

Jaksotettu liikuntaryhmä

Jaksotettu liikuntaryhmä on kuntosaliryhmä, joka on tarkoitettu toimintakyvyltään heikentyneille 65 vuotta täyttäneille Oululaisille. Asiakkaan liikkuminen ja toimintakyky on siinä määrin heikentynyt, että hänen kotona selviytymisensä on vaarantunut. Kävelyn apuvälineenä on usein keppi tai rollaattori, ryhmään voi tulla pyörätuolissakin. Myös lievä muistihäiriö voi olla syy osallistua ryhmään. Ryhmän tavoitteena on parantaa ikäihmisten toimintakykyä kehittämällä lihaskuntoa, liikkuvuutta, tasapainoa sekä lisätä psyykkistä hyvinvointia ja sosiaalista vuorovaikutusta.

Jaksotettuun liikuntaryhmään voi tulla, kun selviytyminen muissa senioreille tarkoitetuissa ryhmissä ei onnistu. Ryhmään on tarvittaessa kuljetus. Kuljetuksesta peritään paikallisliikenteen mukainen maksu. **Ryhmään ohjaudutaan lääkärin tai muun terveydenhuoltoalan henkilön suosittelemana.**

Ryhmä kokoontuu kaksi kertaa viikossa

ti klo 10.45 – 12.15

pe klo 10.45 – 12.15

Tiedustelut:

fysioterapeutit

p. 044 703 5143