

Inspiraatiota ohjaukseen -webinaareissa esittäytyneiden organisaatioiden materiaalit vertaisohjaajille.

Ikäinstituutti 28.1. ja 11.2.2025

Luustoliitto

Ehkäistään kaatumiset liikunnalla -hankkeen verkkosivut:

<https://luustoliitto.fi/luustoliitto/ehkaistaan-kaatumiset-liikunnalla/>

Luustoliiton materiaalipankki:

https://luustoliitto.fi/materiaalit/?wpf=tuotekategoriat&wpf_aihe=kaatumisen-ehkaisy%2Clikunta

Eläkeliitto

Luontobingo ja sen ohjeistus löytyvät tältä sivulta:

<https://www.elakeliitto.fi/vuodenaikojenliike>

Vertaisliikunnanohjaajan vinkkiopas

- suomeksi:
<https://elakeliitto.fi/sites/default/files/2025-01/Vertaisohjaajan%20vinkkiopas.pdf>
- ruotsiksi
<https://www.elakeliitto.fi/sites/default/files/2025-01/Motionskompisens%20id%C3%A9h%C3%A4fte.pdf>

Voimisteluliitto:

Materiaalipankki: <https://www.voimistelu.fi/materiaalipankki/#/feed>

YouTube-kanava:

https://www.youtube.com/playlist?list=PLiasumBC3gz25UUhRzsjzRdrbsGxDYHa_

Eläkeläiset:

Tulostettavat materiaalit <https://elakelaiset.fi/toiminta/liikunta/jumppaa-ja-harjoituksia/>

Videoaineistot <https://elakelaiset.fi/toiminta/liikunta/videomateriaaleja/>

Helppolentis <https://elakelaiset.fi/toiminta/liikunta/helppolentis/>

Jalkapohjajumppa <https://youtu.be/-SUtT8EIKJU>

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto

Happihyppely-hanke ja materiaalit:

<https://www.allergia.fi/jarjesto/liikunta-ja-luonto/happihyppely/>

Reumaliitto:

Materiaalit: <https://reumaliitto.fi/ajankohtaista/kampanjat-ja-hankkeet/reumatroppi/>

Ikäinstituutti

Ikiliikkujan välipalat: <https://www.ikainstituutti.fi/tuote/ikiliikkujan-valipalat/www.voitas.fi>

Muistiliitto

Muistiliiton verkkosivut: <https://muistiliitto.fi/>

Video muistisairaahan henkilön kohtaamisesta

- suomeksi: https://www.youtube.com/watch?v=3zj_5MennlY
- ruotsiksi: <https://www.youtube.com/watch?v=jS98jsekq1g>

Muistisairaahan kohtaamisen muistilista:

https://muistiliitto.fi/wp-content/uploads/2024/08/Muistiliikkuja-muistilista-A4_saavutettava-a-1.pdf

Materiaali muistisairaille ja läheisille. Sopii myös ohjaus- ja neuvontatyöhön tai ryhmissä käsiteltäväksi:

https://muistiliitto.fi/wp-content/uploads/2024/08/Muistiliikkuja_A4_saavutettava.pdf

Suomen Latu

Hyvinvointia ulkoilusta -hankkeen verkkosivut:

<https://www.suomenlatu.fi/tietoa-meista/hankkeet/hyvinvointia-ulkoilusta.html>

Hankkeessa tuotetut vertaisohjaajien tukimateriaalit:

<https://www.suomenlatu.fi/ohjaajille/tukea-yli-65-vuotiaiden-ohjaajalle.html>

Hankkeessa tuotettu webinaari luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista:

<https://vimeo.com/953399363>