

**Ke 5.2. klo 10-12 Koppiksessa Omaishoitajien vertaistuki  
Kahvila**

**To 6.2. klo 18 OmaisOiva vierailee Voijakkalan kylätuvalla!**

**Ke 11.3. klo 12-15 Ovet-valmennuksen jatkokoulutusiltapäivä**  
Sinulle, joka olet käynyt Ovet-valmennuskurssin viime syksynä tai aiemmin, tule mukaan! Aiheena omaishoitajan jaksamien ja mielen hyvinvointi! Ilmoittaudu Minnalle!

**Tervakoski: Omaishoitajien vertaisryhmä** keskiviikkoisin 22.1., 19.2., 18.3., 15.4., ja 20.5. kello 13-14.30 Tervakosken seurakuntakeskuksessa (Kirkkotie 1, Tervakoski).

Kunta kannustaa omaishoitajia osallistumaan ohjattuun **vesijumppaan keskiviikkoisin klo 10.15-11 Tervakosken uimahallilla** (Tervajoentie 4), vaihtoehtoisesti myös mahdollisuus kuntosalin käyttöön. Kuntosalilla voi käydä itsenäisesti ja tarvittaessa voi pyytää ohjausta. Muistathan, että Janakkalan kunnasta saatavilla omaishoitajien maksuton liikuntakortti!

**MUISTA JÄSENETU! JÄSENKORTILLA** saa edullisen lounaan Catering Rukola Oy:ssä Lasitehtaantie 39, 11100 Riihimäki (entisen Awaran tila): Lounas 6,50€ eli koko lounas keittolounaan hinnalla

**Terveisin**

**Reijo Kurkela**  
**044 555 1043**

**Minna Heikkilä**  
**040 588 2320**

**Päivi Koppelmäki**  
**044 238 6453**