

Härkätien Vaeltajien Hyvinvointi-ilta järjestettiin helmikuisena torstai-iltana 27.2.2014 klo 18:00 alkaen Palvelukeskus Ruskassa Liedossa.

Hyvinvointi-illan tervetuliaissanat lausui puheenjohtaja Kaarina Virta.

Seuraavaksi Karoliina Koivisto (Kaisakki Oy) ja hänen isänsä Heikki Koivisto luennoivat aiheesta: ” Ikääntyminen ja liikunta”.

Heikki Koivisto luennoi aluksi, ”että kaikki ihmiset eivät vain luonnostaan ole notkeita ja tai venyviä”. Tärkeitä toimintamuotoja meille kaikille ikääntyville on esim. tasapainoainin ylläpitäminen erilaisin liikuntamuodoin, joista parhaiten mielestäni ovat tanssin eri muodot. Tanssia voi harrastaa joko hitaassa tai nopeassa tahdissa. Lihassoiman ylläpitoa taas voi harrastaa jumppasalilla ja kuntosalilla käyntein, voimistelua harrastamalla , kuitenkin kaikkia kuntoilumuotoja tulee harrastaa omien voimien ja kunnan sallimissa rajoissa. Turun Tienoon artikkelia lainatessa: ” erittäin tärkeää on löytää oma kehitystyyppi ja sille sopivia harjoituksia”.

Luennon lomassa ja jälkeen Sanna Torikka suoritti käsien hoitoa ja luontaistuotteita oli esittelemässä Leila Vairinen. Heillä oli myös myynnissä tuotteita.

Kaarina lausui lämpimät kiitokset esiintyjille sekä osallistujille. Mukana oli 42 aiheesta kiinnostunutta.

Kiitän myös omasta puolesta lämpimästi kaikkia tilaisuuteen osallistuneita sekä järjestäjiä.

Toivottavasti perinne jatkuu Hyvinvointi-illan merkkeissä vuonna 2015.

Kevät terveisin: Eija Hassinen