

”Seiso omilla jaloilla – elämänvoimaa toimintakyvyllä ohjelma”

10.3.2020 klo 10.00 Infotilaisuus Scandic Siuntio

- ohjelman sisältö, tapahtumapaikat ja toiveet osallistujilta
- ohjelman aikataulu ja liikuntatapahtumien sisältö

1.jakso Puhtia punttiin

Matalankynnyksen liikuntaryhmä, jonka tavoitteena parantaa toimintakykyä ja selviytymistä arjessa. 17.3.-30.4., tiistai ja torstai klo 10.00, Scandic Siuntio

Aktiivinen lihasten käyttö edistää kokonaisvaltaisesti jokaisen ihmisen terveyttä. Vahvat jalat ja toimiva tasapaino mahdollistavat kotona itsenäisen selviytymisen sekä ehkäisevät kaatumistapaturmia.

Kuntosaliharjoittelun ja tasapainoharjoitteiden lisäksi jakson aikana on tietoisukuja sekä keskustelua ravitsemuksen merkityksestä esimerkiksi lihaskadon ennaltaehkäisyssä.

Jakson aikana on mahdollisuus tehdä toimintakykyä arvioivia ja mittaavia TOIMIVA-testejä.

2. jakso Jollen minä, niin kuka sitten

Ulkoliikuntaryhmä touko-kesäkuu, kerran viikossa tiistaisin

Ulkoliikuntatapaamisissa pelataan erilaisia ulkopelejä, jotka soveltuvat kaikille.

Kävely ulkona vahvistaa muistia ja luonnossa liikkuminen virkistää mieltä.

Liikuntatapaamisia toteutetaan myös laavulla nokipannukahvien merkeissä.

Liikuntaa ja kulttuuria toteutetaan Siuntion historiaan tutustuen; esimerkiksi Siuntion kirkko ja Fanjunkars.

3.jakso Aivot aktiivisiksi -ryhmä

Aivoja aktivoivaa monipuolista liikuntaa maalla ja vedessä.

Sisä- ja vesiliikuntaa syys-lokakuu, kaksi kertaa viikossa tiistaina ja torstaina

Liikuntaryhmissä tanssia ja liikuntaa toteutetaan sekä istuen että seisten.

Ryhmissä liikunta on osana sosiaalista kanssakäymistä musiikin avulla, mikä on tutkitusti tehokasta aivoja aktivoivaa toimintaa.

Vesiliikunta uima-altaassa on aivoja aktivoivaa sekä tuki- ja liikuntaelimestölle lempeää liikuntaa. Mukana vesiliikuntaryhmissä on avustaja pukutiloissa tarvittaessa. Ryhmätapaamiset sisältävät myös keskusteluja ja tietoisukuja ravinnon ja unen merkityksestä aivojen hyvinvoinnille.

4.jakso Voima- ja tasapainoharjoittelu -ryhmä

Sisäliikunta- ja vesiliikuntaryhmä marras- ja joulukuu 2020, kaksi kertaa viikossa tiistaisin ja torstaisin.

Jakson aikana toteutetaan monipuolista voimaharjoittelua ja tasapainoharjoittelua osallistujien toiveiden mukaisesti. Huomioidaan henkilökohtaiset tavoitteet toimintakyvyn kehittämiseksi.

Mahdollisuus tehdä toimintakykyä arvioivia ja mittaavia TOIMIVA testejä.

Lisätietoja hankkeesta:

Liikuntamixeri Inzoi, Minna Nieminen puh. 040 5827488

Siuntion kunta, kirjasto- ja vapaa-aikapalveluiden päällikkö Maarit Tuomisto, etunimi.sukunimi@siuntio.fi, puh. 050 386 0825, (tavoitettavissa 9.3.2020 -)

