

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

TO 21.3.2019 klo 9-11 ja 13-15.30 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 **Toijalan Monitoimihalli** (Köyvärintie 3). Mittaukset voi suorittaa ilman jalkineita tai sisäkengillä. Ruuhkan välttämiseksi mittaukset porrastetaan seuraavasti:

+80v. klo 9.00

+70v. klo 13.00

+60v. klo 14.30

Tule mukaan ja kannusta / auta myös läheistäsi osallistumaan.

Seurantamittauspäivä to 24.10 klo 9-11 ja 13-15.30.

LÄMPIMÄSTI TERVETULO!