

## I NTOA ELÄMÄÄN!

### Hyvinvointikurssi karkkilalaisille yli 65-vuotiaille!

Tule mukaan kuulemaan, kokemaan, tekemään itse ja yhdessä.

Ryhmäläiset pohtivat omaa elämäänsä, terveyttään ja hyvinvointia yhdessä toisten samassa elämänvaiheessa olevien kanssa ja arvioivat arjensujuvuutta sekä tekevät tarvittaessa elämän muutoksia. Yhdessä olemalla ryhmäläiset tukevat toisiaan ja saavat toisiltaan hyviä vinkkejä, jotka auttavat elämänmuutoksessa. Teemoina ovat ravitsemus, liikunta, sosiaaliset suhteet ja turvallinen kotiympäristö. Asiantuntija pitää alustuksen teemaan.

Kurssi on maksuton ja se kokoontuu kuusi kertaa, kuukauden välein. Päivän aikana tarjotaan kahvit ja lounas. Intoa Elämään hyvinvointikurssi alkaa Karkkilassa alkuvuodesta 2013.

Ilmoittautumiset kurssille 30.11.2012 mennessä.

Ilmoittautumiset/lisätiedot:

sairaanhoitaja/projektityöntekijä Eila Nieminen (09) 4258 2403

Intoa Elämään hyvinvointikurssi kuuluu Ester-hankeeseen, joka toteutuu osana valtakunnallista Kaste-ohjelmaa.

Intoa Elämään -kurssin järjestää PTKY Karviainen.