

Ikiliikkuja-viikko

Valtakunnallista Ikiliikkuja-viikkoa vietetään vuosittain ympäri Suomea maaliskuussa.

Teemaviikon pääviesti on, että jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua. Liikkumiseen ei ole oikeaa tai väärää tapaa, vaan jokainen liikkuu omalla tyylillä ja tahdilla!

Penkkilenkki -tapahtumassa mukana olevat yhdistykset:

Raision Eläkeläiset ry

Raision Seniorit ry

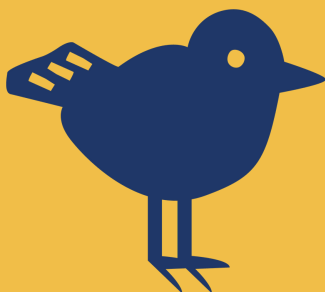
Raision Seudun Eläkeläiset ry

Eläkeliiton Raision yhdistys ry

Raision seudun sydänyhdistys ry

Raision Rinkka

Yhdessä on hauska liikkua!



Lisätietoa
Ikiliikkuja-viikosta
saima.kokkonen@raisio.fi
040 645 2605



Ikiliikkuja-viikko

11.–17.3.2024



Maanantai 11.3.

Vaskipolku – 1000 vuotta historiaa -kävelykierros

- klo 11, ei ennakkoilmoittautumista.
- Opastettu kierros esittelee Vaskipolun rautakautisia muinaisjäännöksiä. Noin kolmen kilometrin pituisen reitin varrella on asuinpaikkoja, kalmistoja ja yksi linnavuori. Retken kesto noin 2,5 tuntia. Reitti on helppokulkuinen.
- Huhkon kartanon pysäköintipaikka, Huhkontie 16.

Tiistai 12.3.

Vesijumppa sisäänpääsymaksulla, Ulpukka

- klo 7–7.30, ei ennakkoilmoittautumista
- klo 14–14.30, ei ennakkoilmoittautumista

Keskiviikko 13.3.

Penkkilenkki –tapahtuma

- klo 13–15, Tasalanaukio 5
- Katso lisätiedot tapahtumasta viereiseltä sivulta!

Äänimaljarentoutus

- klo 14.30–15.30 ja 15.30–16.30, ennakkoilmoittautuminen
- Tasalanaukio 5A, 3krs., maksuton tunti

Torstai 14.3.

Maksuton tutustuminen Kerttulan liikuntahallin kuntosaliin

- klo 12–14, paikalla ohjaaja opastamassa laitteiden käytössä
- Kisakatu 4

Perjantai 15.3.

Senioritanssit

- klo 13–13.45, ennakkoilmoittautuminen
- Tasalanaukio 5A, 3.krs., maksuton tunti

Lauantai 16.3.

Balettia pehmeästi

- klo 12–13, ennakkoilmoittautuminen
- Tasalanaukio 5A, 3.krs., maksuton tunti



No nyt on kaikenlaista ohjelmaa!



Ylhäisten penkkilenkki

Kunnosta riippumatta voit lähteä lenkille! Penkkilenkki mahdollistaa säännölliset lepotaumat matkan varrella. Kartasta näet reitillä olevien penkkien sijainnit. Reitti hoidetaan talvikunnossapitoloikkien mukaan. raisio.fi/liikunta

raisio

Penkkilenkki -tapahtuma

keskiviikkona 13.3. klo 13-15, Tasalanaukio 5

Lähde virkistävälle 1,2 kilometrin pituiselle lenkille yksin tai ystäväsi kanssa Ylhäisten penkkilenkille. Reitillä varrelta löydät raisiolaisten yhdistysten tehtävärasteja, joilla pääset testaamaan tietoja ja taitoja hauskojen aktiviteettien muodossa. Kuka tahansa voi osallistua rasteille toimintakyvystä riippumatta.

Viimeiseltä pisteeltä voit napata ilmaislipukkeen, jolla saat pullakahvit tapahtuman aikana Tasalan Kamarista. Tapahtumakartat jaetaan Tasalan Kamarin edustalla.

Nähdään Penkkilenkillä!

