



# PUNKALAITUMEN IKÄNURKKA

**Punkalaitumen Ikänurkka** kokoontuu torin laidalla **Nurkkaputkassa** (Lauttakyläntie 2) **kerran kuukaudessa torstaisin klo: 9.00 – 11.00**. 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 mahdollisuus **henkilökohtaiseen ohjaukseen ja neuvontaan; apua** saa mm. lomakkeiden täyttämässä, elämäntilanteen ja palvelutarpeen arvioinnissa, terveyden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämässä sekä sairauksien ennaltaehkäisyssä ja omahoidon tukemisessa. Ikäpisteestä saa lisäksi **tietoa** esim. harrastus- ja järjestötoiminnasta sekä paikallisista palveluista. Ikäpisteen **tarkoituksena** on vahvistaa ikäihmisten elämänhallintaa, tukea kotona selviytymistä, lisätä yhteisöllisyyttä ja ehkäistä syrjäytymistä sekä toimia alueen ikäihmisten kohtaamispaikkana.

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

## Kevään 2019 ohjelma:

To 10.1	Kelan kuntoutus
To 7.2	Nivelrikon omahoito
To 7.3	Omaishoito
To 4.4	Lantionpohjanlihasten hoito & ikäihmisen seksuaaliterveys
To 16.5	Silmäterveyden hoito

