

# LIIKUNTAPAINOTTEISET KUNTOUTUSJAKSOT

Olemme järjestäneet jo 20 vuotta liikuntapainotteisia kuntoutusjaksoja selkäydinvammaisille. Kuntoutusjaksolta saa uusia ideoita, tukea ja monipuolisuutta omaan harjoitteluun sekä mahdollisuuden löytää uuden liikuntaharrastuksen.

## **Vertaisten kanssa**

Liikuntapainotteisilla jaksoilla on mukana aina vertaiskuntouttaja – vertaistuki on keskeinen osa kuntoutusta. Osallistujat voivat olla reilun vuoden tai jo pidempään selkäydinvamman kanssa eläneitä. Kuntoutusjaksolla on soveltavan liikunnan lisäksi eri terapiamuotoja yksiköllisen tarpeen mukaan.

## **Monipuolisuus luo mahdollisuuksia**

Jokaisen kuntoutujan kuntoutusjakso suunnitellaan yksilöllisesti. Kesäisin ohjelmassa on mm. käsipyöräilyä, frisbee-golfia, padelia, fast-scoopia ja ulkoiluretki. Talvisin harrastetaan kelkkalasketteluja ja -jäkiekkoa, hiihtoa sekä erilaisia joukkuepelejä liikuntasalissa. Iltaisin on mahdollisuus pelata esim. pyörätuolikoripalloa ja -rugbya, sulkapalloa ja jousiammuntaa. Esteettömän allasosaston käyttäminen on myös suosittua. Kuntoutusjaksolle osallistuminen ei edellytä omia liikunnan apuvälineitä.

Validian kuntoutuskeskus Synapsian keskeinen sijainti Helsingissä sekä täysin esteettömät tilat tarjoavat ainutlaatuiset mahdollisuudet liikuntalajien kokeiluun. Vapaa-ajalla kuntoutujat viettävät aikaa yhdessä ja esimerkiksi käyminen kaupungilla on helppoa. Jaksolla autetaan kuntoutujaa löytämään mielekäs liikuntamuoto myös omalta kotipaikkakunnalta.

## **Yhdenvertaisuus ykkössijalla**

Myös selkäydinvammaisilla liikunta kohentaa elämänlaatua, lisää sosiaalisia kontakteja ja tuo monipuolisuutta arjen rutiineihin. Kokonaisvaltainen hyvinvointi tukee merkittävästi terveyttä sekä arjessa jaksamista!

Liikuntarajoite voi nostaa henkistä kynnystä lähteä kokeilemaan uutta liikuntamuotoa. Toisaan kaikki liikuntapaikat eivät ole täysin esteettömiä tai harrastus voi vaatia erityisiä välineitä. Vahva tahtomme on rohkaista kaikkia liikkumaan kullekin mieluisalla ja soveltuvalla tavalla.

**Kuntoutuksemme ammattilaiset auttavat luomaan jokaiselle yksilöllisen ja tavoitteellisen kuntoutuspolun.**

**Kysy lisää!**

## **Vuoden 2023 liikuntapainotteiset kuntoutusjaksot:**

1. kurssi: 15.–28.5.
2. kurssi: 29.5.–9.6.
3. kurssi: 4.8.–25.8.
4. kurssi: 28.8.–8.9.

## **Lisätiedot:**

[kuntoutus@validia.fi](mailto:kuntoutus@validia.fi)

puh. 029 170 7220, ma-pe klo 8-21



**VALIDIA**