**Intoa Elämään**

**hyvinvointikurssi yli 65 -vuotiaille**

**Järvenpääläisille**

**Kevät 2025**

**"Minulle paras mahdollinen elämä -lopuksi ikää"**

**MAANANTAISIN klo 10.00–14.15**

27.1 Aloitus

17.2 Sosiaaliset suhteet

10.3 Ravitsemus

31.3 Kodin turvallisuus

28.4.Liikunta

19.5.Uni & Lepo ja kurssin päätös

* Tule mukaan kuulemaan, kokemaan ja tekemään itse ja yhdessä. Asiantuntijamme kertovat uutta tietoa ravitsemuksesta, kodin turvallisuudesta, sosiaalisten suhteiden, liikunnan ja levon merkityksestä.

Ryhmäläiset arvioivat, miten omassa elämässä on

mahdollista itse lisätä hyvinvointia.

Ryhmä on maksuton. Ohjelmaan voi tulla muutoksia.

Ilmoittautumisjärjestyksessä 20 ensimmäistä ensikertalaista pääsee mukaan.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset viim. 20. 1. 2025, [toimintakeskus@jarvenpaa.fi](mailto:toimintakeskus@jarvenpaa.fi) p. 040 315 2125

Hyvinvointikurssin järjestää Järvenpään kaupunki,

Myllytien toimintakeskus, myllytie 11, Luokka- tilassa

