



POSIO LIIKKUU

VUODEN 2019 HYVINVOINTIKAMPANJA

POSIO LIIKKUU ON HYVINVOINTIKAMPANJA KAIKILLE POSIOLAISILLE.
KATSO TARKEMMAT TIEDOT KAMPANJASTA JA TAPAHTUMISTA: WWW.POSIOLIIKKUU.FI

14.3. HYVINVOINTIKAMPANJAN STARTTITAPAHTUMA

VALTUUSTOSALI | INFOTILAISUUS KLO 17.30

Info tapahtumista, toiminnoista ja vastauksia kysymyksiin, yhteenveto 2018 kampanjasta ja verikokeiden tuloksista.

3/2019 TERVEYSPILOTTIRYHMÄ ALOITTAÄ

15.4. AMPUMAHIIHTOPÄIVÄ KAISAN KANSSA

URHEILUKESKUS | KLO 15.30-18.00

Tehtävärasteja, joissa luvassa mm. ekoaseammuntaa ja Fischerin testihiihtopäivä. Kaisa Mäkäräinen menossa mukana!

7.5. UNEN VAIKUTUS IHMISELLE

VALTUUSTOSALI | KLO 17.30-19.00

Aiheena uni ja sen vaikutukset.

15.5. POLAR-KUNTOTESTIT

PYRINNÖN LIIKUNTASALI | KLO 13.00-17.00

Polar-kuntotestit viime vuoden tapaan Pyrinnön liikuntasalissa. Polar-kuntotestin avulla selvität nopeasti ja helposti oman aerobisen kuntosi lattiamaaten! Testeihin voi tulla ilman ajanvarausta.

15.5. KEVÄTJUMPPA

URHEILUKENTTÄ | KLO 17.30-18.30

Aikuisille tarkoitettu kevätojumppa urheilukentällä sään salliessa. Varapaikkana Pyrinnön sali.

7.6. KOKO PERHEEN LUONTORETKI

LÄHTÖ KOULUN PARKKIPAIKKA | KLO 16.30

Bussikuljetukset koulun parkkipaikalta klo 16.30. Luontoretki, jossa kaikille sopivia kävelyreittejä, mm. makkaranpaistoa ja ulkoilua yhdessä. Paluukyyti takaisin koululla klo 20-21. Mahdollisuus yöpymiseen teltoissa ja paluukyytiin aamulla.

7.8. UUSIA TUULIA LASTEN LIIKUNTAAN -LUENNOT

VALTUUSTOSALI | KLO 17.30-19.00

Yhteistyössä Lapin yliopiston kanssa. Luennoitsijat liikunnan lehtori Ari Kunnari ja yliopisto-opettaja Mikko Ojanaho.

24.8. 24H-SAUVAKÄVELY

KUPLAN LAAVU | 24.8. KLO 12.00-25.8. KLO 12.00

Tule mukaan nauttimaan raikkaasta ulkoilmasta ja liikkumaan yhdessä. Voit osallistua ohjatuille tunnin mittaisille lenkeille, joko yhteen tai useampaan!

24.9. SUOMIMIES SEIKKAILEE JA KUNNON MUMMOLA

PYRINNÖN LIIKUNTASALI | KLO 9.00-18.00

Monenlaisia terveystutauksia, joiden avulla saat tietoa elimistösi tilasta. Saat myös ohjeita, miten juuri sinun kannattaisi liikkua kohentaaksesi kuntoasi.

10/2019 TERVEYSPILOTTIRYHMÄ PÄÄTTYÄ

11.10. KAIKEN KANSAN PÄÄTÖSJUHLAT

JÄÄHALLI | KLO 17.00-19.00

Tule kokemaan tai katsomaan luistelun ja liikkumisen riemua jäähallille. Tapahtuman päätteeksi yhteenveto kuluneen vuoden kampanjasta ja päätösarvonnat!