

Salossa liputetaan Voimaa Vanhuuteen

26.5.2026

Ikääntyneille keväällä 2026

- *Ohjattuja liikuntaryhmiä 86
- * Kuntosalikursseja 28
- * Voitas kursseja 10
- * Voitas jatkokursseja 2
- * Voitas tehokursseja 4

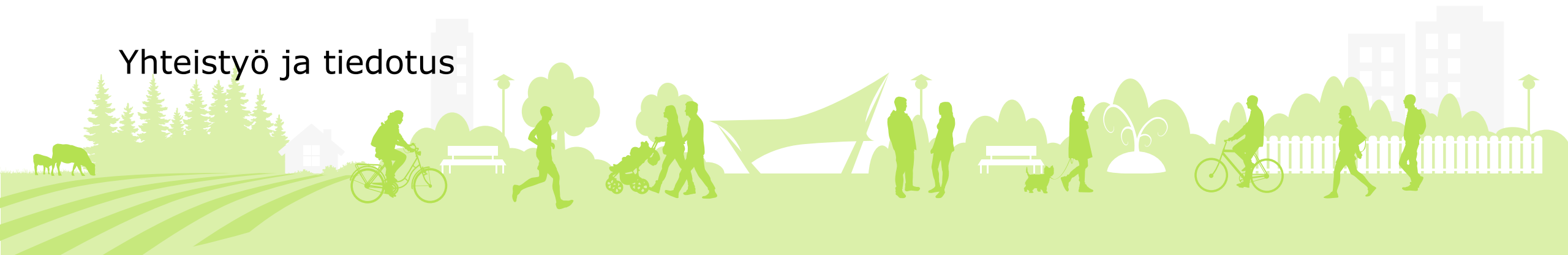
Voitas tehoryhmät

- Hyvinvointiopastajassa näkyvillä Voitas tehokurssi ja mahdollisuus lähettää yhteydenottopyyntö
- Yhteydenotto liikunnanohjaajaan puhelimitse
- Oma ilmoittautuminen Hellewin kautta
 - Tehostetaan yhteydenottoa itse ilmoittautuneisiin

Fysioterapeutti käy ryhmässä kerran kurssin aikana

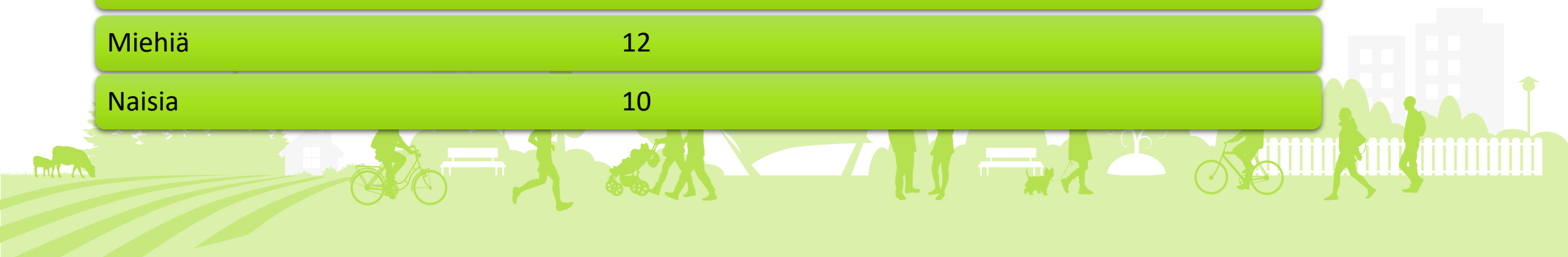
Ohjaaja käy henkilökohtaisen keskustelun jokaisen kanssa jatkosta

Yhteistyö ja tiedotus



Kevään 2026 tehokurssien osallistujat

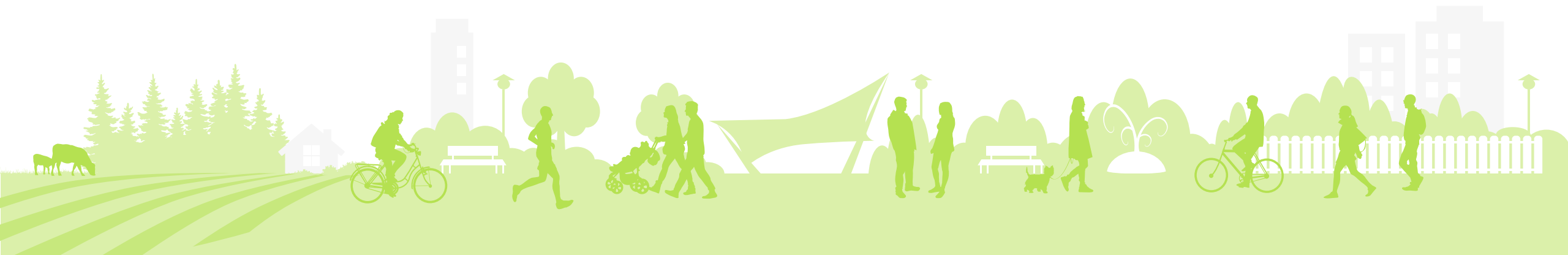
Alle 70 vuotiaat	1 henkilö
70-74v	7 henkilöä
75-79v	5 henkilöä
80-85v	6 henkilöä
Yli 85v	3 henkilöä
Nuorin	68v
Vanhin	90v
Miehiä	12
Naisia	10



Palautekyselyn tuloksia



Kurssin järjestelyt ja toteutus	erinomainen (4)	hyvä (3)	tydyttävä (2)	heikko (1)	Keskiarvo
Yleisarvio kurssista	7	0	0	0	4
Kurssin ajankohta	2	5	0	0	3.29
Kurssin sisältö	5	2	0	0	3.71
Ohjaajan ammattitaito	7	0	0	0	4



Sanallisia palautteita Voitas tehokurssista

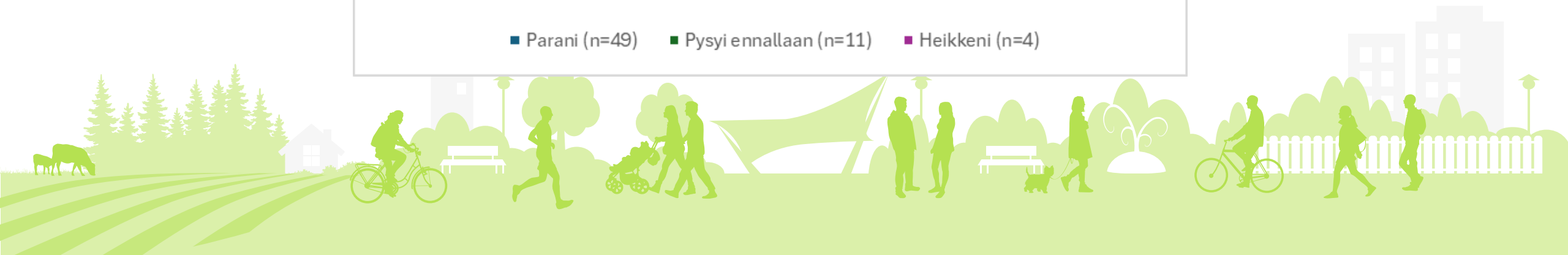
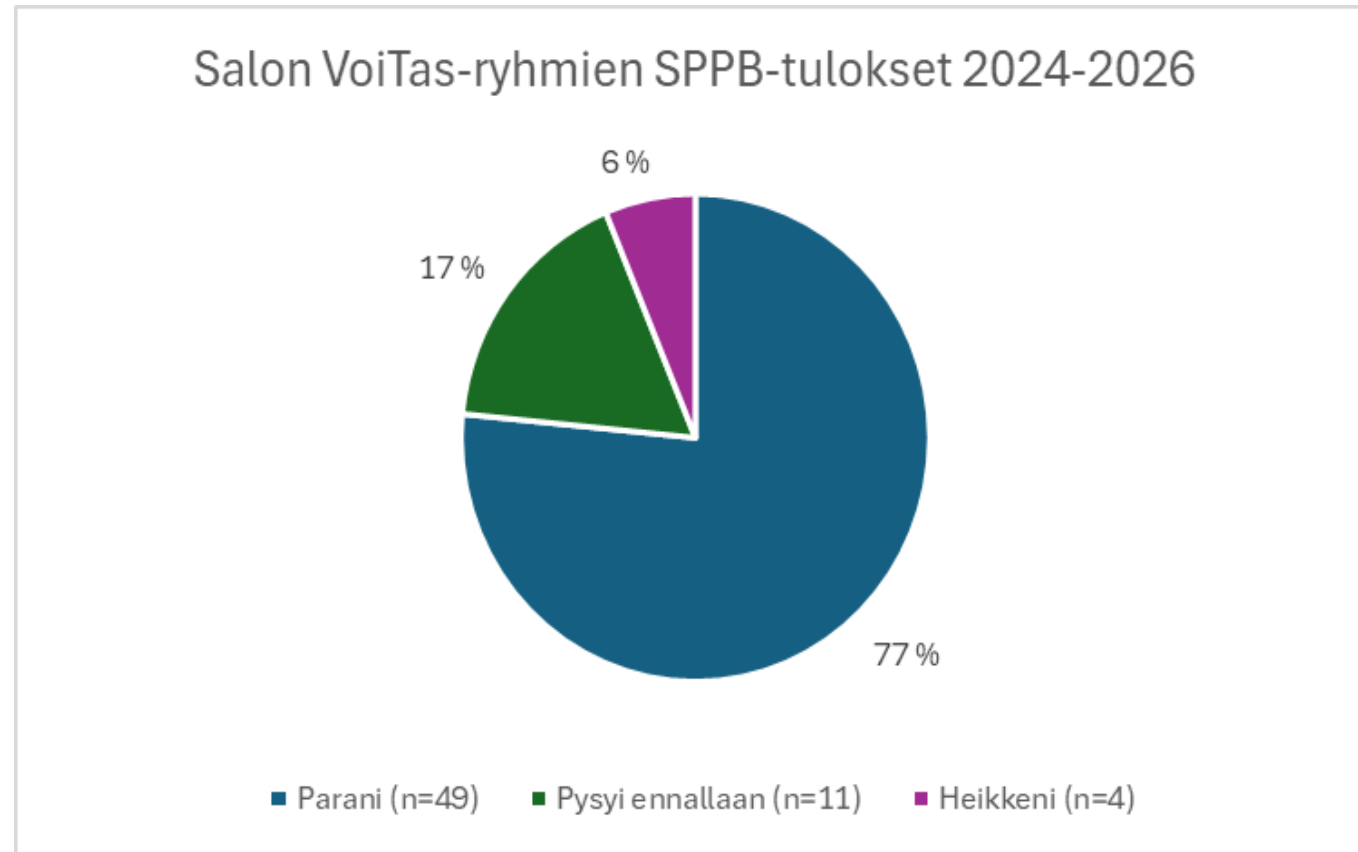
(kehittämisehdotuksia, anna palautetta)



- Jatkoa toivon, oli mukava ryhmähenki.
- Kurssi on sellainen joka soveltuu minulle erinomaisesti ja minusta sellainen, jota olen kaivannut.
- Tasapainon ylläpitäminen ja kuntosali on erityisen tärkeää toimintakyvyn säilyttämiseksi!
- Oli hyvä kurssi, kiitos!
- Hyvä tällaisena
- Olisi mukava, jos kiinteistössä olisi pieni kahvila.



Tulokset ajalta syksy 2024 ja kevät 2026



Ohjaajan kommentit

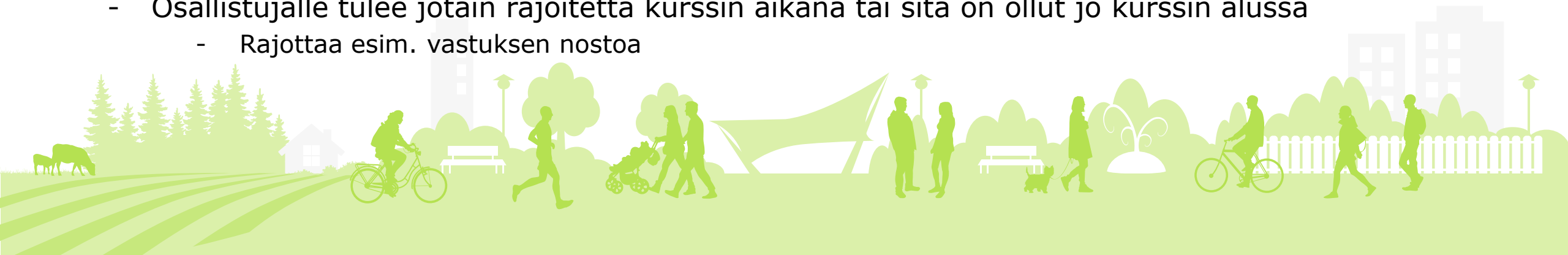
Paranevat asiat:

- Jalkojen lihasvoimassa
- Uskallus laittaa vastusta, kun ohjaaja on paikalla
- On kokeiltu myös maksimipainoa
- Säännöllisyys auttaa ja lisää myös kotona tehtävää harjoittelua

- Kuulee asiakkailta, miten joku arjen askare helpottuu

Syitä heikkenemiseen:

- Osallistujalle tulee jotain rajoitetta kurssin aikana tai sitä on ollut jo kurssin alussa
 - Rajottaa esim. vastuksen nostoa





KIITOS!

