

kello	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
09.00-09.30					
09.30-10.00					
10.00-10.30		<u>Tuolijooga</u>	<u>Lihaskuntojumppa</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					
12.30-13.00					
13.00-13.30		<u>Tuolijumppa</u>	<u>Venyttely</u>	<u>Asahi</u>	
13.30-14.00		<u>Aivojumppa</u>		<u>Tasapainojumppa</u>	
14.00-14.30				<u>Tasapainojumppa</u>	
14.30-15.00					

49 euroa
(4 kertaa 30 minuuttia)

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

marraskuu			joulukuu		
1.11. klo 12.30-13.00	<u>Kivun arviointi</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	20.11. klo 18.00-18.30	<u>läkkään 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 - tietoisku</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 30 minuuttia)

kello	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
10.00-10.30		<u>Tuolijooga</u>		<u>Asahi</u>	
10.30-11.00		<u>Tuolijumppa</u>			
11.00-11.30		<u>Lihaskuntojumppa</u>	<u>Tasapainojumppa / Hathajooga</u>		
11.30-12.00					
12.00-12.30					
12.30-13.00					
13.00-13.30		<u>Tuolijumppa</u>	<u>Venyttely</u>		
13.30-14.00		<u>Aivojumppa</u>			
14.00-14.30					
14.30-15.00				<u>Tasapainojumppa</u>	
15.00-15.30				<u>Tasapainojumppa</u>	
17.30-18.00	<u>Kuntojumppa</u>				

49 euroa
(4 kertaa 30 minuuttia)

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

tammikuu			helmikuu				
7.1. klo 17.00-17.30	<u>Kivun arviointi</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	28.1. klo 17.00-17.30	<u>Kivun arviointi</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	1.2. klo 11.30-12.00	<u>Nivelvaivojen kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	18.2. klo 17.00-17.30	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
9.1. klo 17.00-17.30	<u>Huimaus</u> geriatri Jouko Laurila	30.1. klo 17.00-17.30	<u>läkkään kuntoutus</u> geriatri Jouko Laurila	4.2. klo 17.00-17.30	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	20.2. klo 17.00-17.30	<u>Huimaus</u> geriatri Jouko Laurila
11.1. klo 11.30-12.00	<u>Nivelvaivojen kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin			6.2. klo 17.00-17.30	<u>Muistisairaudet</u> geriatri Jouko Laurila	22.2. klo 11.30-12.00	<u>Kroonisen kivun hoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
16.1. klo 17.00-17.30	<u>Osteoporoosi</u> geriatri Jouko Laurila			8.2. klo 11.30-12.00	<u>Kroonisen kivun hoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	25.2. klo 17.00-17.30	<u>Kivun arviointi</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
21.1. klo 17.00-17.30	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin			11.2. klo 17.00-17.30	<u>Kivun arviointi</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	27.2. klo 17.00-17.30	<u>Osteoporoosi</u> geriatri Jouko Laurila
23.1. klo 17.00-17.30	<u>Virtsankarkailu</u> geriatri Jouko Laurila			13.2. klo 17.00-17.30	<u>Lääkehoito</u> geriatri Jouko Laurila		
25.1. klo 11.30-12.00	<u>Kroonisen kivun hoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin			15.2. klo 11.30-12.00	<u>Nivelvaivojen kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin		

20 euroa
(1 kerta 30 minuuttia)

maaliskuu			huhtikuu		
1.3. klo 11.30-12.00	<u>Nivelvaivojen kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	18.3. klo 17.00-17.30	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	1.4. klo 17.00-17.30	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
4.3. klo 17.00-17.30	<u>Ruokavalio ja kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	20.3. klo 17.00-17.30	<u>Muistisairaudet</u> geriatri Jouko Laurila	3.4. klo 17.00-17.30	<u>Huimaus</u> geriatri Jouko Laurila
6.3. klo 17.00-17.30	<u>Virtsankarkailu</u> geriatri Jouko Laurila	22.3. klo 11.30-12.00	<u>Kroonisen kivun hoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	5.4. klo 11.30-12.00	<u>Kroonisen kivun hoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin
8.3. klo 11.30-12.00	<u>Kroonisen kivun hoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	25.3. klo 17.00-17.30	<u>Kivun arviointi</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	10.4. klo 17.00-17.30	<u>Osteoporoosi</u> geriatri Jouko Laurila
11.3. klo 17.00-17.30	<u>Kivun arviointi</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	27.3. klo 17.00-17.30	<u>Lääkehoito</u> geriatri Jouko Laurila	17.14. klo 17.00-17.30	<u>Virtsankarkailu</u> geriatri Jouko Laurila
13.3. klo 17.00-17.30	<u>lääkään kuntoutus</u> geriatri Jouko Laurila	29.3. klo 11.30-12.00	<u>Nivelvaivojen kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin	24.4. klo 17.00-17.30	<u>lääkään kuntoutus</u> geriatri Jouko Laurila
15.3. klo 11.30-12.00	<u>Nivelvaivojen kivunhoito</u> sairaanhoitaja Leena Vallin				

