



Vesijumppaa Pirkanmaalaisille amputoiduille

Ryhmä on avoin kaikille Pirkanmaalaisille amputoiduille.

Paikka: Tammenlehväkeskus Fysioterapia, Y-ovi. Kenttäkatu 17, 33500 Tampere
(saapumisohje <https://tammenlehvakeskus.fi/tammenlehvakeskus/saapumisohjeet/>)

Keskiviikkoisin: 7.10, 21.10, 28.10, 4.11, 18.11, 25.11, 2.12. 2026

klo 17:00-18:30

- Klo 17.00 pukuhuone + suihkutila.
- Klo 17.15 - 18.00 allas.
- Klo 18.00-18.30 suihku/sauna + pukuhuone.

Huom! Kannattaa olla ajoissa paikalla, allasaika alkaa klo 17:15!

Paikka on esteetön. Käytettävissä on suihkupyörätuoleja sekä invanostin altaaseen. Sauna on yhteissauna, eli uimapuvuilla löylyyn. Oma laudeliina sekä pesuvälineet mukaan. Huomioithan, että sinun tulee olla omatoiminen tai oma avustaja mukana (avustajalta ei peritä osallistumismaksua).

Omakustannushinta on koko kaudelta n. 20e/henkilö
(summa tarkentuu osallistujien määrän mukaan).

Ohjaajana fysioterapeutti Minna Helenius.

Teemme osallistujista Whatsapp-ryhmän, ilmoituksia varten.

**Sitovat ilmoittautumiset 30.9.2026 mennessä sekä lisätietoja voi kysyä
s-posti: [info\(at\)snary.org](mailto:info(at)snary.org)**

Kiitämme lämpämästi tukijoitamme!

Ohjattu vesijumppa on todettu amputoiduille erinomaiseksi ja toimivaksi liikuntamuodoksi.