



VIRTAA ARKEEN -RYHMÄT ALKAVAT

Tarvitsetko tukea elintapamuutoksiin?

Yli 65-vuotiaille suunnatut, maksuttomat Virtaa arkeen -ryhmät tukevat sinua hyvinvointisi edistämisessä.

Ryhmä tukee elintapojen muutosta seuraavissa teemoissa:

- Liikkuminen ja liikunta
- Ravinto ja syöminen
- Mielen hyvinvointi
- Uni ja palautuminen

Kysy lisää ryhmän ohjaajalta:

LEPPÄVAARA: MINNARIKKA p. 046 877 2985

ESPOON KESKUS: PAULA p. 040 636 5429

TAPIOLA: MARITA p. 040 185 5339

SOUKKA: JOUNI p. 040 162 6427 TAI MARI p. 040 636 5689

KAUKLAHTI: SALLA p. 040 644 2579

ETÄRYHMÄ VIDEOYHTEYDELLÄ

Laura p. 040 198 1145