

Arki Aktiiviseksi!

Lisää liikettä hanke 2020-
Lohjan kaupunki
Ikäntyneiden palvelut
Projektisuunnittelija Minna Paatero
minna.paatero@lohja.fi
044-3743291

- Lohjan alueen senioriliikuntavalikoima löytyy senioriliikuntakalenterista
- Porlan luontojumppapolku
- Liikuntakeskuksen vertaisohjaajien sekä Kisakallion urheiluopiston opiskelijoiden vetämät seniorijumpat
- Ulkoiluystävä toiminta
- Liikuntaneuvonnan kirjaaminen potilastietojärjestelmään
- Kaatumisen ehkäisy
- Lähiliikunnan mahdollistaminen=etäjumppakokeilua
- Senioreiden ulkoliikuntakiertue toteutettu ulkoliikuntapaikoille, vempheet tutuiksi!



Hanketta suunnitellaan ja kehitetään laaja-alaisesti koko ikäntyneiden sekä terveyspalveluiden henkilökunnan voimin. Mukana myös paikallisia järjestöjä, vapaaehtoistoimijoita, seurakunta, Liikuntakeskus sekä Kisakallion Urheiluopisto

Kohderyhmänä yli 75-vuotiaat kotona asuvat ikäihmiset

Hankkeen aikana tavoitettu yli 3500 lohjalaista seniorikotitaloutta liikuntatietoutta jakaen sekä suullisesti että kirjallisesti (Lohjan väestöstä n 10 000 >65 vuotiaita)

”Paras palaute on kun ikäihmiset toteavat jo tutustuneensa uusittuun UKK instituutin liikuntasuositukseen kohdatessani heitä”-Minna Paatero.