

Lisää voimaa vuosiin -hyvinvointitapahtuma

Aika: Keskiviikkona 24.9.2025 klo 13-15

Paikka: Kontulan seniorikeskuksen juhlasali,
Kontukuja 5, Helsinki

Luvassa liikuntaan ja mielen hyvinvointiin liittyviä tietoiskuja, toiminnallisia pisteitä, vinkkejä kotiin vietäväksi, iltapäiväkahvit ja tietysti hyvää seuraa.

Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille kiinnostuneille ja se järjestetään yhteistyössä Kontulan palvelukeskuksen kanssa.

Tervetuloa mukaan!

Lisätietoja tapahtumasta

Saila Leppinen
puh. 040 350 3104
saila.leppinen@ikainstituutti.fi



Lisää voimaa vuosiin – hyvinvointitapahtuman ohjelma

- 13.00-14.00** **Tietoiskut**
Hyvä arki sisältää itselle tärkeitä asioita
Lyhyetkin liikuntatuokit ovat hyödyllisiä
Muutoksissa tarvitaan mielen taitoja
Välipaloja mielelle ja keholle
- 14.00-15.00** **Tule ja kokeile**
Jumpataan yhdessä
Etsitään hyvän mielen lähteitä
Kokeillaan uusia liikkeitä
Tutustutaan vahvuuksiin
- 15.00** **Yllätyskassi kotiin vietäväksi!**
Maksuton kahvitarjoilu

