

HYVINVOINTI- JA TESTAUS- *ilta*

Väentalo, Lahdenkyläntie 1

Ti 10.11.2026 klo 16:00 - 19:00

Tule hankkimaan uusia eväitä hyvinvointisi tueksi! Hyvinvointi- ja testausillassa saat käytännön vinkkejä liikunnan aloittamiseen, terveelliseen ruokailuun ja pieniin arjen hyvinvointia tukeviin valintoihin. Voit kiertää tapahtuman pisteitä omaan tahtiin, keskustella asiantuntijoiden kanssa sekä kokeilla erilaisia hyvinvointitestejä. Illan aikana voit esimerkiksi mittauttaa verenpaineesi ja kehonkoostumuksesi sekä testata puristusvoimaasi ja liikkuvuuttasi. Samalla saat tietoa omasta hyvinvoinnistasi ja vinkkejä sen tukemiseen.

Tapahtuma on maksuton.

KONNEVESI

muisti. Keski-Suomen
Muistiyhdistys ry



IkiOma Ikä ry



KESKI-
SUOMEN
HYVINVOINTI-
ALUE

Ääneseudun
Sydänyhdistys ry