

KOTOKARTANOSÄÄTIÖN LUENNOT 2024 KEVÄT RIKSULASSA

To 18.1. klo 14-15 IKÄÄNTYMINEN JA PAINONHALLINTA RAVITSEMUKSEN NÄKÖKULMASTA

Tule kuulemaan miten hyvä ruoka ikääntyessä tukee toimintakykyä ja edistää hyvinvointia! Puhujana ravitsemusasiantuntija, ETT ravitsemusterapeutti Heini Karp Gery ry:stä.

To 29.2. klo 14-15 TURVALLISUUS IKÄÄNTYNEEN ELÄMÄSSÄ JA LÄHISUHTEESSA

Jokaisella on oikeus turvalliseen ikääntymiseen. Ikääntyneisiin kohdistuva kaltoinkohtelu on piilossa oleva ilmiö. Miten ennakoida omaa turvallisuutta? Mistä huonoon kohteluun voi saada tukea ja apua? Tule kuulolle niin voit saada tietoa oman tai läheisesi turvallisuuden ennakoinnin tueksi! Puhujana Suvanto ry:n väkivaltatyön asiantuntija Elina Mattila.

To 7.3. klo 14-15 MITEN SENIORIT HUOMIOIDAAN PERUSPANKKIPALVELUISSA

Tule kuulemaan miten pankkipalvelut toimivat Riihimäellä! Asiantuntijat Oma Säästöpankista sekä Osuuspankista kertovat peruspankkipalveluista ja miten seniorit on huomioitu heidän palveluissaan.

To 25.4. klo 14-15 VARAUTUMINEN KOTONA-PÄRJÄÄ 72H

Tule saamaan vinkkejä ja ohjeita erilaisten häiriötilanteiden varalle! SÄHKÖ-
VESI-RUOKA-TIETOTEKNISET ONGELMAT-KRIISIT & KATASTROFIT. Puhujana Kotitalousopettaja ja yrittäjä Arja Elina Laine, Arjan ruokaviestintä Oy.

To 2.5. klo 14-15 OMIEN KULKUPELIEN KEVÄTHUOLTO

Mitä, miten ja miksi omia jalkoja olisi hyvä huomioida ja hoitaa? Milloin pyytää apua ammattilaiselta? Puhujana jalkojenhoitaja sekä Suomen Jalkojenhoitaja- ja Jalkaterapeuttiliitto ry:n jäsen Anne Pietiläinen.

Riksula, Eteläinen asemakatu 2

RIIHIMÄKI



KOTOKARTANOSÄÄTIÖ

Hyvää ikääntymistä