

# Mies, tule mukaan maksuttomaan Kunnon ukko -toimintaan!



**Kunnon ukko -toiminta edistää Pikku Huopalahdessa ja sen lähialueilla yli 65-vuotiaiden miesten aktiivista toimintaa. Tarkoituksena on fyysisen kunnon ylläpitämisen lisäksi lievittää yksinäisyyden tunnetta ja lisätä sosiaalisia suhteita. Toiminta on maksutonta.**

## **Kunnon ukko -ryhmän tapahtumat:**

- 24.2. Äijäjoogaa Pikku Huopalahdessa klo 13–14.  
Tapaaminen kerhotilan edessä, Hilda Flodinin kuja 2.
- 10.3. Äijätreenit Wilhelmiinan liikuntasalissa klo 13–13.45.  
Tapaaminen Wilhelmiinan edessä, Taavetti Laitisen katu 4.
- 22.3. Seniorikarate Wilhelmiinan liikuntasalissa klo 11–12.  
Tapaaminen Wilhelmiinan edessä. HUOM. Sekaryhmä!
- 24.3. Äijäjoogaa Wilhelmiinan liikuntasalissa klo 12–14.  
Tapaaminen Wilhelmiinan edessä. Taavetti Laitisen katu 4.

## **Tervetuloa!**

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



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ