

KEVÄÄN 2011 RYHMÄTOIMINTAA JAALAN ALUEEN IKÄIHMISSILLE

Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
<p>Sovellettu kuntosali klo. 10-11. Terveyskeskuksen jatkoryhmä, ilmoittautuminen.</p> <p>Kuntosaliryhmä klo. 13-14, ei ilmoittautumista.</p> <p>Tasapainoryhmä klo. 14:45-15:45. Monipuolista tasapaino- ja lihasvoimaharjoittelua. Ei ilmoittautumista.</p> <p>Paikka: Palloiluhalli, kuntosali.</p>	<p>Eläkeliiton Jaalan yhdistyksen kerho klo. 12, parillisen viikon tiistai.</p> <p>Paikka: Vanha päiväkeskus.</p> <p>Ukkokerho, tiistaisin klo. 13-15:30.</p> <p>Paikka: Liikasenmäki.</p> <p>KUULO lähipalvelun vastaanotto. Ohjausta ja neuvontaa kuulonhuollon asioissa, kuulolaitteen paristojen myyntiä, mahdollisuus verenpaineen mittaukseen. Järj. Kuusaan Kuulokset ry.</p> <p>To 20.01. klo 9:30-11. To 17.02. klo 9:30-11. To 17.03. klo 9:30-11. To 14.04. klo 9:30-11. To 12.05. klo 9:30-11.</p> <p>Paikka: Jaalan yhteispalvelutoimisto.</p>	<p>Jaalan EL:n muistihäiriöisten virikeryhmä klo. 10-11:30, parittoman viikon keskiviikkona ajalla. 16.2.2011-25.5.2011. Mukavaa ohjattua toimintaa Sinulle, jolla on jokin muistisairaus. Ilmoittautuminen 1. tapaamiskerralla.</p> <p>Paikka: Päiväkeskus.</p>	<p>Sovellettu kuntosali klo. 9-10. Ohjattua kuntosaliliikuntaa pienryhmässä, ilmoittautuminen.</p> <p>Kuntosaliryhmä klo. 10-11. Ei ilmoittautumista.</p> <p>Paikka: Palloiluhalli, kuntosali.</p> <p>Lihaskunto/venyttely Klo. 13-14:45. Ei ilmoittautumista.</p> <p>Paikka: Palloiluhalli.</p> <p>Painonhallintaryhmä Klo. 14-15.</p> <p>Paikka: Palloiluhalli.</p>	<p>Ikäihmisten päiväkeskusryhmä. Tavoitteellista, kotona asumista tukevaa toimintaa. Ilmoittauduttava.</p> <p>Paikka: Päiväkeskus.</p>

KEVÄÄN 2011 RYHMÄTOIMINTAA JAALAN ALUEEN IKÄIHMISILLE

<p>Ikäihmisten päiväkeskusryhmä. Tavoitteellista, kotona asumista tukevaa toimintaa. Ilmoitauduttava.</p> <p>Paikka: Päiväkeskus.</p>	<p>Lähetyspiiri klo. 13-15, parillisen viikon tiistaina ajalla 25.1.2011-3.5.2011.</p> <p>Paikka: Päiväkeskus.</p> <p>Toimintakykyryhmä, 14 krt, klo. 10-11:30. Kotona asuville ikäihmisille, joilla liikkuminen on vaikeutunut/vaikeutumassa. Ryhmään fysioterapeutin arvion kautta.</p> <p>Paikka: Palvelukeskuksen fysioterapeutin toimitila.</p>			<p>Toimintakykyryhmä, 14 krt, klo. 10-11:30. Kotona asuville ikäihmisille, joilla liikkuminen on vaikeutunut/vaikeutumassa. Ryhmään fysioterapeutin arvion kautta.</p> <p>Paikka: Palvelukeskuksen fysioterapeutin toimitila.</p>
---	--	--	--	---

KEVÄÄN 2011 RYHMÄTOIMINTAA JAALAN ALUEEN IKÄIHMISSILLE

LISÄTIETOJA JA YHTEYSTIEDOT RYHMISTÄ

- Kevätkausi 10.1. – 15.5.2010.
- Vko 9 ei ryhmiä.
- 1 liikuntaryhmä viikossa 14€ / kausi.
- 2 tai useampi liikuntaryhmä viikossa 17€ / kausi.

Liikuntaryhmät

- Liikunnanohjaaja Eila Vanhala p. 020 615 7625.
- Sovellettuun kuntosaliryhmään on ilmoittautuminen, ryhmän koko rajattu.
- Kuntosaliryhmiin ja tasapainoryhmään ovat kaikki ikäihmiset tervetulleita ilman ilmoittautumista.
- Ryhmissä on ohjausmaksu.

Päiväkeskusryhmät maanantaisin ja perjantaisin

- Tukipalveluohjaaja Leena Seppälä p. 020 615 6020.
- Oman alueen kotihoidon työntekijät.
- Päiväkeskustoimintaan on ilmoittauduttava ja osallistuminen perustuu hoito- ja palvelusuunnitelmaan.
- Toiminta on maksullista, palveluun sisältyy tarvittaessa kuljetus.

KEVÄÄN 2011 RYHMÄTOIMINTAA JAALAN ALUEEN IKÄIHMISSILLE

Lähetyspiiri

- Lähetyspiirissä kuullaan terveisiä lähetyskentiltä eri puolelta maailmaa, mutta etenkin nimikkolähetiltämme Marjo Brownielta Papua-Uusi-Guineassa.
- Laulua, keskustelua, kahvittelua, oman käsityön voi ottaa mukaan.
- Lähetys sihteeri Susanna Roitto, p. 0207 596 554.

Eläkeliiton Jaalan yhdistyksen kerho

- Puheenjohtaja Jorma Hyökkäri 0400 718 860.
- Tervetulleita yhdistyksen toimintaan ovat kaikki ikäihmiset.

Ukkokerho

- Lisätiedot Reino Rajajärvi, 050 321 4559.

KUULO lähipalvelu

- Kuusaan Kuulokset ry.
- Lisätiedot Etappi, p. 05-374 5215.

Kouvolan kaupungin fysioterapian toimintakykyryhmä

- Ryhmä on tarkoitettu kotona asuville ikäihmisille, joilla on käytössään liikkumisen apuväline ja liikkuminen on jostain syystä vaikeutunut/vaikeutumassa. Ryhmään ohjautuminen tapahtuu fysioterapeutin arvion kautta.
- Lisätiedot Minna Elo p. 020 615 8056.

KEVÄÄN 2011 RYHMÄTOIMINTAA JAALAN ALUEEN IKÄIHMISILLE

Jaalan EL:n avoin muistihäiriöisten virikeryhmä

- Ryhmä tarjoaa monipuolista, virikkeellistä ja elämyksellistä toimintaa sekä mukavaa, ohjattua yhdessäoloa ikäihmisille, joilla on muisti alentunut.
- Lisätiedot Pirkko Rajajärvi p. 040 752 2882.

www.kouvola.fi

- Kouvolan kaupungin nettisivut tarjoavat tietoa kaikista kaupungin palveluista.

SENIORI-INFO, p. 020 615 8439

- Ohjausta ja neuvontaa kaupungin vanhuspalveluista.
- Tietoa myös yksityisistä palveluntuottajista.