

Matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa ikäihmisille

Loimaan kaupungin liikuntapalvelut tarjoaa ikäihmisille matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa poikkeustilan aikana.

Liikuntaneuvonta edistää ikääntyneen väestön toimintakykyä, sillä henkilökohtaisen neuvonnan myötä ihmiset liikkuvat enemmän. Käynnissä oleva koronaepidemia voi vähentää liikkumista, lisätä yksinäisyyttä ja alentaa toimintakykyä nopeastikin. Ikäihmiset kaipaavat nykytilanteessa apua, rutiineja ja tekemistä.

Liikunnanohjaajat jakavat tietoa ikäihmisille liikunnan merkityksestä terveydelle, toimintakyvylle ja hyvinvoinnille sekä opastavat kaikissa liikuntaan liittyvissä asioissa.

Liikunnanohjaajat tavoitettavissa puhelimitse seuraavasti:

ti 7.4. klo 9-12

ti-to 14.-16.4. klo 9-12

ti-to 21.-23.4. klo 9-12

ti-to 28.-30.4. klo 9-12

Tarja puh. 040 571 8620

Tytti puh. 02 761 1256 (ei 22.4-18.5. välisenä aikana)

Soita ja kysy rohkeasti!

Liikuntavinkki:

TV 2 lähettää joka arkipäivä 6.4. alkaen klo 8.50 ja 15.50 ikääntyneille sopivia jumppahetkiä. Uusinta lauantaisin.

Jumppaa mukana, sillä liikunta piristää päivää!



VOIMAA VANHUUTEEN
lääkäiden terveysliikuntaohjelma