



YHDESSÄ ETÄNÄ- aamupäivä 10.5.2021 KLO 9-12

Unelmien
liikuntapäivä
10.5.

Hei,

10.5. on valtakunnallinen Unelmien liikuntapäivä. Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu sekä Koillisen Kumppanit -hanke järjestävät senioreille suunnatun Yhdessä etänä -aamupäivän 10.5. klo 9-12.

Teemapäivän mukaisesti tapahtuman ohjelma on liikuntapainotteinen. Saamme yhdessä tutustua uusiin liikuntamuotoihin ja kokeilla etänä mm. asahia ja kantritanssia, unohtamatta tietoisuutta ja mm. puheenvuoroa eläkeyhdistysten liikuntatoiminnasta. Aivonystyröitä haastetaan puolestaan aivojumballa ja tietovisalla.

Yhdessä etänä -tapahtumilla on tarkoitus tukea seniorien hyvinvointia ja tuoda sisältöä ja vaihtelua päiviin näin poikkeuksellisen aikana. Tapahtuma on maksuton ja kaikki ovat tervetulleita!

Osallistuminen vaatii vain tietokoneen tai tabletin sekä internetyhteyden. Tapahtumaa voi halutessaan vain seurata tai osallistua myös kommentoimalla mikrofonin avulla tai kirjoittamalla.

Tarkemmat osallistumisohjeet ja sähköisen linkin tapahtumaan löydät internetsivuilta osoitteesta www.popli.fi/yhdessaetana.

Annamme mielellämme digineuvontaa etäyhteyden muodostamiseksi, jotta Sinäkin pääset mukaan!

Lumi Törmä, p. 0400 315 249; arkisin klo 8-16, 10.5. klo 8-9

Mikko Männistö p. 050 368 7456; 10.5. klo 8-9

Saana-Maria Rahko p. 050 572 8498; 10.5. klo 8-9

Tervetuloa mukaan!

YHDESSÄ ETÄNÄ-aamupäivän ohjelma:

- 9.00-9.10 Tervetuloa, päivän ohjelma
- 9.10-9.40 Asahi-terveysliikuntatuokio (Marjo Vesala, Fysios)
- 9.40-10.00 Kulttuurin vaikutus muistiterveyteen (Elina Kemppainen, Tuuhan völojyyn -hanke)
- 10.00-10.15 Aivojumbppa ja rentousharjoitus
- 10.15-10.30 Liikuntatoiminta eläkeyhdistyksessä (Paavo Tikkala, Eläkeliiton Pohjois-Pohjanmaan piiri)
- 10.30-11.00 Tauko
- 11.00-11.15 Kantritanssia etänä (Lumi Törmä, Koillisen Kumppanit -hanke)
- 11.15-11.30 Unelmien liikuntavisa (Heidi Similä, PoPLi)
- 11.30-11.45 Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyödyt (Saana-Maria Rahko, PoPLi)
- 11.45-12.00 Päivän päätös, arvonta

POPLi

HYVINVOINTITUPA

Koillisen
kumppanit
-hanke

Kumppanuustalo
Nuotta

Koillismaan
Omaishoitajat ja
Läheiset ry



Yhdistyksistä
hyvinvointia

Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

LEADER
Oulun Seutu

