

Välkommen till Rödingens Mötesplats



Vilka är vi som jobbar på Rödingen?

Vi som arbetar här är Seniorcoacher med utbildning och erfarenhet. Vi lägger stor vikt på friskvård och att förebygga ohälsa, både fysiskt och psykiskt. Vi arbetar i nära samarbete med kommunens rehab enhet, folkhälsostrateg, föreningar och övriga verksamheter i kommunen.

Vi som arbetar här har tystnadsplikt!

Hjo kommuns värdegrund

“Det goda mötet kännetecknas av ett öppet och välkomnande förhållningssätt” Alla medarbetare har som mål att göra det bästa för Rödingens mötesplatsgäster.

Våra ledord är:

Gemenskap, Glädje, Delaktighet och Rörelse

Detta erbjuder vi våra besökare

Rödingens mötesplats är en träffpunkt där vi arbetar utifrån ett rehabiliterande arbetssätt. Vi riktar oss främst till seniorer och vårt mål är att bidra med aktiviteter som stärker och bevarar våra besökares hälsa och välmående i det vardagliga livet, genom fysisk aktivitet, hjärngympa och social samvaro.

Rödingens mötesplats är en verksamhet, dit alla är välkomna att delta.

Öppen verksamhet

Vi inriktar in oss på rehabiliterande, hälsofrämjande och förebyggande aktiviteter som på något sätt bidrar till att bevara förmågor hos våra besökare. Till exempel erbjuds gruppaktiviteter både för större och mindre grupper, där vi bland annat tränar balans, lättare styrketräning, yoga, musik quiz, filmvisning med mera.

Vill man komma bara för att umgås och köpa en lättare fika är man så klart hjärtligt välkommen.

Har du förslag, tips eller önskemål på aktiviteter är du välkommen att höra av dig och du kanske själv har kunskap och kompetens av att hålla i någon aktivitet.

Vi är tacksamma för alla förslag!

Schema för aktiviteter finns på:

Rödingens mötesplats: hjo.se

Rödingens Facebook

Anslagstavla på Rödingen

Anhörigstöd

Som anhörig är man ett ovärderligt stöd till sin närstående, det ger mening och glädje att hjälpa en annan människa men det kan också skapa oro, förtvivlan och sorg som kan bli tung att bära ensam, därför är det viktigt att man får stöd och är rädd om sig för att orka.

Kommunens anhörigsamordnare finns på mötesplatsen och kan kontaktas vid behov. Om man är anhörig, god vän/granne och hjälper en person i sin närhet kan man få stöd i form av hembesök, enskilda samtal med stöttning och råd, anhörigträffar där man träffar andra som är i liknande situation, delta i må-bra-aktiviteter eller annat man kan behöva.

Frivilligverksamhet

Frivilligarbetarna bidrar med glädje och gemenskap för att sätta guldkant på tillvaron för medmänniskor och det genererar i att även de frivilliga får glädje, värme och energi tillbaka.

Exempel på vad man som frivillig kan bidra med är att vara med i besöksgrupper på Äldreboendena, vara engagerad inom Ringkontakten, göra enskilda hembesök, leda gympa/dans eller hjälpa till vid Trivsel- och Bingokvällar.

Den som känner att man har tid över och tycker att det skulle vara givande att bli frivilligarbetare, är varmt välkommen att höra av sig till personalen på Rödingens mötesplats.

Lokaler är bokningsbara

Det finns bokningsbara lokaler på Rödingen. Aktiviteter med inriktning senior och/eller funktionshinder samt kommunens partigrupper får låna dem gratis. Övriga betalar 100–200 kr/lokal beroende på hur lång tid det gäller. Bokas via seniorcoach.

Caféet har möjlighet att ta emot beställning för fika till sammankomster.

Öppettider

Måndag-onsdag och fredag

9:30 - 15:30

Torsdag

9:30 - 14:45

Kostnad: Avgiftsfritt. Eventuellt material kan köpas till självkostnadspris
Fika och lunch finns att köpa i Cafét/Restaurangen

Viktigt att känna till

Om du som besökare har behov av hjälp, tex vid toalettbesök eller behöver hjälp i restaurang så är det bra att ha med sig till exempel en anhörig eller informera hemvården (om du har det), då vi tyvärr inte kan garantera möjlighet att erbjuda hjälp.

**Varmt välkomna till Rödingens
mötesplats!**

Kontaktuppgifter

Seniorcoach	0503–353 55
Seniorcoach	0503–353 57
Frivilligsamordnare/Seniorcoach	0503–352 99
Anhörigsamordnare/Seniorcoach	0503–352 98
Rödingens kök	0503–352 75

Besöksadress

Bangatan 15
544 33 Hjo

