



Lähitori Iso-Heikissä

(Revontulenkatu 4, Turku)

torstaina 12.9.2019 klo 13-16

teemana Terve askel

Lisäksi paikalla Kuulolähipalvelu

klo 13

Terve askel -luento (kesto n. tunti)

Ortopediteknikko Tommi Haapalainen luennoi hyvinvoivista ja toimivista jaloista ikävuosien lisääntyessä. Yksilölliset pohjalliset korjaavat jalkojen virheasentoja ja parantavat liikesuorituksia. Virheasentojen korjaus auttavat selän ja lonkkien kipuihin.

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 kamppistaa yksinäisyyttä.