

UIMAHALLIKULJETUKSET syksy 2026

SÄILYTÄ



Uinti ja vesijumppa ovat senioreille turvallisia ja monipuolisia tapoja ylläpitää hyvinvointia. Veden kannattavuus tekee liikkumisesta nivelistävällistä, mutta samalla veden vastus vahvistaa lihaksia. Harjoittelu kehittää myös tasapainoa ja auttaa vähentämään kaatumisriskiä arjessa.

Vedessä on helppo tehdä sykeä kohottavia harjoituksia sekä tuki- ja liikuntaelimestöä vahvistavia liikkeitä. Sosiaalinen puoli on yhtä tärkeä: Yhdessä matkustaminen ja uimahalli tarjoavat turvallisen ja mukavan ympäristön kohdata muita sekä vaihtaa kuulumisia.

Kuljetuksen omavastuu on 5 € / uintikerta. Jokainen maksaa uimahallimaksun itse. Kertamaksu joko MobilePay'lla tai käteisellä bussissa. **Ilmoittautuminen viikoittain** uimahallikohtaisessa Whatsapp-ryhmässä tai Whatsapp-viesti/tekstiviesti/puhelu. Ei vakipaikkoja. **Mukaan pääsevät kaikki uimaan haluavat, jos bussissa on tilaa (kysy).**

Tiistaisin 18.8.2026 alkaen Valkeakosken uimahalli, lähtö Kirkonkylästä (Tapola) klo 9.30

Torstaisin 20.8.2026 alkaen Nokian uimahalli, lähtö Narvasta klo 10 (K-kaupan parkki).

* Kyytiin välipysäkeiltä tai sopimuksen mukaan. Ota yhteyttä.

Yhteyshenkilö, myös lisätiedot

Riitta Vatanen, riitta.vatanen(a)gmail.com puh. 040 7646 791 (tekstiviesti, Whatsapp, puhelu).

KUNTA TUKEE UIMAHALLIKULJETUKSIA