



Ikäasema
Hansakeskus, toinen kerros
Ikäasema puh. 020 615 8594
Seniori-info puh. 020 615 8439
Avoinna arkisin klo 9.00 - 14.30

Elokuu 2011

Ikäaseman ohjelma, viikko 31



Maanantai 1.8.

klo 9.00 - 12.00 Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan avoin vastaanotto
klo 12.00 - 13.00 Kuulon lähipalvelutunti

Tiistai 2.8.

klo 9.00 - 12.00 Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan avoin vastaanotto



Keskiviikko 3.8.

klo 9.00 - 12.00 Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan avoin vastaanotto
klo 9.00 - 14.30 Ystävän kammari

Torstai 4.8.

klo 9.00 - 12.00 Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan avoin vastaanotto
klo 11.00 - 13.00 Tietokoneopastusta



Perjantai 5.8.

klo 9.00 - 12.00 Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan avoin vastaanotto

Ikäaseman ohjelma, elokuu viikko 32



Maanantai 8.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan avoin vastaanotto.

klo 13.00 - 13.30

Tuolijumppa (HyvinvointiTV)



Tiistai 9.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan avoin vastaanotto

klo 13.00- 14.30

Muistikahvila - Kymenlaakson Muistiluotsi-projekti. Aiheena ”Muistityön nykytila kuntien ja muistisairaiden näkökulmasta.” Alustajana Sirpa Granö Muistiliitosta. Kahvitarjoilu.



Keskiviikko 10.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan avoin vastaanotto

klo 9.00 - 14.30

Ystävän Kammari

klo 13.00

Hartaushetki, Hilikka-Helinä Hartikainen

Torstai 11.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan avoin vastaanotto

klo 10.30 - 11.15

Ossin tasapainojumppa

klo 11.00 - 13.00

Tietokoneopastusta

klo 13.00 - 14.00

Yhteislauluja Heikin kanssa



Perjantai 12.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan avoin vastaanotto





Ikäseman ohjelma, elokuu viikko 33

Maanantai 15.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan
avoin vastaanotto

klo 13.00 - 13.30

Tuolijumppa (Hyvinvointi TV)



Tiistai 16.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan
avoin vastaanotto

klo 12.30

Elävää musiikkia, Seniori-Make ja Aulis Klem
esiintyvät



Keskiviikko 17.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan
avoin vastaanotto

klo 9.00 - 14.30

Ystävän kammari

klo 13.00

Hartaushetki, Mikko Wirtanen

Torstai 18.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan
avoin vastaanotto

klo 10.30 - 11.15

Ossin tasapainojumppa

klo 11.00 - 13.00

Tietokoneopastusta



Perjantai 19.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan avoin vas-
taanotto



Ohjelmamuutokset mahdollisia

Ikäseman ohjelma, elokuu viikko 34



Maanantai 22.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan
avoin vastaanotto

klo 13.00

Tuolijumppa (HyvinvointiTV)



Tiistai 23.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan
avoin vastaanotto

klo 12.00 - 14.00

Jorman ja Arton karaoke



Keskiviikko 24.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan
avoin vastaanotto

klo 9.00 - 14.30

Ystävän kammari



Torstai 25.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan
avoin vastaanotto

klo 10.30 - 11.15

Ossin tasapainojumppa

klo 11.00 - 13.00

Tietokoneopastusta

klo 13.00

Hyvinvointia syksyyn; terveydenhoitaja Leena Arola terveydenedistämisen yksiköstä ja Ikäseman terveydenhoitaja alustavat. (HyvinvointiTV)



Perjantai 26.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan
avoin vastaanotto



Ohjelmamuutokset mahdollisia



Ikäseman ohjelma, elokuu viikko 35



Maanantai 29.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan
avoin vastaanotto

klo 13.00

Tuolijumppa (HyvinvointiTV)



Tiistai 30.8.

klo 9.00 -12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan
avoin vastaanotto

klo 13.00 - 14.00

Hengelliset yhteislaulut Tynjälän ja Mantsisen johdolla



Keskiviikko 31.8.

klo 9.00 - 12.00

Senioriterveysneuvonnan terveydenhoitajan
avoin vastaanotto

klo 9.00 - 14.30

Ystävän kammari

klo 13.00

Hartaushetki, Erja Ylikoski

