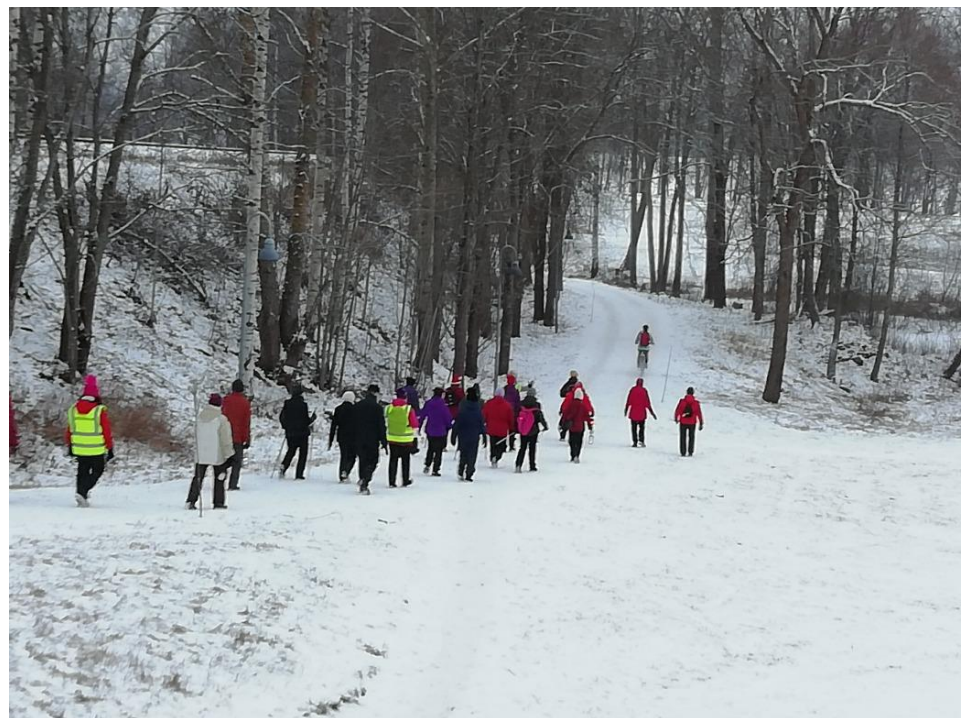


- Senioreiden liikuntaneuvontaa
- Voimaa vanhuuteen kuntosaliryhmä (teoharjoittelu)+ jatkoryhmät
- Vertaisohjaajakoulutukset
- Vertaisohjaajien vetämät ulkoiluryhmät + kuntosaliopastus
- Kauppakeskuskävely
- Parvekejummat
- Myö liikuttaa - kotikulmilla ulkoiluryhmät kesäisin
- Kotikulmien jumppahetket kesäisin
- Ulkoiluystäväkoulutus
- Ulkoliikuntatapahtumat lähiliikuntapaikoilla ja ulkokuntosaleilla

Vertaisohjaaja koulutusten myötä aloittanut vertaisohjaajien vetämä ulkoiluryhmä on ollut erityisen suosittu. Alkuverryttelyn jälkeen kävelyn lomassa tehdään erilaisia lihaskunto- ja tasapainoharjoitteita. Tärkeä osa osallistujille liikunnan lisäksi on toisten seura.



” Käyn muutenkin ulkona kävelemässä, mutta se on aika yksinäistä ilman seuraa.

”Eihän näitä liikkeitä tule kotona yksin tehtyä.”

” Tämä on niin mukavaa, kun pääsee toisten seuraan.”