

Tiedote 5.3.2025, julkaisuvapaa heti.

Ikiliikkuja-viikko kutsuu seniorit uimaan ja liikkumaan

Kemi on mukana Ikiliikkuja-viikossa, jonka Ikäinstituutti järjestää yhdessä kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen, yritysten ja Liikkujan Apteekkien kanssa 10.–16.3.2025. Liikunnallinen teemaviikko tarjoaa monipuolisia liikkumismahdollisuuksia senioreille sekä tietoa ja vinkkejä arkiliikkumiseen. Teemaviikon pääviesti on, että jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua!

Ikiliikkuja-viikon tapahtumia Kemissä:

- Uimahalli tarjoaa yli 60-vuotiaille uimavuoron eurolla maanantaista keskiviikkoon 10.–12.3.2025 kello 9–14.
- Torstaina 13.3.2025 kello 9.45–12 järjestetään Kemin Kulttuurikeskuksessa maksuton ja avoin Ikiliikkuja-viikon tapahtuma. Tapahtuman ohjelma:
 - Kello 9.45 alkuverryttely ja kello 10–10.45 etäkatsomo: Arkiliikkuminen-webinaari (iso auditorio)
 - Kello 11–12 opastettu kierros historiallisessa museossa ja taidemuseossa
- Perjantaina 14.3.2025 kello 12–14 järjestetään Kemi Areenan monitoimisalissa non-stoppina maksuton lajikokeilu ja -opastus, lajina sulkapallo.

Kemin kaupungin Liikuntapalveluiden kevään ohjatut ryhmät Ikiliikkuja-viikosta 10.3.2025 alkaen:

Maanantaina:

- Kello 9: Kehonhuolto, Kemi Areena (hybridi)
- Kello 11: Tuolijumppa yli 65-vuotiaille, Kemi Areena
- Kello 12: Lihaskuntojumppa yli 65-vuotiaille, Kemi Areena
- Kello 15: Tanssillinen vesijumppa, uimahalli, uimahalli- ja vesijumppamaksu

Tiistaina:

- Kello 10: Äiti-vauva -jumppa, lasten suositusikä 3–24 kuukautta, Kemi Areena
- Voit ottaa isommat lapset mukaan
- Sopii myös raskaana oleville
- Kello 13: RVP, eli reisi-vatsa-pakara -jumppa, Kemi Areena
- Kello 14: Keppijumppa ja venyttely yli 65-vuotiaille, Kemi Areena
- Keskiviikkona:
 -
- Kello 11: Tanssiliikunta yli 65-vuotiaille, Kemi Areena
- Kello 12: Kehonhuolto, Kemi Areena

Torstaina:

- Kello 7.30: Aamun vesitreeni, uimahalli, uimahalli- ja vesijumppamaksu
- Kello 11.30: Soveltavan liikunnan vesijumppa, uimahalli- ja vesijumppamaksu
- Kello 15: Kahvakuulajumppa, Kemi Areena

Perjantaina:

- Kello 10: Avoin boccia-ryhmä, Kemi Areena

Lämpimästi tervetuloa mukaan Ikiliikkuja-viikon tapahtumiin ja ohjattuihin ryhmiin!

Lisätietoa Ikiliikkuja-viikosta: <https://www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujaviikko/>

Lisätietoja:

Harrastekoordinaattori Aurora Loukusa (tavoitettavissa 10.3.2025 alkaen)

aurora.loukusa@kemi.fi

040 557 9016