



TAIPALSAARI

Parasta elämää



PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ- LIIKUNTARYHMÄ

TORSTAISIN KLO 10-11.30 (5.10.-7.12.)
KIRKONKYLÄN KUNTOSALILLA

TAIPALSAARELLA JÄRJESTETÄÄN SYKSYLLÄ 2023 IKÄIHMISSILLE SUUNNATTU PYSYTÄÄN PYSTYSSÄ -RYHMÄ. OHJAAJANA TOIMII IIRO HÄRKÖNEN. RYHMÄ ON TARKOITETTU HENKILÖILLE, JOIDEN TOIMINTAKYKY ON HEIKENTYMÄSSÄ TAI KAATUMISRISKI KASVANUT. HARJOITTELU KESKITTYY VOIMAN JA TASAPAINON PARANTAMISEEN. RYHMÄSSÄ SAAT LISÄKSI TIETOA JA MATERIAALIA SIITÄ, MITEN VOIT ITSE EHKÄISTÄ KAATUMISIA. JAKSON ALUSSA JA LOPUSSA ON LIIKKUMISKYVYN TESTAUS.

1. SELVITÄ OMA KAATUMISRISKISI TÄYTTÄMÄLLÄ UKK-INSTITUUTIN KAATUMISVAARAN ARVIOINTILOMAKE
2. MIKÄLI PISTEMÄÄRÄ ON 6 TAI ENEMMÄN, OTA YHTEYTTÄ HYVINVOINTILUOTSIIN

LISÄTIEDOT JA ILMOITTAUTUMINEN
040 6691007
JENNA.BACKMAN@TAIPALSAARI.FI