

Hattulan soveltavan liikunnan hanke toteutettiin aluehallintoviraston tuella vuosina 2019–2021. Kiitos avi!

GOLFKUNTA

hattula.fi

Whole in One -Kaikkea yhdessä!

# SENIORILIIKUNTA

Tulokset ja vaikuttavuus

Yli **550** SENIORIA TAVOITETTU

Lähes **200** JÄSENTÄ FACEBOOK-RYHMÄSSÄ HATTULAN SENIORIT

## HYÖDYT

"Jaksaa paremmin"

Energia- ja voimatasot nousseet, tasapaino ja liikkuvuus kohentuneet, yksinäisyys vähentynyt



"Kauppakassit jaksaa kantaa"

"Pirteä olo"

**12** UUTTA LIIKUNTARYHMÄÄ ASUINALUEILLA

Yli **120** OSALLISTUJAA LIIKUNTARYHMISSÄ



**150** SENIORIKUNTOSALIEN KÄYTTÄJÄÄ



**14** KOULUTETTUA ULKOILUYSTÄVÄÄ

**2430** UIMAHALLILIPPUA

Myyty kompensoituun hintaan

## KIITOS YHTEISTYÖTAHOT

Yhteistyössä järjestetty luentoja, tapahtumia, tiedottamista, koulutuksia, jumppia ja palveluohjausta.



## MONIPUOLISIA LIIKUNTAMUOTOJA

Voima-tasapainojumppa sisällä ja ulkona, kyläjumppa, kuntosaliharjoittelu, golf, Multigolf, kävely, sauvakävely, metsäretkeily, luontopolut, kotaretket, Street-O-suunnistus, geokätköily, hiihto, ulkopelit, kotijumppaohjeet...

## MITÄ JATKOSSA?

Kaikki liikuntaryhmät jatkuvat myös hankkeen jälkeen (omatoimimisina, vertaisohjaajavetoisesti tai pientä ohjausmaksua vastaan). Kuntosalien seniorivuorot ja uimahallilippujen myynti kompensoituun hintaan jatkuvat. Yhteistyö toimijoiden välillä jatkuu monialaisena yhteistyöryhmänä senioreiden hyvinvoinnin edistämiseksi.