

## 6.2.2020 Työpajakuvaukset



### 1. Voimaa etäjumpasta

Tule tutustumaan ikäihmisten etäjumpan toteuttamiseen. Tuoreet kokemukset seitsemästä pilotista Voimaa vanhuuteen -kunnissa auttavat toimintamallin viemisessä omaan kuntaan tai järjestöön. Organisoinnin tueksi saat Voimaa etäjumpasta -oppaan ja jumppavideot kotiharjoitteluun.

*Teija Vihervaara ja Sonja Iltanen, suunnittelijat Virtuaalisesti Voimaa vanhuuteen -hanke, Ikäinstituutti*

### 2. Virkeyttä ja vetreyttä taloyhtiöihin

Tule ideoimaan miten lisätä yhdessäoloa ja liikkumista iäkkäiden asuttamissa taloyhtiöissä ja naapurustoissa. Tarjolla on kokemustietoa ja valmiita materiaaleja toiminnan käynnistämiseen. Yhdessä kotikulmilla -toimintamallia on kehitetty kolmen vuoden aikana 30 taloyhtiössä Helsingissä ja Kotkassa.

*Jukka Murto, suunnittelija-koordinaattori ja Outi Mustonen suunnittelija, Yhdessä kotikulmilla -hanke, Ikäinstituutti*

### 3. Vetovoimaa viestinnästä

Tule vahvistamaan viestintä- ja markkinointitaitojasi. Saat osaamista, rohkeutta ja valmiita työkaluja markkinoida liikuntapalveluja ja koulutuksia kohderyhmiä kiinnostavalla tavalla. Työpaja on tarkoitettu Ikäinstituutin kouluttajakoulutuksen käyneille tai kouluttajiksi aikoville.

*Sari Siikasalmi, viestintävalmentaja ja näkemysjohtaja, Kreab Oy*

### 4. Osallistavat menetelmät kouluttamisessa

Tule vahvistamaan kouluttajaosaamistasi osallistavilla menetelmillä. Työpajassa keskitytään vuorovaikutukseen, koulutettavien innostamiseen ja osallistamiseen. Kokeilemme yhdessä erilaisia menetelmiä, joista voit poimia sopivimmat työhösi.

*Kirsi Ahonen, Koulutus- ja järjestötoiminnan kehittämisen asiantuntija, Opintokeskus Sivis*

### 5. Liikuntaneuvojasta oivalluttajaksi

Tule avaamaan uusia näkökulmia ikäihmisten liikkumismotivaation herättelyyn. Työpajassa kokeilemme ratkaisukeskeisiä työkaluja, joilla innostaa ja johdatella liikunnalliseen elämäntapaan.

*Tamara Björkqvist ja Stina Fågel, mielen hyvinvoinnin suunnittelijat, Ikäinstituutti*

### 6. Vinkkejä senioritanssin ohjaukseen

Tule tanssimaan senioritansseja ja saamaan ohjauksellisia oivalluksia. Työpaja soveltuu erityisesti senioritanssiohjaajille ja ohjaamista harkitseville. Ota mukaasi tanssiin soveltuvat kengät.

*Taru Tanskanen ja Ulla Salminen, Ilo oppia ja ohjata -hanke, Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry*