

KUNTOSALILLE!

Monet päivittäiset toiminnot kuten kävely, tuoilta nouseminen, ja tavaroiden nostelu edellyttävät lihasvoiman käyttöä. Mitä enemmän lihasvoima vähenee, sitä heikommaksi keho muuttuu ja tästä saattaa seurata esimerkiksi tasapainovaikeuksia ja vaikeutta nousta tuoilta. Ikääntyneillä ihmisillä esimerkiksi tuoilta nousu vaatii suhteessa enemmän lihasvoimaa kuin nuoremmilla.

Paras tapa kehittää lihasvoimaa ja hidastaa lihasmassan vähenemistä on säännöllinen lihaskuntoharjoittelu!

Kaunisjärven kuntosalissa avautuu uudet vuorot syyskuussa

Kohderymänä ovat +75v, kotona asuvat ikääntyneet, joilla on haastetta voiman ja tasapainon kanssa.

Tarkoitus on perustaa vapaaehtoisen Vertais-Veturin ohjaama 8 hengen ryhmä

Lisätiedot ja ilmoittautumiset 14.8. mennessä Tanja Hakulinen

Puh. 044 4036332 tanja.hakulinen@sata.fi



Tule Vertais-Veturiksi!

Vertais-Veturit saavat koulutuksen ohjaukseen ja vastuutehtävään. Vertais-Veturin tehtävänä on pitää yllä ryhmähenkeä ja kannustaa, ohjata liikkeiden oikeanlaisen tekemiseen, auttaa korttien ja laitteiden kanssa ja huolehtia tilasta. Vertais-Vetureilla on lisäksi omat harjoittelutunnit. Koulutus on 31.8. klo 13-16, johon ilmoittautuminen!