

Aika panostaa itseeni

Herätä itsessäsi hyvinvoinnin kipinä ja liikkumisen ilo.
Tule mukaan 8 kertaa kokoontuvaan Elämäni eläkevuodet -valmennusryhmään, jos liikunta ja oma hyvinvointi ovat jääneet taka-alalle.
Ota yhteys paikalliseen valmentajaan. Ilmoittaudu **14.12.2018** mennessä.
Askeleesi kohti hyvinvointia alkavat tästä!

Aika: Keskiviikkoisin 9.1. – 17.4.2019

Kenelle: Olet jäämässä eläkkeelle (eläköitynyt 2018). **Hinta: 34,20 €**

Järjestäjä: Eksote ja Rautjärven kunta

Valmentajien yhteystiedot: Marjut Rita, marjut.rita(at)rautjarvi.fi

Minna Parvinen, minna.parvinen(at)eksote.fi

eksote Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri
Liikkeellä voimaa vuosiin IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMA
Ikäinstituutti
TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA