Karkkila
Högfors

# Liikunnan iloa yhdessä -hanke

- **Kohderyhmä:** vähän liikkuvat yli 65+ ikäihmiset ja alle 29-vuotiaat nuoret

- **Tavoitteena**
  - löytää kohderyhmän nuoret ja ikäihmiset
  - kannustaa nuoria liikunnalliseen elämäntapaan
  - vahvistaa ikääntyneiden toimintakykyä liikunnan avulla

**Keskiössä matalan kynnyksen liikunta!**

Karkkila
Högfors

# Liikunnan iloa yhdessä -hanke

1. **Yhteistyö & hankkeen toiminnot**
   - Vanhusneuvosto, järjestöt, srk, kotihoito, nuorisotyö, työpajatoiminta jne.
   - **Erilaiset liikuntaryhmät ja tapahtumat, syksy 2026**

# Liikunnan iloa yhdessä -hanke

## Kohtaamispiste Karkkilan apteekissa

- Tavoiteltiin vähän liikkuvia ikäihmisiä – etsivä työ
- Apteekki tilana erinomainen, sillä tavoittaa ikäihmisiä säännöllisesti heti apteekin aukeamisesta ja usein tilaa pienelle pöydälle
- Kohtaamispisteellä jaettiin tietoa hankkeesta ja Karkkilan liikuntapalveluista
- Apteekilla samanaikaisesti pieni esittelypiste, jossa mm. vitamiinien maistatuspiste

# Liikunnan iloa yhdessä -hanke

## Kohtaamispiste Karkkilan apteekissa

- Luontainen paikka tavoittaa ja kohdata helposti ikäihmisiä
- Kohtaamispiste järjestettiin 4 kertaa elo-lokakuussa 2026
- Kohtaamispisteellä tavoitettiin yli 60 ikäihmistä

# Liikunnan iloa yhdessä -hanke

## Suosittelu & jatkoideoita

- Järjestöjen infopiste
- Vapaaehtoistoiminnan piste – Ulkoiluystävätreffit
- Kotihoidon infopiste
- Muu piste (?) → jossa tavoitteena kohdata ikäihmisiä!

KYSYMYKSIÄ ?