



Ikäinstituutti

Voimaa etäjumpasta -toimintamalli ja tuki pähkinänkuoressa

Etäjumppaaja 65+

- 🕒 Asuu kotona
- 🕒 Ei ole säännöllisten hoivapalvelujen piirissä

Haasteita liikuntaryhmiin osallistumisessa:

- 🕒 Kynnys osallistua suuri
- 🕒 Alkavia toimintakyvyn rajoitteita
- 🕒 Yksinäisyyttä ja/tai osallistumisvaikeuksia



Etäjumppa

- 🕒 Tuo ohjatun liikunnan jumppajaan luo.
- 🕒 Liikuntaharrastus, joka kohentaa kuntoa ja mielialaa.
- 🕒 Mielekäs tapa tutustua digimaailmaan.
- 🕒 Todettu toimivaksi myös hyvin iäkkäillä.

lääkäiden etäjumppa

ETÄJUMPPA
=
lääkäiden etäohjattu
terveysliikunta

LÄHETYS

Etäohjattu jumppa
1 x viikossa

VIDEOT

Lisäharjoittelu
esim. videoiden avulla
1–2 x viikossa



Maksuton etäjumpan tuki

Voimaa etäjumpasta - info

- **Esittelemme etäjumppaa ja hankkeen tukitoimia**
- Kesto: info 30 min + keskustelu 30 min
- Kohderyhmä: Kaikki kiinnostuneet

Voimaa etäjumpasta - koulutus

- **Koulutamme uusia osaajia etäjumpan pariin**
- Kesto: 2+1 h
- Kohderyhmä: Etäjumpan toteuttajat (esim. organisoijat, ohjaajat, digituki)
- Mahdollisuus saada osaamista kouluttamiseen

Etäjumppatreffit

- **Jaamme kokemuksia, tarjoamme tukea toteuttamiseen**
- Kesto: 1,5 h
- Mahdollisuus osallistua omien tarpeiden mukaan
- Kohderyhmä: Koulutuksen käyneet

Tukikoulutukset

1. **Opastamme etäjumpan ohjaajia**
 2. **Annamme vinkkejä iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoitteluun**
- Suunnitteilla lähikoulutuksina keväällä 2022
 - Kohderyhmä: Vapaaehtoiset ja ammattilaiset

**Voimaa etäjumppasta -koulutuksen sisältö:
Miten etäjumppa suunnitellaan ja toteutetaan?**

Keitä voisi olla mukana toteuttamisessa?



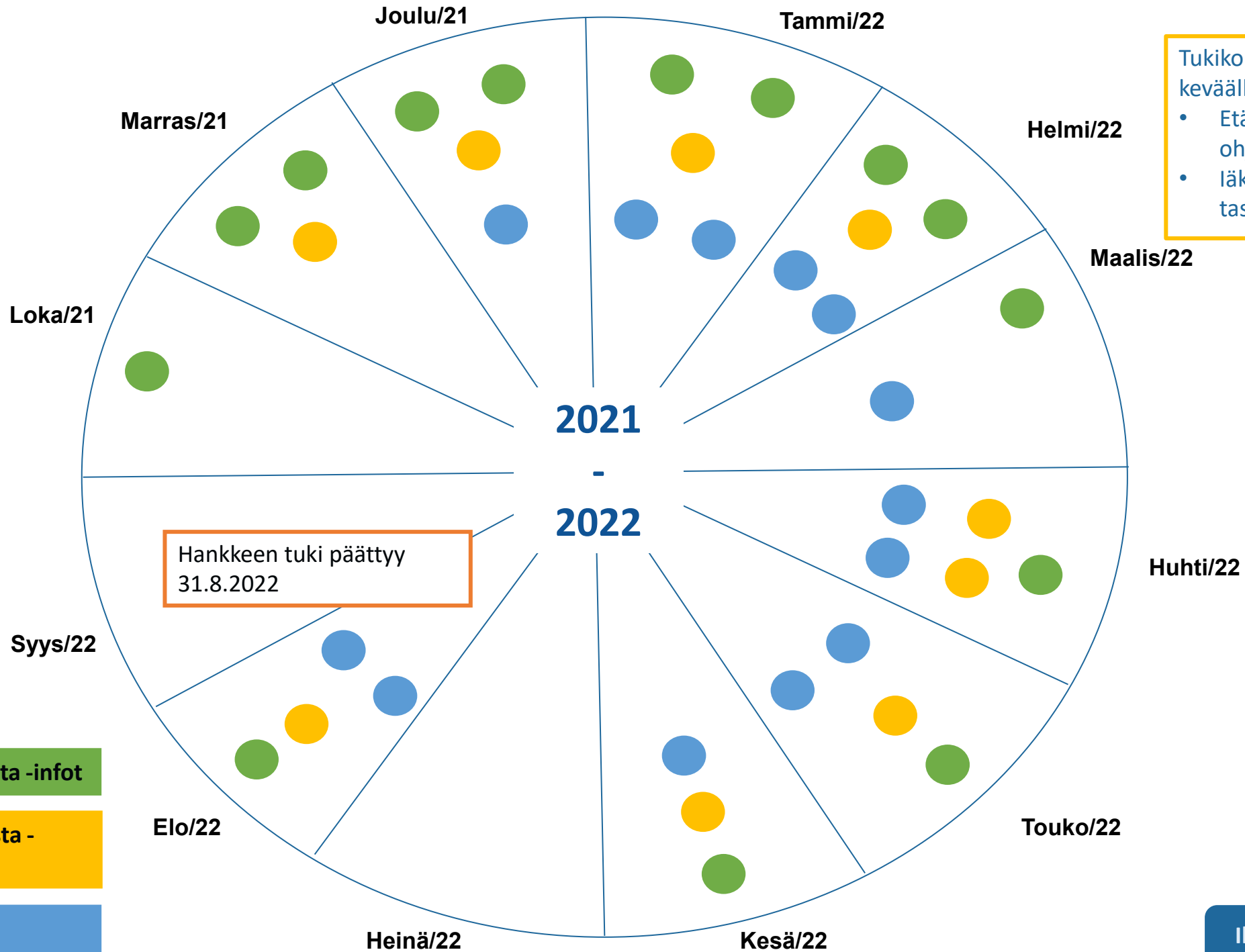
Miten löydän etäjumppaajat?

Miten digituki voidaan järjestää?

Kuka voi ohjata etäjumppaa?
Miten rakennan jumppaohjelman?
Mitä ohjauksessa tulee huomioida?

Miten valitsen videopuheluohjelman?

Millaisia laitteita tarvitaan?



Tukikoulutukset keväällä 2022:

- Etäjumpan ohjaaminen
- Iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

Voimaa etäjumpasta -infot

Voimaa etäjumpasta -koulutukset

Etäjumppatreffit

Ikäinstituutti



Ikäinstituutti

Voimaa etäjumpasta

Sonja Iltanen ja Hanna Valkeinen

etunimi.sukunimi@ikainstituutti.fi

www.ikainstituutti.fi/etajumppa