

Liikkuva & Hyvinvoiva Asikkala 2019-2021 Asikkalan Hyvinvointipalvelut

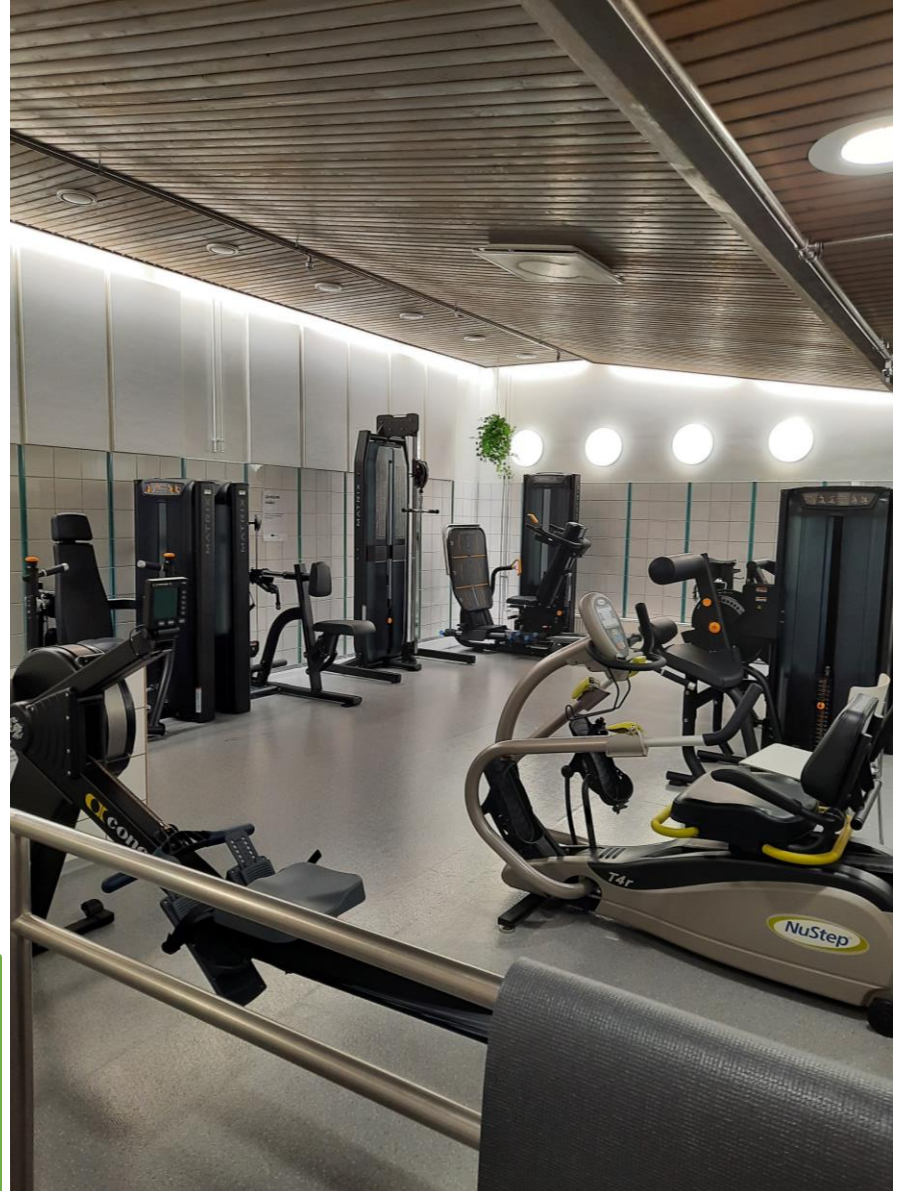
www.asikkala.fi

liikunnanohjaajat@asikkala.fi

- Uusi Seniorikuntosali Puhti (valmistui 2021)
- Senioriohjaaja (kokonaisvaltaisen senioritoiminnan ja palveluiden koordinoija) aloitti 2021
- Ikinuorten Hyvinvointimessut
- Liukesteet kaikille +65 vuotiaalle
- Voimaa Kuntosaliharjoittelusta +75v ryhmät
- Seniorikeskus Olon käyttöönotto 2021
- Youtube jumppavideot kaikille ryhmäläisille säännöllisesti
- Kuntosali-, tasapaino-, kehonhuolto-, vesijumppa-, tanssi- sekä tuolijumpparyhmiä

LiikkumaanSiis IästäViis!

Hanketta tekemässä on rautainen osaajien joukko joilla on yhteinen halu tehdä Asikkalasta paras paikka ikiliikkujille.



Kohderyhmänä +60v Liikkujat

”Jumppavideot toi piristystä päiviin”, ”Kyllä meidän nyt kelpaa (Puhti kuntosali)”, ”Siis voiko täällä oikeasti vaikka keittää itse kahvit” (Seniorikeskus Olo), ”Täällä Asikkalassa on kyllä niin hyvin tämä liikuntapuoli järjestetty”