

Liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille (UKK-instituutti)

Tavoite: käydä läpi iäkkäiden liikuntasuosituksia UKK-instituutin tietojen avulla sekä keskustella kunkin kurssilaisen liikuntatottumuksista ja jakaa ideoita ja mielipiteitä aiheesta.

Valmistelut: Tutustu UKK-instituutin nettisivuihin (www.ukk-instituutti); tietoa terveysliikunnasta/terveysliikuntasuositukset/liikuntapiirakka yli 65-v. Tulosta jokaiselle kurssilaiselle liikuntapiirakka yli 65-vuotiaille ja tutustu siihen.

Etsi oman paikkakunnan erityisliikuntapaikkoja esim. kaupungin nettisivuilta ja kirjoita/ tulosta tietoja paperille. Voit kysyä myös esimerkiksi paikkakuntasi erityisliikuntaneuvojalta koostetta oman paikkakunnan mahdollisuuksista esim. pyörätuolia käyttäville.

Etsi lehdistä kuvia erilaisista liikuntamuodoista tai paikoista, missä voi käydä harrastamassa. Laminoi kuvat, mikäli sellainen mahdollisuus. Voit käyttää myöhemminkin.

Toteutus:

Levitä liikuntakuvat pöydälle. Pyydä jokaista etsimään itselleen sopiva kuva, joko tähän hetkeen sopiva tai sellainen, mistä haaveilee tai haluaisi kokeilla. Käykää kierros, jolloin jokainen kertoo valitsemastaan kuvasta. Kierroksen aikana tai jälkeen voit kertoa oman paikkakunnan mahdollisuuksista. Käykää liikuntapiirakkaa läpi ja miettikää, miten sitä voi omalta osalta noudattaa ja onnistuuko liikkuminen ylipäättään. Pohtikaa yhdessä, millaisia vaihtoehtoja päivittäiseen liikuntahetkeen olisi esim. pyörätuolilla liikkuville (mikäli kurssilla sellaisia on). Keskustelkaa, millaisia harrastuksia nuoruudessa kullakin on ollut. Miettikää ja etsikää vaihtoehtoja sellaisille, jotka eivät harrasta liikuntaa.

