



Iloa liikunnalla

Iloa liikunnalla -tapahtumissa tutustutaan erilaisiin, soveltavankin liikunnan lajeihin ja huomataan, että liikkuminen yhdessä toisten kanssa on iloinen juttu. Tapahtumat sopivat erityisen hyvin myös vähemmän liikkuville ja heille, joiden liikunta on vuosien varrella vähentynyt.

Iloinen liikuntapäivä Joroisissa 20.5.2026

Joroisten Kartanogolf os. Golftie 14, Joroinen

Tervetuloa Iloiseen liikuntapäivään Joroisiin!
Täällä on tarjolla monenlaisia mahdollisuuksia ja hyvää seuraa!

Voit valintasi mukaan osallistua golfin green card-kurssille, opiskella ja harjoitella bocciataitojasi tai osallistua ohjattuun ulkoliikuntaan, joka koostuu erilaisista ulkona toteutettavista aktiviteeteista.



Päivän yhteydessä toteutetaan myös EKL:n golfin mestaruuskilpailut, joista lisätietoa löydät [kilpailusivuiltamme](#).

Ohjelmassa

Klo 10

Tervetuloa!

Tulokahvit

Klo 11 - 15

Green card

Opetellaan lajin perusteet, säännöt ja etiketti. Kurssin jälkeen osallistujan tulee suorittaa vielä lyhyt pelikoe tulevalla kotikentällä ennen harrastuksen aloittamista. Kurssi toteutetaan 5 - 15 osallistujalla.

Boccia

Kaikille boccian harrastajille!

Sisältöinä ovat: Toimihenkilöiden tehtävät pelissä, boccian säännöt ja niiden tulkinnat, taktiikoiden luominen pari ja joukkuetyöskentelyssä, heittotekniikat sekä mittaaminen.

Raitista ilmaa ja reipasta menoa

Reippaampaa ja rennompaa ulkoliikuntaa ammattiohjaajan opastuksella. Mukana erilaisia kivoja aktiviteetteja, joiden välillä ehditään vähän huilaillakin.

Klo 15

Lounas

Golfin mestaruuskilpailujen palkintojenjako

Hyvää kotimatkaa!

Hinnat ja ilmoittautumiset

Hinnat (sis. ohjelman, tulokahvin ja lounaan):

- Green card 80 euroa/ hlö
- Boccia 10 euroa/ hlö
- Ulkoliikunta 10 euroa/ hlö

Ilmoittautumiset 4.5.2026 mennessä:

satu.valimaa@ekl.fi tai p. 045 110 4122

Lisätietoja:

marja.raitoharju@ekl.fi, p. 040 450 6565

Iloa liikunnalla -tapahtumia tukee Opetus- ja kulttuuriministeriö. Olemme mukana valtakunnallisessa Ikiliikkujat -ohjelmassa.

Eläkkeensaajien Keskusliitto EKL ry

Haapaniemenkatu 14, 2. krs, 00530 Helsinki

PL 168, 00531 HELSINKI

Puh. +358 9 6126 840

Sähköposti ekl@ekl.fi

Henkilöstön sähköposti:

etunimi.sukunimi@ekl.fi

- [Kotisivut](#)
- [Tilaa uutiskirje](#)
- [Päivitä tilaustiedot](#)
- [Kerro kaverille](#)
- [Tietosuojaseloste](#)

Osoitelähde: Asiakasrekisteri, uutiskirjeen tilaajat



Jos et halua meiltä enempää postia, [poistu](#) postituslistalta.