



Vie vanhus ulos – ulkoilupäivä

**Hirvihovin liikuntakeskuksessa
torstaina 10.10.24 klo 9.00–15.00.**

Päivän ohjelma:

klo 9.00 **Päivänavaus** ja klo 9.10 **Alkuhartaus** rovasti Katri Rinne

klo 9.30–10.00 **Lisää voimaa vuosiin – webinaari**, Ikäinstituutti

klo 10.00–10.30 **Alkujumppa & ohjeistus**

klo 10.30–12.00 **Toimintaa liikuntapisteillä sisällä ja ulkona:**

- Sisällä: tasapainoratoja, liikkumiskyvyn testejä ja muistijumppaa.
- Ulkona: suunnistusta, omatoimi kuntopiiri yu-kentällä, katsomojumppa (säävaraus), luontoretki vertaisohjaajien kanssa, piha- ja perinnepelejä (eläkeläisyhdistykset)

klo 12.00–13.00 **Ruokailu:** Hernekeitto, Loimaan Seudun Sotaveteraanit ry

klo 13.00–13.10 **Vanhusneuvoston** pj. Jorma Rinne ja **Vammaisneuvoston**

pj. Oili Saarikko

klo 13.10–13.30 **Alkujumppa**, Varha

klo 13.30–14.30 **Toimintaa liikuntapisteillä sisällä ja ulkona.**

klo 14.30 **Iltapäiväkahvit & tilaisuuden päätös**

- Ilmainen sisäänpääsy Vesihoviin klo 10-15 välisenä aikana.

Päivään voi osallistua omaan tahtiin joko aamupäivän tai iltapäivän ajan.

Säänmukainen liikuntavarustus mukaan. Muutokset ohjelmaan mahdollisia.

Tapahtuma on maksuton.

Tervetuloa!