



KUTSU

Vanhusneuvostolla ja liikuntapalveluilla on ilo kutsua Teidät webinaariin, jonka aiheena on

TURKU Hyvinvointia eläkeikään!

Aika ja paikka: ti 18.5.2021 klo 13.00 - 15.30, etäyhteys, Teams-kokous

Ilmoittautuminen: Täyttäkää ilmoittautumislomake 16.5. mennessä osoitteessa turku.fi/vanhusneuvosto. Saatte ilmoit-tauduttuanne tilaisuuden osallistumislinkin sähköpostiinne ennen tilaisuutta. Tilaisuuteen mahtuu 250 osallistujaa ilmoit-tautumisjärjestyksessä.

Tule innostumaan, oppimaan uutta ja kuulemaan ajankohtaista tutkittua tietoa mielenkiintoisista aiheista!

Ohjelma:

Vanhusneuvoston puheenjohtajan tervehdys

Ulla-Maija Vierimaa, kaupunginvaltuutettu, kaupunginhallituksen jäsen

Metsämieli - Luonnosta mielen ja kehon hyvinvointia

Elina Lilja, valtakunnallinen Metsämieli-kouluttaja, lyhytterapeutti

Lihasvoimaharjoittelun laajat terveyshyödyt

Jaakko Hentilä, liikuntatieteiden tohtori, tutkija, Turun yliopisto
Musiikkia ja taukoliikuntaa

Ravitsemuksen arkivinkit kehon ja mielen hyvinvointiin

Laura Sormunen, ravitsemusasiantuntija, elintarviketieteiden maisteri, ETM, liikuntatieteilijä, LitK

Tietoisku hyvinvointia lisäävistä harrastuksista ja palveluista

Lämpimästi tervetuloa

Lisätiedot: Saija Kultala, saija.kultala@turku.fi tai
Tiina Mäkinen, tiina.m.makinen@turku.fi