



IKÄÄNTYNEIDEN TERVEYDEN TEMPPURATA

Tervetuloa testaamaan oma kunto ja toimintakyky!

Keskiviikkona
1.9.2010 kello 9-14
WPK-talolle

Ohjelmassa mm. terveys- ja toimintakykymittausta sekä liikuntatuokioita ja lajiesittelyjä.

Lisäksi WPK-talolla seurojen, järjestöjen sekä ikääntyneiden palveluiden esittelyä, liikunta-, terveys- ja ravintoneuvontaa, apuväline-esittelyä, kahvitarjoilu sekä asiantuntijaluentoja.

Maksuttomat kuljetukset WPK-talolle:

REITTI 1

Lusin koulu	9.00
Kanervalan palvelukeskus	9.15
Vanhatie, koulutien risteys ja pysäkki	9.20
Vuohkallion ABC	9.25
Rautia, Kaakontie	9.30
Mustikkahaka, Rajakadun risteys	9.35

WPK-talo

Paluu lähdöt takaisin 11.30&12.30

REITTI 2

Vierumäki (asematien pysäkki)	10.00
Myllyojan koulu	10.15
Karjalantie kerrostalot	10.20
Hevossaaren risteys	10.25
Jyrängön molemmat risteykset	10.30

WPK-talo

Paluu lähtö takaisin 13.30



Lisätiedot liikuntatoimistosta: 050-5958854

Tapahtuman järjestävät: Heinolan kaupunki Liikuntapalvelut ja Sosiaali- ja terveystoimi, Jyränkölän setlementti ry. ja Suomen urheiluopisto