



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.

Tulevia tapahtumia

Höntsälentistä Valkeakoskella 7.11.2025

klo 13 alkaen
Valkeakosken Liikuntahalli,
Apiankatu 7

Kiinnostaako Sinua lentopallon pelaaminen, mutta harrastuksen aloittaminen iäkkäämpänä arveluttaa?

Tai onko aktiivisista pelivuosista jo aikaa ja voisit aloittaa uudelleen vähän rauhallisemmalla otteella?



Höntsälentiksen idea on sama kuin lentopallossa, mutta se on säännöiltään sallivampi. Myös pelipallo on lentopalloa pehmeämpi ja joustavampi. Pelin tarkoituksena on liikunnallinen hauskanpito, jossa kaikilla halukkailla on mahdollisuus osallistua.

Tule kokeilemaan höntsälentistä rennolla asenteella ja ilon kautta! Ota mukaan sisäpelikengät ja vaikka muutama

kaverikin. Ikävuosilla, koolla tai sukupuolella ei ole väliä, tämä harrastus sopii ihan kaikille! Joukkueet arvotaan paikan päällä.

Osallistumismaksu on 10 euroa/ henkilö (sis. ohjelman lisäksi lounaan ja kahvit).
Ilmoittautumiset 17.10.2025 mennessä kiilpailut@ekl.fi tai Satu Välimaa p. 045 110 4122



Tanssibileet Helsingin Työväentalolla 2.12.2025

klo 11 alkaen
Paasitorni, Paasivuorenkatu 5 A

OHJELMASSA

klo 11–13 Kevyttä tanssillista liikuntaa ilman otsaryppyjä!

Sopii kaikenikäisille, -kokoisille ja -kuntoisille tanssijoille.

Aluksi kehoa ja niveliä avaavia harjoituksia, jotka valmistavat lempeästi liikkumiseen.

Tanssillisessa osiossa mukana XXL Dance® -konseptin helppoja ja mukaansatempaavia tansseja, joissa ei tarvitse osata mitään etukäteen. Liikkumisen välissä pidetään sopivasti taukoja. Ohjaajana fysioterapeutti, Personal Trainer ja psyykkinen valmentaja Mari Metsälä.

klo 13–14 Lounas Juttutuvan noutopöydästä.

Tarjolla valikoima salaatteja ja lämpimiä vaihtoehtoja. Kahvi ja jälkiruoka.

klo 14–16 Toriband tanssittaa

Toriband on jo yli kymmenen vuoden ajan Hakaniemen torilla esiintynyt orkesteri, jossa soittaa kokeneita pitkänlinjan ammattimuusikkoja. Luvassa on 60-luvun tyylistä tanssimusiikkia toiveita huomioiden. Musiikissa vaihtelevasti mukana myös swingiä ja jazzia.

Osallistumismaksu 12 euroa/ henkilö (laskutetaan) Sisältää päivän ohjelman ruokailuineen.

Ilmoittautumiset ja lisätiedot 10.11. mennessä satu.valimaa@ekl.fi, p. 045 110 4122.

Lisätietoja

[Marja Raitoharju](mailto:Marja.Raitoharju@ekl.fi), p. 040 4506565

Lue lisää Iloa liikunnalla -tapahtumista

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.