

## Aktiivisesti ikääntyen – Hyvät käytännöt ja toimintamallit Euroopan tasolla hankkeen juurruttamistoimintaa Kuuselan seniorikeskuksessa!

### Hyvinvointia edistävät kävelyryhmät ikääntyneille

- Aika:** Torstaina 24.10. (Info), keskiviikkona 6.11., 13.11. ja 20.11.  
kello 14.30 -15.30
- Paikka:** Kuuselan seniorikeskus, Nuolialantie 46, 33900 Tampere

**Kohderyhmä:** Ikäihmiset Tampereella.  
Kuuselan seniorikeskuksen asukkaat ja lähialueella asuvat.

**Sisältö:** Kävelyä oman kunnon ja mielen mukaan yhdessä ystävien ja tuttavien sekä Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kanssa. Kävelyn jälkeen mahdollisuus osallistua myös kuvataidepajaan!



## Lämpimästi Tervetuloa!

**Lisätiedot:** projektipäällikkö Tarja Heinonen tai projektikoordinaattori Ella Kallio ([etunimi.sukunimi@tamk.fi](mailto:etunimi.sukunimi@tamk.fi))