



Vie jalka taakse.

Virtuaalisesti Voimaa vanhuuteen 2017–2019

Tavoittelemme syrjäseudulla kotonaan itsenäisesti asuvia ja toimintakyvyltään jossain määrin heikentyneitä yli 75-vuotiaita ihmisiä.

Edistämme iäkkäiden mahdollisuuksia hyödyntää teknologiaa terveysliikunnassa.

Tuotamme tietoa etäohjatusta terveysliikunnasta. Tutustu raporttiin: "Kokemuksia iäkkäiden etäohjatusta terveysliikunnasta" (www.ikainstituutti.fi).

Kokeilemme etäohjauksen toimintamalleja, joissa vertaisohjaajat ovat mukana toiminnassa. Osa liikunnanohjauksesta on ryhmämuotoista. Iäkkäät osallistuvat ryhmään vuorovaikutteisen teknologian avulla kodeistaan. Osa harjoittelusta tehdään kotona jumppavideoiden avulla, joita käytetään Ikäinstituutin YouTube-tilin tai Voitas.fi-sivuston kautta. Kokeilut tehdään neljän Voimaa vanhuuteen -kunnan kanssa: Kolari, Utajärvi, Hämeenlinna ja Karstula.

Kehitämme hyviä käytäntöjä, jotka auttavat kuntia ja järjestöjä suunnittelemaan ja toteuttamaan etäohjattua terveysliikuntaa iäkkäille.

Tuemme Voimaa vanhuuteen -toimintaa levittämällä hankkeen tuottamia digimateriaaleja ja iäkkäiden etäohjatun terveysliikunnan toimintamalleja Voimaa vanhuuteen -kuntiin.

Hanketta rahoittaa STEA, Järjestö 2.0: mukana muutoksessa -ohjelma.

Kysy lisää!

suunnittelija *Teija Vihervaara*, p. 040 662 4962
suunnittelija *Sonja Iltanen*, p. 040 642 8602
ohjelmajohtaja *Elina Karvinen*, p. 040 530 2603
etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi