



Liikettä arkeen auttaa liikkeelle

Liikettä arkeen -tapahtuma 25.8. innostaa työikäisiä ja senioreja liikkumaan

Tiedote **10.8.2022 16:51**

Tapahtuma on suunnattu henkilöille, joilla arjen aktiivisuus on vähäistä.

Liikettä arkeen -tapahtumassa Imatran urheilutalolla on tavoitteena löytää vähän liikkuville säännöllinen harrastus, turinaporukka tai jotain muuta sisältöä elämään. Tapahtumassa autetaan ihmisiä mukaan eri ryhmien, seurojen tai yhdistysten toimintaan.

Tapahtumassa voi tutustua helppoihin liikuntamuotoihin, eri hyvinvointia edistävien organisaatioiden toimintaan, keskustella asiantuntijoiden kanssa tai seurata **Jouni Korhosen** luentoa hyvinvoinnista.

Puolilta päivin alkavan tapahtuman ensimmäinen puolisko on suunnattu erityisesti ikäihmisille ja toinen työikäisille.

– Koko pointti on, että saataisi ihmisiä pois kodista ja neljän seinän sisältä. Pelkästään liikunta ei ole se juttu, vaan että saa sosiaalista elämää ja aktiivisuutta arkeen, kertoo tapahtumaa järjestävä liikunnanohjaaja **Marjo Hiltunen** Imatran kaupungilta.

Liikettä arkeen on matalan kynnyksen tapahtuma, jossa ei tehdä hikijumppaa.

– Tule rohkeasti tapahtumaan ja tapaamaan meitä. Myö autetaan ja ollaan ihan sitä varten siellä. Ei vaan me liikuntapalveluiden väki vaan myös kaikki tapahtuman yhteistyökumppanit.

Tapahtuma on maksuton, eikä vaadi ilmoittautumista. Tarjolla on kahvia ja pullaa.

Lisätietoja:

Liikunnanohjaaja Marjo Hiltunen, marjo.hiltunen@imatra.fi, 020 617 7286

”Liikettä arkeen” torstaina Imatran urheilutalolla 25.8.2022 klo 12.30–19.00

- Esittely- ja neuvontapisteitä mm. Imatran liikuntapalvelut, Eksote, Kaakkois-Suomen sydänpiiri ry,
- SPR, Imatran seurakunta ja hengitysyhdistys
- Oivalla ja innostu -luento
- Lyhyitä liikunnallisia näytetunteja
- Liikuntasäpinät – tasapainoilua ja pelailua omaan tahtiin (opastusta saatavilla)
- Kehonkoostumus- ja puristusvoiman mittausta

Ohjelmaa ikäihmisille kello 12.30–15.30

Klo 12.45–13.45 Liikunnalliset näytetunnit: Asahi ja sydänjumppa

Klo 14.30–15.30 Oivalla ja innostu -luento

Ohjelmaa työikäisille Klo 16.00–19.00

Klo 17.00–18.00 Oivalla ja innostu -luento

Klo 16.30–16.50 Liikunnallinen näytetunti: Itämainen tanssi

Liikettä arkeen –tapahtuman järjestäjät ja palvelut

Imatran kaupungin liikuntapalvelut

Liikuntaryhmät, elintapaohjaus - liikuntaneuvonta, Virta-opiston tarjonta

Eksote

Ikäihmisille: Arjen olohuone ja Iso avun -toiminnot sekä hyvinvointivalmentajan palvelut. Lisäksi Hoksauta minut - kortti ja kaatumisen ennaltaehkäisy riskikartoitus.

Työikäisille: Toiminnallinen kuntoutus Portti ja hyvinvointivalmentajan -palvelut

Kaakkois Suomen Sydänpiiri ry

Toiminnan esittelyä, valtimosairaudet ja diabetes sekä vertaistuki.

Etelä-Karjalan Muistiluotsi

Aivoterveys, muistiasiat, vertaistuki

Imatran seurakunta

Diakoniatyö, hiljentymispolku

SPR Imatran osasto

Toiminnan esittelyä mm. juttutupa, virikekerhot, piristäjä- ja ystävätoiminta

Imatran seudun hengitysyhdistys ry

Toiminnan esittelyä, neuvontaa, hengitysterveyteen liittyvää tietoa

Martat

Toiminnan esittelyä, neuvontaa

Miina Sillanpään Säätiö sr

Voimaa ikämiesten arkeen -ryhmien esittelyä

Gery ry

Ikäihmisten ravitsemustietoa

Lisäksi:

Oivalla ja innostu –luento: Luennoitsijana elämäntapamuutos -kouluttaja **Jouni Korhonen**

Lyhyitä liikunnallisia näytetunteja: Asahi, sydänjumppa ja itämainen tanssi. Vapaa osallistuminen.

Liikuntasäpinät: Tasapainoilua ja pelailua omaan tahtiin, opastusta saatavilla

Kehonkoostumus- ja puristusvoiman mittausta: Mittaukset antavat tietoa mm. kehon lihas- ja rasvasapainosta.