

# Metsäjoogaa ikäihmisille



Vanhustenviikon teemana tänä vuonna on ”Yhdessä luontoon – joka iän oikeus”. Kunnon kaveri ja Katso minut kauniiksi -hankkeet järjestävät yhteistyössä teeman mukaisesti ikäihmisille metsäjoogan, jonka aikana tutustumme luonnon eri elementteihin. Kävelemme Meilahdessa noin kahden kilometrin pituisen kuntopolun pysähtyen välillä tekemään yksinkertaisia kehoa vahvistavia ja venyttäviä sekä mieltä rauhoittavia harjoitteita. Tilaisuus on avoin ja maksuton.

## Metsäjooga ke 5.10. klo 10–12

Tapaaminen Meilahdentien bussipysäkillä  
(pysäkki H1384, Iho- ja allergiasairaala, Meilahden urheilupuisto)

**Tervetuloa!**

Kysy lisätietoa Kunnon kaveri -hankekoordinaattorilta.  
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)

