

Lähtettäjä: Pirjo Kalmari <pirjo.kalmari@ikainstituutti.fi>

Lähetetty: keskiviikko 9. maaliskuuta 2022 12.40

Aihe: Tiedote Voimaa vanhuuteen -ohjelman valtakunnallisille järjestökumppaneille

Ikäinstituutti
9.3.2022

Hyvät kumppanit, tässä ajankohtaisia uutisia Ikäinstituutista. Tutustu ja välitä järjestökenttäsi käyttöön!

Kiitokset vuosikyselyyn vastanneille

Vastausten mukaan Ikäinstituutin toiminta ja materiaalit koetaan hyödyllisiksi ja niitä välitetään verkostoille. Muutamit kumppanit toivovat myös keskustelua kumppanuuden syventämiseksi ja Ikäinstituutin edustajia omiin valtakunnallisiin tilaisuuksiin. Näihin toiveisiin vastataan.

Liikkuen läpi elämän -seminaarin ilmoittautuminen käynnissä

Liikkuvat-ohjelmien yhteinen seminaari järjestetään 3.–4.5.2022 Turun Logomossa. Kannattaa ilmoittautua pian, sillä suosituimmat työpajat täyttyvät nopeasti. Early bird -hintaa voimassa 31.3. asti.

<https://www.liikkuenlapielaman.fi>

Ikiliikkuja-kampanja kannustaa ikääntyneitä liikkeelle

Ikäinstituutti kampanjoi kumppaniensa kanssa huhtikuussa viikolla 14 ja elokuussa viikolla 34 arjen aktiivisuuden puolesta. Viestintäkampanjassa halutaan pysäyttää viestin näkijät ja kuulijat liikunnan esteiden äärelle ja miettimään, miten niitä voitaisiin taklata. Millaisia helppoja keinoja olisi lisätä arkeen liikettä? Mukana on myös ripaus huumoria. Kannustamme osallistumaan kampanjaan **jakamalla Ikäinstituutin some-julkaisuja ja viemään hyvinvoinnin viestejä eteenpäin!**

Kampanjan tueksi tuotetaan **uusia liikuntaohjelmia** kahdessa vaiheessa. Ensimmäiset videot ja liikeohjeet löytyvät viimeistään huhtikuun alusta voima- ja tasapainoaiheiselta voitas.fi -sivulta.

Tulossa on viisi uutta ohjelmaa:

- Voimaa ja tasapainoa tasot 1, 2 ja 3
- Pariharjoitus, joka on ohjattu ruotsiksi, mutta tekstitetty myös suomeksi
- Kehon ja mielen tasapainoa, joka rauhallisena harjoituksena sopii vaikka aamun herättelyyn tai illalla rauhoittumiseen.

Näiden lisäksi uusia sisältöjä tuotetaan lisää loppukeväästä. Toisen vaiheen materiaalit ovat katsottavissa ja hyödynnettävissä viimeistään heinäkuussa. Lisätietoa Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -kampanjasta: viestintäsuunnittelija Sanna Mönkkönen sanna.monkkonen@ikainstituutti.fi

Kevään kumppanikoulutukset

Jouduimme valitettavasti perumaan tammi-helmikuun koulutukset koronan vuoksi. Toivotaan, että seuraavat koulutukset voidaan toteuttaa.

- Lempeää liikuntaa istumajoogan keinoin 25.3., verkkokoulutus
<https://www.ikainstituutti.fi/event/istumajooga-etakoulutus/>
- Virikkeitä iäkkäiden liikunnanohjaukseen 2, 13.4., Tampere

<https://www.ikainstituutti.fi/event/virikkeita-iakkaiden-liikunnanohjaukseen-2-tampere/>

- Virikkeitä iäkkäiden ulkoliikuntaan 28.4., Jyväskylä
<https://www.ikainstituutti.fi/event/virikkeitä-iakkaiden-ulkoliikuntaan/>

Kursseilla on rajoitettu määrä paikkoja, jotka täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä. Valitse ilmoittautumislomakkeessa vaihtoehto ”Maksuton koulutus Voimaa vanhuuteen -järjestökumppaneille”, tämän jälkeen avautuu vastauslaatikko, jossa voit ilmoittaa järjestösi. Sisältötiedustelut elina.vuorjoki-andersson@ikainstituutti.fi. Mahdollisista peruutuksista tai siirrosta toiseen ajankohtaan lähetetään tietoa ilmoittautuneille. Koulutuksissa noudatetaan erityistä [koronaturvallisuutta](#). Seuraamme kansallisia ohjeita.

Nyt etäjumpan oppiin

Ikäinstituutti tarjoaa maksutonta koulutusta iäkkäiden etäjumpan suunnitteluun ja ohjaamiseen. Kutsumme koulutuksiin kaikki etäjumpan järjestämisestä kiinnostuneet. Tukea on tarjolla alkusyksyyn 2022 asti, joten kannattaa toimia nopeasti!

Aikataulut ja ilmoittautuminen: <https://www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujanetajumppa/>

Elämänote -ohjelman tuotokset käyttöön

Valtakunnallisen Elämänote-ohjelman (2018–2021) tuotokset ja työkalut on koottu tämän viestin **liitteeseen**. Ohjelman tavoitteena oli haasteellisessa tilanteessa olevien ikäihmisten kotona asumisen tukeminen sekä heidän osallisuutensa lisääminen. Toimintaa toteutettiin järjestöhankeissa.

Kumppani uutisia: Lisää tukimateriaalia senioritanssin ohjaukseen

Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry on julkaissut kaksi uutta opasta. Senioritanssin esittely- ja tapahtumaopas sisältää vinkkejä markkinointiin, tanssivierailuihin ja tapahtumien järjestämiseen sekä listan helposti käynnistyvistä tansseista. Senioritanssien sisäistäminen - vinkkejä ohjaajalle -opas (mainos liitteenä ja vapaasti jaettavissa) on tarkoitettu aloitteleville ja kokeneille senioritanssiohjaajille, jotka ovat saaneet uuden tanssiaineiston omaksuttavakseen. Oppaat ovat ladattavissa maksutta <https://www.senioritanssi.fi/ohjaajat/tyokalupakki/opaat/>

Painetut oppaat voi tilata (a´10 € + postimaksu) osoitteesta sihteeri@senioritanssi.fi tai p. 050 494 5625. Myös lisää kuvia ja videoklippejä tanssin otteista, askelikoista ja alkuasetelmista on julkaistu senioritanssi.fi -sivuilla olevaan ohjaajan Työkalupakkiin.

Ystävällisin terveisin,

Voimaa vanhuuteen -väki