



Voimameili

Nro 2:2020



Julkaisija: Ikäinstituutti



Kekseliäisyyttä karanteenissa

Kaikki keinot on otettu käyttöön, kun ikäihmisten liikuntaryhmät on peruttu ja kauppamatkatkin on heiltä kielletty. Parvekejumpalla, postilaatikoihin jaettavilla jumppaohjeilla ja tekstiviesteillä on kannustettu ikäihmisiä liikkumaan poikkeusoloissakin. Liikunnanohjaajat, järjestöjen vapaaehtoiset ja vanhusten parissa työskentelevät ovat ripeästi ryhtyneet toimiin tavoittaakseen ikäihmiset, jotka eivät pääse osallistumaan tuttuun liikuntaryhmään tai edes kauppa-asioille. Onneksi ulkoilua ei ole rajoitettu, kunhan sen tekee karanteeniohjeiden mukaan. [Lue lisää »](#)

Ikiliikkuja innostaa ikäihmiset liikkeelle

Aluehallintovirastot ovat myöntäneet 70 kunnalle Ikiliikkuja-avustusta vuosille 2020-2021. Avustukset ovat osa opetus- ja kulttuuriministeriön koordinoimaa valtakunnallista Liikkuva-ohjelmaa. Ikäinstituutti tukee kuntien kehittämistyötä tarjoamalla koulutusta, hyviä käytäntöjä ja verkostoja. [Lue lisää »](#)

Koulutusten digiloikka

Ikäinstituutin koulutukset piti koronapandemian takia siirtää nopealla aikataululla verkkoon. Vaikuttava digityöpaja -koulutuksessa opimme uusia asioita etäkoulutuksista ja saimme varmuutta kokeiluihin. Ohjenuoranamme on keskittyä olennaiseen ja pitää kaikki mahdollisimman yksinkertaisena, kun koulutus toteutetaan verkossa. Toivottavasti sinäkin innostut astumaan uusille digipoluille. [Lue lisää »](#)

Elämäni eläkevuodet -ryhmän vertaisvalmentajana

Kaarina Lahti luotsaa kolmen muun vertaisvalmentajan kanssa Kauhavan Seudun Sydänyhdistyksessä eläkevalmennusryhmää. Ryhmätapaamiset tarjoavat keskusteluja hyvinvoinnista ja liikuntakokeiluja lähiympäristössä. Tavoitteena on löytää liikkumisen ilo ja suunnitella omannäköisiä eläkevuosia yhdessä vertaisten kanssa. Vaikka ryhmän vetäminen ja sen edessä puhuminen aluksi jännitti, koulutus ja hyvät materiaalit auttoivat Kaarinaa onnistumaan. [Lue lisää »](#)



Ikäinstituutti

Jämsänkatu 2
00520 Helsinki
voimaavanhuuteen.fi
liikkeellavoimaavuosiin.fi

Osoitelähde:

Voimaa vanhuuteen – ja Ikäihmisten liikunnan
toimenpideohjelmien osoiterekisterit

Palautteet ja uutisvinkit:

voimaavanhuuteen@ikainstituutti.fi

[Etäjumppaa iäkkäille »](#)

[Sippe-hyvinvointikutsuja järjestetään nyt myös verkossa »](#)

[Unelmien liikuntapäivä 10.5. toteutuu tänä vuonna kodeissa ja somessa »](#)

[Vie vanhus ulos -kampanja järjestetään 9.9.-9.10.2020, mikäli tilanne sen sallii. Tiedotamme asiasta elokuussa.](#)



JUMPPAVIDEOITA JA -OHJELMIA

[30 minuutin jumppavideot kotiharjoitteluun »](#)

[Lyhyet Kunnon eväät -videot liikuntavälipalaksi »](#)

[Tulostettavat tai tilattavat jumppohjelmat »](#)

[Material på svenska »](#)

[Tietoa ja tehtäviä mielen hyvinvoinnin vahvistamiseen, ikäopisto.fi »](#)