

KUTSU



SENIORIPÄIVÄÄN Helsingin Olympiastadionille

AIKA: ma **13.3.2023**
klo 9.30 – 18.00

PAIKKA: Paavo Nurmen tie 1,
00250 Helsinki

HINTA: ilmainen

MITÄ: Perintönä liikunnallinen
elämäntapa -seminaari
Seniori Sprint -hiihtokilpailu
Monotanssit
Hiihtoladut avoinna kaikille klo 9-12

Maanantaina 13.3.2023 Helsinki Ski Weeks -tapahtumassa on eläkeläisten päivä! Luvassa on monipuolista keskustelua liikunnan tärkeydestä läpi sukupolvien sekä iloista liikkumista seniorisprinttihiihdon ja tanssin merkeissä. Voit osallistua päivän kaikkiin toimintoihin, tai vain yksittäiseen osa-alueeseen. Tapahtuman järjestävät yhteistyössä Eläkeliitto, Suomen Hiihtoliitto ja Suomen Olympiakomitea.

PERINTÖNÄ LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA -SEMINAARI klo 9.30

Perintönä liikunnallinen elämäntapa -seminaarin tavoitteena on nostaa esiin liikunnallisen elämäntavan merkitystä läpi koko elämän. Tapahtuma on sinulle, joka olet kiinnostunut liikunnasta ja haluat olla luomassa pohjaa terveille elämäntavoille myös tulevaisuudessa.

Kahvitarjoilu.

Ilmoittautuminen [Eläkeliiton nettisivuilla 6.3. mennessä.](#)

PUHUJINA TILAISUUDESSA:

- Hiihtoliiton puheenjohtaja Markku Haapasalmi
- Eläkeliiton puheenjohtaja Raimo Ikonen
- panelistit Hilikka Riihivuori, Minna Paajanen, Ismo Hämäläinen, Arvo Haapanen ja Hannu Tolonen
- paneelin moderaattorina Petri Keskitalo
- huippuhiihtäjä Jasmi Joensuun taustajoukot
- UKK-instituutin johtaja Tommi Vasankari

PAIKKA: Auditorio (sisätiloissa)

SENIORI SPRINT klo 13

Sukset esiin ja sivakoi hiihtohistoriaa Olympiastadionilla! 400 metrin hiihtokilpailu kisaillaan perinteisellä tyylillä. Kilpailu on avoin kaikille (60+) ja osallistuminen on maksutonta. [Lisätiedot ja ilmoittautuminen 6.3. mennessä Eläkeliiton nettisivuilla.](#)

PAIKKA: urheilukenttä

MONOTANSSIT klo 16

Hiihdon jälkeen laitetaan monolla koreasti – tyyli tansseissa on vapaa! Eläkeläisiä viihdyttämässä bändi Jori Otsa ja Mah'Orkka. Iltakekkereihin ei tarvita erillistä ilmoittautumista.

PAIKKA: A-suora (sisätiloissa)



KUTSU

SENIORIPÄIVÄ

Helsingin Olympiastadionilla

OHJELMA:

13.3.2023 klo 9.30 - 18.00

- 9.30 Perintönä liikunnallinen elämäntapa –seminaari (Auditorio)
- 9.30 Hiihtoliiton tervehdys / Markku Haapasalmi
- 9.40 Vähäisen liikkumisen faktat / Tommi Vasankari, UKK-instituutti
- 9.55 Paneelikeskustelu: Perintönä liikunnallinen elämäntapa
- 10.40 Huippuhihtäjä Jasmi Joensuun taustajoukot
- 10.50 Taukojumppa
- 11.00 Hiihto- ja voiteluvinkit
- 13.00 Eläkeliiton avoin Seniori Sprint –kilpailu (Urheilukenttä)
- 16.00 Monotanssit – orkesteri: Jori Otsa ja Mah’Orkka (A-suora)
- 18.00 Orkesteri lopettaa – tanssialue sulkeutuu klo 19

ILMOITTAUDU MUKAAN 6.3. MENNESSÄ!

Seminaariin:

www.elakeliitto.fi/senioripaiva

Seniori Sprinttiin:

<https://www.elakeliitto.fi/tapahtumat/seniori-sprint-hihtokilpailu?delta=0>

SENIORIPÄIVÄ



PERINTÖNÄ LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA -SEMINAARI

Keskustelua liikunnallisen elämäntavan merkityksestä alan ammattilaisten ja aktiivien johdolla.



ELÄKELIITON AVOIN SENIORI SPRINT -KILPAILU

Maaliskuun ainutlaatuisin varttuneen väen hiihtotapahtuma. Mitä entiset nuoret edellä sitä huiput perässä. Sukset esiin ja sivakoi hiihtohistoriaa Olympiastadionilla.



JORI OTSA JA MAH'ORKKA

Jori Otsa & Mah'Orkka on syntynyt rakkaudesta virolaisen laulajalegenda Georg Otsin esittämiin lauluihin. Kvartetti tulkitsee legendaarisen laulajan upeimpia ja kauneimpia ikivihreitä sekä muita unohtumattomia slaavilaisia sävelmiä suurella sydämellä.

