

Maksuton liikuntaneuvonta ryhmässä yli 65 -vuotiaille



Kenelle?

- Henkilöille, jotka tarvitsevat tukea liikunnan aloittamisessa
- Henkilöille, joilla on tyypin 2 diabetes ja/tai TULE -sairaus

Ilmoittautuminen käynnissä!

Soita tai laita sähköpostia

**Ryhmä alkaa elokuussa, syksyn aikana 6-8
tapaamista
max 12 osallistujaa**

Mitä se on?

- keskustelua ja kannustamista
- matalan kynnyksen liikuntakokeiluja
- vertaistukea samassa tilanteessa olevilta
- tietoa mm. ravitsemuksesta ja unesta



Ryhmän ohjaajana toimii:

Veera Tulonen

veera.tulonen@loppi.fi

040 758 7962

Loppi 

Maksuton liikuntaneuvonta ryhmässä yli 65 -vuotiaille



Kenelle?

- Henkilöille, jotka tarvitsevat tukea liikunnan aloittamisessa
- Henkilöille, joilla on tyypin 2 diabetes ja/tai TULE -sairaus

Ilmoittautuminen käynnissä!

Soita tai laita sähköpostia

**Ryhmä alkaa elokuussa, syksyn aikana 6-8
tapaamista
max 12 osallistujaa**

Loppi 

Mitä se on?

- keskustelua ja kannustamista
- matalan kynnyksen liikuntakokeiluja
- vertaistukea samassa tilanteessa olevilta
- tietoa mm. ravitsemuksesta ja unesta



Ryhmän ohjaajana toimii:

Veera Tulonen

veera.tulonen@loppi.fi

040 758 7962