



Lähitori Iso-Heikissä

(Revontulenkatu 4, Turku)

torstaina 24.10.2019 klo 13-16

teemana Hyvä uni

Lisäksi paikalla Kuulolähipalvelu

klo 13 **Nuku hyvin, jaksaa paremmin! -luento (kesto n. 45-60min)**
Mistä hyvä uni koostuu ja miten se vaikuttaa jaksamiseen arjessa?
Unikulman fysioterapeutti kertoo mm. nukkumisergonomian merkityksestä laadukkaaseen uneen sekä unen muutoksista ikääntyessä.
Luennon jälkeen mahdollisuus tutustua Unikulman tuotteisiin ja keskustella fysioterapeutin kanssa tarkemmin unesta.

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 ja siihen osallistutaan omalla vastuulla. **Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia.**

Tervetuloa Lähitorille!

Lähitorin löydät Palvelutalo Iso-Heikistä, Revontulenkatu 4, Turku
Bussit 32 ja 42, pysäkki palvelutalon kohdalla Kanslerintiellä

Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet
tukee Lähitori-toimintaa avustuksella.



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