

Kuhmoisten lähitorin ohjelmaa tammi ja helmikuu- 25

8.1 Kuhmolassa klo 11.30-14

-liikuntatuokio

-Keittolounas ( sis. kahvin ja leivonnaisen) 8e

-Ravitsemusterapeutti Hilpi Linjama: Voimaa ruuasta- miten huomioin ikävuodet ruokailussa? Muistin ja toimintakyvyn ylläpitäminen ruokailulla, kurkkaus uusiin ravitsemussuuosituksiin

Tervetuloa kuulemaan ja keskustelemaan ravitsemuksesta!

15.1 Ohjaaja tavattavissa kirjastolla klo 10-13

22.1 Kuhmolassa klo 11.30-14

-liikuntatuokio

-Keittolounas ( sis. kahvin ja leivonnaisen) 8e

- Kuuloluento, Sanna Lehtoväre Kuuloliitto,

myös Jämsän kuuloyhdistyksen kuulolähipalvelun vapaaehtoiset paikalla

 29.1 Ohjaaja tavattavissa kirjastolla klo 10-13

5.2 Kuhmolassa klo 11.30-14

-liikuntatuokio

-Keittolounas ( sis. kahvin ja leivonnaisen) 8e

-Runebergin päivän tunnelmiin vie Eeva kirjastolta

12.2 Kirjastolla ei ohjausta ja neuvontaa

19.2 Kuhmolassa klo 11.30-14

-Liikuntatuokio

- Keittolounas( sis kahvin ja leivonnaisen, 8e)

- Osallisuusviikko, asiakaspalaute ja keskustelua Pirhan palveluista

26.2 Ohjaaja tavattavissa kirjastolla klo 10-13

Olet lämpimästi tervetullut!

Ohjaaja Elina 044 4739 333 elina.sihto@pirha.fi

Mahdollisuus taksikuljetuksille, tilaukset edelliseen päivään mennessä.

Lähitoriohjaaja auttaa ja opastaa esimerkiksi Kelan lomakkeissa, pirhan palveluissa ja etsii yhdessä monenlaisiin asioihin ratkaisuja asiakkaan kanssa.

Tule rohkeasti juttusille, jos jokin asia hyvinvoinnissasi tai asumisessa mietityttää.

Lähitorilla saat myös apua kuulokojeen letkujen ja pariston vaihtoon

( asiakkaan omilla tarvikkeilla) sekä ohjausta kuulokojeasioissa

Kaikenikäisille

Ohjausta ja neuvontaa puhelimitse palveluneuvonnasta 040 733 3949