

TULOSSA: Ikäihmisten Anna arjen liikuttaa -tapahtuma

**Metropolian HyMy-kylässä, Myllypuro
14.-15.10.2021 klo 10-14**

Elisa Kaaja (elisa.kaaja@hel.fi)

Helsingin liikkumishjelma, projektikoordinaattori

www.helsinkiliikkuu.fi

Helsinki



Jos toimitte Itä-Helsingin alueella tai laajemmin koko Helsingissä ikäihmisten parissa ja

...haluatte esitellä omia ikäihmisille suunnattuja palveluita *Anna arjen liikuttaa* -tapahtumassa joko paikan päällä tai kirjallisesti alueen yhteisesitteessä,

...haluatte välittää viestiä tapahtumasta omien verkostojen kautta syksyllä 2021,

...tiedätte alueella toimivia senioreiden kanssa toimivia tahoja, jotka voisivat olla kiinnostuneita tapahtumasta,

...ole yhteydessä liikkumisohjelman projektikoordinaattori Elisaan (elisa.kaaja@hel.fi)

MIKSI TAPAHTUMA HALUTAAN JÄRJESTÄÄ?

- Helsingin kaupungin yhteistyö Harvardin yliopiston ja Bloomberg Philanthropies -säätiön kanssa vuonna 2019, jolloin ensimmäinen palvelutoripilotti järjestettiin Kauppakeskus Kaaressa
- Ikäihmisten viestinnän kehittäminen on ollut osa koko Helsingin liikkumisohjelman tavoitteita vuodesta 2018 alkaen. Tapahtuma vastaa osittain viestinnällisiin haasteisiin, sillä alueellinen tieto erilaisista liikkumis- ja osallistumismahdollisuuksista on hajallaan, eikä tietoa löydy.
- Ikäihmiset haluavat ja tarvitsevat toimintaa lähellä kotia ja esteettömästi, ei vain keskustassa
- Liikkumisohjelma toteutti keväällä 2021 laajan ikäihmisten [Anna arjen liikuttaa – markkinointiviestintäkampanjan](#), jonka ydinviestejä tapahtumassa hyödynnetään

TAPAHTUMAN TAUSTA VUODELTA 2019

30.10.2019

Helsingin kaupunki teki yhdeksän
kuukauden opintomatkan
ikäihmisten liikkumiseen
Harvardin johdolla



Markkinointi ja viestintä

Helsingin kaupunki

Lue lisää tapahtuman taustasta [täältä](#)

Helsingin kaupungin yhteistyö Harvardin yliopiston ja Bloomberg Philanthropies –säätiön kanssa opetti ihmisten kohtaamisen tärkeydestä ja ketterämmästä toimintakulttuurista. Ikäihmisten liikkumattomuuden juurisyihin päästiin monialaisen ryhmän voimin.

MISTÄ TAPAHTUMASSA ON KYSE?

Anna arjen liikuttaa -tapahtuma on ikäihmisille (+65) suunnattu pop-up-tyylinen alueellinen tapahtuma, ns. alueellinen palvelutori, Itä-Helsingissä

- **Tapahtuman tavoitteet:**
 - Itä-Helsingin ikäihmiset **saavat kootusti tietoa** alueella olevista senioreille tarkoitetuista palveluista (sis. kaupungin, järjestöjen ja oppilaitosten palvelut) sekä liikkumisen etäpalveluista
 - **pääsevät keskustelemaan** arkiliikkumisen ja liikkeelle lähtemisen merkityksestä
 - **saavat liikkumiseen ja hyvinvointiin liittyvää tietoa**
 - **ja saavat mielekkäitä kokemuksia** yhdessä alueen toimijoiden kanssa.
- Tapahtuman toteuttavat Helsingin kaupungin liikkumisohjelma ja Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Tapahtuman sisältöä ja ideoita työstetään alueen toimijoiden kanssa syksyllä 2021: mukana tilaisuuden luonnissa esim. Metropolia, palvelukeskukset, liikuntapalvelut, kirjasto, kulttuurikeskukset, Seniori-info, työväenopistot, stadiluotsit, järjestöt, seurakunnat...

ALUEELLINEN KIERTUE PITI JÄRJESTÄÄ JO VUONNA 2020. Tuolloin asiaa esiteltiin laajasti mm. palvelukeskusten johtajille ja SKH:n ja kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan johdolle

Tapahtumassa liikkuminen nähdään pelkkää liikuntaa laajempana asiana

Kaikki syyt liikkua ja lähteä liikkeelle ovat yhtä arvokkaita. Monesti liikkuminen syntyy sivutuotteena esimerkiksi ystävien näkemiselle, kulttuuriharrastuksille tai kaupassakäynnille.

Liikkuminen yhdessä muiden kanssa oman kodin ulkopuolella luo sosiaalisia suhteita, yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä. Ikäihmisiä kiinnostava kulttuuri-, taide-, ja viihdetarjonta, vapaaehtois- ja järjestötoiminta tarjoavat syitä aktiivisuuteen ja lisäävät iloa ja kokemusta elämän merkityksellisyydestä.

Anna arjen liikuttaa -tapahtumaan tavoitellaan monipuolista sisältöä, joka kokonaisuutena kannustaa ikäihmisiä ja heidän läheisiään oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja liikkumisesta innostumiseen.



MITÄ TAPAHTUMASSA ON TARJOLLA?

TIETOA

- arjen liikkumisesta
- alueen toimijoista ja mahdollisuuksista
- etäpalveluista
- Metropolian palveluista
- kaupungin ja järjestöjen palveluista laajemminkin (sisältäen vapaaehtoistoiminta)

KOHTAAMISIA

- Kaupungin työntekijöiden kanssa
- Metropolian opiskelijoiden kanssa
- Toisten ikäihmisten kanssa (vertaisliikuttajat)
- Alueen toimijoiden kanssa (järjestöt ja yritykset)

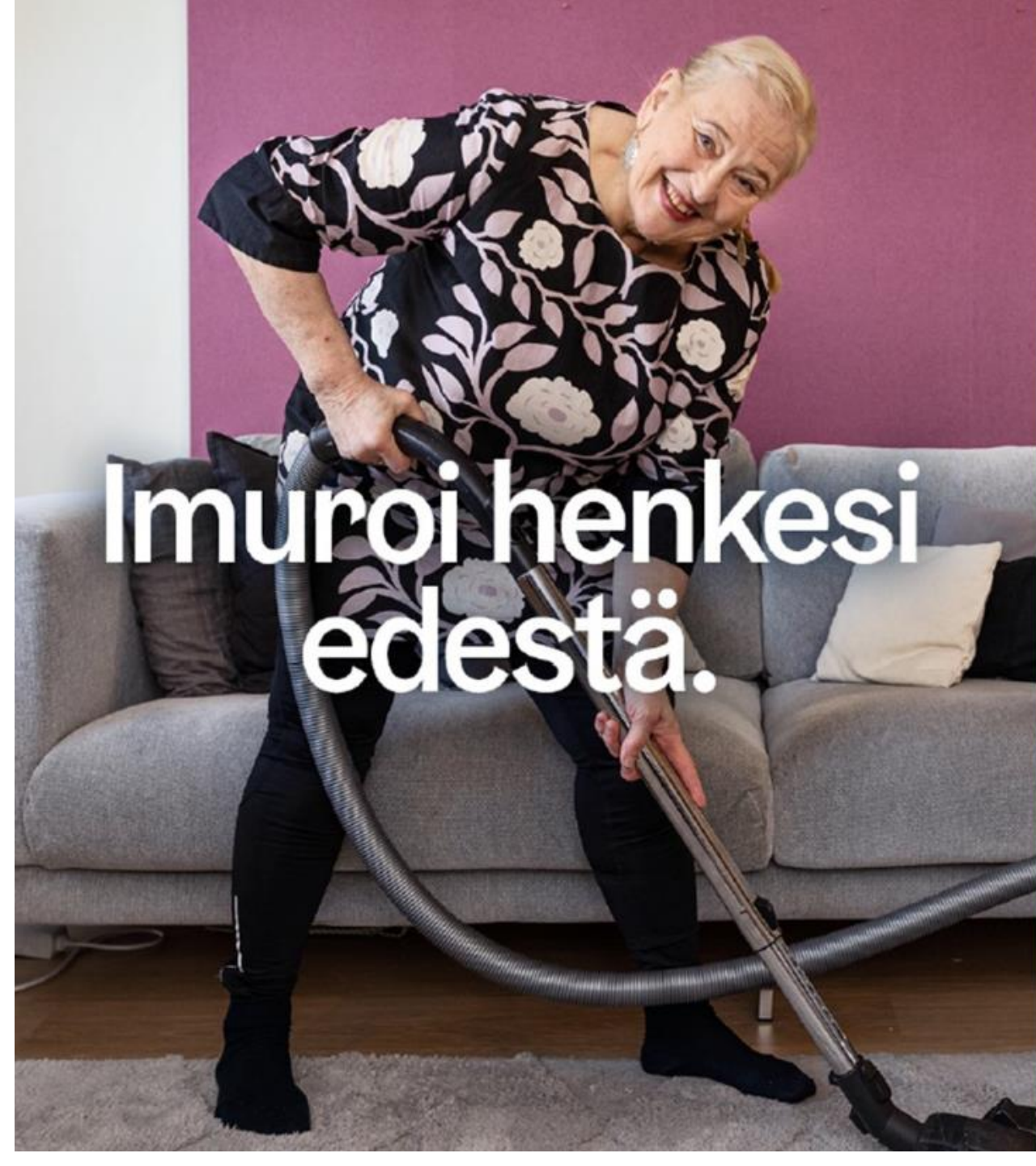
MIELEKÄSTÄ TEKEMISTÄ

- Kahvittelua
- Lihasvoima- ja tasapaino-harjoittelua
- Tanssia
- Tietoiskuja
- Toimintakykymittauksia
- Digineuvontaa esim. etäpalveluissa
- Senioripaku kuntoportaissa

Helsinki



Liikkuminen ja sen monet mahdollisuudet yhdistetään usein pelkästään kuntosaliharjoitteluun tai ohjattuun liikuntaan. Tosiasiassa jokapäiväinen arki on ikäihmisten merkittävin liikuttaja ja kekseliäiden kuntosali.



Imuroi henkesi
edestä.

60%

liikkumiskyvyn
heikkenemisestä voidaan
ehkäistä arkiliikunnalla.

Anna arjen
liikuttaa
helsinkiliikkuu.fi

Helsinki

Kiitos ja iloista kesää



Lisätietoa antaa ja kysymyksiin mielellään vastaa:



Elisa Kaaja (elisa.kaaja@hel.fi)
projektikoordinaattori
Helsingin liikkumisohjelma

Helsinki

Ajankohtaista



”Miksi minä enää liikkuisin?” – omaan toimintakykyyn voi aidosti vaikuttaa

Lue lisää →



Kuusi tapaa tukea ikääntyneen läheisen arjen aktiivisuutta

Lue lisää →



Kynnykset liikkumiseen eivät aina ole fyysisiä

Lue lisää →

Ikäihmisten liikkuminen erityisen tärkeä aihe

- Vain alle 10 % ikäihmisistä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi.
- Erot liikkumisaktiivisuudessa ovat valtaisan suuria.
- Liikkumisen puute näkyy nopeasti: Lihasvoima vähenee täyslevossa 25 prosentilla viikossa.
- Pienikin liike auttaa: Noin 1,6 km viikoittain kävelleet naiset säilyttävät kävelykykynsä kaksi kertaa todennäköisemmin kuin vähemmän kävelleet.
- Säännöllinen liike vahvistaa itsenäistä elämää, lisää toimintakykyisiä elinvuosia, parantaa mielialaa ja muistitoimintoja. Elämänlaatu paranee kaikinensa.

