



# LIIKUNTAVERSTAS

## ELÄKELÄISET RY:N SATAKUNNAN ALUEJÄRJESTÖSSÄ

**Paikka:** Ruosniemen Koitto, Ruosniementie 115, 28220 Pori

**Aika:** Perjantaina 3.11. 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** Tuoli/keppijumppa, muistipeli
- 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:**  
2–3 hlö 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