Siilinjärvellä liikuntatoimi jakoi välinekasseja lainaksi yhdistyksille ja vertaisohjaajien ryhmille

Parvekejumppaa ikäihmisille

- Hyvän mielen ulkoilutoimintaa lähellä kotia.
- Mukana palvelutaloja ja taloyhtiöitä.
- Kaikille asukkaille jaettiin mainokset ja jumppaohjelmat.
- Palvelutaloissa hoitajat muistuttelivat jumpasta.
- Kolme ohjaaja jalkautui eri puolille taloa
  → näkyvyys taattiin kaikille asukkaille.
- Hyvä äänentoisto
  → ohjeet ja musiikki kuuluivat kaikille.

Kuva: Riitta Pellinen

Luontoelämyspolkuja ja penkkilenkkejä

- Liikunta- ja viherpalvelujen sekä ikäihmisten palvelujen yhteistyönä tehtiin viisi luontoelämyspolkua ja yksi penkkilenkki eri puolille kaupunkia.
- Hyödynnettiin Ikäinstituutin valmista materiaalia.
- Polkuja mainostettiin kaupungin tiedotuslehdessä, verkkosivuilla, Liikuntapalvelujen Facebookissa sekä yhteistyökumppaneiden kautta.

➢ Vanhusneuvostot voivat olla aloitteen tekijöinä liikkumisympäristöjen kehittämisessä (penkkilenkit, kuntoportaat jne.)

Voimisteluohjelmia -tulostettavaksi ja tilattaviksi

- Kävely kevyemmäksi, eri kielillä
- Tasapaino taitavaksi
- Kunnon eväät -kortit
- Rappujumppa ja Tuolijumppa
- Sateenvarjojumppa
- Voimisteluohjelma iäkkäille 1,2,3

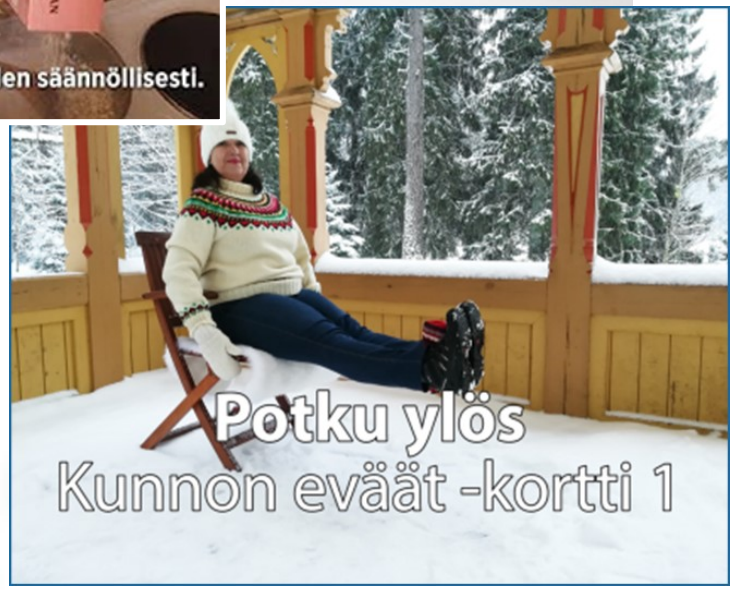
ikainstituutti.fi ->
Materiaalit & verkkokauppa

Voitas.fi

Liikekuvasto voima- ja tasapainoharjoitteluun

- Yksittäisiä liikkeitä ja valmiita jumppaohjelmia
- Jumppavideoita eri vaikeustasoilla
- Infoa liikkumisen aloittamiseen

Kirjautuminen sähköpostiosoitteella voitas.fi



Videoita runsaasti myös Ikäinstituutin YouTube-kanavalla

Ikäinstituutin viestintäkanavat

- Ikäinstituutin uutiskirje
- Tiiviisti tutkimuksesta -uutiskirje
- Voimasanomat-lehti
- ➢ 2022 alkaen Ikäihmisten Voimasanomat
- Verkkosivut

Facebook Twitter YouTube

Seuraa meitä myös somessa

@Ikainstituutti

Tilaa: www.ikainstituutti.fi/uutiskirjeet

ikainstituutti.fi

@ikainstituutti