



## Karstula syksy 2024

### Hyvinvointi-infot

Heikin tupa (Virastotie 3, Karstula).

- 10.9. **Luontohyvinvointi, Ikiomaikä ry.** klo 10–11  
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto klo 9–13
- 10.12. **Kuntoutuspalvelut, Keski-Suomen hva** klo 10–11  
Seniorin hyvinvointineuvolan vastaanotto klo 9–13

### Voi hyvin-kiertue

Voi hyvin -kiertueella jumpataan, lauletaan ja tutustutaan mielen hyvinvointia ja arjen turvallisuutta tukeviin asioihin. Esittelyssä ovat digitaalinen asiointi ja laaja seniorin hyvinvointia ja arkea tukeva sisältö hyvinvointialueen Seniorille-sivustolla. Osallistujat pääsevät testaamaan toimintakykyään ja kuntoaan ”Meijän polku – liiku ja huilaa Keski-Suomessa (2017–2047)” -kansanterveysliikkeen sivustolta löytyvien hyvinvointitestien avulla. Pelastuslaitos ohjaa turvallisuusasioissa ja antaa kävijöille kotitehtäväksi Kodin turvallisuuden tarkistuslistan.

17.9. klo 13.30–15.30 Kiminki, Kylätalo (Piippuhitsarintie 60)

1.10. klo 13.30–15.30 Vastinki, Ahjola (Kivijärventie 567)

12.11. Klo 10.00–12.00 Karstula, Heikin tupa (Virastotie 3)