



## Voimaa vanhuuteen -kurssilla vahvistetaan hyvinvointia

**Tiedote**      **22.1.2024 09:00**

Yli 75-vuotiaille tarkoitettu ryhmä kokoontuu 6.2. alkaen.

Voimaa vanhuuteen -kurssi on tarkoitettu kotona asuville, yli 75-vuotiaille ikäihmisille, joilla itsenäinen selviytyminen arjessa on vaikeutunut ja joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, alkava muistisairaus, lievää masennusta tai yksinäisyyttä.

- Vahvistamme kurssilla lihaskuntoa monipuolisin liikkein. Keskitymme erityisesti toimintakyvyn parantamiseen ja yhdessä tekemiseen toisia kannustaen, kertoo liikunnanohjaaja **Riitta Pellinen** Imatran kaupungilta.

Kurssi alkaa 6.2. ja päättyy 4.4. Ryhmä kokoontuu Imatran urheilutalon voimistelusalissa tiistaisin ja torstaisin klo 9.30-10.45. Kurssin hinta on 36 €.

Kuljetus Imatran urheilutalolle järjestetään tarvittaessa, ja kuljetuksen omavastuu on 32 €.

- Kuljetus on tarkoitettu heille, jotka eivät muutoin esimerkiksi rajoittuneen toimintakyvyn takia pääsisi kurssille paikalle ja joilla ei ole muuta mahdollisuutta kyyditykseen, kertoo Pellinen.

Kurssille voi ilmoittautua 26.1. saakka.

### **Lisätietoja ja ilmoittautuminen 26.1. mennessä:**

Liikunnanohjaaja Riitta Pellinen, Imatran kaupunki, riitta.pellinen@imatra.fi, p. 020 617 7202