

Liikunta- ja hyvinvointipalvelut kesäkuu – elokuu 2018

Kello	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
09.00-09.30			<u>Tuolijumppa</u>		
09.30-10.00		<u>Tuolijumppa</u>	<u>Tasapainojumppa</u>		
10.00-10.30	<u>Lantionpohjalihaskumppa (N)</u>	<u>Asahi</u>	<u>Lihaskuntojumppa</u>	<u>Tuoli-Sambic</u>	<u>Meditaatio</u>
10.30-11.00		<u>Tuolijumppa</u>		<u>SamBailut</u>	
11.00-11.30		<u>Lihaskuntojumppa</u>	<u>Hathajooga</u>		
11.30-12.00		<u>Lihaskuntojumppa</u>			
12.00-12.30		<u>Lantionpohjalihaskumppa (M)</u>			
12.30-13.00					
13.00-13.30	<u>Meditaatio</u>	<u>Tuolijumppa</u>	<u>Venyttely</u>	<u>Asahi</u>	<u>Tuolijooga</u>
13.30-14.00		<u>Tuolijumppa</u>		<u>Tasapainojumppa</u>	
14.00-14.30		<u>Lihaskuntojumppa</u>	<u>FasciaMethod</u>	<u>Tasapainojumppa</u>	
14.30-15.00				<u>Tuolijumppa</u>	
20.00-20.30	<u>Sambic</u>				

= Kuntoliikuntaa
 = Liikuntaa rytmi-
 musiikin tahdissa
 = Rauhallista venytystä
 = Rentoutusharjoituksia

Kesäkuu		Heinäkuu		Elokuu	
4.6. Klo 14.00-14.30	<u>Naisille: Pysy tiukkana - tietoisku</u> fysioterapeutti Maija Kiljunen	2.7. klo 14.00-14.30	<u>Miehille: Pysy kovana – tietoisku</u> fysioterapeutti Maija Kiljunen	1.8. klo 17.00-17.30	<u>lääkään kuntoutus</u> geriatri Jouko Laurila
5.6. klo 17.00-17.30	<u>Muistisairaudet</u> geriatri Jouko Laurila	3.7. klo 17.00-17.30	<u>Äkillinen sekavuustila</u> geriatri Jouko Laurila	2.8. klo 17.00-17.30	<u>Kroonisen kivun hoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
11.6. klo 18.00-18.30	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	9.7. klo 17.00-17.30	<u>Kotikonsteja kivunhoitoon</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	6.8. klo 14.00-14.30	<u>Naisille: Pysy tiukkana -tietoisku</u> fysioterapeutti Maija Kiljunen
13.6. klo 17.00-17.30	<u>Kipu ja mieli</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	12.7. klo 17.00-17.30	<u>Sepelvaltimotauti</u> geriatri Jouko Laurila	7.8. klo 17.00-17.30	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
19.6. klo 17.00-17.30	<u>Kivun lääkehoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	23.7. klo 17.00-17.30	<u>Nivelvaivojen kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	21.8. klo 17.00-17.30	<u>Kotikonsteja kivunhoitoon</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
20.6. klo 17.00-17.30	<u>Huimaus</u> geriatri Jouko Laurila	24.7. klo 17.00-17.30	<u>Tasapaino ja kaatuminen</u> geriatri Jouko Laurila	29.8. klo 17.00-17.30	<u>Lääkehoito</u> geriatri Jouko Laurila
28.6. klo 17.00-17.30	<u>Syöpäpotilaan kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin				