

LÖYDÄ LIIKKUMISEN ILO

**Tule mukaan +65-vuotiaiden
ryhmähyvinvointimentorointiin!**

Tarjoamme:

- Maksuttomia matalan kynnyksen ryhmätapaamisia ja tietoa, tukea ja inspiraatiota liikkumiseen, ravintoon ja uneen
- Yhdessä tehtäviä liikuntakokeiluja – löydä sinulle sopiva tapa liikkua
- Vertaistukea ja kannustusta – et ole yksin!

**Seuraavat ryhmät starttaavat tammikuussa 2026
Tikkurilassa, Koivukylässä, Myyrmäessä ja
Hakunilassa!**

Lisätiedot ja ilmoittautuminen:
Kiia Haapasalo, p. 040 3521506/
kiia.haapasalo@vantaa.fi



**Vantaa
Vanda**