



Karkun ikäpisteessä esimerkiksi lähihoitajaopiskelijat järjestävät liikuntaa jumpparyhmälle.

Rennoksi Karkun ikä- ja itsehoitopisteessä

► Ikäihmisillä on mahdollisuus kokoontua Voimarinteellä ja käyttää tarjolla olevia hyvinvointipalveluja.

● Alueviesti
toimitus@alueviesti.fi

Karkkuun perustettu ikä- ja itsehoitopiste on saanut kutsu-animukseen Rennox. Näin päättivät ikäpisteeseen käyttäjät Voimarinteellä.

Ikä- ja itsehoitopiste kokoontuu Voimarinteen tiloissa kahden viikon välein torstaisin. Alkajaisiksi on mahdollisuus käydä allasjumppassa. Se jälkeen on tarjolla Karkun kotitalous- ja sosiaalialan oppilaitoksen opiskelijoiden valmistamaa lounasta.

Ruokailun jälkeen on vuorossa ikäpisteeseen tietopuolinen osuus ja kahvittelemisen tiloissa. Samaan käyntiin voi yhdistää kosmetologiopiskelijoiden tekemän jalkahoidon tai muun hemmotteluhoidon. Tämän jälkeen onkin jo rento olo, päättelivät ikäpisteeseen käyttäjät.

► **Ikä- ja itsehoitopiste** on käynnistetty Sotesin, Sastamalan koulutuskuntayhtymän, Voimarinteen yrittäjien, Koti-hankkeen ja Karkun kamarilaisten yhteistyönä. Toi-

minnan suunnittelu sai alkunsa, kun Karkun kamarin väki toivoi alueen ikäihmisille terveyttä tukevaa toimintaa.

Muutaman suunnittelukokouksen jälkeen päädyttiin perustamaan ikä- ja itsehoitopiste Voimarinteelle. Siellä ikäihmisten on kokoontumisen yhteydessä mahdollisuus käyttää sekä Voimarinteen yrittäjien että Saskyn opiskelijoiden opiskelijatyönä tekemiä hyvinvointipalveluja, saada tietoa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä ja palveluista sekä tavata toisiaan.

► **Koti-hankkeen** hyvinvointitekniikkaa esittelevät tilat tarjoavat toiminnalle oivallisen kokoontumispaikan. Koti-hankkeen tilojen yhteyteen tullaan vielä kevään 2013 aikana varustamaan itsehoituhuone, jossa on mahdollisuus seurata omaa terveyttään ja saada ohjausta ja tietoa terveyteen liittyen.

Niille karkkulaisille, joilla ei ole omaa kulkuneuvoa, on järjestetty ilmainen kuljetus Packalenin rahaston tuella. Kuljetuksiin mahtuisi enemmän väkeä, lisätietoa niistä saa Sotesista.

Ikä- ja itsehoitopisteessä nuoret ja ikäihmiset pääsevät toimimaan yhdessä. Lähihoitajaopiskelijat ovat ohjanneet liikuntatuokioita ja tehneet terveyden ja toimintakykyyn liittyviä testauksia. Näin opiskelijat saavat harjoitusta ja ikäihmiset tukea oman toimintakykynsä ylläpitämiseen.