

Anpassade motionsgrupper

Via motionsrådgivningen ordnas anpassade motionsgrupper för balans- och styrketräning. Grupperna består av max 10 deltagare som träffas en gång i veckan i 10 veckor. Passar bra för dig som saknar eller har begränsad erfarenhet av motion.



Kontakt

Motionsrådgivare

+358 40 703 1256

motionsradgivare@narpes.fi



Motionsrådgivning

Stöd för ett hållbart välmående

Vad är motionsrådgivning?

Motionsrådgivning är en avgiftsfri tjänst som stödjer Närpes kommuninvånare i att hitta en mer motionsinriktad livsstil. I dagsläget riktar sig tjänsten till dig som fyllt 65 år.

Tillsammans med motionsrådgivaren görs en individuell motionsplan för att öka ditt välmående. Motionsrådgivningen pågår 6-12 mån och erbjuder bland annat:

- Individuellt stöd att komma igång med motion
- Råd kring motion, kost och sömn
- Information om motionsmöjligheter och idrottsplatser i närområdet
- Bedömning av funktionsförmåga: test av muskelfunktion, balans och kondition
- Anpassade motionsgrupper

Målet med motionsrådgivningen är att främja såväl din fysiska- som psykiska- och sociala funktionsförmåga!



Motionsrådgivningsprocessen

Hur motionsrådgivningen ser ut kan variera och baseras på personens behov, mål och möjligheter. Gemensamt är dock att processen innehåller följande skeden:

Inledande besök (1-2 st)

Kartläggning av nuvarande motionsbeteende. Rådgivande diskussion om motion, kost och sömn. Bedömning av funktionsförmågan genom test av balans, muskelfunktion och kondition. Tillsammans med motionsrådgivaren utformas personliga mål och en individuell motionsplan samt vid behov individuellt träningsprogram.

Uppföljningsbesök

Regelbundna besök för uppföljning av motionsplanen och eventuellt träningsprogram, handledt motion efter behov. Antalet uppföljningsbesök kan variera och baseras på personens behov. Uppföljning kan även ske per telefon.

Avslutande besök

Utvärdering av motionsplanen och uppsatta mål samt uppföljning av tester efter ca 6 månader. Plan för fortsatt motionerande. Vid behov kan motionsrådgivning fortsätta men pågå i max 12 månader.

Uppföljning

Telefonuppföljning 3 mån efter avslutad motionsrådgivning.

En period av motionsrådgivning pågår 6-12 månader.

