

ELÄMÄN TAVAT REMONTTIIN

-LUENTOSARJA SYKSYLLÄ 2022

Tourujoki-sali, Matarankatu 6 B, 1.krs (JKL), keskiviikkoisin klo 12-14
Järjestäjä: Osaamisella järjestöihin -hanke (OTTO)




**KE 28.9. - HYVÄ RUOKA – PAREMPI MIELI
- ELIKSIIRIÄ ELÄMÄÄN!**

Fermentointia, probiootteja ja ravitsemustietoutta esittelee APT Henri Hekanaho The Kefir Guy Companysta.





**KE 12.10. - SYDÄNTERVEYS
OVATKO RYTMİ JA PAINHEET KOHDILLAAN?**

Sydänpiirin sairaanhoitaja Emmiina Vertanen neuvoo ja opastaa oman terveyden lukutaitoihin.




KE 26.10. - AVAIMIA ASUMISEEN

Miten asumisen taitoja voi kehittää? -kysymykseen vastaa Jyväskylän kaupungin asumisneuvoja Susanna Hult. Diakonissalaitoksen Hoiva Oy:n liikkuvan palveluyksikön johtaja Hanna-Riikka Alasippola kertoo Asunto ensin -periaatteesta.



**KE 9.11. - LISÄÄ REIKIÄ
VYÖHÖN VAI PAINONNOUSU HALLINTAAN**

Jyvässeudun Työllistämisyhdistyksen Sirpakan toiminnanohjaaja Sirpa Nieminen tulkitsee henkilövää'an viisaria.



Luennoille ennakoilmoittautuminen tarjoilujen vuoksi viimeistään ao. viikon maanantaina: otto@kyt.fi tai Eija Lappi p. 0400 151 258, eija.lappi@kyt.fi. Luennot on ensisijaisesti tarkoitettu jyväskyläläisille työttömille tai muusta syystä työelämän ulkopuolella oleville itsensä osatyökykyisiksi kokeville henkilöille. Luentotilaisuudet ovat maksuttomia ja avoimia kaikille asiasta kiinnostuneille.

Luentosarjan päättää hankkeen päätösjuhla "Soppaa & soittoa" to 19.1.2023 klo 10-13, jolloin julkistetaan Chef Otto -keittokirja. Varaa tämäkin päivä kalenteriisi ja seuraa tiedotusta: www.facebook.com/osaamisellajarjestoihin