

Senioriklubilaisen vihko

© Kehitysvammaliitto



Mikä on senioriklubi?

Tule mukaan liikkumaan ja
tutustumaan uusiin ihmisiin!
Senioriklubit on tarkoitettu
Ikääntyville ihmisille.

Klubeissa liikutaan, keskustellaan
eri aiheista ja vietetään aikaa
yhdessä muiden ikäihmisten kanssa.
Senioriklubi kokoontuu säännöllisesti.
Klubin ohjaajat suunnittelevat yhdessä
klubilaisten kanssa tapaamisia
ja avustavat klubilaisia liikunnassa.

Klubin tapaamisissa harrastetaan
liikuntaa ja tutustutaan uusiin
liikuntamuotoihin.
Klubilaiset myös vierailevat
eri liikuntapaikoissa.
Senioriklubissa myös keskustellaan.
Keskustelun aiheena voi olla
esimerkiksi terveelliset elämäntavat.

Senioriklubiin kuuluu monia jäseniä.
Siksi siellä voi tutustua uusiin ihmisiin.
Klubin tärkeimpiä tavoitteita on,
että yhdessä tekeminen ja liikkuminen
on hauskaa.

Senioriklubin säännöt

Meidän Senioriklubimme nimi on

Senioriklubin ohjaajat ovat _____

Senioriklubin kokoontumisaika on päivä _____ klo _____

Senioriklubin kokoontumispaikan osoite on _____

Senioriklubin puhelinnumero on _____

Yhteiset säännöt ovat:

1. _____

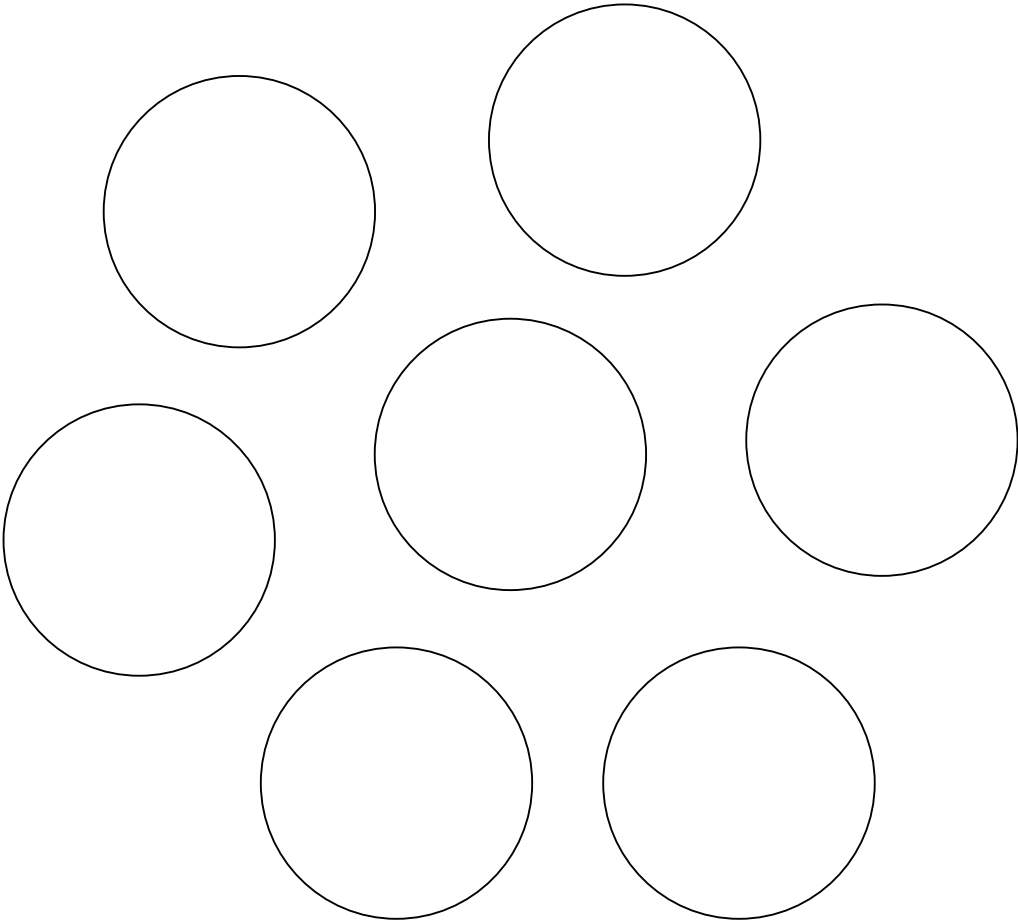
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Klubilaisen verkosto



Kuntokaveriehdokkaita:

Senioriklubin kuntokaverisopimus

Minä _____ lupaan motivoida ja

kannustaa sinua _____

omaehtoisen liikunnan ja terveellisten elämäntapojen noudattamisessa.

Lähden sinun kanssasi esim. kävelylenkille

Paikka _____ pv _____ kk. _____ V. 200 _____

klubilaisen allekirjoitus _____

kuntokaverin allekirjoitus _____

Senioriklubilaisen liikuntasuunnitelma

Mitä liikuntaa jo harrastan:

Laji	Kuinka usein / milloin	Kenen kanssa

Mitä muuta haluaisin harrastaa:

Viikottainen liikuntasuunnitelma _____ kuulle 20_____

Maanantai: _____

Tiistai: _____

Keskiviikko: _____

Torstai: _____

Perjantai: _____

Lauantai: _____

Sunnuntai: _____

SENIORIKLUBILAISEN _____ KUNTOILUKORTTI _____ KUU 20 _____

Merkitse jokainen liikuntasuoritus esim. rastilla (X) tai jollain muulla merkillä tai kuvalla							
Vko no	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai

Kuntotestaukset (testeinä voi olla esim. Toimiva-testistö tai osia siitä):

TESTI	PVM	TULOS	PVM	TULOS	PVM	TULOS	PVM	TULOS	PVM	TULOS

Huomioita testien suorittamisesta: _____



Ikääntyvien kehitysvammaisten senioriklubi

**Senioriklubilaisen vihko saatavissa pdf-muodossa osoitteesta www.verneri.net.
Lisätietoja senioriklubitoiminnasta ja siihen liittyvästä koulutuksesta Suomen Kehitysvammaisten Liikunta ja Urheilu ry:stä (www.sklu.fi)**

