

Intoa Elämään hyvinvointikurssi 60-70 -vuotiaille Järvenpääläisille SYKSY 2020 "Minulle paras mahdollinen elämä -lopuksi ikää"

MAANANTAISIN klo 10.00–14.00

14.09.2020	Aloitus ja sosiaaliset suhteet
05.10.2020	Ravitsemus
26.10.2020	Liikunta
16.11.2020	Kodin turvallisuus
07.12.2020	Päätös

Myllytien toimintakeskus, Myllytie 11, Tilassa; Luokka

- ♥ Oletko jäämässä eläkkeelle tai jo eläköitynyt? Asiantuntijamme kertovat uutta tietoa ravitsemuksesta, kodin turvallisuudesta, sosiaalisten suhteiden ja liikunnan merkityksestä uudessa elämävaiheessa. Tule mukaan kuulemaan, kokemaan ja tekemään itse ja yhdessä.

Ryhmäläiset arvioivat, miten omassa elämässä on mahdollista itse lisätä hyvinvointia.

Ryhmä on maksuton.

Ilmoittautumisjärjestyksessä 15 ensimmäistä pääsee mukaan syksyn 2020 kurssille.

Hyvinvointikurssin järjestää Järvenpään kaupunki, Myllytien toimintakeskus

Lisätiedot ja ilmoittautumiset viimeistään 10.9.2020 mennessä:

Myllytien toimintakeskus,
toimintakeskus@jarvenpaa.fi p. 040 315 2125

