



Lapin Liikunta ry

## Kunnon Mummola – tapahtuma saapuu ensimmäistä kertaa Tornioon

**Tapahtumaan ovat tervetulleita kaikki yli 65-vuotiaat torniolaiset – niin mummot kuin papatkin!**

Yli 65-vuotiaille suunnattu toimintakykyyn ja tasapainoon keskittyvä Kunnon Mummola järjestetään Torniossa Putaan liikuntahallin V-hallissa keskiviikkona 6.3. klo 10.00–13.00.

Kunnon Mummoloissa tarjotaan mahdollisuus osallistua tasapainoa ja toimintakykyä arvioiviin testeihin. Testit ovat nopeita, helppoja ja ennen kaikkea turvallisia. Testeihin ei tarvitse valmistautua erityisemmin – joustavat vaatteet riittävät. Testipisteiden toteutuksesta vastaavat Lapin Ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat. Henkilökohtaista palautetta ja tulosten tulkinta-apua antavat Lapin Ammattikorkeakoulun geronomiopiskelijat. Testien lisäksi Kunnon Mummolassa on tarjolla kahvit, kiireetöntä tunnelmaa, juttelu-seuraa sekä liikunnallisia jumppia!

Molempien tapahtumien toteutuksesta vastaavat Tornion kaupungin liikuntatoimi ja alueellinen liikuntajärjestö Lapin Liikunta ry.

Tapahtumaan on vapaa pääsy – tervetuloa mukaan!

### Lisätiedot sekä kuvamateriaali:

Lapin Liikunta ry  
Iida Kallo,  
Terveysliikunnan kehittäjä  
p. 040 8329 321

