

VALTAKUNNALLINEN

# VANHUSTENVIIKKO 2024

*Ohjelma  
Isojoella*

**TI 8.10.**

## **METSÄMIELI-HETKI**

**KLO. 10.00-11.30, KOKOONTUMINEN URHEILUKENTÄLLÄ**

Metsämielihetki koostuu mm. läsnäolo-, rentoutus- ja virkistys harjoituksista. Lähde nauttimaan ja ammentavaan hyvää mieltä luonnosta! Ohjaajana Hanna Jokinen, metsämielivetäjä/Almafysio. Huom! Metsämielessä kävellään mm. metsässä ja pururadalla. Säävarausta, sateella hetki pideään Almafysiolla (os. honkajoentie 8).

Ilmoittautumiset ma 7.10. mennessä Maijalle numeroon 0406674242

**TO 10.10.**

## **KARAOKETANSSIT**

**KESKUSKEITTIÖN RUOKASALISSA KLO. 13.00-14.30**

Lähde mukaan laulamaan, tanssimaan tai vain nauttimaan tunnelmasta! Isojoen kunta tarjoaa kaffit ja pullat

**TO 10.10.**

## **INFO ETELÄ-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUEEN IKÄIHMISTEN PALVELUISTA**

**VIRASTOTALON VALTUUSTOSALISSA KLO. 18.00**

Tarja Palomäki (toimialajohtaja, ikäihmisten palvelut, HyväEP) tulee kertomaan ja keskustelemaan Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen ikäpalveluista ja vastailee ikäpalveluihin liittyviin kysymyksiin.

Valtuustosali sijaitsee virastotalon 2. kerroksessa, hissi käytettävissä. Tilaisuudessa kahvitarjoilu.

Järj. Keskustan Isojoen paikallisyhdistys

**PE 11.10.**

## **HYVINVOINTIPÄIVÄ**

**MONITOIMITALOLLA JA NUOPPARILLA**

**klo 11 Tuolijooga** - Istuen tapahtuva lempeä harjoitus, joka mm. vahvistaa lihaksia, lisää nivelten liikkuvuutta ja parantaa tasapainoa

**klo 11.30 Kuntojumppa** - Jumpassa kehitetään pystyasennossa voimaa, tasapainoa sekä luuston lujuutta

**klo 12.30 Luento** - proteiinista puhtia ikääntyneelle

Luennon yhteydessä proteiinituotteiden maistatusta. Kaikki päivään osallistuvat saavat yllätyspussukan!

Ilmoittautuminen jumpille ja lisätiedot: Janika/0408428680

*Tervetuloa mukaan vanhustenviikon tapahtumiin!*

Yhteistyössä Isojoen vanhus- ja vammaisneuvosto, Isojoen kunta, Koivukartanon työntekijät, Isojoen eläkeliiton apuset-ryhmä, Almafysio, Keskustan Isojoen paikallisyhdistys