

15.1.2024

## Seniorin hyvinvointineuvolan avoin vastaanotto

### Kortteliklubi kevät 2024

Vapaudenkatu 48–50, Jyväskylä.

Kerran kuussa keskiviikkoisin klo 11–15, hyvinvointi-info klo 13–14.

- 17.1. **Ikääntyneen ravitsemus ja ruokailu**
- 21.2. **Ikääntyneen unen erityispiirteet**
- 20.3. **Johdatusta aivoterveeseen**
- 17.4. **Liikunta**
- 15.5. **Mielen hyvinvointi**