



Ikiliikkujaviikko 13.–19.3.2023

Valtakunnallinen ikiliikkujaviikko tulee jälleen. Viikon aikana voi pohtia erityisesti omaa liikkumista arjessa. Liikunta ja harrastukset ovat kolmanneksi tärkein onnellisuuteen vaikuttava tekijä 55–84 -vuotiailla hyvän terveyden ja hyvien ihmissuhteiden jälkeen. Yhdessä liikkuminen vähentää lisäksi yksinäisyyden kokemuksia. Tällä viikolla pääseeikin maksutta tutustumaan mm. liikuntapalveluiden jumpparyhmiin, senio-

rintanssiin, Ideaparkin kulttuuri-keskuskävelyyn sekä liikunnan vertaisohjaajien pitämiin tuolijumppiin. Tarkempi viikon aikataulu on saatavilla verkkosivuillamme sekä nähtävissä mm. pääkirjaston ilmoitustaululla sekä Hyvinvointikioskillä. Tervetuloa!

Lisätiedot: www.lempaala.fi/
liikunnanajankohtaiset
Paula Eloranta / p. 050 3839 642



lempaala.fi