

Ikääntyneiden HYVINVOINTIOHJAUS

Tee itsellesi hyvää ja varaa aika hyvinvointiohjaukseen!

Henkilökohtainen hyvinvointiohjaus tukee ja kannustaa tavoitteidesi toteutumisessa. Saat tietoa terveyttä edistävästä liikkumisesta, ravitsemuksesta ja unesta sekä kuntasi liikuntamahdollisuuksista. Hyvinvointiohjauksen tavoitteena on edistää terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Hyvinvointiohjaus on maksutonta ja tarkoitettu Päijät-Hämeen hyvinvointialueella asuville 65-vuotta täyttäneille.

Ajanvaraus ja lisätiedot:

Ikääntyneiden asiakasohjaus
Terveysliikuntakoordinaattori Heli Hautalahti

Puh. 044 769 4203
heli.hautalahti@paijatha.fi

Vastaanotto sovittuna aikana:

Lahden palvelutori, Kauppakeskus Trio, 2. krs.
Keltainen alue, tila Pelto.
Aleksanterinkatu 18, 15140 Lahti.