

Hyvää ikääntymistä tukevia kursseja ja ryhmiä Riihimäellä

Intoa elämään – hyvinvointikurssit



Intoa elämään –kursseilla pohditaan yhdessä asiantuntijoiden kanssa hyviä elämäntapoja sekä suunnitellaan pieniä omaa hyvää ikääntymistä tukevia elämänmuutoksia. Kurssi kokoontuu 6 kertaa. Kokoontumisten yhteydessä syödään yhdessä maksuton lounas. Kurssi sopii kotona asuville seniori-ikäisille ja se toteutetaan yhdessä Riihimäen kaupungin kanssa.

Ahaa! Aivotreenit –kurssit



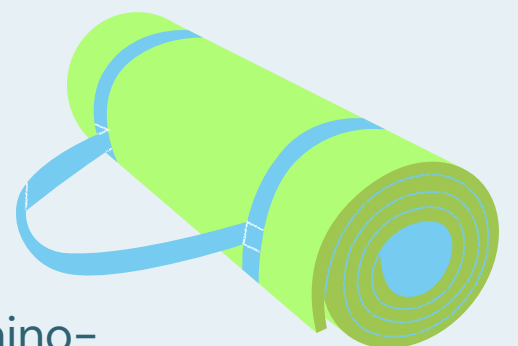
Ahaa! Aivotreenit –kursseilla harjoitetaan keskittymistä, muistia, hahmottamista, päättelyä sekä kielellisiä taitoja. 1-kurssi kokoontuu 10 kertaa ja 2-kurssi 8-kertaa. Kurssit sopivat kaikille yli 60-vuotiaille, jotka haluavat harjoittaa aivojaan tavoitteellisesti, mutta ilman suorituspaineita!

Elämäntaidot esiin –ryhmät

Elämäntaidot esiin –ryhmässä nostetaan esiin osallistujien elämän varrella kertyneitä vahvuuksia ja voimavaroja yhdessä keskustellen sekä erilaisia taitoja vahvistavia harjoituksia kokeillen. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa ja sopii kaikille yli 60-vuotiaille, jotka haluavat vahvistaa omaa hyvinvointiaan.



Muistimatto–kurssit



Muistimatto–kursseilla tehdään aivoterveystä tukevia lempeään joogaan perustuvia liikkeitä sekä tasapaino- ja muistiharjoituksia. Sekä peruskurssit että jatkokurssit kokoontuvat 4 kertaa. Harjoitukset tehdään erityisellä Memomat –matolla seisten ja lattiatasossa ilman suorituspaineita. Kurssi sopii kaikille yli 60-vuotiaille, joilla ei ole diagnosoitua muistisairautta.

Neuvokkaat naiset® – kestävät konstit ryhmät

Neuvokkaat naiset on yhdessäolon, pienen rahan vinkkien ja arjen tuen ryhmä. Ryhmä kokoontuu 10 kertaa ja on tarkoitettu ikääntyville naisille, jotka ovat työelämän ulkopuolella sekä kokevat yksinäisyyttä ja/tai pohtivat omaa toimeentuloaan.



Ystäväpiiri–ryhmät



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

Senioripysäkki –ryhmät

Terapeuttisessa 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.



Omahoitovalmennukset

Omahoitovalmennus on muistisairauden hiljattain kohdanneille pariskunnille tarkoitettu vertaistukea ja mukavaa yhdessäoloa tarjoava valmennusryhmä. Ryhmä kokoontuu 8 kertaa ja se toteutetaan yhteistyössä Riihimäen seudun Omaishoitajat ja läheiset ry:n sekä Kanta-Hämeen Muistiyhdistyksen kanssa.



Ota yhteyttä ja kysy lisää

Kysy lisää Kotokartanosäätiön Lauralta
p. 050 512 2755 tai Raijalta p. 045 342 1551



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ
Hyvää ikääntymistä