

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 mielen hyvinvointi.

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 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 etäyhteyksin.

- 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

Mielen hyvinvointi

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](#)

Terveystalon Julkiset palvelut nettisivustolta pääsee myös kirjautumaan Teams luennolle;

<https://www.terveystalo.com/fi/julkiset-palvelut/hyvinvointiluennot/>