

Vinkkejä omatoimiseen liikkumiseen,
apua arkeen.

YLÄRAAJOJEN LYMFAÖDEEMAN ITSEHOITAJUMPPA

Onko sinulla yläraajaturvotusta?
Onko sinulla kiristystä leikkausalueella?
Kaipaanko ohjeita itsehoitoon?

Jumpassa saat ohjeita itsehoidon tukemiseen, hyvinvointia arkeen.
Jumppa kannustaa liikkumaan, lisää toimintakykyä, hyvää oloa ja
liikkuvuutta

Pukeudu jumppaan rennosti, liikuntavälineitä ei tarvitse.
Liikkeet tehdään istuen ja liikkeet soveltuvat kaikille.

Lymfajumppaan ei tarvitse ilmoittautua
Jumpan vetäjä: Syöpäkeskuksen kokemusasantuntija Heidi Vekkelä

AIKATAULU

Vuonna 2019 kahden viikon välein
klo 14-15

15.11.2018 klo 15-16
13.12.2018 klo 15-16

14.1.	8.4.
28.1.	22.4.
11.2.	6.5.
25.2.	20.5.
11.3.	3.6.
25.3.	

Paikka: Syöpätautien klinikka, 2. krs
neuvotteluhuone 3