

Hyvät Varsinais-Suomen kansallisen senioripiirin yhdistysten puheenjohtajat / sihteerit!

Turun kansalliset seniorit järjestää **Liikunta ja hyvinvointitreffit torstaina 31.10.2024 klo 13–15 Senioritalo Yrjänässä.**

Toivotamme tervetulleiksi tapahtumaan myös naapuriyhdistysten liikuntaseniorit / liikunnasta kiinnostuneet toimijat.

Ohessa Turun liikuntaseniorien Katriina ja Pekka Nurmion kutsu tapahtumaan.

Turun jäsenet ilmoittautuvat tilaisuuteen oheisen linkin kautta:

<https://kilta.senioriliitto.fi/tapahtumanhallinta/tapahtumatiedot.aspx?id=3358>

Naapuriyhdistysten osalta ilmoittautumiset voi tehdä suoraan Katriinalle puh. 050 517 0152 tai posti: katriina.nurmio1@gmail.com

Ystävällisin terveisin

Kari Kantalainen, Katriina ja Pekka Nurmio

Tervetuloa Liikunta- ja hyvinvointitreffit 31.10. klo 13–15 Yrjänässä

Kutsumme Sinut mukaan treffeille suunnittelemaan toimintaa ja tutustumaan muihin senioreihin. Turun liikuntaseniorit Katriina ja Pekka Nurmio alustavat keskustelua seniori-ikäisen liikunnan mahdollisuuksista luoda toivoa ja hyvää toimintakykyä tuleviin vuosiin. Otetaan vauhtia ja mallia Sinisiltä vyöhykkeiltä, missä hyvinkin iäkkäät viettävät aktiivista, seurallista ja toimintakykyistä elämää. Alustuksen jälkeen keskustellaan yhdessä tämän porukan toiveista toiminnan suunnittelun pohjaksi.

Katriina: Jäin vuosi sitten eläkkeelle ja kuluneen vuoden aikana kuntoni ja vointini on kyllä parantunut verrattuna aikaan, jolloin tein istumatyötä reilut 8 tuntia päivässä. Nyt haluaisin toimia moottorina porukalle, joka yhdessä liikkuen lähtisi kohottamaan kuntoaan ja sitä kautta pitämään yllä hyvää toimintakykyä pitkälle tulevaisuuteen. Löydämme varmaan väylän testata liikuntaan liittyviä asioita ja sitten yhdessä lähteä liikkumaan ja seurustelemaan ja sitten voisi testata uudestaan, onko suunta ollut oikea.

Siispä kutsumme sinut keskustelemaan ja löytämään seuraa ja motivaatiota liikuntaan. "Hyvä kunto pitää vireänä ja auttaa jaksamaan".

Tapaamisiin

Katriina ja Pekka