



Tervaskannon Voitasryhmä 1 on suunniteltu uusille iäkkäille liikkujille, jotka kaipaavat tukea tasapainon vahvistamisessa. Voit tulla mukaan rollaattorin tai kepin avulla.

Tervaskannon Voitasryhmä 2 on tarkoitettu keväällä jo voitasryhmässä mukana olleille. Nyt otetaan käyttöön Otago-harjoittelu.

Molemmat Voitas ryhmät kokoontuvat samanaikaisesti Liikuntahallilla perjantaisin 6.9.-15.11.2024 klo 11.00-11.45.

Lähes kolmen vuoden ajan on Punkalaitumella toteutettu Tervaskanto- hanketta, missä on aktiivisesti tarjottu liikuntapalveluita ikäihmisille. **Nyt hankeen kolmantena vuonna otimme kohderyhmäksi vähän liikkuvat ikäihmiset, joilla ei ole mahdollisuutta lähteä kotoaan liikuntahallille. Halua ja toimintakykyä olisi liikkua, mutta kyyti puuttuu.**



Onko kotona liikkumisessa haasteita? Haluatko vahvistaa tasapainoasi? Kaipaatko virkistystä tai liikettä elämääsi, Punkalaitumen kunnan Tervaskanto-hanke antaa tähän mahdollisuuden.

Pienryhmät on tarkoitettu kaatumisen pelon ja ehkäisyn sekä rohkeamman liikkumisen tueksi, myös apuvälineiden avulla. Harjoittelu koostuu erilaisista lihasvoiman ja tasapainon harjoitteista, myös pieniä lisäpainoja ja vastuksia käyttäen, erityisesti painottuen alaraajojen toimintaa. Pienryhmässä aluksi lämmitellään nivelet ja lihakset, kävellään turvallisesti ja tehdään voima- ja tasapaino harjoitteet. Myös kotiharjoituksia saa mukaan. Ohjelma saa lisäpuhtia koulutetuilla Otago-ohjaajilla. Otago-ohjelma on tutkitusti tehokas ja kaatumista ehkäisevä lihasvoimaharjoittelu liikkumisen tueksi.



Ilmoittaudu mukaan Tervaskannon Voitas ryhmiin 1 tai 2 viimeistään 2.9 mennessä Päivi Paijalle puh. 040 610 6058, tai sähköpostilla paivi.paija@punkalaidun.fi. Järjestämme sinulle kuljetuksen kotiovelta viikoittain liikuntaryhmään.

Punkalaitumen kunta, Tervaskanto-hanke ja Latu ja Polku / Vertaisveturit