

# Voimaa etäjumpasta

Tule etäjumppaan!

Etäjumpan hyötyjä



## Mitä etäjumppa on?

- Ohjattua jumppaa kätevästi kotona.
- Pyydä kaveri mukaan!
- Teknologian avulla mukaan: tavallinen tabletti tai tietokone riittää.

## Sopii seniorille

- Haluat liikkua ja saada siihen ohjausta.
- Haluat oppia digitaitoja rauhalliseen tahtiin.
- Liikut mieluiten kotona tai lähellä kotia.

Pssst, kurkkaa myös jumppavideot!

[www.voitas.fi](http://www.voitas.fi)

**Jumppalähetysten aikataulut löydät esitteen toiselta puolelta.**

# Etäjumppa Helsingissä

## Senioreille sopivat, maksuttomat lähetykset

Milloin?	Kenelle sopii?	Kuka järjestää?	Miten mukaan?
<b>Ma klo 14.30-15.00</b> 13.1.-28.4.2025	<b>Kevyt tuolijumppa</b> Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi	Alueliikunnan liikuntakoordinaattorit Helsingin kaupunki	<b>Teams</b> Osallistu: <a href="http://www.hel.fi/alueliikunta">www.hel.fi/alueliikunta</a>
<b>Ti klo 11.00-11.45</b> 14.1.-2.5.2025	<b>Seniorin etäkehoonhuolto (kevyt)</b> Yli 60-vuotiaille	Pääkaupunkiseudun selkäyhdistykset	<b>Zoom</b> Ilmoittaudu: <a href="http://www.selkayhdistykset.fi/toiminta/seniorihanke">www.selkayhdistykset.fi/toiminta/seniorihanke</a> Ilmoittautuminen aukeaa tiistaina 17.12.2024 klo 10:00. Liikuntaryhmiin voi ilmoittautua myös kesken kauden, jos tilaa löytyy.
<b>Ti klo 14.00-14.45</b> 14.1.-10.6.2025	<b>Muistijumppa</b> Muistisairastuneille ja läheisille	Helsingin Muistiyhdistys ry	<b>Teams</b> Osallistu: <a href="https://bit.ly/3u6SGsh">https://bit.ly/3u6SGsh</a> Ryhmään ei tarvitse ilmoittautua erikseen.
<b>Ke klo 11.00-11.30</b> 15.1.-2.5.2025	<b>Seniorin etäselkäjumppa (kevyt)</b> Yli 60-vuotiaille	Pääkaupunkiseudun selkäyhdistykset	<b>Zoom</b> Ilmoittaudu: <a href="http://www.selkayhdistykset.fi/toiminta/seniorihanke">www.selkayhdistykset.fi/toiminta/seniorihanke</a> Ilmoittautuminen aukeaa tiistaina 17.12.2024 klo 10:00. Liikuntaryhmiin voi ilmoittautua myös kesken kauden, jos tilaa löytyy.
<b>To klo 12.15-12.35</b> 16.1.-24.4.2025	<b>Hyvän kunnon Seniorikarate –istuen</b> Yli 65-vuotiaille	Tapanilan Erä Karate Ry	<b>Facebook</b> Osallistu: <a href="https://www.facebook.com/hyvankunnonseniorikarate">https://www.facebook.com/hyvankunnonseniorikarate</a>
<b>To klo 13.00-14.00</b> 30.1.-15.5.2025	<b>Kevyt tuolijumppa</b> Yli 60-vuotiaille	Monaliiku Ry	<b>Zoom</b> Ilmoittautuminen ryhmiin ja lisätiedot 0505906345 (ma-pe klo 9-16) tai lähetä WHATSAPP-viesti. Sähköpostitse: amina.osman@monaliiku.fi
<b>Pe klo 11.00-11.45</b> 17.1.-2.5.2025	<b>Seniorin etäselkäjumppa (haastavampi)</b> Yli 60-vuotiaille	Pääkaupunkiseudun selkäyhdistykset	<b>Zoom</b> Ilmoittaudu: <a href="http://www.selkayhdistykset.fi/toiminta/seniorihanke">www.selkayhdistykset.fi/toiminta/seniorihanke</a> Ilmoittautuminen aukeaa tiistaina 17.12.2024 klo 10:00. Liikuntaryhmiin voi ilmoittautua myös kesken kauden, jos tilaa löytyy.