Ulkoilun monet mahdollisuudet – iloa, luontoa ja vertaisuutta

klo 13.45-15.00

Pysytään polkimilla -hankkeen huomioita ikäihmisten pyöräilystä
Katja Arpalo, asiantuntija, Pyöräilykuntien verkosto ry

Kävely 2.0
Virpi Jussila, asiantuntija, Suomen Latu

Iäkkäiden luontoliikuntakurssi
Tiia Pirinen, nuorisovastaava, Tampereen Pyrintö

Liperin monet mahdollisuudet ulkoiluun
Milla Holm, terveysliikunnanohjaaja, Liperin kunta

IKILIIKKUJA Ikäinstituutti

Esteettömät reitit ja kannustava toiminta ulkoilun tukena

klo 13.45-15.00

Vantaan esteetön ulkoilureitti
Anni Polari, soveltavan liikunnan koordinaattori, Vantaan kaupunki

Rovaniemen esteettömyyskävelyt
Ari Geselle, Rovaniemen vammaisneuvoston jäsen

Raision penkkilenkki
Saima Kokkonen, liikuntasuunnittelija, Raision kaupunki

Kävelytsemppari-toiminta
Outi Mustonen, asiantuntija (Kotikulmilla-toiminta), Ikäinstituutti

IKILIIKKUJA Ikäinstituutti

Ulkoilu osaksi kotihoitoa ja hoivaa

klo 13.45-15.00

Lisää vain liike.
suomiliikkeelle.fi

Avaussanat
Mari Miettinen, erityisasiantuntija, sosiaali- ja terveysministeriö

Kotihoidon rooli ulkoilun tukemisessa
Eeva Nykänen, kotihoidon palvelupäällikkö, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue

Ulos ulkoiluystävän tuella – esimerkki Juuan kotihoidosta
Riikka Pehkonen, kotihoidon palveluvastaava, Pohjois-Karjalan hyvinvointialue
Riitta Karppinen, vapaa-aikapäällikkö, Juuan kunta

Yhdessä ulos – kotihoidon ulkoilumalli
Eveliina Palvimo, asiantuntija, Ikäinstituutti

Valtakunnallisia suosituksia ja hyviä käytäntöjä ulkoiluun
Heli Starck, erityisasiantuntija, Ikäinstituutti

IKILIIKKUJA Ikäinstituutti