



Liikettä niveliin -kampanjan merkeissä päiväkahvilla

Meillä oli ilo saada to 10.4. vieraaksemme päiväkahville pirteä **Linnea Hautakoski**. Linnea puhui selkeästi ja kannustavasti liikunnan merkityksestä, erityisesti ikääntyessä. Hän muistutti, että säännöllinen liike ei vaadi suuria ponnistuksia, mutta sen vaikutukset ovat sitäkin suuremmat – parempi lihaskunto, tasapaino ja jaksaminen tuovat iloa ja turvaa jokaiseen päivään.

Linnea korosti myös, että liikunnan ei tarvitse olla hikiliikuntaa – jo pienet arjen liikkeet, kuten nousut tuolilta, käsien pyörytykset ja venyttelyt, voivat tehdä suuren eron. Hänen mukaansa "liike on lääke", ja jokainen askel on askel hyvinvoinnin suuntaan.

Puheenvuoron jälkeen päästiin heti kokeilemaan käytännössä. Pidettiin yhteinen **tuolijumppa**, jossa kaikki osallistuivat innokkaasti – jokainen omien voimien ja liikkuvuuden mukaan. Jumppa eteni lempeään tahtiin, mutta silti tehokkaasti: hartiat saivat pyöriä, selät venyivät, ja monelle jäi hyvä mieli sekä tunne siitä, että omaa kehoa kannattaa kuunnella ja helliä.

Tilaisuus muistutti siitä, miten tärkeää on pysyä liikkeessä – juuri niillä keinoilla, jotka tuntuvat itselle sopivilta. Yhdessä liikkuminen motivoi, tuo iloa ja lisää hyvinvointia. Kiitos Linnealle inspiroivasta hetkestä ja kaikille osallistujille aktiivisesta otteesta!

