



TERVISLIK LIIKUMINE

Grupp on mõeldud inimestele, kes soovivad juurutada tervislikku eluviisi, suurendada liikumise osakaalu oma igapäevases elus, saavutada paremat füüsilist vormi ja muu hulgas kuuluda ühte toredasse gruppi.

Grupi eesmärgiks on hea enesetunde saamine ja tervise tugevdamine.

Mida me grupis teeme?

Kõnnime mõõduka tempoga (iga inimene valib endale sobiva tempo) ligikaudu 5 kilomeetrit looduskunis keskkonnas. Grupp toimub üks kord nädalas. Kõndimine kestab tunni, pärast seda saab pool tundi teraapiakeskuses oma oma jõuvarusid taastada, jalga puhata ning juua teed või vett.

Grupiga saab liituda igal ajal. Grupi suuruse osas piiranguid ei ole, kuna liikumine toimub õues.

Grupis osalemine

- annab hea enesetunde
- aitab ära hoida haigusi
- suurendab vastupidavust ja töövõimet
- vähendab südame-veresoonkonna haiguste riski, muutes südame ja veresoonkonna ning lihaste töö tõhusamaks
- vähendab luuhõrenemise riski
- vähendab suhkurtõve riski, kuna suhkruainevahetus paraneb
- reguleerib kehakaalu, kuna energiakulu suureneb ja rasvade ainevahetus paraneb
- langetab vererõhku
- maandab stressi
- annab võimaluse suhelda

Gruppi juhendab Tiina Kingisepp, kellel on haridus psühholoogia erialal.

Kontakt:

Tel 5656 2269

paevakeskus@vaimnetervis.ee

Grupis osalemine on psühhiaatri suunamiskirja alusel tasuta.

Registreerimine: Võid tulla gruppi kohale ja proovida, kuidas grupp sobib (vaata grupi toimumise aega teraapiakeskuse kuukavast kodulehel). Eelnevat registreerimist ei ole vaja.

Kui grupp sobib, siis aitame vormistada vajaliku suunamise.