



Hyvät senioriystävät!

Viime kesänä presidentti **Sauli Niinistö** haastoi suomalaiset liikkumaan todeten: ”Jo lyhyt kävely tuottaa hyvää oloa ja avartaa ajatusta. Haluan esittää suomalaisille liikkumishaasteen ja kannustaa vuorovaikutukseen. Siis kävellä keskustellen! Miten Sinä osallistut?”

**Kansallinen senioriliitto** on ottanut haasteen vastaan ja haastaa senioriyhdistykset ulkoilemaan perinteisellä liikuntaviikolla 13.–18.5. sekä järjestämään viikolla erilaisia liikunta-aktiviteetteja senioreille. Kyseeseen voivat tulla esim. kävely- ja sauvakävelytapahtumat, erilaiset pelit, patikointi luonnossa tai vaikkapa palvelutalojen asukkien ulkoiluttamiset. Vain luovuus on rajana – pääasia on viestittää jäsenistölle liikunnan merkityksestä ikääntyvien vireyden ja hyvinvoinnin varmistajana.

Turun senioriyhdistys ottaa ”varaslähdön” Senioriliiton liikuntaviikkoon. Järjestämme **tiistaina 7.5. klo 12.45–16.00 SENIORIEN HYVINVOINTI-ILTAPÄIVÄN Senioritalo Yrjänässä.**

Päivän ohjelma:

- Hyvinvointi-iltapäivän avaus
  - o Kari Kantalainen, puheenjohtaja
- Liikuntaseniorin terveiset ja infoa kävelyklubista ja retkistä
  - o Katriina ja Pekka Nurmio, liikuntaseniorit
- Ikääntyneiden liikuntapalvelut Turussa
  - o Roosa Neitola, Turun liikuntapalvelut
- Kaffepaussi – seurustelua ja infoa seniorien hyvinvointieduista
  - o Inbody -mittaus, Bodymaja Oy
  - o Back on Track -tuotteet
  - o Robert Berries -tuotteet
- Hiljainen tulehdus ja liikunta
  - o Tapani Lahti, fyto-terapeutti, Natura Media Oy

#### **KÄVELYTREFFIT RUISSALOSSA keskiviikkona 8.5. klo 10.00–13.00**

- Kokoontuminen klo 10 Kasvitieteellisen puutarhan edustalla, Ruissalon puistotie 215.
  - o Bussi numero 8 / oma auto ja yhteiskuljetukset
- Helppo puistojumppa, liikuntaseniorit Katriina ja Pekka
- Kävely Honkapirtille (n.2 km) ja lounas (omakustanteinen) sekä kävely takaisin lähtöpaikalle meren puolelta (n.3 km).

Lisätietoja: Katriina Nurmio, puhelin 050-517 0152. Lämpimästi tervetuloa!

Turun kansalliset seniorit ry  
Kari Kantalainen  
puheenjohtaja

Katriina Nurmio  
liikuntaseniori

Ps. Uusi etu Turun senioreille: Back on Track verkkokaupan tuotteista ([www.backontrack.fi](http://www.backontrack.fi)) seniorit saavat 20 %:n alennuksen koodilla: **Liikuntaseniori**

# Back on Track®

## TOIMIVAT VAATTEET PARANTAVAT HYVINVOINTIA

Vaatteemme ja asusteet on valmistettu ainutlaatuisella tekstiiliteknikalla. Welltex® ja Iontex® heijastavat kehon lämpöä infrapunaenergiana, jonka tiedetään edistävän hyvää liikkuvuutta lihaksissa ja nivelissä. Vaikutus stimuloi verenkiertoa ja voi siten myös nopeuttaa toipumista harjoituksen jälkeen ja auttaa ongelmassa, kuten tulehduksessa, reumassa, jäykkyydessä ja nivelrikossa.

Welltex® sisältää ainutlaatuisen sekoituksen luonnollisia mineraaleja, jotka murskataan hienoksi jauheeksi ja sitten sekoitetaan nykyaikaisen tekniikan avulla kankaiden perusmateriaalin kierteisiin. Welltex®-kangas hyödyntää kehosi luonnollisesti tuottamaa lämpöä, muuttamalla sen infrapunasäteilyn muotoon ja heijastamalla lämmön takaisin ihoon, luihin, lihaksiin ja niveliin. Heijastuva lämpö auttaa vähentämään lihasjännitystä ja tukee verenkiertoa, mikä voi auttaa vammojen ja rasituksen palautumisprosessissa.

## WELLTEXIN HYÖDYT

Ainutlaatuinen Welltex® infrapunateknologia saattaa:

1. Auttaa vähentämään lihasjännityksiä
2. Vähentää kipua
3. Helpottaa niveloireita
4. Nopeuttaa paranemista
5. Lisätä hyvinvointia







## **Back on Track**<sup>®</sup>

Prepare Perform Recover

Mineraalipohjaiset infrapunavaikutteiset suojat, tuet ja vaatteet auttavat kivuttomampaan arkeen.

Kokeile itse! Koodi: **Liikuntaseniori** -20% kaikista normaalihintaisista tuotteista.

[www.backontrack.fi](http://www.backontrack.fi)