

Toimintakyvyn testipäivä

tiistaina 12.5.2026 klo 9-11 ja 12-14

*Tule testaamaan fyysinen toimintakykysi
Seniorikeskus Oloon! (Terveystie 1C, Vääksy)*



Pelkäätkö
kaatumista?

Onko tuolilta
nouseminen
raskaampaa kuin
aiemmin?

Onko tasapainon
kanssa
haasteita?

**Jaossa
kuvallisia
jumppaohjeita
kotiin!**

Tule samalla
tutustumaan
seniorikeskus
Oloon ja kuntosali
Puhtiin!

Lisäksi
mahdollisuus
maksuttomaan
InBody-mittaukseen
sekä puristusvoima-
mittaukseen!

Tietoa myös
kaatumisen
ehkäisystä.



**LIIKKUVA
ASIKKALA**