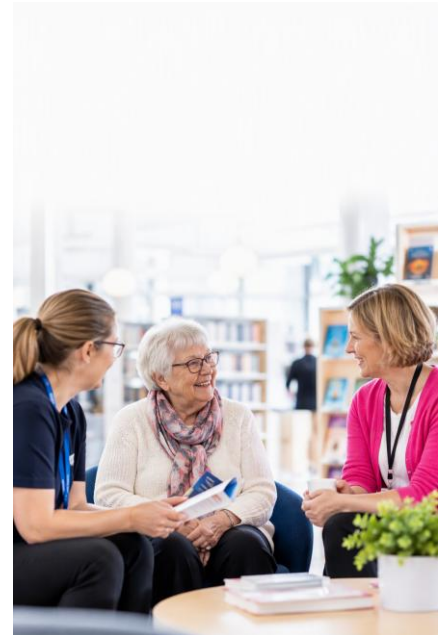


Miten tavoitamme vähän liikkuvat ikäihmiset?

Voimaa vanhuuteen –yhteisporinat
torstaina 29.10.26 klo 8.30–10.00, Teams

Tilaisuudessa

- Jaetaan tietoa ja käytännön kokemuksia siitä, missä ja miten vähän liikkuvia ikäihmisiä tavoitetaan
- Pohditaan keinoja ottaa liikkuminen luontevasti puheeksi arjen kohtaamisissa
- Vaihdetaan ajatuksia siitä, miten ikääntyneitä voidaan ohjata sopivan toiminnan pariin ja mistä sellaisen löytää?
- Kuullaan VV-ohjelman ajankohtaisista asioista



Ohjelma

- Iäkkäät liikkujina, Ikäinstituutin asiantuntijat
- Olkkaritoiminta tavoittaa ja kohtaa iäkkäitä, **Marja-Leena Polvinen**, Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
- Kokemuksia Karkkilan Liikuntapalveluiden & apteekin Kohtaamispisteeltä, **Laura Teittinen**, Liikunnan iloa yhdessä – hanke

Yhteisporinoissa kehitetään alueellista Voimaa vanhuuteen -työtä. Avoimet tilaisuudet on tarkoitettu kuntien, yhdistysten ja hyvinvointialueen edustajille. Samasta organisaatiosta voi osallistua useampi henkilö. Tervetuloa!



Lisätietoa: merja.palkama@ikainstituutti.fi

Ilmoittautuminen 27.10. mennessä:
<https://www.lyyti.in/LUVVyhteisporinat>

Teams-linkki toimitetaan edellisenä päivänä

Hur når vi äldre som rör sig för lite?

Kraft i åren-pratstund i Västra Nyland
Torsdag 29.10.2026 kl. 8.30–10.00, Teams

Under träffen

- Vi delar kunskap och praktiska erfarenheter av var och hur vi kan nå äldre som rör sig för lite
- Vi diskuterar hur man kan ta upp fysisk aktivitet på ett naturligt sätt i vardagens möten.
- Vi utbyter idéer om hur äldre kan lotsas vidare till lämplig verksamhet och hur de kan hitta den.
- Vi får höra om aktuella frågor inom programmet Kraft i åren.



Program

- Äldre som motionärer, Äldreinstitutets sakkunniga
- Vardagsrum-verksamhet når och möter äldre, **Marja-Leena Polvinen**, Västra Nylands välfärdsområde
- Erfarenheter från Karkkila idrottstjänsters och apotekets mötespunkt, **Laura Teittinen**, projektet Rörelseglädje tillsammans

Under pratstunderna utvecklar vi det regionala Kraft i åren-arbetet. Träffarna är öppna för representanter för kommuner, föreningar och välfärdsområdet. Tillfället hålls på finska, men materialet finns också på svenska. Välkommen!



Mer information: merja.palkama@ikainstituutti.fi

Anmälan senast 27.10: <https://www.lyyti.in/LUVVvyhteisporinat>

Teams-länken skickas ut dagen före träffen.