

Pelaa liikkuen -vinkkipäivä Oulussa 29.4.

Tule mukaan pelaamaan tuttuja lautapelejä liikunnallisina versioina. Aamupäivän aikana kokeilemme, millaista on toimia itse pelinappulana ja miten näitä pelejä voi toteuttaa yhdistysten tilaisuuksissa. Esimerkkejä liikunnallisista lautapeleistä ovat mm. Kimble, muistipeli ja ristinolla. Pelit on mahdollista toteuttaa sekä yhdistysten tavallisissa kokoontumistiloissa että ulkona.

Tavoitteena on saada ideoita liikunnallisen toiminnan sisällyttämiseksi esim. yhdistysten jäsentilaisuuksiin. Peliä toteuttaminen ei vaadi erillistä liikuntatilaa tai -varustusta.

Aika	lauantai 29.4.2023 kello 10-13
Paikka	Kumppanuuskeskus, Kansankatu 53, 90100 Oulu
Kohderyhmä	Koulutus on tarkoitettu paikallisyhdistysten liikunnallisesta toiminnasta kiinnostuneille jäsenille ja liikunnan vertaisohjaajille.
Varustus	Mukavat ja joustavat vaatteet, tukevat sisäkengät, vesipullo. Ota varmuuden vuoksi myös säänmukainen vaatetus, osa harjoituksista tehdään ulkona.
Hinta	<p>Osallistumismaksu 15 € Hengitys-, Reuma- ja Diabetesyhdistysten jäsenet / 20€ muut. Sisältää koulutuksen, pelien ohjeet ja pienen välipalan. Sovi laskutus käytännöistä oman yhdistyksesi/järjestösi kanssa.</p> <p>Hengitysliitto maksaa Hengitysyhdistysten osallistujien osallistumismaksun ja matkat luottamushenkilöiden ja yhdistysaktiivien matkustussäännön mukaisesti.</p>
Ilmoittautuminen	14.4.2023 mennessä https://bit.ly/3XzV4Tg
Peruutusehdot	Peruutuksen voi tehdä kuluitta viimeistään 21.4.2023. Mikäli osallistuminen perutaan tämän jälkeen, Hengitysliitto perii 40 euroa. Mikäli peruutus johtuu terveydellisistä syistä, osallistumisen peruuttamisesta ei aiheudu kuluja.
Lisätiedot	Liikunnan asiantuntija Veera Farin, Hengitysliitto, veera.farin@hengitysliitto.fi , p. 044 407 7020
Matkat	Kukin osallistuja sopii mahdolliset matkakorvaukset erikseen oman yhdistyksen/järjestön kanssa.

Pelaa liikkuen -vinkkipäivä ohjelma

- 10.00 Tervetuloa, tutustuminen, käytännön asiat
Muistipeli
- 11.00 Hengähdystauko
Kimble
Ristinolla
- 12.30 Tunnelmat, kokemukset ja loppukeskustelu
- 13.00 Kotimatalle

