

Source: <http://sverigesradio.se/sida/avsnitt/572543?programid=1020>

Voimaharjoittelu on tärkeää ikääntyville

Erityisesti nopeusvoimaharjoittelu on tärkeää ikääntyville ihmisille mm. kaatumisvammojen välttämiseksi. Tämän osoittaa englantilaisen Simon Walkerin tekemä tutkimus Jyväskylän yliopistossa.

- **KUUNTELE (50 MIN)**



Simon Walker/Foto:Jyri Markkula, Sveriges Radio Sisuradio

Program: Etelä-Ruotsin SisuradioKategori: News in other languages

Lisäksi illan lähetyksessä kuulet mm. että Kreikan tilanne on sekava. Huhuja lainaiehtoihin myöntymisestä, kansanäänestysestä ja sen perumisesta tulee taajaan. Yhteistä huhuille ja tiedolle on se, että tilanne on epätavallinen. Miltä tilanne näyttää Kreikasta käsin? Lundilainen Hanna Savola on parhaillaan Kreikassa ja kertoo siitä.

Ruotsissa asuvat suomalaistaustaiset lomailevat edelleen varsin ahkerasti Suomessa, kertoo Sisuradion tekemä kysely.Eniten Suomeen vetävät sukulaiset ja ystävät. Jos heitä ei enää ole, pysyy moni pois Suomesta.

Saamme myös raportin Tukholman Kungsträdgårdin kansanjuhlasta, jossa otetaan vastaan Prahasta saapuneet U-21 Euroopan mestarit!

Kuuntele!

- [lyssna på Voimaharjoittelu tärkeää ikääntyville](#)

Voimaharjoittelu tärkeää ikääntyville(4:44 min)