



**Liikkeellä
voimaa
vuosiin**

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMA

LIIKKEELLÄ VOIMAA VUOSIIN -SEMINAARI

– Etelä-Suomi

Aika: Keskiviikko 14.5.2014 klo 9.00–16.00

Paikka: Sokos Hotel Vantaa (Hertaksentie 2)

Tervetuloa Vantaan Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaariin edistämään liian vähän liikkuvien ikäihmisten tasa-arvoisia mahdollisuuksia liikkua suositusten mukaisesti!

Seminaarin tavoitteena on rakentaa paikallista yhteistyötä, koota verkostoja, kertoa hyvistä terveysliikunnan toimintatavoista sekä ideoida Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman ehdotusten toteuttamista.

Maksuton seminaari on tarkoitettu ikäihmisten terveysliikunnan päättäjille, luottamushenkilöille, liikunnan kehittäjille, ohjaajille, ikäihmisille ja vapaaehtoisille, jotka toimivat järjestöissä, liikunta-, sosiaali- ja terveys- sekä teknisessä toimessa että yksityissektorilla. Myös muut aiheista kiinnostuneet ovat tervetulleita!

Seminaarin järjestää Ikäinstituutti yhteistyössä Etelä-Suomen aluehallintoviraston kanssa.

OHJELMA

- | | |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.00 | Ilmoittautuminen ja kahvit |
| 9.30–9.45 | Voimaa verkostoista
<i>tutkijatohtori Mikko Björkman,
Helsingin Yliopisto</i> |
| 9.45–10.30 | Kaikki mukaan Ikäihmisten liikunnan kansalliseen toimenpideohjelmaan
<i>ohjelmakoordinaattori Pirjo Kalmari, Ikäinstituutti</i> |
| 10.30–10.40 | Taukojumppa |
| 10.40–11.30 | Hyvät toimintatavat käyttöön <ul style="list-style-type: none">• Seniorisäpinää Helsingissä
<i>liikunnansuunnittelija (senioriliikunta) Minna Ekman, Helsingin kaupungin liikuntavirasto</i> |

- Liikkuva minä
vertaisohjaaja Ritva Sänkiaho, Roihuvuoren eläkkeensaajat ry
- Voima- ja toiminnalliset harjoitteet kotona asumisen tueksi
fysioterapeutti Anna Salo, Riistavuoren monipuolinen palvelukeskus

11.30–12.30 Lounastauko (omakustanteinen)

12.30–15.00 Työpajatyöskentely (jakautuminen kohderyhmien mukaan)
Eläkevuodet edessä (pj. Kari Koivumäki, OKM)
Kotona kiikun kaakun (pj. Erkki Partanen, EKL ry)
Elämää hoivan piirissä (pj. Merja Tepponen, Eksote)

15.00–15.15 Kahvitauko

15.15–16.00 Yhdessä eteenpäin
Kari Koivumäki, Erkki Partanen, Merja Tepponen, työpajojen edustajat

Ilmoittaudu maksuttomaan seminaariin heti tai viimeistään 30.4. mennessä alla olevan linkin kautta! Mukaan seminaariin mahtuu 150 henkilöä ja paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

<http://www.lyyti.in/etelasuomenseminaari>

Sydämellisesti tervetuloa!

Lisätiedot

suunnittelija Laura Sormunen, 040 533 7099 tai laura.sormunen@ikainstituutti.fi

Vuonna 2014 Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma järjestää yhteistyössä aluehallintovirastojen kanssa kuusi alueellista Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaaria. Toimenpideohjelman tavoitteena on lisätä parhaaseen tietoon ja hyväksi todettuihin käytäntöihin perustuvaa liikuntaneuvontaa ja -toimintaa sekä esteettömiä ja turvallisia liikkumisympäristöjä liian vähän liikkuville ikäihmisille. Voimaa vanhuuteen -ohjelman kohderyhmä (75+) laajenee ohjelman myötä uusiin elämäntilanteisiin: eläkkeelle siirtyviin ja hoivan piirissä oleviin ikäihmisiin.

