

Ilmoittautumislinkki

Hei,

Haluatteko tietää enemmän fyysisestä suorituskyvystä? Hollolan kunta on mukana Uudet toimintamallit ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa -hankkeessa yhdessä Päijät-Hämeen Hyvinvointikuntayhtymän sekä Suomen Urheiluopisto – Vierumäen kanssa. Hankkeen tavoitteena on luoda hyvinvointia- ja terveyttä edistäviä, käyttäjälähtöisiä palvelukonsepteja alueen väestölle digitaalisuutta hyödyntäen.

Hankkeeseen liittyen järjestämme yhteistyössä kumppaneidemme kanssa lyhyet toimintakyky-testit Hollolan uimahalli-monitoimitalon liikuntasalissa maanantaina 27.5.2019 klo 9.00 alkaen. Testitilaisuuden kesto on noin 15-20 minuuttia sisältäen osallistujille kahvitarjoilun.

Testipäivän jälkeen halukkaat osallistujat jaetaan kahteen terveyttä ja fyysistä aktiivisuutta edistävään ryhmään ajanjaksolle 30.5.-30.9.2019:

- 25 henkilöä ryhmäharjoitteluun 2krt/vko liikunnanohjaajan opastuksella
- 25 henkilöä omatoimiharjoittelu- ja neuvontaryhmään

Molemmissa ryhmissä ryhmäläiset saavat lisäksi käyttöönsä digitaalisen Happy Healthy People -palvelun, joka toimii älypuhelimessa, tabletissa tai internet-selaimessa. HHP-palvelussa on ikäihmisille suunnattua sisältöä liikuntaan sekä vinkkejä ravitsemukseen ja laadukkaampaan uneen.

Hankkeen lopputestit tehdään 30.9. maanantai klo 9.00 alkaen uimahalli-monitoimitalon liikuntasalissa. Lopputesteihin ovat tervetulleita kaikki alkutesteihin osallistuneet (myös ne, jotka eivät osallistuneet harjoitteluun). Kaikille osallistujille annetaan henkilökohtainen palaute ja ohjeistus jatkoon. Ilmoittautumislinkki löytyy tämän viestin ylälaidasta ja ilmoittautuminen tulee tehdä 15.5.2019 mennessä.

Kuvaus hankkeen aikataulusta ja toimenpiteistä

