

Tervetuloa viettämään iloinen ja aktiivinen

# UNELMIEN ULKOILUPÄIVÄ

11.5.2026 KLO 10-14

Myllypuron liikuntapuistossa ja Metropolia AMK:n HyMy-kylässä

Tapahtuma on maksuton ja avoin kaikille ikääntyneille.

Päivän aikana voit kokeilla matalan kynnyksen liikuntaa, osallistua ohjattuihin hetkiin ja tutustua eri järjestöjen toimintaan.

Ohjelmassa muun muassa:

- ✦ kävelyjalkapalloa ja lajikokeiluja
- ✦ senioriparkouria
- ✦ luontotanssia
- ✦ ohjattuja kävelyitä Sisu Grip -sauvoilla
- ✦ Metsämieli +65 -hetkiä
- ✦ luontovoimailua
- ✦ seniorijoogaa
- ✦ hyvinvointi- ja toimintakyvyn mittauksia sekä neuvontaa

# OHJELMA

# UNELMIEN ULKOILUPÄIVÄ

## MYLLYPURON LIIKUNTAPUISTO ulkona

kaikki ulko-ohjelmat kestävät 20-30 minuuttia ja alkavat yhteisestä kokoontumispaikasta.

10.00-14.00 Esittelypisteet avoinna

10.00-11.00 Kävelyjalkapallo, seuraa ja tutustu

10.00 Sisu Grip- testikävely

10.15 Luontotanssit

10.30 Metsämieli +65-hetki

10.45 Ulkokuntosali

11.00 Kävelyjalkapallon lajikokeilu

11.15 Sisu Grip -testikävely

11.30 Kävelyjalkapallon lajikokeilu

12.00 Luontotanssit

12.15 Metsämieli +65 -hetki

12.45 Senioriparkour

13.00 Sisu Grip -testikävely

13.15 Ulkokuntosali

13.30 Luontotanssit

14.00 Tapahtuma päättyy

# OHJELMA

# UNELMIEN ULKOILUPÄIVÄ

METROPOLIA AMK:N HYMY-KYLÄ TAI MYLLYPURON  
LIIKUNTAPUISTO , ulkona tai sisällä

🌿 sisällä peilisalissa, kokoontuminen aulassa  
10.30, 11.30 ja 12.30 Joogaa senioreille (kesto 30 minuuttia)

🌿 Toimintaterapeuttiopiskelijat: ulkona, lähtö kokoontumispisteeltä  
Aistikävely ja palautuminen luonnossa (kesto 30minuuttia)  
10.30 alkaen puolen tunnin välein (viimeinen klo 13.00)  
10-13.30 Merkityksellinen arki - "Unelmien ulkoilupäivä" ständi

🌿 Jalkaterapeuttiopiskelijat:  
10-14 kenkien sopivuuden arviointi ja jalkojen omahoidon ohjausta,  
Non stop-piste

🌿 Fysioterapeuttiopiskelijat:  
12.30-14 puristusvoimamittaus, hartiasseudun liikkuvuuden mittaus,  
tasapainon hallinnan kartoituskysely, Non stop-piste

# SAAPUMINEN JA PALVELUT UNELMIEN ULKOILUPÄIVÄ

## METROPOLIA AMK:N HYMY-KYLÄ, MYLLYPURON LIIKUNTAPUISTO

Suosittellemme saapumaan julkisilla kulkuvälineillä,

 Saapuminen

Metro:

Myllypuro metroasema sijaitsee aivan vieressä

→ kävely matka 200-400 m / 3-5 min

Bussit:

Linjat mm. 506, 554, 561, 562 (sekä 54)


→ jää pois pysäkillä Myllypuro (M) tai Liikuntamyly

→ kävelyä noin 1-5 min

Autolla:

Osoite: Myllypurontie 1

Alueella on pysäköintiä, mutta paikkoja on rajallisesti.

 WC ja kahvio: Metropolian kampuksella on käytössä wc-tilat ja mahdollisuus kahvilapalveluihin