



Ohjelmassa mm.: terveystmittauksia • luentoja • kehonkoostumusmittaus • tempurata • metsäseikkailu • tasapainotestaus • ja paljon muuta

## **Tervetuloa Sydänviikolle!**

Valtakunnallista Sydänviikkoa vietetään 5.-12.5.2019. Viikon teemana on perheliikunta ja viikko on oivallinen aika kiinnittää huomiota myös muutoin hyvinvointiin.

Sydänviikolle ajoittuu myös 7.5. vietettävä Maailman astmapäivä ja 10.5. vietettävä Unelmien liikuntapäivä. Viikon aikana Siilinjärvellä järjestetään paljon erilaisia ohjelmaa. Tutustu tarkempaan ohjelma-aikatauluun Siilinjärven verkkosivuilta ja facebookista.

Siilinjärven kunta sekä järjestö- ja toimijafoorumi toivottavat kaikki lämpimästi tervetulleiksi mukaan viikon tapahtumiin!



# TERVETULOA MUKAAN SYDÄNVIIKON TAPAHTUMIIN !



## **Maanantai 6.5.**

- Tuolijumppa klo 12-12.30, seurakuntatalo
- Lasten ja varttuneitten tempu- ja tasapainorata klo 14-15.30, Salmin sali
- Verenpaineen mittaus klo 9-12, Siilinjärven apteekki
- Aartenetsintä klo 15-19, Fontanella (sisältyy kylpylälipun hintaan)

## **Tiistai 7.5.**

- Kehitysvammaisten eläkeläisten aamutanssit klo 9-9.45, Sempis
- Tuolijumppa klo 12-12.45, Kumpusen vanha koulu
- Kahvakuulatreeni klo 18.30-19.30, Ahmon koulun hiekkakenttä (oma kuula mukaan!)
- Ulkokuntosaliharjoittelu klo 14.30 Kunnanpaikan takapiha
- Pef –puhallus klo 9-11, Siilinjärven apteekki ja klo 14-16 Vuorelan apteekki
- Keskustelutilaisuus: Katsaus siilinjärveläisten hyvinvointiin, klo 12-13, Siilinjärven terveysaseman kokoustila

## **Keskiviikko 8.5.**

- Keppijumppa klo 9-9.45, kirjaston piha
- Varttuneitten lihasvoima- ja tasapainotestit klo 11-13, Siilinjärven Fysioterapia kuntosali
- Veriarvojen mittaus klo 15-17, Siilinjärven apteekki. Ajanvaraukset p. 044 768 1603, myös ilman myös ajanvarausta. Mittaukset: kolesteroli 8 €, kolesterolierittely 20 €, hemoglobiini 5 € ja verensokeri 5 €
- Hyvinvointia lapsille ja nuorille – keskustelutilaisuus klo 17-19, Ahmon koulun auditorio. Lisätiedot: <https://www.siilinjarvi.fi/tapahtumat/lisaa-hyvinvointia-lapsille-ja-nuorille/>

## **Torstai 9.5.**

- Ulkokuntosaliharjoittelu klo 9, Ahmon urheilualue
- Liikunta- ja terveystapahtuma klo 11-13, VouKu-talo Vuorela. Ohjelmassa klo 11-11-30 keppijumppa ja 11.45-12.15 asahi (ulkona). Kahvio klo 13 asti
- Siilinjärven Sydänyhdistyksen ja sydänmerkkituotteiden esittely klo 14 alkaen, Herkkupata
- Kehonkoostumuksen mittaus (Inbody) ja tietoa kuntoutuspalveluista hyvinvoinnin tueksi klo 14-19, Fontanella

## **Perjantai 10.5.**

- Vesijumppa klo 9.00-9.45, Fontanella (sisäänpääsymaksu, ei muuta uintioikeutta)
- Omatoimista ongintaa lapsille klo 13-18 Fontanella (sisältyy kylpylälipun hintaan)

## **Lauantai 11.5.**

- Kohti kesää koko perheen unelmien liikuntapäivä, klo 10-13, LatuRasti. Ohjelmassa mm. köysiradalla keikkumista, metsäseikkailua ja vauhdin hurmaa perhemaastopyöräilyradalla. Kodassa tulet, mehua ja makkaraa tarjolla

Koko viikon ajan sydänystävällinen ruokavalio - teemainen näyttely Siilinjärven terveyskeskuksella, sydänterveyttä tukevista tuotteista tarjouksia Siilinjärven apteekilla ja kylpylän perhelippu -20 % Fontanellassa (ma-pe 6.-10.5). Sydänviikon ajan Vanhassa Ketussa, Lataamossa ja Helenan sopassa tarjolla sydänystävällistä ruokaa (normaalihinta) ja esitteitä.

