



Elintavoilla terveyttä -tapahtuma

torstaina 14.9.2023 klo 9.00-14.00 Kajaanihallilla

- 9.00** **Avaus** (Jari Tolonen, Kajaanin kaupunki)
- 9.15** **Liikunnan hyödyt** (Matias Ronkainen, Kainuun Liikunta)
- 9.45** **Elintapaohjaus** (Ulla Parkkila, Kainuun HYVA, Hellä-hanke)
- 10.15** **Esittelypisteisiin tutustuminen**
- 11.00** **Ruokailu**, maksuton
- 12.00** **Esittelypisteisiin tutustuminen**
- 13.00** **Senioritanssit** (Erkki Kemppainen)
- 13.45** **Loppusanat** (Kaija Patronen ja Antero Kyllönen)

Esittelypisteillä mukana muun muassa:

- Kajaanilaisia vammais-, kansanterveys-, potilas- ja eläkeläisjärjestöjä
- Kajaanin kaupunki
- Kainuun liikunta, toimintakykytestit
- SOVELI, liikunnan apuvälineiden esittelyä ja kokeilua
- Kainuun hyvinvointialue: Hanna Airaksinen, apuvälineiden esittely ja lainaus
- Ohjattua harjoittelua ulkokuntosalilla

Tapahtuman järjestää Kajaanin kaupungin vammaisneuvosto,