

Kävelyllä terveyttä ja hyvinvointia vanhuuteen

Vähintään 500 metrin yhtäjaksoinen kävely on yksi ikäihmisen hyvän toimintakyvyn mittari. Yhdentoista palvelutalon/-keskuksen/-kodin/vanhainkodin/seniorikeskuksen läheisyyteen on mitattu ”rollaattorireittejä”, joiden pituudet vaihtelevat muutamasta sadasta metrillä kilometriin. Reitit on mitattu ovelta ovelle ja ne ovat helppokulkuisia.

Ulkona liikkuminen iäkkäänä on hyödyllistä, koska se

- parantaa liikkumisvarmuutta
- kehittää tasapainoa ja vahvistaa lihasvoimaa
- säilyttää kävelykyvyn pidempään
- parantaa unen laatua
- tukee muistin säilymistä
- pitää yllä sosiaalisia suhteita
- vähentää sairauksista aiheutuvaa haittaa
- auttaa painonhallinnassa

(lähde: Ikäinstituutti, Vv -ohjelma/Uutisekspress/ulkoilu)

Tulosta itsellesi/omaisellesi/ystävällesi 15 viikon kävelypäiväkirja ja ei kun tossua toisen eteen! Pyri kävelemään päivittäin! Huonon sään sattuessa ramppaa rappuja, kierrä huushollia!

Kaukaharjun Seniorikeskus, os. Keskisenkatu 15

Keinupuiston Palvelukoti, os. Orivedenkatu 28

Koivupirtin Palvelukoti, os. Mutkakatu 48

Kuuselan Seniorikeskus, os. Nuolialantie 46

Lahdensivun koti, os. Jaakonmäenkatu 5

Peurankalliokeskus, os. Peurankallionkatu 10

Pispan Palvelukeskus, os. Simolankatu 4

Taatalan Palvelukoti, os. Sulkavuorenkatu 6

Tampereen Ensi- ja Turvakoti ry:n päiväkeskus Petsamokoti, os. Mutkakatu 38

Willa Viola, os. Juhlatalonkatu 7

Viola –koti, os. Juhlatalonkatu 4

Kävelyreitit on mitattu Nääsவில்le ry:n hallinnoimassa valtakunnallisen ”Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveystoimintaohjelman” Tampereen hankkeessa. Valtakunnallisen ohjelman verkkosivut löytyvät osoitteesta www.voimaavanhuuteen.fi

Karttojen toteutuksesta vastasi erikoisammattimies Satu Arvonen Tampereen kaupungin karttapalveluissa.

Lisätietoja: Voimaa vanhuuteen –hanke / Nääsவில்le ry, Anu Suutala, puh. 050 321 4237, etunimi.sukunimi@naasville.fi