

**Kiikan Ikäpiste** kokoontuu **Kiikan seurakuntatalolla** (Länsitie 3) klo 13-15. 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** puh. **050 550 1164 (arkisin klo 9-15)**

## Kevään 2019 ohjelma:

- ke 6.3. Ihon hoito
- ke 3.4. Muisti ja sen hoito
- ke 8.5. Suoliston hyvinvointi