

Vesijumpan vetäjä vaihtuu. Uusi vetäjä on Heikki Seuranen..  
**Vesijumppa** Riihimäen uimalassa keskiviikkoisin kello 10.30–11.15.  
(Sinikka Puolanne 050 346 0141). Maksatte vain uimalan pääsymaksun 3,50 e.

**Kuntosalivuoroilla on kovin vähän kävijöitä. Perjantain ryhmä** urheilutalolla kello 10-11 (Reijo Kurkela 044 555 1043).jatkuu, mutta sinne mahtuu lisää väkeä.

**Torstain** varaus kello 16.15–17.15 on vielä kevätkauden voimassa, mutta siellä ei ole käynyt syksyllä väkeä.

Jos haluat käydä siellä, niin soita Tuire Sintoselle 0500 741 626

**Keilavuoro** Riihimäen urheilutalolla jatkuu keskiviikkoisin 15.1 ja siitä eteenpäin joka toinen keskiviikko kello 13.00–14.00. Keilavuoro maksaa 5e. Ryhmässä on tilaa, tule vaikka kokeilemaan. Kirsti Gåpå 0500 372 308.

**Riihimäki: OmaisOivasta Minna tai Päivi ovat tavattavissa Inkilänhovissa ja Virsussa:**

- **Piipahdus – Omaishoidon neuvontapiste Inkilänhovissa** *Terveystietotuvalla* kello 10-12 maanantaisin 20.1., 17.2., 16.3., 20.4. ja 18.5.
- **Virsun päivystys** kello 9-12 tiistaisin 25.2., 24.3., 7.4. ja 5.5..

**Riihimäen OmaisOiva vertaisryhmä** tiistaina 28.1., 25.2., 24.3., 21.4., ja 26.5. klo 13-14.30 Seurakunnan tilassa Tempelikatu 9 A 3krs.

**Äijäryhmä**, mieshoitajille suunnattua iloista vertaisryhmää vetää kokemusasiantuntijamme Jyrki Ista Lopelta yhdessä kaupungin työntekijä Reija Lumivuokon kanssa. Ryhmä kokoontuu torstaina klo 10-12 Nuorisokeskus Monarilla (Uudenmaankatu 1) 16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 12.3., 26.3., 9.4., 23.4. ja 7.5.

**Ke 8.4. klo 17-20 Hyvä vuorovaikutus muistisairaan kanssa - vapaaehtoisten koulutusta Virsussa**  
(Myös omaishoitajat voivat osallistua, ilm. Minnalle)