



# Oletko huolissasi omasta tai läheisesi toimintakyvystä?

Tuntuuko esimerkiksi  
- tuolilta ylös nouseminen -  
- kotiaskareet -  
- ulkona liikkuminen -  
vaikealta tai jopa pelottavalta?

NYT on loistava mahdollisuus kääntää suunta kohti parempaa toimintakykyä. Akaan kotihoito ja liikuntatoimi järjestävät

**TI 19.2.2019 klo 12-15.30 toimintakyvyn mittauspäivän**, jolloin

- suoritetaan ikäihmisille suunnatut tasapainoa, kävelynopeutta (4 m) sekä jalkojen voimaa (5 krt tuolilta ylösnousu) mittaavat testit
- mitataan puristusvoimaa sekä verenpainetta
- annetaan liikuntaneuvontaa sekä mm. kotijumppaohjeita

[Osallistuminen on ilmaista ja omalla vastuulla – Tilaisuudessa on kahvitarjoilu](#)

Mittauspäivä järjestetään **Kylmäkosken seurakuntatalolla** (Lehtitie 3). Mittaukset voi suorittaa ilman jalkineita tai sisäkengillä. Mittaukset alkavat klo 12, mutta paikalle voi saapua liukuvasti klo 15.00 saakka. Tule mukaan ja kannusta / auta myös läheistäsi osallistumaan.

Seurantamittauspäivä ti 10.9 klo 12- 15.30.

LÄMPIMÄSTI TERVETULOAA!

