



YHDESSÄ ETÄNÄ- aamupäivä 15.3.2021 KLO 9-12



Hei,

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry yhdessä Koillisen kumppanit -hankkeen kanssa viettävät Aivoviikkoa järjestämällä kolmannen YHDESSÄ ETÄNÄ -aamupäivän 15.3.2021 klo 9–12. Edellisiin etätapahtumiin osallistuneiden senioreiden määrä on ilahduttavasti kasvanut ja toivottavasti maaliskuun tapahtumaan saadaan mukaan vielä enemmän omasta hyvinvoinnista, terveydestä, liikunnasta ja digitaidoistakin kiinnostuneita ihmisiä!

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

Tapahtumaan osallistuminen on helpointa tietokoneella tai tablet-tietokoneella. Osallistuminen vaatii internet-yhteyden. Osallistua voi ihan vain seuraamalla tapahtumaa, mutta halutessaan voi myös esittää kommentteja ja kysymyksiä kirjoittamalla tai mikrofonia avulla.

Tarkemmat osallistumisohjeet 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, 15.3. klo 8-9

Mikko Männistö p. 050 368 7456; 15.3. klo 8-9

Saana-Maria Rahko p. 050 572 8498; 15.3. klo 8.00-10.30

Tule rohkeasti mukaan!

YHDESSÄ ETÄNÄ-aamupäivän ohjelma:

- 9.00-9.10 **Aloitus, tervetuloa!**
- 9.10-9.30 **Ajattele aivojasi – mieti muistiasi** (Riikka Heikkinen ja Minna Kaltio, Asiantuntija - ja tukikeskus Pohjois-Pohjanmaan Muistiluotsi)
- 9.30-9.50 **Istumatanssi** (Tuula Männikkö, istumatanssin ohjaaja)
- 9.50-10.10 **Ruutuysi-visailu**
- 10.10-10.30 **Liikunta huoltaa kehoa ja mieltä** (Mikko Männistö, PoPLi ry)
- 10.30-11.00 **Kahvi-/lounastauko**
- 11.00-11.25 **Aivopähkinöitä**
- 11.25-11.50 **Ruokailoa ikävuosiin** (Helena Paaso, Pohjois-Pohjanmaan Martat ry)
- 11.50-11.55 **Arvonta**
- 11.55.-12.00 **Päätös**

POPLi

HYVINVOINTITUPA



Koillisen
kumppanit
-hanke



Kumppanuustalo
Nuotta



Koillismaan
Omaishoitajat ja
Läheiset ry



Yhdistyksistä
hyvinvointia



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

LEADER

Oulun Seutu



maaseuturahasto