

SYKSYN TEEMAVIIKOT

Maksuttomia tilaisuuksia hyvinvoinnin tueksi kaikille eläkeläisille, isovanhemmille, senioreille, entisille nuorille ja omaishoitajille! Tervetuloa!

Arjen kohtaamiset

VANHUSTENVIIKKO 41

to 8.10.2026 klo 12 Musiikki- ja liikuntapäivä lin järjestötalolla.

Ohjelmassa musiikkiesitys, jumppaa, karaokea. Tarjotaan makkaraa ja pullakahvit. Arvontaa! Tervetuloa! Järjestävät yhteistyössä lin Eläkeläiset ry, Eläkeliitto lin Yhdistys ry ja lin Eläkkeensaajat ry. li-opisto tarjoaa Vanhustenviikolla kurssikokeilukertoja, joista tiedotetaan opiston somekanavilla. lin seurakunnan vanhustenviikon ohjelmat julkaistaan seurakunnan ilmoituksissa ja lin seurakunnan tapahtumakalenterista iinseurakunta.fi

Lisää Vanhustenviikon ohjelmia li-kalenterista ii.fi

Turvallisesti liikkuen

KAATUMISEN EHKÄISYN TEEMAVIIKKO 42

ke 14.10.2026 klo 9-11 Kaatumisen ehkäisyn aamupäivä lisi-areenalla.

Ohjelmassa SPPB-testi: Tasapaino, kävelynopeus, ylösnousu. Puristusvoimatesti, Kaatumisen tietovisa, Sisäcurling, Biljardi, Speden pelit, Seniorikuntosalilaitteiden esittelyä ja jumppaa sekä omien kengänpohjien nastoitusta. Jaossa Kaatumisvaara -esitettä ja UKK-insituutin 10 vinkkiä kaatumisen ennaltaehkäisyyn. Kahvitarjoilu! Tervetuloa!

Järjestävät yhteistyössä lin kunnan hyvinvointipalvelut, Pohteen kuntoutus, Pohteen kuntouttava työtoiminta ja Pohjois-lin kyläyhdistys ry

Kaatumisen ehkäisyn teemaviikosta lisätietoa li-kalenterista ii.fi

Yhdessä yli sukupolvien

SYYSLOMAVIIKKO 43

ma 19.10.2026 klo 13-15 Seniorit ja Juniorit seikkailupäivä lisi-areenalla.

Päivä on suunnattu isovanhemmille ja lasten lapsille. Ohjelmassa: Laser-ammuntaa, seikkailurata, pomppulinna, Ilmapallotyöpaja, askartelua, Sisäcurling, Biljardi, Speden pelit ym. yhdessä tekemistä! Lisäksi Inbody-mittausta aikuisille. Kahvitarjoilu! Tervetuloa!

Järjestävät yhteistyössä lin kunnan hyvinvointipalvelut, lin kunnan vapaa-aikapalvelut, lin Reserviläiset ry, Olhavan seudun kehittämissyhdystys

Syyslomaviikon ohjelmat lapsille ja nuorille löytyvät li-kalenterista ii.fi

Vertaistukea Tietoa Hyvinvointia

lin Omaiskahvilat lisi-areenalla

ma 16.11.2026 klo 13-14.30 Digitaidot ja -turvallisuus.

ma 21.12.2026 klo 13-14.30 Puurojuhla.

Järjestävät yhteistyössä Oulun seudun omaishoitajat ry, lin kunta hyvinvointipalvelut ja lin seurakunta
lin Omaiskahviloista lisätietoa Oulun seudun omaishoitajat ry:stä osol.fi

Seniorikinot lin ja Kuivaniemen kirjastoissa

ke 18.11. klo 14 Kuivaniemi Seniorikino

pe 20.11. klo 11 li Seniorikino

Järjestäjä lin kunnan kirjasto

lin ja Kuivaniemen kirjastojen kaikki tapahtumat löydät li-kalenterista ii.fi

Hyvinvoiva mieli -koulutus

Tiistaisin 3.11., 10.11., 17.11. ja 24.11. klo 12-15 Nätteporissa alakerrassa, li

Saat tietoa mielen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä ja opit, kuinka mielen hyvinvointia voi vahvistaa käytännön harjoitusten avulla. Koulutus on suunnattu aikuisille, jotka haluavat ylläpitää mielen hyvinvointiaan. Koulutusta ei suositella akuutissa kriisitilanteessa elävälle henkilölle, eikä sitä ole suunniteltu ammatilliseksi täydennyskoulutukseksi. Koulutus on maksuton.

Sitovat ilmoittautumiset 13.10. mennessä

Lisätietoa ja ilmoittautumiset Balanssi ry virve.ahola@balanssia.fi, p. 040 501 3253

Tapahtumat koottu li-kalenterista ii.fi, josta löytyvät lin kunnan alueella järjestettävät tilaisuudet, koulutukset ja tapahtumat!

Lisätietoa lin kunta/hyvinvointipalvelut hyvinvointikoordinaattori Riitta Ränä p. 050 3950 305



IIN KUNTA