

TERVETULOA TOIMINTATORSTAIHIN

Liinahaan vanhuskeskuksen tiloihin

Maksutonta ja mukavaa toimintaa omatoimisille 65+ eläkeläisille
torstaisin klo 9.00 - 14.00 alkaen 17.1.2019

TASAPAINOHARJOITTEITA ryhmät

1. klo 9.00 - 10.00
2. klo 10.15 - 11.15
3. klo 11.45 - 12.45
4. klo 13.00 - 14.00

Tee arjestaasi turvallisempaa ja liiku varmemmin .
Ehkäise kaatuminen Ikäinstituutin ohjeilla.

AAMUJUMPAA kaikille avoin ryhmä 9.00 - 9.45

Kunto kohenee , muisti ja mieli paranee.

ONNISTUMISEN JA YHDESSÄ OLEMISEN ILOA!

Kokoonnumme Liinahaan vanhuskeskuksen tiloissa, Liinahaankatu 17.
Bussiyhteydet 300 - 303 sekä 2 ja 2 A
Mahdollisuus ruokailuun. Eläkeläislounas 6,40 €
Toiminta on osa ennaltaehkäisevää vanhustalveta.
Lisätietoja Ruusukorttelin hyvinvointikeskuksen toiminnanohjaajat 050-5955012

