

# ILOLLA-ryhmä ikäihmisille

## ILOLLA-ryhmä jatkaa toimintaansa keväällä 2025!

Ryhmä on suunnattu yli 65-vuotiaille kaavilaisille. Kokoontumisissa vaihdetaan kuulumisia, liikutaan porukalla sekä touhutaan hyvinvointiin liittyvien teemojen parissa, osallistujien toiveita kuunnellen. Ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 9.00-11.00 Nuorisotalo Kamarilla (Kunnantie 4, 73600 Kaavi).

## Ohjelma kevät 2025:

- 21.1. Tuolijumppaa ja tutustumista + välipala
- 28.1. Tietoisku unesta ja palautumisesta + rentoutusharjoitus
- 4.2. Ulkoilukerta (säävaraus)
- 11.2. Ravitsemusteema + välipalan valmistus
- 18.2. Lihaskuntoa ja tasapainoharjoituksia
- 25.2. Ryhmän toiveet
- 4.3. Talvilomaviikko, ei ryhmäkertaa
- 11.3. Ikiliikkuja-viikko (ohjelma varmistuu myöhemmin)
- 18.3. Työpaja mielen hyvinvoinnista + välipala
- 25.3. Bingoa ja palloilua
- 1.4. Kehonhuoltoa ja kevätaskarteluja
- 8.4. Ravitsemusteema + välipalan valmistus
- 15.4. Ryhmän toiveet
- 22.4. Kevätretki + eväät
- 29.4. Vapputanssit + kahvitarjoilu

Tervetuloa  
mukaan!

Maksuton, ei  
ennakko-  
ilmoittautumista!

