

Ikiliikkuja-viikko 9.-15.3.2026

Vanhus- ja vammaisneuvosto 27.02.2026

13/12.04.02/2026

Liikunnallinen teemaviikko 9.–15.3.2026 tarjoaa tietoa ja vinkkejä liikkumisesta sekä monipuolisia liikkumismahdollisuuksia senioreille.

Ikäinstituutti järjestää jälleen yhdessä kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen, yritysten ja apteekkien kanssa Ikiliikkuja-viikon maaliskuussa viikolla 11.

Liikunnallinen teemaviikko kannustaa liikkumaan omalla tavalla – silloinkin kun ei huvita. Näin liikkumiskyky pysyy yllä ja antaa mahdollisuuden elää omannäköistä elämää. Vaikka liikkuminen ei aina tunnu mukavalta, sopiva tapa löytyy jokaiselle.

Ikäinstituutti järjestää kaikille senioreille avoimen ja maksuttoman Ikiliikkuja-viikon **Potkua proteiinista -webinaarin to 12.3. klo 10–10.45**. Tarjolla on tietoa liikkumisen ja ravitsemuksen merkityksestä hyvinvointiin ja vinkkejä omaan arkeen. Webinaarissa on vieraana Gerontologinen ravitsemus ry:n asiantuntijan.

Päätösehdotus

Suunnitellaan Ikiliikkuja-viikolle liikunnallisia tapahtumia ja tilaisuuksia sekä markkinoidaan jo olemassa olevia matalankynnyksen liikuntaryhmiä.

Päätös