



KARKUN IKÄPISTE

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

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

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



VAMMALAN IKÄPISTE

Vammalan Ikäpiste kokoontuu **Hopun palvelukeskuksessa** (Lemmenpolku 8) entisessä ruokasalissa **parillisten viikkojen maanantaisin klo 13.00 – 15.00**. Tilaisuus alkaa kahvilla ja jatkuu klo: 13.30 ennalta sovitulla **teemaluennolla**, jonka jälkeen aiheesta voidaan käydä **keskustelua**.

Varsinaisen ohjelman jälkeen 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:

- Ma 7.1. Kelan kuntoutus
Ma 21.1. Silmäterveyden hoito
Ma 4.2. Lääkityksen kokonaisarviointi

Ma 18.2.	Lantionpohjanlihasten hoito & ikäihmisen seksuaaliterveys
Ma 4.3.	Terveyskeskuksen monipuoliset palvelut
Ma 18.3.	Arkeen Voimaa-opintopiiri
Ma 1.4.	Nivelrikon omahoito
Ma 15.4.	Ikäihminen ja pankkipalvelut
Ma 29.4.	Ikäihminen liikenteessä
Ma 13.5.	Ihosityöpä
Ma 27.5.	Omaishoito

