

Avoin tiedotustilaisuus turkulaisille senioreille terveysliikunnan kehittämisestä ja Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta 16.4. klo 14

Toivotamme turkulaiset ikäihmiset tervetulleiksi kuulemaan ikääntyneiden terveysliikunnan kehittämistä.

Turku on mukana Ikäinstituutin kolmivuotisessa Voimaa vanhuuteen -mentorointiohjelmassa 2019–2021. Tavoitteenamme on kehittää ikääntyneiden terveysliikunnan hyviä käytänteitä yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Tilaisuudessa saa tietoa siitä, miten ikääntyneiden terveysliikuntaa tullaan kehittämään, mitä Voimaa vanhuuteen -mentorointityö on ja millaista yhteistyötä palvelujen parantamiseksi pyritään toteuttamaan. Tilaisuuteen sisältyy myös lyhyt luento liikunnan tärkeydestä ikääntyneen toimintakyvyille.

Aika: tiistai 16.4.2019 klo 14.00–15.30

Paikka: Ruusukorttelin hyvinvointikeskus, Puistokatu 11 (juhlasali)

Ohjelma:

14.00 Tilaisuuden avaus

Soili Raitanen, Turun kaupungin vanhusneuvoston puheenjohtaja

14.10–14.40

Lihaskiinan ja tasapainon harjoittelun merkitys iäkkään toimintakyvyille

Tiina Pitkänen, fysioterapeutti, apulaisosastonhoitaja, Turun kaupunki, lääkinällinen kuntoutus

14.40–15.15

Voimaa vanhuuteen- ohjelma Turussa.

Miten iäkkäiden terveysliikuntaa kaupungissamme kehitetään

Saija Kultala, liikuntapalveluvastaava, Turun kaupunki, liikuntapalvelukeskus

Keskustelua

Tilaisuus päättyy klo 15.30.

Tilaisuus on maksuton. Ei ilmoittautumista. Tilaisuuteen mahtuu n. 200 henkilöä.

Saapuminen: Ruusukorttelin lähistöllä on rajoitetusti pysäköintitilaa.

Bussit 50, 51, 53, 54 ja 9 kulkevat lähelle ja Palvelulinja1 Ruusukorttelin pihalle

Järjestäjät: Turun kaupungin liikuntapalvelukeskus ja Turun kaupungin vanhusneuvosto.

Lisätiedot:

liikuntapalveluvastaava Saija Kultala, p. 050 554 6224, saija.kultala@turku.fi

Tervetuloa!

Saija Kultala ja Soili Raitanen