

URHON UUTISET

2/2024

Sinustako vapaaehtoinen? Ilmoittaudu urholaiseksi!

Olisiko sinulla tietoa ja elämänkokemusta, jota voisit jakaa myös muiden iloksi?

Mikäli vastasit kyllä, liity joukkoomme kehittämään ikääntyneiden voimavaroja esiintuovaa sekä iäkkäiden elämäntaitoja ja kyvykkyyttä vahvistavaa maakuntaa.

Ilmoittaudu mukaan urholaiseksi!

Urholainen toimii vapaaehtoisena ikä-asiiantuntijana kehittämässä URHO-hanketta. Voit toimia esimerkiksi asiiantuntijaraadissa kommentoimassa hankkeen tavoitteita ja toimenpiteitä tai jakamassa näkemyksiä ikäisesi elämästä ja arjesta.

Urholaisena voit osallistua hankkeen toimintaan joko kertaluonteisesti tai se voi olla säännöllistä osallistumista itsellesi mieluisissa tehtävissä.

Lisätietoja saat hankekoordinaattoreilta Katjalta ja Päiviltä, yhteystiedot löytyvät kääntöpuolelta, sivulta kaksi.

Urholaiden asiiantuntijaraati kokoontui ja uudet ryhmät aloittivat toimintansa

URHO-hankkeen ohjausryhmä koostuu urholaiden asiiantuntijaraadista, joka kokoontuu muutaman kerran vuodessa arvioimaan ja antamaan palautetta URHO-hankkeen toiminnasta.

Asiantuntijaraadin urholaiset ovat hankkeen pilottiryhmiin osallistuneita eläkeläisiä eri puolilta maakuntaa.

Asiantuntijaraadin ensimmäinen tapaaminen oli huhtikuun lopussa Seinäjoella.

Tapaamisessa asiiantuntijaraati antoi kehittämis ehdotuksia erityisesti URHO-hankkeen ryhmätoimintaan liittyen. Arvokasta kokemuspohjaista tietoa saatiin muun muassa ryhmätapaamisten määrään ja sisältöön sekä arviointimenetelmiin.

Suuret kiitokset raatimme jäsenille!

Palautteen pohjalta toimintaa on hyvä jatkaa eteenpäin myös uusissa ryhmissä. Huhtikuun loppupuolella aloitti yhdeksän ryhmää viidellä paikkakunnalla.

URHO-hankkeen työntekijät kesälomailevat 15.7.-31.7. Rentouttavaa kesää kaikille. Loman jälkeisistä tapahtumista löydät tietoa kääntöpuolelta, ilmoittaudu mukaan!



URHON tanssit

ti 27.8.24

Nurmon Haalilla

Latikanmäentie 4, Seinäjoki



Tanssi hoivaa kehoa, mieltä ja aivoterveyttä. Tanssi tuottaa mielihyvähormoneja ja voi saada hymyn huulille.

URHON tanssit järjestetään Haalin tanssilavalla Eläkeliitto Nurmon tanssien yhteydessä.

Klo 11.30 yhteinen tervetuloilaisuus ja hankkeen kuulumiset.

Tilaisuudessa jaetaan tansseihin ilmoittautuneille ilmaiset pääsyliput.

Tanssit alkavat klo 12.00.
Pullakahvitarjoilu.

Tanssiorkesterina Rondo, solistina Pentti Keskimäki.

Ilmoittautuminen tanssilippuja varten 21.8.2024 mennessä

p. 050 438 8213

paivi.niinisto-makinen@muistiyhdistys.fi

UNISEMINAARI

ke 4.9.2024 klo 12-15

Seinäjoki

OmaSp Stadion

Alaseinäjoenkatu 14, Seinäjoki

Seminaarin asiantuntijoina mm.

Markku Partinen,

MD, PhD, FAAN

Päivi Saarijärvi,

FRM, vireyskouluttaja

Ilmoittautuminen tarjoiluja varten

26.8.2024 mennessä

p. 050 438 8213

paivi.niinisto-makinen@muistiyhdistys.fi

Urhon uutisten tilaaminen, lisätiedot ryhmä- ja vapaaehtoistoiminnasta sekä muuta tietoa hankkeen toimintaan liittyen hankekoordinaattoreilta:

☎ 050 323 3757, Katja Kujala

@ katja.kujala@muistiyhdistys.fi

☎ 050 438 8213, Päivi Niinistö-Mäkinen

@ paivi.niinisto-makinen@muistiyhdistys.fi

