



Avoim senioritoiminta Riihimäellä

HYVÄÄ IKÄÄNTYMISTÄ

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

LISÄTIEDOT

www.riihimaki.fi
www.kotokartanosaatio.fi

RIIHMÄKI



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
Hyvää ikääntymistä



Avoimet kohtaamispaikat

Riksula, Antonin talo, Öllerinkatu 3

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.

Lähi-toiminta ja puistoilu

Lähi-toiminta on senioreille suunnattua avointa toimintaa eri toimipisteissä lähellä asuinalueita, rollaattorimatkan päässä. Kesäkaudella lähi-toiminta toteutetaan Senioripuistoiluna lähialueiden puistoissa. Esitteen ja lisätietoja lähi-toiminnasta saat kohtaamispaikoista ja verkkosivuiltamme.

Vapaaehtoistoiminta

Vapaaehtoisena voit tehdä hyvää, oppia uutta ja saada itsellesi mielekästä tekemistä. Tarjolla on erilaisia vapaaehtoistehtäviä. Vapaaehtoistoiminnan kautta voidaan tarjota tukea osallisuuden vahvistamiseen ja aktiivisemman arjen rakentamiseen.



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 terveystmittauksia.



Etsivä vanhustyö

Kaipaako 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
ALOITTA 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