

# VOIMA-HYVINVOINTIRYHMÄ



HALUATKO PARANTAA TERVEYTTÄSI? ONKO SINULLA YLIPAINOA, KOHONNUT VERENPAINEN, VERENSOKERI TAI KOLESTEROLI? ONKO LIIKKUMAAN LÄHTEMINEN HAASTAVAA?

ILMOITTAUDU MUKAAN VOIMA-RYHMÄÄN, MISSÄ TAVOITTEENA ON TUKEA SINUA RAVITSEMUS-, LIIKUNTA- JA UNITOTTUMUSTEN MUUTTAMISESSA PIENIN ASKELIN. RYHMÄSTÄ SAAT TUKEA JA VINKKEJÄ!

RYHMÄ KOKOONTUU KURIKASSA MAALISKUUSTA ALKAEN 5 KERTAA PUOLEN VUODEN SISÄLLÄ. TAPAAMISAIKA ON KELLO 16.30-18.00. TARKEMMAT AJANKOHDAT VARMISTUVAT RYHMÄN MUODOSTUESSA.

**RYHMÄ ON MAKSUTON!** KYSY LISÄÄ HOITAJALTASI TAI LÄÄKÄRILTÄSI.

## TERVETULOJA MUKAAN!

Lisätietoa ryhmästä ryhmän ohjaajilta:

Satu Kivistö, Terveystenhoitaja  
044 790 2312  
satu.kivisto@jikkyy.fi

Jenni Latvala, Hyvinvointiohjaaja  
044 737 6903  
jenni.latvala@kurikka.fi

