

# Voimaa etäjumpasta

lääkäiden etäohjattu terveysliikunta

*”Tämä on ihan parasta, kun voi kotoa käsin osallistua.”*



Kuva: Siri Sipilä



Ikäinstituutti



VOIMAA VANHUUTEEN

[www.ikainstituutti.fi](http://www.ikainstituutti.fi)

## Ketkä mukaan?

### lääkäiden etäjumppa

- Ohjattua terveysliikuntaa kotona tai yhteisissä tiloissa.
- Teknologian avulla jumppaan: lähetykset ja videot.

### Sopii iäkkäille

- 75+, alkavia toimintakyvyn rajoitteita, ei hoivapalveluita.
- Haluaa liikkua, mutta kotoa lähteminen vaikeaa.
- Haluaa oppia digitaitoja rauhalliseen tahtiin.

### Toteutus yhteistyössä

- Kunnat ja järjestöt.
- Liikunta, sote/hynte, it.
- Vapaaehtoiset mukaan!

### Hyötyjä iäkkäille ja toteuttajille

- Uudenlainen mahdollisuus osallistua ohjattuun liikuntaan.
- Toimintakyky paranee.
- Kohtaa ihmisiä ja mieli piristyy.
- Digitaidot kohenevat.

## Etäjumpan tueksi

### Tietoa ja materiaaleja

- [ikainstituutti.fi/etajumppa](http://ikainstituutti.fi/etajumppa)
- [Voimaa etäjumpasta -opas](#)
- Tuloksia: [Etäjumppa tuo terveysliikunnan lähelle](#)
- Tuloksia: [Etäjumppa onnistuu järjestöiltä](#)

### Ilmoittaudu koulutukseen

- [Koulutuskalenteri](#)

### lääkkäille sopivia jumppaohjeita

- [Voitas.fi](#) (videot ja ohjelmat)
- [YouTube: Jumppavidet](#) (30 min)
- [YouTube: Kunnan eväät -videot](#) (3-6 min)