



LIIKUNTAVERSTAS

ELÄKELÄISET RY:N KESKI-SUOMEN ALUEJÄRJESTÖSSÄ

Paikka: Valorinteen työväentalo, Kyllöläntie 16, 40600 Jyväskylä

Aika: Perjantaina 22.3. klo 10.00–15.00

Ohjelma:

- 10.00** Esittäytyminen ja tutustumisliikuntaa
- 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
- 12.45–13.30** Yhdistysten liikunnan tilanne – kyselyn vastausten esittely
- 13.30–14.30** Työpaja – uuden toiminnan ideointi
- 14.30–15.00** Yhteenveto ja palaute liikuntaverstaasta

Tule rennoissa vaatteissa, joissa pystyt kevyesti liikkumaan!

- **Ilmoittautuminen:**
2–3 jäsentä yhdistyksestä,
ilmoittautuminen: eva.ronko@elakelaiset.fi
- **Verstasta ohjaavat:**
Eva Rönkkö ja Hannele Pitkä-Liukkonen
puh. 040 5013599



LIIKUNTAVERSTAAT
ELÄKELÄISET ry

Liikuntaverstaat-hanke 2023-2024
Opetus- ja kulttuuriministeriön tuella