

Anna arjen liikuttaa

Helsinki

Tervetuloa Itä-Helsingin ikäihmisten Anna arjen liikuttaa -tapahtumaan

Kohtaamisia, mielekästä tekemistä ja tietoa vapaa-ajan mahdollisuuksista!

14.-15.10. klo 10-14 välisenä aikana

Metropolia Ammattikorkeakoulun kampuksella
Myllypurontie 1, Helsinki. C-talon sisäänkäynti

Hei sinä itähelsinkiläinen kotona asuva ikäihminen! Kaipaanko kohtaamisia, keskustelua arjen liikkumisesta, mielekästä tekemistä tai tietoa alueellisista vapaa-ajan mahdollisuuksista? Näitä kaikkia on tarjolla Myllypurossa ikäihmisten monipuolisessa **Anna arjen liikuttaa** -tapahtumassa!

Tapahtumassa on luvassa kohtaamisia alueen kaupungin työntekijöiden, järjestöjen edustajien sekä toisten ikäihmisten kanssa. Saat kootusti tietoa Itä-Helsingin toimijoista kuten liikuntapalveluista, työväenopistoista, palvelukeskuksista, kulttuuri- ja kirjastopalveluista, alueen järjestöistä sekä Metropolian tarjoamista mahdollisuuksista.

Lisäksi tapahtumassa on tarjolla monenlaista mielekästä tekemistä, kuten digineuvontaa, kevyttä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua (myös ulkona kuntoportilla), etäliikkumismahdollisuuksien kokeilua, tanssillista toimintaa, sirkusta sekä toimintakykymittauksia. Tilaisuudessa on maksuton kahvitarjoilu.

Tilaisuus toteutetaan terveysturvallisesti ja suosittelimme maskin käyttöä. Tapahtuma on esteetön.

Katso tarkempi ohjelma ja tarvittava varustus osoitteesta tapahtumat.hel.fi.

Tule itsellesi parhaaseen aikaan ja ota ystävätkin mukaan!

Anna arjen liikuttaa!

Lisätietoa tapahtumasta antaa projektikoordinaattori Elisa Kaaja, 09 3102 6698 (elisa.kaaja@hel.fi)

Tilaisuuden järjestävät
Helsingin kaupunki ja
Metropolia Ammattikorkeakoulu

