

Kunnon Mummola on yli 65-vuotiaille suunnattu

leppoisa ja toiminnallinen tapahtuma, jossa pääset

testaamaan toimintakykyäsi liikuntaneuvojien

ohjaamissa testeissä, saat vinkkejä tasapainon

parantamiseen ja liikunnan lisäämiseen sekä

terveelliseen ruokavalioon liittyen. Samalla voit

nautiskella kupposen kahvia mukavassa seurassa.

Päivän aikataulut:

9.00

Tapahtuman avaus ja yhteinen aamuverryttely

9.45

Liikunta ikääntyessä, Kainuun Liikunta ry

10.30

Muistisairauden vaikutukset, Muistiluotsi

12.00

Tapahtuma päättyy

Toimintakykytestejä tehdään koko tapahtuma-ajan!

Kunnon Mummola

-

tapahtuma

SOTKAMO 3.5.2024

KLO 9-12 Asema 13, Keskuskatu 13

Tapahtumaan on ennakkoilmoittautuminen, ilmoittautumiset:

Veera Mankinen, Sotkamon kansalaisopisto

puh. 0447502078

veera.mankinen@sotkamo.fi