

Hyvinvointia aktiivisesta arjesta

1. tapaaminen





Tervetuloa!

- Hyvinvointia aktiivisesta arjessa ryhmässä tutustumme yhdessä liikkumisen teemaan.
- Tarkoituksena on löytää:
 - Uusia tapoja liikkua
 - Pitää itsestä huolta liikkumisen keinoin.





Tapaamisten sisällöt

1. Kerta: Tutustuen liikkeelle
2. Kerta: Oman näköistä arkea
3. Kerta: Työkaluja omaan arkeen
4. Kerta: Yhdessä liikkeelle

Tapaamiset sisältävät uuden oppimista, yhteisiä keskusteluja ja tehtäviä sekä tietysti yhdessä liikkumista 😊



Ryhmän pelisäännöt

- On tärkeää, että meillä jokaisella on mukava ja turvallinen olo ryhmässä.
- Käydään ryhmän pelisäännöt läpi ja voimme halutessamme lisätä mukaan myös omamme.





1. Jokainen saa päättää itse kuinka paljon omia ajatuksia ja kokemuksia haluaa jakaa ryhmässä.





2. Kunnioitamme toisiamme ja toistemme
näkemyksiä ja kokemuksia.

Myös silloin, kun ne poikkeavat omistamme.





3. Annamme kaikille tasapuolisesti mahdollisuuden
ajatusten ja näkemysten jakamiseen.

Huolehdimme, että kaikki saavat halutessaan puheenvuoron.





4. Säilytämme ryhmässä käydyt keskustelut luottamuksellisina.
Emme puhu muiden asioista ryhmän ulkopuolisille.





5. Huolehdimme omasta ja toistemme hyvinvoinnista.
Kaikki saavat osallistua oman jaksamisensa mukaan.

Jos jossain vaiheessa tuntuu siltä, ettei jaksamista ryhmässä toimimiseen juuri nyt olekaan, on ok kertoa siitä muille ryhmäläisille tai ohjaajalle.





6. Muu, mikä?



Tutustuminen





Liikkuminen ja reumasairaudet

Seuraavaksi katsomme videotallenteen, jossa Reumaliiton liikunnan ja terveyden asiantuntija kertoo:

- Liikkumisesta ja reumasairauksista
- Liikkumisen suosituksista ja hyödyistä

Tallenteen kesto on 26 minuuttia, jonka jälkeen yhteistä keskustelua aiheesta.





Tauko





Yhdessä liikkeelle

- Hyvinvointia aktiivisesta arjesta ryhmässä jokainen tapaaminen sisältää liikkumista.
- Valittavanamme on valmiita videotallenteita, jotka sisältävät esimerkiksi lempeää tuolijoogaa, Asahia, Vire-Lavista ja nivelistävällistä tuolijumppaa.





Kotitehtävät

1. Pohdi tapaamisten välillä, mitä merkityksellisiä asioita liikkuminen mahdollistaa sinulle omassa arjessasi?
2. Huomaa kaikki hyvä liike arjessasi.
 - Tarkkaile arkiliikkumistasi, eli sitä kaikkea liikettä, mitä arkeesi sisältyy. Kyse voi olla tavasta tauottaa paikallaanoloa, kotona tai lastenlasten kanssa puuhastelua, pihatöitä, museoissa kiertämistä, jne.
 - Kirjaa kaikki hyvät tapasi ylös ja tee liike näkyväksi arjessasi!



Kiitos

Hyvinvointia aktiivisesta arjesta

2. tapaaminen





Teema: Oman näköistä arkea

- Tämän päivän tapaamisen teemana on oman näköinen arki.
 - Tapaamisen tarkoituksena on tutustua itseemme ja toisiimme liikkujina.
 - Pohdimme, minkälaista on itselle merkityksellinen arki ja, miten liikkuminen on sitä mahdollistamassa.
- Tapaamisessa on varattu erityisesti aikaa keskusteluille.
- Toiminnalle tuttuun tapaan liikumme myös yhdessä.



Tehtävä: Minä liikkujana





Kotitehtävän läpikäynti

Huomaa kaikki hyvä liike arjessasi -tehtävä

- Tehtävänä oli tarkastella omaa arkiliikkumista ja sitä, mistä kaikesta liikettä omassa arjessa kertyy.
- Kyse voi olla paikallaanolon tauottamisesta, kotona tai lastenlasten kanssa puuhastelusta, pihatöistä, jne.

Keskustellaan yhdessä, minkälaisia havaintoja teitte?

Kuvat: Kimmo Brandt / Compic Photos Oy





Liikkujan polkuni

Seuraavaksi muistellemme itseämme liikkujina eri elämänvaiheissa lapsuudesta tähän päivään.

Kysymykset pari/pienryhmäkeskusteluihin:

- Millainen liikkuja olet ollut?
- Millaista liikkumista polkuusi on kuulunut elämäsi eri vaiheissa?

Kuva: Eeva Anundi





Yhteistä keskustelua





Tauko





Merkitykselliset asiat omassa arjessa

- Toisena kotitehtävänä oli pohtia, mitä merkityksellisiä asioita liikkuminen on mahdollistamassa omassa arjessa.
- Jokainen saa halutessaan jakaa omia ajatuksia.
- Kysymyksiä keskustelun tueksi:
 - Mitkä asiat ovat sinulle erityisen tärkeitä omassa elämässä?
 - Miten nämä asiat näkyvät arjessasi?
 - Miten liikkuminen on näitä mahdollistamassa?
 - Onko asioita, jotka eivät ole mahdollisia juuri nyt? Miten nämä voisivat olla mahdollisia?
 - Jos jokin ei ole mahdollista, keksittekö yhdessä vaihtoehtoisia tapoja sisällyttää näitä arkeen?



Yhdessä liikkeelle





4. Tapaamisen suunnittelu





Kotitehtävä

- Kotitehtävänä on sisällyttää arkeen jotakin itselle ”uutta” liikkumista.
- Kyse voi olla musiikkiin tanssimisesta, uimaan menemisestä tai kotijumpasta – kaikki tavat ovat oikeita!

Kuva: Eeva Anundi





Kiitos

Hyvinvointia aktiivisesta arjesta

3. tapaaminen





Teema: Työkaluja omaan arkeen

- Tapaamisen tarkoituksena on saada tietoa kivusta ja liikkumista sekä siitä, miten pitää huolta itsestä erityisesti haastavampina päivinä.
- Kokeilemme yhdessä erilaisia hengitysharjoituksia sekä myös fyysisempiä harjoituksia.
- Harjoituksilla voi tukea omaa fyysistä terveyttä sekä jaksamista ja palautumista.
- Harjoitteet toimivat erityisestä säännöllisesti toteutettuina osana kivunhoitoa.



Kokemuksia kotitehtävästä?





Kipu ja liikkuminen

- Yksi reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia yhdistävä tekijä on kipu.
- Se, minkälaista kipu on ja, miten se koetaan, on yksilöllistä.
- Kipua voidaan hoitaa ja lievittää lääkehoidon ohella erilaisin lääkkeettömin keinoin.
- Tämän päiväisessä tapaamisessa keskitymme erityisesti siihen, miten voimme myös haastavampina päivinä pitää itsestä huolta:
 - Hermoston rauhoittamisen
 - Liikkumisen keinoin



Kysymys

- Onko kipu vaikuttanut teidän liikkumiseenne?
- Minkälaisia positiivisia vaikutuksia liikkumisella on ollut kivun kokemukseenne?





Tauko





Voimavaroja arkeen aktiivisuudesta ja hermoston rauhoittamisesta

- Seuraavalla tallenteella psykofyysinen fysioterapeutti Ida Salo kertoo, miten voimme arjessamme mahdollisista kivuista ja siihen liittyvästä väsymyksestä pitää huolta:
 - Aktiivisuuden avulla
 - Kiinnittämällä huomiota hermostoomme

Tutustumme myös yhdessä harjoitteisiin.



Kotitehtävä

- Tutustukaa itsenäisesti tänään kokeilemiimme harjoituksiin.
- Voitte halutessanne kirjoittaa jo tässä kohtaa vihkoonne ylös, mihin harjoitukseen erityisesti haluaisit palata.



Tietoa seuraavasta tapaamisesta





Kiitos