

# Rörelseglädje för seniorer

Onsdagar  
kl. 10.00 – 11.00  
Skepparträdgården,  
Ekenäs



## Välkommen med på Rörelseglädje träffar i Skepparträdgården i Ekenäs!

Vi tränar styrka och balans på varierande sätt.  
Fysioterapeut Josefine Sundqvist leder träffarna.

**Var?** Träff i Skepparträdgården vid utegymmet.  
Kuressaaregatan, Ekenäs

**När?** Onsdagar klockan 10.00 – 11.00.  
Sista träffen 23.10 (med väderreservation)

Klä dig enligt väder!

Träffarna är avgiftsfria & ingen förhandsanmälan behövs.

## För mera information, kontakta:

Desiree Lindholm – Folkhälsan  
050 304 7613 /  
desiree.lindholm@folkhalsan.fi

Träffarna ordnas inom projektet  
Rörelseglädje i Västra Nyland.