



MUISTIKUNTOUTUS LUONTOYMPÄRISTÖSSÄ

Ikääntyneille muistisairaille ja heidän omaishoitajilleen

Osallistujamäärä: 5–6 paria (10-12hlöä)

Vaatimukset: sellainen fyysinen toimintakyky, joka mahdollistaa noin tunnin kestävän ulkoilun ja siihen liittyvän toiminnan (apuvälineet ok)

Sisältö: Toimintakykyä ja yleistä hyvinvointia tukevaa toimintaa, jossa fysioterapeuttisin menetelmin otetaan luonnon hyvinvointia tukevat elementit käyttöön. Nautitaan ulkoilmasta ja sen virkistävästä tunteesta kaikilla aisteilla.

Jokaisella tapaamiskerralla on oma teemansa, jossa käsitellään fyysistä ja psyykkistä jaksamista liikkumisen, mielen tai ravinnon näkökulmasta. Tarkoituksena on antaa toimivia käytännön vinkkejä, kuinka huolehtia omasta ja toisen hyvinvoinnista, saada tukea yhdessä kuljettavalle matkalle sairauden kanssa sekä lisätä tietoa liikunnan ja fyysisen toimintakyvyn tärkeydestä (molempien näkökulmasta) muistisairauden hoidossa.

Vetäjät: Olemme kolmen aikuisen fysioterapeuttiopiskelijan tiimi, joille ikääntyneiden toimintakyky ja hyvinvointi on sydämen asia <3

LÄMPIMÄSTI TERVETULOA!

Alkaa 8.8.2025

Joka toinen perjantai

Klo 10-11:30

**Yhteensä viisi
tapaamiskertaa**

**Ilmoittaudu 19.6.2025
mennessä:**

**044 099 0166 /
toimisto@pirkanmaan
muistiyhdistys.fi**

HUOMIOITAVAA

**Sopiva ulkoiluvarustus,
koska
toimintaympäristönä
lähipuistot ja
ulkoilualueet**

**Sisätilamahdollisuus
huonon kelin sattuessa**

OPINNÄYTETYÖ

LAB-ammattikorkeakoulu

Fysioterapia

