



**28.8.-11.12.2019 ei ohjausta 16.10.**

**Avoin ja maksuton Voima- ja tasapainoryhmä  
+75 senioreille!**

**Soukan elä ja asu-seniorikeskus, Soukankaari 7  
Aika: ke klo 9.00-9.45**

**Sisältää lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, sekä ohjausta  
aktivoiviin senioripalveluihin ja kotiharjoitteluun.**

**Osallistujilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia esim. ennakoivia  
liikkumisvaikeuksia, alkavaa muistisairautta, lievää masennusta,  
kokemusta yksinäisyydestä.**

Ohjaus Espoon liikuntapalvelut ja vanhusten palvelut.

