

## Hyvinvointia kuntalaisille vuonna 2021 Teams etäyhteyksien kautta



Tervetuloa hyvinvointiluentoihin Teams etäyhteyksien kautta !

Hyvinvointi- iltapäivät koostuvat alkuun kolmesta eri aiheesta: unesta, ravitsemuksesta ja liikunnasta ja maaliskuussa mukaan tulee myös mielenhyvinvointi.

**Kevään 2021 ohjelma:**

### **Uni ja sen merkitys hyvinvointiin.**

TtM, fysioterapeutti Riitta Knaappila luennoi Teams etäyhteyksin.

- 19.1. 2021 klo 15 -16:
- 9.2.2021 klo 15-16
- 2.3.2021 klo 15 -16
- 6.4.2021 klo 15 -16
- 4.5.2021 klo 15 -16

### **Liikunta ja sen merkitys ihmisen hyvinvointiin.**

TtM, fysioterapeutti Riitta Knaappila luennoi Teams-etäyhteyksin.

- 26.1.2021 klo 15 -16
- 23.2.2021 klo 15 -16
- 9.3.2021 klo 15 -16
- 13.4.2021 klo 15 -16

- 11.5.2021 klo 15 -16

## **Ravitsemus ja sen merkitys hyvinvointiin.**

Ravitsemusterapeutti Heidi Juutila luennoi Teams-etäyhteysin.

- 2.2.2021 klo 15 -16
- 16.2.2021 klo 15-16
- 16.3.2021 klo 15 -16
- 20.4.2021 klo 15-16
- 18.5.2021 klo 15 -16

## **Mielenhyvinvointi**

Luennoitsija vielä avoin

- 23.3.2021 klo 15 -16
- 27.4.2021 klo 15-16
- 25.5.2021 klo 15 -16

Hyvinvointi -Iltapäivät jatkuvat koko kevään, aina neljän viikon syklillä. Olet tervetullut mukaan!

Linkki hyvinvointisessioihin

## **Microsoft Teams -kokous**

### **Liity tietokoneella tai mobiilisovelluksella**

[Liity kokoukseen napsauttamalla tätä](#)

### **Tai liity soittamalla (vain ääni)**

[+358 9 23106810,737181667#](tel:+358923106810737181667) Finland, Helsinki

Puhelinneuvottelun tunnus: 737 181 667#

[Etsi paikallinen numero](#) | [Palauta PIN-koodi](#)

If you don't have Teams client, please join with Chrome or Edge browser

[Lisätietoja](#) | [Kokousasetukset](#)