

Vireyttä liikkumalla tapahtuma

Ke 4.11. klo 12 - 14

Patruuna Areenalla

Liikuntatuokiot:

klo 12.00 - 12.30 Aivo-tasapainojumppa:

Pirjo, Lapuan Kansalaisopisto

klo 12.30 - 13.00 Kävelyfutis: Markku, vertaisohjaaja

klo 12.45 - 13.15 Tuolijumppa: Sirkku, vertaisohjaaja

klo 13.30 - 14.00 Tuolijooga:

Kaija-Leena, Lapuan Kansalaisopisto

Hyvinvointi- ja toimintakykymittauksia:

Sedun lähihoitajaopiskelijat

Paikalla **kotikuntoutuksen fysioterapeutit**

Susanna ja Vesa

Toimintaa ja tuotteita esittelemässä:

Lapuan Keskusapteekki

Lakeus Lapuan apteekki

Kuuloliitto

Ikäihmisten asiakasohjaus, E-P:n hyvinvointialue

Lapuan Sydänyhdistys ry.

Lakeuden omaishoitajat ry.

Voimaa vuosiin -hanke



Kaikki olette tervetulleita!

Lapuan liikuntapalvelut

