



Ohjattua liikuntaa kuntosalilla.

Voimaa vanhuuteen ryhmä alkaa urheilutalolla 14.3.

Tiedote **22.2.2023 09:13**

Kaksi kertaa viikossa kokoontuvassa ryhmässä vahvistetaan ohjatusti yli 75-vuotiaiden lihaskuntoa.

Ryhmä on tarkoitettu kotona asuville yli 75-vuotiaille, joilla itsenäinen selviytyminen arjessa on vaikeutunut ja joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, alkavaa muistisairautta, lievää masennusta tai yksinäisyyttä.

Ryhmä kokoontuu kahdeksan viikon ajan tiistaisin ja torstaisin urheilutalolla. Ryhmässä vahvistetaan lihaskuntoa kuntosalilaitteilla.

Ryhmä soveltuu myös apuvälineiden, kuten rollaattorin tai kepin käyttäjälle, mutta pukeminen, riisuminen sekä liikuntatilaan tulo edellyttää itsenäistä toimintakykyä.

Ilmoittautuminen ja hinta

Ryhmään pääsee ilmoittautumalla viimeistään 6.3.2023 liikunnanohjaaja Riitta Pelliselle tai Marjo Hiltuselle:

- riitta.pellinen@imatra.fi tai puhelimitse numeroon 020 617 7202
- marjo.hiltunen@imatra.fi tai puhelimitse numeroon 020 617 7286

Hinta 32,50 euroa sisältää kuntosaliohjauksen kaksi kertaa viikossa kahdeksan viikon ajalle. Maksu suoritetaan urheilutalon kassalle.

Ryhmään on tarvittaessa mahdollisuus saada kuljetus, jonka omavastuu ryhmän ajalta on 32€.

Lisätietoja:

liikunnanohjaaja Riitta Pellinen, riitta.pellinen@imatra.fi, p. 020 617 7202

liikunnanohjaaja Marjo Hiltunen, marjo.hiltunen@imatra.fi, p. 020 617 7286

Kommentteja ryhmään aiemmin osallistuneilta:

"Tää on ollut niin kiva juttu. Olisi pitänyt tulla jo aikaisemmin."

"Viikon piristys. Kiva, kun tapaa muita ihmisiä ja huomaa, että ylösnousu tuolista sujuu paremmin."