



Träna styrka och balans – förebygg fallolyckor i vinter

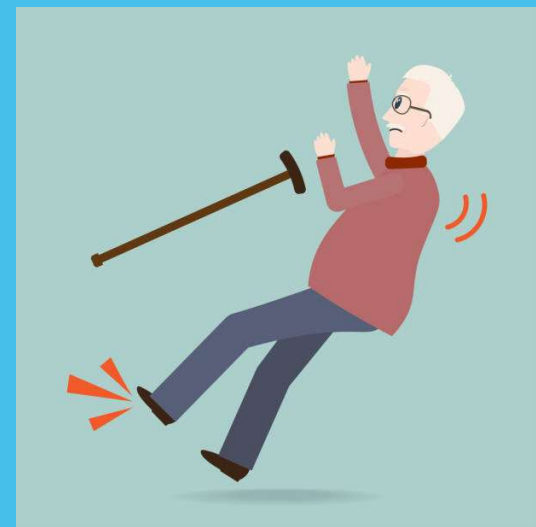
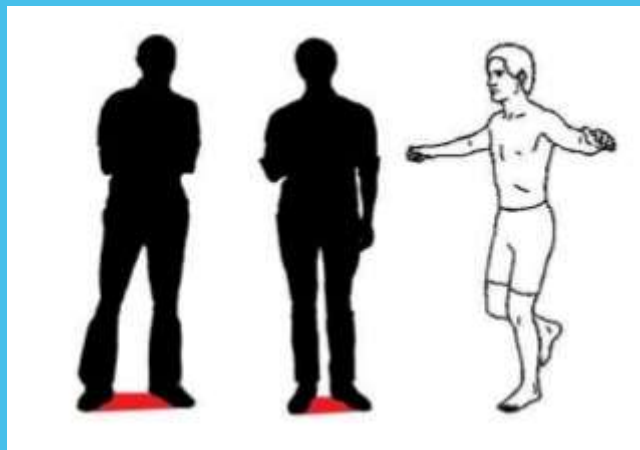
Åbo stads motionstjänster för seniorer



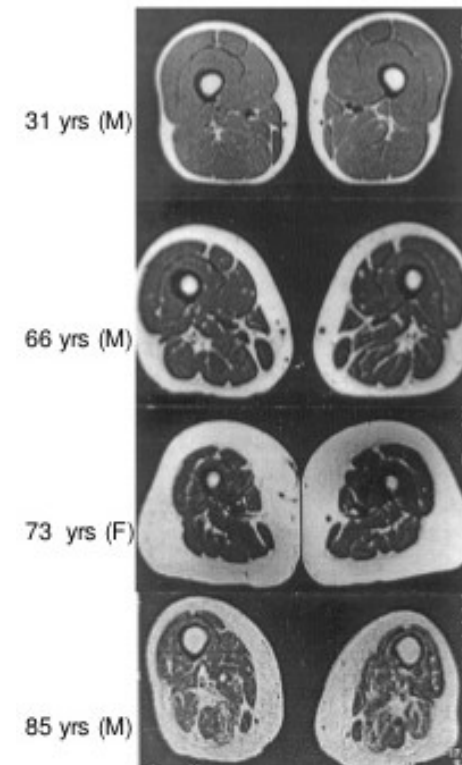
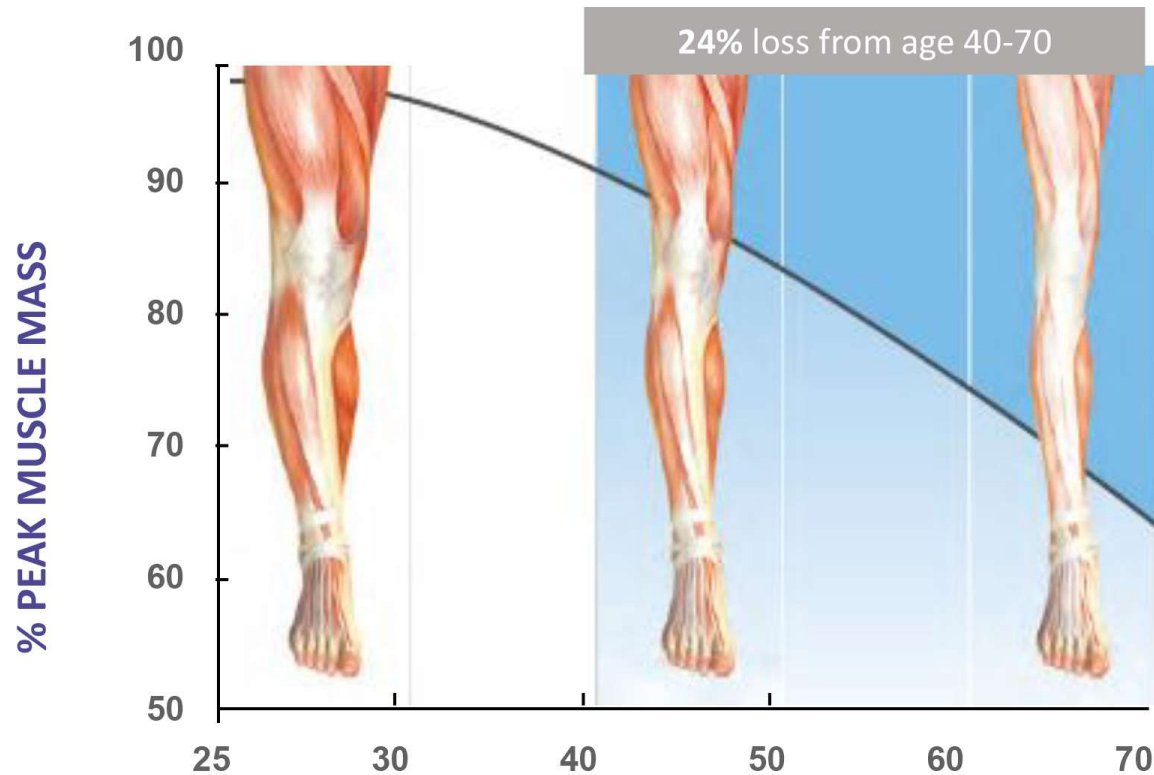
Lilja Öhman
Motionsansvarig
Åbo stad
Tel. 050 554 6218
lilja.ohman@turku.fi

Fallolyckor hos seniorer

- **Var tredje** över 65-åring råkar ut för fallolyckor årligen
- **Häften** av alla över 80-åringar råkar ut för fallolyckor årligen
- Orsaker: nedsatt muskelstyrka, nervsignaler, sjukdomar, balanssystemet, rädsla för att falla mm.
- Träning är den medicin som visat sig vara effektivast mot fallolyckor



Åldrande muskelmassa



Vandervoort
Muscle and Nerve 25,
2002)

Förändringen i muskelmassan sker hos alla individer vid stigande ålder, men minskningen sker snabbare hos inaktiva personer

Svenskspråkig gymkurs

- ABC-kurs i gymträning på svenska torsdagar kl. 17-18.30 (31.10-21.11) Anmälningen öppnar 2.10 på turku.fi eller ring mig, Lilja.
 - Fyra tillfällen där vi lär oss träna muskelstyrka på gym.
 - På Kuppis idrottshallens gym
 - Kurspris 15€ + inträde till gymmet
-
- **Gymträningstips 19.9 kl. 10-11**
 - Pris: inträdesbiljett 3,5€/ seniorarmband
 - Kuppis idrottshallens gym



Vattengymnastik på svenska i Impivaara

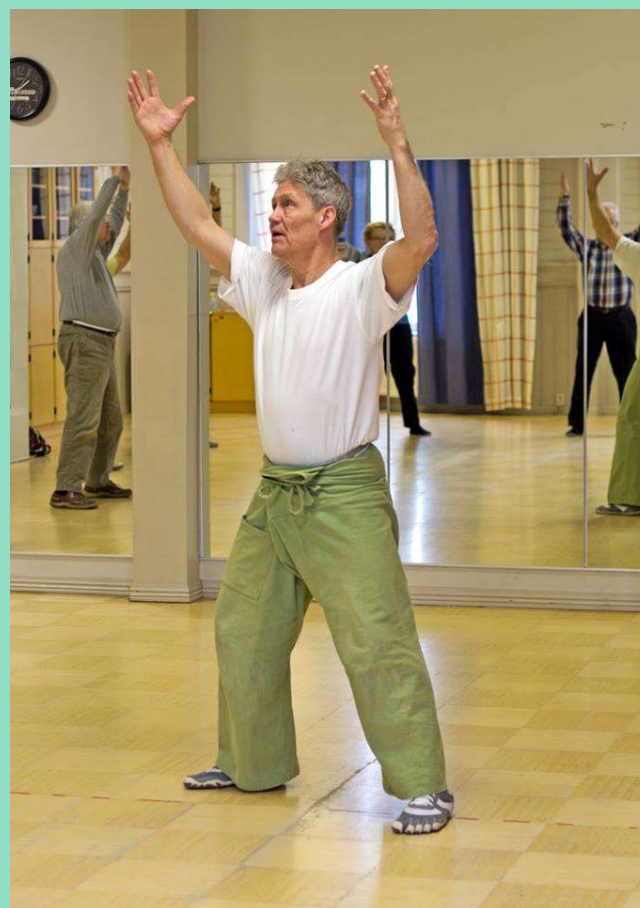
- Måndagar 19.30-20.15 (2.9-9.12)
- 45 minuter djupvattengymnastik
- Tränar styrka, kondition, koordination och rörlighet.
- Ingen förhandsanmälan behövs
- Inträde med seniorarmband + instruktörsavgift 2,5€
eller med engångsavgift

 **folkhälsan**



Asahi Hälsomotion på Villa Vinden

- Torsdagar kl. 17-18 (5.9-12.12)
- Asahi är en skonsam träningsform som ökar rörlighet, styrka och balans med enkla övningar.
- En motionsform uppfunnen i Finland
- Gruppen är riktad till seniorer
- Instruktör: Johan Lindberg
- Kostnadsfritt, ingen förhandsanmälan



Motionsrådgivning på Luckan

- Kom och ställ frågor som berör motion och hälsa.
Luckan, Auragatan 1

Onsdagar:

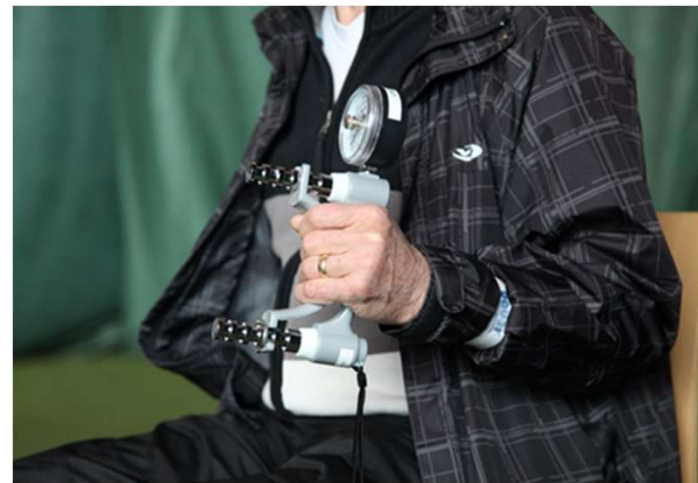
- 18.9 kl. 15-16.00 (möjlighet att testa greppstyrka)
- 23.10 kl. 15-16.00
- 4.12 kl. 15-16.00



LUCKAN

Gratis testdag för seniorer

- 4.10 kl 9.15-13.00, på Kuppis Idrottshall
- Tester som mäter kondition, balans, koordination, rörlighet och risk för fallolycka
- Du återkoppling och tips från fysioterapeuter, sjukskötare och yrkeskunniga inom träning och hälsa



Seniorarmband

- För över 65 åringar, 40€/6mån
- Tillgång till stadens simhallar, gym och kulturtjänster

Följeslagarkortet

- Gratis inträde för assistenten till motionsanläggningar och kulturtjänster
- Ansökan via idrottscentralen



Dia 9

NR1

Lyhyesti ensin Seniorirannekkeesta, joka avaa ovet edullisesti omatoimiseen harjoitteluun.

Neitola Roosa-Mari; 06-09-2018

NR2

Alle 65-vuotiaille eläkeläisille liikuntapaikoilla on tarjolla alehintainen sisäänpääsymaksu tai 10x ranneke. Kimmoke-rannekkeen, joka on verrattavissa Seniorirannekkeeseen, voi saada alle 65 vuotias Kelan tiettyjä etuuksia saava.

Neitola Roosa-Mari; 06-09-2018

Tack!

Lilja Öhman
Motionsansvarig
Åbo stad
Tel. 050 554 6218
lilja.ohman@turku.fi