

Voimaa vanhuuteen -ohjelma Varsinais-Suomessa

Rajattomasti liikuntaa -ohjausryhmän tapaaminen
15.12.2023



Voimaa vanhuuteen -ohjelma Varsinais- Suomessa

perjantai 15.12.2023



Klo 9-10

Tilannekatsaus syksyn Voimaa vanhuuteen -tekoihin

**Järjestöjen tukeminen iäkkäiden liikuntatoiminnan
järjestämisessä**

Klo 10-12

Palvelutietovaranto

Liikuntaneuvonta

www.voimaavanhuuteen.fi

Alasivulle koottu materiaaleja, joita voitte hyödyntää

- Liikuntaryhmän palautelomake
- Testaustulosten excel-lomake
- Koulutusten markkinointiesitteet
- Diat vertaisohjaajien houkuttelemiseksi

**VOIMAA VANHUUTEEN**

[Yhteystiedot](#) | [Medialle](#) | [Palaute](#)

Ikäihmisten terveystiikuntaan tietoa ja hyviä käytäntöjä

[Etusivu](#) • [Liikuntaneuvonta](#) • [Liikuntaharjoittelu](#) • [Ulkoilu](#) • [Koulutus ja oppimisverkostot](#) • **Voimaa vanhuuteen -ohjelma** • [Hyv...](#)

➤ Voimaa vanhuuteen -ohjelmakunnat

➤ **Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomen kunnissa**

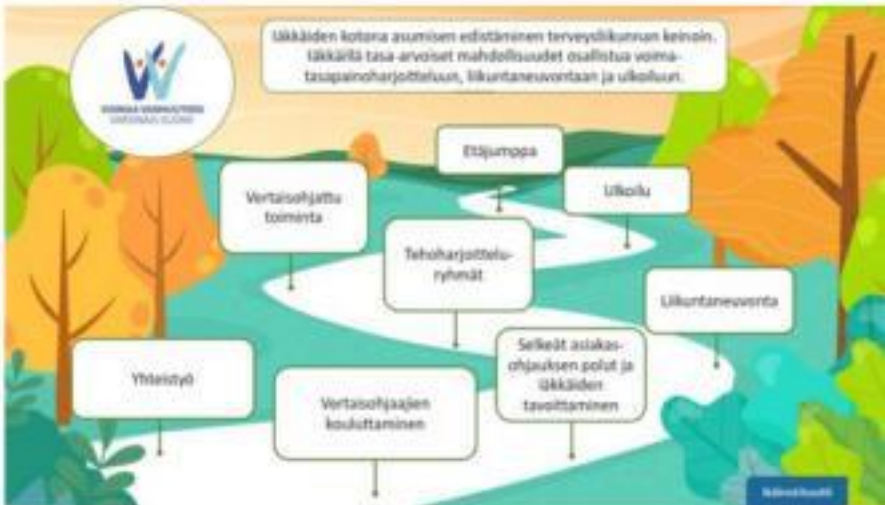
- Tulevat tapahtumat
- Menneet tapahtumat
- **Materiaalit käyttöön**

➤ Mentorointiohjelmassa mukana olleet kunnat

➤ Voimaa vanhuuteen Etelä-Karjalassa

➤ Ohjelman julkaisuja

➤ Yhteistyökumppanit



Voimaa vanhuuteen Varsinais-Suomessa

Voimaa vanhuuteen -ohjelma edistää vielä kotona itsenäisesti pärjäävien, toimintakyvyltään heik-
ikäihmisten (pääosin 75+) liikumiskykyä, osallisuutta ja itsenäistä selviytymistä terveystiikunnan

Viestintää



- Joululahjavinkki postattu Ikäinstituutin Facebookissa 12.12.
- Voitte jakaa postauksen tai tehdä oman. Kuva löytyy äsken mainitulta Materiaalit-verkkosivulta.
- Även svensk version:
Ge en gemensam träningsstund i julklapp

Tulossa ensi vuonna voimavinkit joka kuukaudelle



- Somekuva
- Valmis teksti, jossa kannustetaan ikäihmisiä liikkeelle.

TAMMIKUUN VOIMAVINKKI
Tankkaa voimaa jalkoihin



Voimaa ja tasapainoa kuntosalilla -video

- Kuvattu Somerolla, tarkoitettu meidän kaikkien käyttöön
- Pitkä video 3 min 9 sekuntia
- Lyhyt video 47 sekuntia
- Tekstitys suomeksi ja ruotsiksi
- Videon levittäminen /tiedottaminen viikoilla 2-3 (Ikäinstituutti, Varha, LiikU, kunnat)



Yhdessä kouluttaminen

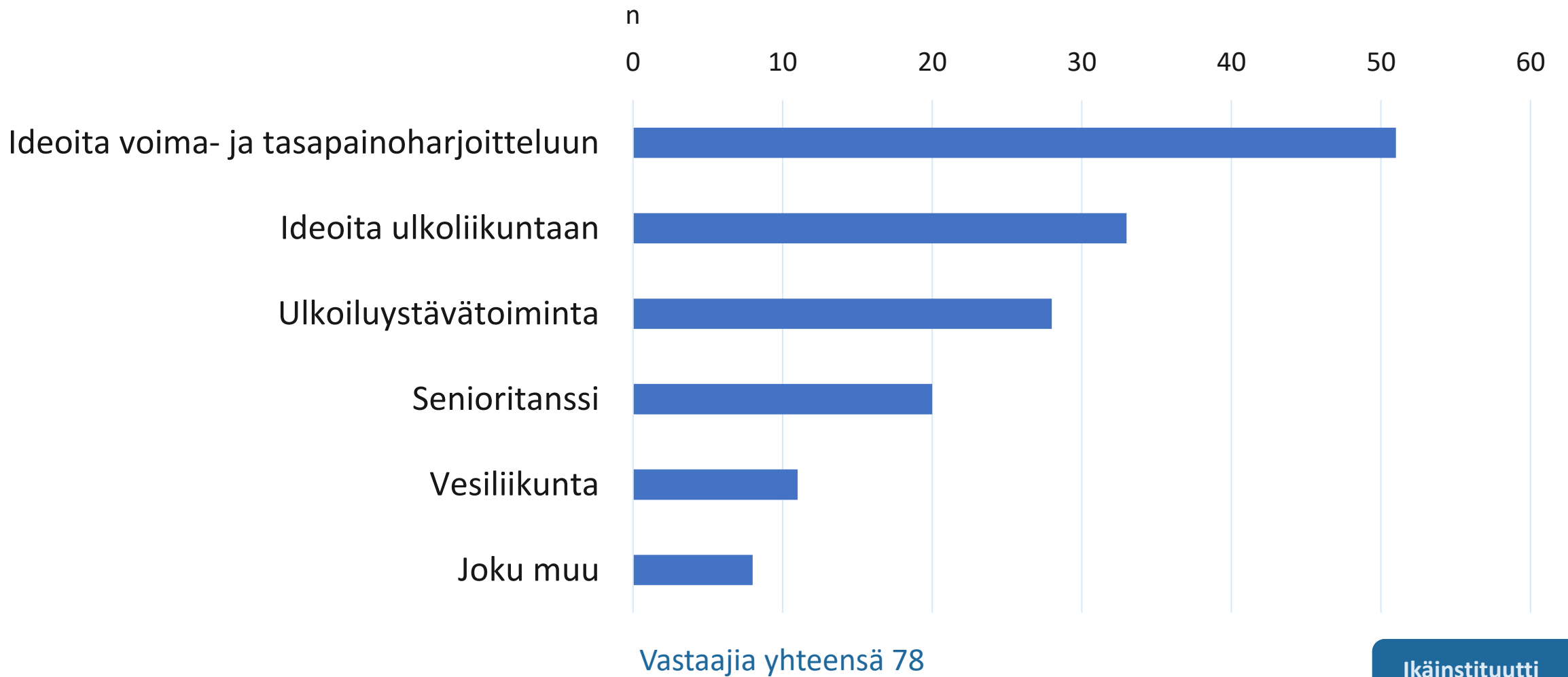
- Teemana yhteisporinoissa 30.11.2023
- Yhteisiä koulutuksia tulossa
 - Kaarina, Paimio, Sauvo
 - Naantali, Raisio
- Jatketaan suunnittelua alueittain



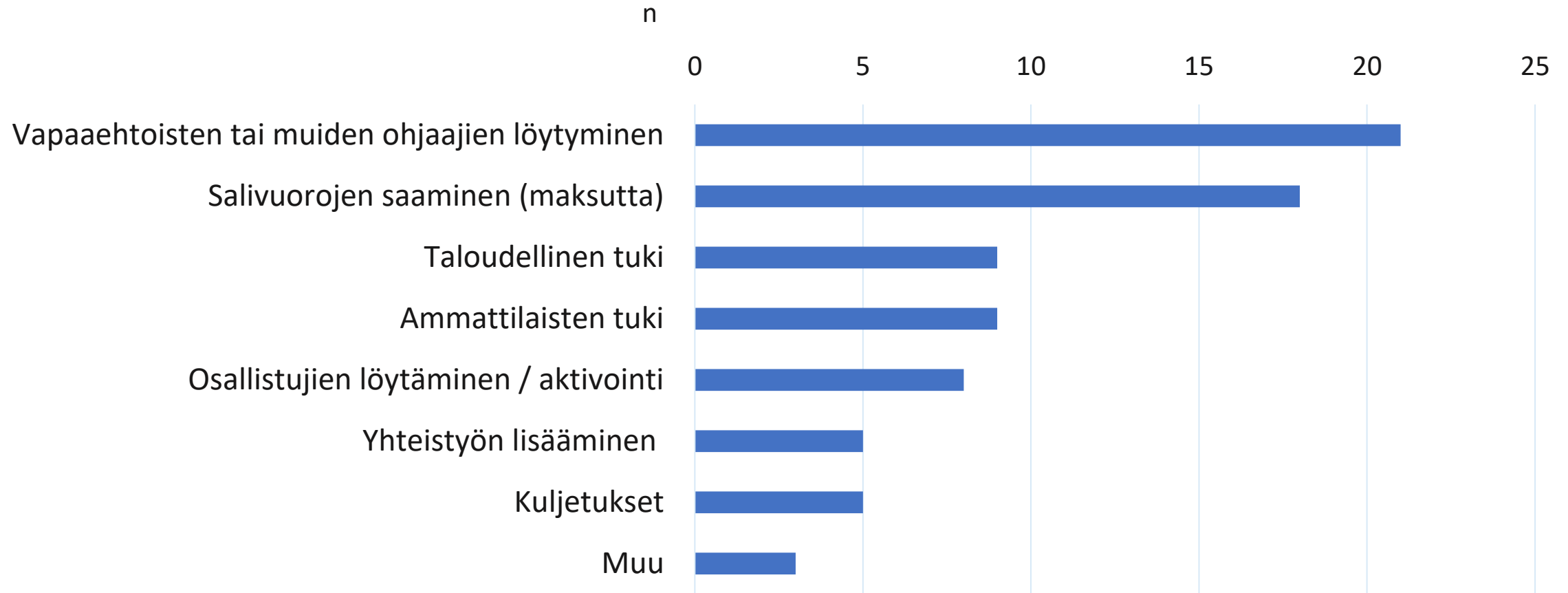
Järjestöjen tukeminen ikäihmisten liikuntatoiminnan järjestämisessä



Millaisista liikuntaan liittyvistä koulutuksista olette kiinnostuneita?



Mikä helpottaisi liikuntatoiminnan järjestämistä iäkkäille järjestössänne?



Viesti järjestöille

- Teemme Ikäinstituutissa viestiluonnoksen, jonka voitte välittää järjestöille
 - ✓ Koulutukset, joihin järjestöt voivat osallistua mm. senioritanssi, istumajooga
 - ✓ Materiaali-info yhdistyksille 1.2.2024 klo 9-11: Tietoa Ikäinstituutin liikuntamateriaalin hyödyntämisestä
 - ✓ Liikkuva minä -opintopiiri tutuksi



Yhteinen ideapäivä järjestötoimijoille?

- Sisältö?
- Milloin?
- Missä? Yhdellä vai useammalla paikkakunnalla?
- Miten kunnat voivat järjestötoimijoiden osallistumista? (matkakustannukset)



Tukea järjestötoimijoille -keskustelun yhteenveto

1. Ikäinstituutista valmis runko ja ohjelma ideapäivään
 - kunnan liikunnanohjaaja voi hyödyntää paikallisessa tai alueellisessa koulutuksessa.

Sisältö:

- perustiedot voima- tasapainoharjoittelun merkityksestä
- harjoitteita koordinaatiosta, pelejä ym.
- ulkoliikunta
- Ikiliikkuja-materiaalia (välipalat ym.)

2. Materiaali-info 1.2.2024 klo 9.00

- kannustetaan paikallisen kisastudion järjestämiseen

Ikäinstituutin
väki toivottaa
Hyvää Joulua
ja Onnellista
Uutta Vuotta!



Ikäinstituutti

