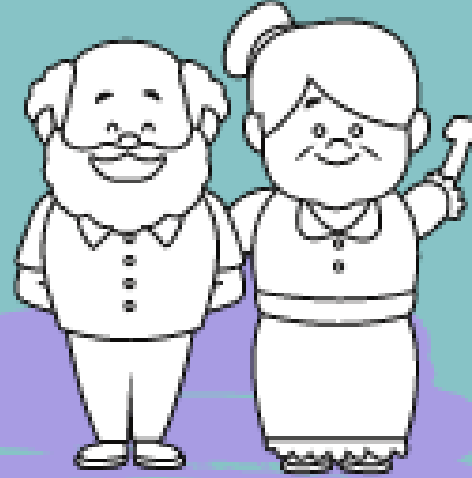


KUNNON MUMMOLA





Kunnon Mummola -konsepti

- Kunnon Mummola on vuonna 2016 kehitetty toimintamalli ennaltaehkäisemään ikäihmisten kaatumisia
- Pohjana AMK-opinnäytetyö, jonka tilaajana Lapin Liikunta
- Kunnon Mummolaa toteutetaan tätä nykyä PoPLin ja Lapin Liikunnan toimialueilla
- Linkki opinnäytetyöhön
<https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016080713644>



Kunnon Mummola -konsepti

- Kunnon Mummola on leppoisa ja toiminnallinen tapahtuma, jossa pääsee testaamaan tasapainoa ja lihaskuntoa. Tapahtumassa on vinkkejä tasapainon parantamiseen, liikunnan lisäämiseen ja terveelliseen ruokavalioon liittyen. Samalla voi nautiskella kupposen kahvia mukavassa seurassa!
- Tapahtumia ovat PoPLin kanssa olleet mukana järjestämässä mm. kunnat, kaupungit ja muistiyhdistykset
- Myös Ikäinstituutti ja Oulun yliopiston GeroFit Centre ovat olleet mukana

Kunnon Mummola -testaukset

- Puristusvoima
- Tasapaino (yhdellä jalalla seisominen)
- Tuolilta ylösnousu
- Kävelytesti
- InBody -kehonkoostumusmittaus
- Muistitestit

Kunnan Mummola PoPLin toimialuella



- Kunnan Mummola -konseptin mukaisia tapahtumia lähdettiin tuomaan kuntiin Yhdistyksistä hyvinvointia -hankkeen voimin loppuvuodesta 2020
- Kunnan Mummola -mittauksia oli myös Muista hyvinvointisi -kiertueen ohessa 2021
- Koronapandemian takia Kunnan Mummola -tapahtumia jouduttiin siirtämään



Kunnon Mummula 2022

- Kevään 2022 Kunnon Mummula -kiertue toteutettiin Siikalatvalla (Rantsila, Kestilä, Piippola ja Pulkkila), Kärsämäellä, Pyhännällä, Oulaisissa, Merijärvellä, Haapavedellä, Pyhäjoella, Raahessa ja Siikajoella.
- Kiertueen tapahtumiin osallistui yhteensä 386 ikäihmistä.



Kunnan Mummolat järjestäminen

- Kunnan Mummola tiedetään jo kunnissa ja yhdistyksissä ja niitä osataan pyytää
- Neljä henkilöä riittää PoPLin puolesta tapahtuman läpivientiin (3 mittauksissa ja 1 palautteissa)
- Markkinointia kannattaa tehdä myös kuntien, yhdistysten ja järjestöjen esim. eläkeläisliittojen kautta