

RYHMÄTOIMINTAA IKILIKKUJILLE (65+)

Haurangin kylätalolla
6.2.2024-11.6.2024

**Ryhmätoiminta on suunnattu
yli 65 – vuotiaille tuusniemeläisille.**

Ryhmätoiminta on kerran viikossa tapahtuvaa ryhmätoimintaa, joka sisältää tietoiskumaisen keskustelutuokion, yhteistä tekemistä päivän teeman mukaisesti sekä joka toisella kerralla kahvit ja terveellisen välipalan.

Osallistujille jaetaan ns. ryhmätoiminnan kansio, jossa on kotitehtäviä oman toimintakyvyn edistämiseen, kotiharjoitteluohjeita lihaskunnan ja tasapainon vahvistamiseksi ja kaatumisen ehkäisyyn liittyvää materiaalia.

**ALOITUSINFO
TIISTAINA 6.2.2024**



**Tiistaisin
klo 12.30-
14.30**



**Ryhmätoiminta on
maksutonta.**

Mukaan joustavat vaatteet,
joilla on mukava osallistua
toiminnalliseen osuuteen.

Ei ennakkoilmoittautumista.

Lisätietoa ryhmän toiminnasta
paikanpäällä ohjaajalta.

Toiminnan toteuttaa
Pohjois-Savon Liikunta /
ILOLLA-hanke

Yhteistyössä Tuusniemen kunta



OLVI-SÄÄTIÖ