

Heleätä Helluntaita kaikille

Ikäihmisten ilmainen kuntoutushanke Pohjois-Karjalassa kesällä 2020

Tässä Risto Kahelinin viesti etäkuntoutushankkeesta, johon halukkaat voivat ilmoittautua vielä ensi viikon ajan. Toivottavasti halukkaita löytyy, jotta etänä tapahtuvaa toimintaa saadaan kehiteltyä toimivaksi.

Liikuntaan liittyviä harjoitteita löytyy myös kotisivullemme ladatusta Eläkeliiton yhdistystiedote 5/2020 liikuntakanavalta. Sieltä löytyy hyviä harjoitteita. Menkääpä katsomaan.

Heleätä Helluntaita kaikille!

Pertti Ahtiainen

Hei!

Puhelin keskustelumme viitaten olemme siis järjestämme kesän 2020 aikana 70-vuotiaille ja sitä vanhemmille ilmaisen etäkuntoutushankkeen, jossa on tarkoitus järjestää 1-3 kertaa/viikko kotona tehtäviä liikunnanohjauksia etäyhteyden kautta. Jos mahdollista, tästä voisi tiedottaa jäsenille mikäli heistä löytyisi kiinnostuneita osallistumaan.

Liitteenä on mainos hankkeesta ja ohjeet ilmoittautumiseen, joita otamme vielä ensi viikon vastaan.

Kopioin myös tähän tuon mainoksen tekstin:

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. Ryhmäharjoituksiin 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