

kello	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
09.00-09.30					
09.30-10.00					
10.00-10.30	<u>Lantionpohjalihajumppa (N)</u>	<u>Tuolijooga</u>	<u>Lihaskuntojumppa</u>		<u>Meditaatio</u>
10.30-11.00		<u>Tuolijumppa</u>			
11.00-11.30		<u>Lihaskuntojumppa</u>	<u>Hathajooga</u>		
11.30-12.00					
12.00-12.30		<u>Lantionpohjalihajumppa (M)</u>			
12.30-13.00		<u>Lantionpohjalihajumppa (N)</u>			
13.00-13.30	<u>Meditaatio</u>	<u>Tuolijumppa</u>	<u>Venyttely</u>	<u>Asahi</u>	
13.30-14.00		<u>Aivojumppa</u>		<u>Tasapainojumppa</u>	
14.00-14.30			<u>FasciaMethod</u>	<u>Tasapainojumppa</u>	
14.30-15.00					
17.00-17.30	<u>Kuntojumppa</u>				

49 euroa
(4 kertaa 30 minuuttia)

Osta itsellesi tai lahjaksi! Löydät harrastukset verkkokaupastamme store.sanoste.fi

syyskuu			lokakuu				
3.9. klo 10.30- 11.00	<u>Naisille: Pysy tiukkana - tietoisku</u> fysioterapeutti Maija Kiljunen	20.9. klo 18.00-18.30	<u>lääkään kuntoutus</u> geriatri Jouko Laurila	1.10. klo 17.00-17.30	<u>Kroonisen kivun hoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	16.10. klo 18.00-18.30	<u>Äkillinen sekavuustila</u> geriatri Jouko Laurila
3.9. klo 17.00-17.30	<u>Kivun arviointi</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	27.9. klo 12.30-13.00	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	2.10. klo 18.00-18.30	<u>Tasapaino ja kaatuminen</u> geriatri Jouko Laurila	18.10. klo 12.30-13.00	<u>Kivun arviointi</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
4.9. klo 18.00-18.30	<u>Virtsankarkailu</u> geriatri Jouko Laurila			8.10. klo 10.30-11.00	<u>Miehille: Pysy kovana - tietoisku</u> fysioterapeutti Maija Kiljunen	22.10. klo 17.00-17.30	<u>Nivelvaivojen kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
10.9. klo 17.00-17.30	<u>Nivelvaivojen kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin			8.10. klo 17.00-17.30	<u>Nivelvaivojen kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	25.10. klo 12.30-13.00	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
13.9. klo 12.30-13.00	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin			10.10. klo 18.00-18.30	<u>Sepelvaltimotauti</u> geriatri Jouko Laurila	29.10. klo 17.00-17.30	<u>Kroonisen kivun hoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
17.9. klo 17.00-17.30	<u>Kroonisen kivun hoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin			11.10. klo 12.30-13.00	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	30.10. klo 18.00-18.30	<u>Lääkehoito</u> geriatri Jouko Laurila
19.9. klo 18.00-18.30	<u>Muistisairaudet</u> geriatri Jouko Laurila			15.10. klo 17.00-17.30	<u>Kroonisen kivun hoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin		

20 euroa
(1 kerta)

marraskuu			joulukuu		
1.11. klo 12.30-13.00	<u>Kivun arviointi</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	20.11. klo 18.00-18.30	<u>lökkään kuntoutus</u> geriatri Jouko Laurila	3.12. klo 17.00-17.30	<u>Kivun arviointi</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
5.11. klo 10.30-11.00	<u>Naisille: Pysy tiukkana - tietoisu</u> fysioterapeutti Maija Kiljunen	22.11. klo 12.30-13.00	<u>Nivelvaivojen kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	10.12. klo 17.00-17.30	<u>Nivelvaivojen kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
5.11. klo 17.00-17.30	<u>Nivelvaivojen kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	26.11. klo 17.00-17.30	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	11.12. klo 18.00-18.30	<u>Osteoporoosi</u> geriatri Jouko Laurila
8.11. klo 12.30-13.00	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	27.11. klo 18.00-18.30	<u>Huimaus</u> geriatri Jouko Laurila	13.12. klo 12.30-13.00	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
12.11. klo 17.00-17.30	<u>Kroonisen kivun hoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	29.11. klo 12.30-13.00	<u>Kroonisen kivun hoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	18.12. klo 18.00-18.30	<u>Virtsankarkailu</u> geriatri Jouko Laurila
14.11. klo 18.00-18.30	<u>Muistisairaudet</u> geriatri Jouko Laurila				
19.11. klo 17.00-17.30	<u>Kivun arviointi</u> sairaanhoitaja Leena Vallin				

20 euroa
(1 kerta)