



## Ikiliikkuja-viikko kannustaa senioreita liikunnan pariin

**Tiedote**      **28.2.2024 08:58**

Teemaviikkoa vietetään 11.–17.3. Ikäihmisten liikuntakammarissa on avoimet ovet keskiviikkona 13.3.

Ikiliikkuja-viikko on liikunnallinen teemaviikko, joka tarjoaa monipuolisia liikkumismahdollisuuksia senioreille sekä vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun ikääntyessä. Ikiliikkuja-viikko kannustaa jokaista löytämään itselleen sopivan tavan liikua.

- Liikkuminen ei estä vanhenemista, mutta liikunnalla voi vähentää ja hidastaa vanhenemisen tuomia muutoksia. Arjen askareet ovat helppo tapa kerryttää liikettä huomaamatta, kertoo liikunnanohjaaja **Riitta Pellinen** Imatran kaupungilta.

Imatran kaupunki osallistuu Ikäinstituutin järjestämään teemaviikkoon erilaisin toiminnoin.

- Ikiliikkuja-viikon keskiviikkona Ikäihmisten liikuntakammarissa on avoimet ovet, ja torstaina on mahdollisuus seurata Lisää voimaa vuosiin -webinaarina urheilutalolla, kertoo Pellinen.

### **Avoimet ovet Ikäihmisten liikuntakammarissa**

Ikäihmisten liikuntakammarissa on keskiviikkona 13.3. klo 11.15–13.00 avoimet ovet. Luvassa on vapaata tutustumista toimintaan sekä mukavaa yhdessäoloa esimerkiksi pelaillen ja tasapainoharjoitusten parissa.

Avointen ovien aikana liikuntakammarissa voi osallistua myös ohjattuun ohjelmaan:

- klo 11:15–12:30 vapaata tutustumista toimintaan, toimintakykytestejä ja puristusvoiman mittausta
- klo 11:20–11:30 tuolijumppa
- klo 12:15–12:25 keppijumppa
- klo 12:30–13:00 kahvitarjoilu

Tilaisuus on maksuton ja sisältää kahvitarjoilun. Palloiluhalliin on esteetön kulku uimahalli-urheilutalon aulan kautta.

## Lisää voimaa vuosiin -webinaari

Lisää voimaa vuosiin -webinaarissa kuullaan liikkumisesta ja sen merkityksestä ikääntyessä. Lisäksi webinaarissa opitaan, miten omaan hyvinvointiin voi vaikuttaa pienillä arjen valinnoilla ja teoilla, sekä saadaan vinkkejä voima- ja tasapainoharjoitteluun eri ympäristöissä.

Webinaari järjestetään torstaina 14.3. klo 10.00–10.45.

Webinaaria voi seurata Imatran uimahalli-urheilutalolla, kokoushuoneessa 107. Vaihtoehtoisesti webinaaria voi katsoa omalta kotikoneelta, jolloin webinaariin tulee ilmoittautua 12.3. mennessä osoitteessa [Lisää voimaa vuosiin -webinaari \(lyyti.fi\)](https://www.imatra.fi/ikiliikkuja-viikko-kannustaa-senioreita-liikunnan-pariin).

Tervetuloa Ikiliikkuja-viikon tapahtumiin!

### Lisätietoja:

liikunnanohjaaja Riitta Pellinen, Imatran kaupunki, [riitta.pellinen@imatra.fi](mailto:riitta.pellinen@imatra.fi), p. 020 617 7202 (Lisää voimaa vuosiin -webinaari)

liikunnanohjaaja Marjo Hiltunen, [marjo.hiltunen@imatra.fi](mailto:marjo.hiltunen@imatra.fi), p. 020 617 7286 (Ikäihmisten liikuntakammari)

### Linkit

[LIIKUNTAPALVELUT](#)