



Hyvinvointiluotsi

Hyvinvointiluotsi vastaa kunnan liikuntatoimen organisoinnista sekä hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen palveluista. Hyvinvointiluotsi vastaa liikuntaryhmistä sekä vuoroista ja tarjoaa henkilökohtaista elintapaohjausta sekä liikuntaneuvontaa. Hyvinvointiluotsilta voit pyytää apua esimerkiksi kuntosalilla käymiseen tai liikunnan lisäämiseen arjessa. Hyvinvointiluotsin palvelut ovat ilmaisia.

Jesse Kotiranta
044 4491 261
jesse.kotiranta@ruokolahti.fi
Metsolantie 9, 56100 Ruokolahti



Virastotie 3,
56100 Ruokolahti

05 26911

kirjaamo@ruokolahti.fi

www.ruokolahti.fi



Ruokolahden kunta



ruokolahden_kunta



Ajanratoksi eläkepäiviin

Tekemistä ja
osallistumismahdollisuuksia
Ruokolahdella

Elvinkulman Olohuone

Elvinkulman Olohuone on ruokolahtelaisten aikuisten oma kohtaamis- ja ajanviettopaikka. Olohuoneelle ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat viettää aikaa jutustellen ja puuhaten muiden kanssa. Avoimen oleskelun lisäksi tarjolla on järjestettyä ohjelmaa kuten bingoa, digiohjausta sekä yhteislauluja. Paikalla on aina juttuseuraa sekä luettavana päivän lehdet.

Katso Elvinkulman ajantasaiset tapahtumat ja aukioloajat osoitteesta www.ruokolahti.fi -> Elvinkulman olohuone

Matintie 14-16
56100 Ruokolahti
olohuone@ruokolahti.fi
044 449 1273

**Tervetuloa
mukaan!**

Ruokolahden kansalaisopisto

Ruokolahden kansalaisopistossa voit opiskella ja harrastaa oman kiinnostuksesi mukaan esimerkiksi monenlaisia käsitöitä, kieliä ja monipuolisesti liikuntaa.

Ruokolahden liikuntatoimi

Liikuntatoimi järjestää monenlaisia liikuntaryhmiä Ruokolahden liikuntahallilla sekä kuntosalilla ja Vaittilan koululla. Tarjolla on mm. kuntosaliryhmiä, kehonhuoltoa, sulkapallovuoroja ja bocciaa.

Kansalaisopiston sekä liikuntatoimen tarjontaan voit tutustua lisää Ruokolahden kunnan nettisivuilla!

Ruokolahden seurakunta

Ruokolahden seurakunnan toimintaan kuuluvat jumalanpalvelukset ja hartautilaisuudet, raamattupiirit ja kerhot, luennot ja teemaillat, yhteislaulutilaisuudet ja kuorot.

Lisätietoja Ruokolahden seurakunnan nettisivuilta sekä kirkollisista ilmoituksista!

Kulttuuritoiminta

Ruokolahden Laulu-Eukot
Ruokolahden Mieslaulajat
Ruokolahden taideyhdistys ry
Ruokolahden kunnankirjasto

Yhdistystoiminta

Ruokolahden sydänyhdistys
mm. kerhotoimintaa, luentoja ja vesijumppaa

Etelä-Karjalan muisti
Muistikerhoja ja muistikahviloita

Etelä-Karjalan omaishoitajat
Vertaistukiryhmiä

Ruokolahden eläkkeensaajat
Monipuolista kerho- ja yhteistoimintaa

Ruokolahden Kristilliset Eläkeläiset
Kerho- ja yhteistoimintaa

Ruokolahden Kirkonseudun Martat
Marttailloissa monipuolista yhteistä tekemistä

Eläkeliiton Ruokolahden paikallisyhdistys
Monipuolista kerhotoimintaa, ulkoliikuntaa ja kuntosalivuoroja

Ruokolahden vanhusneuvosto
Edistää ja seuraa kunnan toimintaa ikääntyneiden näkökulmasta

Etelä-Karjalan kylät ry
Ruokolahden kyläyhdistykset

Ruokolahti-Seura ry

Tutustu yhdistystoimintaan yhdistyksien nettisivuilla sekä lehtien palstoilla!

