



MIOLI-tutkimushankkeen luentosarja kevät 2025

Esittely

MIOLI-tutkimus tarjoaa keväällä 2025 luentosarjan liikunnallisista ja hengitysterveyttä tukevista aiheista. Luentosarjassa esitellään MIOLI-tutkimuksen toteutus pätkinänkuoressa ja pidetään asiantuntijaluentoja vaihtuvista liikunnallisista teemoista. Jokaisella luentokerralla tehdään lopuksi erilaisia hengitysharjoituksia fysioterapian opettajan tai opiskelijoiden ohjaamana.

Luentosarjan 3 luentoa toteutuu Teams-etäyhteydellä ja yksi luento Kuopion Pääkirjastolla. Ohessa aikataulu, paikat ja linkit Teams-etäkokoukseen eri kerroille.

Aikataulu

1. Luento vko 6: ti 4.2 klo 16.00-17.00

Paikka: [Teams-etäyhteys](#)

Asiantuntijat ja aiheet:

Marja Äijö, Savonia-ammattikorkeakoulu:

MIOLI-tutkimushanke pätkinänkuoressa

Mika Venojärvi, Itä-Suomen yliopisto:

Sauvakävelyn terveysvaikutukset

Saijamari Hiltunen, Savonia-ammattikorkeakoulu:

Hengitysharjoituksia

2. Luento vko 11: ti 11.3.2025 klo 16.00-17.00,

Paikka: [Teams-etäyhteys](#)

Asiantuntijat ja aiheet

Marja Äijö, Savonia-ammattikorkeakoulu:

MIOLI-tutkimushanke pätkinänkuoressa

Pirjo Komulainen, Kuopion Liikuntalääketieteen Tutkimuslaitos:

Pidä itsesi liikkuvana

Saijamari Hiltunen, Savonia-ammattikorkeakoulu:

Hengitysharjoituksia

3. Luento vko 13: ti 25.3.2025, klo 13.00-14.30

Paikka: Kuopion pääkirjastolla, kokoussali, 1. krs. Maaherrankatu 12, 70100 Kuopio

Asiantuntijat ja aiheet

Marja Äijö, Savonia-ammattikorkeakoulu:

MIOLI-tutkimushanke pähkinänkuoressa

Mika Venojärvi, Itä-Suomen yliopisto:

Sauvakävely kuntoliikuntana

Harri Lindholm, Itä-Suomen yliopisto:

Suomalainen keuhkopotilaan ihmelääke- sauvakävely

Saijamari Hiltunen, Savonia-ammattikorkeakoulu:

Hengitysharjoituksia

4. Luento vko 16: ti 15.4.2025 klo 16.00-17.00

Paikka: [Teams-etäyhteys](#)

Asiantuntijat ja aiheet

Marja Äijö, Savonia-ammattikorkeakoulu:

MIOLI-tutkimushanke pähkinänkuoressa

Eija Lönnroos, Itä-Suomen yliopisto:

Toimintakykyä ja hyvinvointia liikkumalla

Saijamari Hiltunen, Savonia-ammattikorkeakoulu:

Hengitysharjoituksia

Tervetuloa mukaan!

Tutkimuksen toteuttajat:



Tutkimuksen rahoittajat: