

RYHMÄTOIMINTAA IKILIIKKUJILLE (65+)

**Kaavin nuorisotalolla
6.2.2024-11.6.2024**

**Ryhmätoiminta on suunnattu
yli 65 - vuotiaille kaavilaisille.**

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.

**ALOITUSKERTA
TIISTAINA 6.2.2024
klo 9**



**Tiistaisin
klo 9-11**



**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 Kaavin kunta



OLVI-SÄÄTIÖ