

# Iloa ja varmuutta arkeen Taavetinpuistosta!



Kroppa tuntuu jäykältä ja seisoma-asentokin painuu hiukan etukumaraan.  
→ Venyttele kylkiin pituutta korkealla rekkitangolla.



Astianpesukone on tyhjennettävä, mutta yläkaappiin on vaikea kurkottaa.  
→ Harjoittele kurkotuksia erilaisilla käärmetangoilla.



Lähikauppaan pitää kävellä, mutta jalat tuntuvat voimattomilta.  
→ Harjoita alaraajojen lihasvoimaa penkillä, portaissa ja askelmilla.



Kokkaaminen ja siivoaminen jännittävät heikentyneen tasapainon vuoksi.  
→ Harjoittele tasapainoa erilaisilla alustoilla.



Oven avaus ja puhelimen käyttö ovat hankalia, sillä sormet tuntuvat jäykiltä.  
→ Harjoittele sorminäppäryyttä sormiportailta tai muovisilla kädensijoilla.

# Harjoittelu tekee mestarin!

Säännöllinen harjoittelu Taavetinpuistossa vahvistaa arkielämässä tarvittavia taitoja. Ota käyttöösi alla oleva liikkumisresepti tai pyydä yksilöllisten tarpeittesi mukaan laadittu resepti.

## LIKKUMISRESEPTI

**Nimi:** Taavetti Laitinen

**Tämänhetkinen liikkuminen (kestävyys, lihaskunto, tasapaino) ja istuminen:**

Taavetti kertoo, että siivoaminen, kurkottaminen astianpesukonetta tyhjentäessä, ovien avaaminen ja kaupassa käynti kävellen ovat vaikeutuneet. Taavetti toteaa, että hän istuu liikaa kotona TV:n äärellä. Hän kaippaa kannustusta liikkumisen lisäämiseen.

**Liikkumistavoite:** Ruista reisiin, arjen askareet kevyeksi ja istuminen vähemmälle.

**Liikkumisohje:** Sovi ystäväsi kanssa liikuntatreffit Taavetinpuistoon. Tehkää käänttöpuolella olevia harjoituksia 1-3 kertaa viikossa noin 1 min/liike x 2-3 kierrosta. Muista myös aivojen aktivointi SenioriSonan avulla.

**Osoite:** Taavetinpuisto, Taavetti Laitisen katu 6, 00300 Helsinki

**Lisätietoja:** p. 044 5437386/ Annika Slunga



MIINA  
SILLANPÄÄN  
SÄÄTIÖ



Tärkeät numerot unohtuvat ja asioiden muistaminen on pulmallista.

→ Harjoita muistia SenioriSonan "Koodinmurtaja" -pelin avulla.



Pysähtyminen nopeasti tai tasapainon hallinta ovat vaikeutuneet.

→ Harjaannuta reaktionopeutta ja tasapainoa SenioriSonan "Pysähdy" -pelin avulla.