

# Tule mukaan Kunnan kaveri -toimintaan!



## Haluatko lisätä liikuntaa arkeesi? Etsitkö kaveria, jonka kanssa liikkua? Kaipaatko ohjausta liikunnan aloittamiseen?

Kunnan kaveri -toiminta on maksutonta ja edistää yli 65-vuotiaiden Pikku Huopalahden ja sen lähialueiden asukkaiden monipuolista liikkumista ja arjessa toimimista.

### Puistojummat

Elokuussa alkavat yhteiset Puistojumppa-hetket. Liikuntahetken pituus on noin 30 min. Puistojumppaan ei tarvitse ilmoittautua etukäteen. Sään mukainen varustus ja ota mukaan oma juomapullo. Tervetuloa!

- Tiistaina 3.8. klo 11 (rytmiä ja voimaa) Pensselipuiston edessä nurmialueella
- Tiistaina 10.8. klo 11 (liikkuvuutta ja rentoutumista) Pensselipuiston nurmialueella
- Tiistaina 17.8. klo 11 (tasapainoa ja koordinaatiota) Taavetinpuistossa

### Yksilölliset liikuntasuunnitelmat

Teemme yksilöllisiä liikuntasuunnitelmia. Ohjauksessa huomioidaan osallistujan omat toiveet ja tarpeet sekä alueen liikuntamahdollisuudet. Kysy rohkeasti lisää Heidiltä.

### **Kiinnostuitko?**

Lisätietoa sinulle antaa hankekoordinaattori Heidi Bucht.  
puh. 044–0151 756 (arkisin klo 10–15) tai heidi.bucht@miinasillanpaa.fi

[www.miinasillanpaa.fi](http://www.miinasillanpaa.fi)

