



# LIIKUNTAVERSTAS

## ELÄKELÄISET RY:N KAINUUN ALUEJÄRJESTÖSSÄ

**Paikka:** Kansanpirtti, Linnankatu 2, 87100 Kajaani

**Aika:** Perjantai 26.4. klo 10.00–15.00

### Ohjelma:

- 10.00 Esittäytyminen ja tutustumista liikkuen
- 10.30–11.30 Helppolentis, kehon lämmittely, pallon hallinta ja pelin kokeilu
- 11.30–12.00 Yhteisöllistä liikuntaa
- 12.00–12.45 Kahvitarjoilua, välipalaa ja rupattelua
- 12.45–13.00 Yhdistysten liikunnan tilanne – kyselyn vastausten esittely
- 13.00–14.30 Työpaja – uuden toiminnan ideointi
- 14.30–15.00 Yhteenveto ja palaute liikuntaverstaasta

Tule rennoissa vaatteissa, joissa pystyt kevyesti liikkumaan!

- **Ilmoittautuminen:**  
Kaksi-kolme jäsentä yhdistyksestä,  
ilmoittautuminen: [eva.ronkko@elakelaiset.fi](mailto:eva.ronkko@elakelaiset.fi)
- **Verstasta ohjaavat:**  
Eva Rönkkö ja Hannele Pitkä-Liukkonen  
[eva.ronkko@elakelaiset.fi](mailto:eva.ronkko@elakelaiset.fi), 040 5013599



**LIIKUNTAVERSTAAT**  
ELÄKELÄISET ry

Liikuntaverstaat-hanke 2023-2024  
Opetus- ja kulttuuriministeriön tuella