



Liikettä arkeen -tapahtuma urheilutalolla torstaina 24.8.2023

Tiedote **22.8.2023 10:07**

Ikäihmisille suunnattu ohjelma urheilutalon katutasossa alkaa kello 9:30.

Tapahtuma tarjoaa tietoa ja opastusta oman ja läheisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä sekä tietoa ikäihmisten harrastamisen mahdollisuuksista Imatralla.

Aamupäivän aikana yleisölle on esittelyjä paikoista ja porukoista, joissa Imatralla voi tavata ihmisiä tai siitä minkälaisia vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia Imatralla on.

Imatran liikuntapalvelut järjesti tapahtuman urheilutalolla vuosi sitten ensimmäistä kertaa

- Tapahtuma sai silloin kiitosta niin kävijöiltä kuin mukana olleilta yhteistyökumppaneilta, joten hyvillä mielin toteutamme tapahtuman uudelleen, kertoo liikunnanohjaaja **Marjo Hiltunen** kaupungin liikuntapalveluista.

Tänä vuonna tapahtumaan on saatu mukaan uusia toimijoita, joille ikäihmisten hyvinvointi on tärkeää.

- Useimpien yhteistyökumppaneiden kanssa olemme puhuneet, että he tuovat tapahtumassa esille vapaaehtoistoiminnan mahdollisuuksia Imatralla. Kantava teema on muutenkin yhteisöllisyys, yksinäisyyden selättäminen, terveellinen ja hyvinvoiva elämä, Marjo mainitsee.

Liikettä arkeen -tapahtuman 24.8.2023 ohjelma

Tapahtuma järjestetään Imatran urheilutalon katutasossa, joten liikkuminen kävelykepin, rollaattorin tai pyörätuolin kanssa on esteetöntä.

- Kello 9.30-10.30 Imatran liikuntapalveluiden syksyn ja talvikauden ryhmiin ilmoittautuminen.
- Kello 9.30-12.00 esittely- ja neuvontapisteitä yhdistyksiltä, järjestöiltä ja muilta toimijoilta.
- Kello 9.30-12.00 liikuntasäpinät - tasapainoilua ja pelailua omaan tahtiin (opastusta saatavilla).
- Kello 9.30-12.00 kehonkoostumusmittaus, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry.
- Kello 9.30-12.00 maksuttomat pullakahvit
- Kello 11.15-12.00 luento: Mieti muistiasi, ajattele aivojasi, Etelä-Karjalan Muistiluotsi.

Lue lisää tapahtumakalenterista:

[Liikettä arkeen -tapahtuma ikäihmisille torstaina 24.8.2023 klo 9.30-12.00 \(imatra.fi\)](#)

Lisätietoja:

liikunnanohjaaja Marjo Hiltunen, Imatran kaupunki, marjo.hiltunen@imatra.fi, p. 020 617 7286

[**Tutustu syyskauden liikuntapalveluiden ohjelmaan**](#)