

Innostavia ratkaisuja hyvään vanhenemiseen

Hanna Valkeinen, liikunnan asiantuntija
hanna.valkeinen@ikainstituutti.fi



Ikäinstituutti

Rakennamme innostavia ratkaisuja hyvään vanhenemiseen, jotta iäkkäillä ihmisillä olisi mahdollisuus

**Liikkua oman
hyvinvointinsa kannalta
riittävästi**

**Kokea osallisuutta
ja tulla kuulluksi**



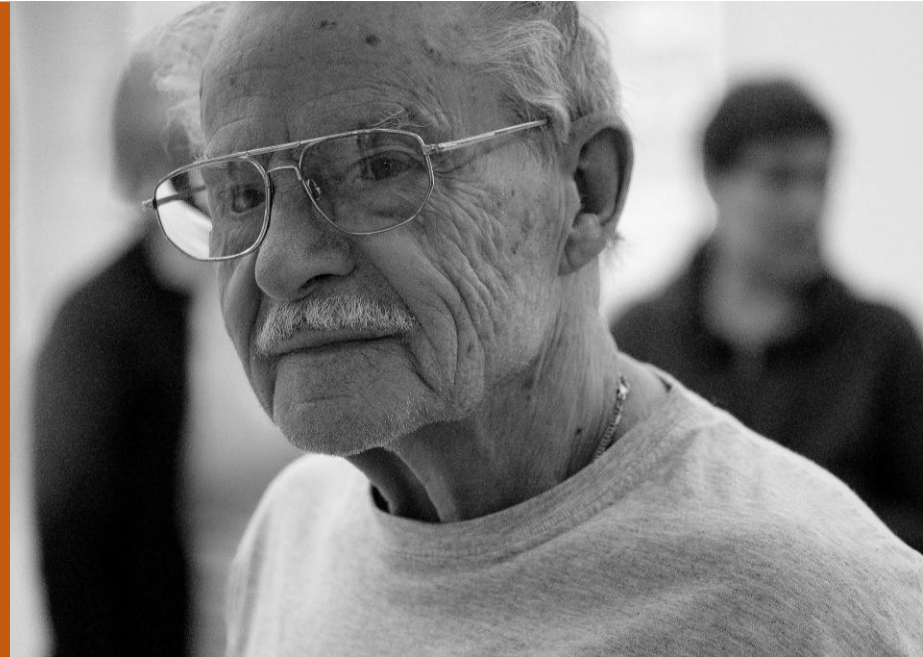
**Vahvistaa mielen hyvinvointia
helposti saatavilla olevien
keinojen avulla**

**Asua ikäystävällisessä ja
turvallisessa ympäristössä**

KEHITTÄMISTYÖ, KOULUTUS, TUTKIMUS, VIESTINTÄ JA VAIKUTTAMINEN

Yhteistyön rakentaja | Ratkaisukeskeinen kehittäjä | Monipuolinen osaaja | Tiedon tuottaja

Liikunta ja ulkoilu



Ideoita liikkumiseen yli 65-vuotiaille, ammattilaisille ja ohjaajille

- Maksuton verkkosivusto, ei vaadi rekisteröitymistä
- Satoja voima-, tasapaino-, koordinaatio- ja verryttelyliikkeitä
- Eri kuntoisille sopivia liikkeitä, ohjelmia ja videoita

Liikunnan asiantuntijoiden suunnittelemat sisällöt.

”

Sivustoa on helppo käyttää. Sieltä saa uusia ideoita ja se toimii hyvin tuntien suunnittelussa.

VERTAISOHJAAJA

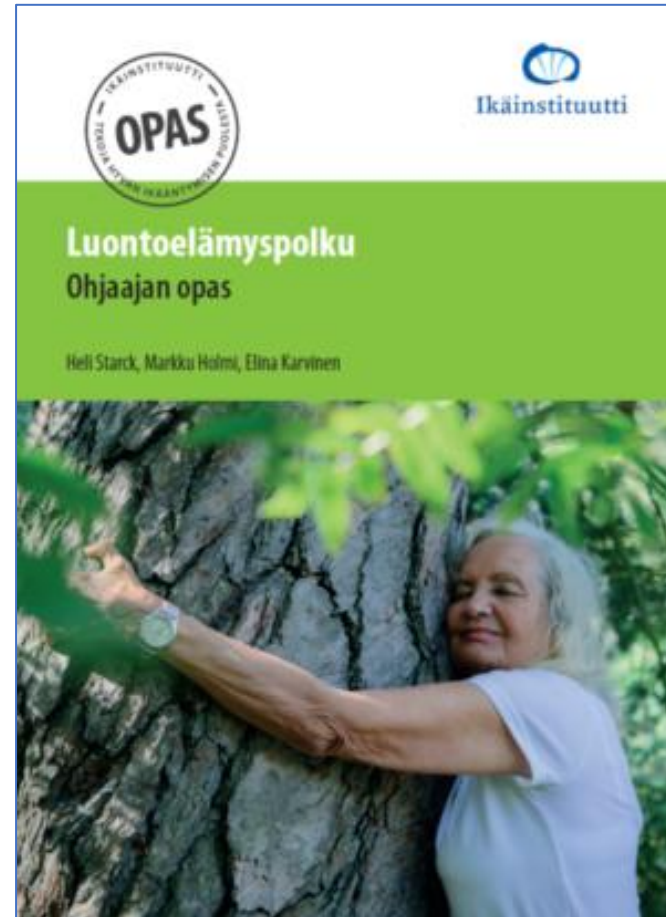


Liikkuva minä -opintopiiri

- ☞ 7 tapaamiskerran kokonaisuus, jonka tarkoituksena on kannustaa ikäihmisiä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan lisäämällä liikkumista.
- ☞ Jokainen tapaamiskerta sisältää ohjaajan alustuksen, pari- tai porukakeskustelun sekä liikuntatuokion
- ☞ Hinta 25 e, sisältää: oppaan ja tunnukset Moodleen, josta löytyvät kaikki materiaalit (diat, jumppaohjelmat, videot, lomakkeet ym.)



Oppaita ym. materiaalia



www.ikainstituutti.fi -> Materiaalit -> Liikunta ja ulkoilu



8.-21.9.2025

Osallistu kampanjaan
ja tarjoa ulkoilun iloa ikäihmiselle

www.vievanhusulos.fi

#VieVanhusUlos #GåUtMedDenÄldre

**”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.

IKILIUKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI

IKILIUKKUJA

VIKKO

Tule kanssamme toteuttamaan Ikiliikkuja-viikkoa (vko 11) tarjoamalla liikkumismahdollisuuksia senioreille.

Ideoita toteutukseen:

- Järjestä avoimet ovet -tapahtuma tai tarjoa maksuton tutustumiskerta.
- Organisoி liikuntatapahtuma
- Markkinoi liikunnallista kevätkurssia
- Ota liikkuminen puheeksi iäkkään kanssa

Hyödynnä Ikiliikkuja-materiaaleja tiedottamisessa

www.ikainstituutti.fi/Ikiliikkujaviikko

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Ikiliikkuja-oppimisverkostot

14 alueellista oppimisverkostoa

75%

kunnista ja kaikki hyvinvointialueet mukana



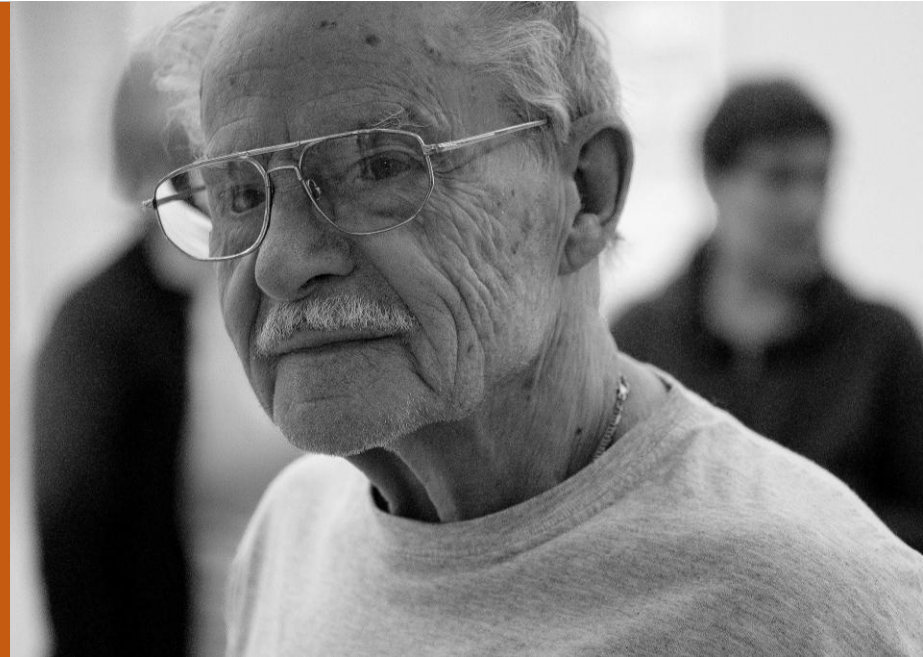
544

osallistujaa edistämässä iäkkäiden liikkumista (v. 2023)

- Avoimia kaikille 65+ liikkumisen edistämiseksi kiinnostuneille Tavoitteena tiedonvaihto ja verkostoituminen alueen eri toimijoiden kesken
- Tapaamiset 2 x vuodessa vaihtelevin teemoin.



Mielen hyvinvointi



Poimintoja mielen hyvinvoinnin materiaaleista



IKÄOPISTO

Mielen hyvinvoinnin taitopankki

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



www.ikaopisto.fi

www.ikaopisto.fi

www.ikainstituutti.fi -> Materiaalit -> Mielen hyvinvointi



Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen

Eväitä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen -kurssi tarjoaa tietoa mielen hyvinvoinnista ja sen vahvistamisen keinoista.

Verkkokurssi sisältää itsenäisesti opiskeltavaa materiaalia: kuunneltavaa, luettavaa ja harjoituksia.

Kenelle Ikääntyville

Hinta Maksuton

Aika Koska vain

Paikka Moodle-oppimisympäristö

Ilmoittautuminen www.ikainstituutti.fi/koulutus

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

www.ikainstituutti.fi/koulutus

Hyvä uni ikääntyessä

Hyvä uni ikääntyessä – verkkokurssilta saat tietoa unen merkityksestä aivoille ja kokonaishyvinvoinnille sekä konkreettisia vinkkejä hyvän unen rakentamiseksi.

Verkkokurssi sisältää itsenäisesti opiskeltavaa materiaalia: kuunneltavaa, luettavaa ja harjoituksia.

Kenelle Ikääntyville

Hinta Maksuton

Aika Koska vain

Paikka Moodle-oppimisympäristö

Lisätietoa ja ilmoittautuminen

www.ikainsituutti.fi/koulutus

Kurssi on rakennettu Kansallisessa aivoterveysohjelmassa, jota koordinoi Aivoliitto. Ikäinstituutti toimii ohjelmassa kumppanina.

Elämäni eläkevuodet

Elämäni eläkevuodet –verkkokurssi on tarkoitettu eläkkeelle jääville tai hiljattain eläköityneille

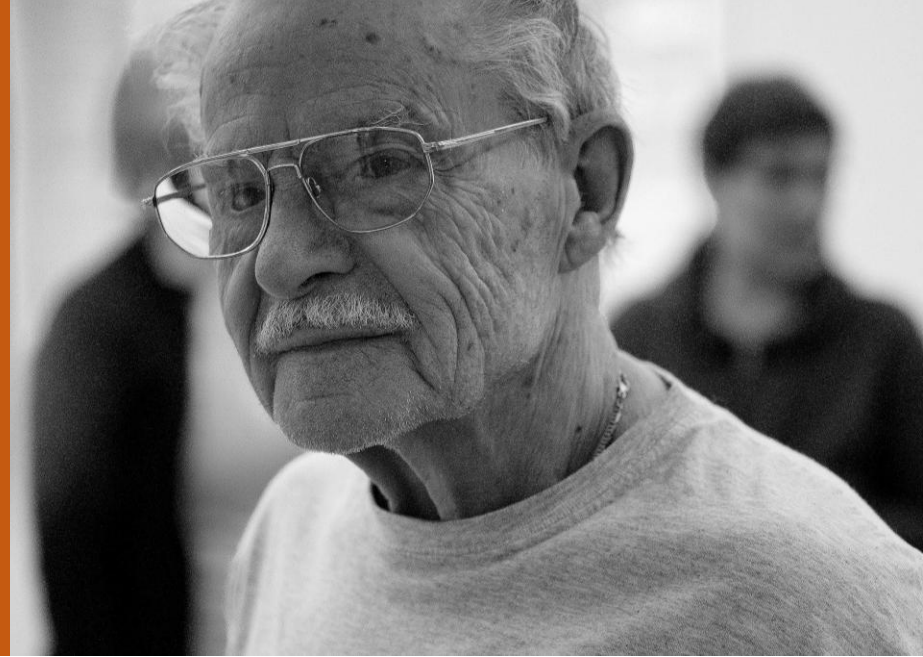
Verkkokurssilla pääset pohtimaan eläkkeelle jäämiseen liittyviä odotuksiasi ja toiveitasi sekä omaa hyvinvointiasi uudessa elämänvaiheessa. Kurssi sisältää viisi teemoitettua osiota.

Kenelle	Eläkkeelle jääneille tai eläköityville
Hinta	Maksuton
Aika	Koska vain
Paikka	Moodle-oppimisympäristö

Lisätietoa ja ilmoittautumiset

www.ikainstituutti.fi/koulutus

Ikäystävällinen asuinympäristö





Asuin ympäristön 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 kehittämis ehdotukset tulevat kirjattua ylös ja välittyvät toimenpiteitä varten niistä vastaaville toimijoille.

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

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



Asuin ympäristön turvallisuuskävely

- 🕒 Asuin ympäristön tarkastelu yhdessä ikäihmisten kanssa
- 🕒 Tarkistuslistassa ohjeet kävelyn järjestäjälle ja kysymyksiä osallistujien vastattavaksi.

[Linkki materiaaliin](#)

Ota yhteyttä!

Hanna Valkeinen

hanna.valkeinen@ikainstituutti.fi

p. 040 184 7549