



PAINONHALLINTARYHMÄ

30.10.2024 klo 15:30 - 17:00

Armilankatu 33, 53100 Lappeenranta

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 14.10.2024 mennessä eAsioinnin kautta

Tapaamiset: 6.11/ 13.11/ 4.12/ 8.1.2025/

Lisätietoa ja yhteystiedot:

ulla.heimonen@ekhva.fi

anne.sarviaho@ekhva.fi



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue