

Mies, tule mukaan maksuttomaan Kunnon ukko -toimintaan!



Kunnon ukko -toiminta edistää yli 65-vuotiaiden Pikku Huopalahden ja sen lähialueiden miesten aktiivista toimintaa. Monipuolinen ryhmätoiminta pitää sisällään tapaamisia, joissa osallistujien hyvinvointia kohennetaan kokonaisvaltaisesti. Tarkoituksena on fyysisen kunnon ylläpitämisen lisäksi lievittää yksinäisyyden tunnetta ja lisätä sosiaalisia suhteita. Toiminta on maksutonta!

- Mitä?** 28.10. tule tutustumaan kävelen Ruskeasuon arkkitehtuuriin (sekaryhmä). Lähtö klo 13 Wilhelmiinan edestä.
11.11. Äijäjooga Wilhelmiinan liikuntasalissa klo 13–14.
25.11. Äijätreenit Wilhelmiinan kuntosalilla klo 13–14.
9.12. Glögit ja pelit, Wilhelmiinan Miina-kokoustilassa klo 13–15.

Kenelle? Pikku Huopalahden ja sen lähialueiden ikääntyville miehille.

Missä? Wilhelmiina, Taavetti Laitisen katu 4, Pikku Huopalahti.

Tervetuloa!

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



MIINA
SILLANPÄÄN
SÄÄTIÖ