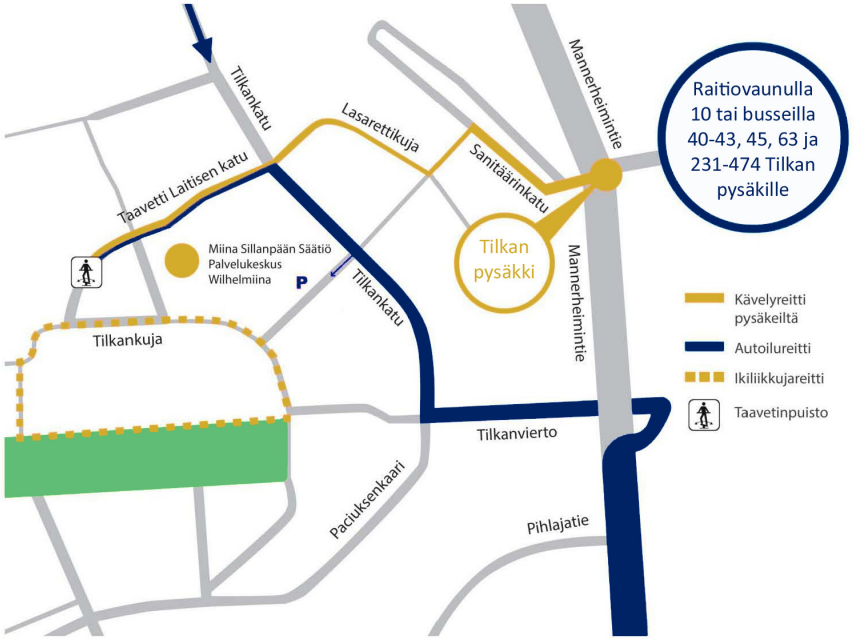
TERVETULOA KAIKKI VAUVASTA VAARIIN!



Taavetinpuisto, Taavetti Laitisen katu 6, 00300 Helsinki

Pyynnöstä myös yksilöllistä opastusta laitteiden käyttöön ja puistossa harjoitteluun.

Lisätietoja:
Miina Sillanpään Säätiö
www.miinasillanpaa.fi
p. 09 473 4721

MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ

MIINA SILLANPÄÄN SÄÄTIÖ
Merkityksellisen elämän mahdollistaja.

TAAVETINPUISTO JA IKILIIKKUJAREITTI
Liikunnallinen senioripuisto ja kohtaamispaikka

Taavetinpuisto ja Ikiliikkujareitti tarjoavat mahdollisuuden ikäihmisten omatoimisuuden ja toimintakyvyn edistämiseen ja innostavat ulkoiluun. Kaikille avoimen puiston ja Ikiliikkujareitin ovat toteuttaneet yhteistyössä Miina Sillanpään Säätiö ja Helsingin kaupunki.

LIIKUNTAA JA ELÄMÄNILOA

Nauti kävelystä levähdyspenkein varustellulla, valaistulla ja lähes kokonaan kaiteistetulla Ikiliikkujareitillä (500m). Taavetinpuisto innostaa sinua harjoittelemaan monipuolisesti turvallisilla liikuntalaitteilla sekä viettämään yhteistä aikaa aktiivisesti läheisten ja tuttavien kanssa. Lisäksi virkisty puistossa järjestettävissä tapahtumissa.

LIIKKUMISEN RIEMUA SENIORISONAN TAHTIIN

Taavetinpuistossa on maailman ensimmäinen ikäihmisten vuorovaikutteinen musiikki- ja liikuntapeli, Seniorisona, joka

- innostaa tanssimaan ja harjoittamaan muun muassa reaktionopeutta sekä muistia hauskojen pelien avulla
- tarjoaa mahdollisuuden yhteiseen ilonpitoon yli sukupolvien.

HARJOITTELULLA APUA ARKEEN

Taavetinpuisto soveltuu myös erityisryhmien ja apuvälineiden kanssa liikkuvien käyttöön. Harjoittelu edesauttaa esimerkiksi turvallista liikkumista kylpyhuoneessa tai epätasaisessa maastossa. Ulkoilu ja liikunta edistävät hyvinvointia ja parantavat elämänlaatua.

Säännöllisellä liikunnallisella harjoittelulla tasapaino, lihasvoima ja liikkuvuus kohenevat, jolloin myös

- kaatumisriski pienenee
- arjen toiminnoista suoriutuminen helpottuu
- mieli ja muisti virkistyvät.

Puistosta löydät ohjetaulun, jonka avulla voit tehdä harjoituksia omien voimiesi mukaisesti. Halutessasi voit katsoa variaatioita eri liikkeisiin, laitteiden hyödyntämiseen ja monipuoliseen harjoitteluun myös www.voitas.fi -sivuston liikkeet -osiosta.