



Juha Mieto – terveysliikuntaa kaikille !

Tervetuloa Suomi-seura Katajaisten toimitalolle Västeråsiin lauantaina 13.3.2010. Järjestämme teemapäivän aiheesta terveysliikunta. Tahdomme kannustaa kuulijoita liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Kerromme tavoista ja kokemuksista.

Juha Mieto kertoo ja vastaa kysymyksiin! Mietaan aiheet ovat



- Terveysliikunta
- Iloinen mieli ja asenne
- Oma urheilu-ura
- Oman ittensä likoon laittaminen

”Liikkuminen tavaksi” eli terveysliikuntaa kaikille. Ruotsinsuomalainen Liikunta ja Urheilu avustaa yhdistyksiä aloittamaan terveysliikunnan kerhoja. Aihetta esittelevät ”Liikkuminen tavaksi” – tukihenkilöt Juhani Karvonen, Taisto Köngäs, Pirkko Ervasti, Heli Takala ja Esko Salminen.

Ohjelma

11-12	Liikkuminen tavaksi esittelyä
12-13	Lounas
13-16.30	Juha Mieto kertoo ja vastailee kysymyksiin
16.45-18	Liikkuminen tavaksi – materiaaleja, testejä, sovitaan seurakäynneistä ym.
18	Päivällinen

Hinta

100 kruunua, osanotto ilman kahvia ja ruokailua

200 kruunua, mikä sisältää kahvit ja lounaan .

300 kruunua, mikä sisältää kahvit, lounaan ja päivällisen.

Osanottajia, jotka aikovat ruokailla, pyydetään ilmoittautumaan viimeistään noin viikkoa ennen joko Teuvo Nevalalle 070-550 98 13 tai Aira Rajavuori Ludvigsennille aira@rskl.se .

Teemapäivä on avoin kaikille. Se on samalla tarkoitettu myös RSLU:n edustajakokoukseen saapuville seuraedustajille. Edustajakokous pidetään 14.3. Katajaisilla ja siitä on erillinen kutsu, mistä selviävät edustajakokouksen hinnat.

Tervetuloa !

Ruotsinsuomalainen Liikunta ja Urheilu