

KKI-HANKETUKI KIERROKSELLA 1/2017

Hakemuksia saapui yhteensä 226 kappaletta, joista tukea myönnettiin 116 hankkeelle yhteensä 433 800 €.

Tuetut hankkeet on listattu aakkosjärjestyksessä kunnittain hakijatahon mukaan.

ESPOO

Yhteystiedot Allergia- ja Astmayhdistys Espoo ja Länsi-Uusimaa ry, Iiris Huttunen, Toiminnanjohtaja, toiminnanjohtaja@allergiayhdistys.fi, 0505226268 **Hanke** Aikuisten lempeä hathajooga allergisille- ja astmaattisille naisille ja miehille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat allergiset- ja astmaattiset naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on löytää uusia allergisia- ja astmaattisia henkilöitä joogan pariin sekä pitää aiemmin joogaan osallistuneet mukana liikunnan parissa. Lisäksi tavoitteena on antaa ohjausta omahoitoon sekä tarjota vertaistukea muilta osallistujilta. Hanke toteutetaan järjestämällä kevät- ja syyslukukaudella joogaa 1x/vk/1,5h. Ryhmään mahtuu mukaan 20 yhdistyksen jäsentä. Tunnilla opetellaan keuhkohoitoa, oikeanlaista hengitystekniikkaa sekä rentoutumista venytysten ja hengitysharjoitusten avulla. Opettaja kohdistaa liikkeen kehoon, jonka kautta opitaan parempaa omahoitoa sekä allergioiden ja astman kanssa pärjäämistä. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Espoon Akilles ry (suunnistusjaosto), Anu Salokangas, suunnistusjaoston aikuisliikuntavastaava, anu.salokangas@wau-ry.net, 0456579455 **Hanke** Opin suunnistamaan (ja matkalla Jukolaan)-hanke **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Espoon alueella asuvat suunnistuksesta kiinnostuneet työikäiset, jotka kaipaavat suunnistusoppia aloittaakseen harrastuksen. Hankkeen tavoitteena on opettaa kohderyhmälle suunnistuksen alkeet ja sen jälkeen perehtyä tarkemmin suunnistuksen saloihin. Tavoitteena on myös kehittää hankehakijoiden välistä yhteistyötä. Hankkeessa järjestetään peräkkäin kaksi kurssia: 1) Alkeiskurssi, jossa keskitytään suunnistuksen ja metsässä liikkumisen perustaitoihin. Tavoitteena on, että kurssin päätteeksi osallistuja voi omatoimisesti käydä muun muassa kuntorasteilla suunnistamassa ja/tai liikkua turvallisesti metsässä. 2) Suunnistuksen jatkokurssi, joka syventää jo olemassa olevaa suunnistustaitoa. Kurssien jälkeen kaksi ohjaajaa päivystää kuntorastien (Espoorastien) yhteydessä ja avustaa suunnistussuorituksessa neljä viikkoa peräkkäin 1x/vk. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Espoon Diakoniasäätiö/työ- ja yksilövalmennuspalvelut, Elli Keisteri-Sipilä, Liikunnanohjaaja ja sairaanhoitaja, elli@pieceofforest.fi, 044-0777579 **Hanke** Inspiroivaa liikuntaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat espoolaiset työ- ja yksilövalmennuspalveluiden työttömät työnhakijat, joita uhkaa työmarkkinoilta syrjäytyminen. Hankkeen tavoitteena on auttaa löytämään into liikkumiseen, tarjota matalan kynnyksen edullisia liikuntamahdollisuuksia omalla asuinalueella sekä opettaa hyödyntämään oman alueen lähiliikuntapaikkoja. Liikuntaan osallistuminen toteutetaan kuntouttavan työtoiminnan aikana. Hankkeessa perustetaan kaksi ryhmää, keväällä ja syksyllä. Hankkeessa järjestetään monipuolista matalan kynnyksen liikuntaa 1x/vk yhteensä 21krt, mm. luontoliikuntaa, rentoutusharjoituksia, kuntosali, uiminen, pyöräily jne. Lisäksi osallistujat saavat omat kepit ja jumppaohjelman kotona toteutettavaksi. Hankkeen kantavana teemana on myös lisätä tietoutta terveellisestä ja edullisesta ruuasta sekä auttaa kuntoutujia hankkimaan sopivia kuntoiluvälineitä -ja vaatteita. Ohjattujen ryhmien lisäksi tavoitteena on kouluttaa kuntoutujista vertaisohjaajia työpajoille vetämään lyhyitä viikottaisia taukojumppia. **Tukisumma** 1 800 €.

Yhteystiedot Rinnekoti-Säätiö sr./Lastutie, Mari Fihlman, Lastutien asumispalveluyksikön esimies, mari.fihlman@rinnekoti.fi, 0505431344 **Hanke** Yhteistä iloa liikunnasta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Rinnekoti-Säätiön asumispalvelujen asiakkaat ja työntekijät. Hankkeen tavoitteena on lisätä asukkaiden ja työntekijöiden yhteistä ja monipuolista liikkumista uusien liikuntakokemusten kautta. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, jossa kokeillaan eri liikuntalajeja (esim. koripallo, sähly, kuntopiiri). Liikuntaryhmä kokoontuu 2x/kk/kevään ja syksyn ajan yhteensä 16 kertaa. Ryhmään osallistuu 18 asukasta ja 12 henkilökunnan jäsentä. Ohjauksesta vastaavat henkilökunta sekä ulkopuoliset ohjaajat. Lisäksi osallistujille järjestetään ravitsemusterapeutin käynti, jossa käsitellään terveellistä ruokavaliota ja liikuntaa sekä niiden vaikutusta hyvinvointiin. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Voimisteluseura Bounce Espoo ry, Salla Salmijärvi, Harrastekoordinaattori, salla@bounce-espoo.fi, 045 120 5320 **Hanke** Koko perhe pomppii! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat pienten lasten vanhemmat, jotka eivät lasten vuoksi ehdi itse liikkua riittävästi. Hankkeen tavoitteena on kannustaa pienten lasten vanhempia

liikkumaan tarjoamalla mahdollisuutta kokeilla hauskaa uutta lajia sekä samanaikaisesti "liikunnallista hoitopaikkaa" eli rinnakkaisryhmää lapsille. Lisäksi tavoitteena on kurssin jälkeen vakiinnuttaa liikunta osaksi perheiden arkea ja kannustaa perheitä terveellisiin elintapoihin. Hanke toteutetaan järjestämällä 2kpl "Koko perhe pomppii" - kokeilukurssia perheille. Kurssilla nostetaan vanhemmille hiki pintaan iloisella mielellä ja tutustutaan trampoliinivoimisteluun sekä terveellisen ruokavalion saloihin. Lapsille järjestetään samanaikaisesti omissa ryhmissä jumppaa/trampoliinivoimistelua. Ryhmät kokoontuvat 11x/1h. Toiseen ryhmään mahtuu 12 aikuista ja 12 lasta ja toiseen ryhmään 6 aikuista ja 6 lasta. **Tukisumma** 1 800€.

Yhteystiedot Westend Indians ry, Elina Harju, toiminnanjohtajan assistentti, elina.harju@westendindians.fi, 0469209565 **Hanke** Katsomosta kaukaloon – Heimon fajiasäbä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran salibandyjunioreiden isät. Hankkeen tavoitteena on aktivoida seuran junioripelaajien isät ottelukatsomoiden lisäksi itse harrastamaan salibandya/sählyä. Mitattaviksi tavoitteiksi on määritelty 34 harjoituskerran järjestäminen sekä vähintään 20 osallistujan kasaaminen. Hanke toteutetaan järjestämällä 1x/vk sähköinen tunti pelaajien isille sekä muille keski-ikäisille mieshenkilöille. Uudenlaista intoa ryhmäläisille tarjotaan vaihtuvien ammattivalmentajien kautta (valmentajina vaihtuvat seuran juniorijoukkueiden valmentajat sekä edustus- ja liigajoukkueiden pelaajat ja valmentajat). Tunneilla annetaan tekniikkavinkkejä ja tsemptään ja innostetaan osallistujia. Ryhmähenkeä kohotetaan seuraamalla liigajoukkueen kotiotteluita porukalla sekä järjestämällä kauden päätteeksi isät vastaan pojat ottelu. **Tukisumma** 1 200 €.

HELSINKI

Yhteystiedot Ammattiliitto Pro ry, Ritva Hautsalo-Maijala, henkilöstöpäällikkö, ritva.hautsalo-maijala@proliitto.fi, +358503816123 **Hanke** Pro liikkeelle! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on hakijatahon henkilöstö. Tavoitteena on liikunnan ja terveyden edistäminen koko työyhteisössä ja aktivoida pienryhmässä niitä työntekijöitä, joilla on eniten terveyteen liittyviä haasteita. Pienryhmän jäsenet seuloaan yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Ryhmä kokoontuu yhteensä 15krt ja toiminta sisältää 1) alku- ja lopputerveyskartoituksen 2) ryhmän valitsemia liikuntatuokioita, jotka toteutetaan mahdollisimman paljon työyhteisön läheisyydessä vertaisohjaajien vetäminä 3) luentoja terveellisistä elintavoista 4) liikuntavertaisohjaajien kokoontumiset 4x. Koko työyhteisöön kohdistuva liikunnan ja terveyden edistäminen sisältää 1) monipuolisen liikunnan mahdollistamisen henkilöstö-/työhyvinvointipäivien yhteydessä ja henkilökohtaiset neuvonta-ajat henkilöstöpäivillä 2) Ajankohtaisiin liikuntatempauksiin kannustaminen ja tiedottaminen Intranetissä (esim. porraspäivät) 3) Terveys- ja liikuntaluento 4) Terveyttä edistävän liikuntamateriaalin jakaminen. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot AVA-instituutin kannatusyhdistys ry, Henna Salmela, Koulutuspäällikkö, henna.salmela@ava-instituutti.fi, 050 344 7372 **Hanke** Liikunnasta energiaa työssäjaksamiseen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat AVA-instituutin kannatusyhdistyksen ja säätiön henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on saada liikunnasta energiaa kokonaisvaltaiseen työssäjaksamiseen sekä jatkaa vuoden 2016 hankkeen teemoja. Hankkeessa järjestetään tyhyvuosi, joka aloitetaan kuntotestauksilla ja tarkoituksena on, että molempien yritysten henkilökunnalle tarjotaan tyhytoimintaa 1x/kk/vuosi. Lajeina tyhyvuoden aikana toteutetaan monipuolista liikuntaa mm. vesiliikuntaa, joogaa, kuntonyrkkeilyä, kahvakuulailua, fustraa, hiihtoa, tanssia jne. Tyhytoiminnan lisäksi henkilökunnalle tarjotaan vuoden aikana maksuton kuntosalin käyttö, aktiivisuusrannekkeet ja kulttuurisetelit. Yritykset tarjoavat henkilöstölleen myös hierojaedun, jossa hieroja on yrityksessä 2x/kk ja yritykset maksavat hierojan tuntihinnasta 50 %. Hankkeen lopussa järjestetään vielä uusintakuntotestit. **Tukisumma** 800 €.

Yhteystiedot Betesda-säätiö, Alli Liljeström, Toimintaterapeutti, alli.liljstrom@betesda.fi, 09-235 52224 **Hanke** Virkisty työssä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Palvelukoti Hopean, Jokelan ja Kotivallin henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on aktivoida henkilökuntaa liikunnan harrastamiseen sekä käyttämään heillä jo olevia hyvinvoinnin palveluita, kuten kulttuuriseteleitä sekä mahdollisuutta harrastaa liikuntaa 1h/työviikko. Hankkeessa henkilöstölle järjestetään matalan kynnyksen liikuntaa 1x20min/vk työpäivän aikana ryhmäkotien tiloissa. Liikunta aloitetaan ohjattuna Asahi-harjoitteluna ja jokaiseen työpisteeseen hankitaan Asahi-DVD ja kirja. Kun liikkeet tulevat tutuksi, ryhmä voi liikkua esim. dvd:n ohjauksella. Hoitohenkilökuntaa kannustetaan liikkumaan työpäivän aikana myös muuten, esim. kävellen tai jumpaten. Lisäksi henkilökunnalle annetaan liikuntakortti liikunnan seurantaan. Työpaikalla järjestetyn liikunnan lisäksi tarjotaan lajikokeiluja ryhmän toiveiden mukaan. Pitkin vuotta järjestetään terveystietoiskuja sekä tarjotaan liikuntaneuvontaa. **Tukisumma** 2 300 €.

Yhteystiedot Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Merja Palkama, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä, merja.palkama@eslu.fi, +358405954195 **Hanke** Lisää liikettä Etelä-Suomeen 2017 **Tiivistelmä** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot Helsingin Jalkapalloklubi ry, Timo Muurinen, Toiminnanjohtaja, timo.muurinen@hjk.fi, 0505438082 **Hanke** KKI futista HJK:ssa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 40–65 vuotiaat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on luoda malli, jolla tuetaan uusien KKI-ryhmien perustamista sekä vähävaraisten aikuisten mahdollisuutta pysyä mukana liikunnan harrastamisessa jalkapallon avulla. HJK:n yksi isoista strategisista tavoitteista seuraavan kahden vuoden aikana on aikuisten harrasteryhmien lisääminen sekä KKI-harrasteryhmien perustaminen ja kyseisten ryhmien toiminnan laadun parantaminen. Hanke toteutetaan järjestämällä aikuisten harrastefutista kolmessa uudessa ryhmässä kolme kertaa viikossa ympärivuotisesti. Ryhmiin mahtuu mukaan 20–30 pelaajaa. **Tukisumma** 2 800 €.

Yhteystiedot Helsingin lyhytaikaiskoti ja työpaja Lyhty ry, Teuvo Merkkiniemi, Kehitysjohtaja, teuvo.merkkiniemi@lyhty.net, 0400 878 165 **Hanke** HYVÄ-hanke: hyvinvointi- ja kehittämishanke työyhteisön hyvinvoinnin ja jaksamisen edistämiseksi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Lyhty ry:n henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on 1) lisätä henkilökunnan fyysistä aktiivisuutta ja pyrkiä tätä kautta aktivoimaan varsinkin ne henkilökuntamme jäsenet, jotka eivät muutoin liiku tarpeeksi, 2) parantee henkilöstön työhyvinvointia voimavaroja ja työssäjaksamista tukemalla sekä 3) vähentää sairauspoissaoloja. Hanke toteutetaan järjestämällä koko henkilöstölle työajalla 2x/vk/1h pilatesta työpaikan tiloissa. Lisäksi järjestetään liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviä luentoja, koulutuksia ja työhyvinvointipäiviä. Henkilöstö saa käyttöönsä myös Smartum-liikuntakortit. **Tukisumma** 4 000 €.

Yhteystiedot Helsingin nuorten miesten kristillinen yhdistys, Henrik Pulkkinen, Lajipäällikkö, henrik.pulkkinen@hnmky.fi, 050-5369719 **Hanke** Liikunnasta merkitystä elämään **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat liikkumattomat aikuiset, painopisteenä miehet. Hankkeen tavoitteena on aktivoida vähän liikkuvia aikuisia liikkumaan enemmän sekä tarjota mielekäs liikuntaharrastus kannustavassa ilmapiirissä. Hankkeessa jatketaan jo käynnissä olevia liikuntaryhmiä, tavoitteena saada niiden toimintamäärä vakiintumaan ja osallistujamäärää kasvatettua. Lisäksi perustetaan 2-3 uutta ryhmää, joista 1 on kamppailu- ja 1 palloiluryhmä. Kolmas ryhmä on lajikokeiluryhmä, jossa kokeillaan monipuolisesti eri lajeja. Uusilla ryhmillä sekä vanhojen ryhmien kokoa kasvattamalla odotetaan tavoitettavan noin 50 uutta liikkujaa hanketoiminnan piiriin, jonka kokonaisuudessaan odotetaan tavoittavan vuonna 2017 noin 100 aikuisliikkujaa. **Tukisumma** 3 500 €.

Yhteystiedot Helsinki ringette ry, Heikki Varvikko, Seurasihteeri, heikki.varvikko@kolumbus.fi, 0445554940 **Hanke** Luistelusta voimaa arkeen **Tiivistelmä** Hankkeen kohteena ovat ensisijaisesti urheilevien lasten vanhemmat yli seurarajojen, jotka eivät ehdi itse liikkua, mutta myös aikuiset, jotka haluavat oppia luistelemaan. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan sillä aikaa, kun lapset harrastavat. Lisäksi tavoitteena on kehittää eri lajien harrastajien vanhempien yhteistyötä ja tutustuttaa samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia toisiinsa. Hankkeessa perustetaan ryhmä, jotka kokoontuvat 1x1h/vk yhteensä 22krt. Miehillä ja naisilla perustetaan tarvittaessa omat ryhmät ja ryhmät voidaan jakaa myös tasoryhmiin tai henkilökohtaisten tavoitteiden mukaan. Lajina ryhmissä on luistelu ja mahdollisuus pelata myös ringetteä luistelutaidon kehittyessä. **Tukisumma** 1 600 €.

Yhteystiedot MERE0/Vanhusten Palvelutaloyhdistys ry, Hannele Hippeläinen, henkilöstöpäällikkö, hannele.hippelainen@mereo.fi, 0503380420 **Hanke** Liikkeen voima **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat MEREOn vähän liikkuvat ja ylipainoriskin omaavat työntekijät, jotka eivät ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa tai -ryhmää. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Hankkeella halutaan auttaa omaksumaan liikunnallinen elämäntapa sekä mahdollistaa työntekijöitä hyödyntämään ryhmässä oppimiaan liikuntatottumuksia myös omalla vapaa-ajallaan sekä lisätä yhteisöllisyyttä ryhmän jäsenten kesken. Hanke toteutetaan perustamalla 5 pienryhmää, joissa teemoina ovat keskivartalo/core, painonpudotus, kuntonyrkkeily, kehonhuolto ja kuntosali. Lisäksi jokaisella osallistujalla on yksi personal trainer -tapaaminen. Ryhmät harjoittelevat 2-3x/kk/1,5 h kevään ja syksyn ajan. Kuhunkin ryhmään mahtuu 15 hlö. Hankkeen alussa ja lopussa järjestetään kunto- ja kehonkoostumusmittaus. Keväällä pidetään liikuntaan ja painonhallintaan liittyvä luento. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Opset Oy, Sanna Tuomainen, Palvelupäällikkö, sanna.tuomainen@op.fi, 0406212770 **Hanke** Opset Liike **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Opset-yhtiön vähän liikkuvat työntekijät. Hankkeen tavoitteena on tunnistaa henkilöstön liian vähän liikkuvat henkilöt ja aktivoida ja tutustuttaa heitä löytämään oma tapansa liikkua.

Hanke toteutetaan perustamalla kolme eriteemaista liikuntaryhmää (terveysliikunta, selkäryhmä ja painonhallinta). Osallistujille tehdään haastattelu ja kuntokartoitus, jonka perusteella ryhmiin jako tapahtuu. Ryhmille järjestetään kuntotestit, terveysluentoja ja liikuntaneuvontaa. Näiden lisäksi ryhmillä on ohjattua liikuntaharjoittelua 2x/kk vuoden ajan. Kuhunkin ryhmään mahtuu 15-20 hlö. Hankkeen tavoitteena on pilotoida mallia, jolla voidaan jatkossa vaikuttaa tuloksellisesti ja motivoivasti terveyden kannalta riskiryhmään kuuluvien työntekijöiden elämäntapoihin. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistys ry, Milla Suomi, Toiminnanjohtaja, toimisto@selkayhdistykset.fi, 044 4504866 **Hanke** Miesten kuntostartti **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat fyysisesti huonokuntoiset miehet. Hankkeen tavoitteena on innostaa fyysisesti huonokuntoisia miehiä liikkumaan ja huolehtimaan terveydestään. Hanke toteutetaan perustamalla neljä miesten kuntoiluryhmää, kaksi keväälle ja kaksi syksylle. Kuhunkin ryhmään mahtuu 15 osallistujaa ja ryhmät kokoontuvat 14x/kausi. Kurssin aikana kokeillaan erilaisia liikuntalajeja ja tapoja liikkua sekä tarjotaan kotiharjoitusohjeita. Kokeiltavia lajeja ovat mm. kuntosaliharjoittelu, kahvakuulailu, kuntonyrkkeily, kehonpainoharjoittelu, äijäjooga, kehonhuolto, rentoutuminen, sauvakävely/lumikenkäily. Liikuntakokeilujen lisäksi ryhmätapaamiset sisältävät luennot mm. terveyttä edistävästä liikunnasta ja ravitsemuksesta. Ryhmien aluksi ja lopuksi ryhmäläisille tehdään kuntokartoitus ja terveystarkastus. Tavoitteena on tehdä pysyvä toimintamalli miehille soveltuvan liikunnan järjestämiseksi, sekä juurruttaa ko. toiminta vuoden 2017 aikana osaksi Selkäyhdistyksen pysyvää toimintaa. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Sirkus Magenta ry, Silja Kyytinen, Toiminnanjohtaja ja tirehtööri, silja.kyytinen@sirkusmagenta.fi, 0440745525 **Hanke** Sirkus Magenta Leikkiväessä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat pääkaupunkiseudun 18–30-vuotiaat nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutujat, joilla on huono fyysinen kunto sekä vaikeuksia elämänhallinnassa. Hankkeen tavoitteena on kohentaa kuntoa, parantaa mielialaa ja innostaa pitkäkestoiseen liikuntaharrastukseen. Hanke toteutetaan järjestämällä ensin ohjaajille 2h koulutus sosiaalisen sirkuksen periaatteista ja menetelmistä. Sitten nuorille aikuisille mielenterveyskuntoutujille järjestetään 2 tutustumiskertaa sirkusharjoitteluun, jonka jälkeen innostuneet (10 hlö) ilmoittautuvat ryhmään, joka kokoontuu 7x/2h/kesän ajan. Ryhmässä kokeillaan erilaisia sirkuslajeja: akrobatiaa, jongleerausta, klovneriaa, tasapainoilua. Merkittävä osa toimintaa ovat ryhmäytymistä kehittävät sirkusleikit ja -lajit (esim. pari- ja ryhmäakrobatia). **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Taekwondourheilijat 2011 ry, Sampo Pajulampi, Varapuheenjohtaja, sampo@taekwondourheilijat.fi, 0405683470 **Hanke** Harmaat Pantteri **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat nykyisten lapsiharrastajien vanhemmat ja keski-ikäiset läheiset. Hankkeen tavoitteena on saada 20 aikuista liikkumaan ohjatusti kerran viikossa, niin että kevätkauden jälkeen aloittelijoiden kuntopohja on sellainen, että he voivat jatkaa harrastamista nykyisissä aikuistenryhmissä. Hanke toteutetaan perustamalla lapsiharrastajien vanhempien toiveesta ryhmä, joka kokoontuu 1x/vk kevät- ja syyskauden ajan treenaamaan ja hankkimaan vinkkejä kuntoiluun. Ryhmää on pilotoitu menestyksellä ja mukaan sitoutuneita vanhempia on jo ilmoittautunut. **Tukisumma** 400 €.

Yhteystiedot Tai Shin Mun Viikki ry, Mikko Meriläinen, Tai Shin Mun Viikiki ry:n varapuheenjohtaja, mikko.merilainen@helsinki.fi, 050 587 8557 **Hanke** Hyvinvointia ja jaksamista perinteisestä kiinalaisesta qigong-terveysliikunnasta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat autoimmunisairauksia sairastavat henkilöt, joista erityisesti SLE-yhdistyksen jäsenet. Hankkeen tavoitteena on kohentaa osallistujien fyysistä hyvinvointia, kuntoa ja jaksamista. Osallistujia ohjataan henkiseen tilaan, jossa positiivinen ja motivoitunut suhtautuminen liikuntaan ylläpitää terveyttä myös pidemmällä aikavälillä ja siten ohjaa monipuoliseen liikkumiseen. Hanke toteutetaan perustamalla ryhmä, joka harjoittelee qigong-liikuntamuotoa 2x/vk/1h kevään ajan. Harjoitteissa yhdistyvät hengitysharjoitukset ja pehmeät, pyöreät liikkeet, joiden avulla systemaattisesti aktivoidaan kaikki tärkeimmät lihasryhmät ja raajojen liikeradat. Liikkeet ovat motorisesti haastavia ja vaativat keskittymistä, mutta niiden vaikeus on helppo sovittaa kunkin harjoittelijan lähtökohtiin sopiviksi. Lisäksi harjoittelua täydennetään muilla hengitysharjoituksilla sekä kevyillä lihaskuntoharjoituksilla ja hieronnalla. Ryhmään mahtuu 20 osallistujaa. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Tapanilan Urheilutalosaatiö sr, Jaanika Ilves, Taloussihteri, jaanika.ilves@tapanilanurheilu.fi, 0440222164 **Hanke** Hyvinvointia liikunnan kautta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki Tapanilan Urheilutalosaatiön kokoaikaiset työntekijät, jotka liikkuvat vähän. Hankkeen tavoitteena on parantaa henkilökunnan työssä jaksamista ja saada henkilökunnassa aikaiseksi pitemmän aikavälin vaikutuksia terveellisen ruokavalion ja säännöllisen liikunnan kautta. Hanke toteutetaan järjestämällä 1x/vk kuukausittain vaihtuvan teeman mukaan eri lajeihin tutustumista. Kokeiltavina lajeina ovat mm. tennis, sulkapallo, kiertoajo, keilaus, spinning,

ryhmäliikunta, kävely ja frisbeegolf. Suurin osa lajeista kokeillaan ryhmässä, jonka lisäksi esim. kesälomakaudella on itsenäistä harjoittelua. Osallistujille tehdään hankkeen alussa ja lopussa kehonkoostumusmittaukset. Lisäksi osallistujille järjestetään pitkin vuotta leikkimielisiä haastekilpailuja sekä osallistutaan maailmanlaajuisiin merkkipäiviin, kuten Mene kävelylle puistoon -päivä sekä Syö punainen omena -päivä. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot ToPo Juniorit Ry, Janne Rauramo, Valmennuspäällikkö/Hallituksen jäsen, janne.rauramo@gmail.com, 045-2610276 **Hanke** ToPo Rookies/Sophomores **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset miehet ja naiset, jotka kaipaavat säännöllistä ja innostavaa ryhmäliikuntaa. Hankkeen tavoitteena on innostaa uusia aikuisia säännöllisen joukkueurheilun pariin ja tarjota junioriharrastajien vanhemmille mahdollisuus ymmärtää paremmin lasten harrastusta sekä kokea yhteisöllisyyttä seuran toimintaan. Hanke toteutetaan laajentamalla vuonna 2016 pilotoitua toimintaa. Hankkeessa perustetaan kaksi matalan kynnyksen koripalloryhmää; toinen ryhmä aivan aloittelijoille ja toinen sellaisille, joilla on jotain aikaisempaa kokemusta koripallosta. Ryhmät harjoittelevat 2x/vk koko vuoden ajan. **Tukisumma** 3 000 €.

HYVINKÄÄ

Yhteystiedot Hyvinkään-Riihimäen Seudun Ammattikoulutussäätiö sr, Tapio Piilola, Palvelupäällikkö, tapio.piilola@hraks.fi, 050 326 1096 **Hanke** Kesäksi kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohteena ovat säätiön työntekijät, erityisesti vähän liikkuvat. Hankkeen tavoitteena on saada henkilöstölle realistinen kuva omasta fyysisestä kunnostaan ja sen parantamisesta. Hankkeessa jokainen työntekijä tapaa ulkopuolisen asiantuntijan (1h), jonka kanssa käy keskustelun omasta kunnostaan ja liikuntatottumuksistaan ja tekee suunnitelman työntekijän osallistumisesta hankkeen toimintaan. Jokainen työntekijä osallistuu valitsemiinsa vähintään kahteen lajikokeiluun, jotka ovat mm. uintia, kuntosalia, pyöräilyä, salibandya, hölkkää, tanssia, keilailua ja luistelua. Henkilöstöllä on mahdollisuus osallistua toiminnan suunnitteluun. Asiantuntijan tapaaminen sekä liikuntalajikokeilut tapahtuvat työajalla. "Pakollisten" työajalla tapahtuvien kokeilujen jälkeen työntekijät saavat kolme maksutonta kertaa valitsemaansa liikuntapalveluun omalla ajalla hyödynnettäväksi. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Hämi Ry, Tuomas Jurvanen, Ohjaaja, koulutus@hameenklubitalo.fi, 044-5575338 **Hanke** Liikunta valtaa mielen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 18-vuotiaat, vähän liikkuvat mielenterveysasiakkaat. Hankkeen tavoitteena on edistää Hämeenlinnan ja seutukunnan henkilöiden liikkumista, terveyttä ja hyvinvointia sekä yhteisöllisyyttä. Hankkeessa perustetaan kolme liikuntaryhmää: 1) Salibandyryhmä 1hx2/vk 2) Frisbeegolfryhmä 2hx1/vk 3) Golfryhmä 2hx1/vk. Harjoitusten lisäksi jokaisessa ryhmässä järjestetään otteluita/pelejä. Ryhmien osallistujamäärät 10–30 henkilön välillä lajin mukaan. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Voimistelu- ja urheiluseura Hyvinkään ponteva, Matias Lehtinen, Junioripäällikkö, matias.lehtinen@gmail.com, 050-3471244 **Hanke** Pallo ei pure **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 25–65-vuotiaat, jotka haluavat parantaa hyvinvointiaan aloittamalla koripalloharrastuksen. Hankkeen tavoitteena on jatkaa syksyllä 2015 aloitettua Pallo ei pure -liikuntahanketta. Hanke antaa toimintakaudellaan perustiedot ja -taidot koripallon harrastamiseen (perustekniikat, säännöt, pelin kulku) matalan osallistumiskynnyksen toimintaperiaatteella. Hankkeessa käynnistetään kolme kaikille avointa aloittelevien harrastelijaryhmää, jotka ovat sekaryhmiä. Ryhmiin otetaan 20 osallistujaa/ryhmä. Kaksi ryhmistä kokoontuu 1x1,5h/vk ja yksi ryhmä 2x1,5h/vk. Lisäksi ryhmille järjestetään koulutuksia, joissa tarjotaan ravintotietoutta aktiivisen liikkujan ruokavaliosta ja tarvittaessa painonhallinnasta. **Tukisumma** 2 000 €.

IISALMI

Yhteystiedot Iisalmen seudun Yrittäjänaiset ry, Tiina Karppinen, puheenjohtaja, tiinan.treenipalvelut@gmail.com, 0500747898 **Hanke** TimmitMimmit 2017 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Iisalmen seudun Yrittäjänaisien jäsenet. Hankkeen tavoitteena on saada yksinyrittäjät liikkeelle, miettimään omaa jaksamistaan ja hyvinvointiaan tarjoamalla mahdollisuuden liikkua saman henkisessä porukassa, löytää muuhun vapaa-aikaan kaveri liikkumiseen ja parantaa terveyttään sekä työkuuntoaan. Hanke toteutetaan perustamalla 20 hlö liikuntaryhmä, joka tutustuu eri lajeihin 1x/vk/1h kevät- ja syyskauden ajan. Kokeiltavina lajeina ovat mm. vesijumppa, fitball, crosstraining, lavis, bailatino, putkirullaus, venyttely, sauvakävely, spinning sekä ulkokuntosali. Tarkoituksena on hyödyntää kaikki Iisalmen sisä- ja ulkoliikuntapaikat. Lajikokeiluista vastaavat kunkin lajin/liikuntapaikan koulutetut liikunnanohjaajat. Liikunnan terveysvaikutusten lisäksi ohjaajat kertovat ko. lajin harrastusmahdollisuuksista ja hinnoista. Osallistujille tehdään hankkeen alussa ja lopussa kehonkoostumusmittaukset. **Tukisumma** 2 000 €.

IMATRA

Yhteystiedot Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, Mikko Ikävalko, terveystoiminnan kehittäjä, mikko.ikavalko@eklu.fi, 0400478134 **Hanke** Eteenpäin Etelä-Karjala **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

JOENSUU

Yhteystiedot Pohjois-Karjalan Liikunta ry, Vesa Martiskainen, Aikuisliikunnan kehittäjä, vesa.martiskainen@pokali.fi, 0447739243 **Hanke** Pohjois-Karjala – Liikkuvan ja terveen ihmisen maakunta **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500.

JYVÄSKYLÄ

Yhteystiedot Jyväskylän Feniks ry, Tamara Sholokhova, Taloudenhoitaja ja liikunnanohjaaja, feniks.ry@gmail.com, 0405760611 **Hanke** Liikunta kaikille 2017 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat liikkumattomat venäjänkieliset maahanmuuttajat. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan ja lisäämään hyvinvointiaan, motivoitumalla liikunnan aloittamiseen ja aktiivisen arjen ja vapaa-ajan toteuttamiseen. Hanke toteutetaan jatkamalla edellisenä vuonna alkanutta keski-ikäisille jäsenille suunnattua liikuntaohjelmaa. Miehillä ja naisilla on perustettu omat liikuntaryhmät, jonka lisäksi on sekaryhmä. Miesten ryhmässä käydään kuntosalilla, harjoitellaan kyykkää ja käydään liikuntapuistossa. Naisten lajeina ovat vesijumppa, pyöräily, sauvakävely ja kuntosaliharjoittelu. Naisten ja miesten ryhmiin mahtuu 8-12 hlö ja ne harjoittelevat 1x/vk/1,5h kevät- ja syyskauden ajan. Sekaryhmille järjestetään monipuolisia tapahtumia, kuten kyykkäturnausta, luontoretkeä sekä luistelua ja hiihtokouluja. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Keski-Suomen Liikunta ry, Jyrki Saarela, aikuisliikunnan kehittäjä, jyrki.saarela@kesli.fi, 0456503771 **Hanke** Matkalla terveystoimintaan **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry, Hanna Jäntti, Taloushallinnon koordinaattori, hanna.jantti@kyt.fi, 0407342190 **Hanke** Taloushallinnon tädit liikkeelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat taloushallintotiimin työntekijät. Hankkeen tavoitteena on aktivoida toimistotyössä olevia ihmisiä liikunnan pariin ja huolehtimaan fyysisestä sekä henkisestä hyvinvoinnistaan. Tavoite pyritään saavuttamaan tutustuttamalla ryhmää uusiin urheilulajeihin kahdesti kuukaudessa ja auttamalla heitä löytämään liikkumisen riemu sekä uusia tapoja liikkua ja tarjoamalla kipinää uuden liikuntaharrastuksen aloittamiseen. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, johon otetaan mukaan koko 7 hlö työyhteisö. Ryhmä käy kokeilemassa uusia liikuntalajeja 2x/kk kevät- ja syyskauden ajan. Kokeiltavina lajeina ovat jooga, ilmajooga, shindo, keilaus, lumikenkäily, retkiluistelu, frisbeegolf, vaellus, vesijumppa, zumba, squash, melonta, kahvakuula, ratsastus, jousiammunta ja sulkapallo. **Tukisumma** 600 €.

Yhteystiedot Tikkakosken Voimistelu- ja Liikuntaseura TiVoLi ry, Daisy Kangas, seuratyöntekijä, tivoli.toimisto@gmail.com, 0405307032 **Hanke** Liikuntaa kaiken ikäisille ja kaiken kuntoisille Tikkakoskella **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Tikkakosken ja lähialueen aikuiset ja ikääntyvät, erityisesti liikuntaa vähän harrastavat/harrastamattomat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on järjestää matalan kynnyksen liikuntatoimintaa sekä kannustaa ja innostaa vähän liikkuvia säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. Lisäksi tavoitteena on luoda palveluneuvontapaketti liikuntapalveluista, joissa seuran liikuntaneuvoja auttaa uusia liikkujia valitsemaan itselleen ja tasolleen sopivat ryhmät ja opastaa terveelliseen elämäntapaan (lepo, liikunta, ravinto). Hanke toteutetaan perustamalla 1) matalan kynnyksen lajikoeluryhmä, jossa mm. kokeillaan maastossa juoksua, kahvakuulaa sekä peruskuntojumppaa, 2) Lavis-tunti, joka sisältää helppoja lavatanssimusiikkiin tehtäviä sarjoja, 3) ikääntyvien tuolijumppa, jossa hieman huonokuntoisemmatkin ikääntyneet voivat olla mukana sekä 4) ikääntyvien kuntojumppa, jossa tehdään kevyt aerobinen osuus ja lihaskuntoa. **Tukisumma** 2 000 €.

KAJAANI

Yhteystiedot Kainuun Liikunta ry, Matias Ronkainen, Terveystoiminnankehittäjä, matias.ronkainen@kainuunliikunta.fi, 0445325924 **Hanke** Terveystoiminnan kehittäminen Kainuussa **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot Kainuun sydänyhdistys r.y./alaisena toimivat Paltamon ja Ristijärven Sydänkerhot, Tuula Väyrynen, toiminnanjohtaja, kainuun.sydanyhdistys@sydan.fi, 0400289108 **Hanke** Sykettä Sydämeen **Tiivistelmä** Hankkeen

kohderymänä ovat vähän liikkuvat eläkeiän kynnyksellä olevat ja juuri eläköityneet Paltamolaiset ja Ristijärveläiset, joista erikoisesti vähän liikkuvat miehet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa osallistujia löytämään itselle sopiva liikuntamuoto, joka samalla edistää terveellisiä elämäntapoja. Hanke toteutetaan järjestämällä 1x/vk kuntojumppaa/kuntosaliharjoittelua sekä omatoimisina ryhminä sauvakävelyä. Lisäksi käydään tutustumassa keilailuun ja järjestetään yhteistyössä Marttojen ja Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän kanssa tilaisuus uusista ravitsemussuosituksista. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Kajaanin Työvoimayhdistys ry, Kirsi Huotari, Toimintakoordinaattori, kirsi.huotari@kajaan.net, 044-3140098 **Hanke** Liikunta tutuksi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderymänä ovat Kajaanilaiset työttömät, pitkäaikaistyöttömät, alle 29-vuotiaat nuoret työttömät, työttömyysuhan alla olevat, Kajaanin Työvoimayhdistyksen työntekijät ja jäsenet sekä muut vähävaraiset, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Hankkeen tavoitteena on tukea kohderymän hyvinvointia järjestämällä aloittelijoille sopivaa liikuntaa ja houkutella terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat työkäiset työttömät liikuntaharrastusten pariin. Hanke toteutetaan perustamalla 4 kpl viikoittain kokoontuvia liikuntaryhmiä (sähly, zumba, kuntosali & kahvakuula, keilaus & minigolf) sekä edullisten lajien kokeiluryhmä (esim. frisbeegolf, patikointi, puistoliikunta). Liikuntaryhmien osallistujille tehdään kuntotestejä ja kehonkoostumusmittauksia sekä järjestetään Terveyspäivät -tapahtuma. Kuhunkin ryhmään tavoitellaan 10 osallistujaa. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Otanmäen-Vuolijoen Seuraunioni ry, Elli Pyrrö, Ohjaaja (liikunta/kerhot), elli.pyrro@hotmail.com, 0449836061 **Hanke** Kuntoillen! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderymänä ovat yli 40-vuotiaat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada lisää kohderymään kuuluvia henkilöitä liikkumaan. Hanke toteutetaan järjestämällä Otanmäen ja Vuolijoen taajamissa 1) Suomi-Miehet ryhmä 2x/vk, 2) naistenryhmä 2x/vk, 3) sauvakävelytapahtumia 2x/kk molemmissa taajamissa sekä vertaistoimintana säännölliset sauvakävelyporukat, 4) 3 kk kokeiluna PT-palvelun tarjoaminen 25–35 henkilölle, 5) lentopalloryhmä 2x/vk sekä 6) 1-2x/vuosi järjestettävät teemakuukaudet, jolloin kannustetaan ottamaan kaveri mukaan liikkumaan. **Tukisumma** 900 €.

Yhteystiedot ProAgria Kainuu ry/Kainuun maa- ja kotitalousnaisten piirikeskus, Marjatta Pikkarainen, toiminnanjohtaja, marjatta.pikkarainen@maajakotitalousnaiset.fi, 044 320 1585 **Hanke** A VOT! - AIVOTERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RAVITSEMUS JA LIKUNTA **Tiivistelmä** Hankkeen kohderymänä ovat ProAgria Kainuun/Kainuun Maa- ja kotitalousnaisten piirikeskuksen asiakkaana oleva työkäinen maaseutu- ja maatalousyrittäjäväestö. Hankkeen tavoitteena on opastaa ja kannustaa liian vähän liikkuvaa kohdejoukkoa havahtumaan liikunnan ja ravitsemuksen merkitykseen erityisesti muistiin ja ajattelukykyyn liittyvän työvireen säilymisen sekä muistisairauksien ehkäisyn näkökulmasta. Hanke toteutetaan tavoittelemalla kohdejoukosta muodostuvia 5-10 hlö ryhmiä (5 kpl). Ryhmille järjestetään asiantuntijaluentotapahtuma muistia ja aivojen terveyttä edistävästä ravinnosta ja omatoimisesta tai ryhmässä tapahtuvasta aktiiviliikunnasta. Tapahtumassa annetaan ravitsemuksellisia neuvoja aivoterveys, pidetään työpajoja sekä annetaan taukoliikuntakokeiluja, -vinkejä sekä -aineistoa. Tapahtumat pidetään huhtikuun loppuun mennessä. Toimintaan sitoutuneet ryhmät saavat 1000€ toimintarahaa, jolla he voivat käyttää aktiiviliikuntaan valintansa mukaan (uimahalli, kuntosali, keilaus, ohjattu liikunta). **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Routa - Kajaanin Tanssin Edistämisyhdistys, Miia Kauppinen, Tuottaja, miia@routacompany.fi, 0440556977 **Hanke** AamuAsanat **Tiivistelmä** Hankkeen kohderymänä on Kajaanin kulttuurityöläisten yhteisö. Hankkeen tavoitteena on parantaa ja ylläpitää työkäisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä edistää työssäjaksamista ja työhyvinvointia. Hanke toteutetaan järjestämällä aamujooga-tunteja työssäkäyville 2x/vk/1h kevät- ja syyskauden ajan. Jokainen on tervetullut tunneille omana itsenään, omien kehollisten ominaisuuksiensa kanssa. AamuAsanoissa avainsanoja ovat lempeys, itsensä kuunteleminen ja hyväksyminen sekä tasapainon (niin fyysisen kuin henkisen) etsiminen. Osallistujilla ei tarvitse olla aikaisempaa jooga-kokemusta, vaan tunnit sopivat myös aloittelijoille. **Tukisumma** 1 500 €.

KANGASALA

Yhteystiedot Rakennusliike J. Malm Oy, Minna Hovi, Työhyvinvointi ja henkilöstöhallinto, minna.hovi@jmalalm.fi, 0405704958 **Hanke** Virtaa vasaroihin ja vasaroiden viereen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderymänä ovat Rakennusliike J. Malm Oy:n koko henkilöstö ja henkilöstön puoliset. Erityisesti ne henkilöt, joilla vapaa-aikana sohva vetää puoleensa enemmän kuin liikunta. Hankkeen tavoitteena on lisätä kohderymän arjen aktiivisuutta työpäivän jälkeen sekä edistäen työkykyä ja työssä jaksamista niin fyysisesti, henkisesti kuin sosiaalisesti. Toisien sanoen tavoitteena on tuoda

lisävirtaa vasaranvarteen. Hanke toteutetaan perustamalla kolme liikuntaryhmää. 1) KÄVELYSTÄ HÖLKKÄÄN, HÖLKKÄSTÄ JUOKSUUN -elämäntapamuutokseen tähtäävä kunnonkohennusryhmä ja matalan kynnyksen juoksukoulu, jossa tehdään alku- ja loppumittaukset, henkilökohtainen palaute ja treeniohjelma sekä matalan kynnyksen juoksukoulu, 2) UUTTA INTOA LIIKKUMISEEN -liikunnallista aktiivisuutta lisäävä ryhmä henkilöille, jotka haluavat herätellä liikunta-aktiivisuuden uudelleen eloon kokeilemalla eri liikuntalajeja, sekä 3) YHDESSÄ LIIKKUEN - liikuntaryhmä on ryhmä, johon henkilöstö voi tulla vaikka koko perheen voimin kokeilemaan pallopelejä, liikkuvuusharjoitteita, lihaskuntoliikkeitä sekä saamaan ravinto- ja elämäntapaneuvontaa. **Tukisumma** 2 000 €.

KAUNIAINEN

Yhteystiedot Kaunialan Sairaala Oy, Miia Kämäräinen, Asiantuntija, miia.kamarainen@kauniala.fi, 050-5688490 **Hanke** Kaunialan TYHY- projekti **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kaunialan Sairaala Oy:n koko henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on työkyvyn ja työhyvinvoinnin lisääminen. Hankkeessa järjestetään verkkovalmennuksena 30min mittaisia luentoja sekä ravinto- ja harjoitteluohjelmia. Lajikouluissa ladataan osallistuvan henkilöstön käyttöön valmennusopas, johon on koottu luentojen tärkeimpiä asioita ja monipuolisia ravinto- ja treeniohjelmia. Lajeina ovat juoksu, kuntosali, hiihto, uinti ja sauvakävely. Verkkovalmennuksen lisäksi järjestetään n.30 hengen lajikokeiluryhmiä 1x45min-1h45min/vk, lajeina erilaiset jumpat, jooga, keilaus, pilates, vesijuoksu, zumba sekä kesä- ja talviliikuntakokeilut. Tämän lisäksi järjestetään TYHY-iltapäiviä muunlaisten lajikokeiluiden parissa kuten minigolf, kiipeily ym. Ryhmien lisäksi järjestetään monipuolisesti hyvinvointiin liittyviä luentoja. **Tukisumma** 4 000 €.

KIRKKONUMMI

Yhteystiedot TanssiDans ry, Tomi Ronkainen, Taustatiimin vetäjä ja varainhankintavastaava, tomi.ronkainen@iro.fi, 0503042397 **Hanke** "Osaan sittenkin" aikuisväestön matalan kynnyksen liikuntastartti **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kirkkonummen kunnan täysi-ikäinen väestö, jotka eivät harrasta liikuntaa lainkaan tai liikkuvat liian vähän. Hankkeen tavoitteena on lisätä aikuisväestön arki- ja harrasteliikuntaa sekä luoda yhteistoimintamalli eri toimijoiden välillä. Hanke toteutetaan järjestämällä 2-4x/vuosi Starttipäivä, jossa kuntalaiset kokeilevat liikunnan hyötyjä ja saavat tietoa liikkumisen mahdollisuuksista. Osallistujia ohjataan jatkoryhmiin kuntotason, mieltymysten ja toiveiden pohjalta. Tarjottava liikuntatoiminta on kunnon kohotukseen ja keuhonhallintaan painottuvaa liikuntaa, joka rakentuu mittavissa määrin tanssiliikunnan ympärille. Viikoittaisina liikuntaryhminä tarjotaan kuntotanssia, zumbaa, kilpatanssin alkeita sekä kohoryhmä. Lisäksi osallistujat voivat osallistua seuran aktiivipäiviin (2x/vuosi), joissa pidetään liikuntaan, terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä luentoja. **Tukisumma** 2 500 €.

KOKKOLA

Yhteystiedot Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, Satu Heinoja, aikuisliikuntapäällikkö, satu.heinoja@kepli.fi, +358440916075 **Hanke** Hyvinvointia liikunnasta - Keski-Pohjanmaan terveysliikuntahanke **Tiivistelmä** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

KONTIOLAHTI

Yhteystiedot Kontiolahden Urheilijat ry, Antti Tonder, liikunnanohjaaja, antti.tonder@hotmail.com, +358407163515 **Hanke** Äijäkontiot kuntoon! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset kontiolahtelaiset miehet, joilla on pitkäaikaisia haasteita terveyteen tai toimintakykyyn liittyen. Hankkeen tavoitteena on löytää keinoja arkeen liikunnan lisäämiseksi sekä saada osallistujat ymmärtämään terveysliikunnan ja oikeaoppisen ravitsemuksen hyödyt liikuntaneuvonnan avulla. Hankkeessa perustetaan 2x15 henkilön ryhmää, joissa toteutetaan lajikokeiluja 1-2x2h/kk yhteensä 12krt/ryhmä, mm. kuntosaliharjoittelua, talviliikunta, salibandy, futsal, suunnistus, kahvakuula ja liikkuvuus. Jokaiseen liikuntakertaan sisältyy liikuntaneuvontaosuus. Osallistujille tehdään myös terveys- ja kuntomittauksia ja valmennuksen alkuvaiheessa toteutetaan terveysluentoja. Osallistujat saavat henkilökohtaista testipalautetta ja ohjausta. Näiden lisäksi koko hankkeen ajan järjestetään terveysliikuntatapahtumia 1x/kk, esim. koko perheen ulkoilutapahtumia. **Tukisumma** 2 000 €.

KOTKA

Yhteystiedot Sotek-säätiö sr, Irene Vallema, Terveystenhoitaja, irene.vallema@sotek.fi, 0447770377 **Hanke** Liiku, jaks ja voi hyvin! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Sotek-säätiön sosiaali- ja terveysalantehtävissä työskentelevä henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on liikuntaa ja terveyttä edistävän toimintamallin luominen työpaikalle

edistämään terveyttä ja työkykyä sekä henkilöstön työssäjaksamisen, palautumisen ja liikkumaan innostumisen tukeminen. Hanke toteutetaan perustamalla neljä liikuntaryhmää. Liikuntaryhmiin voi osallistua 2x/kk/1,5h/20x työajalla. 1) Mieli ja keho ryhmässä harjoitellaan mm. joogaa, pilatesta ja meditaatiota, 2) terveystuokuntaryhmässä kokeillaan kuntosalia, vesijuoksua, palloilulajeja, lavista jne, 3) Green Care-ryhmässä liikutaan ulkona soutuena, kävellen, vaeltaen ja meloen, 4) kokeile ja onnistu-ryhmässä kokeillaan geokätköilyä, suppausta, sisäsurffausta ja seinäkiipeilyä. Kaikille ryhmiin osallistujille tehdään kuntoa kartoittava alku- ja lopputestaus. Hankeen aikana järjestetään 2 terveyslentoa liikunnasta ja terveydenedistämisestä. **Tukisumma** 3 000 €.

KOUVOLA

Yhteystiedot Gracie Barra Kouvola ry, Markku Tapiola, Toiminnanjohtaja, markku.tapiola@gmail.com, 04665394013
Hanke Barrafit 2017 - Kamppaile itsesi kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet ja naiset, jotka harrastavat vähän tai ei ollenkaan liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on tukea ryhmiin osallistuvia ihmisiä painonhallinnassa, terveissä elämänrytmeissä ja -tavoissa. Hanke toteutetaan perustamalla kevät- ja syyskausille yhteensä 4 uutta liikuntaryhmää, joihin kuhunkin mahtuu 15 hlö. Ryhmät kokoontuvat 2x/vk/1h/kevät tai syksy. Liikuntamuotona on Barrafit, jossa yhdistyvät itsepuolustuksen taidot kehonhallinta ja liikkuvuus. Barrafit -ohjelman fyysiset harjoitteet koostuvat mm. itsepuolustuksesta tutulla kuntonyrkkeilyllä, kiertoarjoittelusta oman kehon painolla sekä oman kehon hallintaa ja liikkuvuuteen liittyvillä harjoitteilla. Halukkaille osallistujille tehdään kehonkoostumusmittaus ja kuntotestit ryhmän alussa ja lopussa. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Kymenlaakson Liikunta ry, Kirsi Kiiskinen, Terveystuokuntaryhmän kehittäjä, kirsi.kiiskinen@kymli.fi, 0404835405
Hanke Kymenlaakso liikkeelle, KKI -toiminta sekä terveystuokuntaryhmän kehittäminen **Tiivistelmä** Kymenlaakson maakunnassa Alueellisen terveystuokuntaryhmän toiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot Ympäristön Auto Oy, Virve Kiviranta, työhyvinvointiasiantuntija, virve.kiviranta@sok.fi, 0107624014
Hanke Lisää liikettä autokauppaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat autokaupan henkilökunta, joista suurin osa on miehiä. Hankkeen tavoitteena on kannustaa autokaupan henkilökuntaa löytämään itselleen sopiva liikuntamuoto, joka tukisi työkykyä. Hanke toteutetaan perustamalla kolme ryhmää, joissa kokeillaan eri liikuntalajeja. Hanke alkaa tammikuussa järjestettävällä ravitsemusluennolla. Selkä-niskakurssi alkaa tammikuussa ja se kokoontuu 5x. Maalis-huhtikuussa kokeillaan ulkoliikuntana sauvakävelyä, vaellusta ja lenkkeilyä. Lisäksi kokeillaan kuntosaliharjoittelua ja frisbeegolfia. Liikuntalajikokeiluihin mahtuu mukaan 37 hlö. **Tukisumma** 1 200 €.

KUOPIO

Yhteystiedot Lujatalo Oy, Anu Hakala, Lujaja-tiimin puheenjohtaja, anu.hakala@luja.fi, 0445852643
Hanke Liikutaan Lujaa! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Lujatalon toimihenkilöt. Hankkeen tavoitteena on luoda ja jalkauttaa liikunnallinen toimintatapa yrityksen kulttuuriin Pekka Niska Oy:n inspiroimana. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää (aamu- ja iltaryhmä), jotka kokoontuvat 1x/vk vuoden ajan. Kumpaankin ryhmään mahtuu 15–20 osallistujaa. Tavoitteena on aktivoida koko henkilöstö osallistumaan ohjatuille tunneille. Tuntien sisältö on matalan kynnyksen liikuntaa, joka kehittää lihaskuntoa monipuolisesti. Lisäksi henkilöstöä kannustetaan lisäämään arkiliikuntaa, kuten työmatkaliikuntaa erilaisten kuukausikilpailuiden avulla. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot OAJ Kuopio, Isto Karjalainen, Liikuntatoimikunnan puheenjohtaja, isto.karjalainen@kuopio.fi, 0447184020
Hanke Hyvä vire 2017 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat, liian vähän liikkuvat opettajat. Hankkeen tavoitteena on ohjata liian vähän liikkuvia opettajia säännölliseen liikuntaan ja liikunnalliseen elämäntapaan. Hyvä vire 2017 -hanke toteutetaan perustamalla keväälle ja syksyille liikuntaryhmät, joihin mahtuu 20 osallistujaa. Ryhmäläisille tehdään alkukartoitus, joka sisältää aerobisen kunnan ja lihasvoiman testauksen sekä haastattelun. Tulosten pohjalta osallistujat saa henkilökohtaisen liikuntaohjelman. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk tutustuen eri liikuntalajeihin ja teemoihin. Osa harjoituksista tehdään ulkona. Ohjatun liikunnan lisäksi osallistujille järjestetään ravintoon ja palautumiseen liittyvät luennot. Lisäksi apuna käytetään mobiilisovellusta, jonka avulla ryhmän ohjaaja pystyy seuraamaan osallistujien kehittymistä ja jakamaan vinkkejä liikuntaan ja ravintoon liittyen. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Pohjois-Savon Liikunta ry, Tanja Tukiainen, Aluekehittäjä kunto- ja terveysliikunta, tanja.tukiainen@pohjois-savonliikunta.fi, 050-5718400 **Hanke** Parasta Savolaista Liikettä **Tiivistelmä** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot POK Group Oy, Sanna Laitinen, Henkilöstöpäällikkö, sanna.laitinen@pok.fi, 0105727507 **Hanke** Puhtia päivään **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat POK Groupin koko henkilöstö (100 työntekijää). Hankkeen tavoitteena on nostaa yrityksen yhteishenkeä järjestämällä koko henkilöstölle mahdollisuus säännölliseen yhteiseen liikuntaan. Hanke toteutetaan muodostamalla henkilöstöstä 5 liikuntaryhmää, jotka rakentuvat yhteisen liikkumiseen liittyvä motiivin ympärille (esim. terveysliikunta, jalkapallo, Kuopio maraton). Kukin ryhmä saa omaa toimintaa organisoivan koordinaattorin sekä lajivalintaa tukevan valmentajan, jonka kanssa kullakin ryhmällä on 20 tapaamista vuoden aikana. Lisäksi ryhmät voivat järjestää keskenään liikuntatoimintaa itseohjautuvasti. Ryhmät saavat tehdä tavoitteitaan tukevia kuntotestejä ja mittauksia. **Tukisumma** 4 000 €.

Yhteystiedot Talentree Oy, Suvi von Becker, Osakas, suvi.vonbecker@talentree.fi, 0407483454 **Hanke** Talentree Health **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Talentreen henkilöstö sekä asiakasyritysten henkilöstö. Hankkeen tavoitteena on viedä liikunnallinen ajattelutapa omaan yritykseen sekä vastaavankokoisiin asiakasyrityksiin (vähintään 6 kpl). Tavoitteena on liikuttaa hankkeen myötä vähintään 100 ihmistä. Hanke toteutetaan järjestämällä mukaan lähteille yrityksille, kullekin 3 kk mittainen Talentreen Health -jakso. Jakson alussa yrityksen ryhmälle järjestetään aktivoiva päivä, jossa tehdään kuntokartoituksia sekä kehonkoostumusmittauksia. Näiden jälkeen yrityksen henkilöstö pääsee osallistumaan kolmen kuukauden ajan järjestettyyn liikuntaan (10x). Jakson jälkeen tehdään kuntokartoitus ja sähköinen kysely, jossa kartoitetaan Health-jakson vaikutusta osallistujan vireystilaan. Lisäksi osallistujat voivat katsoa tallennettuja videoluentoja terveyteen, ravintoon, uneen ja liikuntaan liittyen. **Tukisumma** 3 000 €.

KUUSAMO

Yhteystiedot Koillismaan Allergia- ja Astmayhdistys ry, Tuula Nevala, puheenjohtaja, tnevala@gmail.com, +35840 567 0929 **Hanke** Liikunnan, kehonhuoltamisen iloa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Koillismaan Allergia- ja Astmayhdistyksen jäsenet ja heidän perheenjäsenet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää harrastamaan liikuntaa yhdessä. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hankkeessa järjestetään kuntojumpparyhmä 1,5hx1/vk ja joogaryhmä 2hx1/vk. Ryhmät kokoontuvat keväällä yhteensä 19krt ja syksyllä yhteensä 14krt. Ryhmät ovat yhteisiä miehille ja naisille. Hankkeen alussa ja lopussa järjestetään kuntotestit ja pef-puhallustesti. **Tukisumma** 1 000 €.

LAHTI

Yhteystiedot Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, Keijo Kylänpää, Aluekehittäjä aikuisliikunta, keijo.kylanpaa@phlu.fi, 040 552 9233 **Hanke** Päijät-Häme - Terveysliikunnan megamaakunta **Tiivistelmä** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot Päijät-Hämeen Mielen terveystyön Tuki MIETE ry, Riikka Salmi, Toiminnanjohtaja, riikka.miete@phnet.fi, 0445757610 **Hanke** Startista matkaan – jatkohanke **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Päijät-Hämeen mielen terveystyöntekijät ja heidän omaiset. Hankkeen tavoitteena on tavoittaa edelleen sellaisia mielen terveystyöntekijöitä ja heidän omaisia, jotka muuten liikkuvat erittäin vähän ja eivät hakeudu jo olemassa oleviin harrasteryhmiin. Perustettavissa ryhmissä kannustetaan elämäntaparemonttiin. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi uutta ryhmää sekä jatkamalla yhden vanhan ryhmän toimintaa. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk ja ryhmien sisältöön kuuluvat erilaiset liikuntalajikokeilut, kokonaisvaltainen kehonhallinta, lihasmassan ylläpito, osteoporoosin ehkäisy liikunnan avulla sekä elämän- ja stressinhallinta. Ryhmissä tarjotaan myös ravintoneuvontaa ja kokonaisvaltaista ohjausta sekä toteutetaan testejä verraten lähtötilannetta myöhempisiin tuloksiin. **Tukisumma** 1 400 €.

Yhteystiedot Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö sr, Anu Toikka, Henkilöstö- ja työhyvinvointipäällikkö, anu.toikka@phsps.fi, 040 0801523 **Hanke** TePa- Terveenä Paremmiin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kuntotestauksen perusteella riskiryhmään kuuluvat, yli 55-vuotiaat sekä työterveyshuollon suosittelemat terveysriskin omaavat työntekijät. Hankkeen tavoitteena on kannustaa työntekijöitä kokonaisvaltaiseen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä terveisiin elämäntapoihin. Hankkeen tavoitteena on myös ennaltaehkäistä työntekijöiden fyysisiä terveysriskejä ja parantaa fyysistä kuntoa ja täten vähentää mm. sairauspoissaoloja. Hanke toteutetaan perustamalla työyhteisöön liikuntaryhmä, joka kokeilee eri liikuntalajeja (kahvakuula, kuntonyrkkeily, sulkapallo, pesäpallo,

vesijumppa, kehonhuolto, laskettelu). Ryhmä kokoontuu 1x/vk/45min. Toiminta on aloitettu syksyllä 2016 ja se jatkuu kevään 2017 ajan. Elämäntapavalmennus sisältää kolme valmennusiltapäivää, joiden sisällöt ovat unen merkitys hyvinvoinnille, stressinhallinta ja oman kehon huoltaminen/ kuuleminen. Lisäksi säätiön oma ravitsemistyöntekijä pitää kolme ravitsemukseen liittyvää neuvontatuntia. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Touhula varhaiskasvatus Oy Liikuntapäiväkoti Touhula karisto, Suvimarja Kauppinen, Päiväkodin johtaja ja liikuntavastaava, suvimarja.kauppinen@touhula.fi, 0469231894 **Hanke** Touhulan Tiimit Timmiksi: Voimaa ja virtaa työssä jaksamiseen! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Touhula Kariston ja Patoniityn työntekijät. Hankkeen tavoitteena on lisätä työssäjaksamista, vähentää sairaspotensiaaleja ja työuupumusta sekä lisätä työntekijöiden liikkumista työpäivän aikana ja vapaalla. Hanke toteutetaan perustamalla molempiin päiväkodeihin TYHY-tiimit, jotka luovat työpaikoille toimintasuunnitelman työhyvinvoinnin ja työssäjaksamisen lisäämiseksi liikunnan avulla. Päiväkodeissa järjestetään 1x/vk yhteinen treeni, jossa kohotetaan kuntoa ja otetaan hikeä pintaan. Lisäksi on kehitetty neljän liikkeen sarja, jota työntekijät tekevät työpäivän aikana. Työntekijät ovat osallistuneet Matka hyvään kuntoon -rekkakiertueen kehonkuntoindeksitesteihin syksyllä 2016. Keväällä 2017 haluttaisiin lisäksi käydä kokeilemassa eri liikuntalajeja, järjestää kuntomittaukset sisältävä fitness-viikonloppu urheiluopistolla, käyttää hierojaa sekä pitää ravintoon ja hyvinvointiin liittyviä luentoja. **Tukisumma** 1 500 €.

LAPPEENRANTA

Yhteystiedot Lappeen Riento ry, Eveliina Nykänen, Nuorisovastaava ja Hiihto- ja suunnistusjaoston jäsen, eveliina.nykanen@lappeenriento.fi, 0443604730 **Hanke** Taitavasti laduilla, reippaasti rasteilla - hiihtoa ja suunnistusta aikuisille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on saada osallistujat liikkumaan kestävyysliikunnan kautta säännöllisesti. Hanke alkaa talvella hiihtokouluilla, josta osallistujalla on mahdollisuus jatkaa keväällä alkavaan suunnistuskouluun. Molempiin kouluihin sisältyy luento ja teoriaa, seurantaa sekä alku- ja loppukyselyt. Molempia kouluja järjestetään kaksi ja molemmissa on kaksi eri tasoa, aloittelijat ja kuntoilijat. Hiihtokoulussa tapaamisia on yhteensä 1,5hx12, joiden lisäksi on luento, voitelukoulutusta sekä kuntohiihtotapahtuma. Suunnistuskoulut kokoontuvat 1,5hx5, lisäksi tapahtumia ja luentoja. Aloittelijoiden ryhmään voi tulla ilman aikaisempaa kokemusta ja kuntoilijoiden ryhmät on suunnattu henkilöille, joilla on jo jonkinlaista kokemusta lajista. Ryhmiin mahtuu 20 osallistujaa. **Tukisumma** 2 800 €.

LEMPÄÄLÄ

Yhteystiedot Oaj Vesilahden paikallisyhdistys ry, Laura Hanhela, Oaj Vesilahden paikallisyhdistys ry:n varapuheenjohtaja, laura.hanhela@vesilahti.fi, 0400585054 **Hanke** Ohjattua iltapäiväliikuntaa opettajille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Vesilahden kunnassa työskentelevät opettajat. Hankkeen tavoitteena on aktivoida Vesilahdessa työskenteleviä opettajia liikkumaan monipuolisella tavalla ja näin parantaa työssä jaksamista. Hanke toteutetaan jatkamalla vuonna 2016 aloitettua opettajien liikuntakerhoa. Tähän asti toiminta on toteutettu omarahoituksella ja siihen on osallistunut 5-15 hlö. Toimintaan halutaan tuen avulla kannustaa lisää osallistujia. Ryhmä kokoontuu 1x/vk liikunnanohjaajan kanssa. Liikuntakerroilla järjestetään jumppaa, jossa painotetaan vaihdellen lihaskuntoa, lihahuoltoa, liikkuvuutta ja ryhtiä. Kokeiltavina lajeina ovat mm. lavis, kahvakuula, step-aerobic ja venyttely. Osallistujat saavat esittää toiveita tuntien sisällöstä. **Tukisumma** 500 €.

LOHJA

Yhteystiedot Hiidenkiertäjät ry, Jari Piirainen, Puheenjohtaja, jari.piirainen@meripelastus.fi, 0405862006 **Hanke** Etsi, löydä, onnistu, innostu - aikuiset suunnistaen kuntoon 2 **Tiivistelmä** Hankkeen kohteena ovat aikuiset, jotka eivät ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa ja jotka haluavat liikkua luonnossa turvallisesti. Hankkeen tavoitteena on opettaa vasta-alkajille ja kerrata jo perustiedot omaaville suunnistuksen alkeet ja kannustaa heitä nauttimaan omatoimisesta luontoliikunnasta. Hankkeessa järjestetään aikuisten suunnistuskoulu kahdessa eri ryhmässä. Ryhmien toiminta aloitetaan teoriaosuudella huhti-toukokuussa, jonka jälkeen siirrytään maastoon. Osa tapahtumista järjestetään Hiidenkiertäjien HiKi-rastien yhteydessä (1krt/vk). Suunnistuskoulu kestää 4-6 viikon ajan. Koulu järjestetään kesäkaudella, mutta tarvittaessa järjestetään myös lisäryhmiä kesälomakauden jälkeen. Syksyllä ryhmien osallistujille järjestetään suunnistuskoulukauden päättäjäiset nuotiotapahtumana palkintojenjakoineen. **Tukisumma** 1 500 €.

LOIMAA

Yhteystiedot Loimaan Ratsastajat ry, Riika Räisänen, Puheenjohtaja, riika@punkintila.fi, 0468102432 **Hanke** Aikuisratsastajien oheisliikuntatuokiot sekä ravitsemus ym. neuvonta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Loimaan ja lähikuntien aikuisratsastajat, jotka eivät harrasta muuta urheilua ratsastuksen lisäksi. Hankkeen tavoitteena on tehdä kohderyhmä tietoiseksi siitä, että pelkkä viikoittainen ratsastustunti ei ole riittävä määrä liikuntaharrastusta ja että myös itse ratsastaminen helpottuisi ja sen oppiminen nopeutuisi huomattavasti, jos sitä olisivat tukemassa terveelliset elämäntavat ja riittävä määrä muuta liikuntaa. Hanke toteutetaan perustamalla aikuisratsastajille liikuntaryhmä, joka kokoontuu 2x/kk/1h. Liikuntatuokiot sisältävät ratsastusta tukevia harjoitteita, kuten liikkuvuus, tasapaino, keskivartalonhallinta. Lisäksi liikuntatuokioiden alussa ja lopussa annetaan neuvontaa terveellisistä elintavoista. **Tukisumma** 400 €.

LUVIA

Yhteystiedot Luvian Kiekko -82 ry, Kirsi Pukkila, Seuratyöntekijä, seura@luviankiekko.fi, 050 3549618 **Hanke** Vaihdetaan korkkarit hokkareihin! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Luvian ja lähialueiden naiset, joiden liikkuminen on vähäistä ja kiinnostuksen kohteena on ryhmäliikkuminen sekä joukkueurheiluun nuorempina osallistuneet naiset, joiden liikkuminen on ruuhkavuosien aikana jäänyt. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan säännöllisesti ja vakiinnuttaa ryhmän toiminta sekä laajentaa naisille kuntoilu tarkoituksena järjestettävää joukkueliikuntaa. Tarkoitus on vakiinnuttaa kustannustehokas matalankynnyksen liikuntaryhmä ringeten parissa. Ryhmän käytäntöinä hyödynnetään Ringetteliiton määrittämää Lady Ringette filosofiaa eli ”toimintaa aikuisille naisille aikuisten naisten ehdoilla”. Ryhmä ei osallistu sarjoihin. Hanke toteutetaan perustamalla naisten ringetteryhmä, joka harjoittelee 1x/vk/1h kevätkauden ajan. **Tukisumma** 800 €.

MIKKELI

Yhteystiedot Etelä-Savon Liikunta ry, Liisa Haikonen, terveysliikunnan koordinaattori, liisa.haikonen@esliikunta.fi, 0443410057 **Hanke** ETelä-Savo Liikkeelle **Tiivistelmä** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot Kyyhkylä Oy, Hely Seppänen, kuntoutuspäällikkö, hely.seppanen@kyyhkyla.fi, 0440203326 **Hanke** Hyvänolon polku - liikkuen terveyttä ja hyvinvointia **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset ja päätetyötä tekevät, joilla liikkumiseen tarvitaan kipinää. Hankkeen tavoitteena on luoda pohja terveelliseen liikuntaan työpäivän jälkeen ja opetella tauottamaan istumistyötä sekä vakiinnuttaa ryhmien toimintaa niin, että työpisteittäin löytyy liikuntavastaava. Hankkeessa perustetaan 2 ryhmää, vähän liikkuvat ja istumatyötä tekevät sekä jonkin verran liikkuvat ja osittain istumatyötä tekevät. Ryhmät kokoontuvat 1x1,5h/vk ja sisältönä on mm. vesijuoksu, kuntosaliharjoittelu, gymstick-jumppa, sauvakävely, kahvakuula, tanssiliikunta, kävelysähly, pilates ja jooga avulla 1 kerta/viikossa. Lisäksi työtä tauotetaan elpymisliikunnalla 2x/vk. Osallistujille tehdään terveys- ja kuntomittauksia ja tarjotaan terveyteen liittyviä luentoja 4x1,5h. **Tukisumma** 1 500 €.

MÄNTYHARJU

Yhteystiedot Mäntyharjun Virkistys ry, Sari Karppi, Kehittämispäällikkö, sari.karppi@virkistys.fi, 0442101386 **Hanke** #Äläistu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Mäntyharjun keskustan alueella olevat istumatyötä tekevät henkilöt. Hankkeen tavoitteena on kannustaa työikäisiä mäntyharjulaisia liikkumaan työpäivän lomassa sekä löytämään lähiliikuntapaikat ja oman liikuntaryhmän. Lisäksi tavoitteena on korostaa lihashuollon merkitystä sekä lisätä seuran ja yritysten välistä yhteistyötä liikunnallisen elämäntavan edistämisessä. Hankkeen toteutus muodostuu viidestä osasta. 1) Yrityksiin (6-10 kpl) tehdään vierailuja, joissa tarjotaan ohjattuja liikuntatuokioita sekä vinkkejä työpäivän liikunnallistamiseen. 2) Pyritään aktivoimaan kuntalaiset löytämään taajama-alueella sijaitsevat lähiliikuntapaikat, valmistamalla yhteistyössä kunnan kanssa esite sekä järjestämällä tutustumisretki kohteisiin. 3) Perustetaan uusina liikuntaryhminä Lounas-Lavis, Tuoli-Humppa, FasciaTraining sekä Frisbeegolf. 4) Tuotetaan yhteistyöyrityksille jaettavaksi materiaalia (esim. opas, video, juliste) omaehtoisen liikunnan kannustimiksi ja työpaikkaliikunnan tueksi. Hyödynnetään aikuisliikujan KKI-materiaalia. 5) Mahdollistetaan viidelle ohjaajalle ohjaajakoulutus. **Tukisumma** 1 700 €.

NOKIA

Yhteystiedot Nanso Group Oy, Katri Ruismäki, Henkilöstön kehittämisspäällikkö, katri.ruismaki@nansogroup.com, 040 574 8107 **Hanke** Terveempi Huominen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Nanso Group Oy:n työntekijät, myyjät, myymäläpäälliköt, toimihenkilöt ja ylemmät toimihenkilöt. Hankkeen tavoitteena on työkyyn ja henkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen sekä työssä jaksaminen. Tavoitteena myös on, että nansolaiset ottavat henkilökohtaisen vastuun omasta fyysisestä kunnosta sekä elämän terveellisyyden kartoittamisesta ja sen kehittamisestä. Hanke toteutetaan jatkamalla Terveempi Huominen -kampanjaa, joka on alkanut vuonna 2015. Hankkeessa järjestetään myymälöissä, konttoreilla sekä logistiikkakeskuksessa työskenteleville työntekijöille eri paikkakunnilla yksilöllistä liikuntaneuvontaa, lajikokeiluryhmiä, hyvinvointimittauksia sekä henkisen hyvinvoinnin luentoja. **Tukisumma** 5 000 €.

Yhteystiedot Nokian Palloseura Ry, Kari Mustalahti, varapuheenjohtaja, kari.k.mustalahti@gmail.com, 0503226308 **Hanke** Nopsasti Liikkumaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikuntaa harrastavat tai ylipainoiset aikuiset. Hankkeen tavoitteena on aktivoida seuran aikuisia toimihenkilöitä ja lasten vanhempia sekä muita kohderyhmään kuuluvia liikkumaan ja sitä kautta säännölliseen monipuoliseen liikkumiseen sekä samalla jakaa terveystietoutta. Hanke toteutetaan jatkamalla Nopsasti liikkumaan -ryhmän toimintaa. Ryhmä harjoittelee 2x/vk kehon painolla ja erilaisilla välineillä sekä eri liikuntalajeja kokeillen. Kokeiltavina lajeina ovat mm. sauvakävely, jalkapallo, futsal, salibandy, ultimate, beachvolley, koripallo, fresbeegolf, tennis sekä kuntoharjoitukset. Lisäksi järjestetään kävelytestit 2 kertaa vuodessa ja luentoja terveysasioista (kehonkoostumusmittaus). **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Nokian Voimisteluseura, Paula Uusiluoto, Harrastekoordinaattori, harrasteliikunta@nokianvoimisteluseura.fi, 0408272901 **Hanke** Äijävoimistelu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 55-vuotiaat varttuneet miehet (esim. lapsiharrastajien isät ja isoisät). Hankkeen tavoitteena on kannustaa alueen miehiä voimistelun pariin. Hanke toteutetaan perustamalla Äijävoimistelu-ryhmä vähän liikkuville vanhemmille miehille, jossa tutustutaan telinevoimistelun alkeisiin. Ryhmä kokoontuu 1x/vk/1h. Tunti sisältää alkulämmittelyn ja sen jälkeen tehtäviä harjoitteita telineradalla ja kuntopiirissä, lopuksi on venyttely ja loppurentoutus. Tunneilla kokeillaan mm. tasapainokävelyä, trampoliinia ja kuperkeikkoja ja hyödynnetään välineinä esim. jumppapalloja, kuminauhoja ja tasapainolautoja. Fysioterapeutti käy tekemässä osallistujille kuntotestejä, joiden avulla omaa kehitystä on helppo seurata. **Tukisumma** 600 €.

NURMIJÄRVI

Yhteystiedot Nurmijärven Jalkapalloseura ry, Sari Tommola, Seura- ja harrastekoordinaattori, sari.tommola@njs.fi, 0505982008 **Hanke** Aikuisten futiskoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 35–60 vuotiaat. Hankkeen tavoitteena on saada harrastavien lasten liikkumattomat vanhemmat aktiivisen elämäntyylin ja jalkapalloharrastuksen pariin. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi vanhempien jalkapalloryhmää, jotka harjoittelevat 1x/vk/1,5h. Ryhmät muodostuvat aloittelijoista sekä edistyneemmistä pelaajista (pilottijaksolla mukana olleet). Toimintamallia on pilotoitu ensimmäisen kerran kesällä 2016, jolloin mukana oli 33 aikuista. Pilottijakso onnistui menestyksekkäästi ja toiminta toteutettiin yhteistyössä ravintoterapeutin, fysiikkavalmennuksen, fysioterapeutin ja edustusjoukkueen ammattuurheilijoiden kanssa. Koko toiminnan ydin oli tuoda aikuiset taitotasosta riippumatta yhteisen harrastuksen äärelle, pitää hauskaa, opettaa liikunnan perusteita, sitouttaa ryhmään ja näyttää suuntaa liikunnalliseen elämään ja elämäntapojen muutokseen. Haluamme hankerahoituksen avulla luoda rakenteet ympärivuotiselle toiminnalle pilotin jälkeen, sekä laskea kustannustasoa tuleville osallistujaryhmille. **Tukisumma** 2 500 €.

ORIVESI

Yhteystiedot Urheiluseura Västilän Voima ry, Aino Lammi, seuran varapuheenjohtaja ja sisäliikuntajaoston jäsen, ainolmahonen@gmail.com, 0408494862 **Hanke** Aikuisten voimaannuttaminen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat urheiluseuran edustaman kyläalueen ikääntyvät (55–65 -vuotiaat) naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on voimaannuttaa ja ylläpitää kohderyhmän fyysistä kuntoa sekä lisätä ryhmän keskinäistä sosiaalista vuorovaikutusta liikuntaan ja kunnon ylläpitämiseen liittyvissä asioissa. Hanke toteutetaan järjestämällä 1) aikuisten kuntopiiri -ryhmä 16-20 osallistujalle, joka harjoittelee kevät- ja syyskauden ajan 1x/vk/1h15min sekä 2) kuntotanssikurssi 12-14 osallistujalle, jossa kohotetaan kuntoa ja opetellaan lavatanssitaitoa 1x/vk/1,5h kevät- ja syyskauden ajan. **Tukisumma** 800 €.

OULU

Yhteystiedot Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, Ilkka Kurttila, Aikuisliikuntapäällikkö, ilkka.kurttila@popli.fi, 050-3087711 **Hanke** Maakunnallisen terveysliikunnan edistäminen **Tiivistelmä** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot Oulun yliopisto, Emilia Vuoti, Henkilöstöasiantuntija ja työsuojelupäällikkö, emilia.vuoti@oulu.fi, 0503758055 **Hanke** Kokeile-Innostu-Onnistu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Oulun yliopiston henkilökuntaan kuuluvat, jotka eivät harrasta liikuntaa ollenkaan/lähes ollenkaan. Hankkeen tavoitteena on motivoida osallistujia liikunnallisiin ja terveellisiin elämäntapoihin ja auttaa heitä löytämään itseä kiinnostavia ja itselle sopivia liikuntalajeja. Osallistujia halutaan tutustuttaa eri Oulun alueen liikuntapaikkoihin ja madaltaa henkilöiden kynnystä osallistua yliopiston ja Oulun alueen tarjoamiin liikuntamahdollisuuksiin. Lisäksi tarkoituksena on saada henkilöille valmiuksia arkiliikunnan lisäämiseen ja työn tauottamisen tukemiseen esim. taukojumpan avulla. Hanke toteutetaan perustamalla kevät- ja syyskausille liikuntaryhmät, jotka tapaavat 1x/vk/1h eri lajeihin tutustuen. Kokeiltavina lajeina ovat mm. kuntosalia, sulkapallo, kuntonyrkkeily, vesiliikunta, kävelyjalkapallo ja -sähly. Toimintamallia on pilotoitu onnistuneesti keväällä 2016. **Tukisumma** 1 000 €.

PALTAMO

Yhteystiedot Pal-Metalli Oy, Mika Kyllönen, Toimitusjohtaja, mika.kyllonen@paltamonmetalli.fi, 0440500065 **Hanke** Rautainen kunto **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Paltamon metallin työntekijät ja alihankkijat. Hankkeen tavoitteena on tarjota mielekästä liikuntaa metallialan työntekijöille. Rautainen kunto -hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk/30vk. Ryhmissä kokeillaan ohjatusti pallopelejä, kuntosaliharjoittelua, crossfitiä sekä kahvakuulailua. Lajikokeilut toteutetaan tarkoituksenmukaisissa tiloissa, yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen kanssa. Hankkeen osana on työfysioterapeutin vierailu, jossa varmistetaan ergonomiset työasennot ja jonka myötä työntekijät saavat ohjeita oman työnsä kuormittavuuden pienentämiseksi. Lisäksi hankkeen osana järjestetään terveysluentoja. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Paltamon Urheilijat ry, Kaisa Toivonen, sihteeri, kaisa.toivonen@gmail.com, 044-5425375 **Hanke** Rottuuttajat **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Paltamon Urheilijoiden työikäiset vapaaehtoistoimijat. Hankkeen tavoitteena on osallistujien fyysisen ja psyykkisen terveyden parantaminen, fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen, stressin väheneminen, uusien toimintatapojen innovatiivinen kokeilu, uusien ja unohtuneiden liikuntamuotojen kokeilu, vapaaehtoistoimijoiden toimintakyvyn ja motivaation ylläpitäminen, sosiaalisen tuen saaminen liikunnallisemmalle elämäntavalle, eri yhdistysten vapaaehtoistoimijoiden yhteistyön lisääminen sekä ruokavalion ja terveyden yhteyden uusimpien tietojen saaminen, mm. hyvän suolistobakteerikannan ylläpito ja merkitys terveydelle. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, joka kokoontuu huhti-marraskuun aikana 2x/kk eri liikuntalajeja kokeillen. Luvassa on mm. pesäpalloa, nelimailaa, suunnistusta, luontoliikuntaa, pyöräretki ja venyttelyä. Väliviikoilla tehdään "kotitehtäväliikuntaa" kuntokortteihin merkiten. **Tukisumma** 700 €.

PIRKKALA

Yhteystiedot Black Donuts Engineering Oy, Liisa Lindström-Varis, Henkilöstö- ja viestintäpäällikkö, liisa.lindstrom@blackdonuts.com, 0407039958 **Hanke** Hyvinvointiprojekti **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat koko Black Donuts Engineering Oy:n sekä tytäryhtiö BD Testing Oy:n henkilöstö. Hankkeessa on tavoitteena selvittää, löytyisikö yhteistyökumppaneiden palveluista mittauksia haastamaan perinteistä terveystarkastusta (esim. kuntotestit, energiatesti, hormonitasapainotesti). Lisäksi kannustetaan henkilöstöä liikkumaan eri lajikokeilujen sekä kannustimien avulla. Lajikokeiluina ovat mm. kehonpainohallintaa, painonnostoa, kuntonyrkkeilyä, crosfittiä, joukkuelajeja, yleisurheilua sekä muita lajeja henkilöstön toiveiden mukaan. Lajikokeiluja järjestetään n. 1krt/kk. Kannustimina henkilöstölle tarjotaan salijäsenyyden sekä henkilökohtaisen ravintovalmennuksen tukemista. Toiveissa olisi myös järjestää yhteinen hyvinvointiluento yhteistyökumppanin kanssa. **Tukisumma** 2 000 €.

PORI

Yhteystiedot FC Jazz Juniorit ry, Mostafa Modabberian, Toiminnanjohtaja, mosse@fcjazz.com, 0407394672 **Hanke** FC Jazz liikuttaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, fyysisesti huonokuntoiset työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on liikuttaa mahdollisimman montaa vähän liikkuvaa Jazz-juniorin vanhempaa sekä lisätä tietoutta liikunnan ja ravinnon merkityksestä terveyden edistämässä. Lisäksi tarkoituksena on nostaa Jazz-

vanhempien yhteishenkeä yhteisen tekemisen avulla. Hanke toteutetaan järjestämällä ohjattua matalan kynnyksen liikuntaa 4x/vk. Kuhunkin ryhmään mahtuu mukaan 15 osallistujaa. Ryhmien toiminnan sisältönä on kuntopiiri harjoittelu, jonka lisäksi kokeillaan muutamia muita lajeja (mm. gof, lenkkeily, jalkapallo). Osallistujille tehdään vuoden alussa ja lopussa kehonkoostumusmittaus. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Länsi-Suomen Diakonialaitos, Tarja Pääkkönen, Henkilöstöjohtaja, tarja.paakkonen@pdl.fi, 044-7052 242 **Hanke** Yes, I can (and I will) **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Länsi-Suomen Diakonialaitoksen työntekijät, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän ja kaipaavat muutosta hyvinvointiinsa. Hankkeen tavoitteena on aktivoida ja innostaa kohderyhmää liikunnan pariin sekä edistää painonhallintaa ja terveitä ruokatottumuksia. Tavoitteena on myös kehittää työyhteisöön liikuntamyönteinen toimintamalli edesauttamaan henkilöstön fyysistä ja henkistä hyvinvointia sekä työssä jaksamista. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi elämänhallinta-ryhmää. Ryhmissä kokeillaan eri liikuntalajeja (mm. chiball, hiihto, kuntonyrkkeily, suunnistus, saunajooga, allasjumppa), tehdään kehonkoostumusanalyysit hankkeen alussa ja lopussa sekä järjestetään kuusi luentoa (mm. ravitsemus, liikunta, painonhallinta). Kumpaankin ryhmään mahtuu 15 hlö ja ryhmät kokoontuvat 2x/kk/1h45min kevään ja syksyn ajan. Lisäksi koko työyhteisölle järjestetään liikunnallisia teemapäiviä ja -kampanjoita ympäri vuoden (mm. porraspäivät, jooga, kävelykilpailu). **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Suomen Pelastusarmeijan Säätiö/Porin osaston sosiaalinen työ, Niko Paasikivi, sosiaalityöntekijä, niko.paasikivi@pelastusarmeija.fi, 045 139 3292 **Hanke** Hei me liikutaan! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Porin alueen syrjäytyneet ja syrjäytymisvaarassa olevat miehet, jotka eivät harrasta liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmään kuuluvia miehiä harrastamaan liikuntaa ja tekemään korjauksia elämäntapoihin. Hanke toteutetaan perustamalla kevääksi ja syksyksi matalan kynnyksen liikuntaryhmät, jotka kokoontuvat 1x/vk/2h kokeilemaan eri liikuntalajeja. Kokeiltavina lajeina ovat mm. kävely, sauvakävely, uinti, kuntosaliharjoittelu, kävelysähly, pehmolentopallo sekä geokätköily. Ryhmäläisille tehdään kuntotestit lukukauden alussa ja lopussa. Molemmilla kausilla järjestetään yksi liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin ohjaava luento. **Tukisumma** 1 400 €.

Yhteystiedot Suomen Punainen Risti kierrätystavaratalo Kontti Pori, Nina Tuli, Konttipäällikkö, nina.tuli@punainenristi.fi, 020 701 2999 **Hanke** Kontista kipinä hyvinvointiin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kontin työntekijät, jotka ovat pitkäaikaistyöttömiä. Hankkeen tavoitteena on juurruttaa työntekijöihin liikunnan harrastamisen säännöllisyys ja terveelliset elämäntavat sekä kohottaa työntekijöiden kuntoa, itseluottamusta ja mielenhyvinvointia sekä edistää painonpudotusta /-hallintaa. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk/45-60min. Kumpaankin ryhmään mahtuu 15 osallistujaa ja ryhmissä kokeillaan eri liikuntalajeja. Kokeiltavina lajeina ovat mm. vesijuoksu, kuntojumppa, sauvakävely, uinti, jalkapallo, sulkapallo, pöytätennis, sähly, lentopallo, saunajooga ja pesäpallo. Lisäksi ryhmäläisille tehdään henkilökohtainen tavoitesuunnitelma, jossa huomioidaan henkilön yksilöllisyys (mm. painonpudotus, elämänhallinta, liikuntalajin ja terveellisen arjen löytäminen). **Tukisumma** 3 000 €.

PORNAINEN

Yhteystiedot Voimistelu- ja urheiluseura Halkian Alku, Juha Salminen, Kehittämispäällikkö, juha.salminen@edu.pornainen.fi, 0400795577 **Hanke** Paloillen Poweria Pornaisiin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Pornaisissa asuvat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on innostaa työikäisiä miehiä ja naisia liikkumaan enemmän ylläpitämällä aktiivisesti toimivia jalkapallojoukkueita ja mahdollistaa niiden osallistuminen harrastus- ja kilpatoimintaa eri tasoilla. Hankkeen tavoitteena on myös innostaa kohderyhmää osallistumaan paikallisiin kuntoilutapahtumiin (Pornaisten viesti, Halkian Hölkkä ja Kotojärven ympärijuoksu). Hanke toteutetaan perustamalla miehille ja naisille omat liikuntaryhmät. Molemmat ryhmät harjoittelevat 1x/vk/1,5h futsalia ja jalkapalloa, vuodenajasta riippuen. Lisäksi ryhmät pelaavat futsalin ja jalkapallon harrastesarjaa tai alimpia divisioonia. Yhteisenä harjoituksena miehille ja naisille järjestetään fysiikkaharjoitukset 1x/vk. Tavoitteena on saada ryhmiin mukaan yhteensä 30–50 työikäistä aikuista. **Tukisumma** 2 500 €.

PORVOO

Yhteystiedot Porvoon Uusi Apteekki, Reetta Nikkanen, proviisori, reetta.nikkanen@fimnet.fi, 0407542217 **Hanke** Kaheli- Koko Apteekin henkilökunta liikkuu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Porvoon Uuden Apteekin henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on aktivoida henkilökuntaa liikunnan pariin ja vähentää tuki- ja liikuntaelämisen vaivoista johtuvia poissaoloja. Hanke toteutetaan järjestämällä kolme liikuntaryhmää, jotka toimivat kevät- ja/tai

syyskauden ajan. 1) Thaiboxing, kehonhallinta, kahvakuula tai itsepuolustus 1x/vk/1,5h, 8-15 hlö, 2) eri lajien kokeiluna frisbeegolfia, sauvakävelyä, ultimatea, koripalloa, tenistä, luistelua, hiihtoa ja kävelyä 1x/vk/2h, 8-20 hlö, 3) selkäjumppa 2x/kk/1h, 8-20 hlö. **Tukisumma** 1 500 €.

RAAHE

Yhteystiedot Fc Raahe ry, Janne Pajala, Seuran puheenjohtaja, janne.pajala@tapojarvi.fi, 0406620058 **Hanke** Futis pitää liikkeessä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat liikuntaa vähän tai ei lainkaan harrastavat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on saada liikuntaa harrastamattomat tai vähän harrastavat miehet ja naiset aktivoitua säännöllisen liikkumisen pariin. Hanke toteutetaan perustamalla matalan kynnyksen ryhmä, joka harjoittelee vähintään 1x/vk läpi vuoden. Hankkeen alussa järjestetään kaikille avoin infotilaisuus, jonka jälkeen ryhmään valitaan hankkeen tavoitteiden mukaisesti vähän liikkuvat osallistujat, 25-40 hlö. Harjoitukset sisältävät jalkapalloharjoitteita sekä muuta liikuntaa, talvikaudella sisällä ja kesäkaudella ulkona. Alussa kaikille osallistujille tehdään kuntotestit esim. UKK-kävelytesti sekä lihaskuntoa ja liikkuvuutta testaavia testejä. Testit toistetaan toukokuussa ja marraskuussa. Hankkeessa kartoitetaan myös mahdollisuutta perustaa FcRaaheen seniorijalkapallojoukkue osallistumaan senioreille tarkoitettuihin turnauksiin ja sarjoihin. **Tukisumma** 1 200 €.

RAASEPORI

Yhteystiedot Läntisen Uudenmaan A-Kilta r.y. - A-Gillet i Västra Nyland r.f., Lisbeth Lindström, Puheenjohtaja, lisbethlindstrom@wippies.fi, 0468947572 **Hanke** KUNTO 2017 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat 25-65 vuotiaat yhdistyksen toiminnassa mukana olevat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on lisätä kohderyhmän liikkumista, kunnan kohentamista ja muuttaa elämäntapaa sekä kohentaa elämänlaatua. Hanke toteutetaan järjestämällä kolme erilaista liikuntaryhmää. 1) Uintiryhmässä käy 10 osallistujaa, ja ryhmä kokoontuu 1x/vk lähikuntien uimahalleissa tai paikallisella uimarannalla, 2) kuntosaliryhmässä on käynyt 4 osallistujaa, 3) kävelyryhmässä on 10 osallistujaa ja kävely tapahtuu lähimaastoissa vuodenaikat huomioiden. **Tukisumma** 800 €.

RANUA

Yhteystiedot Ranuan Peura ry, Airi Leppiaho, toiminnanjohtaja, ranpeu8@gmail.com, 040 7228173 **Hanke** Tutustu liikuntamuotoihin - tee liikunnasta elämäntapa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, painottuen 25-40-vuotiaisiin. Hankkeen tavoitteena on opastaa kohderyhmää erilaisten liikuntamuotojen pariin sekä saada mahdollisimman paljon ihmisiä liikkeelle. Hanke toteutetaan perustamalla 1-3 uutta liikuntalajien kokeiluryhmää sekä jatkamalla kahden syksyllä 2016 toimintansa aloittaneen naisten kuntosaliryhmän toimintaa. Liikuntaryhmät kokoontuvat 1x/vk koko vuoden ajan. Ryhmiin mahtuu 10-30 hlö ja yhteensä tavoitteena on saada liikkeelle 100-200 osallistujaa. Ryhmissä liikutaan kauden liikuntamuotojen mukaan; hiihto, jääliikunta, sauvakävely, juoksu, pyöräily, frisbeegolf, kuntosali, äijäjumppa, kurvijumppa, suunnistus, hyötyliikunta. Lisäksi keväällä ja syksyllä järjestetään yhdet tapahtumapäivät, joiden lisäksi pidetään koulutuksia ravinnosta, liikuntamuotojen tekniikoista sekä eri liikuntavälineiden hyödyntämisestä. **Tukisumma** 3 500 €.

ROVANIEMI

Yhteystiedot Erityislasten Omaiset ELO ry., Hanna Saramaa, verkostotyöntekijä, verkostotyontekija@erityislastenomaiset.fi, 0401976060 **Hanke** Liikunnan riemu vertaistuen äärellä, ELO:n pt ryhmä **Tiivistelmä** Hankkeen kohteena ovat vähän liikkuvat erityislasten vanhemmat. Hankkeen tavoitteena on lisätä liikunnan avulla kohderyhmän hyvinvointia. Hankkeessa perustetaan yhteensä kolme liikuntaryhmää kolmeen eri kuntaan, joihin jokaiseen otetaan 5-10 vanhempaa. Liikuntaa järjestetään ohjaamalla, kotiharjoitteilla ja erilaisissa ryhmäliikuntatuokioissa. Liikuntamuodot sisältävät erilaisia jumppia, lihaskuntoharjoittelua, venyttelyharjoituksia sekä osallistujien toiveiden mukaisia palloilulajeja. Lisäksi ryhmät tutustuvat heitä kiinnostaviin lajeihin, esim. tanssi, keilaus, lumikenkäily, zumba, crossfit ja interval training. Ryhmät järjestetään kevään ja syksyn aikana n. 1x1h/vk yhteensä 15 krt jokaisessa kolmessa kunnassa. Osallistujille tehdään kuntotestaus ja jokainen osallistuja saa yksilöllisen liikuntaohjelman. Osallistujilla on mahdollisuus myös ravitsemusanalyysiin. Erityislasten vanhempien osallistumista tuetaan lastenhoitojärjestelyillä. **Tukisumma** 2 300 €.

Yhteystiedot Lapin Liikunta ry, Elina Ahokas, Terveysliikunnan kehittäjä, elina.ahokas@lapinliikunta.fi, 0408329321 **Hanke** Lapin terveysterveysliikunnan kehittämisohjelma 2017 **Tiivistelmä** Alueellisen terveysterveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

SAVITAIPALE

Yhteystiedot Savitaipaleen Vanhaintuki ry, Hannele Mäntynen, Osastonhoitaja, hannele.mantynen@toimintakeskus-suvanto.fi, 0447700397 **Hanke** Liiku yhdessä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastavat (ylipainoiset) naiset. Hankkeen tavoitteena on löytää jokaiselle osallistujalle liikunta osaksi normaalia elämää ja näin lisätä mielekkäitä työvuosia. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää, joissa kokeillaan eri liikuntalajeja. Kokeiltavina lajeina ovat mm. vesijuoksu, lötköpötköjumppa, aquadance, asahi, tanssillinen jumppa, kehonhallinta, jättipallojumppa, sauvakävely, frisbeegolf ja potkukelkkailu. Ryhmä kokoontuu aluksi 1x/vk/2h, sitten 2x/kk/2h ja lopuksi 1x/3vk/2h, yhteensä 16 kertaa vuoden aikana. Osallistujille tehdään alku- ja loppumittauksena fyysisen kunnon ja kehonkoostumuksen kartoitus. Lisäksi järjestetään ryhmäkeskusteluja oikeanlaisesta ravitsemuksesta, pidetään ruokapäiväkirjaa ja kuntokorttia sekä tuetaan yksilön tavoitteiden toteutumista alkuvaiheessa viikoittaisilla skype/sähköposti yhteydenotoilla. **Tukisumma** 2 400 €.

SAVONLINNA

Yhteystiedot Haukuniemen Haka ry, Ritva Loikkanen, Liikuntavastaava, ritva.loikkanen@gmail.com, 050 323 2880 **Hanke** Kylät liikkeelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Savonlinnan pohjoisten kylien (6 kpl) liikkumattomat ja huonokuntoiset keski-ikäiset. Hankkeen tavoitteena on saada mahdollisimman moni ennen "liikkumaton" omaksumaan liikunnallinen elämäntapa. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää. 1) Lajikokeiluryhmä, jossa kokeillaan kahvakuulaa, lavista, keppijumppaa, pilatesta yms. Ryhmään mahtuu 25 hlö ja se kokoontuu 1x/vk/1,5h kevät- ja syyslukukausien ajan. 2) Kuntokävelyryhmä kokoontuu perjantai-iltaisain eri kylillä ja sen osallistujamäärää ei ole rajattu. Molempien ryhmien osallistujille tehdään testit hankkeen alussa ja lopussa. **Tukisumma** 1 600 €.

Yhteystiedot Punkaharjun Yrittäjät ry, Ruth Lähdeaho-Kero, varapuheenjohtaja, ruthlahdeaho@gmail.com, +358405501956 **Hanke** Punkaharjun yrittäjien kuntoiluryhmä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Punkaharjun yrittäjien jäsenyritysten omistajat, perheet sekä työntekijät. Hankkeen tavoitteena on lisätä yrittäjien säännöllistä kuntoliikuntaa sekä yhteisöllisyyttä. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, joka tutustuu ohjatusti eri liikuntalajeihin 1x/kk/1,5h. Lajeina ovat mm. lumikenkäily, retkiluistelu, vesikoripallo, kirkkovenesoutu, patikointi, elämysliikunta, allasjumppa. Liikkumisen ohessa ohjaaja kertoo terveyteen- ja hyvinvointiin liittyvistä asioista. Lisäksi perustetaan 3 pienryhmää, jotka kokoontuvat kevät- ja syyskaudella 4x/1,5h. Ryhmät ovat lihaskuntoharjoittelu, elämänhallinta sekä painonhallinta. Näiden lisäksi viikoittain järjestetään nyrkkeilyä, kuntosalia, luistelua, hiihtoa, curlingia, pesäpalloa, keilailua, ryhmän toivomuksen ja vetäjän aikataulun mukaan. Yrittäjät voivat osallistua jo toimivien liikuntaryhmien (esim. Punkaharjun Urheilijat) toimintaan. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Savonlinnan seurakunta, Heli Muhonen, henkilöstöpäällikkö, heli.muhonen@evl.fi, 044 3479020 **Hanke** Liikkumalla hyvinvointia **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Savonlinnan seurakunnan työyhteisön jäsenet, joista erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on kannustaa työntekijöitä liikkunnallisempaan elämäntapaan. Hanke toteutetaan 1) järjestämällä ohjattua liikuntaa 1x/vk eri liikuntalajeihin tutustuen, 2) seuraamalla omaa liikkumisen määrää kuukauden ajan aktiivisuusmittarin avulla sekä pitämällä "kilpailu"-kampanjoita esim. askelten määrästä ja kulutetuista kaloreista, 3) antamalla henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja liikuntasuunnitelman 1x/kk ja yhteydenoton 1x/vk sekä 4) järjestämällä henkilöstöryhmittäin työhyvinvointiprojektin starttipäivän urheiluopistolla ohjatun liikunnan ja kuntotestien parissa. Hanke toteutetaan yhteistyössä Tanhuvaaran urheiluopiston ja sen opiskelijoiden kanssa. **Tukisumma** 2 000 €.

SEINÄJOKI

Yhteystiedot Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu Ry, Johanna Lähdesmäki, vs. harrasteliikuntapäällikkö, johanna.lahdesmaki@plu.fi, 0400412981 **Hanke** Pohjanmaan KKI-ohjelma **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

SOTKAMO

Yhteystiedot Ristinkantajat ry, Heidi Kotilainen, Varapuheenjohtaja, ristinkantajat@ristinkantajat.fi, 0414339441 **Hanke** Läsnaolon taidot liikkumisen tukena **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet ja naiset, joilla haastetta löytää mieleinen liikuntamuoto. Hankkeen tavoitteena on madaltaa kynnystä lähteä luontoon ja vahvistaa luontosuhdetta, jotta omaehtoinen liikkuminen luonnossa kantaisi myös jatkossa. Hanke toteutetaan perustamalla

pienryhmät kevät- ja syyskaudelle, ryhmät kokoontuvat 8x/1,5h. Ryhmässä opetellaan rauhoittumaan ja olemaan tietoisesti läsnä. Ryhmän kanssa etsitään yhdessä työkaluja stressin lievittämiseksi. Ryhmän toteutuksessa hyödynnetään tutkittua tietoa luonnon ja eläinten hyvinvointivaikutuksista. Harjoitukset toteutetaan kurssin tapaamisissa ja kotiharjoituksina. **Tukisumma 800 €.**

TAMMELA

Yhteystiedot Letkun Maamiesseura ry, Tuula Kauppi, sihteeri, kauppiituula1@gmail.com, 0400 630590 Hanke Kimpassa kuntoon Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset ja varhaiseläkeikäiset kyläläiset. Hankkeen tavoitteena on vakiinnuttaa kuntokampanjanjointi ja sitouttaa osallistujat kunnon ylläpitämiseen. Hankkeessa jatketaan aiempia ryhmiä: 1) Kävelyklubi 1-2x/vk, osallistujia 25–30. 2) Naisten tasapaino/kevytjumppa, osallistujia 15–25. 3) Kuntotanssia laviksen ja/tai tanssikurssin tahtiin, 50 osallistujaa. 4) Äijäjumppa 1x/vk, 20 osallistujaa. 5) Kuntosalia osittain ohjatusti 2x/vk, 30–40 osallistujaa. 6) Pyöräilyä muutaman kerran kesällä, 20 osallistujaa. Loppukesästä pyöräretki. 7) Ruoka/Kokkauskurssi 1-2x. 8) Porukkapeliryhmät, joissa kokeillaan lentopalloa ja jalkapalloa 1-2x ohjatusti. 8) Vesijumppaa keväällä 1-2x/kk, 20 osallistujaa. 9) Juoksukoulu ohjatusti. 10) Hiihto/retkiluistelu, 25 aloittajaa. Järjestetään myös yksilöllistä neuvontaa liikunnasta. **Tukisumma 1 000 €.**

TAMPERE

Yhteystiedot Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, Kirre Palmi, projektipäällikkö, kirre.palmi@hlu.fi, 0207 482 603 Hanke Liikuttava Häme **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma 15 500 €.**

Yhteystiedot Koovee ry salibandyjaosto, Toni Valkeejärvi, Valmennuspäällikkö, toni.valkeejarvi@koovee.fi, 0407292510 Hanke Kuntosähly **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Itä-Tampereen vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on saada osallistujat innostumaan liikunnasta. Hankkeessa perustetaan matalan kynnyksen kuntosählyryhmä. Sählyn lisäksi ryhmässä on myös lihaskunto- ja huoltoharjoitteita. Ryhmässä huomioidaan myös alku- ja loppuverryttelyt sekä muu lihahuolto. **Tukisumma 1 500 €.**

Yhteystiedot Perheliikuntakeskus Hippa Oy, Heini Janhunen, Lasten ja aikuisten liikuntavastaava, heini.janhunen@hippa.fi, 0405165765 Hanke Olo keveämmäksi ryhmä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Itä-Tampereen työikäiset sekä eläköityvät inaktiiviset ja ylipainoiset ihmiset. Hankkeen tavoitteena on saada liikunta osaksi omia elämäntapoja ja tarjota työkaluja jatkamaan omatoimisesti terveellisiä elämäntapoja ryhmän jälkeenkin. Hanke toteutetaan perustamalla 4 kpl Olo keveämmäksi -ryhmää, joista kaksi järjestetään keväällä ja kaksi syksyllä. Kuhunkin ryhmään mahtuu 10 osallistujaa. Ryhmien toiminta kestää 3-4 kk ja ne kokoontuvat 3x/vk. Viikoittaisista harjoituksista yksi tehdään ohjatusti kuntosalilla ja kaksi on jumppaa. Ensimmäisillä tapaamisilla järjestetään terveys- ja ravintoneuvontaa mm. ravintosuositukset, ravintopäiväkirjan pitäminen, viikoittainen painon seuranta, tehotasojen käyttäminen liikunnassa, kuntosaliharjoittelun ja lihahuollon perusteet, unen ja levon tärkeys, sähköpostituki sekä henkilökohtainen kartoitus ja motivointi keskusteluun. **Tukisumma 2 000 €.**

Yhteystiedot Pirkanmaan Allergia- ja Astmayhdistys, Terhi Hurme, Toiminnanjohtaja, allergia@kolumbus.fi, 0443395181 Hanke Keski-ikäisille miehille tarkoitettu kuntokartoitus ja kunnon kohotus -kurssi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset miehet, mutta tarvittaessa myös eläkeikäiset otetaan mukaan. Hankkeen tavoitteena on saada keski-ikäiset miehet innostumaan ja pitämään huolta itsestään niin fyysisesti kuin henkisesti. Lisäksi tavoitteena on kehoitus mahdollisesta tupakasta luopumiseen. Hanke toteutetaan perustamalla 6-10 miehen ryhmä, joka kokoontuu keväällä 2017 5 kertaa Kuntokartoitus ja kunnon kohotus -kursseille. Ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamisella fysioterapeutti tekee miehille kuntotestauksen ja sairaanhoitaja mittaa painon ja verenpaineen. Kahdella tapaamisella kokeillaan jotain liikuntalajia, jota osallistujat haluavat kokeilla (esim. sauvakävely, uiminen tai kuntosalilla). Yhdellä kerralla paikalle tulee ravitsemusalan asiantuntija, jonka kanssa keskustellaan painonpudotuksesta sekä terveellisestä ravinnosta (kasvikset, marjat ja hedelmät, hyvät rasvat ja vähäsuolainen ruoka). Sairaanhoitaja kartoittaa etukäteen osallistujien ravitsemustottumukset. **Tukisumma 500 €.**

Yhteystiedot Pirkka-Hämeen Psoriasis-yhdistys ry, Minna Mäyrä, minna.mayra@gmail.com, 0400175149/Kirsti Karttunen Ryhmän ohjaaja ja järjestösuunnittelija, kirsti.karttunen@psori.fi, 0407334243 Hanke Minä psoriaatikkona liikunnallinen vertaisryhmä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat iho- ja nivelpsoriasisista sairastavat työikäiset ihmiset, erityisesti miehet, jotka haluavat muutoksia elämäntapoihinsa sekä lisätä liikunnan osaksi arkea. Hankkeen tavoitteena on tavoittaa henkilöitä, jotka eivät motivoitu itse liikkumaan ja tarvitsevat vertaistukea muutokseen ja

rohkaista heitä aloittamaan liikunta ja hoitamaan terveyttä. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntapainotteinen vertaisryhmä iho- ja tai nivelsoriasista sairastaville työikäisille henkilöille, joilla on elämäntapojen vuoksi lisääntynyt riski sairastua psoriasiksen liitännäissairauksiin (kakkostyyppin diabetes, sydän- ja verisuonisairaudet sekä masennus). Ryhmä kokoontuu 1x/vk kevätkauden ajan. Tapaamisissa tehdään nivelistävällisiä lihaskuntoliikkeitä, rentoutumista, liikuntalajikokeiluina sauvakävelyä ja pilatesta. Lisäksi ryhmä tarjoaa osallistujille vertaistukea ja motivointia. **Tukisumma** 700 €.

Yhteystiedot Suomen venäjänkielisten osasto - KlubOK Tampere ry., Mika Rekola, sihteeri, mikarekola@outlook.com, 0505065719 **Hanke** Venäjänkielisten integroituminen liikunnan avulla Pirkanmaalla **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset venäjänkieliset Pirkanmaalaiset sekä heidän perheenjäsenet. Hankkeen tavoitteena on auttaa venäjänkielisten integroitumista Suomeen ja tarjota heille liikuntapalvelua sekä suomen että venäjän kielellä. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi joogaliikuntaryhmää. Toinen ryhmä on suunnattu aikuisille ja toinen aikuisille yhdessä lasten kanssa. Kumpaankin ryhmään mahtuu mukaan 25 osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1-1,5h. Tunneilla kehitetään ja ylläpidetään fyysistä ja henkistä kuntoa sekä innostetaan aikuiset liikkumaan lasten kanssa turvallisesti ja helpolla tavalla. Lisäksi kevät ja syyskaudella järjestetään yhteensä 4 luentoa terveellisistä elintavoista ja ruokavaliosta. **Tukisumma** 1 500 €.

TURKU

Yhteystiedot Auralan Setlementti ry, Lotta Mankonen, suunnittelija, lotta.mankonen@aurala.fi, 0503167703 **Hanke** Terveyttä ja liikunta-aktiivisuutta neurologisiin sairauksiin kuntoutuksen tueksi (NEUAKTIIVI) **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat neurologista sairautta sairastavat, jotka harrastavat riittämättömästi liikuntaa ja kaipaavat vinkkejä oman terveytensä edistämiseen tai elämäntapamuutokseen. Hankkeen tavoitteena on tukea osallistujien kokonaiskuntoutumista niin fyysisen toimintakyvyn parantamisella kuin psyykkisen hyvinvoinnin, keskittymiskyvyn ja uupumuksen hallinnan edistämällä. Hanke toteutetaan järjestämällä kolme eri kurssia keväällä ja syksyllä. Kaikki kurssit on räätälöity sopimaan neurologisia sairauksia sairastaville. Järjestettävät kurssit ovat 1) pilates 13x/lukukausi, 2) keuhonhuolto venytellen tai rullalla 10x/lukukausi, 3) terveysteemakahvila (ravinnon, liikunnan ja levon käsittelyä teorian ja yhteistoiminnallisen oppimisen menetelmin pienin askelin edeten) 4x/lukukausi. Kullekin kurssille mahtuu mukaan 15 osallistujaa ja he voivat osallistua yhdelle tai useammalle kurssille kevään ja/tai syksyn ajan. **Tukisumma** 1 600 €.

Yhteystiedot Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry., Jukka Läärä, kehittämisspäällikkö, jukka.laara@liiku.fi, 0400 463790 **Hanke** Liikunta elämäntavaksi Lounais-Suomessa **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 31 000 €.

Yhteystiedot Turun seudun Parkinson-yhdistys ry, Leena Kauppinen, sihteeri, leena.reetta48@gmail.com, 050 3829 296 **Hanke** Parkinson-ukot liikkumaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Turun alueen Parkinsonin-tautia sairastavat miehet. Hankkeen tavoitteena on saada vähän liikkuvat, jäykät Parkinson-ukot liikkumaan ja näin edistää heidän terveyttään ja elämänlaatua. Hanke toteutetaan pitämällä osallistujille alussa kuntotestit, joiden tulosten pohjalta järjestetään monipuolista liikuntaa fysioterapeutin ohjaamana 1x/vk koko vuoden ajan. Toimintana ovat mm. pelit, jumppa ja venyttely. Lisäksi ryhmässä toiminen antaa vertaistukea ja iloa arjen harmauteen. **Tukisumma** 800 €.

TUUSULA

Yhteystiedot Tuusula Ringette ry, Sari Rask, Puheenjohtaja, sari.rask@hotmail.fi, 040-8644583 **Hanke** Höntsäringetteä aikuisille miehille ja naisille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada miehet ja naiset liikkumaan säännöllisesti ja aerobisen rasituksen avulla vahvistaa osallistujien keuhkoja ja sydäntä sekä parantaa lihaskuntoa ja tasapainoa. Lisäksi tavoitteena on stressin vähentäminen liikunnan ja yhteisen hauskan toiminnan avulla. Hanke toteutetaan järjestämällä 1x/vk/1h ringetteharjoitukset Tuusulan jäähallissa. Ryhmään mahtuu mukaan 15-20 aikuista, joista noin 70 % on miehiä. Ryhmässä pelataan ringetteä ja opetetaan lajin perusteet, mikäli osallistujalla ei ole aikaisempaa kokemusta ringetestä. Tavoitteena on, että ryhmään on helppo tulla eikä osallistumisen hinta ole esteenä. **Tukisumma** 800 €.

UTSJOKI

Yhteystiedot Utsjoen Kuohu ry, Heidi Keskitalo, Puheenjohtaja, heidi.keskitalo@utsjoki.fi, 0415060725 **Hanke** Liikkumalla energiaa kaamokseen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Utsjoen kirkonkylän työikäiset miehet ja

naiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmän henkilöitä säännölliseen liikuntaan tarjoamalla erilaisia palloilulajikokeiluja ja antaa tietoa yleisimmistä urheiluvammoista ja niiden hoitamisesta. Lisäksi tavoitteena on tiivistää yhteistyötä lähikylien ja -kuntien urheiluseurojen kanssa ja vakiinnuttaa ryhmän toiminta. Hanke toteutetaan perustamalla miehille ja naisille omat liikuntakokeilyryhmät. Lajeina kokeillaan lentopalloa, istumalentopalloa, salibandyä, jalkapalloa ja koripalloa. Naisten ryhmä kokoontuu 1x/vk/2h ja miesten ryhmä 3x/vk/2h kevät- ja syyskauden ajan. Kumpaankin ryhmään mahtuu 15 hlö. Lisäksi syksyllä järjestetään yksi n. 3 h luento yleisimmistä urheiluvammoista, niiden hoitamisesta ja samalla opetellaan yleisimpien urheiluvammojen teippausta. **Tukisumma** 1 500 €.

VALKEAKOSKI

Yhteystiedot Bemis Valkeakoski Oy, Jonna Halla, HR Business Partner, jhalla@bemis.com, 050 330 7612 **Hanke** TYKY on yhteinen asia! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Bemis Valkeakosken henkilöstö, erityisesti vuorotyöntekijät, vähän liikkuvat ja tuki- ja liikuntaelinoireiset. Hankkeen tavoitteena on lisätä ja ylläpitää työntekijöiden hyvinvointia tarjoamalla osallistumismahdollisuuksia liikuntaryhmiin sekä terveysluennoille. Hankkeessa perustetaan erilaisia ryhmiä: 1) Fyysisesti raskasta tai keskiraskasta vuorotyötä tekeville miehille suunnatut TULES-ryhmät, jotka järjestetään työvuoroittain (yht 8 vuoroa) työajalla työvuoron aluksi tai päätteeksi. Osallistujille tehdään ohjelman alussa ja lopuksi liikkuvuustestit. Harjoituskerrat sisältävät liikkuvuus- ja lihahuoltoharjoitteita sekä työliikkeiden ja -asentojen vastaliikkeitä. Ohjattua harjoittelua tarjotaan 30minx12/henkilö tammi-toukokuun aikana. 2) Liikuntaryhmät, jotka kootaan henkilöstökyselyn perusteella (2 suosituinta lajia). Lisäksi järjestetään eri liikuntalajikokeiluja. Ryhmien lisäksi järjestetään hyvinvointi-/ergonomialuentoja koko henkilöstön koulutuspäivissä. **Tukisumma** 3 500 €.

VANTAA

Yhteystiedot Uinti Vantaa Ry Vanders, Tilda Litukka, Seurasihtööri, seurasihtööri@vanders.fi, 0503573873 **Hanke** Energiaa vedestä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 16-vuotiaat aikuiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on tarjota monipuolista vesiliikuntaa eritasoisille uimareille järjestämällä matalan kynnyksen toimintaa vesielementissä. Hanke toteutetaan perustamalla vesijumpparyhmä, vesijumppaa, vesijuoksua ja uintitekniikkaa yhdistävän ryhmän sekä alkeis- ja jatkouimakouluja. Yhteensä ryhmiä perustetaan 8 kpl. Ryhmät järjestetään kevät- ja syyskaudella. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/45min. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Vantaan Hiihtoseura, Laura Liikanen, toiminnankoordinaattori, laura.liikanen@vhs.fi, 0451132070 **Hanke** Vantaan Hiihtoseuran Kuntoliikunta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Vantaan Hiihtoseuran juniorihiihtäjien vanhemmat ja muut kuntoliikunnasta kiinnostuneet jäsenet sekä ulkopuoliset työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa aikuisia liikkumaan ja löytämään terveellisiä elämäntapoja yhteisharjoitusten, liikuntalajikokeiluiden sekä luentojen avulla. Hanke toteutetaan perustamalla yksi kuntoliikkujien ryhmä, johon mahtuu mukaan 20 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu kevät- ja syyskauden ajan 1x/vk/1,5h yhteensä 40 kertaa. Kokoontumisaika on yhtä aikaa junioriharrastajien yhteisharjoitusten kanssa, jolloin koko perheen on helppo harrastaa liikuntaa samaan aikaan. Toiminnan sisältönä on eri liikuntalajeihin tutustuminen (kävelystä juoksuksi, sauvakävely, sauvarinne, lihaskuntojumppa, kehonpainoharjoittelu, hiihto, kehonhuolto) sekä kolme perheen hyvinvointiin liittyvää luentoa. Osallistujille tehdään keväällä ja syksyllä kahteen kertaan lihaskuntotestit ja eri suoritusalueita mittaavat tasotestit kerran kaudessa. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Vantaan Jalkapalloseura ry, Hilikka Pelander, Jalkapalloseuran kehityskoordinaattori, hilu.pelander@vjs.fi, 040547 3237 **Hanke** Jalkapalloseuran kehityskoordinaattori **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset aikuiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa vähän liikkuvia työikäisiä jalkapalloseuran kehityskoordinaattoriin, vakiinnuttaa ryhmien toiminta sekä pilotoida yrityksille tarjottavia hyvinvointipäiviä. Hanke toteutetaan perustamalla maaliskuuksi ja elokuun marraskuulle yhteensä 4-5 jalkapalloseuran kehityskoordinaattoria; omat ryhmät miehille ja naisille. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1,5h/4kk, jonka lisäksi molemmilla kausilla järjestetään leikkimielinen liikuntatapahtuma, jossa on mahdollisuus testauttaa oma kunto. Hankkeen toisena osana pilotoidaan yrityksille tarjottavia työhyvinvointipäiviä. Työhyvinvointipäivää testataan 1-2 yrityksen kanssa. Päivä sisältää matalan kynnyksen liikuntaa yrityksen henkilöstölle. Päivän aikana pääpaino on leikinomaisissa liikuntamuodoissa, perusliikunnassa ja erityisesti yhteishenkeä ja tiimityötä korostavissa liikuntatoiminnoissa jalkapalloa avuksi käyttäen. **Tukisumma** 2 200 €.

VESILAHTI

Yhteystiedot Keskiviikon Kuntofutis ry, Juha Mäkelä, puheenjohtaja, juha.m.makela@uta.fi, 0442032770 **Hanke** Kuntofutis M30+ **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Vesilahden ja sen ympäristön keski-ikäiset miehet. Hankkeen tavoitteena on innostaa ikämiehiä huolehtimaan kunnostaan ei-kilpailuhenkisen kuntojalkapallon parissa. Hanke toteutetaan järjestämällä matalan kynnyksen kuntojalkapalloa miehille keskiviikkoiltaisoin 1x/vk/1,5h huhtikuusta syyskuuhun. Toimintaa on järjestetty onnistuneesti kahden kauden ajan, jolloin ringissä on ollut 50 miestä ja keskimääräinen osallistujamäärä on ollut 23 miestä per kerta. **Tukisumma** 600 €.

Yhteystiedot Onkemäen Kyläkerho ry., Tuula Tuominen, liikuntavastaava, tuulatuominen@netti.fi, 0400188381 **Hanke** Pysy kunnossa- lähde liikkumaan! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat miehet ja naiset sekä perheet. Hankkeen tavoitteena on tarjota kyläläisille liikunnallisia harrastusmahdollisuuksia sekä tukea kylän yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Hanke toteutetaan järjestämällä erilaisia liikuntaryhmiä. 1) Kuntovoimistelua oman kehon painolla sekä välineiden avulla, 2) Lentopalloa kunnan ylläpitämiseksi yhdessä tehden, 3) maastohiihdon harrastamisen mahdollistaminen latujen luonnilla omalla moottorikelkalla, 4) perheliikuntaa talkootöitä tehden (uimarannan ja luistinradan kunnostus ja ylläpito) sekä opastettuja patikointi- ja pyöräretkiä järjestämällä. **Tukisumma** 600 €.

VIHTI

Yhteystiedot Nummelan Judo ry, Tiina Parviainen, hallituksen jäsen, tiina.parviainen@luksia.fi, 0405631655 **Hanke** Takaisin kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Vihdin kunnan vähän liikkuvat aikuiset ja judoseuran lapsiharrastajien vähän liikkuvat vanhemmat. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää löytämään oma tapa liikkua ja päästä helposti osallistumaan liikuntaan matalan kynnyksen liikkumisen kautta. Hanke toteutetaan perustamalla keväälle ja syksyille kumpaankin kaksi kuntoremontti -ryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk/1,5h/20x judosalilla ja lähiympäristössä. Ryhmien teemoina ovat kehonhallinnan kehittäminen, liikkuvuuden lisääminen, tasapaino, painonhallinta ja ulkoiluliikunnan järjestäminen vanhemmille lasten ja nuorten treenien ajaksi. Osallistujille tehdään kuntotesteinä kävelytesti, lihaskuntotesti ja kehonkoostumusmittaus ryhmien alussa ja lopussa. Keväällä järjestetään kaksi liikuntaa ja ravitsemukseen liittyvää luentoa. Ohjattujen ryhmäkertojen lisäksi omalla ajalla kerätään aktiivisia suorituksia, joita seurataan. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Perusturvakuntayhtymä Karviainen, Paula Laiho, Työsuojelupäällikkö, paula.laiho@karviainen.fi, 0505477187 **Hanke** Liikkuva Karviainen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat perusturvakuntayhtymä Karviaisen palvelussuhteessa oleva henkilöstö. Hankkeen tavoitteena on liikunnan lisäämiseen, oman hyvinvoinnin parantamiseen ja työssäjaksamiseen sekä terveyden ylläpitämiseen. Liikunnan lisäämisellä ja säännöllisellä liikunnalla pyritään vaikuttamaan ja alentamaan terveysperusteisia poissaoloja ja työajan pidentämiseen. Hanke toteutetaan järjestämällä keväällä 2 ja syksyllä 3 liikuntaryhmää. Liikuntaryhmissä kokeillaan eri liikuntamuotoja sekä järjestetään ravintoluento ja annetaan malliruokavalio. Liikuntalajikokeiluja järjestetään 2x/kk yhteensä 6 kertaa. Lajikokeiluna on chiball, fustra, kahvakuula, pilates, kuntaliikunta, kehonrullaus ja kuntosali. Ryhmiin osallistuville hankitaan aktiivisuusrannekkeet, joiden avulla he voivat seurata oman kunnan kehittymistä ja unen laatua. Osallistujille tehdään kuntotestit ryhmien alussa ja lopussa. **Tukisumma** 2 500 €.

YLÖJÄRVI

Yhteystiedot Seigikai ry, Jani Tarkki, Pääohjaaja, jani.tarkki@gmail.com, 0408418632 **Hanke** Aikidoa ja kehonhallintaa aloittelijoille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aloittelijatason työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada ainakin 50 uutta henkilöä kokeilemaan ja vähintään 10 heistä jatkamaan oman kehon hallintaa aikidon avulla. Hanke toteutetaan järjestämällä vuoden 2017 aikana 4 aloittelijoiden aikidon peruskurssia. Kukin kurssi kestää 3x/vk/1,5h/10vk ja sisältää lopuksi yhden leiripäivän. Peruskursilla opetetaan lajin perusteita sekä oman kehon hallintaa, sen tuntemista ja käyttöä. Aloittamiseen ei tarvita mitään aiempaa kokemusta tai kuntotasoa. Harjoitukset sisältävät alkulämmittelyn, liikkumisharjoitteita, kehonhallintaharjoitteita, tekniikan opettelua, loppuverryttelyn sekä kehonhuoltoa. **Tukisumma** 2 700 €.

Yhteystiedot Uplakers ry/Taitoluistelujaosto (UpTL) Ylöjärvi, Niina Laurikka, Toiminnanjohtaja ja valmentaja, niina.laurikka@uplakers.fi, 040-7362534 **Hanke** Aikuisten taitoluistelukoulu Ylöjärvellä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Ylöjärven ja ympäristökuntien aikuiset, jotka ovat kiinnostuneita aikuisluistelusta. Hankkeen

tavoitteena on saada uusia aikuisia innostumaan taitoluistelusta matalan kynnyksen liikuntana ja näin aktivoida heitä liikkumaan, innostumaan ja oppimaan uutta aikuisiälläkin. Lisäksi tavoitteena on saada aikuisharrastajat osaksi harrastusyhteisöä ja innostaa heitä halutessaan myös seuratoimijoiksi. Hanke toteutetaan perustamalla aikuisten taitoluistelukouluryhmä, joka harjoittelee 1x/vk/1,25h kevään ajan. Ryhmään mahtuu mukaan 20 osallistujaa. Harjoitusten tarkoituksena on kehittää lajitaitoja sekä parantaa kuntoa, tasapainoa ja notkeutta. Oleellista harjoituksissa on iloinen ilmapiiri, uuden oppimisen elämykset ja hyvä mieli. Alkeisryhmässä harjoitellaan monipuolisesti taitoluistelun eri osa-alueita. Halukkailla on mahdollisuus harjoitella pientä ohjelmaa seuran keväänäytöksessä esitettäväksi. **Tukisumma 1 000 €.**