



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 etänä VideoVisitin kautta.

Torstai 26.10. klo 16- 17:30

Torstai 02.11. klo 16- 17:30

Torstai 09.11. klo 16- 17:30

Torstai 16.11. klo 16- 17.30

Torstai 23.11. klo 16- 17.30

Torstai 07.12. klo 16- 17.30

Ilmoittautuminen viimeistään 19.10.2023 mennessä
Etelä-Karjalan hyvinvointialueen eAsiointin kautta tai
puhelimitse 040 651 3718 Minna Piirainen

Tervetuloa!



ETELÄ-KARJALAN
hyvinvointialue