



## Liikuntapainotteiset kuntoutusjaksot

31.5.–11.6.2021

16.8.–27.8. 2021

30.8–10.9.2021

### Korkeatasoisia soveltavan liikunnan elämyksiä ja valmiuksia itsenäiseen aktiiviseen arkeen

Kuntoutuja saa jaksolla tietoja ja taitoja soveltavasta liikunnasta sekä sen merkityksestä selkäydinvaurion saaneella henkilöllä. Itsevarmuus ja toiminnalliset taidot kehittyvät ja kuntoutuja saa kokea uusia elämyksiä. Kokemusten jakaminen vertaisten ja ammatillisen vertaiskuntouttajan kanssa tuo uusia oivalluksia itsenäisen arjen tueksi.

#### **K**enelle kuntoutusjakso on tarkoitettu?

Kuntoutusjakso sisältää eri terapioita yksilöllisen tarpeen mukaan ja soveltavaa liikuntaa vertaisryhmässä. Kuntoutus on tarkoitettu selkäydinvammaisille, jotka tarvitsevat ohjausta soveltuvan harrastuksen löytymiseen ja kaipaavat uusia ideoita ja tukea omaan harjoitteluun. Jaksolla tarkistetaan myös kuntoutuksen ja hoidon tasapaino. Tavoitteena on aktiivinen kunnon ja terveyden ylläpito, itsenäistyminen arjen taidoissa sekä löytää arkeen ja tavoitteisiin oma tapa liikkua ja harrastaa yksin tai vertaisryhmässä.

#### **K**untoutusjakson sisältö

Jakson tiivis ohjelma sisältää intensiivistä harjoittelua ja informatiivisia ryhmiä mm. lihaskuolosta. Vaativia pyörätuolin käsittelytaitoja harjoitetaan eri ympäristöissä ja harjoitusradalla. Kuntoutujalle etsitään mielekäs liikuntamuoto ja selvitetään kotiseudun harrastusmahdollisuuksia.

Jaksolla kuntoutuja tutustuu soveltavan liikunnan eri muotoihin kuten fast scoop, padel, frisbee-golf, käsipyöräily, kelkkajääkiekko, kelkkahiihto ja

-laskettelu. Validian keskeinen sijainti ja esteettömät liikunta- ja allastilat tarjoavat ainutlaatuiset puitteet liikuntalajien kokeiluun. Meillä pääsee laitesukeltamaan, seinäkiipeilemään ja melomaan, sekä paineilmalaittein varustetulle kuntosalille. Iltaisin pelataan esimerkiksi pyörätuolirugbya ja -koripalloa ja harrastetaan jousiammuntaa. Kurssikohtainen ohjelma laaditaan kullekin osallistujille kohdistuen.

Kuntoutusjakso toteutetaan Validian tiloissa ja sen lähiympäristössä.

#### **S**uosittu asiantuntijamme ohjaajina

Jaksosta vastaavat alan asiantuntevat erityisliikunnanohjaajat. Kurssin toteutuksessa hyödynnetään Validian moniammatillista työryhmää. Vierailleva ammattuurheilija kertoo omasta lajistaan ja harjoittelusta, sekä urastaan urheilijana.

#### **O**ta yhteyttä

Kysy lisää kuntoutussuunnittelijalta, puh. 09 777 07358 tai kuntoutus@validia.fi.