



Hyvinvointia ja eväitä arkeen senioreille

Palokka syksy 2024

Torstaisin klo 13–15.

Palokan kirjasto (Koivutie 5, Jyväskylä).

- 12.9. **Luonto ja sen hyvinvointivaikutukset osana arkea (IkiOma Ikä ry),**
Seniorin hyvinvointineuvolan toiminnan esittely, kahvitarjoilu
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 26.9. **Tietoa ja keskustelua liikunnasta sekä tuolijumppaa (Jyväskylän kaupungin liikunnanohjaajat)**
- 10.10. **Ikääntyneen ravitsemussuositukset sekä suun terveys (hml Sari Kyytinen)**
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 24.10. **Ikääntyvien seksuaaliterveys, digitaaliset sotepalvelut senioreille**
Seksuaalineuvoja, senioriohjaaja, digihoitaja
- 7.11. **Aivoterveyttä kaiken ikää (Keski-Suomen Muistiyhdistys ry.)**
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 21.11. **Taloudellinen hyvinvointi ja asiaa edunvalvonnasta**
Sosiaalityöntekijä, ennakoiva talousneuvonta, talous- ja velkaneuvoja
- 5.12. **Asumisen ratkaisuja ikääntyvälle**
Jyväskylä kaupunki, asumisen neuvonta
- 12.12. **Joulutapahtuma. Kanteletaiteilija Maria Ojanperä & Sointukuoro,**
Jyväskylän seurakunnan jouluisia ohjelmaa, glögitarjoilu