

# Voimaa vanhuuteen kuntosaliryhmä



Ryhmä on tarkoitettu kotona asuville ikäihmisille 75+, joilla itsenäinen selviytyminen arjessa on vaikeutunut ja joilla on

- alkavia toimintakyvyn ongelmia
- alkavaa muistisairautta
- lievää masennusta
- yksinäisyyttä



Ryhmässä vahvistetaan lihaskuntaa ohjatusti.

Ryhmä kokoontuu Imatran urheilutalon  
voimistelusalissa

22.9.-21.11.22

Hinta 30€.

Tiedustelut ja ilmoittautuminen:

Riitta Pellinen

Puh. 020 617 7202

riitta.pellinen@imatra.fi

Kuljetus  
tarvittaessa