



Lähitori Iso-Heikissä

(Revontulenkatu 4, Turku)

torstaina 17.1.2019

klo 13-16 teemana

Mielenhyvinvoinnin aakkoset: Miten sinä pidät huolta itsestäsi?

klo 13 **Luento: Mielenhyvinvoinnin aakkoset (n. 60 minuuttia)**
Kuntoutussuunnittelija Pirjo Metsäranta Mielen terveyden Keskusliitosta kertoo voimavaroista, itsestä huolehtimisesta ja Mielen terveyden Keskusliiton toiminnasta.
Luennon jälkeen Pirjo on tavattavissa n. klo 15 asti myös kahden kesken.

klo 13.30-15 **Turun Kuuloyhdistyksen Kuulolähipalvelu:**
Neuvontaa ja opastusta kuulokojeen ja apuvälineiden käytössä.
Apua korvakappaleen puhdistuksessa, letkun vaihdossa sekä paristojen tarkistamisessa. Paristoja myynnissä käteisellä.

klo 15 **Tuolijumppa**, Laura ohjaa

Ikäihmisten Palvelutorin palveluohjaaja tavattavissa klo 13.30-15.

Kaupungin palveluohjaajan kanssa voit keskustella asioistasi myös kahden kesken.

Luennon jälkeen mahdollisuus osallistua Palvelutalo Iso-Heikin tutustumiskierrokseen.

Lähitorin toiminta on tarkoitettu 60+ vuotiaille turkulaisille sekä heidän läheisilleen. Toiminta on maksutonta. **Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia.**

Tervetuloa Lähitorille!

Lähitorin löydät Palvelutalo Iso-Heikistä, Revontulenkatu 4, Turku

Bussit 32 ja 42, pysäkki palvelutalon kohdalla Kanslerintiellä



T u k e n a s i . f i
Työmme on yhdistää ihmisiä ja kamppistaa yksinäisyyttä vastaan.