

15.1.2024

## **Seniorin hyvinvointineuvolan avoin vastaanotto**

### **Piippurannan klubi kevät 2024**

Paperitehtaankatu 1, Jyväskylä.

Kerran kuussa torstaisin klo 10–13, hyvinvointi-info klo 12–13.

- 18.1. **Ikääntyneen ravitsemus ja ruokailu**
- 15.2. **Ikääntyneen unen erityispiirteet**
- 14.3. **Johdatusta aivoterveeseen**
- 11.4. **Liikunta**
- 23.5. **Mielen hyvinvointi**