

lääkäiden palvelut

KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA



KUNTOUTTAVAN PÄIVÄTOIMINNAN TAVOITTEENA ON KANNUSTAA IKÄIHMISTÄ AKTIIVISUUTEEN OMAN TERVEYTENSÄ JA TOIMINTAKYKYNSÄ EDISTÄMISEKSI

Liikkumiskyvyn, lihasvoiman ja tasapainon säilyminen mahdollistaa ja tukee ikäihmisen itsenäistä selviytymistä ja osallistumista omassa arjessaan.

Pienelläkin liikunnan lisäämisellä on huomattavia vaikutuksia iäkkään ihmisen hyvinvointiin ja itsenäiseen arjen sujumiseen.



IÄN KARTTUESSA ON TÄRKEÄÄ PANOSTAA OMAN TOIMINTAKYKYNSÄ YLLÄPITÄMISEEN.

TIESITKÖ: IKÄIHMISEN LIKKUMISKYVYN HEIKKENEMINEN JOHTUU SUURIMMAKSI OSAKSI HARJOITUKSEN PUUTTEESTA, EI NIINKÄÄN IÄSTÄ!

Tule mukaan kuntouttavaan päivätoimintaan!

KUNTOUTTAVA PÄIVÄTOIMINTA

- ♥ jakso kestää noin puoli vuotta
- ♥ tarkoitettu henkilöille, jotka ovat valmiita sitoutumaan oman hyvinvointinsa parantamiseen ja jotka eivät vielä ole vanhuspalveluiden muiden palveluiden (esim. kotihoidon) piirissä ja jotka selviytyvät itsenäisesti tai vähäisten apuvälineiden turvin.
- ♥ ennaltaehkäisevää toimintaa joka parantaa fyysistä toimintakykyä ja auttaa selviytymään omassa kodissa mahdollisimman pitkään
- ♥ sisältää liikuntapainotteista toimintaa
- ♥ fyysisen kunnon alku – ja lopputestaukset
- ♥ osallistujalle laaditaan yksilöllinen harjoitusohjelma
- ♥ tarvittaessa fysioterapeutin käynti
- ♥ perustuvan asiantuntija luentoja ajankohtaisista aiheista
- ♥ tutustumiskäyntejä vapaa-ajan liikuntapaikkoihin
- ♥ ohajusta mm. liikuntaan, ravitsemukseen ja apuvälineisiin
- ♥ monipuolista virikkeellistä toimintaa sekä yhdessä oloa



Toimintaryhmä kokoontuu kerran viikossa noin puolen vuoden ajan.
Päivätoimintaan kuljetaan omalla kyydillä. Henkilökohtaista kuljetuspalvelua voi käyttää matkoihin.

Paikka: Viikkarin Valkama 1.krs
Päivätoiminta Onnela
Juhana Herttuankatu 17, 28100 Pori

Aika: tiistaisin klo 9- 15
Hinta: 18€/päivä

Ryhmän koko 10-12 henkilöä

Jokaiseen päivään kuuluu aamupala,
lounas ja päiväkahvi



LISÄTIETOJA:

lääkäiden palveluiden esimies

Elina Kivelä-Peltorinne
puh. 044 701 6640

HAKEMUKSET

Asiakasohjaus

Juhana Herttuankatu 17 2.krs
28100 Pori

Puh. 044 701 0328

**PORI**

päivitetty 1/2022/us