



# ILOLLA -hanke

Ryhmätoimintaa  
ikiliikkuville



## KAAVIN SYKSY 2024, TIISTAISIN KLO 9-11 NUORISOTALO

OHJELMA VKOT 33-44

13.8. TASAPAINOHARJOITTELU + VÄLIPALA

20.8. KAAVIN LIIKUNNANOHJAAJAN INFO JA LIHASKUNTO I

27.8. LIHASKUNTO II JA VÄLIPALA

3.9. MUSIIKKILIIKUNTAA

10.9 BINGOA JA PELAILUA + VÄLIPALA

17.9. SAUVAKÄVELY + LIIKKUVUUS

24.9. RAVITSEMUSTEEMA + VÄLIPALA

1.10. KOTIJUMPPAVINKIT

8.10. TASAPAINOHARJOITTELU + VÄLIPALA

15.10. LIHASKUNTOA LISÄVASTUKSELLA

22.10 RETKEILY + NUOTIOEVÄÄT

29.10. KUNTOSALISTA VOIMAA

VKO 45-51 OHJELMA ILMOITETAAN MYÖHEMMIN..

ILOLLA-hankkeen kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat kuntalaiset. Ryhmä kokoontuu säännöllisesti kerran viikossa n. 10 kk:n ajanjakson ajan, kuhunkin kokoontumiseen kuuluu: kuulumisten vaihto, liikunnallinen sisältö, terveellinen välipala (n. joka toinen kerta) ja keskusteleva teemaosuus.

ILOLLA-hankkeen rahoituksesta vastaa OLVI-säätiö ja toiminnan toteuttaa Pohjois-Savon Liikunta ry



OLVI-SÄÄTIÖ

