

Ikiliikkuja-viikko 2026

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Kampanjamateriaalit

IKILIUKKUJA

VIKKO



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.

Kuvia ja viestejä saa käyttää viestinnässä ja oman toiminnan markkinoinnissa. Kuvia ei saa käyttää kaupallisiin tarkoituksiin eikä niitä saa muokata.

Lisätietoa

Anna-Maria Mansikka

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



IKILIUKKUJA

”Liiku, sanovat.
Omaksi hyväksi,
väittävät.
Mutta vettä sataa,
monot lipsuu ja
muutenkin
†✱X◎☹...taa.”

– AULIS 70 v, Pori



EI HUOLTA AULIS, EIHÄN SE
AINA HERKKUA OLE, MUTTA
ONHAN SE SEN VÄÄRTI.
KUNTO KOHENEET JA HOMMAT
SUJUULEE.

LISÄÄ TIETOA LIKKUMISESTA:
WWW.VOITAS.FI

IKILIUKKUJA

VIKKO

Tule kanssamme toteuttamaan Ikiliikkuja-viikkoa 9.-15.3.2026 tarjoamalla liikkumisvinkkejä ja -mahdollisuuksia senioreille.

Ideoita toteutukseen:

- Järjestä etäkatsomo senioreille Ikiliikkuja-viikon webinaariin to 12.3. klo 10-10.45
- Organisoij liikuntatempaus tai järjestä tapahtuma yhteistyössä muiden kanssa
- Ota liikkuminen puheeksi iäkkään kanssa
- Hyödynnä Ikiliikkuja-materiaaleja viestinnässä www.ikiliikkuja.fi/ikiliikkuja/ikiliikkuja-viikko/

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

SISÄLLYS



SOMEEN JA DIAESITYKSIIN

Dia 5	Ikiliikkuja-viikon logo
Dia 6	Olemme mukana kuva
Diat 7 – 13	Infograafit
Dia 14 - 21	Ei huolta -kuvat
Dia 22	Lisää voimaa vuosiin -webinaari

VERKKOSIVUILLE, LEHTIIN, TULOSTETTAVIKSI, TILAISUUKSISSA JAETTAVIKSI

Dia 23	Ilmoituspohja
Dia 24	Lisää voimaa vuosiin -opas
Dia 25	Kuntokortti
Dia 26	Ikiliikkujan välipalat
Dia 27	Liikuntaohjelmat ja –videot
Dia 28	Ikiliikkuja-viikon verkkosivut , mistä kaikki materiaalit löytyvät

Ikiliikkuja-viikon logo

IKILIUKKUJA
VIKKO

IKILIUKKUJA
VECKAN

Olemme mukana Ikiliikkuja-viikossa -somekuva

IKILIIKKUJA
VIKKO

**Olemme mukana
Ikiliikkuja-viikossa**

#IkiliikkujaViikko

IKILIIKKUJA
VECKAN

**Vi är med i
Ikiliikkuja-veckan**

#IkiliikkujaVeckan

Ikiliikkuja-infograafit

Mikä on sinun lajivalintasi?



Tekstiehdotuksia someen (poimi /muokkaa näistä teille toimiva)

Liikunta ei aina tuota mielihyvää, mutta tavalla on väliä. Itselle mieluisampi liikkumismuoto voi auttaa lisäämään liikettä arkeen. Vain kokeilemalla voit löytää itsellesi sopivimman tavan liikkua.

On hyvä muistaa, että 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.

Missä tiimissä olet?

Arkiliikkuajat 👍

Liikunnan harrastajat ❤️

Sopivasti sekoitellen 😄

Äänestä reagoimalla 🙌

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

MIKÄ ON SINUN LAJIVALINTASI? -KUVA

också på svenska

Ikäinstituutti

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 ARKILIKUNNASTA -KUVA

också på svenska

Tekstiehdotuksia someen (poimi /muokkaa näistä teille toimiva)

Tuntuuko liikunnan harrastaminen työläältä ja onko liikkeelle lähteminen vaikeaa?

Ei hätää, 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 ostoskasseja, 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)

Me kaikki teemme säännöllisesti asioita, joista emme varsinaisesti nauti: tiskaamme, maksamme laskuja ja siivoamme. Liikkuminen kuuluu joskus samaan kategoriaan. Se ei aina tunnu mukavalta, mutta se pitää yllä liikkumiskykyä. Juuri se mahdollistaa ne asiat, joista oikeasti nautimme. Eli ei aina hovin vuoksi, vaan elämää varten.

Mikä on sinun syysi lähteä liikkeelle? 📄 👉

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

HYVÄ LIIKKUMISKYKY 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: Beersaker 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.

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

MUISTA TANKATA VOIMAA JA TASAPAINOA -KUV

också på svenska

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)

Joka neljäs suomalainen on yli 65-vuotias. Moni kaipaa sopivaa liikuntaharrastusta. Joukko on moninainen ja tarjonnankin olisi hyvä olla.

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

Eläkeiässä voi olla aikaa sekä halua toimia ja löytää oma yhteisö



Onko sinulla kokemuksia? Kommentoi alle 🙋

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Ikiliikkuja-infograafit

70+ kotona asuvien yleisimmät syyt liikkua



YLEISIMMÄT SYYT LIIKKUA -KUVA

också på svenska

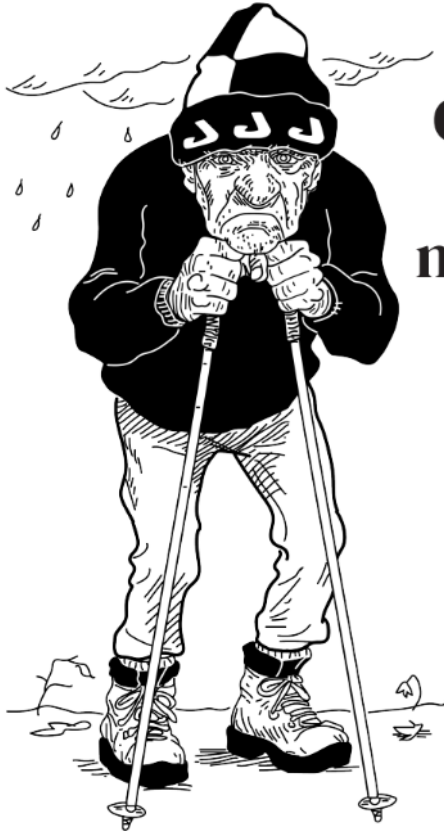
Tekstiehdotus someen

Tiedämme liikkumisen hyödyt, mutta aloittaminen voi silti olla vaikeaa. Liikkeellelähtö voi olla helpompaa, kun liikkumisen hyödyt koetaan itselle tärkeiksi.

Yleisimmät iäkkäiden liikkumisen kannustimet liittyvät omasta kunnosta, terveydestä ja mielen hyvinvoinnista huolehtimiseen. Kyky liikkua mahdollistaa usein itselle tärkeiden asioiden tekemisen. 🙌 Kerro, mikä liikkumisen hyöty on sinulle tärkein? 💪

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Aulis: ”Liiku, sanovat”



**”Liiku, sanovat.
Omaksi hyväksi, väittävät.
Mutta vettä sataa,
monot lipsuu ja muutenkin
†✱X◎●...taa.”**

– AULIS 70 v, Pori



EI HUOLTA AULIS, EIHÄN SE AINA HERKKUA OLE,
MUTTA ONHAN SE SEN VÄÄRTI. KUNTO KOHENE
JA HOMMAT SUJUULEE.

LISÄÄ TIETOA LIIKKUMISESTA:
WWW.VOITAS.FI

IKILIIKKUJA

**också på
svenska**

Tekstiehdotus someen:

Liikuntaan liittyvät kielteiset tunteet eivät tarkoita, että liikkuminen ei olisi sinua varten. Ne tarkoittavat, että sinulla on kokemuksia. Ärsytys, vastahakoisuus tai huonot muistot voivat kertoa:

- mikä ei ole toiminut
- millainen liike kuormittaa liikaa
- milloin tarvitset jotain aivan muuta kuin ”reipasta treeniä”

Kun näitä tunteita ei yritä ohittaa, niistä voi tulla kompassi. Ne ohjaavat kohti lempeämpää, realistisempaa ja itselle sopivampaa tapaa liikkua. Liikkua saa myös huonolla fiiliksellä. Pienesti. Omalla tavalla. Se riittää.

#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:

Ei onneksi tarvitsekaan, Bruno!

Liikkumistapoja ja -ympäristöjä on melkein yhtä monta kuin meitä ihmisiäkin. Kaikkea ei tarvitse rakastaa eikä edes sietää. Vain kokeilemalla selviää, mikä tuntuu omalta (ja mikä ei todellakaan). Siksi kannattaa testata rohkeasti eri vaihtoehtoja. Jokin niistä voi yllättää – positiivisesti.

#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

IKILIIKKUJA
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

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

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

också på
svenska

Tekstiehdotus someen:

Jos yksin liikkeelle lähteminen tuntuu vaikealta, niin mikä auttaisi? Löytyisikö sopivaa liikuntaryhmää tai –porukkaa, johon voisi mennä mukaan?

+ ohjaus omaan toimintaan

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Seija: ”Olen kauhean kömpelö”



också på
svenska

Tekstiehdotus someen:

Liikunta voi herättää monenlaisia tunteita. Toisille liikunta tuottaa mielihyvää jo liikkumisen aikana, toisille hyvä olo tulee liikunnan jälkeen. Joillakin liikkuminen ei välttämättä saa aikaan minkäänlaista mielihyvän tunnetta.

Voit lähteä liikkeelle pienistä teoista ja kokeilla erilaisia liikkumisen tapoja. Esimerkiksi pihatöissä saa raitista ilmaa ja mielikin virkistyy. Millä tavoilla sinä lisäät liikettä arkeesi?



#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

Anneli: ”Ei tässä nyt ehdi mihinkään liikkumaan”



”Ei tässä nyt ehdi mihinkään liikkumaan, kun on se kampaajakin ensi viikolla.”

– ANNELI 76 v, Kemijärvi



EI HUOLTA ANNELI, SEISO VUOROTELLEN YHDELLÄ JALALLA SAMALLA KUN KAHVI TIPPUU.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

också på svenska

Tekstiehdotus someen:

Aina löytyy hyvä syy siirtää liikkumista ja joskus se syy on yllättävän luova. Usein alku tuntuu nihkeältä, kömpelöltä tai ihan vaan väärältä. Kun liikkumista jatkaa sinnikkäästi, siitä tulee tapa eikä ”luovia syitä” enää tarvitse keksiä. Usein myös liikkuminen itsessään alkaa tuntua mukavammalta.

Vinkkejä liikkumiseen löydät www.voitas.fi -sivustolta. www.voitas.fi

#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:

No miksikäs ei? Tasapainoa ja lihasvoimaa voi harjoittaa siinä missä nuorempaanakin.

Tule rohkeasti kokeilemaan
+ tähän ohjaus omaan toimintaan

#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

Voit käyttää Ikiliikkuja-viikon kuvia tai omaa kuvaa. Jos haluat, hyödynnä Ikiliikkuja-viikon logoa.

VINKKI: Järjestä studio ja seuratkaa webinaaria yhdessä kuntanne senioreiden / yhdistyksenne jäsenten kanssa. Tilaa [Lisää voimaa vuosiin -opasta](#) tai tulosta [Kuntokortteja](#) jaettavaksi osallistujille.

Tekstiehdotus someen

Tule kuulolle maksuttomaan Ikiliikkuja-viikon Potkua proteiinista -webinaariin 12.3. klo 10–10.45. Lihakset pitävät meidät liikkeessä ja pystyssä. Jotta voimat säilyvät on tärkeää liikkua, treenata ja syödä hyvin.

OHJELMASSA

- ❤️ tietoa liikkumisen ja ravitsemuksen merkityksestä hyvinvointiin.
- ❤️ vinkkejä omaan arkeen. Pienilläkin teoilla on suuri merkitys!

👉 Ilmoittaudu 11.3. mennessä
<https://www.lyyti.fi/reg/ikiliikkujaviikkowebinaari>

TAI kutsu omaan etäkatsomoon

#IkiliikkujaViikko #LisääVoimaaVuosiin

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.

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 aivoterveystä.

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

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

Löydä itsellesi sopiva tapa liikkua päivittäin.

Liikuskävelö Kuvassa pelkän kävelyn lisäksi tahansa fyysillä aktiivisuudella omaa kehoa. Koti- ja pikaretet, kauppareissut ja muut omat aikataulut sisältävät ohjelmaa ja liikettä päivittäin.

Haasta tasapainoa ja liikkua monipuolisesti! Itäiläytyi arkoita tasapainoharjoittelua useampana päivänä viikossa. Tasapainoa kehittäviä keuhkoita, vatsalla ja kantapäällä kävelyä, pyöräilyä, lausuntaa liikunnassa, voimasta, tanssia ja pelilajit. Yhdistä samoin liikunnallista tasapainoa, voimaa ja kestävyyttä sisältäviä harjoituksia, niin saat varmistettua liikunnassa ja ohjelmassa keuhkoita, vatsalla ja kantapäällä.

Vahvistele lihaksia! Kuvassa esitetyt jälkeiset lihaksia vahvistavat harjoitukset päivittäisessä viikossa. Lihasten voimaa keuhkoita vahvistamalla onnistuu pitämään tasapainon, rumpuamalla rumpua ja keuhkoilla keuhkoita, keuhkoilla, vatsalla ja kantapäällä.

Harjoittele! Kuvassa esitetyt liikunnat riippuvat, eli liikkumisen määrä, sisältö, kesto ja paikka viikossa. Kun liität liikunnan omaan rutiiniin, voit parantaa terveyttäsi ja hyvinvointiasi. Harjoittele säännöllisesti, esimerkiksi keuhkoilla, vatsalla, keuhkoilla, vatsalla, keuhkoilla tai jarruilla.

Vahvista voimaa ja tasapainoharjoittelua! Vahvista arjettasi.

IKILIIKKUJA

också på svenska

Kuntokortin käyttöohje

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

kuu	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	yhä.	kuu	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU	yhä.
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
- Nopeutta ja ketteryyttä ulkona
- Ikiliikkujan kuntojalkapallo
- Luontoparkour
- Talvijumppa (vain suomeksi)
- Ikämoto (vain suomeksi)

Ohjelmista on tehty tulostettavat pdf:t ja osasta valmiit videot <https://voitas.fi/>



Ota Ikiliikkuja-viikon materiaalit käyttöösi!

www.ikiliikkuja.fi/ikiliikkuja/ikiliikkuja-viikko/
www.ikiliikkuja.fi/sv/alldre-i-rorelse/ikiliikkuja-veckan/

IKILIUKKUJA
VIKKO

#IkiliikkujaViikko
#LisääVoimaaVuosiin



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti