



Voi hyvin-tapahtumat senioreille

Viitasaari syksy 2024

Kerran kuussa torstaisin klo 10–12.
Digikeskus (Keskitie 4, Viitasaari).

- 5.9. **Arkiliikunnan lisääminen**
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 3.10. **Unen vaikutus hyvinvointiin, uniongelmat**
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 7.11. **Ikääntyvän terveellinen ruoka**
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto
- 5.12. **Sosiaalisten suhteiden merkitys**
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto