

Lisää voimaa vuosiin -webinaari 16.3. klo 10-11

Onnellisuuden elementit



IKILIIKKUJA

Lähde: Liikunta ja urheilu aikuisen hyvinvoinnin tukena.
Kati Kauravaara, Olympiakomitea 2018.

Lämpimästi tervetuloa kuulemaan, miten omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa pienillä arjen valinnoilla ja teoilla.

OHJELMASSA

- ✓ Tietoa liikkumisesta ja sen merkityksestä ikääntyessä
- ✓ Vinkkejä liikkeen lisäämiseen
- ✓ Mahdollisuus kysyä ja jakaa ajatuksia liikkumisesta

Ilmoittaudu maksuttomaan senioreille tarkoitettuun webinaariin 14.3. mennessä tästä linkistä
<https://www.lyyti.in/lisaavoimaavuosiinwebinaari>