

Ikiliikkuja- oppimisverkoston tapaaminen

Ikiliikkuja-oppimisverkostot

14 alueellista oppimisverkostoa

75%

kunnista ja kaikki hyvinvointialueet mukana



544

osallistujaa edistämässä iäkkäiden liikkumista (v. 2023)

- Avoimia kaikille 65+ liikkumisen edistämisestä kiinnostuneille sote-, liikunta- ja järjestötoimijoille
- Tavoitteena tiedonvaihto ja verkostoituminen alueen eri toimijoiden kesken
- Tapaamiset 2 x vuodessa vaihtelevin teemoin.



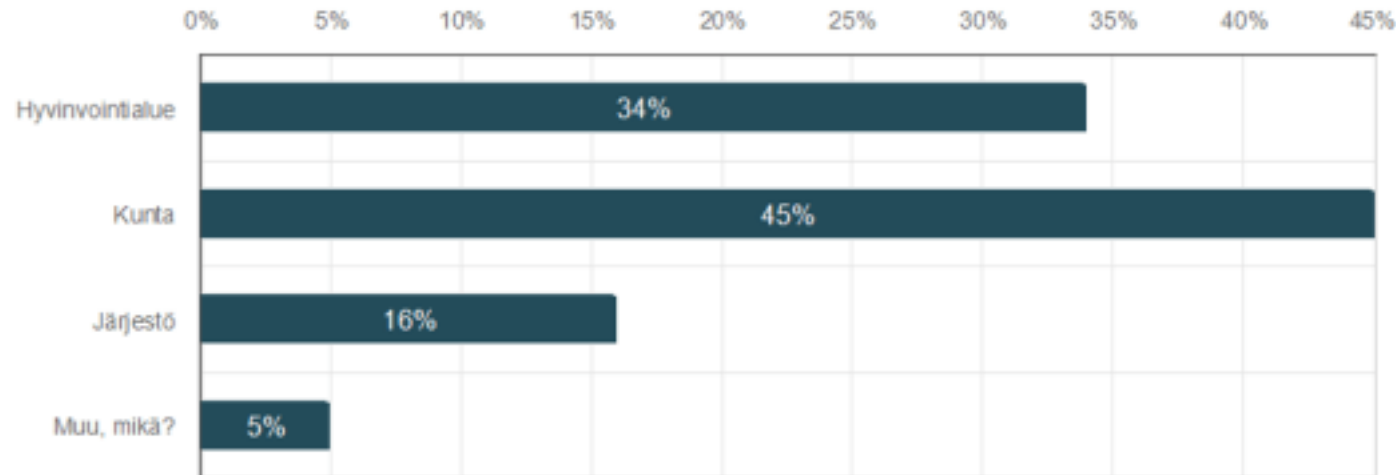
Tuloksia palautekyselystä



Tuloksia palautekyselystä

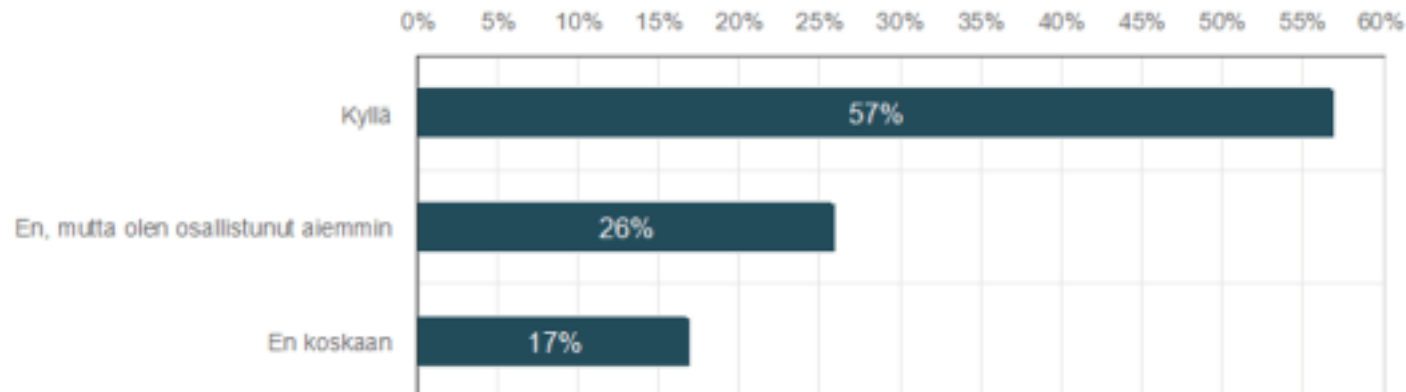
Taustatahosi

Vastaajien määrä: 264



Oletko osallistunut oppimisverkostotapaamiseen vuoden 2023 aikana?

Vastaajien määrä: 264



	n	Prosentti
Etelä-Karjala ja Kymenlaakso	27	10,2%
Etelä-Pohjanmaa	15	5,7%
Etelä-Savo	11	4,2%
Kanta- ja Päijät-Häme	10	3,8%
Keski-Pohjanmaa ja Pohjanmaa	14	5,3%
Keski-Suomi	19	7,2%
Lappi ja Kainuu	18	6,8%
Pirkanmaa	38	14,4%
Pohjois-Karjala	8	3,0%
Pohjois-Pohjanmaa	20	7,6%
Pohjois-Savo	36	13,6%
Satakunta	19	7,2%
Uusimaa	29	11,0%

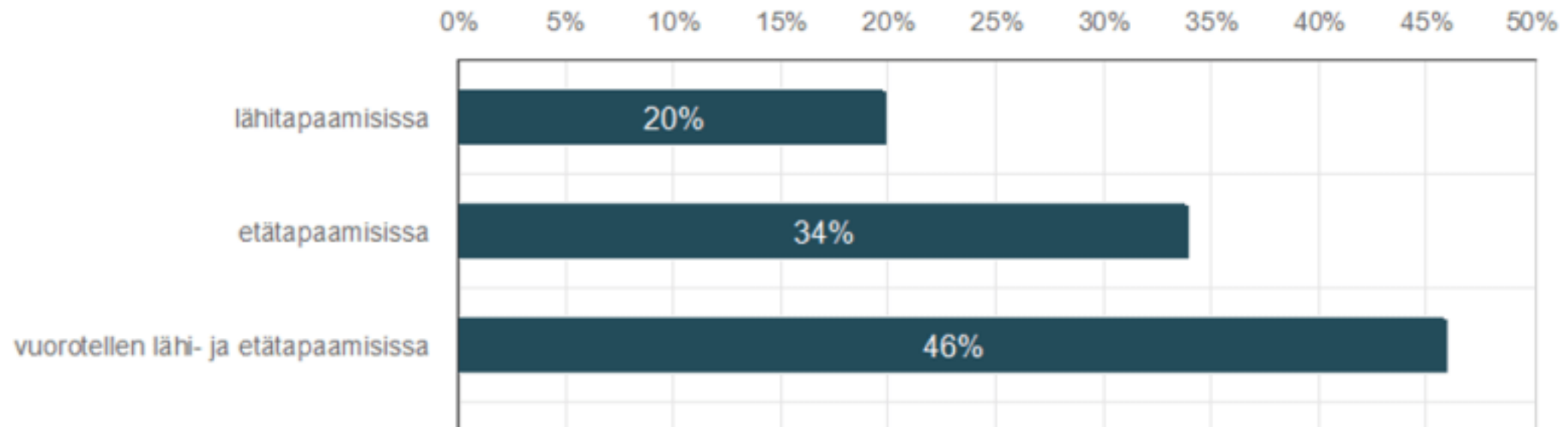
v. 2023 tapaamisiin osallistuneet, n=151

Jokseenkin tai täysin samaa mieltä seuraavien väittämien kanssa

- Tapaaminen vastasi odotuksiani 90 %
- Keskusteluun ja vuorovaikutukseen oli riittävästi aikaa 84 %
- Olen saanut tapaamisista uutta tietoa 91 %
- Moodle on ollut hyödyllinen tiedon jakamisessa 50 %
- Oppimisverkosto on edistänyt hyvinvointialueen ja kunnan/kuntien välistä yhteistyötä 63 %
- ... on edistänyt yhteistyötä kunnan eri toimijoiden kanssa (esim. kunta, järjestöt, seurak) 57 %
- Poikkisektorinen yhteistyö on lisääntynyt kaatumisten ehkäisyssä 54 %

Jatkossa toivon oppimisverkostojen kokoontuvan

Vastaajien määrä: 151



"Kiva, että on lähitapaamisiakin. Viimeisimmän tapaamisen ehdottomasti paras anti oli verkostoituminen."

"Tapaamisia voisi järjestää etäyhteydellä tai ainakin mahdollisuus siihen läsnäolon rinnalla. Matkustamiseen menee liikaa aikaa."



Nostoja avoimista palautteista

- Kiireen tuntu: aikaa ei jää yleiselle keskustelulle, vuorovaikutukselle ja kokemusten vaihtamiselle.
- Keskustelumahdollisuus, ajatusten, kokemusten ja hyvien käytänteiden jakaminen samankokoisten kuntien kanssa.

Kohderyhmän tunnistaminen ja palveluiden kohdentaminen



Ikäihmisten liikuntaneuvonnan palveluketju



Tavoittaminen ja asiakasohjaus

- Liikunnan puheeksi ottaminen

Hyvinvointialueen sote-ammattilaiset

- terveyden- ja sairaanhoitajat
- muistihoitajat
- fysioterapeutit
- palveluohjaajat, seniorineuvojat

Vastinparit kunnan ja hyvinvointialueen välillä

Muut paikalliset toimijat:

- järjestöt
- seurakunta
- apteekit



Liikkumaan ohjaus ja liikuntaneuvonta

- Yleinen liikuntatiedon jakaminen
- Yksilöllinen/ryhmäneuvonta
- Liikkumissuunnitelma ja liikuntakokeilut

- Kunnan liikunnanohjaajat, liikuntaneuvojat, fysioterapeutit



Säännöllinen liikkuminen

OHJATTU LIIKUNTA

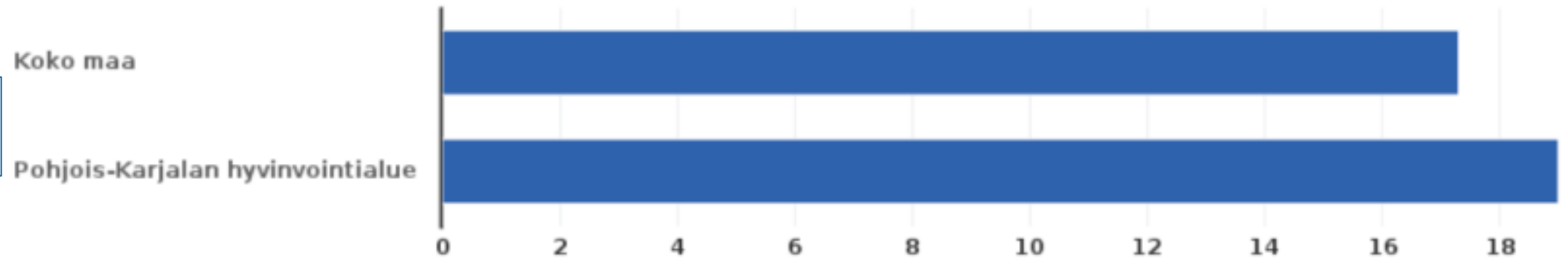
- Liikuntatoimi
- Hyvinvointialue (päivätoiminta)
- Kansalaisopisto
- Taloyhtiöt, kyläyhdistykset
- Eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöt
- Liikuntaseurat

OMAEHTOINEN LIIKKUMINEN

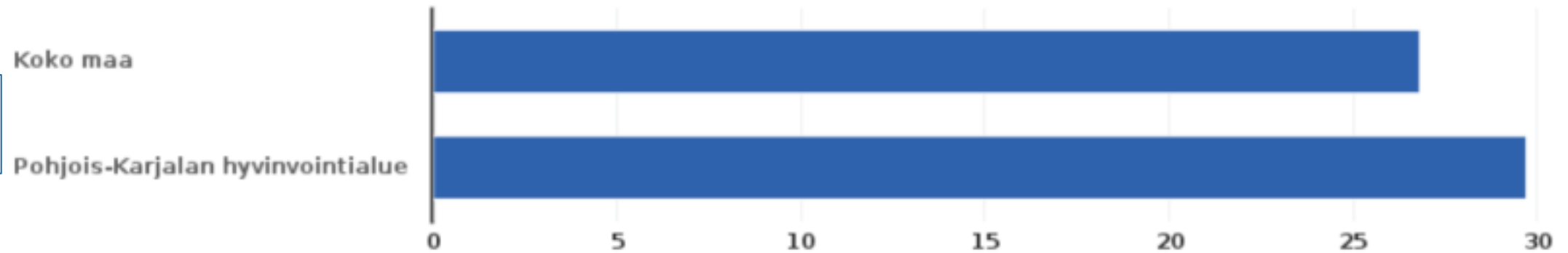
- Koti- ja etäjumppa
- Ulkoiluystävät
- Kuntosalikaverit
- Ulkoilu

500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia, osuus (%)

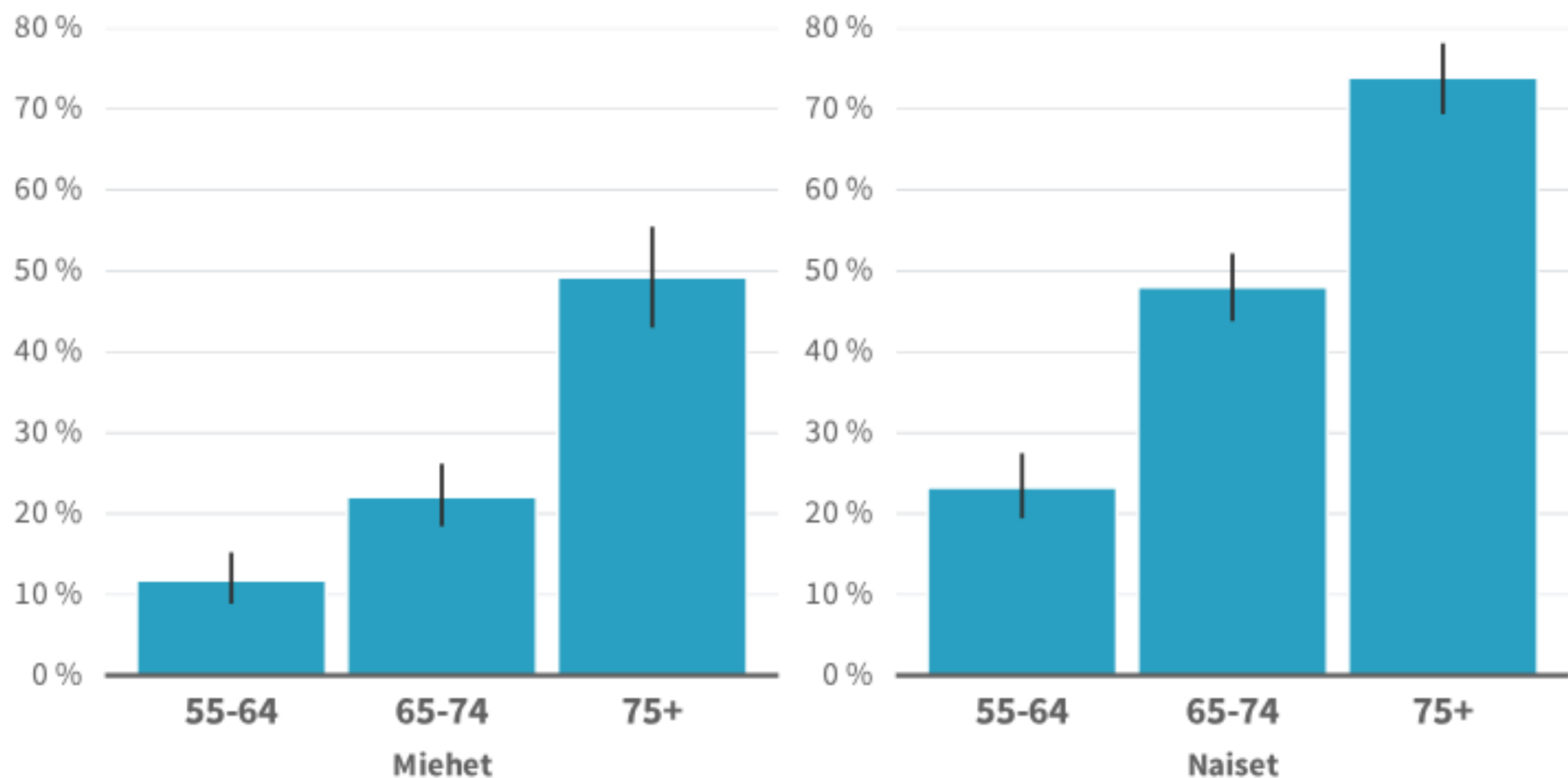
65 vuotta
täyttäneet



75 vuotta
täyttäneet



Kyykistys vaikeutunut tai ei onnistu, osuus (%)



Lähde: THL, Terve Suomi -tutkimus 2022-23

Tunnistatko nämä merkit?

- ☒ Tuolilta nousu vaikeutunut
- ☒ Hankaluuksia rappusissa
- ☒ Kävely hidastunut
- ☒ Kaatuminen huolettaa
- ☒ Ulkoilu vähentynyt





Liikennevalomalli

Heikko toimintakyky

- Säännöllistä huolenpitoa tarvitseva iäkäs
- Avun tarve päivittäisissä toimissa välttämätön
- Liikkuminen rajoittuu pakollisiin asiointeihin/kotioloihin
- Liikkumisen apuvälineen tarve
- Tasapaino vaikeudet/kaatumisia

Heikentynyt toimintakyky

- Lieviä liikkumiskyvyn ongelmia/heikkenemisen vaara
- Elinpiiri kaventumassa
- Liikkuminen vähentynyt
- Lihasvoima- ja tasapaino, sekä mahdollisesti ravitsemustila alentunut
- Mahdollisesti vähäinen tuen tarve arjessa

Hyvä toimintakyky

- Ei palveluiden piirissä, itsenäinen, aktiivinen, osallistuva
- Pitää huolta hyvinvoinnistaan
- Ei liikkumis- tai toimintakyvyn ongelmia



Tavoite

Parantaa ikääntyneiden ohjauskäytäntöjä hyvinvointia ja toimintakykyä edistäviin palveluihin.



Toiminnan kuvaaminen

Järjestöt, seurakunnat ja esim. kuntien liikuntapalvelut voivat hyödyntää liikennevalomallia tarjoamansa toiminnan kuvaamisessa ja oman tarjonnan tarkastelussa.



Hyödyt ikääntyneelle

Ikääntyneen on helpompi löytää hänelle soveltuvaa toimintaa. Toiminnan sisällön tarkka kuvaaminen voi myös madaltaa osallistumisen kynnyksiä.



Hyödyt ammattilaiselle

Ammattilaisten on helpompi ohjata ikääntyneitä heille soveltuviin ryhmiin ja toimintoihin kun palvelut on kuvattu toimintakykylähtöisesti.

Lähde:
Toimintakykyisenä
ikäntyminen -projekti
2023

IÄKKÄÄN TOIMINTAKYKY

PALVELUUN OHJAUTUMINEN

LIIKUNTA -JA KUNTOUTUSPALVELUT

**HYVÄ
TOIMINTAKYKY**

Aktiivinen, itsenäinen, liikunnallinen, osallistuva, pitää huolta hyvinvoinnistaan

Ei liikkumis- ja toimintakyvyn ongelmia. (keskiverto tai ikäistään parempi kunto)

**HAKEUTUU PALVELUIHIN
ITSENÄISESTI**

Lehti- ym. mainos, esite
Internet
Ammattilaisen tai tuttavien suositus
Terveysasemat
Seniorineuvola,
Yhdistykset.

**Liikuntapalvelut:
LIIKUNTANEUVONTA/
ELINTAPOHJAUS**

Yksilö- ja ryhmämuotoisena.
Maksuton.
p. 050 473 2094

**Liikuntapalvelut:
HYVINVOINTIA
KUNTOSALILTA 65+**

Ohjattu kuntosaliryhmä kuntosaliharjoittelun aloittamiseksi 35€.
p. 050 473 2094

**Yksityiset
palveluntuottajat:
KUNTOSALI -JA
RYHMÄLIIKUNTA****HIEMAN HEIKENTYNYT
TOIMINTAKYKY**

Ei säännöllistä liikuntaharrastusta, elinpiiri kaventumassa, liikkumiskyvyn heikkenemisen vaara.

Lieviä liikkumiskyvyn ongelmia. Liikkuminen ilman apuvälineitä ainakin sisällä

**KAIPAA
PALVELUOHJAUSTA**

Terveysasemat
Seniorineuvola
Lääkinnällinen kuntoutus
yksityiset palvelutalot
Eläkeläisyhdistykset
Hyvin kohdennettu viestintä/ markkinointi

**Liikuntapalvelut:
ELÄKELÄISKORTTI**

Omatoiminen liikunta kaupungin uimahallilla ja kuntosalilla 35€/6kk
p. 050 473 2094

**Liikuntapalvelut:
Muut ohjatut ryhmät**

Ohjatut kuntosaliryhmät ja vesijumpat
p. 050 473 2094

**Somero-opisto:
Ryhmäliikunta**

Jooga, Jomon-shindo, kehonhuolto
p. 044 779 1271

**HEIKKO
TOIMINTAKYKY**

Passiivinen, liikkuminen rajoittuu kotioloihin tai pakollisiin asiointeihin, monisairas. Toimintakyky akuutisti alentunut/ toipumassa. Tasapainovaikeuksia, muistisairaus, yksilöllisemmän ohjauksen ja/ tai kuntoutuksen tarve

**TARVITSEE VALMIIKSI
JÄRJESTETTYÄ,
TUETUT PALVELUT**

Kotihoito, sairaalan akuutti- ja kuntoutusosastot
Asumispalveluyksiköt, Omaishoidettavat

**Liikuntapalvelut:
VoiTas 75+**

Voima- ja tasapainoharjoittelua kuntosalilla, 8 viikon kurssi, 2 kertaa viikossa.
Maksuton.
p. 050 473 2094

**Lääkinnällinen
kuntoutus**

Kuntoutuksen ryhmät, esim. Liikelle-ryhmä ja Neuro-ryhmä. 10 käyntiä. *Lääkärin läheteellä.*
p. 044 7792 558

**Urheiluseurat ja
yhdistykset:
MONIPUOLINEN
LIIKUNTATOIMINTA**

Eläkeläisten Someron yhdistys
Someron eläkkeensaajat
Someron syke
Tanssiseura Monokas

**Liikuntapalvelut:
SOVELTAVA LIIKUNTA**

Sydän vesijumppa, Reuma- ja hengitys vesijumppa
p. 050 473 2094

Ulkoiluystävät

Ulkoiluystäviä välittää Someron seurakunta
p. 044 721 4041

Lisätietoa:
p. 050 473 2094

Toiminnan kuvaus – miten viestit ammattilaisille ja iäkkäille



Terveiset Varhan asiakasohjaajien työpajasta 14.2.2024

Teemana heikentyneen liikkumiskyvyn tunnistaminen:

- Asiakasohjaajat osaavat kartoittaa liikkumiskykyä kysymysten avulla
- Liikkumisesta on helppo keskustella, kun aiheena esim. kodin ulkopuolella asiointi, taksikortti, apuväline tai kaivataan harrastusta
- Aina, kun puhelu johtaa palvelutarpeen arvioon, kartoitetaan liikkumiskyky

Liikkumista olisi helppo markkinoida, jos tietäisi mitä kunnissa tarjolla

- Kuntien verkkosivuilla ikäihmisten liikunta oman otsikon alle, helpottaisi etsimistä
- Kunnissa tulisi olla myös sellaisia ryhmiä, joihin voi tulla kesken kauden
- Yhteistä palveluneuvojien sähköpostia hankala käyttää. Sähköpostin nimeäminen?

Hyte-palvelutarjotin kokoaa liikuntatarjonnan

- ☞ Verkkopalvelu, joka kokoaa tiedot kuntien, järjestöjen ja hyvinvointialueiden palveluista yhteen paikkaan
- ☞ Urheiluseuran näkökulma: toimintaan ohjautuu helpommin asiakkaita
- ☞ Mukana kaikki HVA:t ja Helsingin kaupunki
- ☞ Jokaisen HVA:n tulee ottaa digitaalinen palvelutarjotin käyttöön vuoden 2024 loppuun mennessä

[Lue lisää THL:n nettisivuilta](#)

Liikuntapalvelut näkyväksi: Palvelutietovaranto (PTV) ja lähellä.fi

- PTV: Valtakunnallinen tietovaranto, johon sisältöä tuottavat kunnat, HVA:t, valtio ja yksityinen sektori
 - Yhdenmukainen, rakenteellinen kuvaus. Tiedot täytetään mallin mukaan.
→ Välttämätöntä, mikäli kone lukee tekstiä
- Lähellä.fi: Valtakunnallinen verkkopalvelu, johon seurat, järjestöt ym. voivat ilmoittaa toiminnastaan jne.
- Mahdollistavat tietojen hakemisen eri kanaviin (esim. verkkosivut, hakukoneet, chat-asiakaspalvelu)
- Tiedot nousevat automaattisesti palvelutarjottimille

[Lue lisää Palvelutietovarannosta](#)

[Lue lisää lähellä.fi-sivustosta](#)

Vinkkejä toiminnan kuvaamiseen

- ☞ Käytä sinä-muotoa. Vältä passiivia.
- ☞ Ohjaa lukijaa toimimaan ("Katso seuraavaksi...").
- ☞ Käytä yksinkertaisia ilmaisuja ja tuttuja sanoja.
- ☞ Esitä tärkein asia tekstin alussa ensimmäisessä kappaleessa
- ☞ Kuvaaa asiakkaalle tarjottavaa palvelua, älä palvelua järjestävää organisaatiota.
- ☞ Mieti, mitä tietoja lukija tarvitsee saadakseen kokonaiskuvan palvelusta ja tarjolla olevista asiointikanavista sekä päästäkseen käyttämään palvelua.
- ☞ Vältä mainosmaisia ilmauksia ("Tule ja viihdy kirjastossa!") ja keskity kuvaamaan palvelua ja sen käyttöä ("Kirjaston lukusalissa voit lukea päivän lehdet.").

Esimerkki Paltamon kansalaisopistosta

Tällä kuntosalikurssilla tehdään reippaasti ja monipuolisesti lihasvoimaharjoittelua kuntosalilla. Ensin on yhteinen ohjattu alkulämmittely, jonka jälkeen kiertoharjoittelua kuntosalilaitteilla ja -välineillä. Lopuksi ohjattu yhteinen loppujäähdyttely. Tavoitteena kurssilla on lihasvoiman lisääminen ja kunnon kohentaminen. Kausikortti.

Ryhmässä tutustutaan kuntosaliharjoitteluun rauhallisella temmolla. Kauden aikana käydään läpi perus kuntosalilaitteita ja jonkin verran myös vapailla painoilla tai kehonpainolla tehtäviä harjoitteita. Ryhmässä kiinnitetään erityistä huomiota oikeaan suoritustekniikkaan ja tunnilla jokainen etenee omaan tahtiin rauhallisesti. Tunti koostuu rauhallisesta yhteisestä alkulämmittelystä, päivän teeman mukaisten liikkeiden/laitteiden läpikäynnistä, omaan tahtiin etenevästä treenistä sekä yhteisestä loppuverryttelystä. Sopii kaiken kuntoisille kuntosaliharjoittelusta kiinnostuneille. Tarvittaessa voit ottaa mukaasi liikkumisen apuvälineen tai avustajan. Tuokio on musiikiton. Tunnille osallistuaksesi et tarvitse kokemusta kuntosaliharjoittelusta tai muusta harjoittelusta.

Materiaaleja muistisairaiden liikkumisen edistämistyöhön

Materiaali ammattilaisille

- video liikuntaneuvonnan ja liikunnanohjaustyön ammattilaisille
 - tietoa muistisairaahan kohtaamisesta sekä käytännön vinkkejä muistisairaahan liikunnanohjaustyöhön
- Videon pilotointi yhteistyössä Ikäinstituutin, Luustoliiton ja UKK-instituutin kanssa keväällä 2024.

Materiaali muistisairaille ja läheisille

- tietosivu (kaksipuoleinen A4, sähköinen pdf) muistisairaille ja läheisille
 - tietoa liikkumisesta sekä läheisen roolista liikkumisen edistäjänä
- Kehitetty yhteistyössä muistisairaiden ja läheisten kanssa.

Osallistu videon pilotointiin ja kehittämiseen

- Löydät linkin Muistiliiton Surveypal-lomakkeelle Liikuntaneuvontaa ikäihmisille (16.4.), VoiTas-kouluttajakoulutusten sekä Ikiliikkuja-oppimisverkostojen oppimisalustoilta.
- Surveypal-lomakkeella:
 - vastaat alkutilanteen kartoitukseen (yksi kysymys)
 - katsot videon (n. 3 min)
 - vastaat lyhyeen palautekyselyyn (kaksi kysymystä)
- lisätietoja: asiantuntija Tanja Kulmala (tanja.kulmala@muistiliitto.fi)



Esimerkkejä VoiTas- tuntikuvauksista ympäri Suomen



VOIMA-TASAPAINORYHMÄT

Ryhmät on kohdennettu yli 75-vuotiaille henkilöille, joiden toimintakyvyssä on tapahtunut jossain määrin heikentymistä esimerkiksi liikkumiskyvyn osalta. Voima-tasapainoryhmät sopivat mm. terveyskeskuksen ryhmissä käyneille, kotona asumisen tueksi ja liikkumisen apuvälineitä käyttäville itsenäisesti liikkuville. Toiminnan pääpaino on voima- ja tasapainoharjoittelussa.

Voima-tasapainoryhmien ilmoittautumiset vain puhelimitse (03) 621 2222.

Lisäksiä:

- - tieto: pääsy ryhmään, kulkeminen
- - voiko saattaja olla mukana
- - ilmoittautumisessa myös nettiosoite, jotta asiakas voidaan ilmoittaa vaikka samantein
- - tuntikuvausta tarkemmaksi, mennäänkö lattialle, laitteissa?
- - ryhmän koko
- - ryhmän kesto (8/ 10 vko, kuinka usein harjoitellaan)
- - paikka, aika, onko 2x vko ja onko mol. kerrat ”pakollisia”

Pysytään pystyssä -startti 2krt/vko harjoittelu

Kuntosaliharjoittelun tehokas startti heikompikuntoisille aloittelijoille. Pysytään pystyssä -startissa osallistuja käy harjoittelemassa kahdesti viikossa 20 kokoontumiskertaa. Pysytään pystyssä -startille pääsy vaatii lihasvoima- ja tasapainotestit, joita tehdään muun muassa liikuntaneuvonnassa ja senioreiden testipäivissä. Ryhmään otetaan uusia osallistujia läpi kauden mikäli ryhmässä on tilaa. Ilmoittautuminen vain puhelimitse numeroon p. 014 569 0179. Vain uusille asiakkaille.

Osallistuminen toimintaan on maksutonta.

Lisäyksiä ryhmäkeskusteluista:

- Kenelle tämä ilmoitus on suunnattu? ammattilaiselle vai kaikille
- enemmän voisi olla kannustusta, jos teksti myös ikäihmisille
- paikka, aika näkyviin
- negatiivista, pelottavia ilmaisuja: ” Vaatii lihasvoimaa..”

Voimaa vanhuuteen -kurssi yli 75-vuotiaille

- tiistaisin ja torstaisin kello 9.30–10.45

Kevään kurssi 6.2.–4.4.2024.

Ryhmä on tarkoitettu iäkkäille, joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, alkavaa muistisairautta, lievää masennusta tai yksinäisyyttä. Ryhmä toteutuu kaksi kertaa viikossa kahden kuukauden ajan. Ryhmässä harjoitellaan kuntosalilaitteilla. Kurssin hinta 36,00€. Osallistujilla mahdollisuus taksikuljetukseen, jonka hinta kurssin ajalta on 32€.

Lisäksi ryhmäkeskusteluista:

- Mihin ilmoittaudutaan? mihin mennessä ilmoittaudutaan?
- onko yhteystiedot näkyvillä, nimi, kenelle ilmoittaudutaan, on helpompi soittaa
- kurssin vetäjän nimi myös näkyviin, voisi olla helpompi osallistua, jos tietää ohjaajan
- kohderyhmän valinta, onnistuuko, jos monta muistisairasta tulee mukaan
- kenelle tämä teksti, ammattilaiselle vai ikäihmisille?

4

Voimaa ja tasapainoa - tehojaksot yli 65-vuotiaille

Mikä Voimaa ja tasapainoa - tehojakso on?

- 10 viikkoa kestävä liikkumisen tehojakso, harjoituskertoja on kaksi kertaa viikossa.
- Tarkoituksena opetella käyttämään kuntosalilaitteita, kehittää ja ylläpitää voimaa sekä tasapainoa.
- Tehojakson voit käydä kerran vuodessa ilmaiseksi!
- Käytyäsi tehojakson, voit ostaa uimahalli- ja kuntosalikortin edullisesti vuodeksi eteenpäin.

Mitä hyötyä tehojaksosta on?

- Ikääntyessä lihasmassa ja -voima vähenee, joten niitä tulisi kehittää vähintään kahdesti viikossa.
- Toiminta- ja liikkumiskykyysi säilyy ja kehittyy, arkiset askareet helpottuvat.
- Virkistää mieltäsi ja tuo monipuolisuutta elämääsi.
- Pääset liikkumaan yhdessä ryhmän kanssa.

Tehojaksolta saat eväät ja motivaatiota jatkaa myös itsenäistä harjoittelua ympäri vuoden. Tervetuloa mukaan suositulle tehojaksolle!

Ryhmä 1: Ma klo 13.45-14.45 ja ke klo 10-11

Ryhmä 2: Ti klo 9-10 ja to klo 13-14

Ryhmä 3: Ti klo 10-11 ja to klo 14-15

Ryhmä 4: Ke klo 9-10 ja pe klo 13-14

Lisäyksiä ryhmäkeskusteluista:

- kenelle tarkoitettu, ei tule tästä tekstistä esiin, paitsi 65+
- mitkä tilat, mitä tarvitsee mukaan?

VoiTas VOIMA- JA TASAPAINORYHMÄ (Ryhmä maksuton)

- Ryhmä on tarkoitettu henkilöille, joilla on vaikeuksia tasapainossa tai liikkumisessa sekä asiakkaille joilla on ilmennyt liikkumisen apuvälineen tarve
- Ryhmäläisen tulee pystyä kävelemään sisätiloissa itsenäisesti ilman apuvälinettä tai apuvälineen kanssa
- Ryhmään sisältyvät lisäksi alku- ja loppumittaukset sekä kotiohjeet
- Kokoontumisia yhteensä 15 kertaa/ ryhmäläinen
- Kokoontumisia 2 kertaa viikossa, 90 min/ kerta
- Ryhmässä on kaksi ohjaajaa, ryhmäläisiä enintään kahdeksan
- Lisätietoja puh. 0400 346 931 ja 040 831 0466

Lisäyksiä ryhmäkeskusteluista:

- mikä ikä?
- järjestäjä?
- paikka, aika, milloin, mitä
- ilmoittautumiseen myös sähköposti näkyviin
- tunnin sisältö, minkälaista harjoittelu on, tuolijumppa, kuntosali?

VOIMAA VANHUUTEEN –RYHMÄN LAATUKRITEERIT



Tehoharjoittelujakso kuntosalilla (2–3 kk, 2 x viikossa)

- Kerrotaan ryhmän tavoitteista ja toimintatavoista
- Selvitetään osallistujien taustatiedot (esim. VV- ohjelman esitietolomake)
- Tehdään alkutestaukset (ks. VV- ohjelman liikkumiskyvyn testaussuositus)
- Laaditaan testitulosten perusteella yksilöllinen harjoitusohjelma
- Harjoittelu (60–90 min) sisältää alku verryttelyn, harjoitusosan ja loppu- jäähdyttelyn
- Harjoittelua toteutetaan nousujohteisesti
- Harjoitusohjelmaa päivitetään tietyin väliajoin
- Tehdään lopputestaukset
- Annetaan palaute testituloksista
- Ohjataan jatkoharjoitteluun
- Opetetaan kotiharjoitteluohjelma
- Kannustetaan arkiliikuntaan ja ulkoiluun
- Kerätään osallistujilta palaute ja hyödynnetään se

Ylläpitävä harjoittelu (1–2 x viikossa)

- Kerrotaan ryhmän tavoitteista ja toimintatavoista
- Selvitetään osallistujien taustatiedot (esim. VV -ohjelman esitietolomakkeella)
- Liikkumiskykyä seurataan testeillä
- Harjoittelua toteutetaan nousujohteisesti
- Harjoitusohjelmaa päivitetään tietyin väliajoin
- Opetetaan kotiharjoitteluohjelma
- Kannustetaan arkiliikuntaan ja ulkoiluun
- Kerätään osallistujilta palaute ja hyödynnetään se

Voitas-ryhmän kuvaaminen palvelutietovarantoon

Tiivistelmä

Voima- ja tasapainoharjoittelun pienryhmä toimintakyvyltään heikentyneille ikäihmisille. Ryhmä kokoontuu kahdesti viikossa 10 viikon ajan.

Kuvaus

Pienryhmässä harjoittelet nousujohteisesti lihasvoimaa ja tasapainoa kuntosalilla. Harjoittelulle ei ole yläikärajaa. Ohjaaja tekee jokaiselle osallistujalle oman harjoitusohjelman. Harjoittelun vaikutuksia seurataan alku- ja loppumittauksilla. Voit osallistua liikkumisen apuvälineen kanssa, jos kykenet siirtymään kuntosalilaitteesta toiseen itsenäisesti. Ryhmä kokoontuu kahdesti viikossa 10 viikon ajan. Parhaat tulokset saat sitoutumalla säännölliseen harjoitteluun. Harjoitusjakson jälkeen ohjaaja auttaa etsimään sopivan tavan jatkaa harjoittelua.

Tarvitset mukaan joustavat vaatteet, sisäkengät tai tossut ja juomapullon.

Ehdot ja kriteerit

Voima- ja tasapainoharjoittelun tehoryhmä on tarkoitettu sinulle, jos esimerkiksi:

- liikkumisesi on vähentynyt
- sinulla on vaikeuksia tuoilta ylösnousussa
- koet tasapainovaikeuksia
- pelkäätkäatamista
- väsytkäiempää helpommin arkiaskareissa

Kuvausta tarkennetaan yhteisten kommenttien pohjalta. Saatte myöhemmin siitä PDF-version.



Ikäinstituutti

ikainstituutti.fi



@ikainstituutti