



IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMA

## Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaarit innostavat yhteistyöhön

Ikäinstituutti järjestää aluehallintovirastojen kanssa yhteistyössä vuonna 2014 Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaarit kuudella paikkakunnalla. Maksuton seminaari on tarkoitettu ikäihmisten terveysliikunnan päättäjille, luottamushenkilöille, liikunnan kehittäjille, ohjaajille, opettajille, vapaaehtoisille, ikäihmisille sekä toimijoille järjestöissä, liikunta-, sosiaali- ja terveys- tai teknisessä toimessa tai yksityissektorilla.

Seminaareissa rakennetaan paikallista yhteistyötä, kootaan ikäihmisten terveysliikuntaverkostoja, kerrotaan hyvistä ikäihmisten terveysliikunnan toimintatavoista ja työstetään Ikäihmisten liikunnan kansallisen toimenpideohjelman toimenpide-ehdotusten toteutusta.

Toimenpide-ehdotuksissa esitetään tarve kehittää liikkumisympäristöjä, lisätä liikuntaneuvontaa ja ohjattua liikuntatoimintaa. Myös tiedon jakaminen ja osaamisen vahvistaminen ikäihmisten terveysliikunnasta on tärkeää. Voimaa vanhuuteen – ohjelman kohderyhmä (75+) laajenee Toimenpideohjelman myötä uusiin elämänkulun taitekohtiin: eläkkeelle siirtyviin ja hoivan piirissä oleviin ikäihmisiin.

Lisätietoa Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelmasta, ohjelman verkostoon liittymisestä ja Liikkeellä voimaa vuosiin -seminaareihin ilmoittautumiset osoitteessa

**[www.liikkeellavoimaavuosiin.fi](http://www.liikkeellavoimaavuosiin.fi)**

Ilmoittaudu mukaan lähimpään Liikkeellä voimaa vuosiin -seminariin!

17.3. Tampere, Juvenes kokouskeskus

29.4. Oulu, Pohjois-Suomen aluehallintovirasto

6.5. Joensuu, Itä-Suomen aluehallintovirasto

14.5. Vantaa, Sokos hotelli Vantaa

16.9. Turku, Lounais-Suomen aluehallintovirasto

2.10. Rovaniemi, Lapin aluehallintovirasto