

JIK-peruspalveluliikelaitoskuntayhtymän ja Ikäinstituutin järjestämä VOIMAA VANHUUTEEN – STARTTI

JIK ky:ssä on alkanut Ensio – ensiote ikääntymiseen – projekti, jonka osa-alueena on Voimaa Vanhuuteen - ohjelmaan osalistuminen. Ohjelman myötä lisätään toimintaa, tiedotusta ja uusia liikkumismahdollisuuksia ikäihmisille.

Aika Lauantai 14.5.2011 kello 12-17

Paikka Ilmajoki-halli, Urheilutie 2, Ilmajoki

Ohjelma klo 12.00 Tervetuloa: Ensio-projektin työntekijät

klo 12.05 Tilaisuuden avaus: ”Yhdessä vahvan vanhuuden puolesta”
Elina Karvinen, Ikäinstituutti, ohjelmajohtaja

klo 12.20 ”Minkälaista liikuntaa ikäihmisille?”
Jussi Jouppila, lääketieteen lisensiaatti

klo 12.45 Paneelikeskustelu: ”Ikäihmisten liikunta – mahdollista vai ei?”
puheenjohtajana Elina Karvinen

Annele Urtamo Ikäinstituutti, Liikuntaseura pj (edustaja täsmentyy), Yleislääketieteen erikoislääkäri JIK (edustaja täsmentyy), Juhani Kivipelto Invalidiliiton liittovaltuusto pj., Hilikka Koski Eläkeliitto Jalasjärvi, Kunnanhallitusten pj:t JIK-kunnista: Margit Parkkamäki (Kurikka), Anne Ojajarvi (Jalasjärvi), Veli Haavisto (Ilmajoki), Matti Ollila JIK-johtokunta pj, Jussi Jouppila Lääk.lis.

klo 14.30 Tietoa, taitoa ja liikuntaa

- järjestöjen infopisteet, myös Ensio-projekti esittäytyy
- ravitsemus- ja muistineuvontaa
- tietoa liikuntamahdollisuuksista JIK-alueella, ryhmäopas jaossa
- mahdollisuus ilmoittautua VertaisVeturi-koulutukseen
- mahdollisuus omakustanteiseen välipalaan
- mahdollisuus kokeilla kaikkia seuraavia liikuntalajeja:
 - sauvakävely
 - tasapainorata
 - kuntosali-harjoittelu
 - jumppatuokio painimatolla
 - asahi
 - tuolijumppa

klo 16.45 Tilaisuuden päätös

TILAISUUS ON MAKSUTON, TARJOILUT OMAKUSTANTEISIA!

TOIMINNALLISEEN TAPAHTUMAAN OVAT KAIKKI TERVETULLEITA!

