

IKÄIHMISTEN ARKIKUNTOUTUMINEN

- Tarkoitettu yli 70 vuotiaalle ikäihmisille, jotka eivät ole säännöllisten palveluiden piirissä ja asuvat Lakeuden kunnissa (Hailuoto, Kempele, Liminka, Lumijoki, Muhos).
- Tavoitteena on vahvistaa ikäihmisten sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä toimintakykyä arjen tukena ja turvana.
- Pilotti kestää neljä kuukautta syksyllä 2021 (9.-12.2021), 45min-2h/krt, noin 3-5krt/vko.
- Sisältää kuntakohtaisia ja Lakeuden kuntien yhteisiä ryhmiä.
- Sisältöä tuotetaan pääsääntöisesti etänä, jonka vuoksi asiakkailla tulee olla kiinnostusta etänä ja digitaalisesti toteutuvaan toimintaan. Digtukea on tarjolla pilotin ajan. Oma tietokone/tabletti olisi hyvä olla sekä sähköpostiosoite.
- Suunnitelmissa on esimerkiksi elintapaneuvontaa, liikunnanohjausta, kirjastopalveluiden esittelyä, kirjavinkkausta, kotiseutumuseon esittelyä, perinnekäsitöiden opastusta, sukututkimuksen teon opastusta, yhteislaulua ja erilaisia tapahtumia.
- Toiminta toteutetaan yhteistyössä Lakeuden kuntien, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n (PopLin) ja POPsote –hankkeen kanssa.
- Kiinnostuitko toiminnasta? Ota rohkeasti yhteyttä oman kunnan yhteyshenkilöön!

Ilmoittautuminen: 6.-9.9.21 kl 8-16 välillä Limingan kunnan yhteyshenkilölle.

Irina Heikkinen, Liminka: etunimi.sukunimi@liminka.fi, 050-3181947

Muut yhteistyökumppanit:

Pohjois-Pohjanmaan liikunta ja urheilu ry, POPLi

POPsoten Ikäihmisten palveluiden kehittämisohjelma ja hyte-, digi-osahankkeet

