



## LIIKUNTARESEPTI

Toimintaa ikäihmisille Pälkäneellä

### Vanhustyö

#### Ikäpiste Onkkaala

- avoinna joka tiistai klo 9 alkaen (ei kesäkaudella)
- Perhekeskus Pirtti - kaikille avointa, maksutonta toimintaa pätkäneläisille ikäihmisille
- Keskustie 1, Pälkäne - jumppatuokio klo 10
- myös muuta yhdistysten järjestämää ohjelmaa
- kahvit tarjolla koko päivän vapaaehtoisen maksun hinnalla
- lisätietoja: Vanhustyön fysioterapeutti 040 822 2287

#### Ikäpiste Luopioinen

- Seuratalo - avoinna *parillisten viikkojen* keskiviikko klo 9.30 alkaen (ei kesäkaudella)
- Seuratie 1, Luopioinen - kaikille avointa, maksutonta toimintaa pätkäneläisille ikäihmisille
- jumppatuokio ja muuta yhdistysten järjestämää ohjelmaa
- kahvit tarjolla koko päivän vapaaehtoisen maksun hinnalla
- lisätietoja: Vanhustyön fysioterapeutti 040 822 2287

### Liikuntatoimi

#### Eläkeläisten kuntosalivuorot

- paikalla liikunnanohjaaja
  - avoimia kaikille eläkeikäisille (maksuton, ei tarvitse omaa kuntosaliavainta)
- ti ja pe klo 9 – 10 Luopioisten kuntosali, Liikuntahalli (Kimmo Ketola 040 482 2255)
- huom! Kostia Areenan kuntosalivuorot; ks. Valkeakoski-opisto

#### Vesijumppa:

- ma klo 10.30 Aitoon koulutuskeskus
  - ilmoittautumiset elokuussa liikunnanohjaajalle (seuraa ilmoittelua paikallislehdessä)
  - lisätietoja liikuntatoimesta p. 040 580 8270
- huom! Harjutuulen vesijumppat; ks. Valkeakoski-opisto

### Geriatrinen kuntoutus

Vanhustyön järjestämää, ikäihmisille suunnattua kuntoutusta, jonka painopisteenä on ennaltaehkäisy ja kotona asumisen tukeminen. Geriatriksen kuntoutuksen ryhmät ovat avoimia kaikille ikäihmisille; lääkärin lähetettä ei tarvita. Ohjaajana toimii aina fysioterapeutti. Fysioterapeuteilta myös yhdistyksille suunnattua ohjausta, luentoja jne.

*Lisätietoja ja ilmoittautumiset alla oleviin ryhmiin:*

*Fysioterapeutti Tiina Knuutinen 040 822 2287 tai Heikki Karjalainen 040 356 8689*

#### Voima- ja tasapainokoulu (VoiTas)

- Kanerva, Nuohoojantie 14 -tavoitteellista harjoittelua seniorikuntosalilla
- sekä -10 vkoa, 2 x/ vko (lisäksi alku- ja loppumittaukset)
- Luopioisten kuntosali, Rajalantie 13

#### Tasapainokoulu

- Kanerva, Nuohoojantie 14, Pälkäne -tavoitteellista tasapainoharjoittelua seniorikuntosalilla

-8 vkoa, 2 x/ vko

#### Tavoitteena tasapaino

- Perhekeskus Pirtti -tasapainoharjoittelua ikäihmisille
- Keskustie 1, Pälkäne -ti klo 13.00



## Valkeakoski-opisto

Ikäihmisten kuntosali - ma klo 9 - 10  
Kostia Areena, Kehätie 1

Varttuneiden kuntoliikunta - ke klo 15 - 16  
Pälkäneen yhteiskoulu

Rauhallinen kuntoliikunta - ke klo 16.15 - 17.15  
Pälkäneen yhteiskoulu

Rautajärven torstaijumppa - to klo 13 - 14.30  
Rautahovi, Rautajärvi

Vesijumppa - 3 ryhmää to klo 10 - 12.15  
Harjutuuli, Onkkaalantie 170

Liikettä niveliin -ryhmä - pe klo 13 - 14.15  
Luopioisten liikuntahalli

Lisätietoja: Valkeakoski-opisto puh. 03 - 5691 7100

## Terveyskeskuksen kuntoutus

- erilaisia kuntoutusryhmiä
- lääkärin läheteellä/ fysioterapeutin arvion perusteella
- terveyskeskuksen fysioterapeutti paikalla
  - Pälkäneen terveysasemalla tiistaisin ja torstaisin (p. 050 320 2098)
  - Luopioisten terveysasemalla keskiviikkoisin (p. 040 133 6291)

## Muuta

Eläkeliiton vesijumppa - ma klo 11.45 Aitoon koulutuskeskus  
- lisätietoja: Eläkeliiton Sydän-Hämeen yhdistys Markku Saarela p. 040 913 9661

Eläkeliiton kuntosalivuorot - ti klo 9 – 10 Onkkaalan kuntosali, Kostia Areena  
- la klo 9 – 10 Luopioisten kuntosali, Liikuntahalli  
- lisätietoja: Eläkeliiton Sydän-Hämeen yhdistys Eino Anttila p. 050 591 1561

Eläkeliiton boccia - ke klo 14.30 - 17 Luopioisten liikuntahalli  
- ma klo 13 - 16 Palvelukeskus Harjutuuli, to klo 14.30-16.30 Pälkäneen yhteiskoulu  
- lisätietoja: Eläkeliiton Sydän-Hämeen yhdistys Eino Anttila p. 050 591 1561

Diabetesyhdistyksen kuntosali - to klo 15 - 16 miehet  
Rautajärven kuntosali - pe klo 13 - 14 naiset  
- lisätietoja: Marjatta Stenius-Kaukonen p. 0400 709 050

Luja-Lukon vesijumppa - ma klo 13, 14 ja 15  
Aitoon koulutuskeskus - osallistumismaksu  
- ohjaajana vertaisohjaaja, lisätiedot: Eliisa Lahtinen p. 0400 444 709

Luja-Lukon paritanssikerho - su -iltaisain  
Luopioisten Seuratalo - Lisätietoja: Eliisa Lahtinen p. 0400 444 709

Tuikkeen kevyt jumppa - to klo 12 – 13  
Luopioisten yhdistysnurkka - maksuton, kevyt jumppa istuen ja seisten, erilaisia välineitä käyttäen  
- Pälkäneen mielenterveysyhdistyksen vertaisohjaaja Eila Rautakoski p. 040 533 3504

**LIIKE ON LÄÄKE!**

Katso myös [palkane.fi](http://palkane.fi)!