

# 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

**KE 13.3.2019 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 **Viialan työväentalo** (Rientotie 3). Mittaukset voi suorittaa ilman jalkineita tai sisäkengillä. Ruuhkan välttämiseksi mittaukset porrastetaan seuraavasti:

**+80v. klo 12.00**

**+70v. klo 13.30**

**+60v. klo 14.30**

Tule mukaan ja kannusta / auta myös läheistäsi osallistumaan.

Seurantamittauspäivä ke 2.10. klo 12-15.30.

**LÄMPIMÄSTI TERVETULOAA!**