



ELO- elämäntaparyhmä

Ryhmä on tarkoitettu sydän- ja verisuonisairauksia sairastaville tai henkilöille, joilla on näiden riskitekijöitä esim. verenpainetauti, kohonnutta kolesterolia- ja verensokeria, ylipainoa tai vähän liikuntaa.

Ryhmässä opetellaan terveellisiä elintapoja ravitsemukseen, liikkumiseen sekä mielen hyvinvointiin. Tuetaan ja kannustetaan sekä vaihdetaan kokemuksia samassa tilanteessa olevien kanssa.

Ryhmä kokoontuu yhteensä kuusi kertaa. Ryhmään osallistujien määrä on 12 henkilöä. Osallistuminen on maksutonta.

ELO- elämäntaparyhmä toteutetaan Lappeenrannassa Lehmuskodin juhlasalissa, Armilankatu 33

Torstai 14.09. klo 16- 17:30

Torstai 21.09. klo 16- 17:30

Torstai 28.09. klo 16- 17:30

Torstai 05.10. klo 16- 17.30

Torstai 12.10. klo 16- 17.30

Torstai 19.10. klo 16- 17.30

Ilmoittautuminen viimeistään 7.9.2023 mennessä
Etelä-Karjalan hyvinvointialueen eAsiointin kautta tai
puhelimitse 040 651 3718 Minna Piirainen

Tervetuloa!



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue