

# Voimaa etäjumpasta®

## Etäjumppa

## Hyötyjä



Kuva: Siri Sipilä

### Sopii iäkkäille

- 65+, myös hyvin iäkkäät.
- Haluaa liikkua, mutta kotoa lähteminen vaikeaa.
- Haluaa oppia digitaatioja rauhalliseen tahtiin.

### Lähetykset

- Liikuntasisältö: esim. jumppa, pilates, karate.
- Ohjelmat: esim. Teams, Zoom, Facebook Live.

- Tuo ohjatun liikunnan kotiin tai lähiryhmään.
- Liikuntaharrastus, joka kohentaa kuntoa ja mielialaa.
- Mielekäs tapa tutustua digimaailmaan.
- Todettu toimivaksi myös hyvin iäkkäillä.

### Etäjumpan järjestäminen

- Esim. kunta, hyvinvointialue, järjestö, seurakunta.
- Uudenlainen tapa järjestää iäkkäiden terveysliikuntaa.
- Vähentää ohjaajan siirtymisiä.
- Mahdollisuus tavoittaa uusia kohderyhmiä.

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