



# KARKUN IKÄPISTE

**Karkun Ikäpiste** kokoontuu **Voimarinteellä** (Hoikantie 15) **parillisten viikkojen torstaisin klo: 10.30 – 14.30**. Ohjelma rakentuu jokaisella kerralla seuraavasti:

<b>klo: 10.30 – 11.30</b>	<b>mahdollisuus ohjattuun vesijumppaan</b>
<b>klo: 11.40 – 12.30</b>	<b>lounasmahdollisuus</b>
<b>klo: 12.30 – 13.30</b>	<b>vaihtuva päivän ohjelma</b>
<b>klo: 13.30 – 13.45</b>	<b>tilaisuuden päättävä kahvi</b>
<b>klo: 13.45 – 14.30</b>	<b>henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa</b>

Jokaisella kerralla on **klo: 12.30 – 13.30 vaihtuva ohjelma**, joka voi pitää sisällään terveyttä ja hyvinvointia tai arjen askareista suoriutumista tukevan luennon tai esim. liikunta-, askartelu- tai musiikkitapahtuman.

Jokaisella kerralla on mahdollisuus **henkilökohtaiseen ohjaukseen ja neuvontaan**; **katso tarkemmin Vammalan Ikäpisteen kohdalta millaista apua, tukea ja ohjausta Ikäpisteistä on mahdollisuus saada..**

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

## Kevään 2019 ohjelma:

To 10.1	Lantionpohjanlihasten hoito & ikäihmisen seksuaaliterveys
To 24.1	Kelan kuntoutus
To 7.2	Silmäterveyden hoito
To 21.2	Nivelrikon omahoito
To 7.3	Arkeen voimaa-opintopiiri
To 21.3	Liikuntapäivä

To 4.4	Ikäihmisen pankkipalvelut
To 18.4	Hemmottelupäivä
To 2.5	Veroasiaa
To 16.5	Liikuntaraati

