

# Arjen paletti

Terveyttä ja hyvinvointia työikäisten arjen palettiin!

Asiantuntijaluentoja, keskustelua ja vertaistukea

Kaikille avoimet hyvinvointi-illat Yhdistystalo Warikolla  
joka toinen torstai klo 17-19

## 22.8. Hyvinvointi-ilta Ravitsemus

- Pohjois-Savon Muisti ry
  - keskustelua ruuasta ja kunnosta, tarjoilua
  - Tarja Puustinen Muistin Eväät – hankkeesta
- Pohjois-Savon Keliakiayhdistys ry
  - Erikoislääkäri Päivi Valkeinen kertoo keliakiasta, mahdollisuus kysyä mm ruokavaliosta
  - Saatavana esitteitä ja reseptivihkoja
- Varkauden seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry
  - Tietoa ruoka-aine allergioista
  - Opastus erimenu.fi -palveluun erityisruokavaliota noudattaville

## 5.9. Kodin kemikaalit

- pyykkietikan, tiskirätin tms. tekemistä (parin euron materiaalimaksu)-
- Kodin Kestot ry Itä-Suomessa
- Varkauden seudun Allergia- ja Astmayhdistys ry
- Taajamatärskyt, katumaalaus

## 12.9. AVOIN LUENTO: Kyllin hyvä!

Liikunta, ravitsemus, lepo. Mikä riittää, jos et ole supersankari vaan ihan tavallinen arjen sankari?

## 19.9. Hyvää yötä? Unen merkitys hyvinvoinnille.

## 3.10. Suun terveys

- 17.10. Apuvälineiden käyttö, apuväline-ergonomia**  
Ravinto, lepo, liikunta.
- 24.10. TYÖPAJA**
- 31.10. Aivoterveys ja muistitreenit**
- 14.11. AVOIN LUENTO**  
**Markku Ojanen: Yhteinen onni – paras onni**  
Varkauden pääkirjasto klo 17.30 – 18.45
- 28.11. AVOIN LUENTO: Kesyä kaaos – järjestystä elämään**
- 12.12. Pikkujoulut**