

KUNNON KAVERI -HANKE 6/2022–5/2023

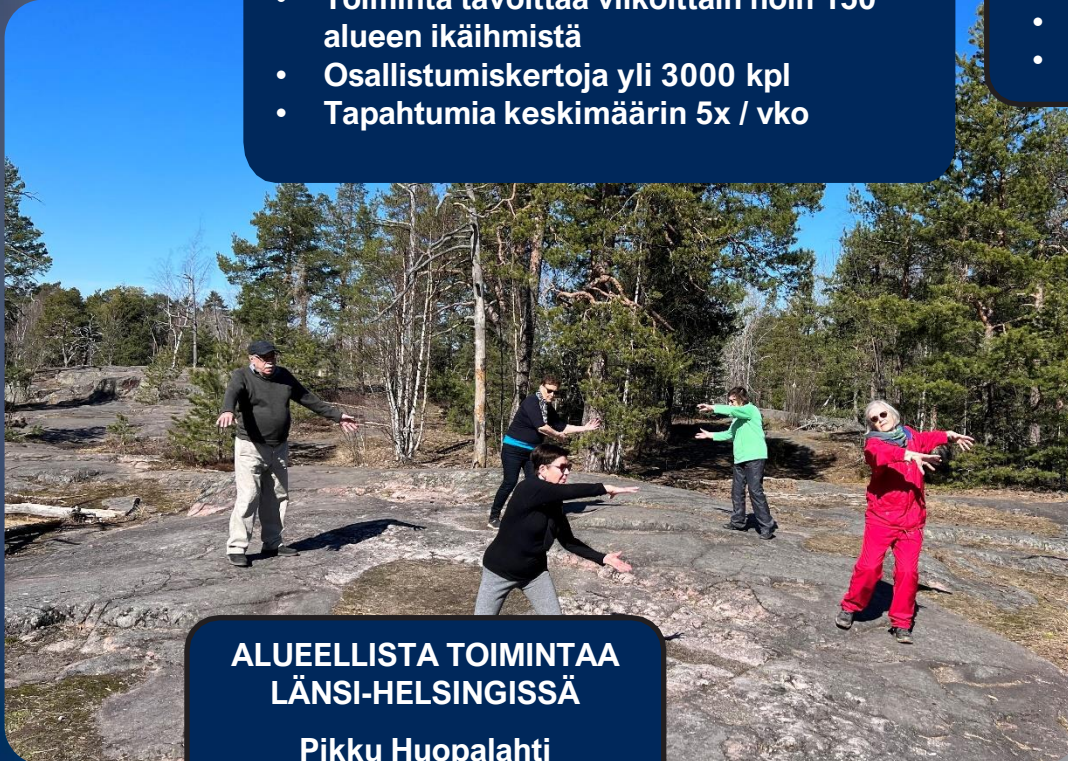
Tavoitteena edistää yli 65-vuotiaiden fyysistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia tarjoamalla maksuttomia matalan kynnyksen liikkumistuokioita lähellä kotia.

RYHMÄLIIKUNTA

- Ohjattuja ryhmäliikuntakertoja 200 kpl
- Toiminta tavoittaa viikoittain noin 150 alueen ikäihmistä
- Osallistumiskertoja yli 3000 kpl
- Tapahtumia keskimäärin 5x / vko

YKSILÖLLISET LIIKUNTASUUNNITELMAT

- Tukea ulkoiluun ja harjoitteluun
- Tukea liikkumisen aloittamiseen
- Kuntoiluohjeet
- Liikuntatsemppari liikkumisen tueksi



ALUEELLISTA TOIMINTAA LÄNSI-HELSINGISSÄ

Pikku Huopalahti
Munkin seutu
Etelä-Haaga
Ruskeasuo
Meilahti



17 yhteistyökumppania
kunta-, järjestö- ja yksityiseltä sektorilta

Vapaaehtoiset
vertaisohjaajat

KOKONAISARVOSANA
9,5

KUNNON KAVERI -TOIMINNAN TULOKSIA:



Olen varmaan
nuortunut 10 vuotta
mieleltäni sekä
fyysisestikin.

Jaksan nykyään
kävellä pidempiä
matkoja ja jaksan
arjessa paremmin.

Kokonaisvaltainen
hyvinvointi

Olen löytänyt
uusia ystäviä
ryhmätoiminnan
avulla.

Fyysinen
toimintakyky

Toiminta on lisännyt
aktiivisuutta sekä
mielenkiintoa
elämään.

Sosiaalinen
vuorovaikutus,
yksinäisyyden
vähentäminen

Mieliala,
voimavarat
ja vireys

TOIMINNAN VAIKUTUKSET OSALLISTUJILLA

- 100 %:lla mieliala kohentui.
- 100% tutustui uusiin ihmisiin, koki vertaisuutta ja sai uusia voimavaroja.
- 100%:lla fyysinen kunto ja vireys kohentui.
- 94%:lla yksinäisyyden tunne väheni.



www.miinasillanpaa.fi

KUNNON KAVERI ON MERKINNYT MINULLE:

- Liikunnan iloa lähellä kotia
- Jumppakavereiden tarjoamaa yhteisöllisyyttä
- Maksutonta liikuntaa
- Kunnan ja mielialan kohenemista
- Rytmiä jokapäiväiseen tekemiseen
- Uutta sisältöä arkeen
- Säännöllisen harrastuksen ja turvallisuutta