

”Tervetuloa Sirkka Santapukin luennolle ”Ehjin nahoin muutoksessa”, Aura-sali 11.9. klo 18!”

Syksyinen luonto houkuttaa liikkumaan

LOPPUKESÄN JA ALKUSYKSYN takuuarvamerkki on työ-, koulu- ja päiväkotikäisten paluu normaaliin arkirytmiin. Kesän jälkeen kannattaa huolehtia, että esimerkiksi uni- ja ateriarytmi tukevat arjessa jaksamista. Lue lehdestämme työterveyspsykologi, psykoterapeutti Arto Pietikäisen vinkit sujuvampaan arkeen palaamiseen.

Vaikka tuttuun ympäristöön palaaminen taun jälkeen tuntuu mielekkäältä ja piristää mieltä, se saattaa usein tuoda mukanaan myös kutsumattomia vieraita. Tait ja kihomadot aktivoituvat, kun lapset ovat koolla. Täiden ja kihomatojen häätöhoito on meille apteekkilaisille varsin tuttua, joten tule rohkeasti kysymään meiltä neuvoja.

Moni jatkaa tuttuja harrastuksia mahdollisen kesätaun jälkeen, joku toinen taas saattaa aloittaa itselleen täysin uuden harrastuksen. Kerromme tässä lehdessä muun muassa suosiotaan kasvattavasta polkujuoksusta. Myös rauhallisempaan liikkumiseen luonto tarjoaa huikeat puitteet, ja samalla voi käyttää jokamiehenoikeutta hyväkseen poimimalla marjat tai sienet talteen ja säilömällä ne talven varalle.

Liikuitpa sitten vauhdikkaammin tai hieman kevyemmin, voi liikkeen lisään-

tyminen tuntua äkkiseltään kipuna lihaksissa ja nivelissä. Apteekistamme löydät henkilökuntamme avulla ratkaisut näihin vaipeihin.

Ihohoidon osalta voit helpottaa arkeasi käyttämällä useamman kasvonhoitotuotteen sijaan uusia misellivesiä. Testasimme niistä vinkiksi sinulle kolme – lue testi sivulla 26. Tuttuun tapaan lehden loppuosaan olemme koonneet ajankohtaan sopivan ja kattavan valikoiman tuotteita edulliseen tarjoushintaan.

Syyskuussa apteekissa tapahtuu monenlaista. **Maanantaina 11.9.** tarjoamme yhteistyössä Auran kunnan kanssa kaikille avoimen ja maksuttoman luentotilaisuuden ”Ehjin nahoin muutoksessa”, jossa luennoitsijana on innostava ja suosittu Sirkka Santapukki. **Tilaisuus alkaa klo 18 Aura-salissa.**

Perjantaina 29.9. klo 10-11 apteekissa vierailee muistineuvoja Leeni Eriksson. Hänen kanssaan voit tulla keskustelemaan kaikista muistiin liittyvistä asioista. Tervetuloa luennolle ja tapaamaan muistineuvojaa!

Aktiivisin terveisin

Apteekkari **Katriina Helasmo**

Auran apteekki ja Tarvasjoen apteekki



Auran apteekki

Aukioloajat:

ma-pe klo 9–17.30, la klo 9–14

Osoite:

Turuntie 7, 21380 Aura

Puhelinnumero:

(02) 486 0024

www.auranapteekki.fi

Tarvasjoen apteekki

Aukioloajat:

ma-pe klo 9–17

Osoite:

Hämeen härkätie 638 A,

21450 Tarvasjoki

Puhelinnumero:

(02) 484 7230

www.tarvasjoenapteekki.fi

Apteekkimme suosittelee!
**Kliininen ravintovalmiste
varhaisen Alzheimerin
taudin ravitsemushoitoon**



OSTA NELJÄ PULLOA,
**SAAT YHDEN
KAUPAN PÄÄLLE!**

Tarjous voimassa niin kauan kuin kampanjatuotteita riittää.

• Sisältää ravintoaineita, jotka ovat erityisen tärkeitä Alzheimerin tautia sairastaville

• Kliinisesti tutkittu
• Nautitaan 1 pullo päivässä
• Myyntipakkaus 4 x 125 ml pullo
• Maut: kahvi, mansikka ja vanilja



**Auran
Apteekki
Tarvasjoen**