



Ole oman hyvinvointisi sankari – Tule mukaan! ♥ –

Tikkarinne 9 E-talo, 80200 Joensuu
Torstai 18.9.2025 klo 9 – 14

Ohjelma:

Liikkuvuutta ja voimaa arkeen (E161)

Aloita päiväsi lempeällä ohjatulla aamujumpalla. Päivän lopuksi tarjolla keholle ja mielelle pieni lepo hetki ohjatun rentoutustuokion parissa.

- Klo 09:15 Aamujumppa (n.30min)
- Klo 13:30 Ilta päivän rauhallinen rentoutustuokio (n.30min)

Non Stop-pisteet:

Liikkuvuutta ja voimaa arkeen (E161)

Tule nauttimaan liikunnan tuomasta hyvinvoinnista!

- Tasapainopiste ja kehonhuolto (Aamujumpan ja ilta päivän rentoutustuokion aikana ei non stop toimintaa)

Keho ja mieli liikkumaan (E333)

- FunFloor

Rakasta aivojasi toimintapiste (e333)

- Aivojenvirkistystoimintaa
- Mahdollisuus MMSE – muistitestiin

Nykyteknologialla turvallisempi arki (E227)

- Kodinturvallisuus
- Kodin turvavälineitä
- Thinglink – virtuaaliympäristö

Tunne kehosi! (Tarmon tila)

- InBody-kehonkoostumusmittaus (Hinta 8 euroa, maksu kortilla. Huomioi erillinen ohjeistus mittaukseen valmistautumisesta)
- Puristusvoima mittaus, kertoo kehonvoimasta

Ruokailla voit ravintola Solinassa omakustanteisesti, maksu vain pankkikortilla:

- Päivän lounas 6,67€
- Päivän annos 8,46 €
- Lounas buffa 10,90€, sisältää myös jälkiruoan ja kahvin



Suosittellemme julkisia kulkuneuvoja, mutta 18.9 ei Tikkarinteellä ole pysäköinnin valvontaa, voi pysäköidä siis A, B ja C paikoille.

Järjestäjä: Karelia AMK geronomiopiskelijat

Lisätietoja: Katri Palpatzis katri.palpatzis@karelia.fi puh. 050 4059986

FunFloor kehittää:

- Sosiaalisia taitoja ja yhteistyökykyä
- Tarkkaavaisuutta ja keskittymistä
- Koordinaatiota ja motorisia taitoja
- Reaktiokykyä ja havainnointitaitoa
- Muisti ja oppimisvalmiuksia



InBody-kehonkoostumusmittaus

InBody-kehonkoostumusmittauksen avulla voidaan arvioida kehon koostumusta ja hyvinvointia sekä kehossa tapahtuvia muutoksia.

- Mittaus sopii kaikille omasta kehonkoostumuksestaan kiinnostuneille, ikään tai kuntotasoon katsomatta.
- Toteutus ja valmistautuminen: Inbodyn kesto on noin 20 min, sisältäen testin ja tulosten tulkin.
- Testiä ennen tulisi olla syömättä, juomatta, tupakoimatta ja juomatta kahvia vähintään tunnin ajan. Edellisiltana tai samana aamuna ei myöskään suositella kovaa fyysistä rasitusta tai alkoholin käyttöä. Tarkemmat ohjeet mittauspisteellä.
- Huom! Mittausta ei kuitenkaan voida tehdä henkilöille, joilla on sydämen tahdistin, raajaproteesi tai et pysty seisomaan mittauksen aikana.
- Hinta 8 euroa. Maksu vain pankkikortilla.

Kädenpuristusvoiman mittaus (Jamar hydraulinen mittari)

- Käden puristusvoimatesti mittaa käden staattista puristusvoimaa

