

# Liikkumisen edistäminen -etsivä vanhustyö

**Maksutonta tukea liikkeelle lähtemiseen yksilöllinen elämäntilanne ja tarpeet huomioiden +65-vuotiaille kotona asuville helsinkiläisille:**

- jotka ovat jääneet kotiin johtuen kaatumisen pelosta, tiedon, uskalluksen tai motivaation puuttumisesta.
- jotka toimintakykynsä tai elämäntilanteensa vuoksi tarvitsevat yksilöllisesti räätälöityjä ratkaisuja liikkumisen edistämiseksi

Lähtemällä liikkeelle asiakas saavuttaa jotain kaipaamaansa kuten ihmisten tapaamista, itsenäistä liikkumista tai asiointia, liikuntakyvyn ylläpitämistä, vaihtelua arkeen.



**Suvanto ry**

suvantory.fi



## Voimme auttaa iäkkäitä, jotka kaipaavat:

- Tietoa paikoista, joissa voi tavata ihmisiä tai löytää kiinnostavaa tekemistä
- Tukea liikkeelle lähtemiseen elämänmuutoksen jälkeen (muutto, sairastuminen tms.)
- Kannustusta ja motivaation etsimistä itsestä huolehtimiseen
- Keskustelua ja tietoa ikääntymisestä ja oman toimintakyvyn ylläpitämisestä
- Ulkoiluseuraa innostamaan liikkeelle, turvaksi tai auttamaan uloslähtemisessä (esim. kaatumisen pelko)

# Taru Varpenius

Hankeohjaaja

**050 576 5667**

[taru.varpenius@suvantory.fi](mailto:taru.varpenius@suvantory.fi)



**Helsinki**