

HALLINTOKUNNAN KÄYTTÖ- JA TOIMINTASUUNNITELMA TESTAMENTTIVAROJEN KÄYTTÖÖN

VUOSI	2023
HALLINTOKUNTA	Vapaa-aikalautakunta

KOHDERYHMÄ JA TAVOITE	TOIMENPIDE	KUSTANNUKSET EUROA
<p><u>Enonkosken seniorit +60v</u>, jotka eivät ole vielä olleet aiemmin vastaavassa</p> <p>Ideana on lisätä sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia lisäämällä senioreiden vuorovaikutusta muiden kanssa ja antamalla heille valmiuksia itsenäiseen liikkumiseen yksilöidyn liikuntasuunnitelman avulla.</p>	<p>Tammi-helmikuu 2023</p> <p>Liikuntaneuvontapäivät Tanhuvaarassa</p> <p>Liikuntaneuvontaopiskelijat toteuttavat senioreille alkukartoitustestaukset tanhuvaarassa ja tekevät heille henkilökohtaiset liikuntasuunnitelmat. Mukaan mahtuu 50 osallistujaa ilmoittautumisjärjestyksessä.</p> <p>Tanhuvaaraan mennään yhteiskuljetuksella, jossa on yhteistä ohjelmaa ja omakustanteinen ruokailu. Tämän jälkeen on liikuntaneuvontaa ja testien tekemistä ja erilaista yhteistä aktiviteettiä, jonka jälkeen palaamme yhteiskyydillä takaisin Enonkoskelle. Perinteisesti tapana on ollut seuraavalla viikolla toteuttaa senioritansseja Enonkosken liikuntatalolla opiskelijoiden vetämänä, ja he samalla ohjeistavat henkilökohtaiset liikuntasuunnitelmat.</p>	<p>Bussikuljetus 500€</p> <p>Ohjaus Tanhuvaarassa ja Enonkoskella (+matkakustannukset) 1200 €</p> <p>Yhteensä 1700€</p>
	YHTEENSÄ EUROA	Seniorit 1700 euroa.