

MIESTEN VIIKKO VITAPOLIKSESSA 2.11.- 7.11.2009

KAIKILLE AVOIMET TAPAHTUMAPÄIVÄT

Ohjelmaa miehen ikään katsomatta

Tiistai 3.11.

17.00-19.00 Äijien ilta
Asiantuntijaluennot

- Miehekkäässä kunnossa
- Miehen stressi ja palautuminen
- Tutustuminen miesryhmätoimintaan

Liikuntaa

- Liikkuvuus
- Rentoutus

Keskiviikko 4.11.

17.00-18.00
Asiantuntijaluennot

- Palautuminen - Elintärkeä voimavara
- Tutustuminen miesryhmätoimintaan

18.00 – 19.30

- Äijäjooga 1h
Matti Lätti, *Huom. 10 €/hlö*, ilmoittautuminen

Jyrki Saarela p. 040-8099844

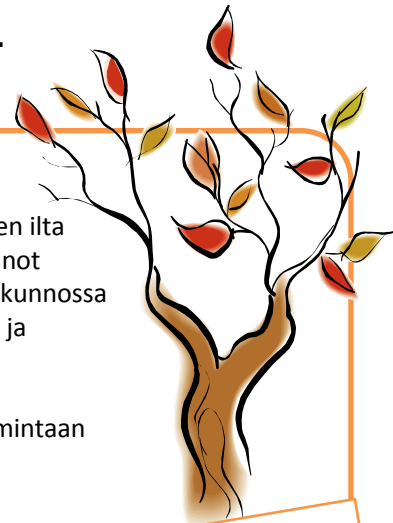
Torstai 5.11.

17.00-19.00 Äijien ilta
Asiantuntijaluennot

- Miehekkäässä kunnossa
- Miehen stressi ja palautuminen
- Tutustuminen miesryhmätoimintaan

Liikuntaa

- Liikkuvuus
- Rentoutus



Kahvitarjoilu Tapahtuma-aikoina

Ohjelmaa senioreille

Tiistai 3.11.

12.00-12.45
Asiantuntijaluento

- Tuoreimmat vinkit seniorin fyysiseen toimintakykyyn

13.00-15.30
Toimintapiste

- Syyskunnan katsastus
Tule ja mittautaa tasapainosi, puristusvoimasi, verensokerisi, verensokerisi

Torstai 5.11.

12.00-13.00
Asiantuntijaluennot

- Tutustuminen miesryhmätoimintaan
- Iloa ja voimavaroja iästä

13.00-15.30
Toimintapiste

- Syyskunnan katsastus
Tule ja mittautaa tasapainosi, puristusvoimasi, verensokerisi, verensokerisi

Perjantai 6.11.

13.00 -15.00 Ukkojen iltapäivä
Asiantuntijaluennot

- Ukon verkostot
- Tutustuminen miesryhmätoimintaan

Liikuntaa

- Notkistelua ja kävelyliikuntaa luonnossa
- Vinkit kunnon ylläpitämiseen

Isänpäivätarjouksia Valkoinen Talo Shopista!

- Tehtaanmyymälästä laadukkaat neuleet isille ja ukeille
- Suunnon sykemittarit
- Henkilökohtainen hyvinvointianalyysi ja kuntoisuussuunnitelma -25%

Valkoinen Talo 20 vuotta

Kaikkien osallistujien kesken arvotaan henkilökohtainen stressi- ja palautumis-analyysi sekä kuntosuunnitelma!

Yhteistyössä:



HYVÄN VANHEMISEN TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISKESKUS
GEROCENTER VITAPOLIS®

VALKOINEN TALO PARTNER



Lisätietoja:

Jyrki Saarela

p. 040-8099844

Parantolantie 24 rak. 1

40930 Kinkomaa

www.valkoinentalofinland.fi