



IMATRA

Imatran voimaa meissä!

Liikunnallisen elämäntavan kehittäminen Imatralla

Imatran kaupunki

kirsi.mayra@imatra.fi

imatra.fi/liikunta

Mitä palveluja on tarjolla kohderyhmälle?

Rollarallit

Parvekejummat palvelutalojen asukkaille

*Voimaa vanhuuteen 75+ kuntosaliryhmä+
jatkokryhmä*

Voimaa vanhuuteen etäjumppa tabletilla

Voitas vertaisohjaajakoulutus

Voimaa etäjumpasta -koulutus

Liikuntaraati

Voimaa vanhuuteen yhteistyöryhmä



Mitä erityistä hankkeessa on?

Muutoksista voimaa!

Hanke on ollut muuntautumiskykyinen.

*Koronan sulkiessa liikuntatilat ja eristäessä
iäkkäät, kehitimme uutena toimintana
parvekejummat palvelutalojen asukkaille.*

Kohderyhmä:

Kotona asuvat +75-vuotiaat, palvelutalojen asukkaat, vertaisohjaajat

Osallistujien kommentteja :

parvekejumpasta: "Päivän piristys", "Mukavaa, kun työ tulitte taas." "Hyvää musiikkia"

etäjumpasta: "Täähän onnistu", "Täällä näkee tuttuja",

Voimaa vanhuuteen 75+kuntosaliryhmä: "Housujen laitto jalkaan onnistuu paremmin.", "Kotiaskareet sujuivat paremmin." "Tuolista ylös nousu on helpottunut."



**LIIKKUVA
AIKUINEN**

**IKI-
LIIKKUJA**



Opetus- ja
kulttuuri-
ministeriö