



Ikiliikkuja, Vantaa

Aktiivinen elämänkaari – Ikiliikkuja
Vantaan kaupungin liikunnan palvelualue
Kiia Haapasalo, p. 040 352 1506
kiia.haapasalo@vantaa.fi

Vantaan Ikiliikkuja käynnistyi syksyllä 2020 toimintaympäristön kartoituksella ja verkostojen luonnilla. Toisella hankekaudella on kehitetty uusia toimintamalleja kohderyhmän liikunnan ja arkiaktiivisuuden lisäämiseksi:

- ❖ Ikäihmisten korttelikerhot: liikunnallisen toiminnan lisääminen vertaisohjaajien kouluttamisella sekä liikuntavälinelainoin
- ❖ Ikiliikkuja sporttikaveri: tuettu liikuntaneuvontajakso, jonka tavoitteena löytää mieleinen tapa liikkua lähiympäristössä tai liikuntapaikoilla
- ❖ Pilotoitu Senioreiden pelipäivät 2021 joulukuussa → sovellettuja pelejä sisätiloissa senioreille
- ❖ Senioripaku (alla lisätietoa)

Hankkeen erikoisuus

Senioripaku-toimintamallia suunnitellaan yhteistyössä Metropolian koordinoiman Seniorit tikissä-hankkeen kanssa. Tavoitteena on viedä monipuolisesti hyvinvointia tukevia palveluja ja yhteisöllisyyttä lähemmäs ikäihmisiä.

Kohderyhmä: Fyysiseltä toimintakyvyltään hieman heikentyneet, mutta kotona ilman säännöllisiä palveluja asuvat ikäihmiset



Senioripakusta: ” Ei voi luoda tekosytä, kun toiminta tuodaan lähelle kotia.” ”Mukavaa yhdessäoloa ja kevyttä liikuntaa.”

”Ihanaa, että meistä senioreista pidetään huolta ja järjestetään virikkeitä.”

