

KESKI-UUDENMAAN SOTE -KUNTAYHTYMÄ JA ALUEEN KUNNAT LIIKUTTAVAT IKÄIHMIÄ!

Kunnat ovat olleet yhteydessä yli 70-vuotiaisiin alueen kuntalaisiin ja kartoittaneet poikkeusolojen vaikutuksia heidän arkeensa ja hyvinvointiinsa. Eristäytyminen on tuonut arkeen mukanaan erilaisia huolenaiheita, esimerkiksi mahdollisuudet liikkumiseen ovat vähentyneet ja sitä kautta myös mm. yksinäisyyden kokemukset ovat riskiryhmissä lisääntyneet. Liikkumisen lisäämiseksi kunnat ja Keusoten toimijat ovat yhdessä suunnitelleet erilaisia tapoja ja mahdollisuuksia liikkua. Kunnissa on jo järjestetty ja tullaan järjestämään maksuttomia ohjattuja liikuntatuokioita. Liikuntatuokiot pyritään järjestämään kunnissa mahdollisuuksien mukaan esimerkiksi ohjattuina parveke-, piha-, puisto- tai nettijumppina.

Liikutaan, hymyillään ja välitetään!

LISÄTIETOA TULEVISTA TAPAHTUMISTA JA LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA:

Hyvinkään Liikkumis- ja elintapaneuvonta p. 040 638 6312 /
liikkumisjaelintapaneuvonta@hyvinkaa.fi

Järvenpään Liikkumis- ja elintapaneuvonta p. 040 315 2542 (ma-to klo 12-14) /
liikunnanohjaajat.liikuntapalvelut@jarvenpaa.fi

www.jarvenpaa.fi > kulttuuri ja vapaa-aika > Liikunta > Liikkumisvinkit poikkeustilanteessa

Mäntsälän Liikkumis- ja elintapaneuvonta p. 040 314 6723 / p. 040 314 5387
liikkumisvinkit: www.mantsala.fi/liikunta-ja-ulkoilu

Nurmijärven kesäajan ohjatuista liikuntatuokioista voit kysyä Petra Kelalta p. 0403172046 /
petra.kela@nurmijarvi.fi

Pornaisten Liikkumis- ja elintapaneuvonta: anu.pesonen@pornainen.fi
<https://pornainen.fi/kulttuuri-vapaa-aika/liikuntavinkkeja-kotiin/>

Tuusulan Liikkumis- ja elintapaneuvonta
ma-to klo 13 -15 p. 040 314 2223 / www.tuusula.fi/liikunta

KESKI-UUDENMAAN SOTE -KUNTAYHTYMÄ

Neuvonta ja ohjaus ikäihmisille p. 019 226 0403

Kuntoutuspalveluja toteutetaan edelleen vastaanotoilla ja kotikuntoutuksena. Lisäksi kuntoutukseen on mahdollista osallistua etäyhteyden avulla. Kokeile rohkeasti uutta kuntoutusmuotoa! Lisätietoja saatte alueenne kuntoutuspalveluista.



MUISTATHAN!

- ✓ Tapahtumiin osallistutaan vain terveenä
- ✓ Noudatetaan turvavälejä (2 m)
- ✓ Noudatetaan ryhmäkoko-ohjeistusta
- ✓ Huolehditaan käsihygieniasta pesemällä kädet tai käyttämällä käsihuuhdetta ennen tilaisuutta ja sen jälkeen.
- ✓ Yskitään hihaan tai kertakäyttö nenäliinaan.
- ✓ Vältetään tarpeetonta fyysistä kosketusta (esim. kättely, halaaminen)