

KYLPLYÄ KIVITIPPU 27.2 - 4.3.2011



"IKÄIHMISTEN" KUNTOOUTUS RAAKEL r.y:n jäsenille LOMAYHTYMÄN VALINNAN MUKAAN

MUISTELUITA HIENOLTA MATKALTA, JOSSA MEITÄ OLI 23 RAAKELIN JÄSENTÄ.

HAKIJOITTEN JOUKOSTA LOMAYHTYMÄN VALITSEMAT HENKILÖT OLIVAT INNOSTUNEITA JA MOTIVOITUNEITA KUNTOILIJOITA. PORUKKAHENKI OLI LOISTAVA JA OHJELMAN MUKAISIIN TAPAHTUMIIN OSALLISTUTTIIN KIITETTÄVÄSTI.

OLI HIENOA NÄHDÄ, ETTÄ KAUPUNGIN ERI TEHTÄVISTÄ VAPAALLE JÄÄNEIDEN IHMISTEN YHTEISTOIMINTA JA PORUKKAHENKI OLI HYVÄ.

Nautittiin ilmojen lisäksi (KUVA YLLÄ) HYVISTÄ LUENNOISTA JA KUNTO-OHJAUS -, SEKÄ UINTI YM. TAPAHTUMISTA.

MATKANJOHTAJANA TOIMI RIITTA HÄRÖNOJA JA VARAPJ. MAURI PIRILÄ KERTOILI YHDISTYKSEN TOIMINNASTA AJANKOHTAISISTA ASIOISTA.

JÄRJESTÄJIEN PUOLESTA KIITOKSET KAIKILLE MUKANA OLIJOILLE!



luentoja mm. aiheista;
Tullaan tutuksi "talo info" ym.
elintavat ja hyvinvointi
miten huollan aivojani
mistä mielenterveyttä
muistijumppaa
palautekeskustelu

vapaa seurustelu, ruokailut runsaasta seisovasta pöydästä
ja riittävä elpymisaika toivat rennon ilmapiirin, ei
ollut kiire, mutta puuhaakin riitti.
Iltaohjelmaa oli talon puolesta, vaikka se joillekin
"nuorille" olikin liian vaisua.



jumpat olivat monipuolisia, joita mm.

tuolijumppa

vesijumppa

rentoutus

aamuvenyttelyt

tasapainorata (yllä kuva)

kuntojumppa

verenpaineen mittaukset

hieronta

kuntosaliohjaus

vapaa liikunta ja lenkkeily omaan tahtiin

pieniltä sattumuksiltakaan ei välttytty, joten pari vatsavaivaa ja yksi lievä kaatuminen, mutta ne kestettiin.

kiitos kaikille! r+r. härönoja