



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



Fysioterapiaryhmät Syksy 2018



Tule fysioterapeutin ohjaamiin ryhmiin kuntosalille tai altaalle

Fysioterapeutin ohjaamissa liikuntarajoitteisten ryhmissä tavoitteena on ikääntyneen 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 aivoverenkiertosairauksista toipuville.

Keskiviikko (AVH) klo 9.00-10.00 kuntosalilla
5.9.-12.12.2018 125 €

Torstai klo 12.00-13.00 kuntosalilla
6.9.-20.12.2018 125 €

Iloa elämään

Orto-ryhmät

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

Maanantai klo 12.00-13.00 kuntosalilla
3.9.-10.12.2018 125 €

Tiistai 12.30-13.15 altaalla
4.9.-11.12.2018 140 €
Ikääntyville joilla ei ole pidätyskyvyn ongelmia.

Muistikuntoutusryhmä

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

Torstai klo 13.15-14.15 kuntosalilla
6.9.-20.12.2018 125 €

Kävely
keveämmäksi

Liikunnallista
kuntoutusta
muisti-
ongelmiaisille