

Tasapainokoulu
11.1. klo 15. Paikka:
Shirokawa-judoseuran
harjoitussali osoitteessa
Pajatie 5. Ilmoittautumiset
Porvoon Invalidien sihteerille
Tuula Räikköselle 050-
360 5813 / poinva@gmail.com

UUSIMAA

LAUANTAINA TAMMIKUUN 5. PÄIVÄNÄ 2013

Judoka opastaa liikkumaan liukkailla turvallisesti

OUTI PAAPPANEN



Judokouluttaja Timo Lepistö neuvoa tekemään kotona tasapainoharjoituksia. Yksi harjoitus on seistä toisella jalalla ja häiritä tasapainoa tekemällä laajoja liikkeitä muilla raajoilla.

Outi Paappanen
outi.paappanen@lehtiyhtyma.fi

PORVOO | Loppuviikosta Porvoon keskustassa suojasää oli jo mil-

tei sulattanut pääkadut jäätä. Sivukaduilla voi sen sijaan edelleen tulla vastaan hyvinkin liukkaita paikkoja. Erityisesti liikuntarajoitteisille talvikelit aiheuttavat riesaa. Liukkai-

den lisäksi kulku voi olla talvisajkaan estynyt lumivallien tai aurausurien vuoksi.

Porvoon Invalidit ry ja judoseura Shirokawa järjestävät 11. tammikuuta tasapainokoulu-

tusta kaikille, jotka kokevat tarvitsevansa apua liukkailla kulkemiseen. Tunnin aikana harjoitellaan kulkemista, turvallista kaatumista ja tasapainoa. Kyse ei ole judoharjoituksista,

mutta aihetta lähestytään judon keinoin siinä määrin, kun osallistujien fysiikka antaa myöten.

PAIKALLISET 4