

SENIORILIIKUNTA



HELSINGIN KAUPUNGIN **liikuntavirasto**
HELSINGFORS STADS **idrottsverk**

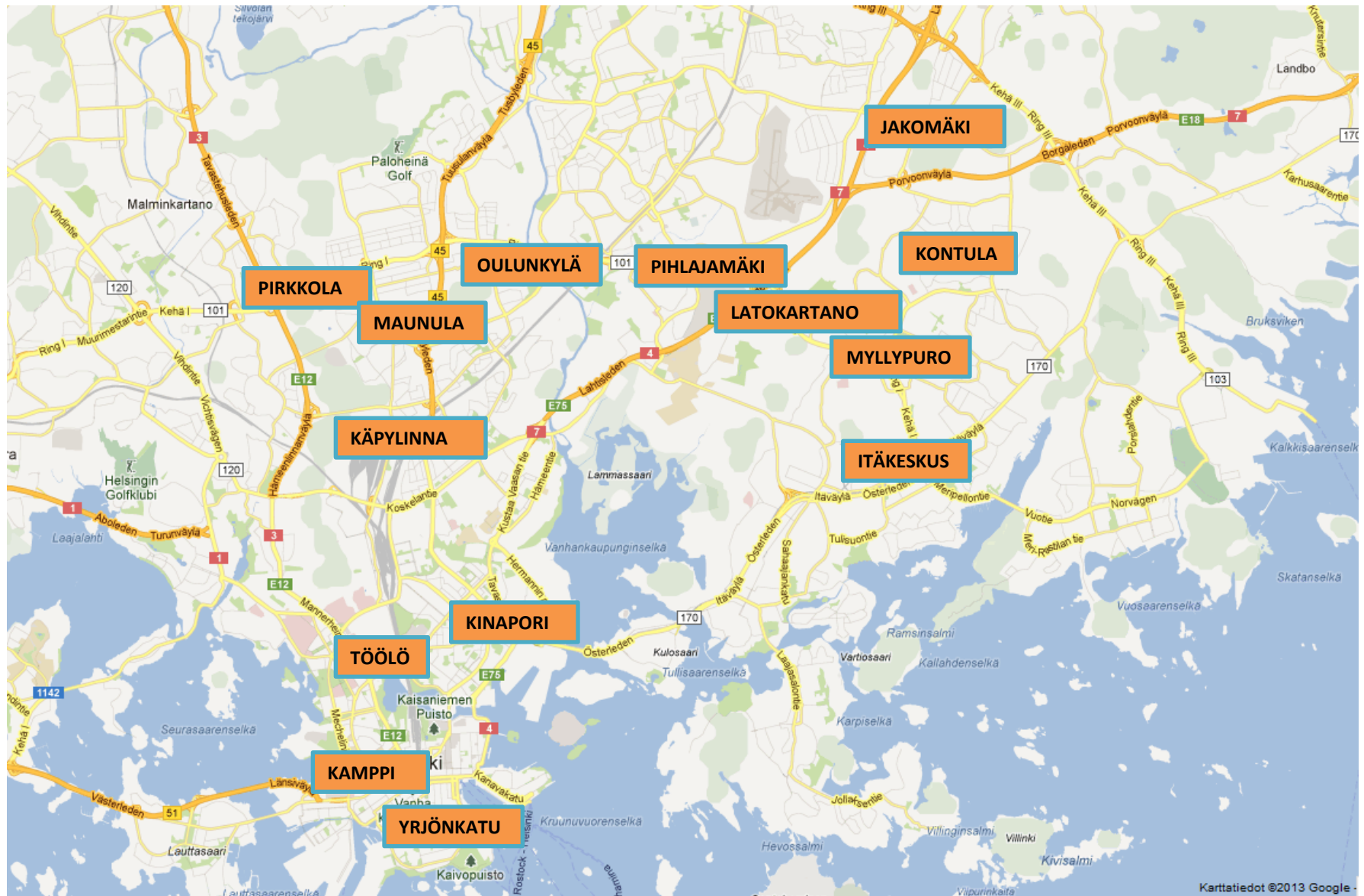
www.hel.fi/liikunta

SENIORILIIKUNTA

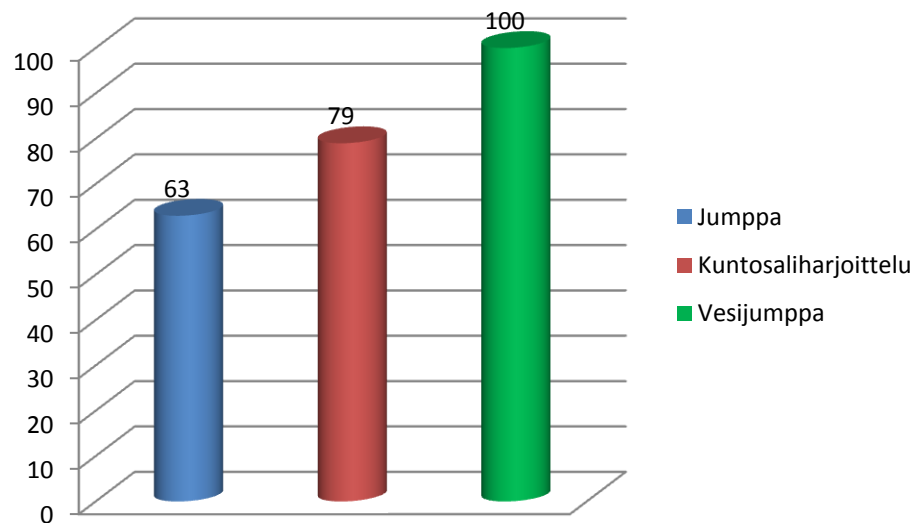
- Senioriliikunnan palvelut on tarkoitettu 60 vuotta täyttäneille ja eläkeläisille.
- Liikuntaryhmien tavoitteena on fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kohottaminen, toimintakyvyn parantaminen sekä ilo ja virkistys.
- Henkilöt, joilla on rintama-, sotilas- tai rintamapalvelustunnus sekä sotainvalidit pääsevät maksutta ohjattuihin liikuntaryhmiin sekä Helsingin kaupungin kuntosaleihin ja uimahalleihin.



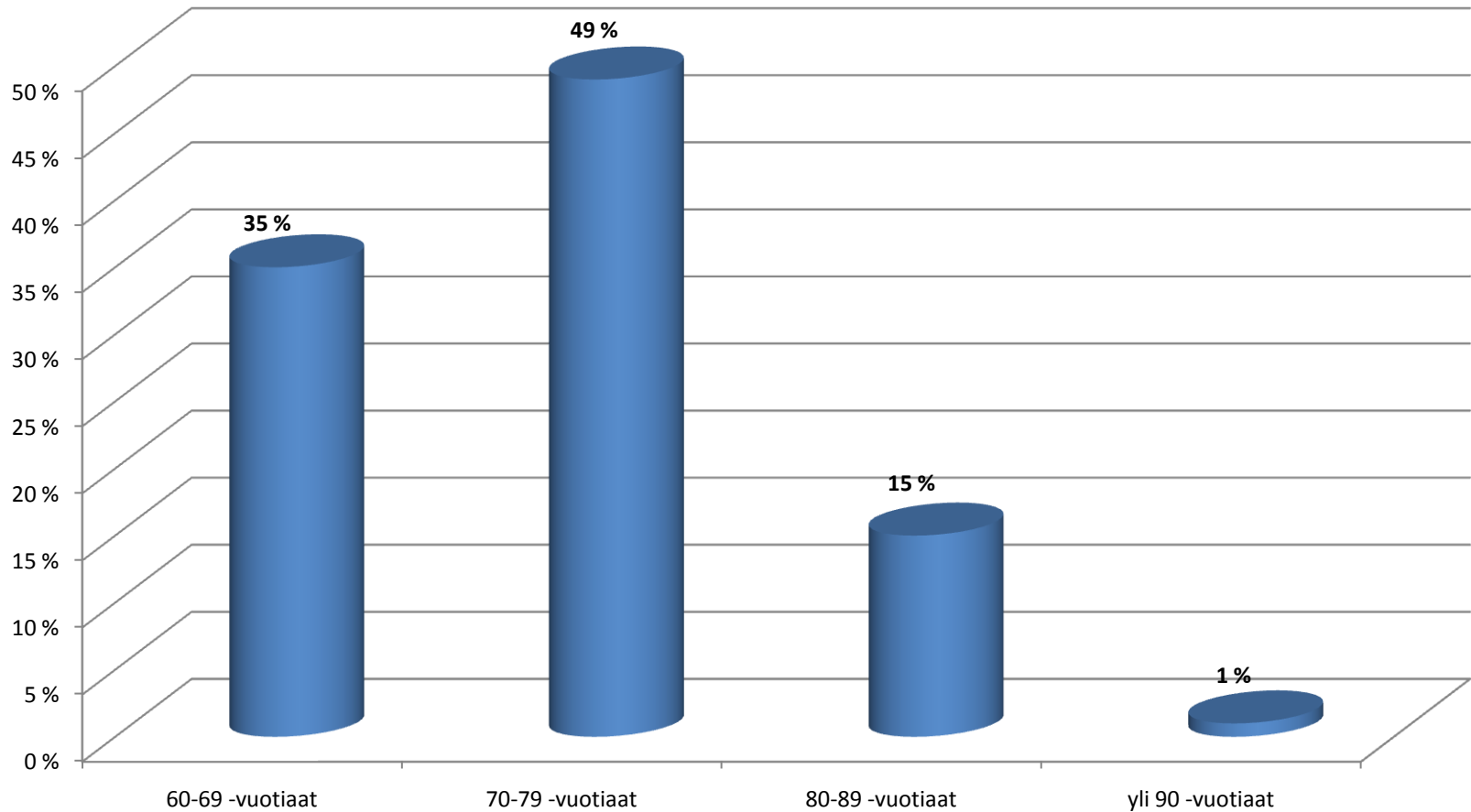
OHJATTU LIIKUNTA



- Liikuntaviraston järjestämästä ohjatusta liikunnasta 50 % on suunnattu senioreille.
- Senioriliikuntaa järjestetään 248 tuntia viikossa.

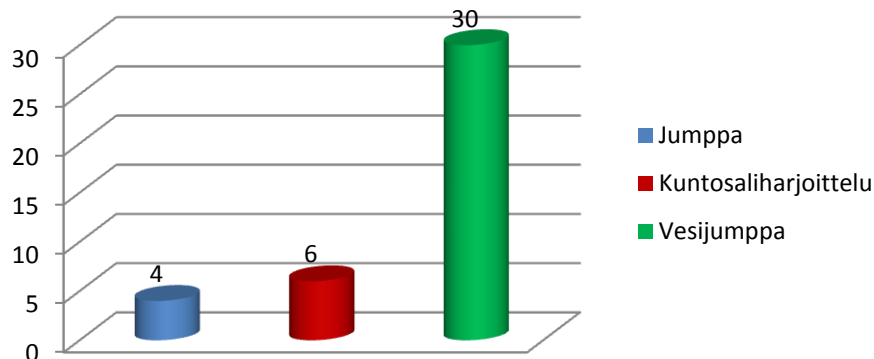


ASIAKKAAT IKÄRYHMITTÄIN



ERITYISLIIKUNTA

- Henkilöille, joilla pitkäaikaissairaus, vamma tai muu toimintakyvyn rajoite tuo haasteita muihin liikuntaryhmiin osallistumiselle.
- Erityisliikuntaa järjestetään 40 tuntia viikossa.



MAKSUT (kevät 2014)

- Ohjattu kuntosaliharjoittelu 29,00 - 42,00 € / kausi
- Kuntosalin starttikurssit 24,00 €
- Vesijumppa 40,00 € / kausi
- Jumppa 30,40 € - 41,80 € / kausi
- Seniorijumppakortti 52,60 €

Ohjattujen kurssien maksut puolittuvat kauden puolivälissä.



ILMOITTAUTUMINEN

(09) 310 87501

asiointi.hel.fi



TAPAHTUMAT



Seniorisäpinät Myllypurossa
ja Maunulassa 2008-2014



HELSINGIN KAUPUNGIN liikuntavirasto
HELSINGFORS STADS idrottsverk



Citykävely 2007-2014



HELSINGIN KAUPUNGIN liikuntavirasto
HELSINGFORS STADS idrottsverk



Liikuntapäivä
Pihlajasaarella 2011-2014



HELSINGIN KAUPUNGIN liikuntavirasto
HELSINGFORS STADS idrottsverk

Lähde liikuntakaveriksi iäkkäälle!

Monet kotona asuvista ikäihmisistä tarvitsevat seuraa, kannustusta tai tukea ulkona liikkumiseen.

Mikäli nautit liikkumisesta ja ulkoilusta sekä haluat auttaa muita, tartu haasteeseen ja lähde liikuntakaveriksi.

Liikuntakaveritoiminta on vapaaehtoistyötä, joka parhaimmillaan tuottaa iloa ja hyvää mieltä molemmille osapuolille.

Kaupunki järjestää koulutuksia, joissa saat valmiuksia ja käytännön vinkkejä liikuntakaveriksi ryhtymiseen monipuolisten mahdollisuuksien Helsingissä.

Vapaaehtoistoiminnan

perusteet -koulutus

Kampin palvelukeskus

(Salomonkatu 21 B, 00100 Helsinki)

ke 22.1.2014

klo 16.30-18.30

Liikuntakaverikoulutus

Syystien palvelukeskus, Malmi

(Takanliitynkujä 3, 00780 Helsinki)

ti 25.2. ja ti 4.3.2014

klo 17.00-19.00

Lisätiedot ja ilmoittautuminen

puh. 310 46940 tai 310 87932



Liikuntavirasto
HELSINKI



Helsingin kaupunki
Sosiaali- ja terveystieteiden virasto

LIKKUMISSOPIMUS

– kotihoidon asiakkaan ja kotihoidon työntekijän yhdessä tekemä sopimus arkiliikkumisen ja liikuntaharjoittelun tukemisesta

Asiakkaan kannustaminen omien voimavarojen käyttöön

Kotiaskareiden ja liikuntaharjoitusten tarkoituksena on parantaa lihasvoimaa, tasapainoa, liikkumis- ja toimintakykyä. Kotihoitotiimin työntekijä huolehtii sovittujen liikkumisharjoitusten toteuttamisesta ja seurannasta kotikäynnillä.



• mahdollisimman omatoiminen arkiaskareiden toteutus

• arkiliikkuminen, kotiharjoittelu, ulkoilu, ryhmäharjoittelu

Asiakkaan voimavarojen jatkuva arviointi

Voimavarojen kartoitus

- Tiedonkeruu
- Itsearviointi
- RaVa
- MMSE

Arki- liikkumis- sopimus

Ikääntyneen asiakkaan elämänlaadun ja päivittäisistä toiminnoista selviytymisen edellytys on turvallinen liikkumiskyky.

Riittävä lihasvoima ja tasapainon hallinta ovat päivittäisten toimintojen, kuten tuoilta ylösnousun ja portaissa liikkumisen perusta.

Itselle sopiva liikunta virkistää, tuo hyvää mieltä, pitää yllä lihasvoimaa ja liikkumis- sekä toimintakykyä.

Kotihoito kartoittaa asiakkaan liikkumiskyvyn, ulkoilutarpeen ja huolehtii tarvittavista apuvälineistä.

Arvio voimavaroista

- Haastattelu ja testaus
- RAI HC: lääkitys, ravinto, liikkuminen

Liikkumis- sopimus

Arvio voimavaroista

Lihasvoimaa ja tasapainoa kehittävällä harjoittelulla vähennetään iäkkäiden henkilöiden kaatumisia 15–50 %. (Mänty et al. 2007)

Avun tarve jo yhdessäkin päivittäisessä perustoiminnossa ennustaa merkittävästi laitoshoidon tarvetta. (Laukkanen ym. 2000.)

Vuodelevossa lihasvoima saattaa heiketä 5 % vuorokaudessa. (Rantanen ja Sipilä 2003.)

Vastuuhoitaja konsultoi tarvittaessa hoitavaa lääkärä ja/tai terapeuttia ja/tai lähipalvelualueen arkiliikkumisen muutosagenttia.

Kirjaaminen ja raportointi

Pegasos/hoitosuunnitelma,
aktiiviteetti:

liikkumissopimus päätökset ja -aikataulu

Seuranta

liikkumissopimus päätökset

Liikkumiskortti

Seuranta

jatkosuunnitelmapäätökset

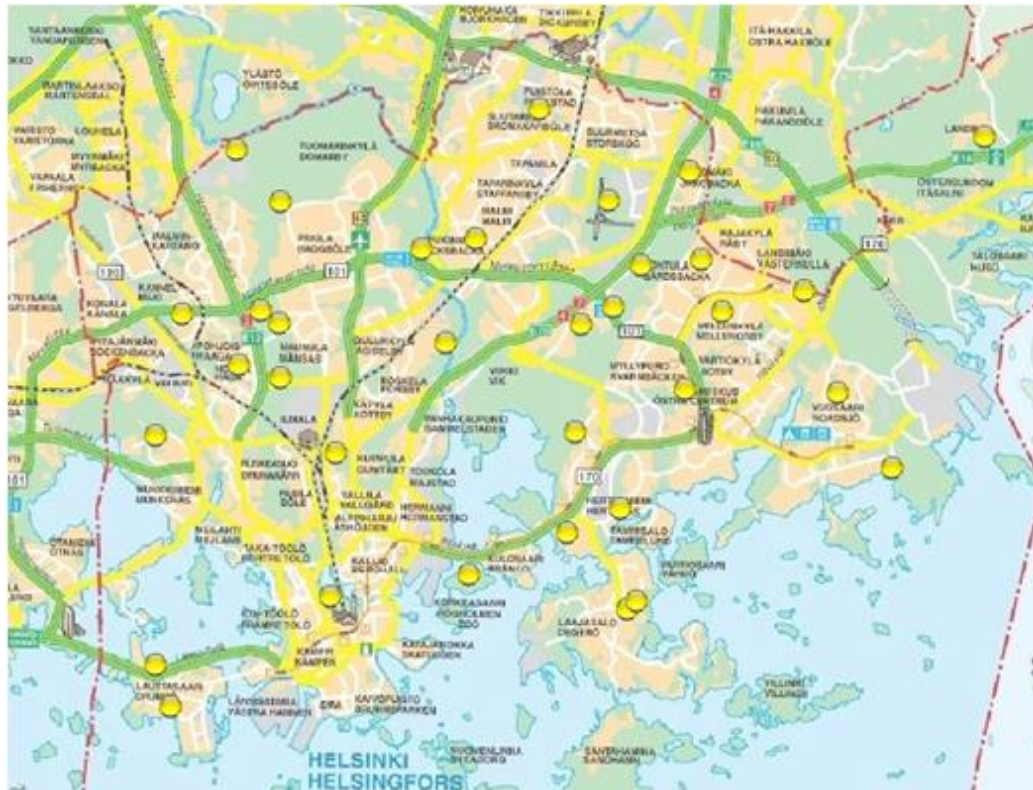
LIIKUNTAINFO

- Henkilökohtaista ohjausta liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja sopivan liikuntamuodon löytämiseen
 - Itäkeskuksen terveystieteiden yksikkö
 - Jakomäen terveysasema
 - Kinaporin palvelukeskus
 - Kontulan kirjasto
 - Maunulan liikuntahalli
 - Oulunkylän terveysasema
 - Pihlajamäen lähiöasema



LÄHILIIKUNTAPAIKAT

Lähiliikuntapaikka on laajoille käyttäjäryhmille soveltuva, liikkumaan innostava, käyttäjiensä helposti saavutettava sekä vapaasti ja maksutta käytettävissä oleva alue.



KIITOS

Minna Ekman
(09)310 87932
minna.ekman@hel.fi

