

Yksi elämä liikkuu ja liikuttaa -treffit

Tervetuloa kaikki liikuntavastaavat ja liikunnan vertaisohjaajat!

Tule jakamaan hyviä kokemuksiasi ja tapaamaan toisia liikuttajia. Treffeillä pääset tutustumaan useamman yhdistyksen liikuntatoimintaan ja saamaan ideoita oman yhdistyksenne liikunnan tukemiseen.

Tule nauttimaan ja inspiroitumaan mukavista liikuntahetkistä iloisessa seurassa. Ilmoittauduthan mahdollisimman pian, sillä tapaamiseen mahtuu tällä kertaa 40 osallistujaa.

Treffien järjestäjänä on Yksi elämä -terveystalkoot.

Aika	Lauantai 26.11. klo 9.00 – 16.00
Paikka	Liikuntakeskus pajulahti, Pajulahdentie 167, 15560 Nastola
Kohderyhmä	Aivoliiton, Diabetesliiton ja Sydänliiton yhdistyksien liikuntavastaavat, vertaisohjaajat tai muut yhdistyksen liikunnan kehittämisestä kiinnostuneet jäsenet.
Hinta	20 €. Osallistumismaksu sisältää koulutuksen ja ohjelmassa mainitut ruokailut.
Varustus	Mukavat vaatteet liikuntatuokioita varten.
Ilmoittautuminen	10.11. 2016 mennessä Ilmoittautuminen treffeille marraskuu 2016
Lisätiedot	Koulutuskoordinaattori Kirsi Airos, kirsi.airos@sydanliitto.fi tai puh. 09 752 75209.
Matkat	Kukin osallistuja sopii mahdolliset matkakorvaukset erikseen oman järjestön/yhdistyksen kanssa. Järjestämme tarvittaessa yhteiskuljetuksen Lahdesta Pajulahteen. Muistathan kertoa mahdollisesta kyydin tarpeestasi ilmoittautuessasi mukaan.
Kouluttajat	Virpi Lumimäki - Aivoliitto, Margit Eerola - Diabetesliitto, Annukka Alapappila - Sydänliitto
Peruutukset	Peruutukset tulee tehdä viimeistään kahta viikkoa ennen koulutusta, jolloin osallistumismaksua ei veloiteta. Myöhäisemmän peruutuksen kohdalla veloitetaan osallistumismaksu, mikäli palveluntarjoaja perii sen koulutuksen järjestäjältä. Sairastapauksissa peruuntumisesta ei tule osallistujalle tai yhdistykselle kuluja.



Liikkuu ja liikuttaa
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.



Yksi elämä liikkuu ja liikuttaa -treffit

TERVETULOA!

OHJELMA

LAUANTAI 26.11.2016

9.30 – 10.00	Ilmoittautuminen ja aamukahvi
10.00	Tervetuloa: tullaan tutuiksi
10.30	Matka treffeille
10.45	Saiman seikkailut ja elpymisliikkeet Näin meillä liikutaan
10.50	Yhdistykset (3–5) esittelevät omaa liikuntatoimintaansa Esitysten jälkeen on tilaa kysymyksille, kommenteille ja keskustelulle
12.00	Lounas
13.00	Katse ensi vuoteen <ul style="list-style-type: none">• Yksi elämä -liikunnan toimintasuunnitelma• koulutusteemat ja treffit• luontoliikunta/ Metsähallitus ja Suomen Latu -yhteistyössä• jumppaohjeet vuoden jokaiselle viikolle/ ideoita
14.00	Liikuntamaistiaisja ja rentoutusta
15.30 – 16.00	Lähtökahvit ja palautekeskustelu Hyvää kotimatkaa!



Liikkuu ja liikuttaa
Yksi elämä – nautitaan päivittäin.

