

Kotokartanosäätiön hyvän ikääntymisen kurssit ja ryhmät

Ahaa! Aivotreeni -kurssit

Ahaa! Aivotreenit 1 -kurssi kokoontuu 10 kertaa ja sen aikana käsitellään ja harjoitetaan keskittymistä, muistia, hahmottamista, päättelyä sekä kielellisiä taitoja.

Ahaa! Aivotreenit 2 -kurssi kokoontuu 8 kertaa ja sen aikana tutustutaan oman aivoterveystukemiseen ja jatketaan 1-kurssilla aloitettuja harjoituksia. Kurssit sopivat kaikille, jotka haluavat harjoittaa aivojaan tavoitteellisesti, mutta ilman suorituspaineita!

Senioripysäkki-keskusteluryhmä

Senioripysäkki-ryhmässä tutustutaan omaan itseen ja toisiin yhdessä keskustellen. Ryhmä kokoontuu 15 kertaa ja jokaisella kerralla on oma teemansa. Ryhmä sopii yli 60-vuotiaille, jotka haluavat keskustella ajatuksistaan ja kokemuksistaan yhdessä toisten kanssa.

Intoa Elämään -hyvinvointikurssi

Intoa elämään on 6 kertaa 3 viikon välein kokoontuva hyvinvointikurssi kotona asuville seniori-ikäisille. Kurssille pohditaan yhdessä asiantuntijoiden kanssa hyviä elämäntapoja sekä suunnitellaan pieniä omaa hyvää ikääntymistä tukevia elämänmuutoksia. Kokoontumisen yhteydessä syödään yhdessä maksuton lounas.

Ystäväpiiri-ryhmä

Ystäväpiiri on 12 kerran yhdessä jakamisen, tekemisen ja kokemisen ryhmä. Ryhmän toiminta suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ryhmä sopii yli 60-vuotiaille, jotka tuntevat olonsa yksinäiseksi ja haluavat tutustua uusiin ihmisiin.

Omahoitovalmennus pariskunnille muistisairauden kohdatessa

8 kertaa kokoontuva pariskunnille vertaistukea ja mukavaa yhdessäoloa tarjoava valmennusryhmä, joka toteutetaan yhteistyössä Riihimäen seudun Omaishoitajat ja läheiset ry:n sekä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa. Valmennus sopii pariskunnille, joita muistisairaus on hiljattain kohdannut.

Elämäni eläkevuodet -valmennus

7 kertaa kokoontuva valmennusryhmä sinulle, joka olet eläkkeelle siirtyvä tai juuri eläkkeelle jäänyt, ja jonka elämässä liikunta on jäänyt taka-alalle.

Kurssit ovat maksuttomia. Kysy lisää Puistonkulmasta p. 050 512 2755.