

15.1.2024

## Hyvinvointia ja eväitä arkeen senioreille

### Huhtasuo kevät 2024

Keskiviikkoisin klo 13–15.

Huhtasuon yhteistoimintapiste (Nevakatu 2, Jyväskylä).

- 17.1. **Taideapteekki: Niko Saloheimon talvikonsertti**, paikalliset toimijat esittäytyvät, kahvitarjoilu
- 31.1. **Ikääntyneen ravitseminen, sekä suunterveys**  
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 14.2. **Ystävänpäivän runoja ja lauluja**, ota oma runo mukaan, yhteislaulua ystävänpäiväteemalla
- 28.2. **Uniterveys sekä digitaaliset sotepalvelut ikääntyneille**  
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 13.3. **Johdatusta aivoterveysteen**  
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 27.3. **Pääsiäisviikon pianokonsertti**: Hannu Ala, sekä Huhtasuon alueseurakunnan pääsiäistervehdys, pääsiäisaskartelua
- 10.4. **Tuolijumppaa sekä tietoa ja keskustelua liikunnasta**
- 24.4. **Tietoa ja keskustelua ikääntyvien seksuaaliterveydestä**  
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 8.5. **Mielen hyvinvointi ja luonnon vaikutus hyvinvointiin**
- 22.5. **Asumisen ratkaisuja ikääntyvälle**. Millaisia asumisen vaihtoehtoja on Jyväskylässä? Ennakoiva talousneuvonta.