

### **Painonhallintaryhmä**

6.9., 19.9., 3.10., 17.10., 1.11.,  
14.11., 28.11., 13.12.2023 ja  
seurantakäynnit 7.2.2024 ja  
10.4.2024 klo 14.30 – 16.30,  
Saimaankadun toimipiste (L),  
Hanna Hattunen

### **Niskaryhmä**

4.9., 11.9. ja 18.9.2023  
klo 14.30 – 15.30,  
Saimaankadun toimipiste (L),  
Joonas Kermann

### **Uniryhmä vuorotyöstä palautumisen tukena**

18.10., 1.11., 15.11., 29.11. ja  
13.12.2023 klo 14.00 – 15.30,  
Saimaankadun toimipiste (N),  
Mia Einiö

## **Työterveyshuollon ryhmätoiminnan vuosikello**

### **Syksy 2023**

### **Selkäryhmä**

25.9., 2.10. ja 9.10.2023,  
klo 14.30 – 15.30,  
Saimaankadun toimipiste (L),  
Sari Mäkinen

### **Painonhallintaryhmä2**

11.10., 19.10., 31.10., 15.11.,  
22.11., 4.12., 19.12.2023,  
10.1.2024 ja seurantakäynnit  
14.2.2024 ja 13.3.2024 klo  
14.30 – 16.30, Saimaankadun  
toimipiste (L),  
Hanna Hattunen

L = Lahti-Sali

N = neuvotteluhuone

TF = työfysioterapeutin huone