

2.9.-8.10.2019



# SÄPINÄÄ, SENIORIT



## ke 4.9. VOIMAA LUONNOSTA

Tehdään kävelyretki Napakalliolle. Reitti lähtee Koli Freetimelta ja matkaa Napakalliolle on noin 3 km, joten edestakaisen matkan pituudeksi tulee n. 6 km. Ota mukaan säänmukainen vaatetus ja kengät, joilla on hyvä kävellä maastossa. Ellinkulma tarjoaa kahvit ja makkarat Napakallion laavulla.

Lähtö kimpakyydein klo 10  
Kohtaamispaikka Ellinkulmasta.

Järj. Kohtaamispaikka Ellinkulma  
ja liikuntatoimi



## ti 17.9. PELIPÄIVÄ & TASAPAINO

Liikunta-kulttuuritalo  
klo 10-11.30

Vietetään liikunnallinen  
aamupäivä Liikunta-kulttuuri-  
talolla kävelysählyn, pehmo-  
pallotenniksen ja tasapai-  
noradan merkeissä.

Sisäliikuntavaatetus ja  
sisäkengät, jos sellaiset  
löytyy.

Järj. Kohtaamispaikka  
Ellinkulma ja liikuntatoimi



## ti 1.10. VIRTUAALI- JUMPPA

Jumpataan yhdessä virtu-  
aalijumpan merkeissä  
Ellinkulmalla klo 10  
alkaen.

Kahvitarjoilu.

Järj. Kohtaamispaikka  
Ellinkulma ja liikuntatoimi



## ti 8.10. TANSSIT AREENALLA

Ellinkulma järjestää  
kuljetuksen Joensuu  
Areenalle ikäihmisten  
terveyspäivään.

Seuraa ilmoittelua  
aikataulusta Ellinkulman  
tiedotuskanavissa!

Järj. Kohtaamispaikka  
Ellinkulma



POHJOIS-KARJALAN  
KANSANTERVEYDEN KESKUS



Pohjois-Karjalan  
MAAKUNTALIITTO

Pohjois-Karjalan  
kunnat

