

Haetaan osallistujia

Joensuun Lääkäripalvelu Oy toteuttaa tulevana kesänä yhteistyössä Jippo ry:n SuperSeniorit kuntokerhon kanssa etäkuntoutuksen kehittämishanketta yli 70 vuotiaille Pohjois-Karjalassa asuville henkilöille.



Kehittämishanke toteutetaan ajalla 8.6.–15.8.2020 ja siihen otetaan mukaan vapaaehtoisia yli 70 vuotiaita henkilöitä, jotka ovat kiinnostuneet osallistumaan etäryhmäkuntoutuksen harjoitteisiin. Hankkeeseen osallistuminen on osallistujille ilmaista.

Hankkeessa osallistujat jaetaan 5–10 henkilön ryhmiin niin, että jokaisella ryhmällä on 1–3 kertaa viikossa noin 45–60 minuutin kestoinen harjoitus. Harjoitukset toteutetaan internetyhteyden välityksellä. Harjoitusten vetäjänä toimii liikunnanohjaaja Risto Kahelin.

Ryhmäharjoitukseen osallistuvilla henkilöillä tulee olla käytettävissä oma tietokone, tablettitietokone tai älypuhelin, missä on internetyhteys, kamera ja mikrofoni käytettävissä.

Hankkeessa selvitetään myös niiden yli 70 vuotiaiden, joilla ei ole käytössä internetyhteyttä sopivalla etälaitteella, mahdollisuutta ja kiinnostusta saada tällainen etälaitte tulevaisuudessa käyttönsä edullisella hinnalla.

Hankkeeseen liittyy vapaaehtoinen, edullinen videovastaanotto yleislääketieteen erikoislääkäri, LT Jorma Karttusen kanssa, joka toimii hankkeen vetäjänä. Lisätietoja: www.tohtorikarttunen.fi



**Ilmoittautumiset yli 70 vuotiaiden kehittämishankkeeseen 27.5.–5.6.20 ma–pe klo 10–12,
Risto Kahelin puh. 050 4349544
tai risto.kahelin@jippo.fi**