

Turku on mukana Varsinais-Suomen Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa. Teillä yhdistyksillä on mahdollisuus osallistua seuraaviin Ikäinstituutin koulutuksiin ja tilaisuuksiin, joiden antia voitte hyödyntää omassa toiminnassanne.

### **Ikäinstituutin liikuntamateriaalit tutuiksi torstai 1.2. klo 9.00–11.00 Teams-etätapaaminen**

- Tule kuulemaan, miten hyödyntää valmiita liikuntaohjeita. Osallistuneille yhdistyksille lähetetään maksuton materiaalipaketti.
- Tarkoitettu Varsinais-Suomen VV-työssä mukana oleville yhdistyksille.
- Ilmoittaudu mukaan [TÄSTÄ](#)

### **Maksuttomat etäkoulutukset**

- Senioritansseja istuen ja seisten 24.4.2024, ilmoittaudu mukaan [TÄSTÄ](#)
  - Lempeää liikuntaa istumajoogasta 17.5.2024, ilmoittaudu mukaan [TÄSTÄ](#)
- Voitte kokoontua yhteiseen tilaan seuraamaan koulutusta ja oppimaan yhdessä.

### **Liikkuva minä -opintopiirin starttikoulutus 8.2. klo 9–10.30 Teams-etätapaaminen**

Koulutus on tarkoitettu niille Varsinais-Suomen alueen yhdistyksille, jotka sitoutuvat kokeilemaan opintopiiriä omassa toiminnassaan. Ilmoittaudu mukaan [TÄSTÄ](#). Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

- Opintopiirin tarkoituksena on kannustaa ikäihmisiä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan lisäämällä arkiliikuntaa ja liikunnan harrastusta. Seitsemän tapaamiskerran kokonaisuus sisältää liikkumiseen liittyviä teemoja, joista keskustellaan yhdessä ohjaajan alustuksen ja oheismateriaalien pohjalta. Jokaiseen tapaamiskertaan sisältyy pieni liikuntatuokio.
- Valmiiksi koottu kokonaisuus on helppo ottaa käyttöön ja on matalan kynnyksen toimintaa. Keskeistä on vertaistuki sekä ajatusten, kokemusten ja tietojen vaihto liikunnalla maustettuna.
- Osallistuessasi saat uudistetut materiaalit ja perehdytyksen opintopiirikokonaisuuteen maksutta