

# Hyvinvointia ja eväitä arkeen senioreille



## -tapahtumat Saarijärvellä kevätkaudella 2024

*Ikääntyneille suunnatussa tapahtumasarjassa jaetaan monipuolisesti tietoa hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämiseen.*

Hyvinvointia ja eväitä arkeen senioreille -aamupäivät järjestetään Kehrän olotilassa (Kauppakatu 8, 2. krs., Saarijärvi, käynti sisäpihan puolelta).

Tapaamiset ovat aina kuukauden toisena perjantaina ja niihin ei ole ennakoilmoittautumista.

Aamupäivän yhteyteen on varattu aikaa keskusteluille, ja osallistujat voivat kysyä asiantuntijoilta mieltä askarruttavia asioita. Tapaamisissa on mukana myös seniorineuvolan terveydenhoitaja ja kaupungin hyvinvointikoordinaattori, jotka esittelevät terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tietopaketteja ja harrastustoimintaa. Tilaisuudessa on tarvittaessa mahdollisuus varata henkilökohtainen aika terveydenhoitajalle.

Mukana tapahtumasarjaa toteuttamassa ovat Keski-Suomen hyvinvointialueen varhaisen tuen palvelut ja Kestävän kasvun hanke, Saarijärven kaupunki ja SPR.

Tapaamisissa on kahvitarjoilu!

### Aikataulu ja ohjelma

- 12.1. klo 10–12 **Aivotreeni**, toimintaterapeutti Susanna Lehtonen, Keski-Suomen hyvinvointialue
- 9.2. klo 10–12 **Suun terveys**, terveydenedistämisen hammashoitaja Sari Ruotsalainen, Keski-Suomen hyvinvointialue
- 8.3. klo 10–12 **SPR:n ystävätupa**, JutteluCafe sekä Ystäväksi yksinäiselle, SPR:n hankekoordinaattori Jaana Sironen Jalkojen hoito ja hyvinvointi, jalkojenhoitaja Sanna Kalliokoski, Timanttiset Hoidot
- 12.4. klo 10–12 **Sydänterveys**, sairaanhoitaja Anu Kynnäs, Keski-Suomen hyvinvointialue
- 10.5. klo 10–12 **Liikuntaneuvonta**, liikkumisen mahdollisuudet ja jumppa, liikunnanohjaaja Petra Virtanen, Saarijärven kaupunki
- 14.6. klo 10–12 **Metsän terveysvaikutukset**, seniorineuvolan terveydenhoitaja Paula Kuusinen

Tule kuulemaan vinkkejä myös esimerkiksi aivoterveysteen, harrastamiseen, ravitsemukseen, osallistumis- ja kohtaamismahdollisuuksiin sekä asumiseen liittyvissä asioissa.

Lämpimästi tervetuloa!

