

UUDENMAAN MUISTILUOTSIN

Toiminnalliset ryhmät

Muistitreenareiden Tarinajumppa etäyhteyksillä

Paikka: Teams-linkin kautta pääsee mukaan, Suvilta voi tilata linkin sähköpostista suvi.silvola@espoonmuisti.fi tai p. 040 1367977.

Aika: Joka kuukauden neljäs torstai tammikuu- toukokuu 2022

to 27.1. klo 10.00-10.45

to 24.2. klo 10.00-10.45

to 24.3. klo 10.00-10.45

to 28.4. klo 10.00-10.45

to 25.5. klo 10.00-10.45

Tarvitset lähelle tuolin, koska teemme lähinnä tuolijumppaa ja joitakin tasapainoharjoituksia. Myös vesipullon olisi hyvä olla lähellä. Lisäksi venyttelemme ja mikä on koottu hienoksi, jutustelemme vartin verran ryhmän lopusta.

Tervetuloa mukaan.

Yst. Suvi S.

