



PAINONHALLINTARYHMÄ

29.1.2025 klo 13- 14:30

**Parikkala hyvinvointikeskus, Lehmuskuja 3,
59100 Parikkala**

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 10.1.2025 mennessä eAsioinnin kautta
Tapaamiset: 29.1, 12.2, 12.3, 26.3, ja 9.4.2025

Lisätietoa ja yhteystiedot:
annika.airola@ekhva.fi



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue