



Uskallan olla, kuulua ja näkyä
- vai pitääkö istua muottiin?

KokoNAIS-seminaari

8. - 9.3.2019

LIIKUNTAKESKUS PAJULAHTI

TAPAHTUMAN OHJELMA

PERJANTAI 8.3. Liikuntapäivä

Unelmien iltapäivä klo 15-17

Ohjelmassa kaikenlaista liikuntaa soveltaen

- Crossfit soveltaen, Suvi Leinonen
- Tuolipilates ja hengitysharjoituksia, Hanna Junes
- Tankotanssi soveltaen, Essi Korhonen
- Kuntonyrkkeily ja tanssi, opiskelijat
- Hierontaa, hierojaopiskelijat

Illanvietto klo 19 – 22 Olympia-kabinetti

- Tervetulomalja
- Illallinen
- Ohjelmaa ja seurustelua

LAUANTAI 9.3. kokoNAIS-seminaari 10-16.30

- 10.00** Tervetuloa seminaariin, Tiina Siivonen
Videotervehdys, presidentti Tarja Halonen
- 10.30** Pitääkö istua muottiin?
Kokemuspuheenvuoroja aiheesta
Anna Pasanen
Jenni Kuusela
Maija Mattila
- 12.00** Lounas
- 14.00** Stereotypiat urheilussa erilaisissa ryhmissä
paneelikeskustelu
Reeta Lindeman, Anna Pasanen, Tuuli Harju
- 14.30** Kahvitauko ja pöytäporinat
- 15.00** Millaisia haluamme olla? Minä olen, mitä olen!
Ritva Nikkilä - miten minusta tuli minä?
Katja Saarinen - vammaisurheilijan uran päättyminen
ja luopumisen tunnemyrsky
Sini Pyy - minut itseni kanssa
- 16.00** Seminaarin yhteenveto ja päätös

TAPAHTUMAN HINTA

**KokoNAIS-seminaari ja liikuntapäivä
100 €/hlö (2hh)**

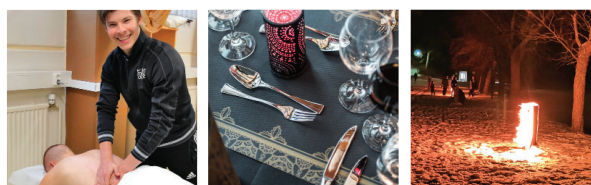
Hinta sisältää ohjelman, ohjelman mukaiset ruokailut ja majoituksen esteettömissä kahden hengen huoneissa.

Ilmoittautumiset ja lisätietoa:

VIRPI REMAHL

virpi.remahl@pajulahti.com

puh. 044-7755350



Yhteistyössä
Liikuntakeskus Pajulahti
Suomen Vammaisurheilu ja -liikunta VAAU ry
Rusetti – Vammaisten naisten valtakunnallinen yhdistys ry
Suomen Paralympiakomitea ry

Tapahtumassa on yleisavustajia.



Pajulahti

