

Liikkeelle

Ryhmämuotoista maksutonta liikuntaneuvontaa



Se helpompi tapa lähteä liikkeelle!

Sinulle, joka tarvitset tukea liikunnan aloittamiseen tai monipuolistamiseen.

Tule mukaan, jos olet:

- 20–64-vuotias ja sinulla on tyypin 2 diabetes tai diabetesriskisi on kohonnut.
- 65–70-vuotias ja liikut terveytesi kannalta liian vähän.
- 20–70-vuotias ja liikut apuvälinettä käyttäen tai vammasta tai sairaudesta johtuen liikkuminen edellyttää soveltamista.

Haku on käynnissä.
Ensimmäiset ryhmät alkavat
huhtikuussa viikolla 17.
Toimi nyt!



TURKU
Liikunta

Lisätiedot:

mikaela.vuoristo@turku.fi, p. 040 539 8578
turku.fi/liikuntaneuvonta