

Soveltavan liikunnan ryhmät – diagnoosi- ja tasoryhmissä



Taustaa

- Soveltava liikunta
- Senioriliikunta
- Terveysliikunta
- Voimaa vanhuuteen 75 +
- Vammais- ja eläkeläisjärjestöt



Soveltava liikunta

- Lasten / nuorten liikuntakerhot (harrasteuinti, tanssin taikaa, vesiliikkari, kuntosali, palloilu, keilaus, laskettelu)
- Seurayhteistyö (palloilu/Rops, ratsastus, judo /Koyama)
- Päivä- ja työtoiminnan ryhmät (kehitysvammaiset, mielenterveyskuntoutajat), ohjattua liikuntaa 3/vko



Senioriliikunta / erityisryhmät

- Viikoittain 21 ohjattua kuntosali- , tuolijumppa-, kuntojumppa- ja kehonhuoltoryhmää
- Viikoittain 21 ohjattua allasvoimisteluryhmää
- Lisäksi omatoimiset kuntosalivuorot päivittäin



Toimintakykytasot

- Taso 1 = kevyttä liikuntaa, tarkoitettu aloittelijoille ja liikuntarajoitteisille . Ryhmäkoko pienempi ja ohjaaja pystyy paremmin huomioimaan liikkujien henkilökohtaiset tarpeet ja liikerajoitteet. Lisäksi säännöllisen liikunnan pariin palaaminen esim. sairauden tai leikkauksen jälkeen



- Taso 2 = reipasta liikuntaa, sopii liikunnan ilon jo löytäneelle. Huomioidaan liikuntarajoitteita vaihtoehtoliikkein, mutta liikkujan tulee kuitenkin pystyä kohtalaista voimaa vaativiin liikkeisiin



- Taso 3 = haastavaa liikuntaa, sopii hyväkuntoisille aktiiviliikkujalle, joka muutoinkin liikkuu päivittäin eri tavoilla. Tunnin tempo on reipas ja liikkeet vaativat hyvän lihaskunnon ja syke nousee. Tällä tasolla liikkujan tulee pystyä tekemään myös lattiatasossa tehtäviä liikkeitä. Liikkujalle soveltuvat myös terveysliikunnan iltatunnit

Tuntiselostus, mitä sisältää



Terveysliikunta / työikäiset

- Viikoittain 20 ohjattua ryhmää
- Omatoimiset kuntosali
- Ryhmät iltaisin
- Hintaa; 62 € / kausi (alle 60 v.), 31 € / kausi (+60 v, erityisryhmät, työttömät)



Voimaa vanhuuteen 75 +

- Rovaniemi mentorikunta 2020 asti
- Edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75 +) itsenäistä selviytymistä ja elämän laatua terveystoiminnan avulla
- Viikoittaiset kuntosaliryhmät x 2, tasapainoryhmät x 4, kuntokierros
- Tavoite -> Siirtyminen seniori- ja erityisliikunnan ryhmiin



Erityis - ja eläkeläisjärjestöt

- Erityisyhdistyksien toiminta jäsenilleen (diagnoosi)
- Yhdistyksien liikuntatoiminta aktiivista ja viikoittaista
- Lisäksi yhteisiä liikuntavuoroja, jotka kaupunki järjestää mm. keilaus, istumalentopallo, boccia, kurlinki.

