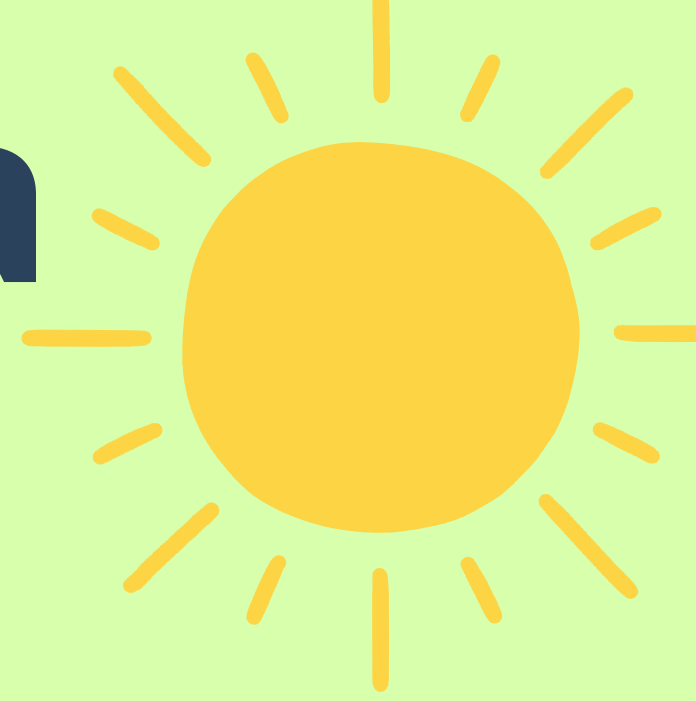




# Heikin Tupa Toukokuu



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**

Ulkoillaan yhdessä!

**PYSÄKKILENKKI**  
**tiistaisin klo 13**

**Lähtö Heikin Tuvan edestä**

Sopii kaiken kuntoisille liikkujille,  
myös apuvälineen tai avustajan  
kanssa

**Seniorin hyvinvointineuvola**

terveydenhoitajan  
ajanvaraukseton vastaanotto



**ti 14.5. klo 9-13**

**OmaisOiva**

Vertaistukiryhmä läheisestään  
huolehtivalle ja omaishoitajille

**ke 15.5. klo 10-11:30**

**Huom!** ennakoilmoittautumiset **ti 14.5. klo 12 mennessä**  
Merja 050 4522 303 tai Marika 050 5132105



Omaishoidettavalle omaa  
ohjattua ja valvottua toimintaa  
saman aikaisesti.

**Hykari**  
**-vapaaehtoistoiminnan**  
**peruskurssi**

osa 1) 7.5. klo 18-19:30  
osa 2) 14.5. klo 18-19:30

**Luontokaveri -  
verkkovalmennus**

29.5. klo 17-19

Ilmoittautumiset viikkoa ennen  
koulutusta tiina.sarinen@karstula.fi /  
044-4596511

 **Hykari -hanke**

**Hyvinvointi-info**

ti 14.5. klo 10-11

**Aiheena: Liikunta  
hyvinvointisi tukena**



**Sydänkahvila**

Ti 7.5.4.2024 klo 13-14:30

**Aiheena: Mitä on hyvä  
tietää suolasta**



**Vanhempainolkkari**

**ke 22.5. klo 18:00**

Yläkouluikäisten  
vanhemmille ja huoltajille

**Aiheena: Tasapainoa  
Digipelaamiseen**

**Lapsiperheiden  
Perjantaipysäkki**

joka pe klo 9:30-12

**Tervetuloa mukaan!**

**Nepsy-pysäkki**

kertaluontoista apua, ohjausta ja  
neuvontaa Nepsy-haasteisiin

**Ajanvaraus etukäteen** 040 6610198 /  
marika.huhtanen@hyvaks.fi



**KieliCafe**

Ti 21.5.2024 klo 17-18:30

**Tule mukaan kansainväliseen  
keskustelupiiriin!**