



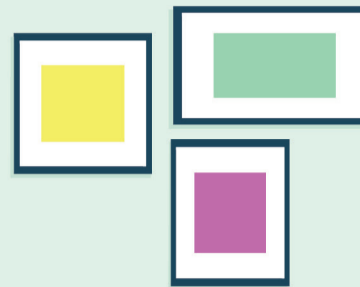
OLOHUONEEN OSALLISTUJAT

Tulkaa mukaan aktiivisiin taukoihin.
Mieli ja keho piristyy ja virkistyy mukavilla taukoharjoitteilla.

Jokaisesta aktiivisesta tauosta on videomateriaali, jossa on alussa lyhyt tietoisuus ja tämän jälkeen ohjattu harjoite. 18.1.2021 alkaen julkaistaan yksi video/viikko eli viimeinen video avautuu viikon 10 maanantaina. Videot löytyvät MTKL:n nettisivuilta osoitteesta www.mtkl.fi hakusanalla Olohuoneen osallistujat. MTKL:n nettisivulta voi myös halutessaan tulostaa taukojen kuvalliset ohjeet. Jos haluatte ohjeet paperisena, ottakaa yhteyttä Kati Rantoseen (kati.rantonen@mtkl.fi, 046-920 6427).

Tämä hanke on kehityshanke, josta mielellämme kuulemme palautetta Teiltä osallistujilta. Jokaisen aktiivisen tauon lopussa on muutama kysymys pohdittavaksi ja keskusteltavaksi. Toivon, että kirjaatte kommentit ja osallistujamäärän hankejulisteeseen kyseisen tauon kohdalle. Kommenteissa voi tuoda esiin esimerkiksi: Miltä aktiivinen tauko tuntui, virkistikö tauko omaa kehoa ja mieltä.

Mukavia hetkiä aktiivisten taukojen parissa!



OSALLISTUJAMÄÄRÄ:

KOMMENTIT AKTIIVISESTA TAUOSTA:

1	Kehon herättelyä		
2	Arkeen aktiivisuutta vaikka tanssien		
3	Virkeyttä mielelle		
4	Voimaa arkeen		
5	Sopiva annos itse kullekin		
6	Tasapainoillen taitavaksi		
7	Venytellen vetreäksi		
8	Löydä oma tapasi liikkua		

Tähän hankkeeseen olemme saaneet avustusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä.

