

# Hyvinvointimittaus tapahtuma

ti 26.3.2024 klo 11.30 - 13.00 Patruuna areenalla

Sedun lähihoitajaopiskelijat tekevät

- toimintakykymittauksia
- kaatumisen arviointeja
- puristusvoimamittauksia
- verenpainemittauksia
- niska - hartia hierontaa
- leikkimielisiä kisailuja
- Mukana myös ikäpalvelujen fysioterapeutit



**Lisäksi**

**Liikuntaryhmä + 65**

**klo 12.00 - 13.00**

Tunnin alussa kävellään omaan tahtiin tekonurmella tai juoksuradalla. Mukaan voit ottaa tarvittaessa liikkumisen apuvälineen. Kävelyn jälkeen on kolme eritasoista, vertaisohjaajien ohjaamaa jumppaa. Yksi jumpista on tuolijumppa. Lisäksi yhtenä lajina on kävelyfutis.

**Voit valita itsellesi mieleistä liikuntaa.**

**Tervetuloa mukavaan yhteiseen liikkumishetkeen!**

**Kaikille avoin, maksuton tapahtuma.**

# LAPUA



**#vahvuutenavälittäminen**

Järjestäjä:

Hyvinvoiva ikiliikkuja hanke