



**Paras
paikka liikkua.
Syksyllä liikutaan
vauvasta vaariin.**

2



2 Vie vanhus
ulos

3 Elokuvapäivässä
Tom of Finland

4 Vauvasirkus
alkaa

Kirjasto ja kulttuuri

Tapahtumasyksy 2019 -esite on ilmestynyt! Hae omasi vaikka kirjastoista tai tutkaile sähköisesti kotisivuiltamme.

Kirjasto

Lapsille ja nuorille

Satu- ja elokuvahetket jatkuvat

Elokuvahetki Nalle, apina ja ankka ke 4.9. klo 10 Kaarinan pääkirjastossa ja Piikkiön kirjastossa.

Tule terveeksi, pikku tiikeri -satuhetki

- pääkirjastossa ke 11.9. klo 10 ja 18
- Piikkiön kirjastossa ke 11.9. klo 10
- Littoisten kirjastossa to 12.9. klo 9.30 ja 10

Tervetuloa pääkirjastoon satuhetkiin myös iltaisin.

Satu- ja elokuvahetket kestävät noin puoli tuntia. Yli viiden hengen ryhmiltä toivotaan ennakoilmoittautumista. Pääkirjasto (02) 588 4403, Piikkiön kirjasto (02) 588 4410, Littoisten kirjasto (02) 588 4408.

Sagostunder på svenska

När det är sagostund samlas barnen i sagorummet i St Karins huvudbibliotek. Sagostunden tar ungefär en halv timme. Tidtabell hösten 2019: tisdag 10.9., 22.10., 12.11. och 10.12., kl.18.

Turvataitoja lapsille ja nuorille -

seksuaalikasvatuksen teemakuukausi

Teemakuukausi alkaa 2-3 v. satutuokiolla pääkirjastossa ke 2.10. klo 18. Tuokioissa käsitellään ikätasoisesti ja erilaisin menetelmin mm. turvallisuutta, oman kehon arvokkuutta, kehollista kokemattomuutta, seksuaalista häirintää ja kaltointohtelua. Katso koko lokakuun ohjelma Tapahtumasyksy 2019 -esitteestämme tai kotisivuiltamme. Järj. Kaarinan perhekampus ja kulttuuri- ja kirjastopalvelut.

Muut tapahtumat

Ikäihmisten kulttuurikerho I:

Elämää ja tapahtumia Lemonniemellä

Ikäihmisten kulttuurikerho alkaa jälleen taun jälkeen yleisön pyynnöstä.

Olli Kauremaa kertoo Lemunniemen (ent. Lemonniemi) historiasta Kaarina-talon kokoustila Piikkiönlahdessa ti 10.9. klo 14-16. Kauremaan ja Paavo Väntsin kokoamassa esityksessä kerrotaan alueen historiasta 1400-luvulta alkaen sekä myös taloista, kartanoista, aputiloista ja torpista. Lisäksi valotetaan alueen tiestön historiaa, kartanoiden omistajia ja sotien jälkeisestä elämästä.

Ikäihmisten kulttuurikerho on kaikille eläkeikäisille tarkoitettu, maksuton kerho. Kokouksissa kuullaan laajasti kulttuuriin liittyviä luentoja ja keskustellaan päivän aiheesta.

Lukulähetti-infotilaisuus

Kaarinan kaupunki hakee vapaaehtoisia lukulähettejä, jotka käyvät lukemassa ääneen ikäihmisille. Lukulähettinä toimiminen on helppo tapa ilahduttaa ikäihmisiä, jotka eivät välttämättä pysty itse lukemaan. Lukulähetti-infoissa saat tietoa toiminnasta ja mukana olevista lukupaikoista sekä esimerkkejä luettavista aineistoista. Infotilaisuus on avoin kaikille kiinnostuneille, eikä se sido sinua lukulähettitoimintaan. Syksyn infot Kaarina-talon kokoustila Piikkiönlahdessa klo 17.30-19 to 12.9., ke 9.10. ja to 7.11.

Ikäihmisten Kirjastokummi Puntarissa

Kirjastokummi opastaa ikäihmisiä Kaarinan kulttuuri- ja kirjastopalveluasioissa sekä vinkkaa tapahtumista ja näyttelyistä. Voit myös saada esimerkiksi henkilökohtaista lukuneuvontaa. Kirjastokummin seuraavat vastaanotot Kaarinan Kansalaistoiminnan keskus Puntarissa ma 16.9. ja ke 2.10. klo 10-12. Puntarin löydät Kaarinan keskustasta os. Pyhän Katariinantie 7, R-kioskin vierestä.

Lukupiirit

Lukupiirit ovat kaikille avoimia ja mukaan voit tulla vaikka yhden kerran, jos käsittelyssä on kiinnostava kirja. Lukupiirissä keskustellaan kirjoista eli ihmisistä ja tapahtumista sanojen takana.

- Kaarinan pääkirjasto, kokoustila Piikkiönlahti, to 5.9. ja 3.10. klo 17-19, vetäjänä Maija Söderblom
- Piikkiön kirjasto, ti 17.9. klo 13 ja klo 17.30., Satu Loijas ohjaajana
- Littoisten kirjasto, ma 30.9. klo 18-19, keskustelua luotsaa Merja Hyppönen

Suomen kielen keskusteluterho

Suomen kielen keskusteluterho jatkaa kokouksiaan Oxana Tarasyukin

johdolla 10.9. lähtien. Keskusteluterho kokoontuu tiistaisin klo 18-19 Kaarina-talossa pääkirjaston 2. kerroksessa Genius locin, talon hengen alla. Keskusteluterhossa voit harjoitella puhumista rennossa seurassa ja tavata uusia ihmisiä. Mukana toiminnassa ovat MLL ja SPR.

Novellikoukku

Tule lukemaan ja kuuntelemaan novelleja sekä tekemään käsityöitä maanantaisin klo 12 Piikkiön kirjastoon. Ota oma käsityö mukaan. Novellikoukku on kirjaston asiakkaiden järjestämä tapahtuma. Uudet koukkuajat ovat lämpimästi tervetulleita!

Mindfulness-hetket nyt myös ilta-aikaan

Poikkeaa rentoutumaan ja rauhoittumaan vaikka lounastauolla tai kokeile uutta ilta-aikaa. Seuraavat Mindfulness-hetket Kaarina-talon kokoustila Piikkiönlahdessa ke 4.9., 11.9. ja 2.10 klo 12 sekä ti 24.9. klo 18. Marja-Leena Salko ohjaa. Mindfulness jatkuu joulukuulle asti.

Ruotsin kielen keskusteluterho

Onko ruotsin kielen taitosi pääsyt ruostumaan? Ruotsin kielen keskusteluterho kokoontuu rennon rupattelun merkeissä Piikkiön kirjastossa kerran kuukaudessa keskiiviikkoina. Tule mukaan keskustelemaan! Kokoukset syksyllä: 4.9., 2.10., 6.11. ja 4.12. klo 17.30-19.

Laite- ja digiopastus pääkirjastossa

Tarvitsetko apua älylaitteesi kanssa? Piikkiön kirjastosta saa 11.9. alkaen digiopastusta parittoman viikon ke klo 14-16. Digiopestaja auttaa mm. sähköpostin, sosiaalisen median ja sähköisten palvelujen kanssa sekä älypuhelimien tai tabletin käytössä.

Kaarinan pääkirjasto

Ilman ajanvarausta:

- lehtisälissä aina torstaisin klo 11-12
- voit kysyä neuvoja oman älylaitteesi tai pääkirjaston laitteiden käytössä.

Varaa aika käymällä kirjastossa tai soittamalla:

- laite- ja digiopastus: tietokoneen peruskäyttö, oma älylaite, sähköiset palvelut, pääkirjaston laitteet ja palvelut, p. 050 314 6073.
- nettimaailma: mm. internetin perusteet, sähköpostin käyttö, Facebook-tilin luominen ja tiedonhauun opetus. Myös e-aineistojen ja joidenkin älylaitteiden opastusta, puh. 02 588 4400.

Laite- ja digiopastukset jatkuvat toistaiseksi, kysynnän mukaan, ja ne ovat maksuttomia.

SeniorSurf - Arjen digitaatioita ikäihmisille

SeniorSurf-teemapäivä ti 8.10 klo 10-14 Kaarina-talossa. Tule tutustumaan Vaski-kirjastojen e-aineistoihin ja Celia-kirjaston palveluihin. Osuuspankin ja Nordean edustajat opastavat sähköisissä pankkipalveluissa. Opastusta myös tietokoneen, älypuhelimien ja tabletin käyttöön. Voit ottaa mukaan oman laitteen.

Lisätietoja tapahtumista

www.kaarina.fi/kirjasto ja some-kanavat.

Kulttuuri

Kansalaisopisto & kulttuuri- ja kirjastopalvelut

Syksyn luentosarja

Tuomas Tiainen: Luonnosta hyvinvointia To 5.9. klo 18-20.15 Kaarina-talo



Lastenkaarina-perhetapahtuma

La 7.9. klo 10-14 Kaarina-talo

Koko perheen tapahtuma Kaarina-talolla. Menoa ja meininkiä on sekä talon edustalla että sisätiloissa. Tarjolla on monenlaista tekemistä kaikenikäisille, mm. kokkausta, askartelua, valokuvasuunnistusta, muskarihetkiä ja graffitin maalausta.



7.9.

Vapaa pääsy!

Kaarina luennot



Elokuvapäivä: Luento & leffa

La 7.9. Kaarina-talo


Luento klo 15:

Suomalainen queer-historia ja sen ilmeneminen Dome Karukosken elokuvassa.

Leffa klo 17:

Tom of Finland-elokuva (2017)

Lue lisää syysesitteestä!

Kaarina  kulttuuri ja kirjastot

Pihassa myös kirppis ja puffetti. Siina & Taikaradio esiintyy klo 10.30 ja klo 13.

Tapahtumaan on vapaa pääsy.

Järj. Kaarinan kulttuuri ja kirjasto, Kaarinan seurakunta, järjestöt

Kirjastokeikka 8/2019

Piikkiön Piahvi ja Piispanristin Pukatsoova Ke 11.9. klo 18 Piikkiön kirjasto To 12.9 klo 18 Kaarinan pääkirjasto, Kaarina-talo

Teatraalinen naiskitaraduo (Piikkiön) Piahvi ja (Piispanristin) Pukatsoova esittää leikkimielisissä, roolien mukaisissa (vrt. Alla Pugatsova ja Edith Piaf) asuissaan pääosin nostalgisia slaavilais- ja ranskalaisvälmä, osan ohjelmasta alkukielillä.

Kirjamessujen liput

Ti 17.9. klo 10.

Kaarinan ja Piikkiön palvelupisteet

Kaarinalaisille jaetaan lippuja Turun kirjamessuille, jotta kaupunkilaiset pääsevät perjantaina 4.10. seuraamaan uuden Runo-Kaarina-voittajan julkistusta. Lippuja jaetaan rajoitettu määrä.

Kuusiston linnan 3D-esitys

Ti 24.9. klo 18 & 19

Su 27.10. klo 15 & 16

Kino Piispanristi

Kuusiston piispanlinnan rauniot herätetään syyskuussa uudelleen henkiin ohjelmistosuunnittelija Markku Pohjolan rakentamalla 3D-mallinnuksella. Faktaa, fiktiota ja draamaa yhdistelevä kokonaisuus esitetään Kino Piispanristi -elokuvateatterissa. Pohjola on paikalla kertomassa mallistaan ja vastaamassa yleisökysymyksiin. Esityksen kesto on n. 45 minuuttia.

Tuorla-Raadelman kulttuurikävely

La 28.9. klo 13

Kaarinan oppaiden vetämällä Kuninkaantie-teemaisella kulttuurikävelyllä tutustutaan luontokohteisiin ja kartanomaisemiin. Kävelyn kesto on n. 1,5 tuntia ja kävelyllä on vapaa pääsy. Lähtö Tuorlan majatalon edestä Lisätiedot: Lea Heinonen-Eerola, 0400520110



Kaarina-talon konsertit IX: Tomi Paldanius

Su 29.9. klo 19 Kaarina-talo

Kaarina-talon konsertit -sarjassa kuullaan syyskuussa fingerstyle-kitaristi Tomi Paldaniusta, joka soittaa Suomi-klassikoita soolokitaralla. Maailmallakin mainetta niittänyt kitarataituri ihastutti Kaarina-talossa

syksyllä 2018 soittamalla rock-klassikoita sooloineen kaikkineen yhden kitaran sovituksina. Tällä kertaa ohjelmassa on suomalaista musiikkia: konsertissa voi kuulla rocksuosikkien lisäksi mm. Myrskyluodon Maijan, Lapin kesän ja Sinisen ja valkoisen!

Runo-Kaarina -kilpailun 2019 voittajan julkistus

Pe 4.10. klo 12 Turun Messukeskus

Voittaja julkistetaan messukeskuksen Agricola-lavalla. Julkistuksessa ovat mukana valintaraadin puheenjohtaja Kari Levola, kulttuuri- ja kirjastopalvelujohtaja Ritva Nurminoro sekä kaupunginjohtaja Harri Virta.

Kirjamessujen vapaalippuja jaetaan kuntalaisille kaupungin palvelupisteissä tiistaina 17.9. klo 10. Lisäksi kirjastossa myydään edullisia messulippuja.

Näyttelyt

Kultaa ja kimallusta Divet Show -pukunäyttely Marko Vainio ja Sari Pirttimäki

2.-30.9.2019 / Kaarina-talo

os. Lautakunnankatu 1, 20780 Kaarina

Avoinna ma-pe 9-19, la 10-15

Kaarinalaisen drag-artisti Marko Vainion luotsaaman Divet Shown pukunäyttelyssä mukana myös uniikkeja drag-luomuksia edustustapahtumista ja Helsinki Pride-kulkueesta. Lue lisää täällä.

Maalauksia Merja Ylitalo

2.-28.9.2019 / Kaarina-talo

os. Lautakunnankatu 1, 20780 Kaarina

Avoinna ma-pe 9-19, la 10-15

Kuvataiteilija Merja Ylitalon näyttely Maalauksia Kaarina-talossa 2.-28.9.2019. Näyttelyä varten Ylitalo on maalannut öljyvärimaalauksia, joiden teema viittaa kasveihin ja kukkiin.

Kuvia Piikkiön Linnavuorelta Kaarinan Kuvaajat

2.-30.9.2019 / Piikkiön kirjasto

os. Hadvalantie 9, 21500 Piikkiö

Avoinna omatoimisesti ma-su klo 7-21

Muista vaihtaa Föli-korttisi ajoissa!



Vuoden 2020 alusta toimivat vain Walti-logolla varustetut Föli-kortit.

Hae uusi matkakortti maksutta Fölin palvelupisteestä. Lue lisää: foli.fi

Lapset ja nuoret

Perhetalo Oskariinan ohjelmaa

Toimimme osoitteessa Lautakunnankatu 8, samassa talossa Kaarinan apteekin kanssa, p. (02) 588 4787.

Maanantai

Perhekahvila avoinna klo 9.30-12.

16.9. alkaen muskarit klo 10 ja 11.

Muskarihetken kesto on 20-30 min, klo 10 ja 11 ryhmät ovat samansisältöiset, voit tulla kumpaan tahansa. Muskarit ovat maksuttomia, eikä niihin tarvitse ilmoittautua.

Tiistai

Vauvasirkus aloittaa 17.9.

Vauvasirkus on lapsen ja vanhempien yhteinen ryhmä, jossa temppuilun ja pariakrobatian keinoin annetaan hauska ja helposti lapselle aistivirkkeitä. Yhdessä temppuiliu kehittää monipuolisesti molempien tasapainoa, koordinaatiota sekä keuhonhallintaa. Ennen kaikkea vauvasirkuksessa vahvistetaan lapsen ja vanhemman varhaista vuorovaikutussuhdetta.

Vauvasirkus on tarkoitettu kaarinalaisille 4-8 kk ikäisille lapsille.

Ryhmät alkavat tiistaina 17.9., ja kokoontuvat klo 9.30-10.30 / 11.30-12.30 (kaksi eri ryhmää).

Ryhmät kokoontuvat 10 kertaa perhetalo Oskariinan tiloissa, osoitteessa Lautakunnankatu 8. Osallistuminen on maksutonta ja sisältää kahvin. Ryhmäkerroille tarvitaan vain liikkumisen mahdollistavat vaatteet.

Ryhmän ohjaajina toimivat Kaarinan kaupungin toimintaterapeutti Essi Airio ja perhetalon perheohjaaja Mirjo Kanervavuori perhetalo Oskariinasta. Ryhmään mahtuu 10 sirkustähteä vanhempineen.

Ilmoittautuminen 2.9. alkaen ja lisätietoa ryhmästä: Mirjo Kanervavuori 050 511 0263, mirjo.kanervavuori@kaarina.fi.

Keskiviikko

Perhekahvila avoinna klo 9.30-13.30.

28.8. Leikkiä ja kahvittelua

4.9. Kirjaston lukuinfo

11.9. Perheneuvola tutuksi

18.9. Perhetalon peuhupäivä Vaparissa klo 10.30-12.30.

Sopii kaikenikäisille. Kahvila.

25.9. Ruokakeskiviikko, kasvissosekeitto.

Piikkiötorstai (Nuppulan tiloissa, os. Kirkkopuistontie 5)

Perhekahvila avoinna klo 9.30-13.

26.9. Ruokatorstai, kasvissosekeitto.

Perhetalon ohjelman löydät myös:

www.kaarina.fi/perhetalo,

sekä FB: Kaarinan perhetalo Oskariina.

MLL Kaarinan toimintaa

Kaikille avoimissa, maksuttomissa MLL-perhekahviloissa on aikuisille juttuseuraa ja lapsille leikkiseuraa. Esittely / ohjelman lisäksi vapaata leikkiä. Tarjolla myös kahvia / teetä / mehua ja pientä purtavaa. Kahviloiden ohjatut ohjelmat alkavat klo 10.

Oskariinan perhekahvila perjantaisin klo 9.30-11.30 (Lautakunnankatu 8)

13.9. Leikkiä ja kahvittelua

20.9. Värikylpy (mukaan oma pyyhe ja vaihtovaatteet)

27.9. Keskustelua synnytyksen jälkeisestä vatsalihasten erkaumasta ja lantionpohjan lihasten kunnosta

4.10. Leikkiä ja kahvittelua

Piispanristin perhekahvila keskiviikkoisin klo 9.30-11.30 Poikluoman seurakuntatalolla (Poikluomantie 9)

11.9. Temppurata ja pomppulinna

18.9. Leikkiä ja kahvittelua

25.9. Seurakunnan musiikkihetki

2.10. Leikkiä ja kahvittelua

Olemme mukana myös LastenKaarinan perhetapahtumassa la 7.9. klo 10-14 Kaarina-talolla. Tapahtumassa mm. kokkausta, askartelua, valokuvasuunnistusta, muskarihetkiä sekä Siina ja Taikaradio esiintyy klo 10.30 ja klo 13.00. Vapaa pääsy.

Lisätietoja toiminnasta ja tapahtumista fb-sivulla "MLL Kaarinan paikallisyhdistys", nettisivulla www.kaarina.mll.fi sekä instagramissa "mllkaarinanpaikallisyhdistys"

Imetystuki

Avoimet ja maksuttomat imetystuki-illat Kaarina-talon tiloissa Piikasuntti ja Torpansuntti, jotka sijaitsevat palvelupisteen oikealla puolella, naulakon ja vessojen vieressä. Syksyn tapaamiset torstaisin 5.9., 3.10., 7.11. ja 12.12. klo 17.30-19. Tervetuloa juttelemaan imetyksen iloista, suruista ja pikkulapsiarjesta yhdessä muiden samassa elämäntilanteessa olevien kanssa. Tukea saa myös koulutetuilta imetyksen vertaistukiaideilta.

Lisätietoja Turun seudun imetystuki (FB), www.imetys.fi ja kaarina@imetys.fi.

Tanssi- ja muskaritunteja Kaarinassa

Musiikkiopisto Arkipelag tarjoaa Kaarinassa lastentanssi-, street/fortdance- ja balettitunteja 4-12-vuotiaille sekä musiikkileikkikouluopetusta. Vauva- ja taaperomuskarin lapsi osallistuu yhdessä aikuisen kanssa, 3-9-vuotias itseksensä.

Katso lukujärjestykset osoitteesta arkipelagmusik.fi ja tule tutustumaan! Ilmoittautumiset ja tiedustelut (02) 458 5803.



Lasten Lystikäs

Vaparissa lauantaisin klo 10-13: 14.9., 28.9., 12.10., 26.10., 9.11., 23.11. ja 14.12.

Erityislasten Lystikäs

Vaparissa lauantaisin klo 13-15: 12.10. ja 9.11.

Mini Lystikäs

- aloitusaika ja paikat ilmoitetaan myöhemmin

Tapahtumat ovat suunnattu alle kouluikäisille lapsille ja heidän vanhemmilleen. Tapahtumat ovat maksuttomia.

Koulutus

Haluatko uuden harrastuksen tai tekemistä syksyksi?

Tule mukaan opiston kursseille. Ilmoittautumiset kursseille ovat olleet käynnissä jo kuukauden ajan. Kursseille on tullut runsaasti ilmoittautumisia, mutta monille kursseille mahtuu vielä mukaan! Kannattaa myös ilmoittautua varasijalle, sillä voit saada jonkun toisen peruutuspaikan.

Huomio!

- tutustu laajaan ilmaisluentotarjontaan
- monilla kielikursseilla on vielä tilaa
- ruokakursseille mahtuu vielä mukaan
- osallistuhan mukaan kirjoittamisen kursseille

Kurssit löytyvät netistä opistopalvelut.fi/kaarina että painetusta opinto-oppaasta. Mikäli sinulta puuttuu opinto-opas, niin voit hakea omasi Palvelupiste Fiskarista, Piikkiön Ypistä, Littoisten monitoimitalolta ja Kaarinan uimahallilta. Tutustu kurssitarjontaan ja valitse omasi! Varata voit joko itse netistä opistopalvelut.fi/kaarina tai soittamalla puhelinnumeroon (02) 588 4216 / (02) 588 4217.

Kaarinan kansalaisopisto on myös mukana sosiaalisessa mediassa:

www.facebook.com/kaarinankansalaisopisto

www.twitter.com/kansalaisopisto

www.instagram.com/kaarinankansalaisopisto

www.kaarina.fi kansalaisopisto



Laadukas ja ihmisläheinen - Kaarinan lukion aikuislinja

Uusi lukuvuosi alkoi 28.8. - vielä ehdit mukaan!

- aikuislukio
- kaksoistutkinto
- BIFYKE-linja preppaa lääkäriin
- aineopiskelu
- Finnish for foreigners

Opinnot voi aloittaa joka jakson alussa, vuoden ympäri.

Kaarinan lukion aikuislinja, Voivalantie 7-9, 20780 Kaarina
aikuislinja@kaarina.fi, 050 314 5238

kaarinanlukio.fi/aikuislinja

Kaarina  lukio

Seniorit ja omaiset

Ikäihmisten palveluiden odotusajat

Ympäri vuorokautinen hoito

Ympäri vuorokautinen hoito sisältää tehostetun palveluasumisen ja perhehoidon keskimääräinen ympärivuorokautisen hoidon odotusaika:

- vuosi 2013: 62 päivää
- vuosi 2014: 59 päivää
- vuosi 2015: 37 päivää
- vuosi 2016: 31 päivää
- vuosi 2017: 32 päivää
- vuosi 2018: 43 päivää
- 1.1.-30.6.2019: 55 päivää

Omaishoito

Omaishoidon keskimääräinen odotusaika:

- vuosi 2013: 56 päivää
- vuosi 2014: 78 päivää
- vuosi 2015: 42 päivää
- vuosi 2016: 48 päivää
- vuosi 2017: 34 päivää
- vuosi 2018: 37 päivää
- 1.1.-30.6.2019: 20 päivää

Vanhuspalvelulain (26 §) mukaan kunnan on julkaistava ainakin puolivuositain tiedot siitä, missä ajassa iäkäs henkilö (65 vuotta täyttänyt) voi saada hakemansa sosiaalipalvelut. Odotusajalla tarkoitetaan sitä keskimääräistä aikaa, joka on kulunut hakemuksen jättämisestä siihen, kun iäkäs henkilö on tosi-asiallisesti saanut hakemansa palvelut. Odotusaikojat seurataan palvelukohtaisesti.

Palvelutori Eerikissä tapahtuu

3.9. klo 10-12 Digiapu

Palvelutorilta saat henkilökohtaista apua ja opastusta matkapuhelimen, tabletin tai tietokoneen käytössä tai käyttöön liittyvissä ongelmissa.

10.9. klo 12-14 SPR:n Hyvinvointikahvila

16.9. klo 10 Ulkoilutuokio

Osallistu ulkoilutuokioon erityisliikunnan suunnittelija Päivi Mecklinin johdolla. Ulkoilutuokion yhteydessä kuulet vinkkejä

arkiliikunnan lisäämiseen. Lähtö palvelutori Eerikistä klo 10.

17.9. klo 12-14 Aivojumppa palvelutorilla muistiviikon kunniaksi.

18.9. klo 12-14 Muistiyhdistys palvelutorilla:

- muisti-infopiste klo 12-13: tietoa ja ohjausta mm. muistisairauksista sekä niiden ennaltaehkäisystä, hoidosta ja toimintakyvyn ylläpitämisestä

- muistikummituokio klo 13-14: opit lisää muistisairauksista sekä muistisairaahan kohtaamisesta

19.9. klo 10-12 Jalkojen hyvinvointi

Luennolla käydään läpi mm. jalkojen ihon ja kynsien keskeisiä vaivoja ja niiden hoitomenetelmiä sekä yleisimpiä jalkojen ja varpaiden virheasentoja. Tarjolla myös ostovinkkejä jalkaterveyttä korostavien kenkien ostoon. Luennotsijana toimii Minna Stolt Turun yliopiston hoitotieteen laitokselta.

24.9.2019 klo 12-14 SPR:n Hyvinvointikahvila

Palvelutori Eerikki palvelee 1.9. alkaen ma klo 9-14, ti-to klo 9-12.

Muistineuvontapuhelin palvelee tiistaisin klo 9-11 numerosta 050 314 6155.

Palvelutori Eerikin käyntiosoite Puntarikatu 2, puh. 050 512 9150. Ikäihmisten maakunnallinen ohjaus- ja neuvontapuhelin palvelee ma-pe klo 9-15 numerosta (02) 262 6164.

Kts. ikäihmisten liikuntatarjontaa kohdasta Liikunta ja ulkoilu.

