

Luonnosta voimaa arjen liikkumiseen



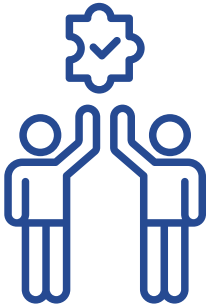
Liike kuuluu kaikille

- Kaikilla iäkkäillä on oikeus liikkeeseen ja liikuntaan.
- Liikunnan hyödyt ylittävät aina mahdolliset riskit – pienikin liike on arvokasta.
- Liikkuminen voi olla spontaania tai suunniteltua ja silti merkityksellistä.



Luonto hyvinvoinnin lähteenä

- Luonto tukee liikkumista sekä ulkona että sisällä luontoelementtien, mielikuvien tai musiikin avulla.
- Ulkoillessa voi hyödyntää aistielämyksiä ja mielekästä tekemistä.
- Vuodenajat ja yhdessä tekeminen innostavat liikkeelle.



Asukkaan aktivointi on yhteistä työtä

- Asukkaan liikkumisen mahdollistaminen perustuu yhteistyöhön ja yhteisiin toimintatapoihin.
- Nostetaan asukkaan voimavarat keskiöön rajoitteiden sijaan.
- Liike liitetään luontevasti arkeen, yhteisiin hetkiin ja mielikuviin.
- Tieto, perustelut, kannustaminen ja yhdessä tekeminen auttavat usein alkuun.
- Motivaatio löytyy monesti aiemmasta liikkumishistoriasta - sovelletaan nykykuntoon.



Voimaa arkeen

- Aktiivisuus ylläpitää lihasvoimaa.
- Alavartalon voima, erityisesti etureidet, on keskeistä liikkumiskyvyllä.
- Yksinkertaiset arjen liikkeet, kuten tuolilta ylösnousut ja istuen tehtävät jalan ojennukset ovat tehokkaita.



Tasapainoillen taitavaksi

- Tasapainoharjoittelu ehkäisee kaatumisia ja helpottaa pystyssä pysymistä.
- Tasapainoa voi kehittää ottamalla askeleita eri suuntiin nopeutta vaihdellen sekä kävelemällä erilaisilla alustoilla.

Lisää ideoita liikkumiseen: VoiTas.fi