

Tervetuloa Eläkeliiton Murtumatta mukana - ja TunneMusiikki-toimintojen sekä Kymenlaakson piirin järjestämään koulutuspäivään



Musiikki liikuttaa!

17.10.2017 klo 9.00 – 15.30 Hamina, Varuskuntakerho
18.10.2017 klo 9.00 – 15.30 Kouvola, Kymen paviljonki

Musiikki ja liikunta ovat tärkeässä osassa arkeamme läpi elämän. Musiikkiliikunnan positiiviset vaikutukset hyvinvointiin ja terveyteemme ovat kiistattomat, ja oikein toteutettuna kuka tahansa voi päästä nauttimaan sen iloista - tule mukaan kokeilemaan!

Eläkeliitto ry:n TunneMusiikki- ja Murtumatta mukana -toiminta sekä Kymenlaakson piiri kutsuvat kaikki musiikkiliikunnasta kiinnostuneet vapaaehtoiset viettämään mukavaa, toiminnantäyteistä koulutuspäivää Etelä-Kymenlaaksoon Haminaan Varuskuntakerholle ja Pohjois-Kymenlaaksoon Kouvolaan Kymen paviljonkiin. Liikumme ja laulamme yhdessä sekä kokeilemme Eläkeliiton toimintojen tuottamia, kaikille sopivia musiikkiliikunnan harjoituksia. Tervetuloa mukaan!

Päivän kouluttajina toimivat Eläkeliiton liikuntasuunnittelija Päivi Raittila sekä TunneMusiikki-toiminnan suunnittelija Antti Yrtti.

Päivän ohjelma:

klo 9.00 Avaus ja piirin ajankohtaistiedotteet
Klo 9.30 – 11.45 Musiikkiliikuntaharjoitteita
klo 11.45 – 12.30 Lounas
klo 12.30 – 15.00 Kuinka huomioida osallistujien erilainen toimintakyky ja luustoterveys liikuntaohjauksissa (mm. ohjausharjoittelua ja rentoutumista).
klo 15.00 – 15.30 Palaute päivästä
klo 15.30 Päivän päätös

(Taukoja pidetään päivän mittaan tarpeen tullen.)

