HYVINVOINTILUENNOT

Turun kaupunki tarjoaa keväällä maksuttomia verkkoluentoja useista hyvinvoinnin teemoista. Luennot on suunnattu erityisesti yli 65-vuotiaille kuntalaisille. Voit osallistua yhdelle tai useammalle luennolle. Tervetuloa oppimaan uutta hyvinvoinnista!

Verkkoluentojen ajankohdat ja aiheet:

12.4. klo 16-17
Turvallinen lääkehoito - tietoa ja vinkkejä lääkkeiden käyttöön Lenita Jokinen, farmasian tohtori, apteekkari

13.4. klo 15-16
Läheisen päihteiden käyttö - millaisia vaikutuksia sillä on omaan hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen?
Jan Holmberg, sairaanhoitaja (YAMK), kouluttaja, tietokirjailija

20.4. klo 16-17
Parempaa terveyttä ja toimintakykyä ikääntyessä - mutta miten? Harri Helajärvi, LT, liikuntalääketieteen erikoislääkäri

21.4. klo 16-17
Unen itsehoito Henri Tuomilehto, dosentti, unilääkäri

TURKU ÅBO

3.5. klo 16-17
Seksuaalisuuden hyvinvointi osana arjen hyvinvointia
Katriina Bildjuschkin, erityisasiantuntija

4.5. klo 15-16
Myönteinen vuorovaikutus ja hyvinvoinnin tukeminen
Kaisa Vuorinen, KM, tutkija, perustaja Positive Learning

11.5. klo 16-17
Lihavuuden ja diabeteksen ennaltaehkäisy
Susanna Aspholm, erikoislääkäri

18.5. klo 16-17
Hyvinvointia ravitsemuksesta
Patrik Borg, ravitsemusasiantuntija

19.5. klo 16-17
Turvaohjeita senioreille
Leila Taipale, rikosuhripäivystys Turku, toiminnanjohtaja

1.6. klo 16-17
Itsemyötätunnon merkitys hyvinvoinnille
Mari Kapulainen, psykoterapeuttikoulutettava, fysioterapeutti

Luennot toteutetaan Teamsin välityksellä, voit osallistua omasta selaimestasi klikkaamalla luennon nimeä. Löydät linkit myös Facebookista tapahtumasta: Arjen hyvinvointi - verkkoluentosarja kuntalaisille. Luennoille ei tarvitse ilmoittautua.

Lisätiedot:
Riikka Haumo
riikka.haumo@turku.fi
p. 0406117393

TURKU
ÅBO