

Aino, 92, reipas, Humppilalainen eläkeläinen.



Pidän liikkumisesta. Kävelen sauvojen kanssa joka päivä ja se piristää minun päivän touhuja.

Kaksi kerta viikossa joka tiistai ja torstai, säällä kun säällä, olen osallistunut aamuliikuntaan keppijumppa/ulkoliikunta. Teen liikkeet oman tahdin ja jaksamiseen mukaan. Hyvä, että Humppilassa on ikäihmisille ryhmäliikunta mahdollisuus. Ryhmäliikunta on minulle tärkeää. Liikunnan lisäksi on ihana nähdä muita ihmisiä ja vanhoja tuttaviani.

Kysymykseen onko **LIIKE ON LÄÄKE?** Voin vasta vain, että **KYLLÄ, ON!**