



# Ruokolahden kunta

kutsuu Ruokolahden ja Rautjärven ikäihmiset  
etäkahveille tiistaisin klo 13–14

**27.4.2021 Sydänviikko – joka viikko!**

Kaakkois-Suomen Sydänpiiri

**4.5.2021 Lääkkeetön unenhoito**

Eksote

**11.5.2021 Turvallinen koti**

Vanhustyön keskusliitto

**18.5.2021 Arjen askareiden ergonomiaa**

Fysioterapeutti Mari Tonder

**25.5.2021 Muistin virkistykseksi...**

Etelä-Karjalan muistiluotsi ry



Ohjelmassa joka kerta myös pieni etäliikuntatuokio ja jutustelua.

Etäkahvit järjestetään Teams-yhteydellä. Osallistumiseen tarvitset älypuhelimien, tabletin tai tietokoneen ja internetyhteyden.

Ohjeet osallistumiseen ja lisätietoa löydät osoitteesta:

**[ruokolahti.fi/suomeksi/vapaa-aika/elvinkulman-olohuone](https://ruokolahti.fi/suomeksi/vapaa-aika/elvinkulman-olohuone)**

Tarjoamme tarvittaessa henkilökohtaista opastusta etukäteen. Opastusta antaa Jarkko Viitakangas p. 044 449 1273 (ma-pe klo 9-14).

Tapahtuma on maksuton ja kaikille avoin.

Tervetuloa virkistymään toisten kanssa!

**Lisätietoja Jesse Kotiranta p. 044 449 1261**