



Pysytään pystyssä! -liikuntaryhmä

Onko tasapainosi, lihasvoimasi tai toimintakykysi heikentynyt? Oletko täyttänyt 65 vuotta? Tule mukaan maksuttomaan liikuntaryhmäämme!

Pysytään pystyssä! -liikuntaryhmä on suunnattu yli 65-vuotiaille, jotka kaipaavat tasapainoa ja varmuutta liikkumiseensa. Kymmenen kerran pituinen kurssi pohjautuu kaatumisen ehkäisyssä tehokkaaksi osoitettuun OTAGO-ohjelmaan. Ryhmään osallistuminen ei vaadi aiempaa kokemusta liikuntaharjoittelusta. Harjoitteet tehdään seisten tai tuolilla istuen ja ryhmää ohjaa koulutetut vertaisohjaajat.

Pysytään pystyssä! -liikuntaryhmä

Aika: ensimmäinen kerta perjantaina 25.9. klo 10-11

Paikka: Myllytien toimintakeskuksen liikuntasali, Myllytie 11 P-kerros

Ohjaajat: Outi Komi, Seija Seppä-Murto ja Liisa Jehkonen

Kiinnostuitko?

Osallistu hakutilaisuuteen maanantaina 14.9. klo 11:30-13:00 Päiväkoti Cooperin liikuntasalissa.

Hakutilaisuudessa suoritetaan lyhyet toimintakykymittaukset. Tulosten perusteella varmistamme, että ryhmään pääsevät harjoittelusta eniten hyötyvät henkilöt. Tilaisuudessa pääsee mittauttamaan oman tasapaino- ja toimintakykynsä, vaikkei hakisikaan tai tulisikaan valituksi ryhmään. Mikäli olet estynyt osallistumaan hakutilaisuuteen, voit jättää hakemuksesi puhelinhaastattelulla soittamalla Liisalle 0452310363 aikavälillä 7.-11. syyskuuta.

TULE ROHKEASTI MUKAAN LIIKKUMAAN MUKAVASSA SEURASSA! 😊

