



Riihimäen kaupungin liikuntakeskus

Sanna-Maija Elomaa, Terveysliikunnanohjaaja 17.4.2024

Facebook: Riihimäen kaupungin liikuntakeskus

Riihimäen kaupungin liikuntakeskus

Liikunta kuuluu kaikille

- Tavoitteena on, että liikunta olisi luonteva osa riihimäkeläisten arkipäivää.
- Tehtävänä on tarjota laadukkaat olosuhteet liikunnan harrastamiselle kaiken ikäisille, kaikkina vuodenaikoina.

Yhteistyö seurojen ja yhdistyksien kanssa

- Liikuntatoiminnan toiminta- ja kohdeavustukset riihimäkeläisille rekisteröidyille yhdistyksille vuosittain.
- Liikuntatilojen vakiovuorot.

Riihimäen kaupungin liikuntakeskus

Liikuntavälineiden lainaus kirjastolta.

- Mm. lumikengät, pihapelit, kahvakuulat, käsipainot, lasten leikkivälineet, retkiluistimet, retkeilyvälineitä.

Sisäliikuntapaikat:

- Jäähallit, kamppailu-urheilukeskus, liikuntasalit, uimahalli, urheilutalo

Ulkoliikuntapaikat:

- Frisbeegolfradat, geokätköt, kiintorastit, urheilukentät, ladut ja ulkoilureitit, maauimala, pyöräilyradat ja skeittiparkki.

Ohjattu liikunta



Liikuntaryhmien ohjauskausi

26.8.2024 – 9.5.2025

- Tiedot ryhmistä Kansalaisopiston oppaassa, joka jaetaan kotitalouksiin viikolla 22.
- Riihimäen liikuntakeskuksen nettisivuilla.
- Ilmoittautuminen 17.6. alkaen

Liikuntakeskuksen ohjattu liikunta

- Tavoittemme on lisätä kuntalaisten liikunnan harrastamista.
- Tarjoamme terveyttä edistävää ja ylläpitävää liikuntaa.
- Kaikille ikäryhmille ikään ja kuntotasoon katsomatta.

Lisätiedot: Terveysliikunnanohjaaja Sanna-Maija Elomaa p.040 330 4734 sanna-maija.elomaa@riihimaki.fi



Ohjattu liikunta

Lasten ja perheiden liikunta

- Peuhapäivät koko perheelle 1 x kk urheilutalolla
- Perhesirkus. Aikuisen ja lasten yhteinen sirkusteluhetki
- Vauva- ja taaperouinti

Avoimet ja maksuttomat liikuntaryhmät

- Maanantaisin Harjunrinteen koululla
 - Kiertoharjoittelu klo 16-16.45
 - Kehonhuolto klo 17-17.45

Soveltava liikunta

RIIHIMÄKI

- Henkilöille joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua tarjolla olevaan liikuntaan.
- Liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.
- Tuki- ja liikuntaelinsairaat, näkövammaiset, kehitysvammaiset, pitkäaikaissairaat, kuten mielenterveyskuntoutujat sekä heikkokuntoiset yli 65 – vuotiaat.
- Lisätiedot: Erityisliikunnanohjaaja Anne-Mari Vallioniemi
p. 050 435 9993 anne-mari.vallioniemi@riihimaki.fi



Ilo ja Liike

LIIKUNTAKESKUS

Hanke on suunniteltu vuosille 2023-2024 ja molemmille vuosille on saatu valtionavustusta aluehallintovirastolta.

Hankkeen tavoite on edistää yli 65 –v kuntalaisten psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä toimintakykyä liikunnan avulla.

Toisena painopisteenä on nuorten aikuisten (18-29.v) liikunnallisen elämäntavan kehittäminen mm. luomalla mahdollisuuksia osallistua hyvinvointivalmennuksiin matalalla kynnyksellä sekä olla mukana toteuttamassa omalle kohderyhmälleen toteutettavia liikuntamuotoja.

Lisätiedot: Hankkeista vastaava liikunnanohjaaja Mimmu Pietilä p. 050 576 6002
mimmu.pietila@riihimaki.fi

Liikuntaneuvonta



- Tarjoamme maksutonta liikuntaneuvontaa kaikille yli 16 – vuotiaille kuntalaisille.
- Liikuntaneuvonta on tarkoitettu liikuntaa ja elämäntapamuutosta aloittaville henkilöille.
- Liikuntaneuvontaprosessi on kestoltaan noin 6-12 kk. Sisältää alku- ja lopputapaamisen sekä yhteydenottoja niiden välissä.
- Liikuntaneuvonta on aina yksilöllistä.

Liikuntaneuvonta

- Voit ottaa itse yhteyttä liikuntaneuvontaan tai ohjautua terveydenhuollon ammattilaisen toimesta.
- ***Yhteydenottolomake*** löytyy → google → Riihimäki liikuntaneuvonta tai voit laittaa suoraan sähköpostia liikuntaneuvonta@riihimaki.fi



Liikuntaneuvonta Oma Hämeen alueella

RIIHIMÄKI

Liikuntapalvelut toimii jokaisessa kunnassa.

Liikuntaneuvontaa tarjoaa tällä hetkellä kaikki kunnat, lukuun ottamatta Hausjärvi ja Tammela. Hausjärvellä liikuntaneuvonta on kehitteillä.

<https://omahame.fi/liikuntaa>

R

R

R

KIITOS

R

R

R