

Positiivisin askelin kohti keveämpää elämää -kurssi syöpähoitojen jälkeen



tiistai-iltaisin 23.3-27.4.2021 klo 17.00-19.00

Hämeenkatu 5A, 7. kerros Tampere

Kurssiohjelma

1. tapaaminen 23.3.2021

Tutustutaan toisiimme vuoropuhellen, minun tarinani. Ohjaajana sh Seija Katavisto
Halukkaille mahdollisuus kehon koostumus ja kolesterolimittaukseen

2. tapaaminen 30.3.2021

Paino hallintaan, tavoitteena parempi elämä. Syöpätautien erikoislääkäri Heidi Penttinen

3. tapaaminen 6.4.2021

Lisää iloa elämään liikunnan avulla. Fysio- ja lymfaterapeutti Mervi Liehu

4. tapaaminen 13.4.2021

”Eväitä” henkiseen reppuun. Psykologi Satu Lähteenkorva

5. tapaaminen 20.4.2021

Voimaa ja terveyttä ruoasta. Ravitsemusterapeutti Laura Lahtinen

6. tapaaminen 27.4.2021

Ilta yhdessä kokkailen ja nautiskellen.

Tapaamisten aikana saatte halutessanne kasvomaskin, pyrimme istumaan siten että turvaväli säilyy ja käsidesiä tietenkin on ”tullessa ja mennessä”. Jokaisen on hyvä ottaa oma juomapullo mukaan!

Näillä ”eväillä” tapaamisiin,
ystävällisin terveisin Seija Katavisto