

IKÄPISTE / LÄHITORI VAMMALASSA

Ikäpiste/Lähitori on **kaikille avoin matalan kynnyksen palvelupiste**, jonka tavoitteena on ohjauksen, neuvonnan ja tiedon välittämisen avulla tukea väestön kotona asumista ja arjessa selviytymistä. Ikäpisteeseen/Lähitorille voit tulla keskustelemaan tai kysymään palveluista, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisestä sekä harrastusmahdollisuuksista. Tarjolla on lisäksi ohjausta ja neuvontaa mm. etuisuuksien hakemisessa ja lomakkeiden täyttämässä.

Vammalan Ikäpiste/Lähitori on avoinna **parillisten viikkojen maanantaina klo: 13.30-15.30 Hopun palvelukeskuksessa** osoitteessa **Lemmenpolku 8 B.**

Klo: 13.30-14.30 Vaihtuva päivän teema + keskustelua

Klo: 14.30-15.30 Henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa

Lisätietoja: Johanna Hoffren puh. 050-5501164 (arkisin 8–15)

Ohjelma keväällä 2018

- Ma 8.1 Jalkojen hoito
- Ma 22.1 Liikunta ja apuvälineet
- Ma 5.2 Diabetes ja sen hoito
- Ma 19.2 Uni ja nukkuminen
- Ma 5.3 Hoitotahto ja edunvalvonta
- Ma 19.3 Gynekologiset vaivat ja niiden hoito
- Ma 16.4 Hampaiden ja suun hoito
- Ma 30.4 Sydämen vajaatoiminta
- Ma 14.5 Laboratoriotutkimukset
- Ma 28.5 Suoliston hyvinvointi