

Uutta, hauskaa toimintaa ikäihmisille ja heidän läheisilleen

ILOA JA OLOA liikuntaystävän kanssa



- ❖ Naantalissa 4.9.2013 alkaen joka toinen keskiviikko klo 14.00-14.45 Aurinkosäätion palvelutalossa
- ❖ Iloinen ja virkistävä liikuntatuokio ikäihmisille ja heidän liikuntaystävilleen. Toiminta ilmaista ikäihmisille. Mukaan voi tulla myös yksin
- ❖ Liikuntaystävä tuo ikäihmisen kodistaan liikkumaan ja voi samanaikaisesti itsekin osallistua ohjattuun liikuntahetkeen
- ❖ Ilmoittautumiset Naantalin kaupungin liikuntapalveluihin Maija Puolakanaholle 13.-28.8. välisenä aikana numeroon 0400 638 398
- ❖ Ryhmään mahtuu 13 nopeinta paria

Ikäihmisten liikuntatuokioissa mm.

- istumajumppaa
- senioritanssit ja
- välinejumppaa

Tuokio päättyy aina loppurentoutukseen



Liikuntaystävien omissa liikuntatuokioissa toiveiden mukaista liikuntaa

- Kertamaksu (4 €)

Toteutetaan Naantalin kaupungin ja eri yhdistysten yhteistyönä