



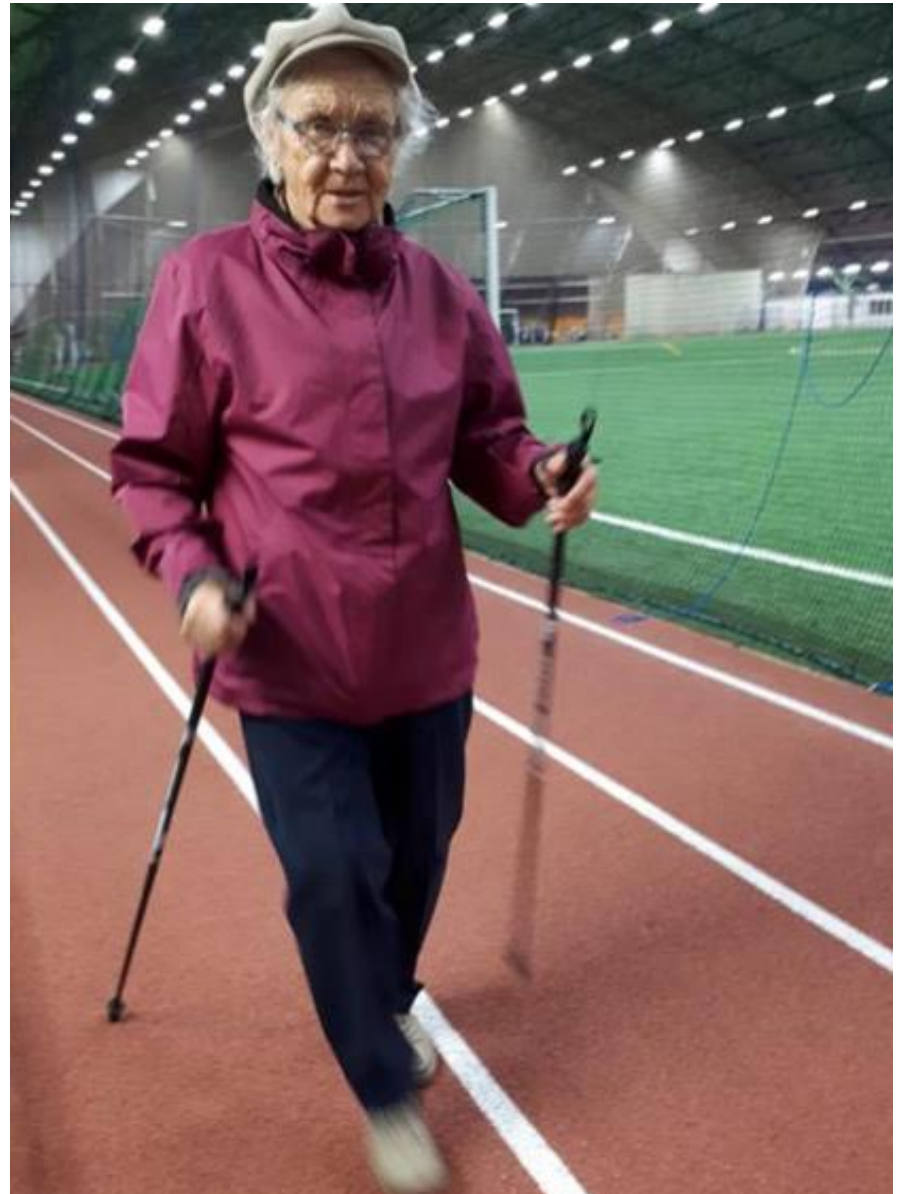
# Innostetaan ikiliikkujaksi

Porin Kaupunki, Liikuntapalvelut  
Hannele Wallin  
[www.pori.fi/liikunta](http://www.pori.fi/liikunta)

- Kuntosali – ja tasapainoryhmät
- Mototiles – tasapainolaatat
- Digitalisaatiota kotihoidon tueksi
- Liikuntaneuvonta ikäihmisille
- Vertaisohjaaja – koulutukset
- Jumppa-auto, joka kulkee reuna-alueilla
- Hyvinvointitapahtumia keskustaan ja reuna-alueille

Karhuhallin kuntokävely –  
Mahdollisuus liikkua sisätiloissa  
viikoittain

Kuntokahvit – Ikääntyneitä  
houkuttelee sosiaalisuus, kahvi ja  
ohessa tapahtuva liikunta



Kohderyhmänä oli yli 65-vuotiaat kotona asuvat ikääntyneet

Toiminta on otettu hyvin vastaan. Uudet käytännöt ovat herättäneet kiinnostusta yli odotusten huomioiden poikkeusajan rajoitteet. Yhteistyötä yli hallintarajojen on pystytty vahvistamaan. Uusia ryhmiä ja tapahtumia odotetaan jo innolla tulevalle syyskaudelle.