

# LIIKUNTAPÄIVÄ

PEURUNGASSA

26.4.2019 KLO 9.30-15



## OHJELMASSA:

- ulkoilua (sateella aivojumppaa)
- lounas
- ohjattua sisäliikuntaa ryhmissä (vaihtoehtoina tuolijumppa, rauhallinen tanssillinen tuokio ja rentoutus)
- TAI omatoiminen keilaus
- päiväkahvit

**Päivä on tarkoitettu muistisairautta sairastaville henkilöille ja heidän läheisilleen sekä yhdistyksemme jäsenille.**

**Liikuntapäivän hinta on jäseniltä 30€ ja muilta osallistujilta 40€.**



**Keski-Suomen  
Muistiyhdistys ry**  
Muistiliiton jäsen

**Ilmoittautumiset 10.4.2019 mennessä:**

**enni.leppanen@ksmuisti.fi tai puh. 044 761 4925.**

Kerro ilmoittautumisen yhteydessä mahdolliset erityisruokavaliotietosi sekä mihin iltapäivän liikuntavaihtoehtoon haluaisit mukaan (liikuntaryhmät täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä).

**BUSSIKULJETUKSET** Molemmissa autoissa on mukana Muistiluotsin työntekijä.

### Reitti I

Keuruu (linja-autoasema) klo 7.40,  
Petäjävesi (Kyläsepän piha) klo 8.10 ja  
Jyväskylä (Harjukadun tilausajolaituri) klo  
8.45, Laukaa (linja-autoasema) klo 9.15.

### Reitti II

Pihtipudas (entinen matkahuolto, Tahkonaukio)  
klo 7.25, Viitasaari (linja-autoasema) klo 8,  
Äänekoski (linja-autoasema) klo 8.50,  
Suolahti (Neste) klo 9.05.