

ILMAINEN NAISTEN LIKUNTARYHMÄ

65+ VUOTIAILLE – KONALAN ASUKASTILASSA SYKSYLLÄ 2023

Free exercise group for 65+ years old women in Konalan asukastila in autumn 2023

- **TORSTAINEN klo 14.00–14.45 (14.9. alkaen)**

Tämä liikuntatuokio sopii kaiken kuntoisille. Harjoitteet voi tehdä joko seisten tai istuen. Myös rollaattorilla liikkujat ovat lämpimästi tervetulleita. Liikuntatuokion päätteeksi tarjolla on kahvit sekä mahdollisuus keskustella Riistavuoren palveluohjaajan kanssa ikääntyvien palveluihin liittyvistä kysymyksistä.

- **THURSDAYS 14.00–14.45 (starting from 14th of September)**

This exercise group suits for all kinds and levels of seniors: you can do the exercises either standing or sitting. Previous experience in sporting and exercise isn't required? We warmly welcome also people walking with rollators. After the exercise we offer coffee and possibility to talk with social worker about services for elderly people.



Konalan asukastila, osoite/address, Ristikon kauppakeskus 2. krs/ 2nd floor

- Tunneille ei ennakkoilmoittautumista
- Lisätietoja tunneista ja tuntimuutoksista Kunnan Kaverin -hankekoordinaattorilta: anu.koskela@miinasillanpaa.fi tai 044 328 9100 (ma-pe 10–16)
- *No need to book your place in advance, just drop in.*
- *For more information contact project coordinator Anu Koskela 044 328 0100 or anu.koskela@miinasillanpaa.fi (Mon-Fri 10–16)*

Kunnan kaveri -toimintaa järjestää Miina Sillanpään Säätiö yhteistyössä Helsingin kaupungin kanssa. www.miinasillanpaa.fi

