



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Ikaalisten lähitori Helmikuu 2025

(muutokset mahdollisia)

Lähitori on kaikenikäisten kohtaamispaikka ja matalan kynnyksen palvelupiste, josta saat neuvontaa ja ohjausta erityisesti ikäihmisten ja vammaisten palveluihin ja muihin arkea askarruttaviin kysymyksiin. Tule tapaamaan meitä paikan päälle. Voit osallistua avoimeen ryhmätoimintaan tai erilaisiin tapahtumiin. Neuvonta ja ohjaus on maksutonta; joissakin ryhmätoiminnoissa saattaa olla pieni osallistumismaksu.

Yhteystiedot

Jyllinkatu 3, 39500 Ikaalinen. Sisäänkäynti pääovesta tai Ravintola Sofian ovesta.
Pysäköintimahdollisuus, hissi.

Voit tiedustella kuukausiohjelman sisältöjä tai varata tarvittaessa ajan ohjaukseen numerosta 044 4540400

Varmistaaksesi, että palveluohjaaja on tavoitettavissa, soitathan ystävällisesti etukäteen ja varataan käynnille aika.

Ohjaus voidaan toteuttaa lähitorilla tai videotapaamisena etäyhteydellä, esimerkiksi yhdessä läheisen kanssa. Lähitorilta on mahdollista saada ohjausta monikielisesti.

Tavoitat meidät myös sähköpostilla osoitteessa: lahitorimonitori@jyllinkodit.fi

Aukioloajat

Maanantai–torstai klo 9–15

perjantaina klo 9–14

Tulethan vain terveenä lähitorille!

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

Ikaalisten lähitori Helmikuu 2025

(muutokset mahdollisia)

Ohjelma

Viikolla 6 Jyllin kodin ala-aulassa (1krs) esillä Voimaa ruuasta – viikon elintarvikegalleria. Esittelyn avulla saadaan vinkkiä, minkälaisilla ruoka-aineilla voidaan lisätä hyvinvointia esimerkiksi aivoille sekä vatsalle. Miten voidaan terveellisen ruokavalion avulla pitää huolta luista sekä sydänterveydestä. Tervetuloa tutustumaan!

3.2. maanantai

klo 9–11 Lähitorin neuvonta ja ohjaus ilman ajanvarausta. Ravintola Sofia, kabinetti

klo 14.30–15.15 Yhteislaulut. Ravintola Sofia

klo 10-15 SeniorShop Jyllin Kodit ala-aula. Luvassa 5v syntymäpäivätarjouksia! Tervetuloa vaateostoksille!

4.2. tiistai

10–11.30 Voimaa ruuasta – webinaari, katsotaan yhdessä kisakatsomossa SRK Olkkarissa. Teemana on monipuolisen ruokailun merkitys ikääntyessä. Puhumme uusista ravitsemussuosituksista, riittävästä proteiinin saannista ikääntyessä sekä saadaan helppoja vinkkejä monipuolisten aterioiden kokoamiseen. Tervetuloa!

Klo 13–14.30 Käsityökerho omien käsitöiden parissa, kerhohuone

5.2. keskiviikko

13–15 Mukanetti. Maksutonta digiohjausta, ota oma laite mukaan! Ravintola Sofia, kabinetti

**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Lähitori

Arjen tukea ja kohtaamisia

10.2. maanantai

klo 9–11 Lähitorin neuvonta ja ohjaus, ilman ajanvarausta. Ravintola Sofia, kabinetti

klo 14.30–15.15 Yhteislaulut. Ravintola Sofia

11.2. tiistai

Klo 13–14.30 Käsityökerho omien käsitöiden parissa, kerhuhuone

12.2. keskiviikko

klo 13–14.30 Bingo. Arvan hinta 4 euroa, mahdollisuus ostaa pullaa ja kahvia väliajalla. Koivula, Monitoimitila.

14.30–15.30 Helluntaiseurakunnan tilaisuus. Ravintola Sofia.

17.2. maanantai

klo 9–11 Lähitorin neuvonta ja ohjaus, ilman ajanvarausta. Ravintola Sofia, kabinetti

klo 14.30–15.15 Yhteislaulut. Ravintola Sofia

18.2. tiistai

klo 9–11 Lähitorin neuvonta ja ohjaus SRK Olkkarissa.

Klo 13–14.30 Käsityökerho omien käsitöiden parissa, kerhuhuone

19.2. keskiviikko

Klo 9.30–11.30 Lähitorin ohjausta ja neuvontaa Tevaniemessä. Tapaamispaikaksi on Tevaniemen päivätoiminnan tilat, tervetuloa!

Klo 15–16 Hartaus. Ravintola Sofia

24.2. maanantai

klo 9–11 Lähitorin neuvonta ja ohjaus, ilman ajanvarausta. Ravintola Sofia, kabinetti

klo 14.30–15.15 Yhteislaulut. Ravintola Sofia

25.2. tiistai

Klo 13–14.30 Käsityökerho omien käsitöiden parissa, kerhuhuone

26.2. keskiviikko

klo 9–11 Lähitorin neuvonta ja ohjaus, ilman ajanvarausta. Ravintola Sofia, kabinetti