

## **HELMIKUU**

Teema: **Läheiset**

### **VERTAISTUKI**

Katsokaa mitä ystävänpäivä tapahtumia on tarjolla omalla alueella joihin voisi osallistua. Miettikää voisitteko kutsua jonkun toisen alueellanne olevan kerhon teille vierailemaan, ja keksiä yhteistä tekemistä.

Kaverisydämet:

Kaverisydän, leikatkaa kerholaisten kanssa yhdessä kaikille sydämet (esim. paperista tai pahvista) ja jokainen kirjoittaa oman nimen sydämeensä. Laittakaa sydämet kiertämään niin, että jokaisen sydämeen voi kirjoittaa mukavia ajatuksia.

Parkinsonsamba:

Nyt on hyvä aika jo aloittaa yhdessä Parkinsonviikolla tanssittavan samban harjoittelu. Samban voi harjoitella myös istuen, kysy lisää liikuntasuunnittelija Taina Piittisjärveltä.

Tässä linkki videoon:

<https://www.youtube.com/watch?v=hK-xLxKn-W8#action=share>

### **LIIKUNTA**

Muistathan varautua liukkaisiin keleihin; nastakengät tai liukuesteet ja kävelysauvat piikkeineen ovat nyt hyvä valinta lähtiessä ulkoilemaan! Sisäliikunnassa kannattaa keskittyä lihaskunnan hankintaan kuntosalilla ystävien kanssa.

<https://www.parkinson.fi/sites/default/files/kuntosaliohjelma.pdf> tai kotijumpassa

<https://www.parkinson.fi/kotijumppa-liikehairiosairaille>

**Kuukauden liikuntavinkki:**

Musiikki, rytmi ja liike osa 3, voit tehdä koko tanssin yhtäjaksoisesti tai valita itsellesi sopivat tanssit, oman kunnon mukaan

<https://www.youtube.com/watch?v=eSLGxNcsygl&feature=youtu.be>