



MOUHIJÄRVEN IKÄPISTE

Mouhijärven Ikäpiste kokoontuu **Uotsolan puukoululla** (Uotsolantie 56) **ker-**
ran kuukaudessa perjantaisin klo: 9.30 – 11.30. Tilaisuus alkaa kahvilla ja
jatkuu ennalta sovitulla terveyden, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin edistämiseen
tai arjen askareista suoriutumiseen liittyvällä **teemaluennolla**, jonka jälkeen
aiheesta voidaan käydä **keskustelua**.

Tarjolla on lisäksi **elävää musiikkia ja yhteislaulua** tai vaihtoehtoisesti esim.
tietovisa, jumppa, sanan selitystä, bingo tms. Jokaisella kerralla on mah-
dollisuus **henkilökohtaiseen ohjaukseen ja neuvontaan; apua** saa mm. lo-
makkeiden täyttämässä, elämäntilanteen ja palvelutarpeen arvioinnissa, ter-
veyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämässä sekä sairauksien ennal-
taehkäisyssä ja omahoidon tukemisessa. Ikäpisteestä saa lisäksi **tietoa** esim.
harrastus- ja järjestötoiminnasta sekä paikallisista palveluista. Ikäpisteen **tar-**
koituksena on vahvistaa ikäihmisten elämänhallintaa, tukea kotona selviyty-
mistä, lisätä yhteisöllisyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä sekä toimia alueen ikä-
ihmisten kohtaamispaikkana.

Lisätietoja antaa Sastamalan alueen ikäpistevastaava **Johanna Hoffren**
050 – 550 1164 (arkisin 9.00 – 15.00)

Kevään 2019 ohjelma:

Pe 25.1	Kelan kuntoutus
Pe 22.2	Lantionpohjalihasten hoito & ikäihmisen seksuaaliterveys
Pe 22.3	Liikuntaraati
Pe 12.4	Nivelrikon omahoito
Pe 24.5	Silmäterveyden hoito

