

# Eläkeläisten toimintapäivät Kumppanuuskeskuksessa

## ***18. tammikuuta klo 11 - 14***

- 11.00 Tietoa ikääntyneiden Aino-neuvonnasta
- 11.30 Rukouspäivän hartaus
- 12.15 Nivelrikon itsehoito
- 12.45 Tuolijumppa
- 13.15 Neuvontapisteen esittely

## ***28. maaliskuuta klo 11 - 14***

- 11.00 Setlementin senioritoiminnan esittely
- 11.45 Hartaus
- 12.30 Tietoa omaishoidosta
- 13.00 Yhteislaulua (Matti Partanen)
- 13.30 Neuvontapisteen esittely

Oulun seudun astma- ja allergiayhdistyksen esittelyä,  
verenpaineen mittausta, Pef-mittausta ja arvontaa

**Kumppanuuskeskuksen neuvontapiste**

Isokatu 47

90100 Oulu

050 348 4676