



ELÄMÄN ILOA JA VOIMAA

SENIOREIDEN HYVINVOINTIPÄIVÄ PEURUNGASSA TI 21.4.2026

Järjestämme kolmatta kertaa iloisen hyvinvointipäivän Peurungassa tarjoamalla osallistujille erilaisia liikuntavaihtoehtoja ohjatusti mukavassa seurassa.

Aikataulu ja ohjelma ti 21.4.2026

klo 08.00 lähtö bussilla Matkakeskuksen tilausajolaiturista

klo 08.30 lähtö Palokan terveysaseman pysäkiltä

klo 09.15 tulokahvit ja päivän ohjelman esittely, vaatteiden vaihto

klo 10.00 kuntosaliharjoittelua tai Fascial -liikkuvuusharjoittelu

klo 11.00 keilaus, 4 rataa käytössä

klo 11.15 Peurunkahumppa (tuttujen lavatanssiaskeleiden ja jumpan yhdistelmä) tai omatoimisesti kuntosalilla tai ulkoilua

klo 12.15 lounas

klo 13.15 kokoustilassa luento ”Tutkimusmatka kehon signaaleihin ja mitä ne kertovat”, fysioterapeutti Niko Perosvuo, Coronaria kuntoutus- ja terapiapalvelut

klo 14.30 vesijumppa (max. 22 hlö tai Lattarimix Areenalla koko porukalle

klo 16.00 kotimatkalle

Hinta

40 €/jäsen ja 45 €/ ei-jäsen (sis. tulokahvit, kotiruokalounaan, kahvin/teen ja jälkiruoan, ohjatun liikunnan, luennon sekä linja-autokuljetuksen)

Sitovat ilmoittautumiset ma 23.3.2026 mennessä yhdistyksen nettisivuilla

<https://jyvaskyla.senioriyhdistys.fi/tapahtumat>, Senioriliitto -applikaatiolla, Sirkka Saariselle, puh. 040 591 9095 tai s-postilla sm.saarinen@gmail.com.

Osallistumismaksu on maksettava ma 23.3.2026 mennessä Jyväskylän seniorit ry:n tilille Nordea, FI98 2017 1800 1384 19. Viite 8060.

