



Liikunta osaksi elämäntapaa

Ikiliikkuja-hanke - Kosken TI kunta hyvinvointipalvelut

- Matalankynnyksen liikuntaryhmiä
- Tukea ja vinkkejä ikäihmisten kotiharjoitteluun
- Matalankynnyksen kuntosaliohjausta
- Omaishoitajien jaksamisen tukeminen
- Liikuntaneuvonta lisääntynyt huomattavasti
- Tavoitettu vähän tai ei lankaan liikkuvia ikäihmisiä
- Yhteistyötä lisätty kunnan eri toimijoiden välillä
- Hyvinvointipassin luominen osaksi kunnan pysyvää toimintaa



Yli 65-vuotiaat kotona ilman säännöllisiä palveluita asuvat ja toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset.

- Mieliala koheni, melkein jopa naurahadin pitkästä ajasta!
- Olen saanut paljon hyviä vinkkejä arkiliikkumiseen
- Ihanaa kun meidät huomioidaan