

”Olen kauhean kömpelö.

**Lisäksi liikunta
hengästyttää ja
hikoiluttaa, ja**

muutenkin hävettää.”

– SEIJA 65 v, Iisalmi



EI HUOLTA SEIJA, MYÖS
KOTI- JA PIHATYÖT
PITÄVÄT KUNTOA YLLÄ.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI

WEBINAARI SENIOREILLE

Ikäinstituutti järjestää kaikille senioreille avoimen,
maksuttoman Lisää voimaa vuosiin -webinaarin

TO 16.3. klo 10–11

Lämpimästi tervetuloa kuulemaan, miten omaan
hyvinvointiin voi vaikuttaa pienillä arjen valinnoilla ja
teoilla. Webinaaria voi tulla seuraamaan Oriveden
palvelutalolle (Eerolantie 2). Tervetuloa!

ORIV  SI