

9.1.2024

Hyvinvointia ja eväitä arkeen senioreille

Palokka kevät 2024

Torstaisin klo 13–15.

Palokan kirjasto (Koivutie 5, Jyväskylä).

- 11.1. **Palokan pelimannit esiintyvät**, Hyvinvointia ja eväitä arkeen seniorille-tapahtumasarjan esittely, kahvitarjoilu
- 25.1. **Ikääntyneen ravitseminen sekä suun terveys**
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 8.2. **Alue seurakunta ja vapaaehtoistoiminta**, alue seurakunnan esittäytyminen, kulttuuriluotsitoiminta, lähitalojen toiminnan esittely
- 22.2. **Uniterveys sekä digitaaliset sotepalvelut ikääntyneille**
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 7.3. **Asumisen ratkaisuja ikääntyvälle.** Millaisia asumisen vaihtoehtoja on Jyväskylässä? Ennakoiva talousneuvonta.
- 21.3. **Johdatusta aivoterveysteen**
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 4.4. **Ohjattu jumppatuokio, liikuntaneuvontaa**
- 18.4. **Tietoa ja keskustelua ikääntyvien seksuaaliterveydestä**
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 2.5. **Taideapteekin vappurieha: Niko Saloheimo esiintyy ja laulattaa**
- 16.5. **Mielen hyvinvointi ja luonnon vaikutus hyvinvointiin**
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto