

Voimaa etäjumpasta

Tule etäjumppaan!

Etäjumpan hyötyjä



Mitä etäjumppa on?

- Ohjattua jumppaa kätevästi kotona.
- Pyydä kaveri mukaan!
- Teknologian avulla mukaan: tavallinen tabletti tai tietokone riittää.

Sopii iäkkäälle

- Haluat liikkua ja saada siihen ohjausta.
- Haluat oppia digitaitoja rauhalliseen tahtiin.
- Liikut mieluiten kotona tai lähellä kotia.

Pssst, kurkkaa myös jumppavideot!
www.voitas.fi

Jumppalähetysten aikataulut
löydät esitteen toiselta puolelta.

Etäjumppa Helsingissä: maksuttomat ja avoimet lähetykset

Milloin?	Kenelle sopii?	Kuka järjestää?	Miten mukaan?
Ma klo 14.30–15.00 4.9.–11.12.2023	Kevyt tuolijumppa Terveysten ja hyvinvoinnin edistämiseksi	Alueliikunnan liikuntakoordinaattorit Helsingin kaupunki	Teams Osallistu: www.hel.fi/alueliikunta
Ti klo 11.00–11.45 5.9.–12.12.2023	Etäpilates Yli 60-vuotiaille	Pääkaupunkiseudun Helsingin Selkäyhdistys ry	Zoom Ilmoittaudu: http://www.selkayhdistykset.fi/2023/04/06/etajumpat/
Ti klo 11.00–12.00 5.9.–12.12.2023	Kevyt sydänystävällinen jumppa Senioreille	Helsingin Sydänekuntoutus ry	Teams Ilmoittaudu: annikarinne@gmail.com
Ti klo 14.30–15.15 8.8.–19.12.2023	Kevyt muistijumppa Muistisairaille ja läheisille	Helsingin Muistiyhdistys ry	Teams Osallistu: https://bit.ly/3u6SGsh
Ke klo 11.00–11.30 6.9.–13.12.2023	Kevyt etäselkäjumppa Yli 60-vuotiaille	Pääkaupunkiseudun Helsingin Selkäyhdistys ry	Zoom Ilmoittaudu: http://www.selkayhdistykset.fi/2023/04/06/etajumpat/
To klo 12.00–12.20 7.9. –30.11.2023	Hyvän kunnon seniorikarate Istuen	Tapanilan Erä Karate ry	Facebook Live + tallenteet Osallistu: www.facebook.com/hyvankunnonseniorikarate
To klo 13.00–14.15 17.8.–7.12.2023	Kevyt jumppa Yli 55-vuotiaille maahan muuttaneille naisille	Monaliiku – Monikansallisten naisten hyvinvointi ja liikunta ry	Zoom Ilmoittaudu: https://cutt.ly/vwdHRArU
Pe klo 11.00–11.30 8.9.–15.12.2023	Kevyt etäselkäjumppa Yli 60-vuotiaille	Pääkaupunkiseudun Helsingin Selkäyhdistys ry	Zoom Ilmoittaudu: http://www.selkayhdistykset.fi/2023/04/06/etajumpat/