

Kunnon eväät

-korttien käyttöopas

27 OMENOITA OKSILTA

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso tuolin takana hartian leveydessä haara-asennossa. Kurkottele eri suunnissa olevilla oksilla 'oksin omenoita' vuorotellen molemmilla käsillä. Laske ne kädessäsi olevaan 'korin'. Kerää 10 omenoaa. Ota tarvittaessa tukea tuolista. Seuraa katseella omenoaa korkeimmalta oksalta, joudut essasi omenoaa korkeimmalta oksalta, joudut ehkä nousemaan varpailla.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen istuen.

Vaikeutat liikettä kykyistymällä, kun laitat omenan lattialla olevaan korin.

Kunnon eväät

Kunnon eväät

33 TUULI HUOJUTTA

VÄLINEET: Tuoli

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso sivuttain tuolin viereessä jalat peräkkäin, askelen päällä toistiaan. Vie paino jalalta toiselle huojuen eteen ja taakse. Kohota toinen jalka vähän lattasta. Toista 10-15 huojuntaa, vaihda sen jälkeen jalkojen asentoa ja toista huojunnat. Meliivaltain hyräily rymittä liikettä.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä ottamalla tukea tuolin varpaiden taakse.

Vaikeutat liikettä sulkemalla silmäsi, seiskanojasta.

Ota tukea tuolin seiskanojasta.

Liike harjoittaa painon siirtämistä jalalta toiselle, keuhkua tasapainoa ja vartalon kävelyä.

Ikäinstituutti

Liikunnallista voidaan säilyttää ja parantaa sekä uikoilla. Harjoittelu vaatii myös kuntoa. Juohton päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa ja piimää.

46 POLVET YLÖS JA ALAS

VÄLINEET: Tuoli, isäkki käsipyyhe (vaikeutetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Istu tuolla, polvet yhdessä. Nosta polvet ripeästi ylös ja laske hitaasti alas. Toista 5-10 kertaa. Säilytä hyvä ryhti ja muista hengittää tasaisesti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Kunnon eväät

51 ISOJEN PALLOJEN PIIRTÄMINEN

VÄLINEET: Tuoli (helpotetussa liikkeessä)

Aloita liikuntatuokiosi reippaalla marssilla seisten tai istuen ja anna käsien heilahtaa mukana.

Seiso hartian leveydessä haara-asennossa, sormet olkapäillä. Piirrä sivellesi toisella kyynärpäällä iso pallo. Aloita liike etukautta taakse ja vaihda suuntaa. Tee sama toisella kyynärpäällä ja lopuksi piirrä pallo molemmilla kyynärpäällä yhtä aikaa. Tee koko liikesarja 5-10 kertaa. Säilytä hyvä ryhti koko liikkeen ajan.

Lopeta liikuntatuokiosi rauhallisiin venytyksiin istuen tai seisten. Anna hengityksen kulkea vapaasti venytysten aikana.

Helpotat liikettä tekemällä sen tuolla istuen.

Vaikeutat liikettä piirtämällä palloja suoriin käsiin.

Liike parantaa olkanivelten liikkuvuutta ja ryhtiä. Monenlaiset kotikareet helpottavat, niskahartia-seudun verenkierto vilkastuu ja jäykkyydestä johtuvat kivut vähenevät.

Ikäinstituutti

VOIMAA VANHUUTEEN
Ikäinstituutti

Liikunnallista voidaan säilyttää ja parantaa voima- ja tasapainoharjoittelulla sekä uikoilla. Harjoittelu vaatii myös kuntoa. Juohton päivässä 5-8 lasillista vettä, maitoa ja piimää. Mukavaa päivää!

Sisällys

Mitä ovat Kunnon eväät -kortit?.....	4
Kenelle kortit on tarkoitettu?.....	5
Ennen korttien käyttöä.....	5
Kortit käyttöön!.....	6
Ryhmiä tai parien muodostaminen korttien avulla.....	6
Kunnon eväät -pelejä ryhmille.....	6
Valmiita voimisteluohjelmia yksilö- ja ryhmätilanteisiin.....	14
Kortit ryhmittäin.....	15

Korttien liikeohjeet:

Marja Koivula, Tiina Pitkänen,
Ulla Salminen

Piirrokset:

Seppo Salminen

Käyttöopas:

Veera Farin, Ulla Salminen, Anu Havas

Taitto:

Krista Jännäri,
Mainospalvelu Kristasta Oy

Paino:

Trinket 2017

Kädessäsi on Kunnon eväät -korttien käyttöopas. Tämä opas on tarkoitettu iäkkäiden yksilö- ja ryhmätilanteisiin tai sinulle, joka haluat vinkkejä itsenäiseen voima- ja tasapainoharjoitteluusi. Oppaan alussa kerrotaan Kunnon eväät -korttien taustasta ja rakenteesta. Tämän jälkeen kuvataan käytännöstä nousseita ideoita korttien käyttöön – kuka kortteja voi käyttää, miten ja missä tilanteissa. Oppaassa on ohjeet yhteentoista hauskaan peliin ja valmiiksi suunniteltuja jumppaohjelmia. Lopussa on lista, jossa kortit on jaoteltu ryhmittäin. Lista auttaa sinua valitsemaan juuri sopivat voimisteluliikkeet eri tilanteisiin. Kunnon voimistelu- ja pelihetkiä!





Mitä ovat Kunnon eväät -kortit?

Kunnon eväät -kortit on laadittu Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen - iäkkäiden terveysliikuntaohjelmassa. Idea niihin on saatu Varkaudesta, joka oli Voimaa vanhuuteen -ohjelmaa edeltäneen VoiTas -projektin kohdekuunta. Siellä liitettiin jumppaliike iäkkäiden päivittäiseen ateriapakettiin.

Käyttöoppaan pelejä on pilotoitu neljässä ryhmässä Mäntsälässä Inkeri Lainilan johdolla: Senioritanssijat (12 hlö, ±70 v.), Sydänyhdistyksen istumatanssiryhmä (8 hlö, ±80 v.) ja Sydänjumpparyhmä (16 hlö, ±70 v.) sekä Kansallisten senioreiden muistikerho (10 hlö, ±75 v.). Ryhmiä ohjasi joko vertaisohjaaja tai liikunnan ammattilainen.

Korttipakettiin kuuluu 52 erillistä voimaa ja tasapainoa kehittävää piirroksin kuvitettua liikekorttia, oma jumppaliike vuoden jokaiselle viikolle. Korteissa voimistelevat Maire ja Jussi. Jokaisessa kortissa on kuvattuna liikkeen aloitus, sinisellä pohjalla oleva liikeohje ja liikkeen lopetus. Lisäksi on kerrottu, kuinka liikettä voi helpottaa tai vaikeuttaa. Lopuksi on liikkeen perusteluosuus ja kuvaus siitä, mitä arjen toimintaa liike helpottaa. Korteissa on myös ohjeistusta ravitsemukseen.

Kenelle kortit on tarkoitettu?

KUKA?

- Vapaaehtoinen
- Vertaisohjaaja
- Omainen
- Läheinen
- Omaishoitaja
- Vanhustyön ammattilainen
- Kuntoutuksen tai liikunnan ammattilainen

MITEN JA MISSÄ?

- Päivätoiminnan, palvelutalon tai vuodeosaston virikehetkissä
- Kuntosaliryhmissä alkulämmittelyliikkeinä, kuntopiirin liikkeinä
- Motivoinnin välineenä kuntoneuvola-käynneillä/liikuntaneuvontavastaanotolla
- Kotihoidossa liikuntaharjoitteina
- Ohjausharjoituksissa mm. vertaisohjaajien koulutuksissa
- Läheisen iäkkään kanssa voimistellessa
- Viikon jumppaliikkeenä ateriapalvelun yhteydessä
- Harjoituksina kerhotoiminnan liikunta- ja virikehetkissä
- Viikon jumppaliikkeenä paikallislehdessä

Ennen korttien käyttöä

Mietittäessä sopivaa peliä tai jumppaa, kannattaa kortteihin ensin tutustua rauhassa. Useissa peleissä ohjaaja valitsee käytettävät kortit etukäteen. Jumppaohjelmissa kortit on valittu valmiiksi ja samalla on kerrottu, mitä välineitä kyseisessä jumpassa tarvitaan. Korttien tai ohjelmien valinnassa tulee siis huomioida millaisia välineitä on käytössä (tuoli, huivi/ käsipyyhe tms.) ja halutaanko voimistella istuen vai seisten.

Peliohjeisiin on hyvä tutustua etukäteen, jotta osaa kertoa peliohjeet ryhmäläisille. Pelejä valittaessa kannattaa lisäksi ottaa huomioon, minkä kokoinen ryhmä on, millaiset tilat ovat ja minkä verran aikaa on varattu. Käyttöoppaan peleissä ja jumppahetkissä kehoitetaan tekemään sinisellä pohjalla oleva perusliike, mutta liikkeitä voi helpottaa tai vaikeuttaa toimintakyvyn ja edistyneisyyden mukaan. Korttien valinnassa apunasi on viimeisellä sivulla oleva lista, jossa kortit on jaoteltu ryhmiin.

Kortit käyttöön!

Ryhmiin tai pariin muodostaminen korttien avulla

Kortteja voi käyttää apuna tilanteissa, joissa ryhmäläiset halutaan jakaa pareiksi tai pieniin ryhmiin. Tähän apuaan antavat korteissa voimistelevat Maire ja Jussi. Pareja tai ryhmiä voi muodostaa hahmojen paidan- tai housunvärin perustella (esim. pari on se, joiden korteissa hahmoilla on samanväriset paidat).

Jako kahteen ryhmään onnistuu hyvin korttien numeroiden perusteella. Tällöin osallistujat jaetaan ryhmiin sen mukaan onko heidän kortissaan parillinen vai pariton numero. Voidaan myös muodostaa "Mairen ja Jussin ryhmiä".

Kunnon eväät -pelejä ryhmille

1. Kunnon mielikuvapeli

Osallistujamäärä: 3–12 hlö

Korttien määrä: Vähintään osallistujien määrä

Välineet: Riippuvat ohjaajan valitsemista korteista

Aika: 20–30 min

Ennen peliä ohjaaja valitsee ryhmällensä sopivat liikkeet. Kunnon eväät -kortit ovat pinnossa pöydällä tai lattialla selkäpuoli ylöspäin. Jokainen nostaa aluksi pinosta yhden kortin eikä näytä sitä muille. Tämän jälkeen kukin perehtyy sinisellä pohjalla olevaan liikeohjeeseen muutaman minuutin ajan ja painaa sen mieleensä.

Seuraavaksi pinosta nostetut kortit kerätään yhteen, sekoitetaan ja laitetaan pöydälle kuvapuoli ylöspäin. Kukin kuvailee vuorollaan omassa kortissa olevaa liikettä jonkin mielikuvan avulla (esimerkiksi "Liike muistuttaa omenoiden kurkottelua puusta" tai "Liikkeestä tulee mieleen keinutuolissa keinuminen"). Muut yrittävät arvata mistä kortista on kyse. Kun muut ovat arvanneet, ryhmäläinen näyttää ja selostaa liikkeensä. Muut tekevät perässä. Liike tehdään niin monta kertaa kuin suoritusohjeessa sanotaan.

2. Kunnan jumppapeli

Osallistujamäärä: 3–12 hlö
 Korttien määrä: vähintään osallistujien määrä
 Välineet: riippuvat valituista korteista
 Aika: 30–45 min

Ennen peliä ohjaaja valitsee ryhmällensä sopivat liikkeet. Kunnan eväät -kortit ovat pinossa pöydällä tai lattialla selkäpuoli ylöspäin. Jokainen vetää aluksi pinosta yhden kortin eikä näytä sitä muille. Tämän jälkeen kukin perehtyy sinisellä pohjalla olevaan liikeohjeeseen muutaman minuutin ajan.

Liikkeet käydään läpi yksi kerrallaan. Kukin näyttää ja selostaa oman liikkeensä ja muut tekevät perässä. Liike tehdään niin monta kertaa kuin suoritusohjeessa sanotaan.

Toisella kierroksella kortit laitetaan sivuun ja liikkeet käydään läpi uudestaan. Jokainen yrittää muistaa oman liikkeensä. Jos ei muista, ohjaaja tai muut ryhmäläiset voivat antaa vinkkejä.

3. Kunnan haasteet ja helpotukset

Osallistujamäärä: 4–12 hlö
 Korttien määrä: Vähintään parien määrä
 Välineet: riippuvat valituista korteista
 Aika: 30–45 min

Ennen peliä ohjaaja valitsee ryhmällensä sopivat liikkeet ja miettii, kuinka parit muodostetaan. Parit voidaan muodostaa joko vapaavalintaisesti tai esimerkiksi Maireen ja Jussin paidan- tai housunvärien perustella (Katso s. 6 Ryhmien tai parien muodostaminen korttien avulla).

Kunnan eväät -kortit ovat pöydällä tai lattialla pinossa kuvapuoli alaspäin. Jokainen pari nostaa aluksi pinosta yhden kortin eikä näytä sitä muille. Tämän jälkeen pari yhdessä perehtyy sinisellä pohjalla olevaan liikeohjeeseen muutaman minuutin ajan.

Liikkeet käydään läpi yksi kerrallaan. Ensimmäisellä kierroksella pari näyttää ja selostaa liikkeen ja muut tekevät perässä. Liike tehdään niin monta kertaa kuin suoritusohjeessa sanotaan. Tämän jälkeen pari perehtyy kortissa olevaan helpotettuun tai vaikeutettuun liikkeeseen (liike valitaan ryhmän toimintakyvyn mukaan) muutaman minuutin ajan.

Toisella kierroksella pari näyttää ja selostaa helpotetun tai vaikeutetun liikkeen muille. Muut tekevät perässä. Liike tehdään niin monta kertaa, kun suoritusohjeessa sanotaan.

4. Kunnon nimileikki

Osallistujamäärä: 3–12 hlö
Korttien määrä: Vähintään osallistujien määrä
Välineet: riippuvat valituista korteista
Aika: 20–30 min

Ennen peliä ohjaaja valitsee ryhmällensä sopivat liikkeet. Kunnon eväät -kortit ovat lattialla tai pöydällä pinossa selkäpuoli ylöspäin. Jokainen ottaa aluksi yhden kortin eikä näytä sitä muille. Tämän jälkeen kukin perehtyy sinisellä pohjalla olevaan liikeohjeeseen muutaman minuutin ajan.

Seuraavaksi muodostetaan piiri. Liikkeet käydään läpi yksi kerrallaan. Ensiksi sanotaan oma nimi ja sen jälkeen näytetään ja selostetaan kortissa oleva liike. Muut tekevät perässä. Liike tehdään niin monta kertaa kuin suoritusohjeessa sanotaan.

Tämän jälkeen seuraava osallistuja kertoo edellisen ryhmäläisen nimen, sanoo oman nimensä ja näyttää ja selostaa oman liikkeensä. Muut tekevät perässä. Liike tehdään niin monta kertaa kuin suoritusohjeessa sanotaan.

5. Kunnon hahmot

Osallistujamäärä: 3–12 hlö
Korttien määrä: Vähintään osallistujien määrä
Välineet: riippuvat valituista korteista
Aika: 20–30 min

Ennen peliä ohjaaja valitsee ryhmällensä sopivat liikkeet. Kunnon eväät -kortit ovat lattialla tai pöydällä pinossa selkäpuoli ylöspäin. Jokainen ottaa aluksi yhden kortin eikä näytä sitä muille. Tämän jälkeen jokainen perehtyy sinisellä pohjalla olevaan liikeohjeeseen muutaman minuutin ajan.

Liikkeet käydään läpi yksi kerrallaan. Ensiksi kerrotaan, seikkaileeko omassa kortissa Maire vai Jussi ja minkävärinen paita Mairella tai Jussilla on päällä "Kortissani seikkailee sinipaitainen Maire". Sen jälkeen näytetään ja selostetaan kortissa oleva liike. Muut tekevät perässä. Liike tehdään niin monta kertaa kuin suoritusohjeessa sanotaan.

Tämän jälkeen seuraava kertoo seikkailiko edellisen ryhmäläisen kortissa Maire vai Jussi ja minkävärinen paita Mairella/Jussilla oli päällä. "Edellisen kortissa seikkaili sinipaitainen Maire, minun kortissani seikkailee keltapaitainen Jussi". Tämän jälkeen näytetään ja selostetaan omassa kortissa oleva liike ja muut tekevät perässä. Liike tehdään niin monta kertaa kuin suoritusohjeessa sanotaan.

6. Kunnan summa

Osallistujamäärä: 3–12 hlö

Korttien määrä: Vähintään osallistujien määrä

Välineet: riippuvat valituista korteista

Aika: 20–30 min

Ennen peliä ohjaaja valitsee ryhmällensä sopivat liikkeet. Kunnan eväät -kortit sekoitetaan. Kortit ovat pöydällä tai lattialla kuvapuoli alaspäin. Jokainen ryhmäläinen ottaa yhden kortin eikä näytä sitä muille. Tämän jälkeen jokainen perehtyy sinisellä pohjalla olevaan liikeohjeeseen muutaman minuutin ajan.

Liikkeet käydään läpi yksi kerrallaan. Ensiksi lasketaan omassa kortissa olevien numeroiden summa (esim. kortti 21 eli $2+1=3$) ja tämän jälkeen ryhmä yhdessä laskee summan yhteen edellisistä numeroista muodostuneen summan kanssa (summa kasvaa kortti kortin jälkeen).

Tämän jälkeen ryhmäläinen näyttää ja selostaa kortissa olevan liikkeen muille ja muut tekevät perässä. Liike tehdään niin monta kertaa kuin suoritusohjeessa sanotaan. Voidaan muodostaa myös kaksi pienempää ryhmää, jotka kilpailevat keskenään. Se ryhmä, jonka korttien numeroista tulee isompi summaluku, voittaa pelin.



7. Kunnon vuoksi

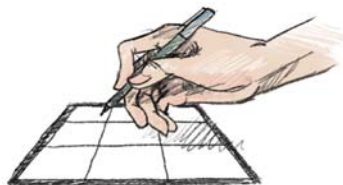
Osallistujamäärä: 3–12 hlö
Korttien määrä: Vähintään osallistujien määrä
Välineet: riippuvat valituista korteista
Aika: 20–30 min

Ennen peliä ohjaaja valitsee ryhmällensä sopivat liikkeet. Kunnon eväät -kortit ovat pinossa pöydällä tai lattialla kuvapuoli alaspäin. Jokainen ryhmäläinen ottaa satunnaisesti yhden kortin eikä näytä sitä muille. Tämän jälkeen jokainen perehtyy sinisellä pohjalla olevaan liikeohjeeseen muutaman minuutin ajan.

Seuraavaksi muodostetaan piiri. Liikkeet käydään läpi yksi kerrallaan. Kukin näyttää ja selostaa oman liikkeensä ja muut tekevät perässä. Liike tehdään niin monta kertaa kuin suoritusohjeessa sanotaan. Kunkin liikkeen jälkeen mietitään yhdessä, missä arjen tilanteissa vastaavanlaista liikettä tulee tehtyä.

8. Kunnon bingo

Osallistujamäärä: 2–12 hlö
Korttien määrä: 9–25 korttia
Välineet: riippuvat valituista korteista,
jokaiselle osallistujalle bingoruudukko ja kynä
Aika: 30–45 min



Ennen peliä ohjaaja valitsee ryhmällensä sopivat liikkeet. Ohjaaja jakaa kaikille osallistujille myös bingoruudukon (3 x 3) ja kynät. Ohjaaja voi täyttää bingoruudukot valmiiksi tai osallistujat voivat täyttää oman bingoruudukkonsa ennen pelin aloitusta. Ruudukkoon lisätään satunnaisessa järjestyksessä yhdeksän numeroa valituista korteista.

Kunnon eväät -kortit ovat pöydällä tai lattialla pinossa kuvapuoli alaspäin. Jokainen ryhmäläinen ottaa aluksi yhden kortin eikä näytä sitä muille. Tämän jälkeen jokainen perehtyy sinisellä pohjalla olevaan liikeohjeeseen muutaman minuutin ajan.

Liikkeet käydään läpi yksi kerrallaan. Kukin näyttää ja selostaa oman liikkeensä ja muut tekevät perässä niin monta kertaa, kun suoritusohjeessa sanotaan. Liikkeen jälkeen kerrotaan oman kortin numero. Kaikki, joilla on omassa bingoruudukossa kyseinen numero, voivat laittaa rastin numeron kohdalle.

Voittaja on se, kenen numerorivi yltää ensimmäiseksi ruudukon reunasta reunaan tai kulmasta kulmaan. Peliä jatketaan niin kauan, kunnes kaikki liikkeet on tehty (vähintään 9 liikettä). Voittaja on se, joka on saanut ensiksi bingon tai jolla on pelin lopussa eniten bingoja.

9. Kunnan pari

Osallistujamäärä: Parillinen määrä, 4–12 hlö
 Korttien määrä: Parillinen määrä, vähintään 4 korttia
 Välineet: riippuvat valituista korteista
 Aika: 30–45 min

Ennen peliä ohjaaja valitsee ryhmällensä sopivat liikkeet ja korttipareja, joissa hahmoilla on samanväriset housut.

Kunnan eväät -kortit ovat pöydällä tai lattialla kuvapuoli alaspäin. Jokainen ryhmäläinen ottaa yhden kortin. Seuraavaksi muodostetaan parit. Pari on se, joiden korttien hahmoilla on samanväriset housut. Tämän jälkeen pari yhdessä perehtyy sinisellä pohjalla oleviin liikeohjeisiin muutaman minuutin ajan.

Liikkeet käydään läpi pari kerrallaan. Ensin toinen parista näyttää liikkeen ja toinen parista selostaa. Liike tehdään niin monta kertaa kuin suoritusohjeessa sanotaan. Tämän jälkeen vaihdetaan rooleja, jolloin toinen parista näyttää toisen liikkeen ja toinen parista selostaa. Liike tehdään niin monta kertaa, kun suoritusohjeessa sanotaan.



10. Kunnan muistipeli

Osallistujamäärä: 2–12 hlö

Korttien määrä: 2 eri korttipakasta 5–8 korttiparia (yhteensä 10–16 korttia)

Välineet: riippuvat valituista korteista

Aika: 20–30 min

Ennen peliä ohjaaja valitsee kahdesta eri korttipakasta vastaavat kortit (yhteensä 5–8 korttiparia). Kortit sekoitetaan ja levitetään pöydälle tai lattialle kuvapuoli alaspäin.

Jokainen ryhmäläinen kääntää vuorollaan kaksi korttia ja yrittää löytää samanlaiset kortit. Löytäessään kaksi samaa korttia ryhmäläinen saa pitää kortit itsellään ja jatkaa vuoroaan. Muussa tapauksessa kortit laitetaan takaisin samoille paikoille kuvapuoli alaspäin ja vuoro siirtyy seuraavalle.

Kun kaikki kuvaparit on löydetty, jokainen perehtyy saamiensa liikkeiden suoritusohjeisiin ja valitsee yhden liikkeen, jonka näyttää muille. Muut tekevät perässä. Liike tehdään niin monta kertaa kuin suoritusohjeessa sanotaan. Mikäli jollakin osallistujalla ei ole yhtään korttia, hän nostaa kortin sivussa olevasta korttipakasta. Voittaja on se, jolla on lopuksi eniten korttipareja.

HUOM! Jos käytössä on vain yksi Kunnan eväät -korttipakka, voidaan pelissä etsiä korttipareja, joissa hahmoilla on samanväriset paidat.

Peliä voi helpottaa niin, että käännetyt kortit jätetään paikalleen kuvapuoli ylöspäin. Korttiparin saa itselleen se, joka ensimmäiseksi huomaa, että esillä on kaksi samanlaista korttia ja ehtii ottaa kortit itselleen.

11. Kunnon yllätys

Osallistujamäärä: 3–12 hlö

Korttien määrä: Jokaista osallistujaa kohden yksi kortti

Välineet: riippuvat valituista korteista

Aika: 20–30 min

Ennen peliä ohjaaja valitsee ryhmällensä sopivat liikkeet. Kunnon eväät -kortit ovat pöydällä tai lattialla pinossa kuvapuoli alaspäin. Jokainen ryhmäläinen ottaa yhden kortin eikä näytä sitä muille. Tämän jälkeen kukin perehtyy sinisellä pohjalla olevan liikkeen suoritusohjeeseen.

Kortit sekoitetaan ja laitetaan takaisin pöydälle tai lattialle kuvapuoli alaspäin. Jokainen nostaa vuorollaan yhden kortin ja näyttää kortin muille. Henkilö, jonka kortista on kyse, näyttää kortissa olevan liikkeen. Muut tekevät perässä. Liike tehdään niin monta kertaa kuin suoritusohjeessa sanotaan. Tämän jälkeen kortti laitetaan sivuun ja peliä jatketaan niin kauan, kunnes kaikki liikkeet on käyty läpi.



Valmiita voimisteluohjelmia yksilö- ja ryhmätilanteisiin

Pyyhejumppa

6 liikettä

Välineet: pyyhe tai vyö

Helppo (istuen)

Kortit: 2, 1, 6, 39, 49, 37

Nyt jumppaamaan

8 liikettä

Välineet: tuoli

Helppo (istuen ja seisten)

Kortit: 45, 47, 3, 6, 8, 13, 10, 3

Iltapäivätuokio

7 liikettä

Välineet: tuoli

Helppo (istuen)

Kortit: 44, 47, 45, 8, 3, 6, 18

Pysy pystyssä

9 liikettä

Välineet: tuoli

Keskivaikea (seisten)

Kortit: 13, 22, 24, 10, 11, 33, 26, 12, 27

Olohuonejumppa

7 liikettä

Välineet: seinä

Vaikea (seisten)

Kortit: 52, 21, 51, 40, 19, 43, 30

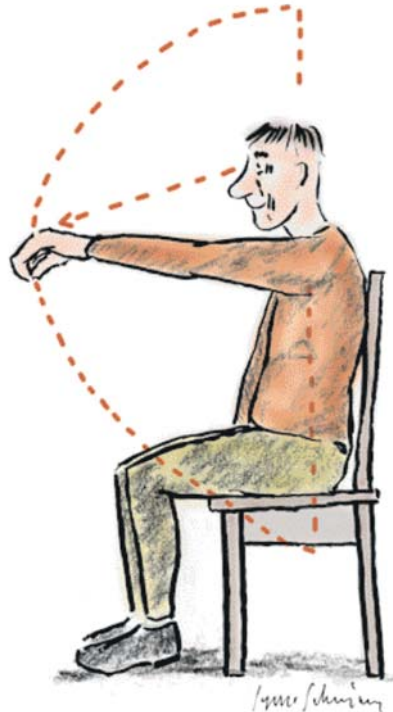
Tallustaen

7 liikettä

Välineet : tarvittaessa tuoli tukena

Keskivaikea (seisten)

Kortit: 13, 22, 24, 10, 33, 12, 32



Kortit ryhmittäin

Kortit on jaoteltu ryhmiin sen mukaan, tehdäänkö liikkeet istuen vai seisten tai sen mukaan, mitä välineitä liikkeissä tarvitaan. Kannattaa muistaa, että joidenkin liikkeiden helpotetussa versiossa otetaan tueksi tuoli tai pöytä.

Istuen tehtävät liikkeet:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 18, 29, 31, 35, 37, 39, 42, 44, 45, 46, 47, 49

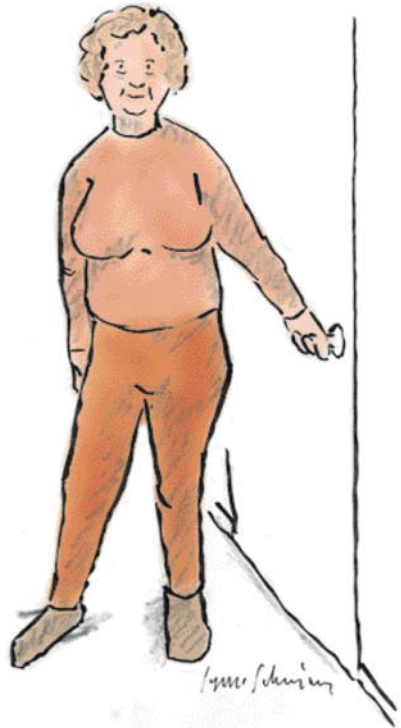
Seisten tehtävät liikkeet:

10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 30, 32, 33, 34, 36, 38, 40, 41, 43, 48, 50, 51, 52

Tuolin kanssa tehtävät liikkeet:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 22, 24, 26, 27, 29, 31, 32, 33, 35, 39, 44, 45, 46, 47, 49

Käsinojallinen tuoli:	42
Pöytä:	25, 28
Käsipyyhe:	34, 37, 46, 7
Jokin esine:	49
Sukkakäärö/tarrapaino:	1
Käsine:	2, 14, 15
Kylpytakin vyö/naru:	36, 37, 39



Käyttäjien kommentteja Kunnon eväät -korteista:

"Korteissa on selkeät ohjeet ja kuvat ja selvitys mihin liike vaikuttaa."

"Kortit antavat valmiit mallit ohjaamiselle."

"Ovat aina saatavilla."

Voimaa vanhuuteen -työ kohdennetaan liian vähän liikkuville, kotona tai palveluasunnoissa asuville iäkkäille (75+), joilla on alkavia toimintakyvyn ongelmia, kuten ennakoivia liikkumisvaikeuksia, alkavaa muistisairautta, lievää masennusta tai kokemusta yksinäisyydestä.

Kunnon eväät -kortit ovat tilattavissa Ikäinstituutista

www.ikainstituutti.fi

Ikäinstituutti

Puh. 09 6122 160

www.ikainstituutti.fi