

13.1.2025

## **Voi hyvin-tapahtumat**

### **Jyväskylä, Palokka kevät 2025**

Joka toinen torstai klo 13–15.

Palokan kirjasto, Koivutie 5.

- 16.1. **Kevään toiminnot ja tapahtumat, musiikillista ohjelmaa**
- 30.1. **Senioreiden tasapaino- ja lihaskuntotestejä**
- 13.2. **Tietoa ja keskustelua kaatumisen ehkäisystä sekä kodin turvallisuuden parantamisesta**  
Seniorin hyvinvointineuvolan avoin vastaanotto
- 27.2. **Varautuminen talousasioissa sekä asumisen ennakointi**
- 13.3. **Tietoa ja keskustelua seniorien mielen hyvinvoinnista**  
Seniorin hyvinvointineuvolan avoin vastaanotto
- 27.3. **Ikääntyneiden neuvonta ja ohjaus sekä yhteydenottokanavat, Seniorin itsearviointin esittely**
- 10.4. **Tietoa ja keskustelua ikääntyneen unesta ja seksuaaliterveydestä**  
Seniorin hyvinvointineuvolan avoin vastaanotto
- 24.4. **Asiaa kuulosta ja näöstä**
- 8.5. **Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ohjaamaa toimintaa**  
Seniorin hyvinvointineuvolan avoin vastaanotto
- 22.5. **Hyvinvointia kulttuurista: Teatteri Eurooppa Neljä tarjoaa musiikillisen teatterielämyksen**