

Voimaa vanhuuteen -foorumi 12.9.2024 - hyviä käytäntöjä ikäihmisten liikuntaan

Tervetuloa kuulemaan innostavia esimerkkejä ikäihmisten liikunnasta eri puolilta Suomea. Tapahtumaan voi osallistua joko paikan päällä tai etäyhteydellä. Esillä on mm. hyviä toimintatapoja 23 kunnan kolmivuotiselta Voimaa vanhuuteen -ohjelmakaudelta. Ohjelmassa myös tuoreita tutkimustuloksia ohjelmakunnista, tietoa Finger -elintapaohjauksesta sekä faktaa liikunnan hyödyistä ja vaikutuksista sydänterveyteen yksilön ja yhteiskunnan näkökulmista.

Paikka: Ikäinstituutti (auditorio, 7. krs), Jämsänkatu 2, 00520 Helsinki

Etämahdollisuus; linkki toimitetaan ilmoittautumisen yhteydessä.

Lisätietoja tilaisuudesta: Emily Wu, emily.wu@ikainstituutti.fi

Ilmoittaudu mukaan [TÄSTÄ](#)

Ohjelma:

- 9.30 **AAMUKAHVI**
- 10.00 Ikäinstituutin tervetulosanat: **Pirjo Kalmari**, toimialajohtaja
Ministeriön tervehdys: **Mari Miettinen**, erityisasiantuntija, STM
- 10.20 Kuntien hyviä esimerkkejä
- Miten Raaseporin kunta tukee järjestöjen liikuntatoimintaa: **Julia Thurin**, liikunnanohjaaja ja **Ritva Isaksson**, senioriryhmän ohjaaja
 - Vertaisohjatun liikuntatoiminnan onnistumiset Ylöjärvellä: **Jonna Kakkori**, liikunnanohjaaja
 - Liikuntaneuvonta ja testaus Muhoksella: **Sari Pekkala**, liikunnanohjaaja
- 11.05 Voimaa vanhuuteen -ohjelman osallistujakyselyn ja VV-tutkimuksen tuloksia: **Erika Saloranta**, asiantuntija sekä kommenttipuheenvuoro Keravan kaupungilta, **Tanja Pirtamo**, liikunnanohjaaja
- 11.30 Finger -malli käytännössä: **Jenni Lehtisalo**, erikoistutkija, THL
- 12.00 LOUNAS TARJOLLA**
- 13.00 Videotervehdys
- 13.10 Liikunta ja sydänterveys: yksilön ja yhteiskunnan näkökulmia: **Arto Hautala**, apulaisprofessori, Jyväskylän yliopisto
- 13.40 Kuntosalilaitteet seniorin voima- ja tasapainoharjoittelun tukena: **HUR ry**
- 13.50 Paneelikeskustelu kuntien hyvistä toimintatavoista
Raija Sainio, vertaisohjaaja, Lempäälä
Esa Yletyinen, liikuntasuunnittelija, Espoo
Satu Rautiainen, kehittämiskoordinaattori, Laukaa
Eeva-Maija Kara, liikunnanohjaaja, Somero
Sirpa Ala-Rämi, hyvinvointipäällikkö, Karvia
- 14.45 Ikäinstituutin visioita tulevaisuuteen: **Katja Borodulin**, toiminnanjohtaja
- 15.10 Kuntien palkitseminen ja valokuvaus
- 16.00 HYVÄÄ KOTIMATKAA**

