

Mitä sinulle kuuluu?

Vinkkejä liikkumisen lisäämiseen



Kävele 30 minuuttia päivässä – tee se vaikka pätkissä!

Jo 7000 askelta päivässä auttaa tutkitusti saamaan liikkumisen terveyshyötyjä.

Kutsu naapuri tai ystävä mukaan kävelylle. Myös puhelimessa rupattelu tai äänikirjan kuuntelu voi motivoida kävelemään.



Arjen hyötyliikunta on hyvää liikuntaa

Kaikki liike on tärkeää.

Koti- ja puutarhatyöt ovat hyvää liikuntaa.

Portaiden ylösnousu on holkän veroinen rasitus!



Tauota paikallaoloa – nouse ylös 20–30 minuutin välein

Jaloittelemalla voit torjua kipuja ja istumisen haittavaikutuksia kuten verenkierron heikkenemistä jaloissa, turvotuksia ja selkäkipuja.

Lyhyet jaloittelutauot parantavat kokonaisvaltaisesti terveyttä ja hyvinvointia.

Sovella liikkumistottumuksiasi

Juoksemisen sijasta voit kokeilla vesijuoksua.

Virtuaalijumppaan voit osallistua joustavasti kotoa.

Kiinnostaisiko Lavis-lavatanssi-jumppa, kiikkustuolijumppa tai villasukkatreeni?



Liiku omien kiinnostuksen-kohteiden mukaisesti

Palaa tutun harrastuksen pariin tai käy kulttuurikävelyllä.

Löydät monenlaista toimintaa Vantaan ja Keravan tapahtuma- ja harrastuskalentereista sekä Vantaan ja Keravan hyvinvointitarjottimelta.

Lepo ja rentoutuminen

Yksi huonosti nukuttu yö ei haittaa. Jos vaiva on jatkuvaa, tarvitset apua!

Katso unen ja rentoutumisen itsehoitoon vinkkejä vake.fi/hyte → lepo, rentoutuminen ja uni –sivulta.

Tutustu unettomuuden omahoito-ohjelmaan: www.mielenterveystalo.fi/omahoito

Mitä sinulle kuuluu?

Vinkkejä liikkumisen lisäämiseen



Virtuaalijumpat Vantaa

Vantaan kaupungin maksuttomia jumppia tallenteina sekä viikoittaiset live-lähetykset.



www.vantaa.fi/fi/vapaa-aika-ja-hyvinvointi/liikunta-ja-ulkoilu/ohjattu-liikunta/virtuaalijumpat

Virtuaalijumpat Kerava

Keravan kaupungin maksuttomia virtuaalijumppavideoita kotikuntoiluun sekä ulkotreeneihin.



www.youtube.com/@KeravankaupunkiOfficial

→ soittolistat → Liikunta ja hyvinvointi

Asukastilat ja kohtaamispaikat

Asukastiloilla, kohtaamispaikoissa ja kirjastoissa tapaavat muita ihmisiä ja voit osallistua erilaiseen toimintaan ohjatusti ja itsenäisesti.



www.vake.fi/hyvinvointitarjotin

Hakusana: kohtaamispaikat ja asukastilat

Terveyskylän itsehoito-ohjelmat

Esimerkiksi liikkumisen aloittamisen, painonhallinnan ja luustoterveyden omahoito-ohjelmat.

www.terveyskyla.fi/terveyskylan-itsehoito-ohjelmat

Tietoa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä

Tutustu hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen teemasivuihin ja etsi järjestöjen, yhteisöjen, kaupunkien ja hyvinvointialueen tapahtumia ja palveluita Vantaan ja Keravan hyvinvointitarjottimella.

vake.fi/hyte

Vinkit senioreille

Joko olet hyödyntänyt ONNI-tv:n liikuntaharjoite-tarjonnan televisiossasi?

Lue lisää osoitteessa www.onnitv.fi

Ikääntyneiden palveluopas on saatavilla verkossa osoitteesta www.vake.fi/ikaantyneiden-palvelut

Voi hyvin eläkkeellä -sivulta tietoa, tukea ja tekemistä osoitteesta www.vake.fi/voi-hyvin-elakkeella

