

## Eurajoen Eläkkeensaajien Liikuntapäivä/ Toimintakauden päätäjaiset

Upea sää suosi keskiviikkona 24.5. järjestettyä liikunta- ja ulkoilupäiväämme Eurajoen Veikkojen majalla. Osanottajia paikalle saapui kaiken kaikkiaan 82.

Päivän ohjelma alkoi Pirkon vetämällä Asahi terveystoiminnalla, jonka jälkeen ryhmä jakautui eri toimintoihin.

Pienellä kävelylenkillä testattiin samalla myös muistia. Hernepussin heitolla taas käden ja silmän koordinaatiota.

Maili kertoi hyvän ruokavalion merkityksestä ja havainnollisti mm. lautasmalleilla, miten paljon on puoli kiloa kasviksia, joka määrä tulisi syödä päivässä.

Majan sisätiloissa Johanna tutustutti sydäniskurin käyttöön ja kertoi maallikkoelvytyksestä sekä näytti ja ohjasi elvytyslannetta elvytysnukella ja iskurilla. Tämä selkeä hyvä esitys kiinnosti kaikkia osallistujia antaen infoa iskurin käytöstä.

Yhdistys tarjosi munkkikahvit. Grillistä sai ostaa makkaraa. Tehokas talkooporukka toteutti hienosti tämän onnistuneen päivän, kiitos teille.

Lopuksi oli arvonnat osallistujien ja Liikuntakortin palauttaneiden kesken.

Ulkoilupäivä ja yhdessäolo virkisti mieltä ja kehoa sekä loi myönteistä ja iloista kuvaa ulkoilusta ja liikunnasta, toivottavasti tämä edistää ja jatkaa kaikenikäisten liikunnan harrastusta.

HV, E-M L

