



Liikettä Liikuttaen Enonkosken Senioreille

Enonkosken kunta

Jonna Immonen liikunnanohjaaja

puh. 044 345 3037

www.enonkoski.fi

FB: Enonkosken Liikuntapalvelut

-Monipuolisia ohjattuja liikuntaryhmiä (13 kpl) liikuntasalissa/ kuntosalilla.

-Pihajumppia kirkonkylällä ja sivukylillä

-Monipuolisia liikuntatapahtumia

-Senioreiden sähköpostiryhmä etäjumppavideoille

-Välineiden ja liikuntaohjeiden hankinta erilaisille senioreiden ryhmille

-Koulutus mahdollisuudet vapaaehtoisille senioreille mm. vertaisohjaaja- ja ulkoiluystäväkoulutus

-Liikuntaneuvontaprojekti senioreille

Meillä on erityistä:

-Loistava yhteistyö eri tahojen kanssa mm. kunta, fysioterapia, terveyskeskus/ Sosteri, eläkejärjestöt ja muut järjestöt

-Liikuntainfopakettien lähetykset jokaiselle + 70-vuotiaalle seniorille postitse poikkeusolojen aikana

-Pihajumpparyhmät senioreiden pihamaalla

-Monipuoliset senioreiden liikuntaryhmät

-35 penkin penkkilenkki kirkonkylällä jumppaohjeineen

-Kaikki toiminta on senioreille maksutonta



Kohderyhmänä Enonkosken ikäihmiset

Senioreilta olemme saaneet paljon positiivista palautetta ja kiitosta monipuolisen liikuntatoiminnan järjestämisestä. Jokaiselle löytyy varmasti oman tasoinen ohjattu liikuntaryhmä. Isompiin tapahtumiin olemme järjestäneet kuljetuspalveluita, joista on tullut kiitosta. Kohderyhmältä on tullut kiitosta toiveiden huomioimisesta ja toteuttamisesta sekä palveluiden maksuttomuudesta.