



25.3. klo 17.30 | Teams

# PALOKUNTOON-INFOTILAISUUS

Tervetuloa Palokuntoon-infotilaisuuteen, jossa kerromme Palokuntoon-liikuntaohjelmasta ja lähettilästoiminnasta. Lisäksi Kangasniemen PVPK:n nuoriso-osaston johtaja Miia Siikanen kertoo, miten he ovat lisänneet liikuntaa palokuntanuorisotoimintaansa.

## Ajankohta ja ilmoittautuminen

Maanantai 25.3. klo 17.30–18.30

Ei ennakoilmoittautumista. Pääset osallistumaan Teams-kokoukseen alla olevasta linkistä. Tilaisuutta ei tallenneta.

- [Liity tilaisuuteen tästä](#)

## Mikä Palokuntoon?

[Palokuntoon-liikuntaohjelma](#) vahvistaa lasten ja nuorten hyvinvointia lisäämällä viikkoharjoituksiin liikunnallisuutta. Palokuntien nuoriso-osastojen käyttöön on tuotettu valmiita viikkoharjoituskortteja ja esimerkkivideoita, joiden avulla harjoituksiin voi helposti tuoda fyysistä toiminnallisuutta.

Lähettiläät auttavat Palokuntoon-liikuntaohjelman jalkauttamisessa ja toimivat innostajina omalla alueellaan. Lähettiläät saavat käyttöönsä SPEKin valmiita materiaaleja liikunnallisten viikkoharjoitusten toteuttamiseen.

## Lisätiedot

Outi Kunnamo  
järjestöohjaaja  
[outi.kunnamo@spek.fi](mailto:outi.kunnamo@spek.fi)  
p. 040 355 4477



Palokunta

