



LIIKUNTAVERSTAS

ELÄKELÄISET RY:N POHJANMAAN ALUEJÄRJESTÖSSÄ

Paikka: Seinäjoen kerhotalo, Jouppilantie 23, ja klo 13-15 alkaen viereinen Frami B-talo, 1.kerros Swing, Kampusranta 9B, 60320 Seinäjoki

Aika: Torstaina 29.2. klo 10.00–15.00

Ohjelma:

- 10.00 Esittäytyminen ja sosiaalista liikuntaa
- 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:**
Kolme jäsentä yhdistyksestä,
ilmoittautuminen: eva.ronkko@elakelaiset.fi
- **Verstasta ohjaavat:**
Eva Rönkkö ja Hannele Pitkä-Liukkonen
eva.ronkko@elakelaiset.fi, 040 5013599



LIIKUNTAVERSTAAT
ELÄKELÄISET ry

Liikuntaverstaat-hanke 2023-2024
Opetus- ja kulttuuriministeriön tuella