



YHDESSÄ ETÄNÄ- aamupäivä 15.2.2021 KLO 9-12



Hei,

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry yhdessä Koillisen kumppanit -hankkeen kanssa järjestävät kolme YHDESSÄ ETÄNÄ -aamupäivää, joista toinen järjestetään 15.2.2021 klo 9–12.

Tapahtuman tavoitteena on tukea ikääntyvien hyvinvointia ja jaksamista kotona hyödyntäen etäyhteyksiä. Tapahtuma on maksuton ja kaikki ovat tervetulleita.

Tapahtumaan osallistuminen vaatii tietokoneen tai tablet-tietokoneen sekä internetyhteyden. Tietokoneessa tai tablet-tietokoneessa ei ole välttämätöntä olla kameraa tai mikrofonia. Tällöin voit osallistua vain seuraamalla tai halutessasi kirjoittamalla esim. kysymyksiä etä tapahtuman keskustelulenttään. Muuten voit osallistua myös puhumalla mikrofonin avulla, mikäli se on jo tuttua.

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

Tarvittaessa annamme neuvontaa etäyhteyden muodostamiseksi seuraavasti:

Lumi Törmä, p. 0400 315 249; arkisin klo 8-16, 15.2. klo 8-9

Mikko Männistö p. 050 368 7456; 15.2. klo 8-9

Tule rohkeasti mukaan!

YHDESSÄ ETÄNÄ-aamupäivän alustava ohjelma:

- 9.00-9.10 Aloitus, tervetuloa, esittely (Virpi Kilpijärvi)
- 9.10-9.30 Vipinä kinttuihin -tietoisku jalkojen terveydestä (Lumi Törmä, jalkaterapeutti AMK)
- 9.30-9.45 Voimasta toimintakykyä – tietoisku ikääntyvien voimaharjoittelusta (Mikko Männistö, liikunnanohjaaja YAMK)
- 9.45-10.00 Liikettä niveliin -etäohjattu tasapainoharjoitus (Saana-Maria Rahko, liikunnanohjaaja AMK)
- 10.00-10.30 Puheenvuoro: Keinoja positiivisuuden lisäämiseksi (Anne Vanttaja, diakoniatyöntekijä ja Heli Puuperä, diakoniatyöntekijä)
- 10.30-11.00 Kahvitauko
- 11.00-11.30 BINGO
- 11.30-11.55 Aivopähkinöitä
- 11.55-12.00 Päätös

POPli

HYVINVOINTITUPA



Koillisen
kumppanit
-hanke



Kumppanuustalo
Nuotta



Koillismaan
Omaishoitajat ja
Läheiset ry



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



LEADER
Oulun Seutu



maaseuturahasto