

**”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

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI

IKILIUKKUJA

VIKKO

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

Ideoita toteutukseen:

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

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

#LisääVoimaaVuosiin #IkiliikkujaViikko