

"AKTIIVINEN TOIMIJA ELÄKKEELLÄ"

Avoin luento- ja keskustelutilaisuus eläkkeellä oleville ja lähiaikoina eläköityville

TIISTAINA 16.4.2024 KLO 17.30

Kahvitarjoilu klo 17 alkaen

Kirkkokatu 43 (Praati)

Liikuntapalveluiden etuudet eläkkeellä

Raahen kaupungin liikuntapalvelut

Ravitsemuksen merkitys hyvinvointiin

Pohteen Rannikon alueen Ravitsemusterapeutti Kaisa Ketonen

Ikääntyvien ennakoiva asuminen

Raahen asumisneuvoja Jaana Viitanen

Miten pysyä mukana – osallisuus eläkkeellä

Raahen kaupungin osallisuuden ja kansalaistoiminnan päällikkö Ari Pietarinen

Vapaaehtoistoiminnan mahdollisuudet työelämän loppupuolella ja eläkkeellä

Vastaava suunnittelija Annukka Oksman-Hiukka, Vuolle Settlementti ry/Oulu