



KEVÄT 2023 **INTOA ELÄMÄÄN** **ETÄRYHMÄ**

Hyvinvointikurssi Senioreille 65+

Oletko kiinnostunut tekemään pieniä elämäntapamuutoksia?

Tule mukaan kuulemaan, kokemaan ja tekemään itse ja yhdessä. Asiantuntijoiltamme saat tietoa ravitsemuksesta, liikunnasta, unesta, kodin turvallisuudesta ja sosiaalisten suhteiden merkityksestä

Kurssi on maksuton. Kokoonnumme kuusi kertaa etäyhteydellä kahden viikon välein.

Osallistuaksesi tarvitset voimassa olevan sähköpostiosoitteen sekä tietokoneen tai tabletin.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset 1.-10.3. 2023 arkisin klo 8-15.
p. 013 330 8055

Ryhmän järjestää Siun sote, Geriatriinen osaamiskeskus, Ikäneuvola

**Maksuton,
vertaistukeen
perustuva
hyvinvointikurssi**

**Kokeile pieniä
elämäntapa-
muutoksia**

**Vertais- ja
asiantuntijatukea**

**Tekemistä,
oppimista, pieniä
parannuksia**

**Hyvinvointia
jokapäivä!**

Ryhmäpäivät

ti 21.3. klo 9-12

ti 4.4. klo 9-12

ti 18.4. klo 9-12

ti 2.5. klo 9-12

ti 16.5. klo 9-12

ti 30.5. klo 9-12