

# Pysytään pystyssä!

JYVÄSKYLÄ 

Pysytään pystyssä - Senioreiden kaatumisten ennaltaehkäisy ja kortteliliikunnan lisääminen Jyväskylässä

Lotta Lepoaho, lotta.lepoaho@jyvaskyla.fi  
www.jyvaskyla.fi/liikunta/liikkumaan

- Senioreiden testauspäivät
- Etäliikuntaryhmät
- Kortteliliikunta
- Kiikun kaakun kaadunko? – luentosarjat senioreille ja ammattilaisille
- Pysytään pystyssä -startit

Yli 70 senioria testattu viime syksyn aikana!

Parhaimmillaan etäliikuntaryhmässä on ollut mukana yli 100 senioria!

Tammi-huhtikuussa on liikutettu noin 4500 senioria etäliikuntaryhmien voimin!



Hanke on suunnattu kotona asuville senioreille, joiden kaatumisvaara on kohonnut!

”Etäliikuntaryhmät on tullut tarpeeseen!” ”Lihassoima, tasapaino ja ryhti on parantunut huomattavasti!”

”Etäliikunnan pitää jatkua, liikuntapaikoille pääsy on hankalaa sijainnin vuoksi!”

”Pysytään pystyssä -startilta sain hyvin voimia jalkoihin. Pääsen raput paremmin ylös.”

”Mieli kohenee, kun saa itsensä liikkeelle!”

”Mieskin on jumpannut mukana. Ei lähtis paikan päälle ryhmään jumppaamaan!”

