

IKILIUKKUJA

VIKKO

Tule kanssamme toteuttamaan Ikiliikkuja-viikkoa 11.-17.3.2024 tarjoamalla liikkumismahdollisuuksia senioreille.

Ideita toteutukseen:

- Järjestä avoimet ovet -tapahtuma tai tarjoa maksuton tutustumiskerta.
- Organisoij liikuntatapahtuma
- Markkinoi liikunnallista kevätkurssia
- Ota liikkuminen puheeksi iäkkään kanssa

Hyödynnä Ikiliikkuja-materiaaleja tiedottamisessa www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujaviikko

#LisääVoimaaVuosiin #IkiliikkujaViikko



”Ei tässä nyt ehdi mihinkään liikkumaan, kun on se kampaajakin ensi viikolla.”

– ANNELI 76 v, Kemijärvi



EI HUOLTA ANNELI, SEISO VUOROTELLEN YHDELLÄ JALALLA SAMALLA KUN KAHVI TIPPUU.

IKILIUKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN