

Ikiliikkuja-viikko 11.-17.3.2024

Vanhus- ja vammaisneuvosto 23.02.2024 § 7
100/12.04.2023

Päätösehdotus	Ikäinstituutti järjestää yhdessä kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen, yritysten ja Liikkujan Apteekkien kanssa Ikiliikkuja-viikon. Teemaviikon pääviesti on, että jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua. Liikunnallinen teemaviikko tarjoaa monipuolisia liikuntamahdollisuuksia senioreille sekä tietoa ja vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun ikääntyessä. Suunnittelemme Ikiliikkuja-viikon sisältöä.
Päätös	Alustavien suunnitelmien mukaisesti järjestämämme keskiviikkona 13.3.2024 kello 12-14 Koivikon Pirtin ja Polvijärven Reuma ja Tules -järjestön kanssa yhteistyössä potkurirallin Koivikon Pirtin läheisyydessä. Reumaliiton Keltaisen nauhan päivä täyttää tänä vuonna 20 vuotta. Nyt onkin aika juhlistaa päivän upeaa taivalta liikunnan ja ulkoilun merkeissä. Tapahtumaan voi osallistua myös kävellen tai muuten vaan nauttien ulkoilusta. Harjoitamme myös voimaa ja tasapainoa erillisellä tasapaino- ja voimarasilla. Tarjoamme myös ulkoiluapua tarvitseville. Ulkoilun ja liikuntahetken päätteeksi voi nauttia grillikodalla makkarasta ja lämpimästä mehusta ja iloisesta yhdessäolosta. Pyydämme Auvo Simosta vierailemaan tapahtumassamme rekiajelun merkeissä.