

Voimaa etäjumpasta

lääkäiden etäohjattu terveystoiminta



Kuva: Siri Sipilä


Ikäinstituutti


VOIMAA VANHUUTEEN

Yhteistyössä mukana

- Virtuaalisesti voimaa vanhuuteen -hanke, Ikäinstituutti
- Kymenlaakson Kylät ry
- Eläkeliitto ry

Tutustu etäjumppaan

Etäjumppa

- Jumppaa kotona tai kylätilassa.
- Teknologian avulla mukaan: etäjumppalähettykset ja videot.

Kenelle?

- Haluaa liikkua, mutta ei pääse kauas kotoa.
- Haluaa oppia digitaaitoja rauhalliseen tahtiin.
- Sopii iäkkäille.

Hyviä tuloksia

- Kunto kohenee, mieli piristyy.
- Digitaaito paranevat.

Lisätietoja ja materiaalia

[Voimaa etäjumppasta -sivut](#)

(www.ikainstituutti.fi)

ILMOITTAUTUMISET ennakkoon kahvitarjoilun järjestämiseksi:
toimisto@kymenlaaksonkylat.fi
p. 040 373 2101 / Kirsi

Tervetuloa!

Tule mukaan!

- **Info- ja keskustelutilaisuus ma 30.3. klo 16.30-19.30 Porukkatalo Savonkatu 23, Kouvola**
- Tilaisuus on tarkoitettu kaikille, jotka ovat kiinnostuneita etäjumpan mahdollisuuksista.
- Tule matalalla kynnyksellä kuulolle: Ikäinstituutti kertoo kokemuksia etäjumppasta.
- **Mietitään yhdessä, miten etäjumppaa voidaan järjestää Kymenlaaksossa!**

"Tämä on ihan parasta, kun voi kotoa käsin osallistua."