

# Valtakunnallinen Vanhustenviikko 1 - 8.10.2023

Vanhustenviikon hyvinvointivinkit

keskiviikkona 4.10 klo 13 – 15

sairaalan auditoriossa, Sairaalan tie 11, 42100 Jämsä

ohjelma:

klo 13.00 Aivoterveys

klo 13.30 Ikäihmisten alkoholin käytön erityispiirteet

klo 14.00 Ravitsemus

klo 14.30 Liikunta

## Tervetuloa!

Jämsän kaupunki

Jämsän Terveys

Porukassa parempi hanke –Jämsän muistiyhdistys



Lisätietoja tapahtumasta voit kysyä Jämsän Terveys Oy:n viestintävastaava Satu Riihijärveltä,  
[satu.riihijarvi@pihlajalinna.fi](mailto:satu.riihijarvi@pihlajalinna.fi) tai p. 040 481 0222

Lisätietoja Vanhustenviikosta, <https://vtkl.fi/tapahtumat/vanhustenviikko>