



VOIMAA VANHUUTEEN ROVANIEMI

LIIKUTETAANKO TEIDÄNKIN TALOYHTIÖSSÄNNE PIAN IKÄIHMISIÄ?

Kiinnostaisiko maksuton taloyhtiöjumppa teidän taloanne?

Taloyhtiöjumppa on mukava jumppatuokio, jossa saa tavata ihmisiä samasta talosta sekä kohottaa samalla omaa kuntoaan. Taloyhtiöjumppassa liikuttajina toimivat taloyhtiön omat asukkaat, koulutetut VertaisVeturit.

Maksuton VertaisVeturi koulutus järjestetään tarvittaessa uusille ohjauksesta kiinnostuneille asukkaille (noin 1-2 hlöä/taloyhtiö). VertaisVeturi-koulutuksen lisäksi tarjoamme taloyhtiöjumppallenne Kunnan Eväät -jumppakortit ohjeineen, Taloyhtiöjumppa-tiedotteita sekä tukea ja apua matkan varrella.

Voimaa vanhuuteen Rovaniemi somessa! @vvrovaniemi



facebook



instagram



twitter

Ilmoittautuminen ryhmiin alkaa ke. 7.9.2022 klo. 9.00.

Syyskausi alkaa ma. 12.9–16.12.2022

Kevätkausi alkaa ma. 9.1–19.5.2022

Rovaniemen Kaupunki – Liikuntapalvelut

Liikuntakoordinaattori Tommi Kanala

040-5456671

tommi.kanala@rovaniemi.fi

Voimaa vanhuuteen

Voimaa vanhuuteen on tarkoitettu nimenomaan **heikompi kuntosille** ikäihmisille. Senioriliikunnan kurssit on tarkoitettu ns. parempi kuntosille ikäihmisille.

Valtakunnallinen Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveystoimintasuunnitelman päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveystoimintasuunnitelman avulla.

Toimintakyvyn heikkoudella tarkoitetaan esimerkiksi ennakoivia liikkumisongelmia, kävely- ja tasapainovaikeudet, alkavia muistisairauksia tai lievää masennusta, jotka voivat johtaa liikkumisen rajoittumiseen ja avun tarpeen lisääntymiseen.

Voimaa vanhuuteen toiminnot ovat ensisijaisesti suunnattu liikunnallisesti passivoituneiden, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten 75+ toimintakyvyn edistämiseen.

Toimintaan pääsyn kriteerit: Ikä 75+, toimintakyvyn heikentyminen (tapauskohtaisesti)

Toimintakykyä mitataan erilaisilla testeillä.

Voimaa vanhuuteen toiminta on maksutonta.

Voimavalmennus ryhmät max 15.hlöä. (sama ryhmä kokoontuu 2 kertaa / vko)

Voimavalmennus – uusille asiakkaille – ma ja ke **klo. 10–11** Nautilus Gym (Uimahalli Vesihiden yhteydessä)

Voimavalmennus - aiemmin mukana olleet – ma ja ke **klo. 11–12** Nautilus Gym (Uimahalli Vesihiden yhteydessä)

Voimavalmennus - uusille asiakkaille – ti ja to **klo. 11–12** Kunnon Paikka (Rovakatu 23)

Voimavalmennus – aiemmin mukana olleet – ti ja to **klo. 12–13** Kunnon Paikka (Rovakatu 23)

Toimintaan pääsyn kriteerit: Ikä 75+, toimintakyvyn heikentyminen. Toimintakykyä mitataan erilaisilla testeillä. Ei vaadita aiempaa kokemusta liikunnasta.

Tasapainoryhmät

Keskuskenttä Musiikkiliikuntasali – aiemmin mukana olleet (aloitus ke. 14.9)

keskiviikko klo: 12.00–12.45

perjantai klo: 12.00–12.45

Keskuskenttä Musiikkiliikuntasali – uudet asiakkaat (aloitus ke. 15.9)

keskiviikko klo: 13.00–13.45 ja perjantai klo: 13.00–13.45

keskiviikko klo: 14.00–14.45 ja perjantai klo: 14.00–14.45

*(Keskuskenttä musiikkiliikuntasali Poromiehentie 2, sisäänkäynti porttikongista)
Sisälle pääsee 15min. ennen ohjauksen alkua.*

Tasapainoryhmissä kehitetään tasapainoa ja jalkalihasten voimaa erilaisten liikkeiden, harjoitteiden sekä tasapainoratojen avulla.

Ryhmäkoko max. 15hlöä. kokoontuminen 2 kertaa viikossa.

(Ryhmät toteutuvat mikäli osallistujia saadaan riittävästi)

Voimaa vanhuuteen toteutetaan poikkisektorisena yhteistyönä. Yhteistyöryhmässä on toimijoita mukana mm. Rovaniemen kaupungin vapaa-ajan palveluista ja liikuntapalveluista sekä kansalaisopistosta, Rovaniemen kaupungin perusturvasta ja kuntoutuksesta, Rovaniemen eläkeläisten yhteisjärjestö ry:stä (REY), Rovaniemen seurakunnasta sekä Rovaniemen Neuvokkaasta.

Toimintakykytesti: Voit testata toimintakykyäsi tuoilta ylösnousu testillä.

Nouse käsinojattomalta tuoilta istumasta ylös, seisoma asentoon 1 minuutin aikana niin nopeasti kuin mahdollista niin monta kertaa kuin mahdollista ilman käsien apua käyttäen tai tuolista tukea ottaen.

* Mikäli tulos on 1 minuutin aikana istumasta ylös nousua **0-15 kertaa tai joudut avustamaan ylösnousua käsillä**, on jalkalihastesi voima heikentynyt ja voimaharjoittelu ryhmä on sinua varten.

* Mikäli tulos on minuutissa **yli 20 toistoa**, jalkalihakseni ovat keskimääräisessä tai paremmassa kunnossa, toiminta ei välttämättä kohdistu sinuun hyvän lihaskuntosi takia. Todennäköisesti pärjää Senioriliikunnan kursseilla.

