

Elintapamuutosryhmä

Ruovesiläisille työikäisille



SLEEP



Paikka:

Kulttuuriparantola

(Päiväkodintie 6)

Torstaisin klo 16–17.30

25.1.

1.2.

8.2.

22.2.

7.3.

21.3.

16.5.

Jokaisella kerralla kokeillaan eri liikuntamuotoja sekä syvennytään eri teemojen teoretietoon.

Kokoontumisten teemoina mm. uni, liikkuminen, ravitseminen, mielen hyvinvointi...

Ilmoittautumiset ja lisätiedot tekstiviestillä **23.1.** mennessä

Minna 0440321043

Anna 0445871399

Ryhmä on maksuton!

Yhteistyössä Keiturin Sote ja Ruoveden kunta


Keiturin Sote Oy


Ruovesi