



Heikin Tupa

Maaliskuu



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



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

ti 12.3. klo 9-13

OmaisOiva

Vertaistukiryhmä läheisestään
huolehtivalle ja omaishoitajille

ke 20.3. klo 10-11:30

Tervetuloa mukaan ihan kaikille!

Omaishoidettavalle omaa
ohjattua ja valvottua toimintaa
saman aikaisesti.



Keski-Suomen
Omaishoitajat ry

Hyvinvointi-info

ti 12.3. klo 10-11

Aiheena: Ystävyys

Mukana SPR-Karstulan yhdistys
ja HYKARI-hanke



Sydänkahvila

Ti 5.3.2024 klo 13-14:30

**Aiheena: Sydän ja
uniapnea**



KieliCafe

Ti 12.3.2024 klo 17-18:30

**Tule mukaan kansainväliseen
keskustelupiiriin!**

Vanhempainolkkari

ke 27.3. klo 18:00

Yläkouluikäisten
vanhemmille ja huoltajille

**Aiheena: Nuoren mielen
hyvinvointi ja sen tukeminen**

**Lapsiperheiden
Perjantaipysäkki**

joka pe klo 9:30-12

Tervetuloa mukaan!