



# Etäpalvelu Helmi

- ONNISTUNEEN IKÄÄNTYMISEN  
ASiantuntija

# Helmi Seniori

– virkistävät etäryhmät senioreiden toimintakyvyn tueksi!

## ▪ Helmi Seniori –etäryhmät

- Tukevat osallistujien toimintakykyä monipuolisesti ja tuovat vertaistukea sekä virkistystä.
- Sisältöinä tietovisailua, muistelua, ohjattua keskustelua, bingoa, kulttuuria, musiikkia jne.
- Lisäksi liikunta-alan ammattilaisten ohjaamana monipuolista seniorijumppaa; tuolijumppaa, tuolitanssia, venyttelyä ja tasapainoa.
- Ryhmät toteutetaan asiakkaan järjestelmän kautta.
- Ryhmänohjaajana ja vastaavana terveystieteiden maisteri (gerontologia), jolla pitkä kokemus virike- ja etäryhmien ohjaamisesta ja kehittämisestä.



# Helmi Seniori

– virkistävät etäryhmät senioreiden toimintakyvyn tueksi!

## Sisältökuvaukset

1. **Etäjumppa** – tuolijumppaa, tuolitanssia, venyttelyä ja tasapainoa.
2. **Pelit** – muistia aktivoivia pelejä, kuten sanaselitystä, kuva-arvoituksia ja bingoa.
3. **Kulttuuri** – mm. virtuaalivierailut museoihin ja historian tutkimista.
4. **Muistelu** – voimavaroja tukevaa myönteistä muistelua vaihtuvalla teemalla.
5. **Musavisa** – arvuutellaan erilaisia musiikkikappaleita.
6. **Porinat** – keskusteluryhmä, jossa ajankohtaista / vaihtuva teema. Voidaan toteuttaa myös ns. pariporinoina kahden ohjaajan kanssa.
7. **Visailu** – erilaisia tietovisailukysymyksiä, joita arvuutellaan yhdessä.
8. **Hyvinvointia luonnosta** – luontokysymyksiä, kuvia ja keskustelua luontoteemoista.
9. **Hyvinvointi** – mm. terveys ja mielen hyvinvointi / vaihtuva teema.
10. **Rentoutus** – tuolilla tapahtuvaa rentoutusta, jossa mm. rumpu ja koshi-kello välineinä.

# YHTEYSTIEDOT

**Etäpalvelu Helmi Oy**

**Laura Teittinen**

**Yrittäjä, TtM**

**+358 40 960 5266**

**[info@etapalveluhelmi.fi](mailto:info@etapalveluhelmi.fi)**

