



Lähitori Iso-Heikissä (Revontulenkatu 4, Turku) torstaina 2.3. klo 13 Unen ja levon merkitys

klo 13 Unen ja levon merkitys

Hyvinvoinnin perusta luodaan huolehtimalla kuormituksen ja palautumisen tasapainosta. Uni ja lepo ovat hyvinvoinnin perusedellytyksiä, ja ne vaikuttavat myös kaikkiin muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin.

Luennoitsijana fysioterapeutti Ina Vihilehti TULE-tietokeskuksesta

Luennon jälkeen on mahdollisuus keskustella Inan aiheesta klo 14.30 asti. Lisäksi voi osallistua mm. puristusvoimamittaukseen sekä saada liikuntaan kotijumppaohjeita.

Poikkeuksellisesti ei mahdollisuutta tavata hyvinvointialue VARHAN ikäihmisten palveluohjaajaa.

Luennon jälkeen mahdollisuus palvelutalon tutustumiskierrokseen.

HUOM! Toimimme aina uusimpien koronaan liittyvien toimintaohjeiden mukaan, joten toimintaan saattaa tulla muutoksia nopeallakin varoitusaajalla. Mikäli sinulla on flunssanoireita, pysythän kotona.

Lähitorin toiminta on tarkoitettu 60+ vuotiaille turkulaisille sekä heidän läheisilleen. Toiminta on maksutonta ja siihen osallistutaan omalla vastuulla.

Ohjelman kellonajat ovat suuntaa-antavia, muutokset ovat mahdollisia.

Tervetuloa Lähitorille!

Lähitorin löydät Palvelutalo Iso-Heikistä, Revontulenkatu 4, Turku

Bussit 32 ja 42, pysäkki palvelutalon kohdalla Kanslerintiellä

*Stiftelsen Eschnerska Frilasarettet
tukee Lähitori-toimintaa avustuksella.*



Tukenasi ry