Karkkila
Högfors

Glädje av motion tillsammans -projekt

- **Målgrupp:** personer över 65 år som rör sig lite samt unga under 29 år

- **Målet är**
  - hitta unga och äldre personer i målgruppen
  - uppmuntra unga till en aktiv livsstil
  - stärka äldres funktionsförmåga genom motion

fokus på lågtröskelt motion!

Karkkila
Högfors

Glädje av motion tillsammans

1. **Samarbete och projektets aktiviteter**
   - Äldrerådet, föreningar, församlingen, hemvården, ungdomsarbetet, verkstadsverksamheten m.m.
   - **Olika motionsgrupper och evenemang, hösten 2026**

Glädje av motion tillsammans

Mötespunkt på Karkkila apotek

- Vi ville nå äldre personer som rör sig lite – uppsökande arbete
- Apoteket är en utmärkt plats eftersom man regelbundet når äldre personer där redan från öppningstid och det ofta finns plats för ett litet bord
- På mötespunkten delades information om projektet och Karkkilas motionstjänster ut
- Samtidigt fanns en liten presentationspunkt på apoteket, bland annat med provsmakning av vitaminer

Karkkila
Högfors

Glädje av motion tillsammans

Mötespunkt på Karkkila apotek

- En naturlig plats för att enkelt nå och möta äldre personer
- Mötespunkten ordnades fyra gånger i augusti–oktober 2026
- Över 60 äldre personer nåddes via mötespunkten

Glädje av motion tillsammans

Rekommendationer och idéer för fortsättningen

- Informationspunkt för föreningar
- Punkt för frivilligverksamhet
- Informationspunkt för hemvården
- Annan punkt (?) – med målet att möta äldre personer!