

RYHMÄTOIMINTAA IKILIIKKUJILLE (65+)

Suojalan seurantalolla torstaisin klo 10-12

Toimintakausi
15.8.2024-
12.12.2024

Ryhmätoiminta on suunnattu
yli 65-vuotiaille Pielaveden asukkaille.

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.

**Toiminta jatkuu taas
15.8.2024!**



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 Pielaveden kunta



OLVI-SÄÄTIÖ