



**Liikkeellä
voimaa
vuosiin**

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMA

Kaikille avoin ja maksuton tilaisuus

ELÄKEVUODET EDESSÄ -VERKOSTOAKVAARIO KUNNON LAIVALLA 21.–22.8.2015

– SUKELLA SISÄÄN!

Tarjolla pientä naposteltavaa ja suuria ideoita.

Akvaario näyttelyosastolla kokoustilassa (akvaario) kannella 6.

Avoinna pe 21.8. klo 17.30–19.00, Kuntostartilla kuntoon -tietoisku klo 18.00

Avoinna la 22.8. klo 16.00–17.30, Senioriliikuntakortti kouduttaa -tietoisku klo 16.30

- Tule hakemaan terveystiikuntavinkkejä
- Kertomaan omista hyvistä ideoista
- Kuulemaan toimenpideohjelmasta ja liittymään Liikkeellä voimaa vuosiin -verkostoon, jossa on jo yli 300 toimijaa

Lisäksi akvaariossa

- Lauantaina klo 16.30 innostamassa myös Raakel Lignell, kulttuurin monitoiminainen & kokemusasiantuntija aiheesta "Miten motivoitua elämäntapamuutokseen?"



Kahdellesadalle ensimmäiselle kävijälle on tarjolla yllätyslahja.

Ennakoilmoittautuminen www.liikkeellavoimaavuosiin.fi/verkostot/

Voit piipahtaa akvaarioon myös ilman ilmoittautumista. Tervetuloa!

Lisätietoa: suunnittelija Markku Holmi, 040 081 4834, markku.holmi@ikainstituutti.fi