

Liikuntapainotteiset kuntoutusjaksot 2022

16.–27.5.
30.5.–10.6.
15.–26.8.
29.8.–9.9.

Monipuolisia soveltavan liikunnan kokemuksia ja valmiuksia itsenäiseen aktiiviseen arkeen vertaistuen voimalla.



Kuntoutuja saa jaksolla tietoja ja taitoja soveltavasta liikunnasta sekä sen merkityksestä selkäydinvaurion saaneella henkilöllä. Jakso antaa valmiuksia toimintakyvyn kehittämiseen arjessa liikunnan ja fyysisen suorituskyvyn harjoittamisen lisäksi. Kokemusten jakaminen vertaisten ja vertaiskuntouttajan kanssa tuo uusia oivalluksia itsenäisen arjen tueksi.

Kenelle kuntoutusjakso on tarkoitettu?

Kuntoutusjakso sisältää soveltavaa liikuntaa vertaisryhmässä ja eri terapiamuotoja yksilöllisen tarpeen mukaisesti. Kuntoutus on tarkoitettu selkäydinvammaisille, jotka tarvitsevat ohjausta ja ideoita soveltuvan harrastuksen löytymiseen sekä kaipaavat uusia ideoita ja tukea omaan harjoitteluun. Tavoitteena on, että kuntoutuja saa lisää valmiuksia toimintakyvyn kehittämiseen arjessa sekä löytää tavoitteisiinsa sopivan mielekkään tavan liikkua yksin tai ryhmässä. Jakso antaa valmiuksia ja rohkaisee aktiiviseen elämäntapaan.

Kuntoutusjakson sisältö

Jakson tiivis ohjelma sisältää intensiivistä harjoittelua ja informatiivisia ryhmiä. Jaksolla on keskeistä myös pyörätuolin käsittelytaitojen harjoittaminen eri ympäristöissä ja harjoitusradalla. Kuntoutuja autetaan etsimään mielekäs liikuntamuoto ja selvittämään kotiseudun harrastusmahdollisuutta.

Jakson ohjelma rakentuu jakson ajankohdan sekä osallistujien toimintakyvyn ja yhdessä asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Kuntoutuja tutustuu soveltavan liikunnan eri muotoihin, joita voivat olla esim. fast scoop, padel, frisbeegolf, käsipyöräily, kelkkajääkiekko, kelkkahiihto ja -laskettelu. Validian keskeinen sijainti Helsingissä ja esteettömät liikunta- ja allastilat tarjoavat ainutlaatuiset puitteet liikuntalajien kokeiluun. Iltaisin pelataan esimerkiksi pyörätuolirugbya ja -koripalloa ja harrastetaan jousiammuntaa. Ohjelma laaditaan kullekin osallistujalle yksilöllisesti.

Kuntoutusjakson ohjelma toteutuu Validian tiloissa ja sen lähiympäristössä. Majoitus järjestetään Validian lähellä olevassa esteettömässä hotellissa. Jakso on myös mahdollista toteuttaa niin, että kuntoutuja majoittuu omassa kodissa.

Suosittu asiantuntijamme ohjaajina

Jaksosta vastaavat alan asiantuntevat erityisliikunnanohjaajat. Kurssin toteutuksessa hyödynnetään Validian moniammatillista työryhmää.

VALIDIA

Lisätiedot ja varaukset

kuntoutus@validia.fi

puh. 09 7770 7358

