



PAINONHALLINTARYHMÄ

24.9.2024 klo15:30 - 17:00

Imatra Isoapu, Esterinkatu 10

55100 Imatra

Tavoitteena on pysyvien elintapamuutosten tekeminen. Ryhmässä keskustellaan sekä jaetaan tietoa ravitsemuksesta, liikkumisesta, unesta ja mielen hyvinvoinnista.

Toteutus tapahtuu ryhmässä keskustellen sekä itsenäisiä tehtäviä tehden. Yksilömittaukset ryhmän alussa sekä lopussa

Ilmoittautuminen 8.9.2024 mennessä eAsioinnin kautta

Tapaamiset: 1.10./ 8.10./ 29.10./ 19.11./ 10.12.

Lisätietoa ja yhteystiedot:

annika.airola@ekhva.fi

ulla.heimonen@ekhva.fi



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue