

IKÄPISTE on kaikille avoin matalan kynnyksen palvelupiste, jonka tavoitteena on ohjauksen, neuvonnan ja tiedonvälityksen avulla tukea ikäihmisten kotona asumista ja arjessa selviytymistä. Ikäpisteeseen voit tulla keskustelemaan tai kysymään palveluista, terveyden ja toimintakyvyn ylläpitämisestä sekä mm. harrastusmahdollisuuksista. Jokaisella kerralla on vaihtuva-aiheinen luento ennalta sovitusta teemasta, lisäksi tarjolla on ohjausta ja neuvontaa mm. etuisuuksien hakemisessa ja lomakkeiden täyttämässä.

VAMMALAN IKÄPISTE

Kokoontumiset parillisten viikkojen maanantaisin klo 13.30–15.30 Hopun palvelukeskuksessa, Hopun sydämessä (entinen ruokasali). Osoite: Lemmenpolku 8 B, 38200 Sastamala. Klo 13.30–14.30 pidetään vaihtuva-aiheinen luento ja klo 14.30–15.30 on mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen ja neuvontaan.

SYKSYN 2018 OHJELMA:

- | | |
|-----------|--|
| Ma 3.9. | liikuntamahdollisuudet Sastamalassa |
| Ma 17.9. | hieronnalla hyvää oloa |
| Ma 1.10. | apteekin terveiset osa 1: lääkkeiden koneellinen annosjakelu |
| Ma 15.10. | alvittomat palvelut ja kotitalousvähennys |
| Ma 29.10. | apteekin terveiset osa 2: ihon, silmien ja limakalvojen omahoito |
| Ma 12.11. | riittääkö omahoito vai tulee hakeutua ammattiavun piiriin? |
| Ma 26.11. | parisuhde ja sen hoitaminen |
| Ma 10.12. | verenpaine ja sen hoito |

KARKUN IKÄPISTE JA ITSEHOITOPISTE RENNOX

Kokoontumiset Karkussa Voimarinteellä parillisten viikkojen torstaisin klo 10.30–13.45 osoitteessa Hoikantie 15, 38100 Sastamala.

Tilaisuudet rakentuvat jokaisella kerralla seuraavasti:

Klo: 10.30 – 11.30 mahdollisuus ohjattuun ja maksulliseen vesijumppaan

Klo: 11.40 – 12.30 mahdollisuus maksulliseen lounaaseen

Klo: 12.30 – 13.30 vaihtuva ohjelma jokaisella kerralla

Klo: 13.30 – 13.45 tilaisuuden päättävä kahvitus

Klo: 13.45 – 14.45 mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen ja neuvontaan

SYKSYN 2018 OHJELMA:

To 6.9. gynekologiset vaivat ja niiden hoito

To 20.9. ulkoilupäivä Voimarinteen pihalla

To 4.10. uni ja nukkuminen

To 18.10. päivätanssit

To 1.11. askartelu-/käsityöpäivä

To 15.11. liikunta ja apuvälineet

To 29.11. kosmetologiopiskelijoiden toteuttama hemmottelupäivä

To 13.12. jouluateria Karkun kotitalous- ja sosiaalialan oppilaitoksella

Kiikoisten, Suodenniemen ja Mouhijärven Ikäpisteiden kokoontumisajat ja tilaisuuksien teemat ilmoitetaan **tämän lehden järjestöt-palstalla. Punkalaitumen Ikänurkan** vastaavat tiedot löytyvät **Punkalaitumen Sanomien seurat-palstalta. Äetsän Ikäpisteen** tiedot löytyvät **Sastamalan seurakunnan ilmoituksesta.**

Huom! Ohjelmamuutokset mahdollisia!

Lisätietoja antaa Sastamalan alueen Ikäpistevastaava Johanna Hoffren, p: 050 550 1164 arkisin (9-15)