Avoin senioritoiminta Riihimäellä

HYVÄÄ IKÄÄNTYMISTÄ

Maksutonta, monipuolista, esteetöntä ja saavutettavaa senioritoimintaa Riihimäellä järjestää yhteistyössä Avoimet hyvinvointipalvelut, Liikuntakeskus ja Kotokartanosäätiö.

LISÄTIEDOT

p. 050 598 2276

www.riihimaki.fi
www.kotokartanosaatio.fi

RIIHIMÄKI

KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
Hyvää ikääntymistä

Avoimet kohtaamispaikat

Riksula, Matkakeskus, Eteläinen Asemakatu 2
Puistonkulma, Valtakatu 7-9
Seniorikulma, Hämeenkatu 9-15, tila 8

Kohtaamispaikoissamme voit osallistua monipuoliseen toimintaan, vaikuttaa toiminnan sisältöihin sekä tavata toisia eläkeikäisiä. Kohtaamispaikoissamme sinut kohdataan yksilöllisesti. Ohjaajina toimivat tutut ja kokeneet hyvään ikääntymiseen erikoistuneet ammattilaiset ja vapaaehtoiset.

Lähitoiminta ja puistoilu

Lähitoiminta on senioreille suunnattua avointa toimintaa eri toimipisteissä lähellä asuinalueita, rollaattorimatkan päässä. Kesäkaudella lähitoiminta toteutetaan Senioripuistoiluna lähialueiden puistoissa. Esitteen ja lisätietoja lähitoiminnasta saat kohtaamispaikoista ja verkkosivuiltamme.

Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoisena voit tehdä hyvää, oppia uutta ja saada itsellesi mielekästä tekemistä. Tarjolla on monenlaisia vapaaehtoistehtäviä. Vapaaehtoistoiminnan kautta voit saada myös tukea kotona asumiseen ulkoilun, seuran tai virkistävän tekemisen muodossa.

Senioriliikunta ja ulkoilu

Riihimäellä on tarjolla senioreille avoimia ja maksuttomia liikuntaryhmiä, seniorikuntosali ja kaksi ulkoliikuntapuistoa. Tarjolla on myös maksutonta liikuntaneuvontaa sekä ulkokuntosaliopastusta Urheilupuistossa.

Ryhmät, kurssit ja avoin senioritoiminta

Avoin senioritoiminta järjestää erilaisia maksuttomia ryhmiä, kaikille avointa toimintaa sekä vertaistukiryhmiä erilaisiin elämäntilanteisiin. Lisäksi tarjolla on erilaisia hyvää ikääntymistä tukevia kursseja ja luentoja.

Neuvonta ja opastus

Digiopastusta tarjotaan sekä ajanvarauksella että ilman ajanvarausta. Tarjolla on myös etädigiopastusta ja opastusta kotiin. Raha-asianeuvonnasta saat apua arjen raha-asioiden selvittämiseen ja taloudellisen tilanteen hallintaan. Tukea ja neuvontaa antavat koulutetut vapaaehtoiset. Kohtaamispaikoissamme järjestetään säännöllisesti terveysneuvontaa ja terveysmittauksia.

Etsivä vanhustyö

Kaipaatko arkeesi sisältöä tai mielekkyyttä? Tai koetko olosi yksinäiseksi? Etkö oikein tiedä, mikä toiminta voisi olla sinulle sopivaa? Ota yhteyttä Tepsivä-ohjaajaan. Tepsivä-ohjaajan kanssa pohditaan yhdessä, minkälaisia muutoksia toivoisit elämääsi. Mietitään yhdessä, miten osallisuuttasi voitaisiin vahvistaa niin, että elämäsi olisi omannäköistä ja mielekästä.

@RakasRiksula @riihimaenliikuntakeskus @kotokartanosaatio

ETSITKÖ SISÄLTÖÄ ARKEESI JA HALUAISIT TAVATA MUITA SENIOREITA, MUTTA ET TIEDÄ MISTÄ ALOITTAA TAI MITEN PÄÄSTÄ PAIKAN PÄÄLLE?

YHTEYSTIEDOT JA LISÄTIETOJA

Tepsivä-ohjaaja p. 050 598 2276

Kotokartanosäätiö
Avoin senioritoiminta p. 045 342 1551
Senioriliikunta p. 050 308 4014
www.kotokartanosaatio.fi

Riihimäen kaupunki
Avoimet hyvinvointipalvelut
p. 040 647 7112
Liikuntakeskus p. 050 435 9993
www.riihimaki.fi

RIIHIMÄKI

KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
Hyvää ikääntymistä