

## Eiäkeläisten vesijumppat jatkuvat tiistaisin Kajaaniin

14. ja 28. tammikuuta  
11. helmikuuta  
4. maaliskuuta  
25. maaliskuuta  
8. huhtikuuta  
6. toukokuuta
- (omatoimijumppa, ei ohjausta)

Lähtö Sonkajärveltä kello 12.30  
ja Sukevalta kello 13.15.  
Lähtöaika Kajaanista kello 16.30  
Mukaan oma pyyhe sekä laudeliina

**Maksu 10€/henkilö**

## Sonkajärven ja Sukevan kirjastot liikuttavat. Lainattavissa mm.

lumikenkiä, liukulumiikenkiä,  
kävelysauvoja, tennismailoja,  
pölcballmailloja ja -palloja,  
kausikortti IPK:n kotiotteluihin yms.

## Kyltien aamutulet keskiviikkoisin kello 9.00-11.00

- 22.1. Sonkajärvi, kotiseutumuseo  
5.2. Savonvirta, grilliikatos  
5.3. Vänninmäki, kentura  
19.3. Oinasjärvi, Mustanjoen kota  
2.4. Sukeva, Kyläkeskus  
16.4. Sonkakoski, sillankorvan grilliikatos  
30.4. Sonkajärvi, Lehmilahti  
14.5. Mansikkavirta, Suolahden laavu  
28.5. Sukeva, rantaraitin laavukotat

## Ryhmätoimintaa Ikiliikkuville (65+)

Toimintakausi 23.1.-11.12.2025  
Pohjois-Savon Liikunnan Ilolla -hankkeen  
maksutonta ryhmätoimintaa torstaisin  
kello 11.00-13.00. Parillisilla viikoilla  
Sukevan Kyläkeskuksella ja parittomilla  
Sonkajärven liikuntahallilla.

Mukaan joustavat vaatteet  
Ei ennakoilmoittautumisia  
Lisätietoa toiminnasta paikanpäällä

## Hyvän Olon Olohuone -luentosarja torstaisin kello 9.30-12.00 Kasper -kahvilalla

Hyvän Olon Olohuoneessa on  
tarjolla uutta tietoa ja keskustelua  
hyvän ikääntymisen teemoista  
rennosti kahvi- tai teekupposen  
äärellä. Tilaisuudet toteutetaan  
yhteistyössä Kuopion kansalais-  
opiston ja Vanhustyön keskusliiton  
kanssa.

9.1. Ikääntymisen uudet kasvot -  
Millainen on moderni seniori?

6.2. Ihmissuhteet – Meille niin  
tärkeät, mutta niin vaikeat

13.3.Seniorimatkailu –  
Minä seniorimatkailijana

3.4. Aistit – Matka omaan arkeen

Vapaa pääsy  
Ei ennakoilmoittautumisia

