

# Hae mukaan hyvinvointia lisäävään Kulttuuria liikkeellä - toimintaan!

Eläkeliiton uusi Kulttuuria liikkeellä -toiminta kutsuu Sinut mukaan toteuttamaan uudenlaisia tapoja yhdistää liike ja mukava yhdessäolo yhdistyksen toiminnassa.

Kannustamme mukaan erityisesti Sinua, joka haluat aloittaa vertaisliikuttajana ja innostaa muita liikkeelle. Kauden aikana saat koulutusta ja tukea uusien toimintamuotojen kokeilemiseen yhdistyksessäsi.

Tämä mahdollisuus on tarjolla Varsinais-Suomen piirissä vain kerran, joten tartu tilaisuuteen!



## Kulttuuria liikkeellä

Kulttuuria liikkeellä -toiminnassa kehitetään ja toteutetaan liikunnan ja kulttuurin pienimuotoista yhteistoimintaa yhdistyksissä.

Asahi-liikunta on lempeää terveysliikuntaa, joka parantaa liikkuvuutta, tasapainoa, kehonhallintaa, rentouttaa ja sopii kaikille. Asahi-liikunta on helppo oppia, ja se tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia.

## Osallistujana

Toimit vertaisliikuttajana Asahi-liikuntatuokioissa yhdistyksessäsi kohdaten rohkaisevasti myös vähän liikkuvia ihmisiä.

Saat tukea toimintaan verkostotapaamisissa (Teams).

Pätevöidyt Asahi vertaisohjaajaksi 10.9.2025 Raisiossa. Kurssin hinta on osallistujille 30 €, sis. lounas. (Asahi Vertaisohjaaja-kurssin hinta norm. 180 €.)

## Hae mukaan!

Paikkoja on rajoitetusti. Ensisijaisesti mukaan otetaan kaksi osallistujaa samasta yhdistyksestä.

Hae mukaan 20.8.2025 mennessä:  
<https://bit.ly/4dQ5M1V>

Lisätietoja:  
Outi Kokko-Ropponen  
liikuntasuunnittelija  
[outi.kokko-ropponen@elakeliitto.fi](mailto:outi.kokko-ropponen@elakeliitto.fi)  
p. 040 7257 024

Tiina Putkinen  
järjestösuunnittelija  
[tiina.putkinen@elakeliitto.fi](mailto:tiina.putkinen@elakeliitto.fi)  
p. 040 7257 180



Hankkeeseen on saatu avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.  
Hankkeeseen osallistuvat toimintakaudella 2025–2026  
Eläkeliiton Lapin, Pirkanmaan ja Varsinais-Suomen piirit.