

Senioreiden elintapaohjaus

Elintapaohjauksen sisältö

- Testaukset
- 2 kuukauden tehokuntosaliharjoittelu; x2/ viikko
- Luennot teemoilla
liikkuminen
uni
ravitseminen
mielen hyvinvointi
kipu
miten haastan aivojani?
kulttuurista hyvinvointia
pysytään pystyssä

Senioreiden elintapaohjaus toteutetaan yhteistyössä

Pieksämäen kaupunki /
liikuntatoimi Eloisa (Etelä-Savon hyvinvointialue)
Mikkelin kriisikeskus
Mikkelin seudun Muisti ry

Toteutus

- Ryhmämuotoisena, kesto 6 kuukautta alkaa 9.9.24->
- Hinta; 2,5e kuntosalin kertamaksu tai 10 kerran kortti 25e+ kertaluonteinen korttimaksu 5e

Toiminnan keskiössä on yksilöllinen arjen sujuvuuden tukeminen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääminen.

Ohjauksessa keskitytään liikunnan määrään ja laatuun, ravitsemukseen sekä unen lääkkeettömään hoitoon.

Lisätiedot

Jaana Ruuskanen
Puh. 040 663 0964
jaana.ruuskanen@pieksamaki.fi