



**Liikkeellä
voimaa
vuosiin**

IKÄIHMISTEN LIIKUNNAN TOIMENPIDEOHJELMA



Ikäinstituutti

Liikkeellä voimaa vuosiin -verkostotapaaminen 18.–19.5.2016 TERVE-SOS -tapahtumassa Seinäjoella

Ikäinstituutti järjestää kaksi samansisältöistä, kaikille avointa ja maksutonta kohtaamista. Tarjolla hyviä toimintatapoja käytännön työhön, tervetuloa! Pääset veloitusetta myös näyttelyosastolle.

- o Keskiviikkona 18.5. klo 12.00–14.00 (Ilmoittaudu [tästä](#))
- o Torstaina 19.5. klo 12.00–14.00 (Ilmoittaudu [tästä](#))

Paikka: Seinäjoki Areenan kokouskäytävä, [Kirkkokatu 23](#)

OHJELMASSA

Tietoiskuja toimintatavoista klo 12.15 alkaen

- ❖ **Senioriliikuntakortti liikuttaa**
Esimerkkejä toteutustavoista eri kunnissa.
- ❖ **Ikäihmisten liikuntaraati - uusi foorumi vuoropuhelulle**
Mitä ikäihmiset ovat ehdottaneet ja onko ehdotuksia viety käytäntöön?
- ❖ **Ulos ulkoilupulasta**
Esimerkkejä tukea tarvitsevien ikäihmisten säännöllisen ulkoilun edistämisestä.

Nonstoppina

- ❖ **Kunnon tasapainorata – harjoita tasapainoasi radalla!**
Seinäjoen erityisliikunnan koordinaattori Sarika Kivimäki ja koulutetut vertaisohjaajat / UKK-instituutin KaatumisSeula-hanke.
- ❖ **Jaossa 100 ensimmäiselle Ikäihmisten liikuntaraadit -opas!**
Lisäksi tarjolla maksuttomia terveystoimintamateriaaleja.

TERVE-SOS 2016 -tapahtumasta lisää [täällä](#).

Lisätietoa: Markku Holmi, 040 081 4834, [markku.holmi\(at\)ikainstituutti.fi](mailto:markku.holmi@ikainstituutti.fi)

www.liikkeellavoimaavuosiin.fi