



LIKKUVA MINÄ -OPINTOPIIRI

**Opistotalo 16.9.-2.12.
torstaisin kello 10-11.30**

Lähde mukaan matkalle kohti hyvinvoivaa vanhuutta! Opintopiiri on tarkoitettu ikäihmisille, jotka ovat kiinnostuneita hyvinvointinsa kohentamisesta. Opintopiirin tavoitteena on antaa tietoa arkiliikunnan, ulkoilun sekä voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä, motivoitua huolehtimaan liikkumiskyvyn säilymisestä sekä saada tukea liikunnalliseen elämäntapaan. Jokaisella kurssikerralla aihetta käsitellään sekä teorian että käytännön tasolla.

Opintopiirissä keskeistä on vertaistuki, tasa-arvoisuus sekä ajatusten, kokemusten ja tietojen vaihto toisten kanssa. Tule siis mukaan jakamaan kokemuksiasi toisten kanssa ja ota onkeesi muiden hyviä vinkkejä!

Kurssin hinta on 20 e. Kurssi toteutetaan yhteistyössä Porin kaupungin Liikunta- ja nuorisoyksikön kanssa ja Ikäinstituutin laatiman materiaalin pohjalta.

Kurssin ohjaajana toimii Tanja Kivimäki. Lisätietoja erityisliikunnanohjaaja Jenni Taimi, jenni.taimi@pori.fi tai puh. 044 701 1420.

**Ilmoittautuminen alkaa ma 23.8. klo 11.30
kurssinumerolla 14800S
www.pori.fi/kansalaisopisto tai puh. 02 621 5963**