



OMAISHOITAJILLE!

FSHKYn alueen kuntosaleille on perustettu omaishoitajille kuntosaliryhmiä.

Kuntouttaja on opastamassa laitteiden käyttöä 1-2 kertaa aina kauden alussa (syksyllä), jonka jälkeen ryhmässä ei ole ohjausta vaan ryhmä toimii itsenäisesti.

Vuorot on tarkoitettu vain ohjatussa aloituksessa käyneille omaishoitajille.

Saleilla tulee olla käytössä omat sisäkengät tai jarrusukat.

Kuntosali vuoron hinta on 13€/kausi. Laskutus tapahtuu kevätkaudesta toukokuulla ja syyskaudesta joulukuulla.

Kuntosaliryhmät kunnittain ja ilmoittautumisohjeet:

Forssa Heikanrinne, Saksankatu 34 : **tiistaisin klo 16 -17 ja torstaisin klo 17 -18**
Ilmoittautumiset: Elina Myllykoski-Heikkilä 050-91 72 396 arkisin klo 8-9.
Tiedot avaimen lunastamisesta saat ilmoittautumisen yhteydessä.

Humppila Kuntokellari, Kisakuja 2: **maanantaisin klo 17 -18 ja torstaisin klo 18-19**
Humppilan kunnanviraston alakerta
Ilmoittautumiset/avaimet: Mari Krapa 050-34 94 331 arkisin klo 8-9

Jokioinen Intalankartano, Intalantie 27: **tiistaisin klo 17 -18 ja torstaisin klo 17-18**
Sisäänkäynti on talon pääoven puolella, ovenssa lukee kuntosali.
Ovi on avoinna 15 min ennen ryhmän alkamisaikaa.
Ilmoittautumiset: fysioterapeutti 050-46 87 835 arkisin klo 8-9

Tammela Heikanrinne, Saksankatu 34 Forssa: **tiistaisin klo 16-17 ja torstaisin klo 17-18**
Ilmoittautumiset: Elina Myllykoski-Heikkilä 050-91 72 396 arkisin klo 8-9
Tiedot avaimen lunastamisesta saat ilmoittautumisen yhteydessä

Ypäjä Palvelukeskus, Rauhalantie 1: **tiistaisin klo 18 -19 ja torstaisin klo 17-18**
Sisäänkäynti palvelukeskuksen pääovesta. Kuntosali sijaitsee hoivakodin käytävän päässä. Ilmoittautumiset: Mari Krapa 050-34 94 331 arkisin klo 8-9