

Ikiliikkuja-viikko 2025

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Kampanjamateriaalit

Etsitään yhdessä ratkaisuja

Kiitos, että tulet toteuttamaan kanssamme Ikiliikkuja-viikkoa! On mahtava päästä moniäänisesti innostamaan iäkkäitä liikkeelle. Liikunnallinen teemaviikko tarjoaa monipuolisia liikkumismahdollisuuksia senioreille sekä tietoa ja vinkkejä arkiliikkumisen lisäämiseen.

Toivomme, että yhteiset viestintätekomme maaliskuussa viikolla 11 pysäyttävät viestin näkijät ja kuulijat miettimään omia tai iäkkään läheisen liikkumisen esteitä ja ylittämään niitä.

Lisätietoa

Ikäihmisten liikunnan asiantuntija

Anna-Maria Mansikka

040 592 8574, anna-maria.mansikka@ikainstituutti.fi



SISÄLLYS



SOMEEN JA DIAESITYKSIIN

| | |
|-------------|---------------------------------|
| Dia 4 | Ikiliikkuja-viikon logo |
| Dia 5 | Ikiliikkuja-viikon esite |
| Dia 6 | Olemme mukana kuva |
| Diat 7 – 13 | Infograafit |
| Dia 14 - 19 | Ei huolta -kuvat |
| Dia 20 | Lisää voimaa vuosiin -webinaari |

VERKKOSIVUILLE, LEHTIIN, TULOSTETTAVIKSI, TILAISUUKSISSA JAETTAVIKSI

| | |
|--------|--|
| Dia 21 | Ilmoituspohja |
| Dia 22 | Lisää voimaa vuosiin -opas |
| Dia 23 | Kuntokortti |
| Dia 24 | Ikiliikkujan välipalat |
| Dia 25 | Liikuntaohjelmat ja –videot |
| Dia 26 | Ikiliikkuja-viikon verkkosivut , mistä kaikki materiaalit löytyvät |

Ikiliikkuja-viikon logo

IKILIIKKUJA
VIKKO

IKILIIKKUJA
VECKAN

också på
svenska

”Olen kauhean kömpelö.
Lisäksi liikunta
hengästyttää ja
hikoiluttaa, ja
muutenkin hävettää.”

– SEIJA 65 v, Iisalmi



EI HUOLTA SEIJA, MYÖS
KOTI- JA PIHATYÖT
PITÄVÄT KUNTOA YLLÄ.

IKILIUKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:



WWW.VOITAS.FI

IKILIUKKUJA

VIKKO

Tule kanssamme toteuttamaan Ikiliikkuja-viikkoa 10.-16.3.2025 tarjoamalla liikkumismahdollisuuksia senioreille.

Ideoita toteutukseen:

- Järjestä avoimet ovet -tapahtuma tai tarjoa maksuton tutustumiskerta.
- Organisoி liikuntatapahtuma
- Markkinoi liikunnallista kevätkurssia
- Ota liikkuminen puheeksi iäkkään kanssa

Hyödynnä Ikiliikkuja-materiaaleja tiedottamisessa
www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujaviikko

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Olemme mukana Ikiliikkuja-viikossa -somekuva

IKILIUKKUJA
VIKKO

**Olemme mukana
Ikiliikkuja-viikossa**

#IkiliikkujaViikko

IKILIUKKUJA
VECKAN

**Vi är med i
Ikiliikkuja-veckan**

#IkiliikkujaVeckan

Ikiliikkuja-infograafit

Mikä on sinun lajivalintasi?



Tekstiehdotuksia someen (poimi /muokkaa näistä teille toimiva)

Liikkumissuosittelujen mukaista liikkumismäärää voi kerryttää monella tavalla. Liikkumisen ei aina tarvitse olla liikunnan harrastamista. Monesti samantapaisia liikkeitä tulee tehtyä arjen askareissa ja liikuntaa harrastaessa. Siivotessa kumartelet ja kurottelet, pihatöissä kyykkyjä tulee huomaamatta, ja kauppaan kävellessä sykkeesi nousee.

Arjen liikkumishetket eivät vaadi erityisiä liikuntavarusteita tai välineitä, eivätkä vie paljoa aikaa. Ne voi siis olla helpompi ottaa osaksi omaa arkea.

Mikä sinun lajivalintasi on? 📄 👉

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

MIKÄ ON SINUN LAJIVALINTASI? -KUVA

också på svenska

Ikiliikkuja-infograafit

Iloa arkiliikunnasta. Teet jo paljon!



Kaupassa käynti
Hoida asioita ja samalla kuntoa



Pihatyöt
Käsivoimia kirveen varresta



Siivous
Kyykkäät ja hikoilet samalla



Kodin korjaustyöt
Tasapainoa remppahommista



Porraskävely
Syke nousee ja jalat vahvistuvat

IKILIIKKUJA

ILOA ARKILIIKUNNASTA -KUVA

också på svenska

Tekstiehdotuksia someen (poimi /muokkaa näistä teille toimiva)

Pienetkin liikkumishetket edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Monesti liikettä kertyykin huomaamatta arjen askareissa, vaikkei varsinaista liikuntaa harrastaisikaan.

Vaikka arjen liikkumishetket ovat usein lyhyitä, ne voivat olla hyvinkin tehokkaita. Kun liikut portaissa, kävelet paikasta toiseen reippaasti tai kannat ostoskassesi, saatat hengästyä huomaamattasi.

Millaista arkiliikuntaa sinun arjestasi löytyy? 📄 👉

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Ikiliikkuja-infograafit

Hyvä liikkumiskyky mahdollistaa itselle tärkeiden asioiden tekemisen



IKILIIKKUJA

Tekstiehdotuksia someen (poimi /muokkaa näistä teille toimiva)

Liikkuminen ja liikunnan harrastaminen auttavat pitämään huolta liikkumiskyvystä. Kyky liikkua taas mahdollistaa itselle tärkeiden asioiden tekemisen.

Hyvää liikkumiskykyä tarvitaan esim.

- lastenlasten kanssa touhutessa
- ystäviä tavatessa
- metsässä liikkuesssa ja kalastaessa
- mökkeillessä

Mikä on sinun syysi lähteä liikkeelle? 📄 👉

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

HYVÄ LIKKUMISKYKY MAHDOLLISTAA ITSELLE
TÄRKEIDEN ASIOIDEN TEKEMISEN -KUVA

också på
svenska

Ikäinstituutti

Ikiliikkuja-infograafit

Tunnistatko nämä merkit?

- ✓ Tuolilta nousu vaikeutunut
- ✓ Hankaluuksia rappusissa
- ✓ Kävely hidastunut
- ✓ Kaatuminen huolettaa
- ✓ Ulkoilu vähentynyt



Nyt on aika lähteä liikkeelle

IKILIIKKUJA

TUNNISTATKO NÄMÄ MERKIT -KUVA

också på svenska

Tekstiehdotuksia someen (poimi /muokkaa näistä teille toimiva)

Liikkumiskyvyn heikkenemisen voi huomata monissa arkisissa tilanteissa. Jos tunnistat nämä merkit itsessäsi tai läheisessäsi, ota yhteyttä kuntasi liikuntaneuvontaan tai kysy neuvoa harjoitteluun liikunnanohjaajalta tai fysioterapeutilta. 📄 👉

+ lopussa ohjaus toivotulle sivulle, esim. kunnan liikuntapalveluiden /liikuntaneuvojan yhteystiedot.

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Ikiliikkuja-infograafit

**Lihassoima heikkenee
kiihtyvällä vauhdilla
keski-ikästä alkaen.**

Lähde: Beesakker ym. 2018.



Muista tankata voimaa ja tasapainoa.



Nouse tuoilta ylös
10-15 kertaa.
Toista sarja.



Seiso yhdellä jalalla 15 sekuntia.
Tee sama toisella jalalla.
Toista sarja.

IKILIIKKUJA

Lisää harjoitteluvinkkejä voitas.fi

Tekstiehdotuksia someen (poimi /muokkaa näistä teille toimiva)

Vahvat jalat ja riittävä tasapaino pitävät pystyssä. Lihassoimaa ja tasapainoa voi harjoittaa läpi elämän. Treeni kannattaa ottaa säännölliseksi osaksi arkirutiineja nostaen tehoa ja vaikeusastetta kunnon kohetessa.

Lihassoimaa ja tasapainoa on hyvä treenata läpi elämän! Harjoitteet kannattaa ottaa säännölliseksi osaksi arkirutiineja. Kerro omat arjen liikuntavinkkisi - pienet tai isot -, jotka pitävät sinut liikkeessä! 📄 👉

+ **lopussa aina ohjaus toivotulle sivulle, esim.** Lisää voima- ja tasapainovinkkejä löydät sivuilta www.voitas.fi.

Tai kannustus liittymään kevään toimintaan mukaan.
#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

MUISTA TANKATA VOIMAA JA TASAPAINOA -KUVA

också på
svenska

Ikäinstituutti

Ikiliikkuja-infograafit



Tarjota liikuntaa senioreille

HYÖDYT

- Ohjaajien osaaminen monipuolistuu
- Yhteistyö kunnan kanssa vahvistuu
 - Tilojen käyttöaste nousee
 - Jäsenmäärä kasvaa

Kasvava joukko etsii harrastuksia.

IKILIIKKUJA

TARJOA LIIKUNTAA SENIOREILLE -KUVA

också på
svenska

Tekstiehdotuksia someen (poimi /muokkaa näistä teille toimiva)

Hyväkuntoiset seniorit tuovat lisää voimavaroja mm. liikuntaryhmien ohjaukseen ja muuhun vapaaehtoistoimintaan.

Suomessa on reilu miljoona yli 65-vuotiasta. Moni kaipaa sopivaa liikuntaharrastusta. Joukko on moninainen ja tarjonnankin olisi hyvä olla.

Ikääntyneiden kohderyhmää voi seuratoiminnassa lähestyä useamman roolin kautta. Löytyisikö joukosta niin liikkujia, ohjaajia kuin vapaaehtoistyöhönkin toimijoita?

Eläkeiässä voi olla aikaa sekä halua toimia ja löytää oma yhteisö



Onko sinulla kokemuksia? Kommentoi alle 👉

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Ikäinstituutti

Ikiliikkuja-infograafit

70+ kotona asuvien yleisimmät syyt liikkua



IKILIUKKUJA

Lähde: Liikuntasportti 2022, OKM 2022:53, UKK-instituutti.

YLEISIMMÄT SYYT LIIKKUA -KUVA

också på svenska

Tekstiehdotus someen

Hyviä uutisia 🦵 Terve Suomi -tutkimuksen 2022–23 mukaan eläkeikäiset miehet ovat lisänneet liikkumistaan ja naisilla liike on pysynyt samalla tasolla. Yli 75+ saavuttavat kuitenkin valitettavan harvoin liikuntasuosituksia.

Yleisimmät liikkumisen kannustimet liittyvät omasta kunnosta, terveydestä ja mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen. Kyky liikkua mahdollistaa usein itselle tärkeiden asioiden tekemisen. Liikkeellelähtö on helpompaa, kun liikkumisen hyödyt koetaan itselle tärkeiksi.

👉 Kerro, mikä saa sinut liikkeelle? 🦵

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Bruno: ”Että oikein jumpparyhmään”

**”Että oikein jumpparyhmään?
Tuulipuvut jalkaan ja
muitten kainaloita
haistelemaan. Niinkö?”**

– BRUNO 67 v, Vaasa



EI HUOLTA BRUNO, AJATTELE
ETTÄ 10 SOHVALTA NOUSUA
PÄIVÄSSÄ TEKEE 70
NOUSUA VIIKOSSA JA 3650
VUODESSA.

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:
WWW.VOITAS.FI

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

också på
svenska

Tekstiehdotus someen:

Vaikka ryhmäliikunta lisää tutkitusti yhteenkuuluvuuden tunnetta ja sitä kautta motivoi liikkeelle, niin se ei ole jokaiselle sopivin tapa liikkua. Kokeile, mikä toimii itselläsi parhaiten. Onko se kävely, portaiden nousu hissien sijaan, puutarhatyöt, vesijuoksu, kotijumppa vai jokin muu?

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Ali: ”Kuka sitä ittekseen lenkille”

**”Kuka sitä nyt ittekseen lenkille?
Luulevat höpöukoksi,
joka yksin ryteikössä
räpeltää.”**



– ALI 68 v, Helsinki

EI HUOLTA ALI, LÄHDE
LENKILLE LUONTOON JA
SOITA SAMALLA KAVERILLE.

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:
WWW.VOITAS.FI

IKILIUKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

också på
svenska

Tekstiehdotus someen:

Jos yksin liikkeelle lähteminen tuntuu vaikealta, niin mikä auttaisi? Kuulokkeet korville ja soitto ystävälle? Entä äänikirjan kuuntelu? Tai löytyisikö naapurustosta tuttu koiran ulkoiluttaja, jonka kanssa voisi sopia yhteisestä koiralenkistä? Kerro, mikä saa sinut liikkeelle



#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Seija: ”Olen kauhean kömpelö”



också på
svenska

Tekstiehdotus someen:

Liikunnan harrastamiselle voi olla monenlaisia esteitä. Lähdä liikkeelle pienistä teoista ja arjen puuhista. Pihatöissä saa raikasta ilmaa ja mielikin virkistyy.

Ja jos kuitenkin houkuttaisi jumppaaminen/kiinnostaisi kokeilla, niin omassa olohuoneessa pääsee videoiden tahdissa, omassa rauhassa liikkeelle:

www.voitas.fi/jumppavideot/

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Anneli: ”Ei tässä nyt ehdi mihinkään liikkumaan”



också på svenska

Tekstiehdotus someen:

Arjen pienillä valinnoilla voi vaikuttaa paljon liikkeen määrään. Tee pieni päätös, jota toistat päivittäin. Toistojen kautta syntyy uusia tapoja. Millaisia rutiineita sinulla jo on? Miten niihin voisi yhdistää liikettä? Tai millaisia uusia voisit kokeilla?

Voima- ja tasapainovinkkejä löydät www.voitas.fi -sivustolta. Kokeilisitko jo tänään jonkun valmiista ohjatuista videoista? www.voitas.fi/jumppavideot/

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Veijo: ”Ei kai kukaan hullu”

**”Ei kai kukaan hullu
enää tässä iässä
ala liikkumaan.”**

– VEIJO 72 v, Joensuu



EI HUOLTA VEIJO, SILLÄ
LYHYTKIN PÄIVITTÄINEN
JALOITTELU TEKEE IHMEITÄ
NIVELILLE.

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:
WWW.VOITAS.FI

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

Tekstiehdotus someen:

Ei huolta Veijo, sillä lyhytkin päivittäinen jaloittelu tekee ihmeitä nivelille. Liikettä voi kerätä päivään pieninä annoksina. Vieraile Veijon tapaan voitas.fi -sivuilla ja löydä lisää liikuntavinkkejä.

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Leila: ”Voi veikkonen”



Tekstiehdotus someen:

Jokainen liikkuu omista lähtökohdistaan, rajoitteet huomioiden. Raitis ilma, keväisen luonnon tarkkailu, arjen askareet, istumisen tauottaminen, vetreyttävät jumppaliikkeet, portaiden nousu... 🌱 🐻 🥚 🚶 🚲 🏃 Tapoja on monia. Jos haluat jumpata kotona ja tarvitset vinkkejä voima- ja tasapainoliikkeisiin, niin vieraile sivuilla www.voitas.fi. Löydät yksittäisiä liikkeitä, valmiita jumppaohjelmia ja ohjattuja videoita. Etsi joukosta juuri sinulle sopivat liikkeet.

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Webinaari senioreille



Lisää voimaa vuosiin-webinaarit iäkkäille

Ikäinstituutin webinaarit tarjoavat tietoa hyvinvoinnista ja sen edistämisen keinoista. Webinaarit ovat maksuttomia ja ne on suunnattu ikäihmisille.

13.3.2025 klo 10-10.45 Ikiliikkuja-viikon webinaari

8.5.2025 klo 13–13.45 Turvallinen asuminen ikääntyessä

Osallistu itse, kaverin kanssa tai järjestäkää yhteinen etäkatsomo!

Lisätietoa ja ilmoittautumiset
www.ikainsituutti.fi/koulutus

Ikäinstituutti

VINKKI: Järjestä studio ja seurakaa webinaaria yhdessä kuntanne senioreiden / yhdistyksenne jäsenten kanssa.

Tilaa [Lisää voimaa vuosiin -opasta](#) tai tulosta [Kuntokortteja](#) jaettavaksi osallistujille.

Tekstiehdotus someen

Ikäinstituutti järjestää kaikille senioreille avoimen, maksuttoman Lisää voimaa vuosiin -webinaarin 13.3. klo 10–10.45. Lämpimästi tervetuloa kuulemaan, miten omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa pienillä arjen valinnoilla ja teoilla.

OHJELMASSA

❤️ Tietoa arkiliikkumisesta ja paikallaanolon tauotuksesta sekä niiden merkityksestä hyvinvointiin

❤️ Vinkkejä miten voi lisätä liikettä omaan arkeen

❤️ Mahdollisuus kysyä ja jakaa ajatuksia liikkumisesta

👉 Ilmoittaudu 11.3. mennessä
<https://www.lyyti.fi/reg/ikiliikkujaviikko2025>
#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Ikäinstituutti

IKILIUKKUJA

VIKKO

Tapahtuman nimi

Aika:

Paikka:

Ohjelma:

Järjestäjä:

Lisätietoa:

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

#LisääVoimaaVuosiin #IkiliikkujaViikko

Ikiliikkuja-viikko kannustaa löytämään oman tavan liikkua.
Vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun voitas.fi.

IKILIUKKUJA

VECKAN

Evenemangets namn

Tid:

Plats:

Program:

Organisatör:

Mer information:

VARMT VÄLKOMMEN!

#LisääVoimaaVuosiin #IkiliikkujaVeckan

Äldre i rörelse-veckan uppmuntrar till att hitta sitt sätt att röra på sig.
Tips för styrke- och balansträning [Voitas.fi](https://voitas.fi).

Tapahtumapohja

Tapahtumapohjaa voi käyttää Ikiliikkuja-viikon tapahtuman markkinointiin. Täydennä pohjaan tapahtuman tiedot, alareunassa on paikka omalle logolle/logoille.

Ideoita:

- Järjestä avoimet ovet -tapahtuma tai tarjoa maksuton tutustumiskerta
- Organisoி liikuntatapahtuma
- Markkinoi liikunnallista kevätkurssia
- Ota liikkuminen puheeksi iäkkään kanssa

Lisää voimaa vuosiin -opas



Opas tarjoaa tietoa ja tehtäviä liikkumisesta, mielen hyvinvoinnista, ruuasta ja aivoterveystestä.

Handboken Mer kraft i åren ger dig information och övningar i anslutning till motion, psykiskt välbefinnande, mat och hjärnhälsa.

***Tilaa postitusmaksun hinnalla
ja jaa tapahtumissa!***

[Suomenkielinen opas](#)

[Ruotsinkielinen opas](#)

Kuntokortti

- Jaettavaksi liikuntaseurantaan.
- Tiiviisti tietoa liikunnasta ja sen hyödyistä.
- Vuositaulukko, johon voi merkitä liikuntakerrat.
- Merkintöjen avulla voi seurata liikkumisen monipuolisuutta:
K (kestävyysliikunta)
V (lihasvoimaharjoittelu)
T (tasapainoharjoittelu)

Vinkki: Järjestä arvonta kaikille Kuntokortin täyttäneille säännölliseen liikuntaan motivoimiseksi.

Kuntokortti

IKILIIKKUJA

Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta on tärkeää liikkua monipuolisesti ja säännöllisesti useampana päivänä viikossa. Aloita matkalla ja lisää omaan tahtiin liikunnan määrää, kestoja ja tehoa. Ilmoita pienistä liikuntatuoksista, sillä jo muutaman minuutin liikuntasuoritet kertyvät päivittäisestä liikunta-annosta. Parantunut tasapaino ja lisääntynyt voima näkyvät ajeessasi jo kuukauden säännöllisen harjoittelun tuloksena. Liikkuminen alottaminen ei ole koskaan liian myöhäistä!

Löydä itsellesi sopiva tapa liikkua päivittäin.

Liikuskävelö: Kuvasta pohditaan ole millä tahansa fyysisellä aktiivisuudella oma kasa voi. Koti- ja pikaretet, kauppareissut ja muut omat aikataulut sisältävät ohjeita ja liikettä päivittäin.

Haasta tasapainoa ja liikkua monipuolisesti! Itäiläyri arkoita tasapainoharjoittelua useampana päivänä viikossa. Tasapainoa kehittäviä keuhkoita, vatsalla ja kantapäällä kävely, pyöräily, lausonta liikunnassa, voimasto, tanssi ja polkupyörä. Yhdistä samoin liikunnallista tasapainoa, voimaa ja kestävyttä sisältäviä harjoituksia, niin saat varmistettua liikkumisen ja ohjattua keuhkoita. Viikotasonalla puoli kolme vuorokautta.

Vahvista lihaksia! Kuvasta erittävät jälkimmäiset lihaksia sisältävät useampana päivänä viikossa. Lihasten voimaa keuhkoita vahvistamalla onnistuu pitämään, rumpuamalla rapassa ja keuhkoilla keuhkoita, keuhkoilla, vatsalla ja keuhkoilla liikkumista.

Harjoittele! Kuvasta erittävät jälkimmäiset lihaksia sisältävät useampana päivänä viikossa. Lihasten voimaa keuhkoita vahvistamalla onnistuu pitämään, rumpuamalla rapassa ja keuhkoilla keuhkoilla, vatsalla ja keuhkoilla liikkumista.

Vahvempi voima ja tasapainoharjoittelu! Itäiläyri arkoita.

också på svenska

Kuntokortin käyttöohje

Merkitse toteutuneet liikuntakerrat kuntokorttiin. Voit käyttää ajan lisäksi merkintöjä K (kestävyysliikunta), V (lihasvoimaharjoittelu) ja T (tasapainoharjoittelu), joita näet kuinka monipuolisesti liikut.

| kuu | KA | T | KE | TO | PE | LA | SU | yh. | kuu | KA | T | KE | TO | PE | LA | SU | yh. |
|-----|----|---|----|----|----|----|----|-----|-----|----|---|----|----|----|----|----|-----|
| 1 | | | | | | | | | 27 | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | 28 | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | 29 | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | 30 | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | 31 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | 32 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | 33 | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | 34 | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | 35 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | 36 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | 37 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | 38 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | 39 | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | 40 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | 41 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | 42 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | 43 | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | 44 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | 45 | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | 46 | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | | | 47 | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | | 48 | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | 49 | | | | | | | | |
| 24 | | | | | | | | | 50 | | | | | | | | |
| 25 | | | | | | | | | 51 | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | | 52 | | | | | | | | |

K = kestävyysliikunta V = lihasvoimaharjoittelu T = tasapainoharjoittelu

Nimi ja yhteystiedot: _____

Ikiliikkujan välipalat

också på
svenska

Välipaloihin on koottu monipuolisia välipalatehtäviä, joita voi helposti hyödyntää kokousten ja tapaamisten tauoilla.

Välipaloja voi valita keston, sisällön, ryhmäkoon tai ympäristön mukaan. Osa välipaloista sisältää linkin, joka johtaa videoon Ikäinstituutin YouTube-kanavalla.

Munsbitarna är små uppgifter som uppmuntrar till mer rörelse och är roliga att göra tillsammans när man träffas fysiskt eller på distans.

Uppgifterna kan väljas enligt längd, innehåll, gruppstorlek eller miljö. Vissa munsbitar innehåller en länk till en video på Äldreinstitutets YouTubekanal.



Liikuntaohjelmat ja -videot

också på
svenska

- Voimaa ja tasapainoa tasot 1, 2 ja 3
- Voimaa ja tasapainoa parin kanssa
- Kehon ja mielen tasapainoa -ohjelma
- Nopeutta ja ketteryyttä ulkona
- Ikiliikkujan kuntojalkapallo
- Talvijumppa (vain suomeksi)
- Ikämoto (vain suomeksi)

Ohjelmista on tehty tulostettavat pdf:t ja videot
www.ikainstituutti.fi/tuote-osasto/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntaohjelmat/





Ikäinstituutti

Ota Ikiliikkuja-viikon materiaalit käyttöösi!

www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujaviikko/

www.ikainstituutti.fi/ikiliikkujaveckan/

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin



@ikainstituutti