



## Seniorin hyvinvointineuvola Jämsässä

### Syksy 2024

- 18.10. klo 10–12 **Pysytään pystyssä – näkökulmia kaatumisen ehkäisyyn**  
**Empis ry, Puistotie 1, Halli**  
Seniorin hyvinvointineuvolan tietoisku kaatumisen ennaltaehkäisystä, hoitajan avoin vastaanotto.
- 8.11. klo 12–14 **Hyvinvointi-iltapäivä senioreille Rantapirtillä**  
**Rantapirtti, Petäjävedentie 448, Koskenpää**  
Tietoa seniorin hyvinvointineuvolasta ja hyvinvointialueen digitaalisista palveluista. Keskustelua kaatumisen ehkäisystä ja Muistiyhdistyksen aivoja aktivoivaa jumppaa. Koskenpään kyläyhdistyksen kahvitarjoilu.
- 22.11. klo 10–12 **Seniorin hyvinvointineuvolan avoin vastaanotto**  
**Hyvinvointitori, Sairaalantie 11, Jämsä**  
Tule keskustelemaan sairaanhoitajan kanssa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista, kuten ravitsemuksesta, liikkumisesta tai aivoterveystä. Tapaamisten paino piste on ennaltaehkäisevässä neuvonnassa ja ohjaamisessa.
- 29.11. klo 10–12 **Seniorin hyvinvointineuvolan avoin vastaanotto**  
**Linnakartanon päiväkeskus, Laaksotie 18, Jämsänkoski**  
Tule keskustelemaan sairaanhoitajan kanssa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista, kuten ravitsemuksesta, liikkumisesta tai aivoterveystä. Tapaamisten paino piste on ennaltaehkäisevässä neuvonnassa ja ohjaamisessa.