Myö liikutaa!

Senioreiden liikuntaneuvonta

LAPPEENRANTA







Kenelle

Onko liikkumisesi vähentynyt?
Hengästytkö aikaisempaa helpommin?
Väsytkö arkiaskareissa?
Onko tuolilta ylösnousu vaikeutunut?
Oletko huolissasi tasapainostasi tai kaatumisesta?
Onko vireytesi ja toimeliaisuutesi vähentynyt?

Senioreiden liikuntaneuvonta on tarkoitettu yli 65-vuotiaille kuntalaisille, joiden lihasvoima on heikentynyt, toimintakyky alentunut tai henkilöille, joiden liikunta on vähäistä tai yksipuolista.

Ei aktiiviliikkujille.

Liikuntaneuvojina toimivat liikunnanohjaajat.

Liikuntaneuvonta on maksutonta.

Sisältö

Ensimmäinen tapaaminen

- Lähtötilannekartoitus
- Motivaatiotaso
- Liikuntasuunnitelma
- Ryhmiin ohjaus

Soitto- tai tapaamisaika, 2-3 kk päähän

- Miten on mennyt?
- Miten jatketaan?
- Suunnitelman päivitys

Yhteenvetopalaveri, 5-6 kk päähän

- Tavoitteiden toteutuminen
- Jatkosuunnitelmat

Senioreiden liikuntaneuvonta kestää maksimissaan 6kk, soitto- tai tapaamiskertoja voi olla 2-3 kpl.

Tavoite

Terveyttä edistävien elämäntapamuutosten saavuttaminen ja ylläpitäminen.

Toimintakyvyn ja jaksamisen kohottaminen säännöllisen ja mielekkään liikunnan avulla ja sitä kautta elämänlaadun parantaminen.

Varaa aika liikuntaneuvontaan

Keskustan alue
p.040 674 2869

Sammonlahden hyvinvointiasema, Joutsenon hyvinvointiasema
p.040 481 9399

Lauritsalan alue
p.040 8296162

Liikuntatoimi