

Liikettä arkeen –tapahtuma ikäihmisille tiistaina 18.8.2026

**Imatran entinen
kaupungintalo,
Talvipuutarha
klo 11.00–14.00**

**Kahvi-
tarjoilu**

Liikettä arkeen -tapahtuma tarjoaa tietoa ja opastusta hyvinvoinnin edistämiseen, sekä esittelee harrastusmahdollisuuksia ja kohtaamispaikkoja. Tapahtuma on avoin, maksuton ja esteetön kaikille.

Ohjelma

11.00-12.00

- Liikuntapalveluiden ryhmiin ilmoittautuminen (uimahalli-urheilutalo 2026-2027)
- Tutustumista esittelypisteisiin
- Kehonkoostumusmittauksia

12.00-13.00

- Hyvä toimintakyky – tärkein turva arjessa ja poikkeustilanteissa, Maarit Piirtola FT, dosentti
- Vahvempi keho, virkeämpi mieli-voimaharjoittelulla lisää toimintakykyisiä elinvuosia, Jaana Rossi HUR- myyntipäällikkö, geronomi

13.00-14.00

- Kahvitarjoilu
- Tutustumista esittelypisteisiin
- Kehonkoostumusmittauksia
- Karatenäytös, Imatran Kusanku ry

Tapahtumassa mukana: Imatran kaupungin liikuntapalvelut ja Virta-opisto, Etelä-Karjalan Sydänalue ry, Imatran seudun sukututkijat, Etelä-Karjalan Muisti ry, Suomen Punainen Risti Imatran osasto, Etelä-Karjalan Diabetes ry, Etelä-Karjalan Hengitysyhdistys ry, Imatrankosken Eläkkeensaajat ry, Vuoksenniskan Eläkkeensaajat ry, Saimaan Syöpäyhdistys ry, Imatran kansalliset seniorit ry, Imatran Kusanku ry, Imatran joogayhdistys, Etelä-Karjalan Eetu