



Maria Kääriäinen, professori

Sinikka Lotvonen, tutkijatohtori

Heidi Siira, yliopistonlehtori

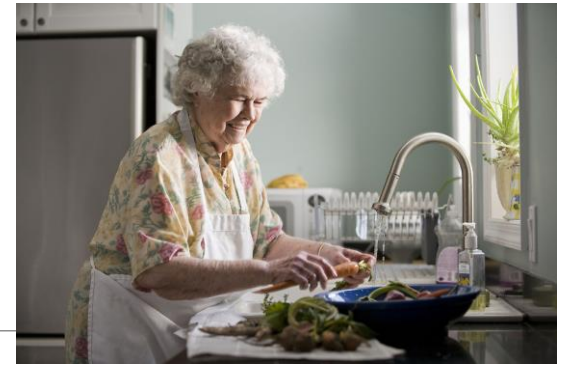
Kaisa Saarela, yliopisto-opettaja

Maria Korvola, yliopisto-opettaja



**GERONURSING
CENTRE**

**UNIVERSITY
OF OULU**



**Ikääntyneiden kuntoutumista
edistävän hoitotyön tutkimus- ja
osaamiskeskus**

GeroFit – verkkokurssi



GeroFit



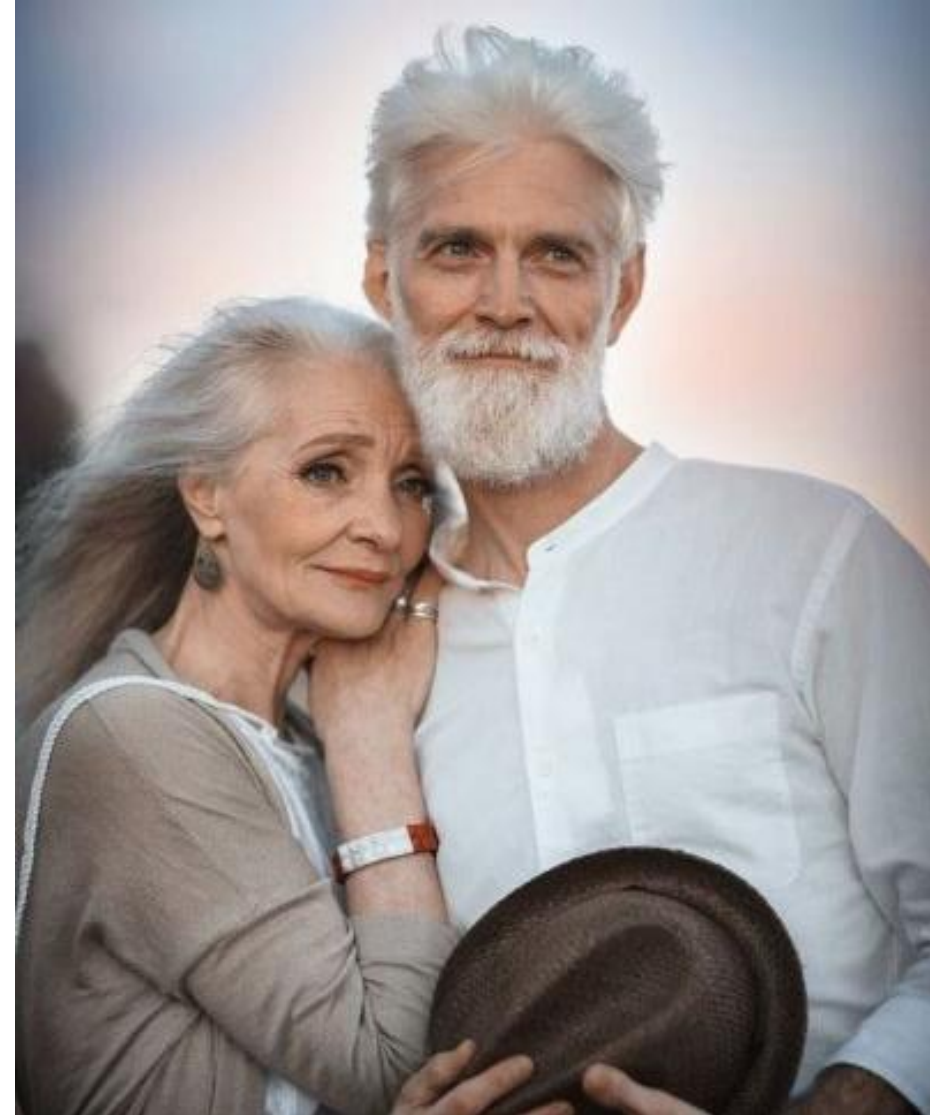
Sinulle, joka olet siirtymässä lähiaikoina tai jo siirtynyt eläkkeelle!



- Oulun yliopiston GeroNursing Centre on laatiman 1 opintopisteen GeroFit –verkkokurssin tarkoituksena on innostaa elämän merkittävässä muutosvaiheessa huolehtimaan terveydestäsi ja hyvinvoinnista liikunnanharrastamisen avulla.
- GeroFit perustuu tieteelliseen tietoon.
- **GeroFit** -verkkokurssi auttaa käyttämään lisääntynyttä vapaa-aikaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.
- Verkkokurssin innostaa liikunnanharrastamiseen ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen sekä **nauttimaan eläkevuosista** toimintakykyisenä ja hyvinvoivana.

Eläköityminen on merkittävä elämänvaihe

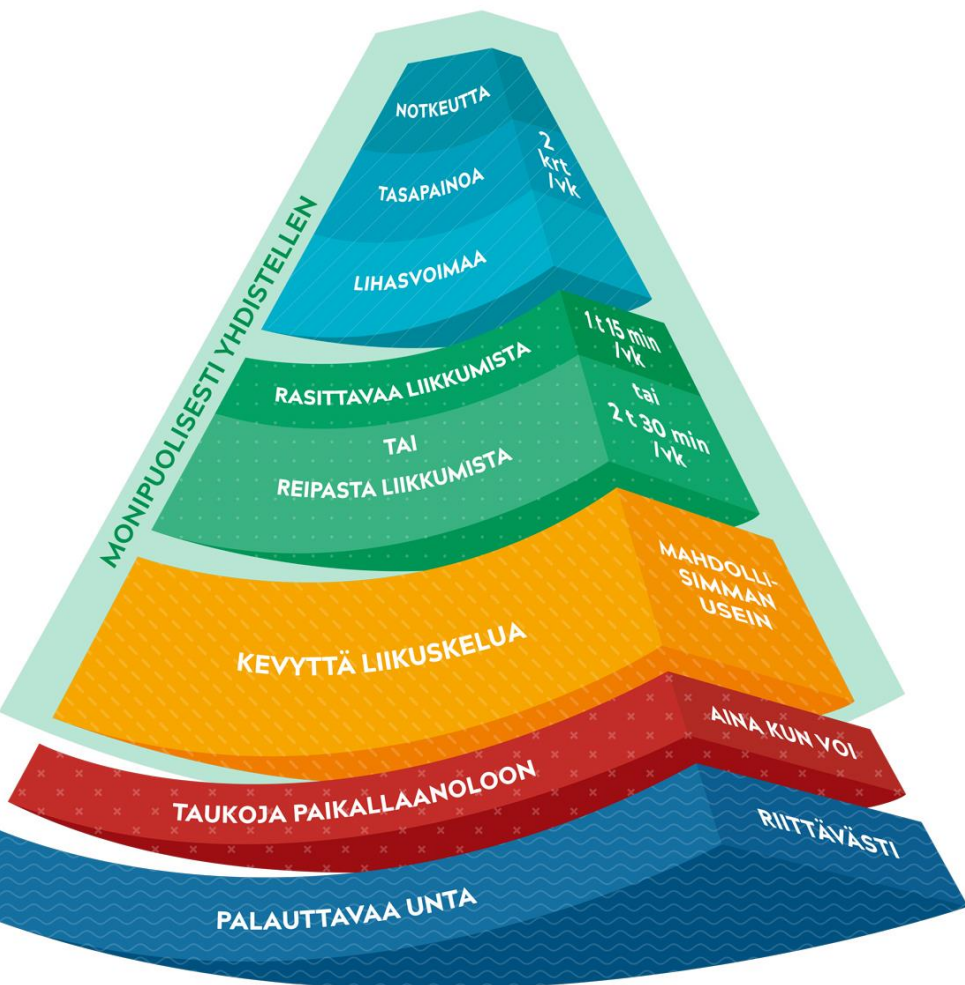
- Suomessa on eläkeläisiä enemmän kuin koskaan aikaisemmin, yli 1.2 miljoonaa, koska suurten ikäluokkien edustajat ovat siirtyneet eläkkeelle ja ihmisten elinikä on pidentynyt.
- Eläkkeelle siirtyminen on suuri elämänmuutos, joka herättää monenlaisia tunteita. Yksilöllinen elämäntilanne vaikuttaa siihen, että eläkkeelle joko päästään tai joudutaan.
- Eläköityminen on mainio tilaisuus omien elämäntapojen tarkasteluun ja hyvinvointia lisäävien päivittäisten rutiinien luomiseen työelämän rutiinien tilalle.
- Terveystiedon edistämisen näkökulmasta eläkkeellä on hyvä aloittaa liikunnanharrastaminen ja omaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin panostaminen.
- (Stenholm ym. 2019)





VIREYTTÄ LIKKUMALLA

SISÄLTÖ



- Aktiivisena eläkkeellä
- Sosiaalinen ja psyykinen hyvinvointi
- Motivaatio, merkityksellisyys ja tavoitteellisuus
- Kestävyys, lihasvoima ja liikkuvuus
- Tasapaino ja motoriikka
- Ravinto liikunnan harrastamisen tukena
- Tasapainotestit
- Tasapainoharjoitteet

Tasapainotestit ja -harjoitteet

- **GeroFit** sisältää fysiikkavalmentaja Markku Lappalaisen laatimia nousujohteisia tasapainotestejä ja tasapainoharjoitteita.
- **Verkkokurssi kestää kolme kuukautta**, jolloin harjoitteet ehtivät tulla tutuiksi ja harjoitusvaikutuksia saadaan aikaan.



GeroFit verkkokurssille voi osallistua kahdella tavalla

1. **Ilmoittautumislinkistä Webropolilla**, joka on auki ennalta sovituksen ajan. Tämän jälkeen lähetämme linkin kautta ilmoittautuneille pääsylinkin Moodleen, jossa koulutus toteutuu.

Linkki löytyy osoitteesta: <https://geronursing.fi/koulutus/> tai <https://link.webropol.com/s/popli22>

Ilmoittautuminen on tällähetkellä auki **1.5.2022 saakka**.

2. **Keräätte ilmoittautuneista valmiiksi listan, jossa on seuraavat tiedot:** etunimi, sukunimi, hetu, sähköpostiosoite ja puhelinnumero. Voitte lähestyä ko. listan meille suojatulla sähköpostilla osoitteeseen: sinikka.Lotvonen@oulu.fi. Me sitten teemme ryhmälle pääsylinkit Moodleen.

- Koulutus on auki ilmoittautuneille kolme kuukautta.

Kysymyksiä verkkokurssista

Uutiset

Osio 1. Aktiivisena eläkkeellä



Osio 2. Sosiaalinen ja psyyk...



Osio 3. Motivaatio, merkityk...



Osio 4. Kestävyys, lihasvoim...



Osio 5. Tasapaino ja motoriik...



Osio 6. Ravinto liikunnan har...



Osio 7. Tasapainotestit



Osio 8. Tasapainoharjoitteet



Palaute





KIITOS!



@geronursingc



@GeronursingC



@geronursingcentre



GeroNursing Centre



GeroNursing Centre

Tutustu verkkosivuihimme: geronursing.fi