

...paikka ihmisille

Pirtti on Pälkäneen kunnan ylläpitämä perhekeskus, jossa on toimintaa eri-ikäisille ihmisille. Pirtti sijaitsee kunnantalon yhteydessä, os. Keskustie 1. Toimintaa järjestävät kunnan työntekijät sekä vapaaehtoiset toimijat. Päiväaikaan tapahtuvat toiminnot on pääsääntöisesti varattu kunnan toimihenkilöiden järjestämään toimintaan, mutta ilta-aikaan Pirttiä voi varata järjestöt ja muutkin tahot. Pirtin toimitiloja voi varata kaikille avoimiin, terveyttä ja hyvinvointia edistäviin toimintoihin ja ryhmiin.

Pirtin varaukset: [reija.siitonen@kangasala.fi](mailto:reija.siitonen@kangasala.fi)

tai p. 050 5627 927.



## MAANANTAI

### **klo 9-12 MLL:N PERHEKAHVILA**

Perhekahvilaan ovat kaikki lapsiperheet tervetulleita. MLL:n perhekahvilat toimivat suurimmaksi osaksi vapaaehtoisvoimin. Kahvilassa on helppo tutustua uusiin, samantyyppisessä elämäntilanteessa oleviin ihmisiin. MLL:n perhekahvila tarjoaa vanhemmille tukea, tietoa ja toimintamahdollisuuksia. Samalla lapset saavat seuraa ja mukavaa tekemistä.

Perhekahvilaan voi tulla hetkeksi joko hengähtämään tai purkamaan toimintatarmoaan. Tarjolla on paikka toimia yhdessä muiden lapsiperheiden ja omien lasten kanssa. Ilot, huolet ja päivänpolttavat asiat jaetaan kahvikupposen ääressä.

### **klo 12.30-14.30 OMAISHOITAJIEN VERTAISTUKIRYHMÄ**

Omaishoitajien vertaistukiryhmään mukaan ovat tervetulleita kaikki omaishoitajat. Ryhmässä tapaa toisia omaishoitajia, voi vaihtaa kuulumisia ja ajatuksia toisten kanssa sekä viettää kiireettömän hetken hyvässä seurassa kahvin tai teen ääressä. Ryhmä kokoontuu joka kuun ensimmäisenä maanantaina. Lisätietoja: diakonissa Virpi Kangasniemi puh. 040 712 0567 tai palveluohjaaja Miia-Maria Vestu p. 040 133 6308.

## TIISTAI

### **alk. klo 9.00 IKÄPISTE**

Ikäpiste on pälkäneläisten ikäihmisten oma "olohuone", joka on avoinna joka tiistai alkaen klo 9. Ikäpisteen toimintaa järjestetään kunnan ja eri järjestöjen yhteistyönä. Ikäpisteessä tapaavat muita samassa elämänvaiheessa olevia ihmisiä sekä kunnan vanhustyöntekijöitä. Kahvipannu on kuumana koko päivän ja kupposen voit nauttia vapaaehtoisesta kahvimaksun hinnalla mukavassa seurassa jutustellen. Ikäpisteessä on fysioterapeutin ohjaama, kaikille avoin jumppatuokio joka tiistai klo 10 ja vaihtelevaa muuta ohjelmaa (yhteislaulua, visailuja, luentoja jne.) klo 11 alkaen. Ohjelmasta tiedotetaan tarkemmin paikallislehden lautakunnat-palstalla. Tervetuloa! Lisätietoja: vanhustyön fysioterapeutti Tiina Knuutinen p. 040 822 2287.

### **klo 12.30-14 TASAPAINO-RYHMÄ**

Tavoitteellista tasapainoharjoittelua ikäihmisille pienessä ryhmässä fysioterapeutin ohjauksessa. Osallistumismaksu. Lisätietoja ja ilmoittautumiset: Tiina Knuutinen 040 822 2287.



## KESKIVIIKKO

**klo 9-11      STRESSINHALLINTARYHMÄ (suljettu ryhmä)**

**klo 12-13      BILJARDI**

Vertaisryhmä mielenterveyskuntoutujille Pirtin naapurissa olevalla nuorisotilalla.  
Lisätietoja avotyöntekijä Helena Taipale p. 050 5212924

**klo 13-15      HAAPISKAHVILA**

Haapiskahvila on Haaparinteen avotyön järjestämää matalan kynnyksen toimintaa. Toiminta on suunnattu mielenterveyskuntoutujille. Mukaan ovat tervetulleita myös esim. sairauslomalla tai työttömänä olevat. Ryhmässä mm. kahvitellaan, pelataan, jutellaan, leivotaan ja ulkoillaan. Kahvila toimii yhteistyössä Pälkäneen seurakunnan ja psykiatrisen poliklinikan kanssa.  
Lisätietoja avotyöntekijä Helena Taipale p. 050 5212924.

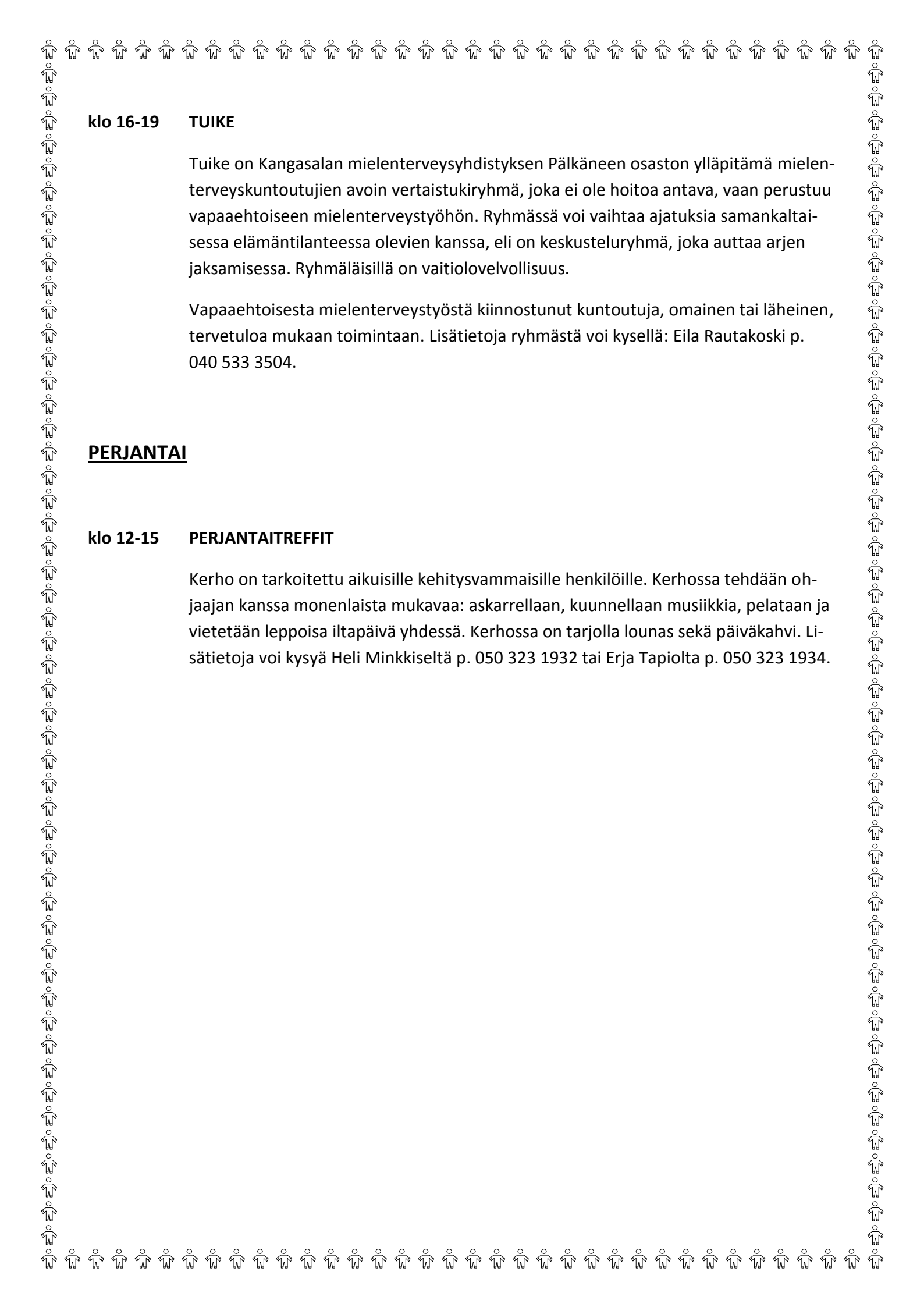
## TORSTAI

**klo 9-12      MAMMAKAHVILA**

Mammakahvila on kunnan perhetyön organisoima ryhmä. Mammakahvila on suunnattu pikkulapsiperheille ja myös isovanhemmat ovat tervetulleita jälkikasvunsa kanssa. Myös muut ikäihmiset voivat tulla kahvittelemaan ja tapaamaan nuorempaa sukupolvea sekä jakamaan omia kokemuksiaan. Jokaiselle kokoontumiskerralle on jokin toiminnallinen tuokio tai teema, jonka pohjalta voi keskustella ja jakaa ajatuksiinsa ryhmässä. Lisätietoja mammakahvilan toiminnasta ja teemoista voi kysellä perhetyöntekijä Reija Siitoselta p. 050 562 7927.

**klo 13-15      WILHELMIINA**

Wilhelmiina-ryhmä on suunnattu pääsääntöisesti ensisynnyttäjä-äideille, mutta ryhmään otetaan myös esim. muualta muuttaneita uudelleensynnyttäjiä. Ryhmässä keskustellaan äitiydestä, sen herättämistä tunteista ja elämänmuutoksista sekä tavaataan muita uusia äitejä. Tarkoituksena on myös tukea ja kehittää äidin ja vauvan vuorovaikutusta loruin ja leikein sekä terveydenhoitajan ja muiden vieraiden opastuksella. Ryhmässä keskustellaan myös vauvanhoidosta ja käydään läpi vauvaperheen arkeen liittyviä asioita. Ryhmäläiset tulevat neuvolan kautta. Ryhmää ohjaavat kunnan perhetyöntekijät. Lisätietoja: Reija Siitonen p. 050 562 7927.



**klo 16-19 TUIKE**

Tuike on Kangasalan mielenterveysyhdistyksen Pälkäneen osaston ylläpitämä mielen-terveyskuntoutujien avoin vertaistukiryhmä, joka ei ole hoitoa antava, vaan perustuu vapaaehtoiseen mielenterveystyöhön. Ryhmässä voi vaihtaa ajatuksia samankaltai- sessa elämäntilanteessa olevien kanssa, eli on keskusteluryhmä, joka auttaa arjen jaksamisessa. Ryhmäläisillä on vaihtolovelvollisuus.

Vapaaehtoisesta mielenterveystyöstä kiinnostunut kuntoutuja, omainen tai läheinen, tervetuloa mukaan toimintaan. Lisätietoja ryhmästä voi kysellä: Eila Rautakoski p. 040 533 3504.

**PERJANTAI**

**klo 12-15 PERJANTAITREFFIT**

Kerho on tarkoitettu aikuisille kehitysvammaisille henkilöille. Kerhossa tehdään oh- jaajan kanssa monenlaista mukavaa: askarrellaan, kuunnellaan musiikkia, pelataan ja vietetään leppoisia iltapäiviä yhdessä. Kerhossa on tarjolla lounas sekä päiväkahvi. Li- sätietoja voi kysyä Heli Minkkiseltä p. 050 323 1932 tai Erja Tapiolta p. 050 323 1934.