



Iloa ja liikettä -päivä urheilutalolla 15.3.2023

Tiedote **9.3.2023 13:28**

Tapahtumassa on ikäihmisille paljon erilaisia pisteitä, joissa voi tasapainoilla, pelailaa ja liikkua kello 10:15 alkaen.

Ikäihmisten liikunnan merkitystä nostetaan valtakunnallisesti esiin Ikiliikkuja-viikolla 13.3.-19.3.2023. Iloa ja liikettä-päivä on osa viikon ohjelmaa Imatralla. Maksuttomassa ja kaikille avoimessa tapahtumassa voi eri toimintapisteillä haastaa tasapainoa ja testata tarkkuutta.

Lisää voimaa vuosiin -webinaari torstaina 16.3. kello 10-11

Ikiliikkuja-viikon ohjelmaan kuuluu myös valtakunnallinen ja maksuton webinaari, jonka järjestää Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen-ohjelma. Kotikoneelta voi seurata webinaaria ja kuulla tutkittua tietoa liikkumisesta ja sen merkityksestä ikääntyessä sekä käytännön liikuntavinkkejä.

Ilmoittaudu webinaariin 14.3.2023 mennessä tämän linkin kautta: <https://www.lyyti.fi/reg/lisaavoimaavuosiinwebinaari>

Ilmoittautumisen jälkeen järjestäjä lähettää webinaarin vahvistuksen ja Teams-linkin sähköpostitse.

Lisätietoja:

liikunnanohjaaja Riitta Pellinen, Imatran kaupunki, riitta.pellinen@imatra.fi, p. 020 617 7202

Tapahtumakalenteri:

[Iloa ja liikettä -päivä 15.3.2023](#)



Lisää voimaa vuosiin -webinaari
16.3. klo 10-11

Osmellisuuden elementit

- Hyvä terveys
- Hyvä mieli
- Hyvä elämäntapa

Lämpimästi tervetuloa kuulemaan, miten omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa pienillä arjen valinnoilla ja teoilla.

OHJELMASSA

- ✓ Tietoa ikääntymisestä ja sen merkityksestä ikääntymisessä
- ✓ Vinkkejä liikkeen lisäämiseen
- ✓ Mahdollisuus kysyä ja jakaa ajatuksia liikunnasta

Ilmoittautu maksuttomaan verkkosivulle tarkoitettuun webinaariin 14.3. mennessä täällä linkillä <https://www.hyvi.fi/loaaja-liiketta-paiva-urheilutalolla-1532023>