

**Kesä
2018**

Fysioterapiaryhmät

Tarjoamme myös yksilöllistä fysioterapiaa työikäisille ja ikääntyneille:

- tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapia
- neurologinen fysioterapia
- ortopedinen fysioterapia
- ohjausta ja neuvontaa liikuntakyvyn tukemiseksi

Harjulan  palvelut

Harjulan Setlementti ry
Harjulankatu 7, 15150 Lahti
p. 03 8725 130
www.harjulan.fi

Meidät löytää myös



Tule fysioterapeutin ohjaamiin ryhmiin kuntosalille tai altaalle

Fysioterapeutin ohjaamissa liikuntarajoitteisten ryhmissä tavoitteena on liikkuntakyvyn vahvistaminen. Terapeuttisella harjoittelulla pyritään turvalliseen ja itsenäiseen liikkumiseen.

Neuro-ryhmät

Ryhmät sopivat ikääntyneille, joiden liikkuntakyky on rajoittunut iän, eri sairauksien tai huimauksen vuoksi. Ryhmissä harjoitellaan lihasvoimaa, tasapainoa ja kävelykyvyn ylläpitämistä. Ryhmät soveltuvat henkilöille, jotka käyttävät liikkumisen apuvälineitä.

AVH-ryhmä sopii erityisesti aivoverenkiertosaireuksista toipuville.

Keskiviikko (AVH) klo 10.30-11.30 kuntosalilla

25.4.–30.5.2018 64 €/6 krt
6.6.–27.6.2018 43 €/4 krt
1.8.–29.8.2018 54 €/5 krt

Torstai klo 12.00-13.00 kuntosalilla

26.4.–31.5.2018 54 €/5 krt (ei helatorstaina 10.5.)
7.6.–28.6.2018 43 €/4 krt
2.8.–30.8.2018 54 €/5 krt

Iloa elämään

Orto-ryhmät

Ryhmät sopivat polven ja/tai lonkan tekonivelleikatuille, nivelrikkoa sairastaville ja leikkausta odottaville.

Maanantai klo 12.00-13.00 kuntosalilla

30.4.–28.5.2018 54 €/5 krt
4.6.–25.6.2018 43 €/4 krt
6.8.–27.8.2018 43 €/4 krt

Kävely
keveämmäksi

Muistikuntoutusryhmä

Ryhmä sopii kaikille muistidiagnoosin saaneille tai muille, joilla on muistiongelmia. Kuntosalilla on sekä fyysistä harjoittelua että mieltä aktivoivaa tekemistä. Mukavassa porukassa on ilo olla!

Torstai klo 14.30-15.30 kuntosalilla

26.4.–31.5.2018 54 €/5 krt (ei helatorstaina 10.5.)
7.6.–28.6.2018 43 €/4 krt
2.8.–30.8.2018 54 €/5 krt

Liikunnallista
kuntoutusta
muisti-
ongelmiaisille