



PAINONHALLINTARYHMÄ

5.3.2025 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 12.2.2025 mennessä eAsioidin kautta

Tapaamiset: 12.3, 19.3, 16.4, 7.5 ja 10.9.2025

Lisätietoa ja yhteystiedot:

ulla.heimonen@ekhva.fi



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue