

ILMAINEN JA KAIKILLE IKÄÄNTYVILLE AVOIN

# VESIJUMPPA

ORIMATTILAN UIMAHALLISSA TORSTAINA 7.5 KLO 14-15

SOPII KAIKILLE - MYÖS ENSIKERTALAISILLE

TUKEE HENGITYSTÄ - HYVÄÄ  
ASTMAATIKOILLE

TULE JA OTA KAVERIKIN MUKAAN



TAPAHTUMA ON OSA ALLERGIA-, IHO- JA ASTMALITON IKÄÄNTYVÄN ASTMAATIKON LIIKUNTAPOLKU-HANKETTA

YHTEISTYÖSSÄ:



## Lämpimästi tervetuloa mukaan hyvän mielen vesijumppatapahtumaan!

Haluamme tarjota sinulle turvallisen, rauhallisen ja iloisen, ohjatun hetken liikkua vedessä yhdessä muiden kanssa. Vesi kannattelee lempeästi, helpottaa liikkumista ja antaa keholle virkistävän tunteen, samalla hengitys saa tilaa ja mieli kevenee.

Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille ikääntyville. Mukaan voi tulla kuka tahansa, astmadiagnoosia tai yhdistyksen jäsenyyttä ei tarvita.

**Päivämäärä:** torstaina 7.5.2026

**Paikka:** Orimattilan uimahalli

**Aikataulu:** klo 14–15

### Ohjelmassa:

- Lempeä, ohjattu vesijumppa
- Tietoa ja materiaaleja Ikääntyvän astmaatikon liikuntapolku -hankkeesta
- Yhdistyksen infopiste, tule juttelemaan ja kysymään lisää

👉 **Ilmoittauduthan viimeistään 22.4.2026.**

Ilmoittautumislinkki: <https://link.webropol.com/ep/vesijumppaorimattila>. Ilmoittautuminen on sitova.

### Ota mukaan:

- Uimapuku
- Pyyhe
- Tarvittaessa oma inhaloitava lääke

### Tervetuloa nauttimaan veden virkistävästä voimasta!

Lisätietoja tapahtumasta: [mari.honkala@allergia.fi](mailto:mari.honkala@allergia.fi), p.041 4486311, Mari Honkala, Ikääntyvän astmaatikon liikuntapolku-hanke, hankekoordinaattori

### Tapauksen järjestävät:

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto

Päijät-Hämeen Allergia-, Atopia- ja Astmayhdistys

Suomen hengenpelastus- ja uimaopetusliitto

Lahden reumayhdistys ry