

Voimaa ja iloa liikkumisesta

EKL:n Uudenmaan ja Helsingin piirien virkistyspäivä

Kiljava 29.9.2023

Pirjo Kalmari, Ikäinstituutti



Ikäinstituutti

Rakennamme innostavia ratkaisuja hyvään vanhenemiseen, jotta iäkkäillä ihmisillä olisi mahdollisuus

**Liikkua oman
hyvinvointinsa kannalta
riittävästi**

**Kokea osallisuutta
ja tulla kuulluksi**



**Vahvistaa mielen hyvinvointia
helposti saatavilla olevien
keinojen avulla**

**Asua ikäystävällisessä ja
turvallisessa ympäristössä**

KEHITTÄMISTYÖ, KOULUTUS, TUTKIMUS, VIESTINTÄ JA VAIKUTTAMINEN

Yhteistyön rakentaja | Ratkaisukeskeinen kehittäjä | Monipuolinen osaaja | Tiedon tuottaja

Tavoitteena liikkuva elämäntapa, liikkumiskyky ja osallisuus



VOIMAA VANHUUTEEN

109 kuntaa + Varsinais-Suomen
hv- alueen 26 kuntaa

- Panostus iäkkäisiin (pääosin 75+), joilla alkavia toimintakyvyn haasteita
- Kunnissa/hv-alueella poikkisektorisesti. Tukena Ikäinstituutin mentorointi.
- Iäkkäiden tavoittaminen, asiakasohjaus
- Ammattilaisten ja vertaisten kouluttaminen
- Liikuntaneuvonta, voima- ja tasapainoharjoittelu ja ulkoilu
- Myös mielen hyvinvointi ja liikkumisympäristöt

IKILIKKUJA

Kuuluu Liikkuvat
kokonaisuuteen

- Panostus terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin ikääntyviin (65 +)
- Koulutukset, webinaarit, oppimisverkostot, materiaalit sekä viestintä ja kampanjat
- Jaetaan ikäihmisten liikunnan hyviä toimintamalleja
- Vahvistetaan osaamista
- Lisätään yhteistyötä ja vaikuttamista

Tuokion sisältö

- 🕒 Liikkumisen tilannekuvaa, hyötyjä ja suosituksia
- 🕒 Hyviä käytänteitä
- 🕒 Materiaalia ja vinkkejä



Kestävyyssiikunta



Lihastroimamarjoittelu



Monipuolinen yhdistelmäharjoittelu

Kohtuukuormitteinen
2,5–5 h/vk tai

raskaskuormitteinen
1,25–2,5 h/vk

tai edellisten yhdistelmä

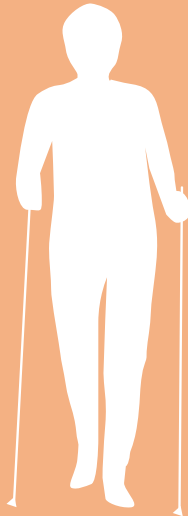
Ainakin 2 krt/vk

Suuria lihasryhmiä
vahvistava vähintään
kohtuukuormitteisena

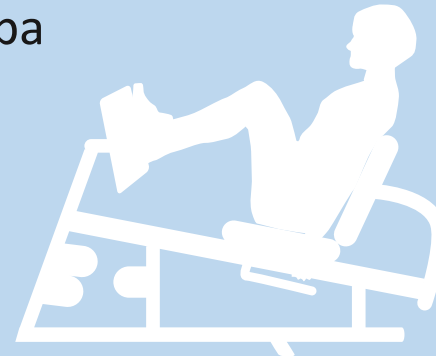
Ainakin 3 krt/vk

Tasapainoa ja
koordinaatiota
haastava

- kävely
- uinti
- pyöräily
- jumppa
- hiihto



- kuntosaliharjoittelu
- kuntopiiri
- etäjumppa



- porraskävely
- tanssi
- voimistelu
- tasapainorata
- kaupassakäynti



MÄÄRÄ

ESIMERKIT



Kävelyvaikeudet lisääntyneet koronarajoitusten aikana



50 % kokee vaikeuksia puolen kilometrin kävelyssä (75+).



21 % liikkuu terveytensä kannalta riittävästi (70+).

■ Voima- ja tasapaino-
harjoittelu liian vähäistä

✚ Hyötyliikunta
suosittua

Suomessa on reilu miljoona yli 65-vuotiasta.

IKILIIKKUJA

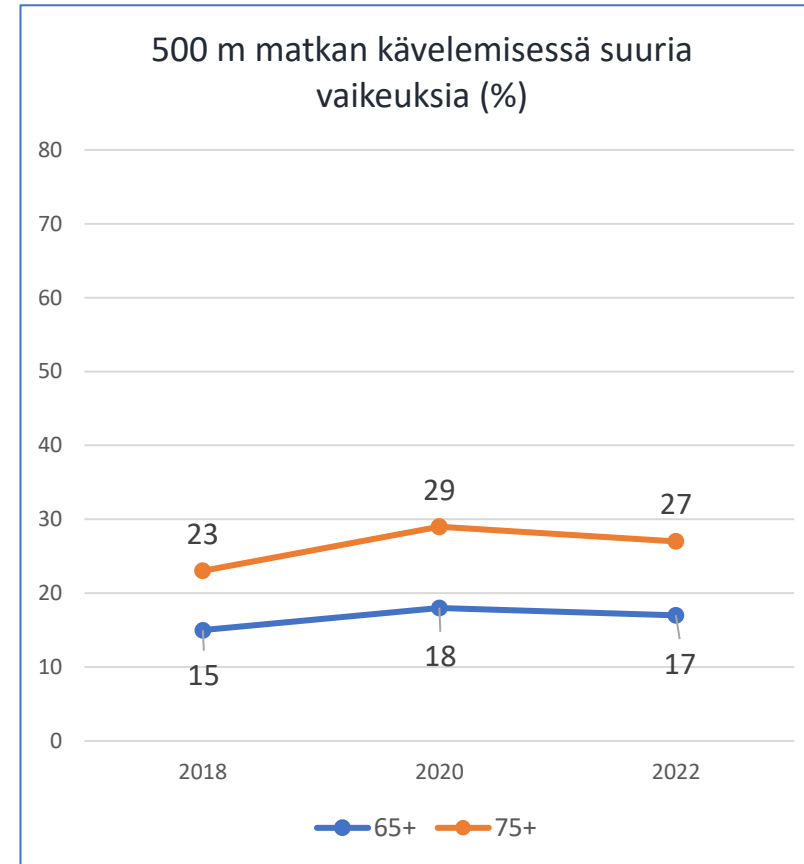
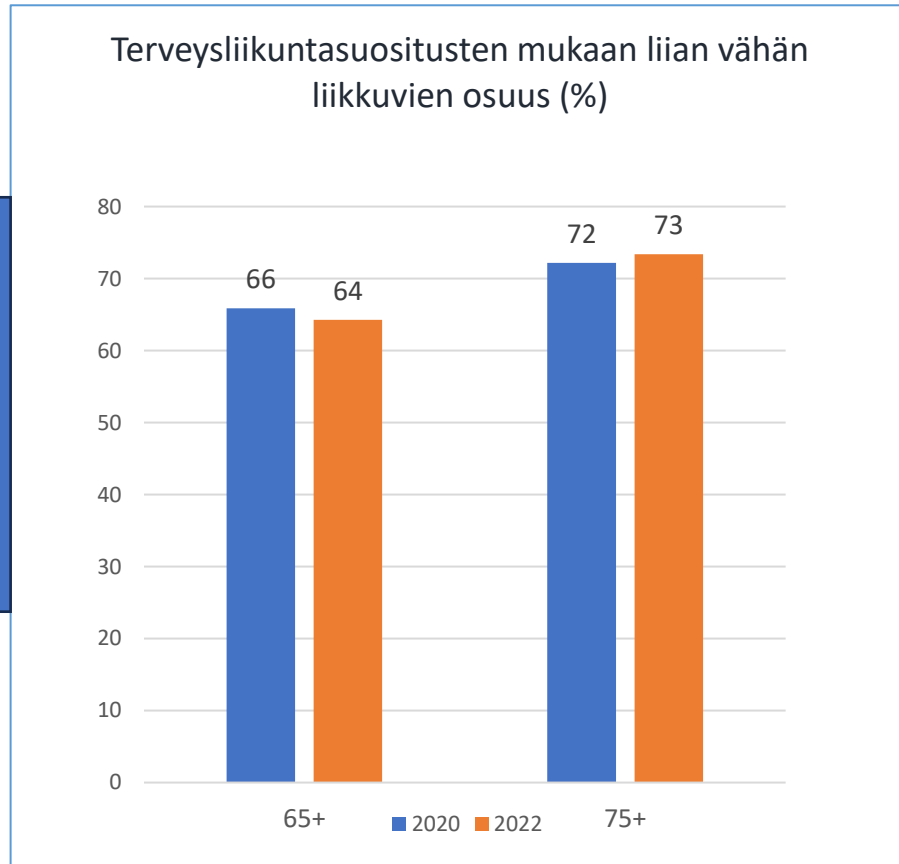
Lähteet: FinTerveys 2017, FinSote 2020, THL

Ikäihmiset viettivät suurimman osan valveaoloajastaan, keskimäärin 11 tuntia, paikallaan istuen tai makoillen. Vanhempi ikäryhmä nuorempaa enemmän.

Lähde: Liikuntaraportti, OKM 2022:33 (IKLI-tutkimus/UKK-instituutti)

Liikkumista lisätty?

Miesten tilanne kohentunut naisia paremmin



Lähde: Sotkanet / Terve Suomi -tutkimus 2022



Jokainen askel on tärkeä

- Aktiivinen arki on kaiken liikkumisen perusta.
- Pienikin liikunnan lisäys on merkittävää.
- Aktiivisuus voi koostua lyhyistä jaksoista.
- Liikuntaharjoittelun vaikutukset eivät säily.

Kaatumisia voi ehkäistä – harjoittelu kannattaa

Monipuolinen liikuntaharjoittelu (tasapaino-, toiminnallinen- ja voimaharjoittelu) vähentää kaatumisten määrää 34 %.

Sherrington ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2

Puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä tasapaino- ja toiminnallisella harjoittelulla.

Sherrington ym. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019, DOI: 10.1002/14651858.CD012424.pub2

Lihusvoima heikkenee kiihtyvällä vauhdilla keski-ikästä alkaen.

Lähde: Beenakker ym. 2010.



Muista tankata voimaa ja tasapainoa.



Nouse tuoilta ylös
10–15 kertaa.
Toista sarja.



Seiso yhdellä jalalla 15 sekuntia.
Tee sama toisella jalalla.
Toista sarja.

IKILIIKKUJA

Lisää harjoitteluvinkkejä voitaski

Harjoittelupäivän tankkaus

Ikääntyessä ravintoaineiden tarve ei pienene, vaikka energiantarve pienenee

Harjoittelupäivän tankkaus

- 2 dl vettä harjoittelun aikana ja sen jälkeen
- proteiinipitoinen ruoka 1-1,5 tuntia ennen harjoittelua
- proteiinipitoinen välipala harjoittelun lomassa tai tunnin sisällä harjoittelusta.



[Voimaa treenistä ja ruuasta –video](#)
(Ikäinstituutin Youtube)

Ravitsemusopas
ikäntyneille



[Ravitsemusopas ikääntyneille 2022](#)

[Ruokavirasto: Vireyttä seniorivuosiin](#)

Säännöllinen liikunta

Voi vaikuttaa muistihäiriöiden riskitekijöihin

- verenpaine, kolesteroli, sokeritasapaino
- diabetes, ylipaino
- mieliala
- unen laatu ja unirytm

Voi estää tai hidastaa muistihäiriöiden etenemistä

- lisää verenkiertoa, aivot saavat happea

- Kyky selviytyä päivittäisistä toimista paranee
- Voi ehkäistä kaatumisia kotona asuvilla muistisairailla



Ulkoilun hyödyt iäkkäälle

- 🕒 Parantaa liikkumisvarmuutta
- 🕒 Kehittää tasapainoa ja lihasvoimaa
- 🕒 Virkistää ja rauhoittaa mieltä
- 🕒 Auttaa painonhallinnassa
- 🕒 Säilyttää sosiaalisia suhteita
- 🕒 Parantaa unen laatua
- 🕒 Lisää vastustuskykyä ja D-vitamiinia



Ulkona liikkumisen monipuoliset hyödyt

Ulkoillessa askelia kertyy enemmän ja masennusta ilmenee vähemmän.

Päivittäisellä askelmäärällä on yhteys sydän- ja verenkiertoelimistön kuntoon, jalkojen lihasvoimaan ja yleiseen hyvinvointiin.

Viherympäristö voimaannuttaa ja edistää ikäihmisten terveyttä ja hyvinvointia.

Lähteet:

1. Harada K. ym. Objectively –measured outdoor time and physical and psychological function among older adults. *Geriatrics and Gerontology International* 2017;17:1455-1462.

2. Gagliardi C & Piccinini F. The use of nature –based activities for the well-being of older people: An integrative literature review. *Archives of Gerontology and Geriatrics* 2019; 83:315-327.



Ikäystävällisen ympäristön edistäminen on tärkeää

- Esteettömyysarvioinnit ja turvallisuuskävelyt
- Opasteiden ja valaistuksen parantaminen
- Penkkien asentaminen
- Kunnossapidon tehostaminen (kohdennus, ajoitus)
- Reittiverkoston kehittäminen
- Saavutettavuuden parantaminen (esim. julkisen liikenteen pysäkit)
- Viheralueiden kunnostaminen
- Ulkoiluystävät
- Ajantasainen ja saavutettava viestintä





Asuinympäristön turvallisuuskävelyn **TARKISTUSLISTA**

OHJEISTUS IÄKKÄIDEN TURVALLISUUSKÄVELYN JÄRJESTÄJÄLLE

Yhteinen arvioiva kävely auttaa kartoittamaan, mitkä paikat asuinalueella ovat juuri iäkkäiden arjen ja hyvinvoinnin kannalta keskeisiä.

Kävelyn avulla iäkkäiden asukkaiden kokemukset asuinalueesta ja tarpeet sen kehittämiseksi tulevat esille. Eri tahot, kuten taloyhtiö, järjestö, vanhus- tai vammaisneuvosto, kunnan viranomainen tai pelastuslaitos, voivat järjestää kävelyn.

Tärkeää on, että kävelyn aikana esiin tulleet havainnot ja kehittämissuhteet tulevat kirjattua ylös ja välittyvät toimenpiteitä varten niistä vastaaville toimijoille.

Kävelyn aikana kiinnitetään huomioita tekijöihin, jotka vaikuttavat liikkumisen turvallisuuteen ja vuorovaikutukseen toisten kanssa.

Turvallisessa asuinympäristössä arjen askareet sujuvat, osallisuus vahvistuu, yksinäisyys vähenee, toimintakyky pysyy yllä ja kaatumisen riskit pienenevät.



Liikunta kannattaa aina, mm.

Lihassoimaa voi kasvattaa vanhanakin

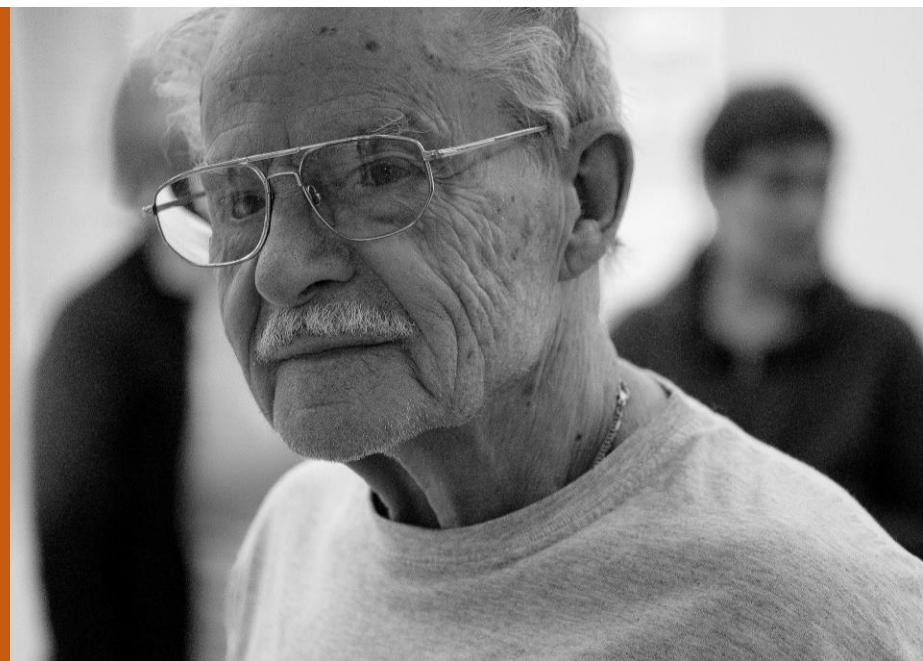
Lihassoima-, tasapaino- ja toiminnallinen harjoittelu on tärkein yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia.

Liikunnalla voi vaikuttaa muistisairauksien riskitekijöihin ja hidastaa muistihäiriöiden etenemistä.

Ulkoilu lisää vastustuskykyä.



Hyviä käytänteitä



Toimivia käytänteitä



Kuntosalikaveri



Talotsemppari-toiminta



Vertaisohjatut jumppa- ja senioritanssiryhmät



Etäohjattu jumppa



Liikuntaraati



Liikkuva minä -opintopiiri



Ulkoiluystävät, kimppekävelyt

Ulkoiluystävätoiminta koiran kanssa

- ☞ Koiranomistaja käy kävelylenkille lähtiessään hakemassa naapuruston iäkkään mukaan ulkoilemaan kotiovelta.
- ☞ Vapaaehtoistoimintaa, jota koiranomistaja voi toteuttaa omassa lähiympäristössään
- ☞ Ulkoiluystävä on täysi-ikäinen ja toimii hyvin tuntemansa koiran kanssa.
- ☞ Toimintaan soveltuva koira on terve ja rauhallinen ja sen käytös on ennakoitavissa.
- ☞ Koiran läsnäolo voi innostaa iäkästä lähtemään ulos ja helpottaa tutustumista.





Voimaa etäjumpasta[®]

- läkkäiden etäohjattu terveystoiminta, esim. jumppa, pilates, karate.
- Oman etäjumpan lähettäminen tai muiden etäjumppiin osallistuminen.
- Osallistuminen yksin, kaverin kanssa tai ryhmänä.
- Ikäinstituutti tukee
 - www.ikainstituutti.fi/etajumppa
 - Voimaa etäjumpasta E-kouluttajakoulutus

TaloTsemppari/ Yhdessä kotikulmilla®-hanke



- ☞ Valmennuksella välineitä TaloTsempparin vapaaehtoistehtäviin
- ☞ Yhdessä tekemistä taloyhtiön sisä- ja ulkotiloissa
 - Ulkoilu, jumppa
 - Pelaaminen, askartelu
 - Kahvittelu jne.

Toiminnalliset kampanjat



ULKOILUHAASTE
Osallistu
Vie vanhus ulos
-kampanjaan
18.9.-1.10.2023
www.vievanhusulos.fi



**”Olen kauhean kömpelö.
Lisäksi liikunta
hengästyttää ja
hikoiluttaa, ja
muutenkin hävettää.”**

– SEIJA 65 v, Iisalmi



EI HUOLTA SEIJA, MYÖS
KOTI- JA PIHATYÖT
PITÄVÄT KUNTOA YLLÄ.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI

Vanhusneuvostokyselystä (2022) nousi

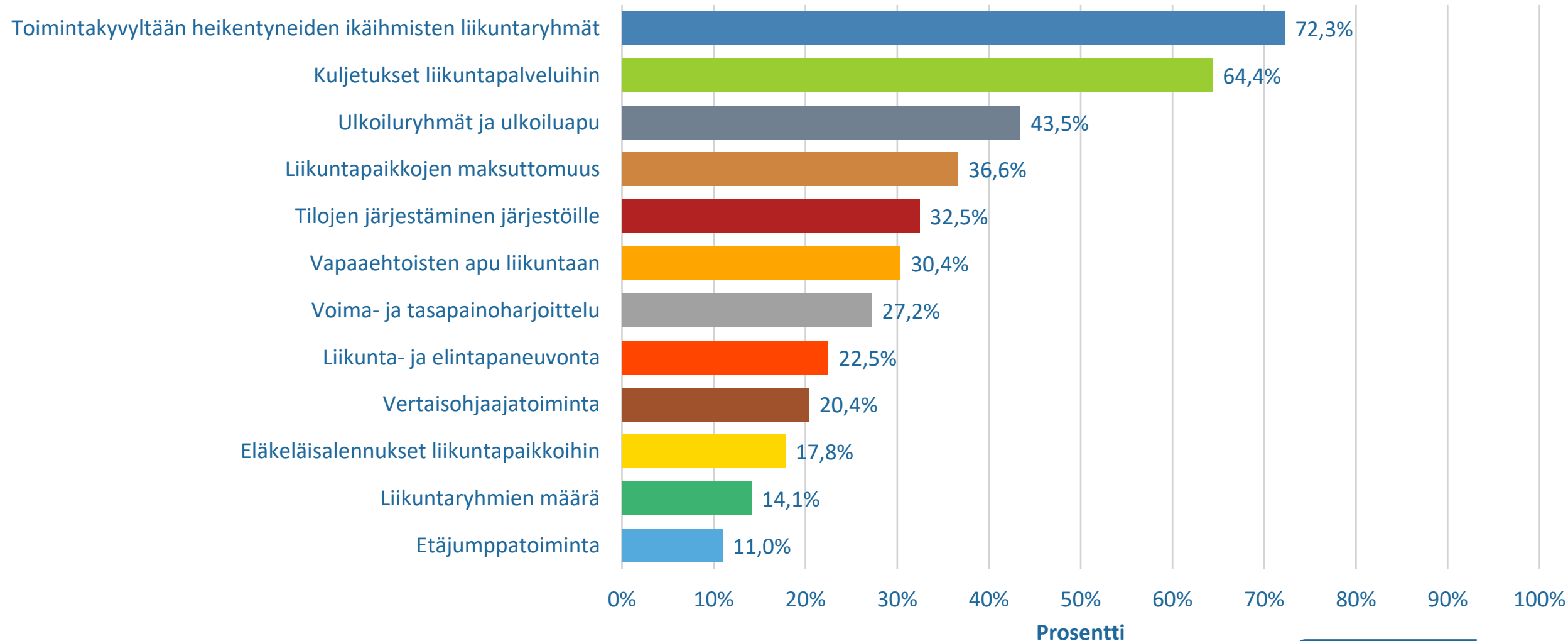
- 🕒 Toimintaan ja iäkkäiden kohtaamiseen tarvitaan maksuttomia tiloja ja kuljetuksia.
- 🕒 Ulkoilun edistäminen ja vapaaehtoisten avun järjestäminen ulkoiluun on tärkeää.
- 🕒 Väestön vanhetessa muistia tukevien palveluiden ja elintapaneuvonnan merkitys kasvaa.
- 🕒 Kunnissa on hyvä olla tarjolla ryhmämuotoista, maksutonta toimintaa, kuten kerhoja ja liikuntaryhmiä. Ryhmien toteuttamisessa tarvitaan poikkisektorista yhteistyötä.

Kyselyn koonti [tiivissä paketissa](#)

Vanhusneuvostot vastaavat:

Mitkä olisivat kunnassanne iäkkäiden liikunnan kehittämistarpeet?

(Kysely kuntien vanhusneuvostoille n=191, STM2022)



Materiaaleja ja vinkkejä



Voimisteluoohjelmia -tulostettavaksi ja tilattaviksi

- Kävely kevyemmäksi, eri kielillä
- Tasapaino taitavaksi
- Kunnan eväät -kortit
- Rappujumppa ja Tuolijumppa
- Sateenvarjojumppa
- Voimisteluoohjelma iäkkäille 1,2,3

ikainstituutti.fi ->
Materiaalit & verkkokauppa

YHDESSÄ kotikulmilla Rappujumppa

Kehonhuoltoheikki

- 1. Kyykistyminen**
 - Kyykisty 10 kertaa tai väyämiseen asti.
- 2. Polven nosto**
 - Nosta polvea 10 kertaa tai väyämiseen asti.
 - Tee molemmilla jaloilla.
- 3. Jalan loitonnuks**
 - Vie jalka sivulle ja tuo takaisin toisen viereen.
 - Tee 10 kertaa tai väyämiseen asti kummallakin jalalla.

Ole aktiivinen arjessa ja liiku päivittäin!

Säännöllinen liikunta ja aktiivinen arki on tärkeää. Tee kotiskarotteja sisällä ja ulkona ja tuota paikallisarvoisia ääniä kun voit.

Viikkoa ja tasapainoharjoittelua auttaa arjen selviytymistä, tuo varmuutta liikuttamiseen ja edistää kaunutta. Harjoittelu on mahdollista lähes missä tahansa kotijärjestelyissäsi, harjoitusvälineitä löydät läheltäsi.

Tarvittaessa koulutuskeskityksillä saat halutessasi varusteita ja laitteita harjoitteluun. Harjoittelusta ei ole yllätyksiä. Lisätietoja löydät ohjeesta tai soittamalla joko 09-20000000 tai 09-20000000.

Muista myös ulkoilla päivittäin! Lyhytkin kävelyt tukevat hyvin terveyttäsi. Kävely- tai pyöräilyt ovat erittäin hyviä liikuntamuotoja, jotka ovat myös erittäin mielenkiintoisia.

Syö säännöllisesti ja monipuolisesti

Kroppa tarvitsee myös terveellistä ruokaa. Monipuolinen ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, hedelmiä, marjoja, täysjyväviljoita, pähkinä- ja siemenrasvoja. Erityisen tärkeää ikäihmisille on proteiinin saanti.

Hyvät proteiinin lähteet ovat esimerkiksi:

- maitotuotteet, kuten maito, keuhkoma, juusto ja jogurtti
- liha, kala ja kana
- herneet, pavut, banaanit ja soija
- kasvismaissi
- pähkinät

KÄVELY KEVYEMMÄKSI

Kotivoimisteluohjelma voiman ja tasapainon hankintaan

- Tee liikkeet rauhallisesti
- Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää liikkeessä
- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä
- Tehosta ohjelmaa käyttämällä 1-3 kilon tarapainoa niissä osissa, joissa kevyillä painoilla
- Toista ohjelma päivittäin

- 1. Istu tuolla selkään suorana.** Ojenna vuorotellen oikea ja vasen jalka suoraksi rauhalliseen tahtiin. Toista liikettä 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.
- 2. Seiso sivuttain tuolin selkänjoista tai pöydän vasenta ja oikea tukea.** Nosta vuorotellen oikea ja vasen polvi ylös. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee sama uudelleen.
- 3a. Seiso pienessä haara-asennossa.** Ota tukea tuolin selkänjoista tai pöydästä. Vie vuorotellen vasen ja oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.
- 3b. Seiso pienessä haara-asennossa.** Ota tukea tuolin selkänjoista tai pöydästä. Vie vuorotellen oikea jalka ja vasen jalka kantapäälle edeltä sivulle ja tuo takaisin. Toista molemmilla jaloilla 10-15 kertaa. Pidä tauko ja tee samat liikkeet uudelleen.
- 4. Seiso ja ota tukea.** Nouse rauhallisesti varpaalle ja laskeudu alas 10-15 kertaa. Pidä tauko. Ravista jalkoja. Tee sama uudelleen.
- 5. Aseta tuoli seinään vasten.** Istuudu tuolin etureunalle.

TASAPAINO TAITAVAKSI

Kotivoimisteluohjelma tasapainon hankintaan

- Pidä pieni tauko jokaisen eri liikesarjan välissä.
- Tehosta ohjelmaa seisomalla tynnyrin päällä tai pitämällä sinin sinin.
- Toista ohjelma päivittäin.

- 1. Ota hyvä seisoma-asento.** Nosta toinen jalka koukkuun ja seiso yhdellä jalalla. Yritä pitää asento mahdollisimman vakaana ja seistä 15 sekuntia. Tee sama toisella jalalla.
- 2. Seiso pienessä haara-asennossa.** Lähde kiertämään käsiä ja varpaloa vasemmalle mahdollisimman pitkälle. Katse seuraa mukana. Tee sama toiselle puolelle. Kierrä rauhallisesti puolelta toiselle 10 kertaa.
- 3. Seiso lattialla.** Ota nopea askel eteenpäin ja vie paino kummolla etummaisella jalalla. Ponnista takaisin alkusentoon. Käsiin pitämisen sivulla helpottaa tasapainon säilyttämistä, mutta kädet voivat olla myös alhaalla. Ota kymmenen askelta ja tee sama toisella jalalla. Voit ottaa askelia myös etuvuotoon ja sivulle.
- 4. Ota hyvä seisoma-asento.** Lähde kävelemään viivaa, naru tai maton reunaa pitkin. Kävele rauhallisesti ja hallitusti. Yritä nostaa katse ylös lattiaa. Voit kokeilla myös takaperin kävelyä.
- 5. Ota hyvä seisoma-asento.** Kuivitelte pesästä isoa ikkunaa. Kurkista ylös, alas ja sivulle mahdollisimman pitkälle. Muista myös kuivata kädet. Tee sama toisella kädellä.

Kotoisaa kuntoilua

JUMPPAA VARTEN TUOTTEET

- Jalkavälikkeet ja -kengät
- Käsien, selkän ja polvien tukivälikkeet
- Käsien liikuttamiseen
- Jalkapainot ja -kengät
- Käsipainot, joihin kuuluu lukitusmekanismi
- Liikkeen ohjeet

- 1. Auki ja kiinni**

Istuudu tuolin etureunalle. Käsi tuella sivulla ja tuo takaisin eteen. Toista liikettä molemmilla käsillä 10-15 kertaa.
- 2. Harjoittele ja nosta**

Seiso jalka suorana haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänjoista tai pöydästä. Nosta vuorotellen vasen ja oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10-15 kertaa.
- 3. Harjoittele**

Seiso jalka suorana haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänjoista tai pöydästä. Nosta vuorotellen vasen ja oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10-15 kertaa.
- 4. Harjoittele**

Seiso jalka suorana haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänjoista tai pöydästä. Nosta vuorotellen vasen ja oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10-15 kertaa.
- 5. Harjoittele**

Seiso jalka suorana haara-asennossa. Ota tukea tuolin selkänjoista tai pöydästä. Nosta vuorotellen vasen ja oikea jalka polvi suorana taakse ja laske alas. Toista liikettä molemmilla jaloilla 10-15 kertaa.

Liikettä ja välikkeitä jaksopäivätoiminnasta www.ikainstituutti.fi

35 LÄHTEÄKÖ VAI EI?

Kunnan eväät

ALOITA liikuntatuokiosia reippaalla marsilla seisten tai istuen ja anna käsien heilaita mukana.

Istu tuolla, jalat parakkain, askelen päällä toisistaan. Nouse seisomaan ja ota askel takimmaisella jalalla eteen. Siirrä sama jalka takaisin taakse ja istuudu alas. Tee liike viisi kertaa, vaihda jalkojen asentoa ja toista sama viisi kertaa. Säilytä hyvä ryhti seisoma-asennossa.

Lopeta liikuntatuokiosia rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytyksen aikana.

Helpotet liikkeet ottamalla tukea edessäsi olevan pöydän reunasta.

Vaikeut liikkeet ottamalla ylös-noustaasi kaksi askelta eteen ja kaksi taakse.

Liko vahvasta jalkojen lihaksista ja varmistaa askelten ottamista eteen ja taakse. Kävelemään lähteminen helpottuu ja tasapaino takaperin astuttaessa paranee.

Liikunnallista voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä ulkoilulla. Harjoittelu vaatii myös kunnan ruokaa. Liha, kala, kananmunat ja pavut ovat lihasten rakennusaineita. Marjat ja kasvikset piristävät mieltä ja keho. Juohtin päivässä 5-8 lasillista vettä, maidot tai pumää. Mukavaa päivää!

Liikekuvasto voima- ja tasapainoharjoitteluun

- Yksittäisiä liikkeitä ja valmiita jumppaohjelmia
- Jumppavideoita eri vaikeustasoilla
- Infoa liikkumisen aloittamiseen

Kirjautuminen sähköpostiosoitteella voitas.fi

[Ohjevideo](#) jumppaohjelman tekoon
Lisää videoita Ikäinstituutin YouTube-kanavalla



Liikuntavälipaloja nautittavaksi



Aivotreeni: TAXI

[YouTube: Linkki](#)
[voitas.fi: linkki](#)



Hengitysharjoitus: Halaus ja avaus

[YouTube: Linkki](#)
[voitas.fi: Linkki](#)



Ikäinstituutti



Alueelliset Ikiliikkuja-oppimisverkostot

<https://www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja/liity-alueelliseen-oppimisverkostoon/>

Koulutuksia ammattilaisille, vertaisohjaajille ja iäkkäille

- Tutkimukseen pohjautuvaa, ajantasaista tietoa
- Käytännönläheisiä teemoja toimintaan sovellettavaksi
- Teemoina terveystoiminta, mielen hyvinvointi, osallisuus ja asuinympäristö

Tutustu
koulutuksiin



www.ikainstituutti.fi/koulutukset

Lisää voimaa vuosiin ulkoilusta -webinaari 5.10. klo 9.30-10



Ikäinstituutti järjestää Vanhustenviikon torstaina maksuttoman webinaarin senioreille

OHJELMASSA

- ✓ Tietoa ulkoilun hyvinvointivaikutuksista
- ✓ Vinkkejä ulkoiluun
- ✓ Luontovisa liikkuen

Kutsukaa seniorit koolle ja lähtekää yhdessä ulkoilemaan webinaarin jälkeen. Hyödynnä tapahtumajärjestäjän [materiaalit](#)

Ilmoittaudu 3.10. mennessä
www.lyyti.in/ulkoilu

IKÄOPISTO

Mielen hyvinvoinnin taitopankki

- Tutustu tietoon
- Kokeile tehtäviä
- Lue Ajan taika -palstaa
- Jaa omia vinkkejä



www.ikaopisto.fi

Ikäinstituutin uutiskirjeet ja verkkosivut

Ammattilaisille ja vertaisohjaajille

- 🕒 Ikäinstituutin uutiskirje (6 x vuosi)
- 🕒 Tiiviisti tutkimuksesta -kirje (1-4 kertaa vuosi)
- 🕒 Ikäinstituutti.fi (mm. koulutukset, materiaalit)
- 🕒 Voimaavanhuuteen.fi (tietoa terveystoiminnasta)

Senioreille

- 🕒 Vinkkejä omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen, Voimasanomat-kirje (2 x vuosi)
- 🕒 Ideoita liikkumiseen Voitas.fi
- 🕒 Mielen hyvinvoinnin taitopankki Ikäopisto.fi



Seuraa meitä myös somessa
@Ikäinstituutti

Tilaa: www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet

Kiitokset!
pirjo.kalmari@ikainstituutti.fi

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti