



LIIKUNTARESEPTI

Toimintaa ikäihmisille Pälkäneellä

Vanhustyö

Ikäpiste Onkkaala

Perhekeskus Pirtti

Keskustie 1, Pälkäne

- avoinna joka tiistai klo 9 alkaen (ei kesäkaudella)
- kaikille avointa, maksutonta toimintaa pälkäneläisille ikäihmisille
- jumppatuokio klo 10
- myös muuta ohjelmaa (seuraa ilmoittelua paikallislehden Lautakunnat-palstalla)
- kahvit tarjolla koko päivän vapaaehtoisen maksun hinnalla
- lisätietoja: Vanhustyön fysioterapeutti 040 822 2287

Ikäpiste Luopioinen

Seuratalo

Seuratie 1, Luopioinen

- avoinna *parillisten viikkojen* keskiviikko klo 9 alkaen (ei kesäkaudella)
- kaikille avointa, maksutonta toimintaa pälkäneläisille ikäihmisille
- jumppatuokio ja muuta ohjelmaa (seuraa ilmoittelua paikallislehden Lautakunnat-palstalla)
- 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)
- ma ja to klo 9 – 10 Onkkaalan kuntosali, Kutojanmäki (Petri Ketola 040 580 8270)
- ti ja pe klo 9 – 10 Luopioisten kuntosali, Liikuntahalli (Kimmo Ketola 040 482 2255)

Vesijumppa:

- ma klo 10.30 Aitoon koulutuskeskus
- to klo 10.30, 13 ja 14.30 Palvelukeskus Harjutuuli
- ilmoittautumiset elokuussa liikunnanohjaajalle (seuraa ilmoittelua paikallislehdessä)
- lisätietoja liikuntatoimesta p. 040 580 8270

Geriatrinen kuntoutus

Kunnan 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 henkilökohtaista liikuntaneuvontaa sekä yhdistyksille suunnattua ohjausta, luentoja jne.

Lisätietoja ja ilmoittautumiset alla oleviin ryhmiin:

Fysioterapeutit Tiina Knuutinen 040 822 2287 ja Niina Hartvik (sij. Heli Hänninen) 040 356 8689

Voima- ja tasapainokoulu (VoiTas)

Palvelutalo Kanerva, Nuohoojantie 14
sekä

Luopioisten kuntosali, Rajalantie 13

- tavoitteellista harjoittelua seniorikuntosalilla
- 10 vkoa, 2 x/ vko (lisäksi alku- ja loppumittaukset)

Tavoitteena tasapaino

Perhekeskus Pirtti

Keskustie 1, Pälkäne

- tasapainoharjoittelua ikäihmisille
- ti klo 13.00

Liikettä niveliin

Luopioisten liikuntahalli

Rajalantie 13

- voima- ja tasapainoharjoittelua ikäihmisille
- ma klo 13.30

Salmentaan jumppa

Salmentaan liikuntahalli

Oksijärventie 4

- voima- ja tasapainoharjoittelua ikäihmisille
- pe klo 9.30



Kansalaisopisto

Senioritanssi jatkokurssi - ke klo 13 – 14.30
Harjutuuli

Senioritanssi peruskurssi - ke klo 14.30 - 16
Harjutuuli

Varttuneiden kuntoliikunta - ke klo 15 - 16
Pälkäneen yhteiskoulu

Rauhallinen kuntoliikunta - ke klo 16 – 17
Pälkäneen yhteiskoulu

Rauhallinen kuntojumppa - to klo 13.45 - 14.45
Rautahovi, Rautajärvi

Lisätietoja: Valkeakoski-opisto puh. 03 - 5691 7100 (Pälkäneen palvelupiste: 040 335 7067)

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 Eino Anttila p. 050 591 1561

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

Eläkeliiton boccia - ma klo 11 - 13.30 Luopioisten liikuntahalli
- ma klo 14 – 16.30 ja to klo 14 - 16 Palvelukeskus Harjutuuli
- 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

Vesijumppa - ti klo 13, 14 ja 15
Aitoon koulutuskeskus - kaikille avointa toimintaa Pälkäneen Luja-Lukon järjestämänä
- osallistumismaksu
- ohjaajana vertaisohjaaja
- kysy vapaista paikoista: Eliisa Lahtinen p. 0400 444 709

Tuolijumppa - ti klo 14
Luopioisten yhdistysnurkka - maksuton, kaikille avoin virkistystuokio kahvitte luineen
- ohjaajana vertaisohjaaja (lisätietoja: Vanhustyön fysioterapeutti p. 040 822 2287)

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

Senioreiden keilakerho - ma klo 10 – 11 (lähtö Pälkäneeltä klo 9)
Valkeakosken keilahalli - yhteyshenkilö: Helinä Löfroos p. 0400 811 999

LIIKE ON LÄÄKE!

Katso myös www.palkane.fi