

HEIKIN TUPA



# Heikin Tupa tammikuu

Vuoden 2024 toiminta  
alkaa viikolla 2

Kaipaatko juttuseuraa  
ja ihmisten kohtaamista

**TIISTAISIN JA TORSTAISIN  
KLO 12-13 TUPA PÄIVÄT**

**HÄVIKKIRUOKAILU**

*klo 12-12:30 2,50€*

*(eläkeläisille ja työttömille)*

**& ILMAISET PÄIVÄKAHVIT**

**Tuolijumppa**

tiistaisin

klo 13-13:45

Ikäihmisten **Voima- ja  
tasapainoryhmä** torstaisin

klo 13-13:45

## Seniorin hyvinvointineuvola

**terveydenhoitajan**

ajanvaraukseton vastaanotto

**ti 9.1. klo 9-13**

KESKI-SUOMEN  
HYVINVOINTI-  
ALUE

**OmaisOiva**

Vertaistukiryhmä läheisestään  
huolehtivalle ja omaishoitajille

**ke 24.1. klo 10-11:30**

Tervetuloa mukaan ihan kaikille!

Omaishoidettavalle omaa  
ohjattua ja valvottua toimintaa  
saman aikaisesti.



**Hyvinvointi-info**

ti 9.1. klo 10-11

Aiheena:

**Muistiterveys**

paikalla **Muistiluotsi**

K-S Muistiyhdistys ry:stä

**Vanhempainolkkari**

**ke 24.1. klo 18:00**

Yläkouluikäisten  
vanhemmille ja huoltajille

**Lapsiperheiden**

**Perjantaipysäkki**

joka pe klo 9:30-12

12.1. alkaen



**KieliCafe**

Ti 16.1.2024 klo 17-18:30

**Tule mukaan kansainväliseen  
keskustelupiiriin!**