

KESÄTERVEHDYS ATOPIAYHDISTYKSEN JÄSENILLE

Mitä suomalaiset odottavat eniten? Usein kun tuota kysytään, on vastauksena: kesää, valoa ja aurinkoa ja pitempää lomaa. Voi pukeutua vähän kevyemmin ja hakea luonnosta ilon aiheita ja terveyttä.

Luontoterveys on yksi yhdistyksemme tämän vuoden teemoista. **Perinteinen Atopia-ilta järjestetään jo 1.10. Sampolassa.** Tiina Vitikainen, asiantuntija Luontoterveyden osaamiskeskuksesta, tulee vieraaksemme. Hänen viestinsä on, että luonnosta saa hyvinvointia ja terveyttä lähes ilmaiseksi. Luonnossa kaikki äänet ja tuoksut puhuttelevat aistejamme. Luonnossa liikkuminen tuo mielihyvää ja parantaa liikkuvuutta ja tasapainoa ja vähentää stressiä. Samana iltana on mukana myös psykofyysinen sairaanhoitaja Maria Maljanen, joka puhuu stressin hallinnasta ja yhdessä teemme myös hengitys- ja rentoutusharjoituksia.

Kiitos kaikille tapahtumissamme mukana olleille! Viimeksi näimme Komeadiateatterilla 6.6., silloin saimme nauraa yhdessä Janne Katajan ja Eppu Salmisen kommelluksille.

Tietoa toiminnastamme saa helposti nettisivuilta ja seuraamalla Facebookissa ja Instagramissa päivityksiämme, joita voi myös jakaa eteenpäin.

www.facebook.com/tampereenseudunatopia

Helliköön kesän aurinko meitä kaikkia parantavin sätein!

Kesäterveisin Tampereen seudun Atopiayhdistyksen hallitus: Katri-Elina, Katja, Birgit, Irmeli, Susanna, Anna ja Marja Leena

tampere.atopiayhdistys@gmail.com

