

Kävelyrastit

Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille





Kävelyrastit

- Tervetuloa kävelyrasteille liikkumaan ja virkistäytymään!
- Rasteilta löydät kysymyksiä ja tehtäviä.

Kävelyrastit on tuotettu osana Reumaliiton Liikettä ja hyvinvointia +65-vuotiaille -hanketta.





Rasti 1

- Uni auttaa palautumaan päivän rasituksista.
- Perusta palauttavalle unelle luodaan jo päivän aikana.
- **Tehtävä:** Sulje silmäsi ja keskity hetkeksi kuuntelemaan ympäristön ääniä.
- Mitä kuulit?





Rasti 2

- Paikallaanolon tauottaminen on oiva tapa aktivoida kehoa ja pitää huolta tuki- ja liikuntaelimestöstä.
- Ikääntyessä se myös ylläpitää liikkumiskykyä.
- Taukoja paikallaanoloon suositellaan aina kun se on mahdollista.
- **Tehtävä:** Tee itsellesi mieluinen taukoliike, pyydä muita tekemään perässä!





Rasti 3

- Kevyt liikuskelu kannattaa!
- Kotiaskareita, kauppareissuja, pihatöitä – kaikki liike on merkityksellistä.
- **Kysymys:** Minkä askareen parissa itse kerrytät mieluiten liikkumista?





Rasti 4

- Uuden oppiminen ei ole koskaan liian myöhäistä.
- Monia lajeja pystyy soveltamaan niin, että ne sopivat mahdollisista liikuntarajoitteista huolimatta.
- Soveltamisessa vain mielikuvitus on rajana.
- **Kysymys:** Mitä liikkumismuotoa tai -lajia haluaisit kokeilla? Esitä valintasi pantomiimina.





Rasti 5

- Aikuisten ja +65-vuotiaiden viikkoon tulisi sisältyä reipasta liikkumista 2h30min tai rasittavaa liikkumista 1h15min.
- Kokonaismäärän voi kerryttää pienissä osissa.
- **Kysymys:** Vesiliikunta, pyöräily, tanssi, kuntosali – minkälainen liikkuminen saa sinun sydämesi sykkimään?





Rasti 6

- Voimaa, tasapainoa ja liikkuvuutta.
- Ilman näitä omatoimisuus arjessa on haastavaa. Hyvä lihavoima ja tasapaino ehkäisevät myös kaatumisia.
- **Kysymys:** Pohdi, mitkä aktiviteetit kehittävät näitä ominaisuuksia omassa arjessasi?
- Kokeile kävelyä viivaa pitkin. Miltä kävely tuntui?





Hienoa, pääsit maaliin!

- Osallistumalla rasteille teit itsellesi tärkeän hyvinvointiteon.
- Onnittele itseäsi ja kävelyseuraasi!

Liikettä ja hyvinvointia iäkkäille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville -hanke (2024-26) kannustaa liikkumaan ja luo liikkumisen mahdollisuuksia. Hanketta rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö.

