

Ikiliikkuja-kampanja viikolla 34 (22.-28.8.2022)

Vanhus- ja vammaisneuvosto 10.08.2022 § 22
92/12.04.00/2021

Päätösehdotus

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -hanke on osa valtakunnallista Liikkuvat-ohjelmaa. Ikäinstituutti toteuttaa hanketta yhdessä 13 kumppanijärjestön kanssa (Diabetesliitto, Eläkeliitto, Eläkeläiset, Eläkkeensaajien keskusliitto, Folkhälsan, Hengitysliitto, Kuuloliitto, Opetusalan Seniorijärjestö, Suomen Kylät, Suomen liikunnan alueet, Suomen Olympiakomitea, Suomen Voimisteluliitto ja Sydänliitto).

Hankkeen tavoitteina on aktivoida yli 65-vuotiaita aktiivisempaan arkeen sekä omaehtoisen tai ohjatun liikunnan pariin. Hankkeessa levitetään myös Voimaa etäjumpasta -toimintamallia.

Ikiliikkuja innostaa liikkeelle. Viikolla 34 (22.–28.8.) muistutetaan arjen pienistä valinnoista, jotka kerryttävät liikettä päivään.

Ikiliikkuja-kampanja johdattaa voima- ja tasapainoaiheiselle www.voitas.fi -sivustolle, jossa on laaja valikoima eritasoisia jumppaliikkeitä, valmiita ohjelmia sekä ohjattuja videoita.

Päätös

Ikiliikkuja -kampanja saatettiin neuvoston tietoon. Kampanjasta tiedotetaan myös vapaa-aikapalveluiden facebookissa ja jokainen tiedottaa asiasta omissa organisaatioissaan. Lisätään liikettä arkeen.
