

Elämänlaatua eläkeikään –seminaari

Ohjelma 25.4.2018 klo 10–13.45

Jyväskylän kaupunginkirjasto, Minnansali (Vapaudenkatu 39-41, 40100 Jyväskylä)

- 10.00 Tervetuloa
Toiminnanjohtaja Kati-Erika Timperi, Keski-Suomen Martat ry
- 10.10 Toimintakyky eläkeiässä
TtM, Fysioterapeutti Sanna Paasu-Hynynen
- 11.00 Seniorikuoro esiintyy
- 11.15 Elämänlaatua eläkeikään -hankkeen esittely
Hankekoordinaattori Liisa Hämäläinen, Keski-Suomen Martat ry
- 11.45 Kahvi ja pikkusuolainen
- 12.30 Aktiivisena vanheneminen ja hyvinvointi
Professori Taina Rantanen, Jyväskylän yliopisto
- 13.15 Kokemuksia vapaaehtoistoiminnasta
Irmeli Luoma, Keski-Jyväskylän Martat ry
- 13.35 Loppusanat ja kysymykset
- 13.45 Tilaisuus päättyy

Lämpimästi tervetuloa!

Tilaisuus on osallistujille maksuton. Tilaa on 80 ensimmäiselle ilmoittautuneelle. Sitovat ilmoittautumiset ja tiedot mahdollisista erityisruokavalioista 20.4. mennessä:

sähköpostitse: liisa.hamalainen@martat.fi

tai puhelimitse 050 438 7532 (maanantaisin ja tiistaisin klo 9-16).

