

# ABC4S-TUTKIMUSPROJEKTIN AIKATAULU

## RYHMÄKOKOONTUMISET

Sofia-opiston Pedro-salissa

Ke 18:30 – 19:30 seniorit

Ke 19:30 – 20:30 työikäiset

19.10. Kaisa Saarentola: Motivointi, käytännön esimerkkejä, arjen valintoja liikunnassa ja ravinnossa.

26.10. Kaisa Saarentola: Rento painonhallinta.

2.11. Kaisa Saarentola: Lihastasapainon löytäminen ja sen kartoitus (saat tulokset). Miten rakennan oman liikuntaohjelman?

16.11. Evita Kettunen ja Inkeri Pekkarinen: Sydänterveys.

23.11. klo 19:30 – 21:00 aika kaikille, Kaisa Saarentola: Stressinhallinnan ja unen merkitys, Tiina Tuurna rentoutus.

30.11. klo 19:30 – 21:00 Sergio Mejia Viana, kardiologin luento.

7.12. Syyskauden loppuyhteenveto, ja menemme yhdessä syömään.

Keväällä tavataan!

