



Kulttuuri- ja  
yleisurheilupäivät  
**MIELLEN VUOKSI**  
26.-28.8.2016  
Imatra

## OHJELMA

Imatran Kylpylä ja Karhumäen kenttä

### Perjantai 26.8.2016

9-18

**ILMOITTAUTUMINEN**

11-13

*Buffetlounas*

14-14

**AVAJAISET:** Imatran kaupungin tervehdys, kaupunginjohtaja Pertti Lintunen  
Vuoden Pomppu –yhdistyspalkinnon jako

14:30-17

#### **Työpajat:**

- **Väritys- ja korttityöpaja**  
Vietä hetki värittämällä kauniita kuvia tai tuunaa kortti Imatran malliin
- **Laula kanssain – lauletaan yhdessä**  
Yhteislaulua hyvässä seurassa
- **Karaoke**  
Opi ja onnistu laulamaan karaokea
- **Keilaus**  
Tule kokeilemaan keilausta, ohjaaja myös paikalla opastamassa

### **Pajat, joihin osallistuminen edellyttää ennakoilmoittautumista**

- **Elokuvapaja**  
Katsomme Mikkelin Virike ry:n tekemän lyhytelokuvan "Mielestään kärsineet". Elokuvan jälkeen keskustelua, mukana elokuvassa esiintyneen Virikeläisen kanssa. Lopuksi katselemme dokumentin kuinka elokuva tehtiin.
- **Kulttuurivastaavien työpaja**  
Työpaja paikallisyhdistysten kulttuurivastaaville. Jaa ideoita ja poimi muilta yhdistyksen kulttuuritoimintaan.
- **Luonto – liikunta – mielenterveys**  
Mielen hyvinvointia luonnosta ja liikunnasta. Löydä uutta innostusta ja kipinää luonnossa liikkumiseen.
- **Tanssin taikaa**  
Tule testaamaan ja opettelemaan rentoon rytmiin hauskoja (helppoja) tansseja. Anna musiikin viedä ja nauti tanssin vaikutuksesta mielelle ja keholle.

- **Myönteinen muistelu voimavarana (kesto n. 3 tuntia)**  
Kohtaamme elämässämme myönteisiä ja haasteellisia tilanteita ja elämänvaiheita. Työpajassa mahdollisuus jäsentää ja saada ymmärrystä sekä näkökulmaa omasta eletystä elämästä. Työpaja toteutetaan toiminnallisoin keinoin.

16-18 *Buffetpäivällinen*  
19:00 – **Tanssiva mieli - tanssikilpailu**, levytanssit

### **Lauantai 27.8. 2016**

6:30-11 Majoittuville *buffetaamiainen*  
8:30-15 **KISAKANSLIA** Karhumäen urheilukentällä  
10:00 **YLEISURHEILUKISOJEN AVAJAISET**

*Keittolounas* urheilukentällä  
Kisat kestää noin klo 17 saakka

16-18 *Buffetpäivällinen* Imatran kylpylässä  
18:00 **Imatrankoski kuohuu**, Koskinäytös  
19:00 - Ilta Saimaan rannalla – illanviettoa nuotion ympärillä  
20:00 - **Karaoketanssit** ravintolasalissa

### **Sunnuntai 28.8.2015**

6:30-11 Majoittuville *buffetaamiainen*  
9-12 **Imatran Kulttuurikierros** Wuoksi-Wille kaupunkijunalla  
(Mukaan mahtuu 50 ensimmäistä ilmoittautunutta)  
9:00 - Mielestään kärsineet – lyhytelokuvan esitys  
9:00 - **Lammassaaren luontopolku** 3,5 km  
12-13 *Buffetlounas*

*Hyvää kotimatkaa!*

### **Ilmoittautuminen:**

[www.mtkl.fi](http://www.mtkl.fi)

Ilmoittautuminen aukeaa 16.5. ja sulkeutuu 12.8.2016. Sivuille päivitetään ohjelmaa.

### **Lisätietoja tapahtumasta:**

Kati Rantonen, 046 920 6427  
Helena Koskelo-Suomi, 050 362 7637

### **Lisätietoja ilmoittautumisesta:**

Maie Puusaar, 040 512 0125

Kulttuuri- ja yleisurheilu päivillä naiset voivat osallistua myös Naisten Vuoksi – liikuntatapahtumaan lauantaina 27.8. klo 12 alkaen. Tapahtumassa jumppia, kävelyä ja juoksua kauniin Vuoksen rantoja pitkin. Järjestäjänä Etelä-Karjalan liikunta ja Urheilu ry, lisätietoa [www.eklu.fi](http://www.eklu.fi).