



YHDESSÄ ETÄNÄ- aamupäivä 12.4.2021 KLO 9-12



Hei,

Seniorien YHDESSÄ ETÄNÄ -aamupäivä tulee taas 12.4.2021 klo 9–12. Tälläkin kertaa ohjelmassa on mukava kattaus asiaa ja kevyempää ohjelmaa. Tule mukaan mm. kuulemaan tärkeää ajankohtaista asiaa lääkäriltä, saamaan vinkkejä hyötykasvien kevätkylvöön, testaamaan osaamistasi maakunnan matkavisassa sekä saamaan tietoa vapaaehtoistoiminnasta.

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

Osallistuminen vaatii vain tietokoneen tai tabletin sekä internetyhteyden.

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, 12.4. klo 8-9

Mikko Männistö p. 050 368 7456; 12.4. klo 8-9

Saana-Maria Rahko p. 050 572 8498; 12.4. klo 8-9

Tule rohkeasti mukaan!

YHDESSÄ ETÄNÄ-aamupäivän ohjelma:

- | | |
|-------------|--|
| 9.00-9.10 | Tervetuloa, päivän ohjelma |
| 9.10-9.45 | -Hyvinvointia vapaaehtoistoiminnasta (Virpi Kilpijärvi, Koillisen Kumppanit -hanke)
-Sukupolvitoiminnan esittely (Maarit Aho, MLL)
-Punaisen Ristin ystävätoiminnan esittely (Karoliina Rantala, SPR Oulun osasto) |
| 9.45-10.15 | Matkavisa (Heidi Similä, PoPLi) |
| 10.15-10.35 | Hyötykasvien kevätkylvö (Tarja Käckman, Oulun hyötykasviyhdistys) |
| 10.35-11.00 | Kahvitauko |
| 11.00-11.30 | Lääkärin tietoisuus (Marika Käkelä, apulaisylilääkäri, Kuusamon terveyskeskus) |
| 11.30-11.45 | Liikettä niveliin -liikuntatuokio (Mikko Männistö, PoPLi) |
| 11.45-12.00 | Päivän päätös, arvonta |

Tapahtuman järjestävät Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu sekä Koillisen Kumppanit -hanke.

