

# Liikuntaryhmä Kerava

## kevät 2019

Liikuntaryhmässä tuetaan fyysistä toimintakykyä ja muistia mukavan yhdessäolon merkeissä erilaisilla liikunnallisilla harjoitteilla.

Ryhmä on tarkoitettu muistisairaille ihmisille ja heidän läheisilleen.

Mehutarjoilu. Osallistuminen on maksutonta!

**Tiistaisin** (toukokuusta **maanantaisin** ulkoliikunta) **klo 10:00 – 11:00.**

Esperi Hoivakoti **1krs.**, Metsolantie 1, Kerava.

ti 5.2.

ti 19.2.

ti 5.3.

ti 19.3.

ti 2.4.

ti 16.4.

**ma 6.5. ulkona**

**ma 27.5. ulkona**

**ma 10.6. ulkona**

**ma 17.6. ulkona**

### Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

Laura Närhi p. **040 136 7977** tai [laura.narhi@espoonmuisti.fi](mailto:laura.narhi@espoonmuisti.fi)

Pia Niiranen p. **040 739 5146** tai [pia.niiranen@espoonmuisti.fi](mailto:pia.niiranen@espoonmuisti.fi)