

**Tuetut hankkeet 1/2014, mikäli kyseiseen tarkoitukseen varat myönnetään.**

**Hakemuksia tuli yhteensä 180kpl. Tukea myönnettiin 83 hankkeelle.**

## **AURA**

### **Auran Kuntoilijat ry**

Yhteystiedot Heli Malmi, liikunnanohjaaja, Mäntymäentie 3, 21380 Aura, 050-4999299, heli.malmi@liikunnaniloa.net. Hanke Parempaan Kuntoon -projekti, Ohjatut liikuntaryhmät 40+ aikuisille, Ohjatut luontoretket retkeilyreitistöillä. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, yli 40-vuotiaat kuntalaiset. Tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan omaksuminen eri lajien ja yhdessä liikkumisen myötä. Hankkeen toimintatavat ovat: 1) Parempaan Kuntoon -projekti aloitetaan kehonkoostumus- ja lihaskuntotesteillä, jotka uusitaan puolivälimittauksessa ja projektin lopussa. Lisäksi tehdään yksilölliset ravinto- ja liikunta-ohjelmat, ja ryhmää ohjataan yhteisten ryhmäliikuntatapaamisten muodossa kerran viikossa. 2) Lisäksi järjestetään ohjattu liikuntaryhmä yli 40+ ikäisille naisille ja miehille, tammikuu-huhtikuun välisenä aikana, jossa tunteja 15 kertaa. 3) Touko-kesäkuun ajan järjestetään ohjattua liikuntaa yhteisten sauvakävelylenkkien muodossa. Tämä tunti sisältää lihaskuntojumpan + venyttelyhetken lenkin päätteeksi. 4) Retkiä yhdistyksen omalla retkeilyreitistöillä. Tukisumma 1 200 €.

## **ESPOO**

### **Allergia-ja Astmayhdistys Espoo ja Länsi-Uusimaa ry**

Yhteystiedot Iiris Annukka Huttunen, toiminnanjohtaja, Kauppamiehentie 6, 02100 Espoo, 09-8039684, toiminnanjohtaja@allergiayhdistys.fi. Hanke Aikuisten jumppa allergisille- ja astmaattisille naisille ja miehille. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Allergia-ja Astmayhdistys Espoo ja Länsi-Uusimaa ry:n Espoolaiset jäsenet ja heidän läheisensä. Hankkeen tavoitteena on jumpan avulla parantaa allergisten- ja astmaattisten aikuisten terveydentilaa, antaa heille virikkeitä ja ohjeita arjessa selviämiseen oman sairautensa kanssa. Hanke pyrkii kannustamaan jäseniä omahoitoon ja antamaan heille terveysneuvontaa. Tavoitteena on houkutella miehiä mukaan toimintaan, jotta heille saataisiin jatkossa oma ryhmä. Hankkeessa perustetaan liikuntaryhmät sekä miehille että naisille, joihin kumpaankin mahtuu 15 henkilöä. Ryhmissä harjoitetaan vuoroviikoin fysiojumpsaa tai kuntopiiriharjoittelua sekä vesijumpsaa. Miesten ja naisten ryhmät ovat ohjelmaltaan samanlaisia huomioiden ryhmien erikoispiirteet. Ryhmät kokoontuvat 1,15h/1x/vk syyskuusta joulukuuhun. Kevätkaudella toteutetaan ryhmä/ryhmät samalla konseptilla. Tukisumma 1 400 €.

### **Espoon Taitoluisteluklubi ry**

Yhteystiedot Hanni Kantele, toiminnanjohtaja, Pyyntitie 1 a 3.krs, 02230 Espoo, 09-8032212, toimisto@etkespoo.com. Hanke Tanssia jäällä. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat pääkaupunkiseudun aikuisikäiset, jotka liikkuvat vähän ja jotka voivat tulla rauhallisemman luistelun pariin kehittämään kehonhallintaa ja tasapainoa. Tavoitteena on löytää tasapaino ja kehonhallinta jäällä, tutustua musiikin avulla luisteluun ja siten löytää liikunnan iloa. Hankkeessa perustetaan ryhmä, joka harjoittelee jäällä 1h/1x/vk vuoroviikoittain Espoonlahden jäähallissa ja Hernesaaren jäähallissa. Liikkeelle lähdetään jäätanssin alkeista ja edetään taitojen karttuessa ja osallistujien niin halutessa jopa pienimuotoisiin kilpailusuorituksiin. Ryhmään mahtuu max. 20 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu syyskuun 2013 lopusta maaliskuun 2014 loppuun yht. 24 kertaa. Tukisumma 800 €.

### **Kuukunen t:mi**

Yhteystiedot Susanne Blomqvist, yrittäjä ja ohjaaja, Joupinmäensyrjä 10 B 18, 02760 Espoo, 040-5525155, susanne.blomqvist@kolumbus.fi. Hanke Läheltä luontoon - luontoliikunta tutuksi. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset sekä pilottiryhmänä Kokoushotelli Siikarannan henkilökunta. Tavoitteena on työkyvyn ja luontoliikunnan edistäminen sekä liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Hanke käynnistyy pilottiryhmällä tammikuussa 2014. Osallistujille tehdään UKK-kävelytesti hankkeen alussa ja

päätteeksi. Osallistujien kanssa sovitaan 4 kokeiltavaa ulkoliikuntalajia ja 8 kokoontumiskertaa. Jokaista lajia on 2 kertaa peräkkäisillä viikoilla. Muiden hankkeeseen mukaan tulevien yritysten ja niiden työterveyshuollon kanssa sovitaan ryhmien kokoontumisajat. Tavoiteltu liikunnanohjauksien määrä on 1,5h/2x/kk. Hankkeen aluksi ja päätteeksi tehdään UKK-kävelytesti tai FirstBeat-kuntomittaus. Testikerran jälkeen ohjaaja menee yritykseen sovitulla tapaamiskerroilla ja esittelee jokaisella kerralla uuden ulkoliikuntalajin. Perehdyttämisen jälkeen ryhmä yhdessä kokeilee ko. lajia. Tukisumma 4 000 €.

### **Tapiolan Honka ry**

Yhteystiedot Anne Eklund, toiminnanjohtaja, Urheilupuistontie 2, 02200 Espoo, 09-4521024, anne eklund@tapiolanhonka.fi. Hanke KKI-koris aloitteleville aikuisille + Kuntoklubi. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat, jotka haluavat aloittaa koripalloharrastuksen tai osallistua matalankynnyksen lihaskuntoharjoitteluun. Tavoitteena on jatkaa vuosi sitten aloitettua positiivista toimintaa. Hankkeessa perustetaan miesten ja naisten korisryhmät, jotka kokoontuvat 1h/1x/vk ja Kuntoklubit, joissa lihaskuntoharjoittelua 1h/2x/vk miehille ja naisille samassa ryhmässä. Osallistujamäärät 14-21 hlöä/ryhmä. Tukisumma 2 300 €.

### **HAAPAVESI**

#### **Haapaveden Latu ry**

Yhteystiedot Hannu Karstunen, hallituksen jäsen, Marjo Maarala puheenjohtaja, 86600 Haapavesi, 040-7179099, marjo.maarala@kotinet.com. Hanke Ladusta liikettä. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Haapaveden Ladun jäsenet ja kaikki muut matalan kynnyksen liikunnasta kiinnostuneet. Tavoitteena on saada osallistujia harrastamaan säännöllisesti terveysliikuntaa ryhmän tuen ja vertaisohjauksen avulla. Talvella hankkeessa pyritetään latukahvila-toimintaa sunnuntaisin helmi-maaliskuussa, jossa nuotiokahveja, voiteluapua, lumikenkäily mahdollisuus ja arvontaa. Tavoitteena on saada uusia ihmisiä kuntoilemaan hiihtäen sunnuntaisin Kotakalliolle. Lisäksi aikuisten hiihtokoulu, jossa 3 kokoontumiskertaa. Kesällä toiminnassa on viikkopyöräily, aikuisten suunnistuskoulu (5 kokoontumiskertaa), melontaa (2 tilaisuutta), geokätköilyä, UKK-kävelytesti ja liikkujan ravintoluento. Syksyllä järjestetään kuntosalivuoro jäsenistölle syys-marraskuussa. Tukisumma 600 €.

### **HANKO**

#### **Hangon Meriversot**

Yhteystiedot Jyrki Lehtinen, puheenjohtaja, Kappelisatamantie 69, 10900 Hanko, 040-0874932, jyrki.lehtinen@pp.inet.fi. Hanke Vanhempien luontoseikkailu. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40 -vuotiaat partiolaisten vanhemmat, isovanhemmat sekä muut partiosta joskus haaveilleet aikuiset. Tavoitteena on innostaa liikkumaan luonnossa, oppia laittamaan terveellistä ja ravitsevaa ruokaa maasto-olosuhteissa sekä kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä. Hankkeessa järjestetään joka toinen lauantai lasten partion kanssa samaan aikaan vanhempien partioryhmä. Ryhmässä opetellaan liikkumaan luonnossa, laittamaan ruokaa maasto-olosuhteissa, pystyttämään teltat, tekemään polttopuita, ensiaputaidot, kasvilajituntemus jne. Lisäksi kokeillaan eri lajeja esim. maastopyöräilyä, hiihtoa, retkiluistelua, lumikenkäilyä, kiipeilyä, jääsurrfausta. Kokoontumisia 10x/kevällä ja 10x/syksyllä, yhteensä 60 tuntia. Lisäksi järjestetään viikonloppuvaellus, kevät- ja syysretki, partio-ohjaajien virkistytymisviikonloppu sekä osallistutaan mahdollisesti vuoden 2014 partiotaitokilpailuun. Tukisumma 2 000 €.

### **HELSINKI**

#### **Alfa Art taidekoulu**

Yhteystiedot Maarit Björkman-Väliahdet, taidekoulun toiminnasta vastaava, Koivumäentie 8, 00680 Helsinki, 050-563 8511, taidekoulu@alfa-art.fi. Hanke Alfa Artin aikuisopiskelijat kuntoon! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Alfa Art taidekoulun yli 40-vuotiaat vähän liikkuvat aikuisopiskelijat, joiden haasteena on myös painonhallinta ja omasta jaksamisesta huolehtiminen. Tavoitteena on motivoida säännöllisen liikuntaan,

auttaa löytämään itselle mieluinen liikuntalaji ja tarjota työkaluja omasta fyysisestä kunnosta, painonhallinnasta ja jaksamisesta huolehtimiseen. Hankkeessa toteutetaan 12 tapaamiskerran kurssi, jonka ohjelmassa on kuntotestausta, jumppaa, zumbaa, kävelyä, kuntopiiriä, pilatesta, kahvakuulaa ja luentoja. Projektin aikana kurssilaiset täyttävät liikuntapäiväkirjaa ja saavat viikoittaisia liikunnallisia haasteita. Kurssilaisten edistymistä seurataan henkilökohtaisella kyselyllä, kuntotesteillä ja esimerkiksi alun ja lopun GAS-mittauksella tai muulla toimintakyky-/liikuntakykymittarilla. Tukisumma 1 500 €.

#### **Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu**

Yhteystiedot Merja Palkama, terveystieteiden kehittäjä, johtoryhmän jäsen, Olympiastadion, Eteläkaarre, 00250 Helsinki, 040-5954195, merja.palkama@eslu.fi. Hanke Etelä-Suomi liikkeelle 2014. Tiivistelmä Alueellisen terveystieteiden toiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.

#### **Helsingin Latu ry**

Yhteystiedot Tarja Vartiainen, toiminnanjohtaja, Helsinginkatu 8 A 7, 00550 Helsinki, 040-0926964, toimisto@helsinginlatu.fi. Hanke Keveyttä kehoon -jaksamista arkeen! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat 20–60-vuotiaat ylipainoiset (BMI 30–40), terveystensa kannalta liian vähän liikkuvat ja epäterveellisesti syövät henkilöt. Hankkeen tavoitteena lisätä osallistujien liikuntavarmuutta ja -taitoja, mieluinen liikuntamuodon löytymisen kautta parantaa kuntoa ja saada alkusysäys liikkumiseen. Hankkeessa perustetaan kaksi painonhallintaryhmää ja äijäryhmä, jotka kokoontuvat 8 kertaa 1x/vk. Ryhmien tarkoituksena on jakaa vertaistukea ja tietoa painonhallintaan liittyvissä asioissa. Menetelminä ovat luennot, keskustelut ja erilaiset liikunnalliset kokemukset. Lisäksi kursseihin kuuluvat terveystieteiden mittaukset ryhmän ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla. Ryhmien jälkeen osallistujat voivat siirtyä Helsingin Ladun, MajorPowerin tai jonkin muun tahon järjestämään liikuntatoimintaan ja osallistujia ymmärtää liikunnan ja terveyden välisen yhteyden. Tukisumma 3 000 €.

#### **Helsingin Polkupyöräilijät ry**

Yhteystiedot Petteri Nisula, hankesuunnittelija, PL 1301, 000101 Helsinki, 044-5501445, petteri.nisula@hepo.fi. Hanke Helsingin pyöräilevät kaupunginosat. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat aikaisemmin vähän pyöräilleet keski-ikäiset miehet ja naiset sekä perheet, erityiskohderyhmänä ovat maahanmuuttajat. Hankkeen tavoitteena on kannustaa hyöty- ja harrastepyöräilyyn sekä kaventaa asuinalueiden ja etnisten ryhmien välisiä hyvinvointieroja kohdistamalla pyöräilynedistämistoimia sosioekonomisesti heikommille alueille. Hankkeessa selvitetään asukkaiden kokemia arkiliikunnan haasteita ja niiden pohjalta valitaan alueet, joissa käytännön toimintaa käynnistetään. Toimintatapoina ovat mm. pyöräilevät työmatkabussit, katuajokoulutukset, maahanmuuttajien pyöräilyopetus (5kpl), perhepyöräretket ja pyörähuollon opastus. Tukisumma 7 000 €.

#### **Helsinginseudun Psoriasisyhdistys**

Yhteystiedot Eija Koivuranta, liikuntavastaava, Runeberginkatu 15 A 1, 00100 Helsinki, 0400-244614, toimisto@hepso.net. Hanke "Maltti on valttia" Psoriasisista sairastavien painonhallintaryhmä. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset psoriasisista sairastavat ylipainoiset ja vähän liikkuvat ihmiset. Ryhmän tarkoituksena on tarjota vertaistukea painonpudotukseen, ennaltaehkäistä psoriasisien liitännäissairauksien syntymistä ja pahenemista sekä kannustaa terveellisten elämäntapamuutosten aloittamiseen. Hankkeessa perustettava ryhmä kokoontuu 1,5h yhteensä 12 kertaa kevään 2014 aikana sekä 1 seurantakerta. Tapaamisten aikana saadaan tietoa sopivasta ravinnosta, tutustutaan erilaisiin psoriasisista sairastaville soveltuviin liikuntalajeihin ja lisäksi saadaan vertaiskokemuksia sekä motivaatiota elämäntapamuutokseen vertaistukihenkilöiltä. Tukisumma 1 000 €.

#### **HIFK Soccer ry**

Yhteystiedot Kimmo Niemistö, puheenjohtaja, Olympiastadion, 00250 Helsinki, 040-7483559, kimmo.niemisto@hifksoccer.fi. Hanke Ikämiesjalkapallon aloittelija- ja kuntoryhmätoiminnan kehittäminen.

Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat urheiluseuran junioreiden vanhemmat, seurassa juniorivuosina liikkuneet ja muut lähipiirin terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on laajentaa ikämiesten kunto- ja harrasteliikuntaa, vakiinnuttaa vuosikursseihin perustuvaa toimintamallia ja pilotoida työhyvinvointipalvelujen tuotteistamista. Hankkeessa käynnistetään aloittelevien ikämiesten kunto- ja harrastejalkapalloryhmät. Ryhmälle varataan tasokkaat harjoitusolosuhteet 2x/vk, jossa aloittelijoille sopivien kuntoilumuotojen ja pallopielien (futsal, polttopallo, salibandy koripallo, jalkapallo) myötä pyritään valmistamaan ryhmä osallistumaan harrastejalkapallotoimintaan kesällä 2014. Tavoitteena on myös osallistua syksyn Palis Cup harrastejalkapalloturnaukseen. Toiminnasta on tarkoitus tehdä jatkuvaa ja vuoden mukana olleille tarjotaan mahdollisuutta siirtyä harrastamaan jalkapalloa varsinaiseen ikämiesjoukkueeseen tai jatkaa seuraavan vuoden kunto- ja harrasteryhmässä. Tukisumma 3 000 €.

#### **Tapanilan Erä ry**

Yhteystiedot Kristiina Liikanen, liikuntapäällikkö, Erätie 3, 00730 Helsinki, 029-1934200, kristiina.liikanen@tapanila.com. Hanke Säännöllistä liikuntaa läpi elämän! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat eläkkeelle jääneet 55-70-vuotiaat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on saada uusia eläkeikäisiä innostumaan liikunnasta ja terveydestä sekä ottamaan liikunta elämäntavaksi. Hankkeessa pyritään pitämään toimintaan osallistumisen kynnyksen mahdollisimman matalana sekä monipuolistamaan liikuntatarjontaa. Tavoitteena on myös lisätä syys- ja kevätkauden pituutta (nyt toiminnassa 3 kk paussi kesällä). Hanke toteutetaan 1) järjestämällä eläkeläisille 3x1h/vk monipuolista ja turvallista liikuntaa lajikokeiluiden (mm. keilaus, jousiammunta, tai-ji, jumppa) muodossa, 2) jatkamalla eläkeläisten liikuntavuoroja juhannukseen asti sekä aloittamalla syyslukukauden toiminta jo elokuussa sekä 3) perustamalla juuri eläkkeelle jääville oma starttiryhmä (3 kpl) 3x/vk, johon kynnyksen tulla mukaan on mahdollisimman matala muiden osallistujien ollessa myös uusia. Tukisumma 1 400 €.

#### **Urheilu- ja kulttuuriyhdistys Spartak Helsinki ry**

Yhteystiedot Nigina Kasymova, projektivastaava, Vaakatie 6 E 94, 00440 Helsinki, 041-5012030, niginakas@gmail.com. Hanke ”Kaikki tarvitsevat liikuntaa, jatkoa vuodelle 2013-2014”. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat 40-50-vuotiaat miehet sekä 25-45-vuotiaat naiset. Hankkeen tavoitteena on aktiivisten ja säännöllisten liikuntaharrastuksien aloittaminen ja ylläpitäminen sekä urheilutoiminnan jatkuvuuden turvaaminen. Hanke on jatkoa edellisvuoden projektille. Hanke toteutetaan jatkamalla viime vuonna perustetun, yli 40-vuotiaille miehille suunnatun, jalkapallojoukkueen toimintaa sekä perustamalla toinen vastaava ryhmä suuresta kysynnästä johtuen. Jalkapalloharjoituksen järjestetään kolmesti viikossa ja joukkue osallistuu erilaisiin turnauksiin. Naisille suunnattu toiminta sisältää aerobista ryhmäliikuntaa sekä modernia jazztanssia kerran viikossa. Lisäksi järjestetään yli 7-vuotiaille pojille sekä aikuisille tarkoitettua kreikkalais-roomalaista painia kerran viikossa. Tukisumma 1 500 €.

#### **Uudenmaan pyörätuolitanssijat ry, Nylands rullstolsdansare rf**

Yhteystiedot Birgitta Starast, puheenjohtaja, Klaavuntie 15 A 3, 00910 Helsinki, 045-3593995, toimisto.UP@gmail.com. Hanke PYÖRÄTUOLITANSSILLA UUSI SUUNTA ELÄMÄÄN! vuosina 2014–16 Alahankkeet 1. Pyörätuolitanssijan ryhtiliike -projekti 2. Iloa ja ystäviä elämään -sähköpyörätuolitanssikurssi 3. Saanko luvan? -lavatanssikurssi mieh. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat pääkaupunkiseudulla asuvat vähän liikkuvat pyörätuolinkäyttäjät sekä vammattomat henkilöt, joilla ei ole liikuntaharrastuksia. Hankkeen tavoitteena on aktivoida yli 40-vuotiaita pyörätuolinkäyttäjää yhdessä perheenjäsenten ja avustajien kanssa yhteisen harrastuksen pariin. Ryhmien toiminta sisältää tanssin lisäksi oheisharjoittelua, ravitsemusohjausta sekä laitekonsultaatioita. Pyörätuolitanssin avulla edistetään fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä alennetaan painoa yhdessä oikean ruokavalion kanssa. Hanke toteutetaan kolmivuotisena projektina, jonka tavoitteena on saada kaikki pyörätuolitanssiryhmät toimimaan taloudellisesti omakustanteisesti sekä saada toiminta jatkamaan KKI-tukihankkeen jälkeenkin. Tanssiryhmät kokoontuvat kerran viikossa. Ensimmäisessä ryhmässä järjestetään tanssin lisäksi ravitsemusneuvontaa ja painonhallintaa. Toinen ryhmä on suunnattu eläkkeellä oleville

sähköpyörätuolin käyttäjille. Kolmas ryhmä on tarkoitettu vain miehille. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk. Tukisumma 2 500 €.

#### **HUS kuntayhtymän Ravioli ja HUS-Desiko liikelaitokset**

Yhteystiedot Pirjo Hakala-Lahtinen, Raviolin toimitusjohtaja, PL 100, 00029 HUS, 09- 47172101, pirjo.hakala-lahtinen@hus.fi. Hanke HUS:n toimintakykyä työelämään KKI-hanke 2014. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat HUS-Raviolin ja HUS-Desikon henkilökunta. Tavoitteena on kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen, kehittää toimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa tuotoksia laajempaan HUS konsernin käyttöön. Hankkeessa toteutetaan mm. terveys- ja hyvinvointikysely, erilaisia testejä, seminaareja, sähköisiä jumppaohjelmia, liikuntaohjaus-, ravitsemusohjaus- ja mielenhyvinvointiohjausryhmiä, lajitutustumisia, ravitsemusohjausta ja ATK-koulutusta sähköisten hyvinvointiohjelmien käyttöön. Tukisumma 30 000 €.

#### **HYVINKÄÄ**

##### **Hyvinkään Nivelpiiri**

Yhteystiedot Tarja Tauriainen, nivelpiirin vertaisohjaaja, Metsäpurontie 10, 05460 Hyvinkää, tarja.tauriainen@niveltieto.net. Hanke Vesiliikuntaa lääkkeeksi. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat ensisijaisesti nivelrikosta tai muista nivelvaivoista kärsivät, tekonivelen saaneet ja tekonivelleikkausjonossa olevat sekä muutkin hyvinkääläiset. Tavoitteena on innostaa liikkumaan ja helpottaa niveloireista kärsivien oireita. Hankkeessa perustetaan vesijumpparyhmä, joka kokoontuu 1,5h/1x/vk. Vesijumppa on niveloireista kärsiville tehokasta liikuntaa ja sitä kautta voi saada kipinän muuhunkin liikkumiseen. Ryhmään mahtuu 16hlöä ja sitä palkataan vetämään ammattitaitoinen henkilö. Nivelpiirin vesijumppaan lähetetään asiakkaita lääkäreiden, fysioterapeuttien, työterveyshuollon sekä Hyvinään sairaalan ortopedisen osaston tahoilta. Tukisumma 1 800 €.

#### **HÄMEENLINNA**

##### **Hämeen Allergia- ja Astmayhdistys ry**

Yhteystiedot Marjo Matikainen, toiminnanjohtaja, Matti Alangon katu 31 B, 13130 Hämeenlinna, hame.allergia@gmail.com. Hanke Liikunnan iloa astmaattiselle ja allergiselle aikuiselle! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat eläkeläiset, työttömät ja työssä käyvät Riihimäellä, Hattulassa ja Hämeenlinnassa. Tavoitteena on kannustaa painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin ja kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä sekä vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hanketukea käytetään ”Talsijat” –porukoiden vetäjän kustannuksiin. Talsijat ryhmiä on kaksi, toiset kävelevät nautiskellen ja toiset reippaammin tai hölkkäen. Ryhmä kokoontuu joka toinen maanantai. Lisäksi perustetaan kuntosaliryhmä, johon palkataan ohjaaja neuvomaan laitteiden käytössä ja vesiliikuntaryhmä, joka kokoontuu 1x/viikossa. Tukisumma 1 600 €.

##### **Hämeenlinnan Vanhusten Asuntosäätiö**

Yhteystiedot Leenamaria Keipilä, toiminnanjohtaja, Korentokatu 4 A 16, 13200 Hämeenlinna, 03-6214240, leenamaria.keipila@hameenlinna.fi. Hanke Ulkoliikunnalla iloa elämään. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40 -vuotiaat miehet, joilla paino-ongelmia ja asuvat Hämeenlinnan Erityisasuntosäätiön palvelutaloissa sekä yli 60 -vuotiaat, jotka asuvat Hämeenlinna Vanhusten Asuntosäätiön asuintaloissa ja haluavat pitää painonsa kurissa. Tavoitteena on saada asukkaita ulkoliikunnan pariin. Hankkeessa järjestetään ulkona kahvakuulaa ja frisbeegolfia sekä renkaiden heittoa, sauvakävely opetusta ja potkupalloa. Ryhmiin mahtuu noin 5-10 henkilöä, josta osalla on paino-ongelma. Testit tehdään kaikille halukkaille osallistujille. Hanke toteutetaan ajalla 1.5-30.9.2013. Tukisumma 3 000 €.

##### **Kulttuuritukku ry/ Sirkuskoulu ARX**

Yhteystiedot Niina Myyrä, varapuheenjohtaja, c/o Seulanto Henri, Kanakouluntie 7b D 23, 13100 Hämeenlinna, 0400-678442, niina.myyra@gmail.com. Hanke ILON KAUTTA – LiikuntaSirkus. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Hämeenlinnan seudun vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat, jotka ovat ylipainoisia tai joiden

ravitsemustottumukset kaipaavat remonttia. Tavoitteena on liikunnan ilon herättäminen, painonhallintaan ja terveisiin elintapoihin kannustaminen ja yhteistyön luominen paikallisten potilasjärjestöjen kanssa. Hankkeessa perustetaan kaksi sirkusharrastusryhmää (10 hlöä/ryhmä), jotka harjoittelevat 2h/ 8 tapaamista/ ryhmä. Pääpaino toiminnan sisällössä on liikunnan ilon löytymisessä sirkuslajeja kokeilemalla ja soveltamalla (tasapaino- ja koordinaatioharjoitteet, liikunnan aiheuttamat tunnot kehossa ja mielessä, luuliikunta sirkusharjoitteiden esilämmittelynä, keuhonhuolto, venyttely, yhdessä tekeminen ja kokeminen). Lisäksi on yhteisiä ”sirkuskävelyjä”. Hankkeen terveystietoa lisäävät ravitsemus- tai liikuntaohjaukset toteutetaan osallistujien toiveiden mukaisesti. Tukisumma 1 500 €.

#### **TUL:n Hämeen piiri**

Yhteystiedot Leena Murtonen, TUL:n Hämeen piirin toimistoyöntekijä, Birger Jaarlin katu 11 C, 13100 Hämeenlinna, 044-7411746, hameenpiiri@tul.fi. Hanke Liikettä Hämeeseen! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Suomen Työväen Urheiluliiton Hämeen piirin ja piirin seurojen yli 50-vuotiaat miehet ja naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa, ovat kiinnostuneet liikunnasta tai liikkuvat aivan liian vähän terveyteensä nähden. Hankkeen tavoitteena on yhteisen osallistumisen ja tekemisen kautta innostaa liikuntaan ja oikeisiin ruokailutottumuksiin. Hankkeessa pyritään innostamaan piirin seuroja järjestämään liikuntaryhmiä, joilla tavoitellaan 300 uuden liikkujan aktivoimista säännöllisen liikunnan pariin. Uusia liikkuja pyritään aktivoimaan myös osallistumalla oheis- ja liikuntatapahtumiin. Piiri tukee seuroja ja edistää seurojen välistä yhteistyötä järjestämällä heille seurataapaamisia ja koulutusta usein ja hyvin säännöllisesti. Tukisumma 1 500 €.

#### **ILMAJOKI**

##### **Munakan Nuorisoseura ry.**

Yhteystiedot Tiia Ketelä, sihteeri, Munakantie 710, 60450 Munakka, 0400-211668, tiia.ketela@suomi24.fi. Hanke MUNAKKA LIIKKEELLE! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat kylän yli 40-v. vähän liikkuvat miehet ja naiset. Yksilön hyvinvoinnin lisääntyessä kohderyhmään kuuluvat myös yksilöiden perheet ja lähipiiri. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kohderyhmää pitämään huolta omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan liikunnan avulla, tarjoamalla monipuolisia matalan kynnyksen liikuntatoimintoja omalla kylällä. Tavoitteena on kehittää liikuntatoimintaa pysyväksi toiminnaksi. Hanke toteutetaan järjestämällä kylällä ja lähialueilla lukuisia liikuntaryhmiä (kahvakuulajumppa 1x/vk, sauvakävelyä 1x/vk, Munamiesten reeniryhmä 1x/vko, Ikiliikkujatryhmä 1x/vko) sekä erilaisia liikuntatapahtumia (Munakka vs. Halkosaari -pyöräilykampanja (kevät-kesä), UKK-kävelytestit 2x/v (kevät/syky), liikuntatempaustapahtuma 2x/v (sis. liikuntalajikokeiluja, liikuntaneuvontaa, kisailuja, lapsille omaa toimintaa, liikunnan tuote-esittelyä yms.) sekä eräretkipäivä syksyllä lähimetsiin. Liikuntaneuvontaa ja KKI-materiaalia jaetaan jokaisen liikuntatapahtuman yhteydessä. Tukisumma 3 000 €.

#### **IMATRA**

##### **Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry**

Yhteystiedot Mikko Ikävalko, terveystoiminnan kehittäjä, Kotipolku 2, 55120 Imatra, 0400-478134, mikko.ikavalko@eklu.fi. Hanke Maakunta Liikkuu. Tiivistelmä Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.

#### **JOENSUU**

##### **Jokipata ry**

Yhteystiedot Mika Määttänen, puheenjohtaja, Jukolankatu 18 A, 80160 Joensuu, 040-5143022, puheenjohtaja@jokipata.fi. Hanke Terveyttä tanssien. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v suomalaiset ja maahanmuuttajat, jotka eivät liiku säännöllisesti tai lainkaan. Tavoitteena on markkinoida tanssia monipuolisena harrastuksena ja madalta aloittamiskynnystä tuomalla harrastus lähelle harrastajia kylille ja sovittamalla toteutusmuoto vähän liikkuneille sopivaksi. Hankkeessa kohderyhmälle tarjotaan tasoltaan ja sisällöltään erilaisia vaihtoehtoja (paritanssi, senioritanssi, kuntotanssi, rivitanssi, zumba, latinalaistanssit,kuntosalit). Harrastuksen jo aloittaneille turvataan mahdollisuus jatkaa ja kehittyä

harrastuksessa. Ryhmät (noin 20 hlöä) kokoontuvat viikoittain keskimäärin 13-15 kertaa/kaudessa. Mukaan pyritään saamaan osallistujia eri maahanmuuttajaryhmistä, joille harrastus voisi olla yksi keino kotoutua Suomeen. Samalla selvitetään löytyykö maahanmuuttajien keskuudesta ohjaajia, jotka voisivat ohjata omasta kulttuuritaustasta lähtöisin olevia tansseja. Tukisumma 2 000 €.

#### **Koivupihan hoivakoti/Tehostettu palveluasuminen**

Yhteystiedot Timonen Lea, lähihoitaja/ergonomiavastaava, Kirkkokatu 13, 80100 Joensuu, 050-3675205, lea.timonen@jns.fi. Hanke Yhdessä hikoillen, toisiaan tukien -hanke. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40 -vuotiaat hoitotyöntekijät Koivupihan hoivakodissa, joilla ylipaino-ongelmia. Tavoitteena on kannustaa säännölliseen liikunnan harrastamiseen, terveisiin elämäntapoihin ja painonhallintaan sekä uusiin liikuntalajeihin tutustumiseen. Hanke käynnistetään ulkoliikuntatapahtumalla huhtikuun alussa. Tämän jälkeen käynnistyvät liikuntalajikokeilut (2 ryhmää), yksilöllinen liikuntaneuvonta (10h), terveellistä ja herkullista ruokaa helposti –kurssit (2kpl), ohjatut ruskaretket lähimaastossa (2 ryhmää) ja hyvinvointikurssit (2 ryhmää). Toiminta huipentuu tapahtumaan, jossa erilaisia lyhyitä liikuntatuokioita sisätiloissa yhdistellen vuoden aikana toteutettuja kuntoliikunnan muotoja. Tukisumma 3 000 €.

#### **Pohjois-Karjalan Liikunta ry**

Yhteystiedot Vesa Martiskainen, aikuisliikunnan kehittäjä, Rantakatu 35, 80100 Joensuu, 050-4417327, vesa.martiskainen@pokali.fi. Hanke Pohjois-Karjala – Liikkuvan ja terveen ihmisen maakunta. Tiivistelmä Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.

#### **Viinijärven Urheilijat ry/Kuntoliikuntajaosto**

Yhteystiedot Kaija Räsänen, johtokunnan jäsen (talous, maksuliikenne), Kauppakatu 35 A, 80100 Joensuu, 050-5650194, kaija.rasanen3@gmail.com. Hanke Täyttä vauhtia kohti sataa! Vuonna 2014 Viinijärven Urheilijat ry täyttää tasan 100 vuotta. Seura on pesäpallon erikoisseura, mutta järjestää myös aikuis- ja kuntoliikuntaa, jonka tehtävänä on edistää aikuisväestön liikunnallista elämän. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40 -vuotiaat naiset ja miehet, jotka harrastavat vain vähän tai eivät ollenkaan säännöllistä kuntoliikuntaa. Hankkeen tavoitteena on aktivoita passiivista kohderyhmää harrastamaan säännöllistä liikuntaa ja kokemaan liikunnan riemua pienryhmissä. Lisäksi pyritään parantamaan hanketoimijoiden välistä yhteistyötä sekä vakiinnuttamaan ryhmien toiminta. Hanke toteutetaan järjestämällä aikuisille erilaisia 10 hlö. liikuntaryhmiä (lajikokeilut, hiihtokoulu, vaellus) yht. 5 kpl. Ryhmät kokoontuvat 3-15 kertaa. Lisäksi ikääntyneille järjestetään kaksi kaikille avointa terveys- ja liikuntaneuvontatapahtumaa sekä toteutetaan valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä. Tämän lisäksi ikääntyneille perustetaan kaksi tasapaino- ja kuntosaliryhmää. Tukisumma 3 000 €.

#### **JYVÄSKYLÄ**

##### **Jyväskylän Seudun Invalidit ry**

Yhteystiedot Satu-Maria Virtanen, liikuntavastaava, Matarankatu 4, 40100 Jyväskylä, 040-5663340, satumaria.virtanen@gmail.com. Hanke Kevyemmät jäsenet. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen jäsenet, jotka haluavat pudottaa painoa ja kohottaa yleiskuntoa. Tavoitteena on hallittu painonhallinta, omien voimavarojen mukainen liikunta ja saada jäsenistöä liikkumaan myös omalla ajalla itsenäisesti. Hankkeessa järjestetään ohjattua kuntosaliharjoittelua ja omalla ajalla tapahtuvaa liikuntaa omien voimavarojen ja ohjelmien mukaisesti. Omatoimisessa liikunnassa käytetään vertaisohjaajia sekä tarvittaessa liikuntaneuvojiksi valmistuvia opiskelijoita. Osallistujamäärä on 15 henkilöä kerran viikossa. Tavoitteena on saada miestenryhmä sekä naistenryhmä, jotka hankkeen päätyttyä jatkaisivat harjoittelua omatoimisina ryhminä. Tukisumma 1 800 €.

##### **Jyväskylän yrittäjät ry**

Yhteystiedot Johanna Sihvonen, hallituksen jäsen, hyvinvointiprojektin projektipäällikkö, Sepänkatu 4, 40100 Jyväskylä, 041-5406397, johanna.sihvonen@benefia.fi. Hanke Yrittäjät liikkeelle, uudet ryhmät. Tiivistelmä

Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat Jyväskylän Yrittäjät ry:n jäsenet ja heidän puoliset. Tavoitteena on tarjota lajikokeiluja ja tukea työssä jaksamista. Hanke käynnistetään tutustumisella, jossa luento hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä. Kehonkoostumusmittauksia tehdään 3x/hlö projektin aikana (alku-, väli ja lopputestit). Lisäksi valitaan 15 eri lajia, noin viikon välein tunnin kerrallaan. Lajeista saadaan lajikohtaista opastusta ja vinkkejä omaan harjoitteluun ja miten lajia voi Jyväskylässä harrastaa. Lajivaihtoehtoina mm. tanssi, crossfit, maastopyöräilyä, sauvakävely, vesijuoksu jne. Jokainen osallistuja saa ammattilaisen laatiman kunto- ja ravitsemusohjelmasuosituksen, jonka tavoitteena on ohjata osallistujia oppimaan oman hyvinvoinnin huolto osana arkea. Tukisumma 2 400 €.

#### **Keljon Nuorisoseura ry**

Yhteystiedot Riina Kylmälahti, varapj, Keljonkankaantie 10, 40530 Jyväskylä, 040-7721609, keljonnuorisoseura@gmail.com. Hanke Keljon Tapiolassa kuntoillaan. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Keljon Nuorisoseuran yli 40 -vuotiaat uudet ja mukana olevat toimijat sekä senioriryhmät. Tavoitteena on kannustaa painonpudotukseen laihdutusryhmän avulla ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla virkistystä sekä erilaisia liikuntatoimintoja sekä terveystietoa. Hankkeessa perustetaan neljä ryhmää: laihdutus-, FolkJam-, kahvakuularyhmät sekä seniorikerho. Laihdutusryhmä kokoontuu 1x/viikossa 2-3 kk:n ajan ja sen jälkeen harvemmin. Ryhmässä (6-8hlöä) seurataan painoa, verenpainetta, keskustellaan ruokavaliosta mm. ruokapäiväkirjan avulla ja tehdään kuntotesti. FolkJam ryhmä (8-12hlöä) kokoontuu 1x/viikossa syys- ja kevätlukukauden. Kahvakuulassa aloittaa uusi ryhmä (väh. 8hlöä) keväällä tai syksyllä 2014. Seniorikerho (8-10hlöä) kokoontuu 1x/viikossa. Jokainen tapaaminen pitää sisällään päiväkahvit, seurustelua, bingon pelaamista, laulamista ja pienen jumppatuokion. Tukisumma 2 400 €.

#### **Keski-Suomen Liikunta ry**

Yhteystiedot Jyrki Saarela, aikuisliikunnan kehittäjä, Rautpohjankatu 10, 40700 Jyväskylä, 050-3813820, jyrki.saarela@kesli.fi. Hanke Alueellisen terveystoiminnan kehittäminen. Tiivistelmä Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.

#### **Metsästäjäliitto Keski-Suomen Piiri**

Yhteystiedot Jani Nuijanmaa, toiminnanjohtaja, Liinakatu 5, 41160 Tikkakoski, 045-1532003, jani.nuijanmaa@gmail.com. Hanke Iltapaukku-ABC: Kuntoa ja taitoa metsästäjille. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat eläkeikää lähenevät metsästyksen harrastajat sekä aloittelevat tai passivoituneet metsästäjät. Tavoitteena on levittää Jyväskylässä pilotoitua mallia maakuntaan. Hankkeessa kannustetaan kohderyhmää ylläpitämään kuntoa ja metsästystaitojaan ennen ja jälkeen metsästyskauden. Ase- ja metsästysturvallisuutta lisätään sitä aseenkäsittely ja ampumaharjoituksilla ja pitämällä huolta omasta kunnosta. Hankkeessa järjestetään joka toinen viikko (touko-elokuussa) hirvikävelyt. Hirvikävelyssä osallistuja ampuu 10 laukausta, jonka jälkeen hän kiertää maastossa radan, jonka varrella hän tekee neljä etäisyyden arviointia. Suorituksista saatujen pisteiden perusteella osallistuja pystyy arvioimaan kehitystään. Aloittelijoille järjestetään myös metsästäjäammunnan ABC-koulutuspakettiin perustuva kurssi, jolla rohkaistaan aloittamaan liikunnallinen harrastus. Tukisumma 3 000 €.

#### **KAJAANI**

##### **Kainuun Liikunta ry**

Yhteystiedot Hannu Tikkanen, toiminnanjohtaja, Kisatie 28, 87250 Kajaani, 08-632590, hannu.tikkanen@kainuunliikunta.fi. Hanke Kunto- ja terveystoiminnan kehittäminen Kainuussa. Tiivistelmä Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.



## KANKAANPÄÄ

### Kankaanpään seudun vammaisjärjestöt ry

Yhteystiedot Milja Karjalainen, toiminnanjohtaja, Keskuskatu 61, 38700 Kankaanpää, 040-7717425, tsto.kaseva@gmail.com. Hanke K65 - liikuntaryhmän käynnistäminen. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 65-vuotiaat vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kohderyhmää säännöllisen liikunnan pariin. Hanke on osa Hyvinvoinnin portaat 65 -kokonaisuutta, johon on kutsuttu koko Kankaanpään 65 vuotta täyttävä ikäluokka. Osallistujista muodostetaan liikuntaryhmä, joka ohjaajien johdolla tutuu monipuolisesti eri liikuntalajeihin ja alueen liikuntapaikkoihin ryhmän toiveiden mukaan. Ryhmä kokoontuu yhteensä 40 kertaa 1x/vk kaksi tuntia kerrallaan. Tukisumma 1 500 €.

## KEURUU

### Keurusseudun Yrittäjät ry

Yhteystiedot Tapani Paasu, puheenjohtaja, Keuruuntie 16, 42700 Keuruu, 040-3000702, tapani.paasu@keuruskopio.fi. Hanke Yritystä! Keurusseudun pk-yrittäjien hyvinvointivalmennus. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat Keurusseudun pk-yrittäjät. Tavoitteena on parantaa kokonaisvaltaista hyvinvointia, kannustaa liikuntaan ja innostaa uusia osallistujia jo toimiviin liikuntaryhmiin. Hankkeessa järjestetään 2 hyvinvointiryhmää, toinen naisille ja toinen miehille. Ryhmien ohjelma koostuu kuudesta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin keskittyvästä valmennuskerrasta sekä kahdeksasta liikuntavalmennuskerrasta yhteensä noin 14 viikon aikana (kevät 2014). Valmennusten kesto on á 1,5 h; valmennuksen kokonaiskesto 21 h/osallistuja. Hyvinvointivalmennusten yleisinä aihealueina ovat mm. terveellinen ravinto ja painonhallinta, stressinsieto ja -hallinta sekä oma motivaatio ja itsensä johtaminen hyvinvoinnin edistämiseksi. Liikuntavalmennus koostuu neljästä kuntosali- ja neljästä ulkoliikuntavalmennuskerrasta (lajimahdollisuuksina esim. kävelylenkkeily, sauvakävely, kuntosuunnistus). Lisäksi osallistujaan SuomiMies seikkailee -tapahtumaan Keuruulla 23.9.2014. Tukisumma 2 000 €.

## KIRKKONUMMI

### Veikkolan Veikot VeVe ry

Yhteystiedot Johanna Artola, toiminnanjohtaja, Päivärinteenpolku 19, 0288 Veikkola, 050-3011922, johanna.artola@gmail.com. Hanke Liike on lääke! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40 -vuotiaat vähän liikkuvat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on luoda yhteisiä käytäntöjä suunnitelmalliseen terveysliikuntaan ja saada kohderyhmää liikkumaan. Hankkeessa terveysasema, apteekki ja liikunnantarjoajat tekevät yhteistyötä niin, että terveyskeskuslääkäri, fysioterapeutti tai diabeteshoitaja ohjaavat diabetes 2 riskiryhmään kuuluvat ja halukkaat liikunta- tai ravitsemusneuvontaan. Hanke toteutetaan järjestämällä liikkumattomille omia liikuntaryhmiä sekä ohjaamalla heitä jo olemassa oleviin ryhmiin. Osallistujille tarjotaan liikuntaneuvontaa 2-4x/kk, jonka lisäksi heillä on mahdollisuus keskustella liikuntaryhmien ohjaajien kanssa. Osallistujille kehitetään omat liikuntakortit, joihin liikunnanohjaajat sekä lääkäri, apteekki ja liikkuja tekevät seurantamerkintöjä. Lisäksi alueen liikunnanohjaajille järjestetään koulutus teemasta Diabetes 2 ja liikunta. Tukisumma 2 500 €.

## KOKKOLA

### Keski-Pohjanmaan Liikunta ry

Yhteystiedot Satu Heinoja, aikuisliikuntapäällikkö, Mannerheiminaukio 7, 67100 Kokkola, 06-8321300, satu.heinoja@kepli.fi. Hanke Hyvinvointia liikunnasta- Keski-Pohjanmaan terveysliikuntahanke. Tiivistelmä Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.

## KOUVOLA

### Kymenlaakson Liikunta ry

Yhteystiedot Kirsi Kiiskinen, terveysliikunnan kehittäjä, Ilmarinkuja 3, 45100 Kouvola, 040-4835405, kirsi.kiiskinen@kymli.fi. Hanke Kymenlaakson kondikseen, KKI-toiminta ja terveysliikunnan kehittäminen

Kymenlaaksossa. Tiivistelmä Alueellisen terveystieteiden toiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.

## KUOPIO

### Pohjois-Savon Liikunta ry

Yhteystiedot Sohvi Seppälä, aluekehittäjä kunto- ja terveystieteiden liikunta, Haapaniemenkatu 10 A, 70100 Kuopio, 050-5718400, sohvi.seppala@pohjois-savonliikunta.fi. Hanke Kunto- ja terveystieteiden liikuntatoiminnan vahvistaminen Pohjois-Savossa. Tiivistelmä Alueellisen terveystieteiden toiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.

### Puijo Wolley Juniorit ry

Yhteystiedot Pirjo Hulkko, talouspäällikkö, Haapaniemenkatu 10 A, 70100 Kuopio, 044-5053168, pirjo.hulkko@pohjois-savonliikunta.fi. Hanke Leppoisa Lentopalloa. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat junioripelaajien vanhemmat sekä harjoituspaikan lähistöllä asuvat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on saada lasten vanhemmat innostumaan lentopallon pelaamisesta lasten harjoitusvuorojen aikana. Lisäksi halutaan lisätä vanhempien liikkumista, tutustuttaa heitä toisiinsa ja sitouttaa seuratoimintaan. Hanke toteutetaan järjestämällä vanhemmille harrastelentopalloryhmä, joka harjoittelee 2x1,5-2h/vk. Lisäksi osallistujilla on mahdollisuus käydä ohjatuilla kuntosalitunneilla 2x/vk. Hankkeessa pyritään panostamaan erityisesti hyvän ja innostavan ohjaajan löytämiseen, joka huomioi toiminnassa erikseen sekä naiset että miehet. Ryhmään voi osallistua myös ilman aiempaa lentopallokokemusta. Halukkaille osallistujille tehdään kehonkoostumusmittaus ja suunnitteilla on myös ravitsemusterapeutin ja urheilulääkärin luennot. Tukisumma 2 500 €.

## LAHTI

### Balance Control Oy - Eloon-voimavarakeskus

Yhteystiedot Mirja Erlund, toimitusjohtaja, NLP-muutosvalmentaja, Askonkatu 9 E, 15100 Lahti, 020-7661737, mirja.erlund@balancecontrol.fi. Hanke Eloa elämään -hanke. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset esimies- ja johtotehtävissä työskentelevät, joiden arkirytmiin ei ole mahtunut säännöllinen liikunta ja ravintorytmi epäsäännöllisen säännöllistä. Hankkeen tavoitteena on innostaa osallistujia elämäntapamuutokseen ja laajentaa Eloon-yhteistyöverkostoa, kehittää yhteisiä hyvinvointituotteita sekä levittää tietoisuutta Eloon-toimintamallista. Hanke koostuu yksilöidylle kohderyhmille suunnatuista n.3 kk kestävästä ryhmäperusteisista muutosohjelmista. Jokainen ohjelma sisältää: 1)12 kpl liikunnan lajikokeiluja ja mahdollisuuden osallistua hakijan perusliikuntapalveluihin 2) terveystietoa liikunnasta, ravinnosta, terveyttä tukevista elämäntavoista 3) motivaatiovalmennusta painonpudotukseen 4) rentoutus- ja mielikuvaharjoitteita 5) oman ohjaajan/valmentajan. Ryhmiä ovat 1) Miehen mitalla kuntoa ja kevennystä, 2) Jumpat tutuksi jutuksi -naisten vertaisryhmät, 3) Eloa muutokseen -elämäntapamuutosohjelma, 4) Isot naiset -ryhmä. Tukisumma 5 000 €.

### Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

Yhteystiedot Keijo Kylänpää, aluekehittäjä aikuisliikunta, Urheilukeskus, 2. rappu, 15110 Lahti, 040-5529233, keijo.kylanpaa@phlu.fi. Hanke Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun aikuis- ja terveystieteiden liikunnan kehittämishanke. Tiivistelmä Alueellisen terveystieteiden toiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.

### Syvä Köli ry

Yhteystiedot Jarkko Malminen, puheenjohtaja, Rataskatu 8, 15700 Lahti, 040-5329968, jarkko.malminen@saunalahti.fi. Hanke Yhteistyöllä kuntoon. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa ryhmäläisiä painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla erilaisia liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Pyrkimyksenä on kannustaa kohderyhmä liikkumaan aktiivisesti ja säännöllisesti. Hanke toteutetaan perustamalla miehille liikuntaryhmä, jonka päälajina on kirkkovenesoutu. Ryhmässä kuntoillaan myös muiden liikuntalajien (mm. sauvakävely, hiihto,

kahvakuula, voimaharjoittelu, sisäsoutu) parissa. Ryhmään otetaan mukaan 10-20 miestä, joille tehdään hankkeen alussa ja lopussa UKK-kävelytesti ja kehonkoostumusmittaus sekä mahdollisesti lihakuntotestit ja Cooperin testi. Ryhmä kokoontuu ohjatun liikunnan pariin 2-3 kertaa viikossa. Liikuntakertojen lisäksi ryhmälle järjestetään ravintoluentoja sekä soudun tekniikkapäiviä. Tukisumma 600 €.

## LAPPEENRANTA

### Joutsenon Sydänyhdistys ry

Yhteystiedot Jouko Hietanen, puheenjohtaja, Laitatie 2, 54120 Pulp, 0500-678217, jouko.hietanen@elisanet.fi. Hanke Kuntoillen iloa arkeen! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat tukea ja kannustusta säännölliseen terveysliikunnan harrastamiseen tarvitsevat yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on kannustaa liikkumaan säännöllisesti ja tiedostaa liikunnan terveysvaikutukset sekä saada mukaan sellaisia osallistujia, joilla on taloudellisia haasteita osallistua ohjattuun liikuntaan. Hankkeessa toteutetaan vesivoimistelua ja kuntosaliharjoittelua kevät- ja syyskaudella. Ryhmään mahtuu 15hlöä/ryhmä ja ne kokoontuvat 1h/1x/viikossa, n 10-15 kertaa. Tukisumma 2 000 €.

## LOVIISA

### Alkoholistihuoltotyön tukiyhdistys ry

Yhteystiedot Sanna Schmandt, palveluvastaava, Mickelspiltomintie 270, 07890 Mickelspiltom, 040-1311898, sanna.schmandt@live.fi. Hanke Syväpuro-yhteisö - liikuntaa ja hyvää ruokaa! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat asunnottomat päihdekuntoutujat, jotka asuvat määräaikaisessa ympärivuorokautisessa palveluasumisyksikössä. Tavoitteena on saada tietoa asukkaiden kunnosta, lisätä urheilumahdollisuuksia ja tietoutta omasta kunnosta/ravitsemuksesta, lisätä hoitohenkilökunnan osaamista liikunnan ohjauksesta sekä kehittää ravitsemuksellisesti oikea ruokalista ja näin tukea asiakkaiden terveellistä ruokavaliota. Hankkeessa toteutetaan kuntotesti ja ravitsemustilan kartoitus asiakkaille, jonka pohjalta laaditaan henkilökohtainen palaute sekä kunto- ja ravitsemusohjelma. Lisäksi erilaisia liikuntaryhmiä 2x/vk ja henkilökohtaista liikunta ja ravitsemusneuvontaa. Uusittaessa ruokalistaa kohtaamaan asiakkaiden erityistarpeita, käytetään apuna ravitsemusterapeuttia. Hankkeen aikataulu on helmikuusta-marraskuuhun 2014. Tukisumma 2 000 €.

## MIKKELI

### Etelä-Savon Liikunta

Yhteystiedot Heino Lipsanen, aluejohtaja, Paukkulantie 22, 50170 Mikkeli, 044-0651615, heino.lipsanen@esliikunta.fi. Hanke Etelä-Savon Liikkeelle. Tiivistelmä Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.

### Kyyhkylä Oy

Yhteystiedot Hely Seppänen, kuntoutuspäällikkö, Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli, 015-20331, hely.seppanen@kyyhkyla.fi. Hanke Kimpassa liikkeelle miesvoimin. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat miehet, joilla on ylipainoa. Tavoitteena on auttaa painonhallinnassa, kohottaa kuntoa ja tarjota vertaistukea. Hankkeessa perustettava ryhmä (20 hlöä) kokoontuu 1,5h/1x/viikossa kevät- ja syyskaudella, yhteensä 28 kertaa. Kauden alussa ja lopussa tehdään Inbody-mittaus, jonka perusteella laaditaan henkilökohtaiset liikuntaan ja painonhallintaan edistävät suunnitelmat ja tavoitteet. Lisäksi 1x/kuukaudessa tietoisukuja/keskusteluteemoja ravitsemuksesta, liikunnasta, painonhallinnasta ja elämäntapamuutoksista. Hanke sisältää eri liikuntalajien kokeilua, jotta kukin löytää oman mieluisan liikuntamuodon huomioiden vähän liikuntaa harrastavat sekä painonhallinnan. Ryhmien kokoontumiset sisältävät ryhmässä toteutettavaa liikunta- ja painonhallintatuokioita sekä sosiaalisia yhdessä tekemisen toimintamuotoja vertaistuen avulla. Tukisumma 2 000 €.

## **Virike ry**

Yhteystiedot Seija Rouhiainen, toiminnanjohtaja, Annikinkatu 4, 50100 Mikkeli, 050-3643907, seija.rouhiainen@virikery.fi. Hanke Lähialueille liikettä liikkumisen ilolla. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Etelä-Savon mielenterveys- ja päihdekuntoutujat sekä syrjäytyneet. Hankkeen tarkoituksena on mahdollistaa alueen pienemmissä kunnissa asuville kuntoutujille monipuolista liikkumisen iloa, mikä ei tällä hetkellä ole mahdollista huonojen julkisten kulkuyhteyksien takia. Ryhmään osallistumisella pyritään aktivoimaan kuntoutujia liikkumaan yhdessä. Kuntoutujille järjestetään liikuntatuokioita omilla paikkakunnilla sekä liikuntakäyntejä Mikkeliin esim. uima- ja keilahalliin. Ryhmiä järjestetään kuudella paikkakunnalla ja kuhunkin ryhmään (1/paikkakunta) osallistuu 10-15 henkilöä. Ryhmille järjestetään erilaisia liikuntatuokioita ja -käyntejä 1-4x/kk. Tukisumma 1 500 €.

## **NAANTALI**

### **Liikuntaseura Naantali**

Yhteystiedot Leena Haanpää, hallituksen sihteeri, Hamppukehuunkatu 7, 21100 Naantali, 040-8275232, liina@lsnaantali.fi. Hanke NEUROMOTO-RYHMÄ ja SKARPPAAJAT-RYHMÄ. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat neurologisperäisiä sairauksia sairastavat 50–60-vuotiaat. Hankkeen tavoitteena on tarjota terveyskeskuksen yksilökuntoutuksen rinnalle vaihtoehtoinen ryhmäliikuntatunti ja motivoida asiakkaita liikkumaan myös muilla tavoin. Hankkeessa järjestetään matalan kynnyksen liikuntaa Neuromoto (1x/vk) ja skarppaajat (1x/vk) ryhmissä. Ryhmien tavoitteena on saada asiakkaita siirrettyä vuosikauden yksilökuntoutuksesta ryhmäliikuntaan. Ryhmän idea lähtenyt liikuntaneuvontahanketoiminnasta. Neuromoto-ryhmän tavoitteena on edistää ja kehittää kehonhallintaa vaihtuvilla teemoilla: motorata, keppijumppa, gymstick, kahvakuula ja syvärentoutus. Skarppaajat-ryhmään ohjaututaan liikuntaneuvonnasta ja ryhmä aloittaa toimintansa keväällä 2014. Ryhmässä liikutaan vuorotellen sisällä ja ulkona. Ohjaajina toimivat alan ammattilaiset. Tukisumma 900 €.

### **Naantalin purjehdusseura ry**

Yhteystiedot Vesa Hakkoomäki, hallituksen jäsen/vammaispurjehdus, PL 57, 21101 Naantali, 050-5286075, vesa.hakkoomaki@nps.fi. Hanke SOPU- Soveltava Purjehduskurssi. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikille, joiden liikkumisen mahdollisuudet ovat heikentyneet. Tavoitteena on tarjota uusi liikuntamuoto liikuntarajoitteisille, lisätä tietoutta vammaispurjehduksen mahdollisuudesta ja vakiinnuttaa toimintaa. Hankkeessa järjestetään yksi tutustumispäivä kaikille kiinnostuneille ennen kursseja. Toteutetut kurssit kestävät 5pv, johon kuuluu teoriaa ja käytännön harjoittelua vesillä. Yhden päivän ohjelma kestää 4h eli yhden kurssin tunnit ovat yhteensä 20h. Teoriassa opiskellaan purjeveneen osia, turvallisuutta, sään lukemista, purjeiden trimmaamista jne. Jos osallistuja tarvitsee avustajaa rannalla toimimiseen, hänetkin koulutetaan samaan hintaan tehtäviinsä, esim. veneen vesille laskuun. Kurssit toteutetaan kesä-, heinä- ja elokuun 2014 aikana. Starttikurssin jälkeen on mahdollista jatkaa uutta harrastusta viikoittain järjestettävissä purjehdusharjoituksissa. Tukisumma 2 000 €.

## **OULU**

### **Oulun Liikuntalääketieteellinen Klinikka**

Yhteystiedot Hannu Kaikkonen, liikuntafysiologi/testauspäällikkö, PL 365, 90101 Oulu, 050-3125745, hannu.kaikkonen@odl.fi. Hanke Aikuisten miesten kuntokoulu. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat liikkumattomat tai vähän liikkuvat ja fyysisesti huonokuntoiset miehet. Hankkeen tavoitteena on saada säännöllinen liikunnan harrastaminen osaksi osallistujien elämää sekä kohderyhmän fyysisen suorituskyvyn parantaminen ja mahdollisen ylipainon korjaaminen. Hankkeessa kootaan ryhmä vähän liikkuvista miehistä, joiden kehonkoostumus sekä fyysinen suorituskyky mitataan hankkeen alussa ja lopussa. Alkutestien perusteella osallistujille laaditaan henkilökohtainen liikuntasuunnitelma. Ryhmälle järjestetään yhteistapaamisia 20 kertaa vuoden 2014 aikana. Yhteistapaamisiin sisältyy asiantuntijaluentoja ravitsemuksesta, lihashuollosta, liikunnan ja terveyden yhteyksistä sekä harjoittelun perusteista. Osa yhteistapaamisista toteutetaan käytännön matalan

kynnyksen lajikokeiluina. Lajikokeilujen tavoitteena on tutustuttaa osallistujat paikallisten liikuntapaikkojen tarjontaan. Hankkeen lopussa uusitaan kuntotestit ja laaditaan jatkosuunnitelmat liikuntaharrastuksen omatoimiseen jatkamiseen. Tukisumma 2 000 €.

#### **Oulun vankila**

Yhteystiedot Tapio linatti, apulaisjohtaja, Nahkatehtaankatu 5, 90630 Oulu, 029-5686024, tapio.linatti@om.fi. Hanke Potkua pohjoiseen. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Oulun vankilan yli 40-vuotiaat virkamiehet, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittämättömästi ja omaavat mahdollisesti työkyvyttömyyriskejä. Hankkeen tavoitteena on motivoida hankkeeseen osallistuvia terveystuokuntaan, terveellisiin elämäntapoihin ja painonpudotukseen tarjoamalla tietoa, taitoa ja tukea oman terveyden kehittämisestä ja ylläpidossa. Hankkeessa tarjotaan yhteisiä tietoisuuksia terveyteen ja toimintakykyyn liittyen, järjestetään kuntotestauksia/terveysmittauksia sekä toteutetaan lajitutustumisia, joihin koko henkilöstöllä on mahdollisuus ilmoittautua. Lisäksi vankilan henkilöstöstä muodostetaan yksi kohdennettu liikuntaryhmä, joka tutustuu matalan kynnyksen liikuntalajeihin (1x/kk) monipuolisesti terveystuokunta- ja lajitutustumisteemalla. Tukisumma 2 500 €.

#### **Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry**

Yhteystiedot Esko Hassinen, aluejohtaja, Sammonkatu 6, 90570 Oulu, 0400364462, esko.hassinen@popli.fi. Hanke Maakunnallinen terveydenedistäminen pohjois-pohjanmaalla. Tiivistelmä Alueellisen terveystuokuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.

#### **PIEKSÄMÄKI**

##### **Kunnonkeskus Pieksämäki Oy**

Yhteystiedot Marketta Putkonen, toimistopäällikkö, Kaakinmäenkatu 14, 76150 Pieksämäki, 015-341699, marketta.putkonen@kunnonkeskus.fi. Hanke Kunnonkeskus liikuttaa! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat 40-65 -vuotiaat työikäiset ja seniorit Pieksämäeltä. Tavoitteena on aktivoida liikuntaan ja tarjota liikuntapalveluja inaktiivisille henkilöille ja siten tukea heitä terveellisten elämäntapojen vakiinnuttamisessa. Hankkeessa perustetaan: 1) Yli 65-v seniorien tasapaino- ja kuntosaliharjoittelua sisältävät liikuntaryhmät, jotka kokoontuvat 1h/1x/vk yhteensä 15x/kevällä ja 15x/syksyllä. Osallistujille tarjotaan ryhmämuotoisena lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta lisäävää liikuntaa, toteutettuna sekä jumppasalissa, kuntosalilla että crosstrainingsalissa. 2) Yli 40-v inaktiivisten matalankynnyksen liikuntaryhmät (2kpl), jossa kaikille osallistujille tehdään alkuhaastattelu, jossa kartoitetaan nykytilanne ja asetetaan tavoitteet jaksolle. Ryhmämuotoisesti molemmissa ryhmissä tarjotaan monipuolista lihaskuntoa, aerobista kuntoa sekä liikkuvuutta lisäävää liikuntaa. Tukisumma 4 000 €.

##### **Pieksämäen Invalidit ry**

Yhteystiedot Mari Nykänen, puheenjohtaja, Toukolantie 10 as 11, 76850 Naarajärvi 040-5091101, mari.nykanen1@gmail.com. Hanke YYK - Yhdessä yli kynnyksen. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat paikallisen invalidiyhdistyksen jäsenet, jotka eivät harrasta liikuntaa tai liikkuvat vähän vammasta tai sairaudesta johtuvista syistä ja joilla on painonhallintaongelmia. Hankkeen tavoitteena on saada jäsenistöä osallistumaan liikuntatoimintaan vammasta tai sairaudesta huolimatta huomioiden kuitenkin jokaisen yksilöllisen toimintakyvyn. Tavoitteena on lisätä kohderyhmän ravinto- ja terveystietoa, auttaa osallistujia painonhallinnassa sekä laajentaa sosiaalisia verkostoja ja vähentää syrjäytymistä ryhmätoiminnan avulla. Hanke toteutetaan järjestämällä 1) bocciaryhmä 2x/vk, 2) avantouintiryhmä 2x/vk, 3) painonhallintaryhmä 1x/vk, 4) kuntosaliryhmä 1x/vk, 5) vesiliikuntaryhmä 13x/syysy, 6) painonhallintaryhmä 15x/kevät sekä 7) yleisöluento syksyllä 2014 aiheesta "Terveellinen ravinto osana hyvinvointia ja painonhallintaa". Tukisumma 3 000 €.

## **PORI**

### **Porin Mielensterveystoiminnan Tuki ry**

Yhteystiedot Pia Vahekoski, toiminnanjohtaja, Valtakatu 9, 28100 Pori, 02-6324626, pmttt@porinhyvis.fi. Hanke Liikkumaton liikkumaan, painava keventymään. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset vähän tai ei lainkaan liikkuvat mielensterveyskuntoutujat. Hankkeen tavoitteena on saada liikkumattomat mielensterveyskuntoutujat liikkumaan. Hanke toteutetaan 1) järjestämällä ruuanlaittokurssi, jossa opetellaan valmistamaan edullista ja terveellistä ruokaa. Kevään aikana järjestetään kaksi 10 hlö ryhmää, jotka kokoontuvat viisi kertaa. 2) Pidetään kahden päivän mittainen terveysleiri, jossa on ravintoneuvontaa sekä liikuntalajikokeiluja. Leiri järjestetään kesällä ja sinne mahtuu mukaan 30 hlö. 3) Perustetaan kevääksi kaksi matalan kynnyksen liikuntaryhmää, toinen keppi-/vastuskuminauhajumppa ja toinen kahvakuula sekä 4) järjestetään vesiliikuntaryhmä mielensterveyskuntoutujien erityistarpeet huomioiden. Hanke on Porin Mielensterveystoiminnan Tuki ry:n, Klubitalo Sarastuksen ja Porin perusturvan asumisyksiköiden yhteisprojekti. Tukisumma 1 500 €.

## **PORVOO**

### **Porvoon Invalidit - Borgå Invalidier ry**

Yhteystiedot Ritva Kolisoja, puheenjohtaja, Turkkurinkatu 28, 06100 Porvoo, 040-7350602, ritva.kolisoja@pp.inet.fi. Hanke Äijäkeila. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähänliikkuvat TV:n ääressä viihtyvät ylipainoiset miehet. Hankkeen tavoitteena on saada miehet liikkeelle tarjoamalla matalan kynnyksen mielekästä liikuntaa. Vertaistoiminnan avulla tavoitellaan myös motivaatiota uusien liikuntamuotojen kokeiluun. Hanke toteutetaan järjestämällä miehille 8 henkilön keilaryhmä, joka harjoittelee Porvoon Keilahallissa tiistai-iltapäivisin kevät- ja syyskaudella. Tukisumma 400 €.

### **Porvoon Tarmo ry**

Yhteystiedot Jouni Grönroos, toiminnanjohtaja, Jääkiekkotie 3, 06100 Porvoo, 045-1247819, toimisto@porvoontarmo.fi. Hanke Koriksella kuntoon. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada mahdollisimman monta yli 40-vuotiaasta liikkumaan ryhmässä kuntokoriksen avulla. Toiminnan päätavoite on liikunnan avulla luoda osallistujille mahdollisuudet kehittää fyysisesti ja henkisesti itseään ryhmäliikunnan avulla. Hanke on jatkoa vuonna 2013 alkaneelle vastaavalle toiminnalle. Hanke toteutetaan ylläpitämällä edellisessä hankkeessa perustetut 3 ryhmää sekä perustamalla yksi uusi. Ryhmät kokoontuvat 2x/vk kevät- ja syyskausilla sekä kesällä. Ryhmäliikunnan lisäksi toiminta sisältää henkilökohtaista testausta, jonka pohjalta osallistujille rakennetaan henkilökohtainen kunto-ohjelma, jonka toteuttamiseen annetaan ohjausta. Ryhmäliikunnan toteuttamisen lisäksi tavoitteena on osallistua kesällä liikunnalliseen viikonlopputapahtumaan Savonlinnassa 14-28 henkilön porukalla. Tukisumma 2 500 €.

## **PUNKAHARJU**

### **Punkaharjun yrittäjät ry**

Yhteystiedot Ruth Lähdeaho, hallituksen varajäsen, Kauppatie 9, 58500 Punkaharju, 050-5227893, ruthlahdeaho@gmail.com. Hanke Punkaharjun yrittäjien kuntoiluryhmä. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Punkaharjun alueen yrittäjät ja lähipiiri. Hankkeen tavoitteena on innostaa yrittäjät liikkumaan säännöllisesti ja pitämään kunnostaan huolta sekä lisätä tietoisuutta työhyvinvoinnista ja parantaa sitä. Kruunupuisto-ryhmä kokoontuu 10 krt/1x/vk. 2,5 tunnin tapaamiset sisältävät luento- ja liikuntaosuudet vaihtelevilla teemoilla. Lisäksi hankkeessa järjestetään Yrittäjien ryhmä. Ryhmän jokaiseen iltaan suunnitellaan mielekästä ja erilaista tekemistä niin naisille kuin miehillekin. Lajeina on mm. uintia, kuntosalia, keilailua, nyrkkeilyä, judoa, sauvakävelyä, hiihtoa, jumppaa. Iltoihin voi osallistua oman aikataulun mukaisesti joka kerta tai vain kerran. Tukisumma 1 800 €.

## ROVANIEMI

### Lapin liikunta ry

Yhteystiedot Arto Piuva, aluekouluttaja, Hallituskatu 20 B 7, 96100 Rovaniemi, 040-8329321, arto.piuva@lapli.inet.fi. Hanke Lapin terveystoiminnan kehittämisohjelma 2014. Tiivistelmä Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.

## RUOVESI

### Honkalakoti ry / Palvelutalo Honkala

Yhteystiedot Maria Saviniemi, fysioterapeutti, Honkalantie 7, 34600 Ruovesi, 03-4724420, maria.saviniemie@palvelutalohonkala.fi. Hanke Kevyin askelin. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Ruoveden kunnan yli 63-vuotiaat miehet ja naiset, jotka tarvitsevat tukea painonhallintaan. Tavoitteena on tukea kohderyhmää painonhallintaan monipuolisen liikunnan ja terveellisten ruokailutottumusten keinoin. Hankkeessa perustetaan miehille ja naisille omat ryhmät. Naisten ryhmä kokoontuu maanantaisin ja miesten torstaisin 2 h/kerta, yhteensä 15 kertaa/ryhmä. Kevät- ja syyskaudelle kootaan eri ryhmät. Ryhmissä ovat lajikokeiluna allasliikunta, kuntosaliharjoittelu, sauvakävely, kehonhuolto ja venyttely. Kokoontumisissa on luento/tietoisku -aiheina esim.: ravinnon merkitys painonhallintaan, liikunnan vaikutus nivelten hyvinvoinnille, liikuntapalvelujen esittely. Tukisumma 3 000 €.

## SAVONLINNA

### Savonlinnan Seudun Liikunta ry

Yhteystiedot Timo Reinikainen, toiminnanjohtaja, Naistenlahdentie 118, 57810 SAVONLINNA, 044-3216383, timo.reinikainen@savonlinnaseudunliikunta.fi. Hanke Äijä Energiaa 2. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat savonlinalaiset 1) työikäiset miehet, 2) maahanmuuttaja miehet sekä 3) alueen työllistävien tahojen työttömät miehet. Hankkeen tavoitteena on pitää Äijä Energiaa 1 -hankkeessa perustetut liikuntaryhmät käynnissä sekä perustaa uusia miesten liikuntaryhmiä. Hanke toteutetaan järjestämällä miehille useita viikoittaisia liikuntaryhmiä ympäri vuoden. Työikäisille miehille on suunnattu yksi lentopallo- ja kaksi sählyryhmää. Maahanmuuttajille on kaksi omaa maksutonta liikuntaryhmää, joissa kokeillaan eri liikuntamuotoja. Työttömille järjestetään kaksi maksutonta liikuntaryhmää, joissa palloillaan ja kokeillaan eri lajeja. Lisäksi työttömille järjestetään 4 pienryhmää jotka kokoontuvat 6x3h kokeilemaan eri liikuntalajeja sekä käsittelemään terveyteen liittyviä asioita. Liikuntaryhmien lisäksi hankkeessa järjestetään miehille tossupalloturnaus sekä frisbeegolf- ja liikuntaseikkailupäivä. Tukisumma 3 000 €.

## SEINÄJOKI

### Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu Ry

Yhteystiedot Antero Kangas, harrasteliikuntapäällikkö, Huhtalantie 2, 60220 Seinäjoki, 06-4203000, antero.kangas@plu.fi. Hanke Pohjanmaan KKI-ohjelma. Tiivistelmä Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.

## S-Kiekkon juniorit ry

Yhteystiedot Heikki Viro, Pirkko ja Pentti Huotari, kokoonkutsuja, Huhtalantie 2, 60220 Seinäjoki, 050-4656218, viro.heikki@gmail.com. Hanke Eläkeläiset liikkeelle. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat eläkkeellä olevat sekä eläkkeelle pian jäävät yli 55-vuotiaat seura-aktiivit. Hankkeen tavoitteena on kannustaa eläkeläisiä aktiiviseen liikuntaan (sauvakävely, luistelu ja hiihto) sekä opettaa hyödyntämään kuntosalien tuomat mahdollisuudet. Lisäksi tavoitteena on saada osallistujat omaksumaan oikeat ja terveelliset ruokailutottumukset. Hanke toteutetaan ylläpitämällä kahden valmiin ryhmän (1 naisten, 1 miesten) toimintaa sekä perustamalla ainakin yksi ryhmä lisää. Ryhmissä järjestetään suunnitelmallisesti hengitys- ja verenkiertoelimestöä kuormittavaa kestävyysliikuntaa sekä lihaksia ja niveliä tukevaa liikuntaharjoittelua. Ryhmät kokoontuvat 1-2x90min/vk sekä kevä- että syyskaudella. Ryhmien koko on noin 20 hlö. Osallistujille

järjestetään myös liikuntaneuvontaa ja ravitsemusluentoja. Vastuuhenkilöt osallistuvat keväällä liikuntaneuvonnan koulutuspäiville. Tukisumma 2 500 €.

#### **Voimistelu- ja urheiluseura Nurmon Jymy ry**

Yhteystiedot Timo Ristimäki, seurakehittäjä, Länsitie 30, 60550 Nurmo, 040-8085999, timo.ristimaki@nurmonjymy.fi. Hanke Seniorit liikkeelle. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat seniori- ja työikäiset aikuiset, joilla liikuntaharrastukset ovat jääneet tai niitä ei ole koskaan ollutkaan. Hankkeen tavoitteena on saada osallistujat innostumaan säännöllisestä liikunnasta eri liikuntamuotoja kokeilemalla. Urheiluseuran eri jaostot, mm. salibandy, jumppa, pesäpallo ja paini, perustavat kukin omia, hankkeen osallistujille tarkoitettuja ryhmiään, jotka kokoontuvat 1-2x/vk. tai tarjoavat osallistujille lajikokeiluja. Uusia ryhmiä perustetaan yhteensä 4 kpl ja muissa lajeissa liikkuminen tapahtuu valmiissa ryhmissä. Hankkeeseen osallistuville suoritetaan kehonkoostumusmittaus 2x/vuodessa. Tukisumma 1 100 €.

#### **SOTKAMO**

##### **Ristinkantajat ry**

Yhteystiedot Heidi Kotilainen, varapuheenjohtaja, hevostoiminnanohjaaja, Juholankyläntie 26 D, 88600 Sotkamo, 041-4339441, ristinkantajat@ristinkantajat.fi. Hanke Sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla oman hyvinvoinnin äärelle. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat ylipainoiset miehet ja naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on tuottaa sosiaalipedagogista hevostoimintaa liikkumisen aloittamisen tueksi. Kyseessä on innovatiivinen kokeilu Sotkamossa fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Hanke toteutetaan perustamalla kuuden aikuisen ryhmä, joka kokoontuu helmi-maaliskuussa 5x1,5h. Toiminta toteutetaan hevosta hoitamalla tallitöissä. Hevosen hyvinvoinnin välityksellä kiinnitetään huomiota myös omaan hyvinvointiin. Toimintakerroilla tehdään töitä talliympäristössä hevosen parissa, jolloin tulee liikuttua huomaamatta. Puuhana voi olla mm. karsinoiden siivoamista, purujen/heinien kuljettamista kottikärryillä, vesien kantamista juoma-astioihin. Mikäli osallistujan fyysiset ja psyykkiset edellytykset antavat myöten, voi ryhmä kokeilla ratsastuksen alkeita. Toiminnan tarkoituksena on olla ponnahduslautana liikkumiseen innostumiselle. Tukisumma 300 €.

#### **TAMPERE**

##### **A-Kiltojen Liitto ry**

Yhteystiedot Noora Nieminen, järjestökoordinaattori, Itsenäisyydenkatu 17 b, 33500 Tampere, 020-7412590, noora.nieminen@a-kiltojenliitto.fi. Hanke Vertaisliikuttajien kouluttaminen ja liikkumisen tukeminen A-kiltatoiminnassa. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat A-kiltalaiset eli jäsenyhdistysten päihdetoipujat läheisineen. Heistä n. 70 % on miehiä, suurin osa tupakoi, merkittävä osa on ylipainoisia ja liikunnan harrastaminen vähäistä. Hankkeen tavoitteena on kouluttaa A-kiltoihin noin 20 vertaisliikuttajaa, jotka ohjaavat liikunta- ja elämäntaparyhmiä A-killoissa. Vertaisliikuttajien koulutus järjestetään 27.–29.8.2014 Keuruulla. Koulutuksessa käsitellään: Fyysisen kunnon ja terveiden elämäntapojen edistämisen yhteyttä päihdetoipumiseen, ryhmäohjausta ja liikuntaan motivoimista, turvallisia matalan kynnyksen liikuntamuotoja, liikkumisen teoriaa sekä käytännön harjoittelua. Lisäksi perehdytään terveiden elämänvalintojen tukemiseen ja tutustutaan paikallisiin toimijoihin yhteistyön lisäämiseksi. Tukisumma 800 €.

##### **Hämeen Liikunta ja Urheilu ry**

Yhteystiedot Harri Appelroth, projektipäällikkö, Sarvijaakonkatu 32, 33540 Tampere, 020-7482603, harri.appelroth@hlu.fi. Hanke Liikuttava Häme. Tiivistelmä Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 15 500 €.

##### **Ilves ry**

Yhteystiedot Toni Hevonkorpi, kehityspäällikkö, Rieväkatu 2, 33540 Tampere, 020-7482680, toni.hevonkorpi@ilves.fi. Hanke Vanhemmat pelaa Ilveksessä. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat



Ilveksessä pelaavien lasten ja nuorten vanhemmat. Hankkeessa perustetaan viisi uutta viikoittaista jalkapalloryhmää. Miehillä tarjotaan kolmea ryhmää ja naisille kahta. Ryhmät toimivat eri päivinä ja osa iltaisin. Lisäksi osallistumismaksu halutaan pitää matalalla. Näin varmistetaan vanhempien mahdollisuus osallistua toimintaan. Ryhmistä vastaa seuraan palkattu koordinaattori, joka kouluttaa ryhmien käyttöön myös vertaisohjaajia. Mukaan lähteville vanhemmille tarjotaan liikuntatapahtuman lisäksi vuoden aikana koulutusta terveellisistä elämäntavoista ja liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Tukisumma 4 000 €.

#### **Tampereen A-Kilta ry**

Yhteystiedot Malm Pauli, vuokralvoja, Kuokkamaantie 2 C, 33800 Tampere, 040-7076669, pauli.malm@ tampereena-kilta.fi. Hanke Lähre Liikkuu. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat liikunnasta passivoituneet päihde- ja mielenterveystoipujat yli 18-vuotiaat miehet ja naiset, joilla fyysisen kunnon ylläpito vaatii ohjattua toimintaa. Tavoitteena on saada kohderyhmä harrastamaan jotakin liikuntaa, jakaa tietoa terveellisistä elämäntavoista ja mahdollistaa päihteetön ryhmätoiminta. Hankkeessa toteutetaan 1) monimuotoista jumppaa eri välineitä kokeillen ja lisäksi 2) sählyä, 3) sulkapalloa ja 4) vesijumppaa. Liikunta toteutetaan 1x/vk, jumpat ohjattuna ja pelit yhteyshenkilöiden johdolla. Tukisumma 1 500 €.

#### **TURKU**

##### **Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry**

Yhteystiedot Jukka Läärä, harrasteliikuntapäällikkö, Yliopistonkatu 31, 20100 Turku, 02-511900, jukka.laara@liiku.fi. Hanke Liikunta Elämäntavaksi. Tiivistelmä Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. Tukisumma 31 000 €.

##### **Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry**

Yhteystiedot Tino-Taneli Tanttu, harrasteliikunnan kehittäjä, Yliopistonkatu 31, 20100 Turku, 02-5151900, tino-taneli.tanttu@liiku.fi. Hanke Alueellinen liikuntapalveluketju –hanke Kehittämishankkeen jatkohakemus. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Naantalien, Maskun, Mynämäen ja Nousiaisten kunnissa asuvat kuntalaiset. Tavoitteena on jatkaa liikuntaneuvonnan ohjautumisen kehittämistä ja tehostamista yhdessä terveyskeskuksien lääkäreiden ja hoitohenkilökunnan sekä kunnan liikuntatoimien kanssa ja saada liikuntaneuvonnan hyödyistä vakuuttavaa näyttöä mm. vaikuttavuusindikaattoreiden avulla. Hankkeen liikuntaneuvonta on henkilökohtaista asiakasvastaanottoa, jossa huomioidaan yksilöllisesti asiakkaan elämäntilanne, terveys, liikunta ja ravitsemustottumukset, sairaudet, liikunnan vasta-aiheet sekä lääkärin diagnoosi. Liikuntaneuvoja kontaktoi asiakasta 5x ensimmäisen puolen vuoden aikana, jonka aikana tai sen jälkeen asiakkaalle pyritään löytämään liikuntaryhmä kunnan matalankynnyksen liikuntatarjontatarjonnasta. Liikuntaneuvoja toimii lisäksi asiakkaiden liikunnanohjaajana joko pienryhmässä tai tarpeen mukaan henkilökohtaisena ohjaajana. Tukisumma 20 000 €.

##### **Markku Juhani Fingerroosin muistosäätiö**

Yhteystiedot Ulla-Maija Nikula, toiminnanjohtaja, Eerikinkatu 38, 20100 Turku, 044-0333678, ullaMaija.nikula@icloud.com. Hanke Ota koppi! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 50-vuotiaat Turun seudulta, jotka kärsivät masennus- tai päihdeongelmasta ja joille säännöllisen liikuntaharrastusten aloittaminen on ollut vaikeaa. Tavoitteena on parantaa fyysistä ja psyykkistä kuntoa, ehkäistä syrjäytymistä ja kannustaa omatoimiseen liikuntaan. Hankkeessa järjestetään 1x/viikossa kevään ja syksyn 2014 aikana lajikokeiluja mm. frisbeegolfia, sulkapalloa, bocciaa, taekwondo, futsalia, pilatesta, zumbaa, salibandya, keilausta, vesijumppaa/vesijuoksua ja kuntosaliharjoittelua, joihin myös heikompiikuntoisten osallistujien on helppo tulla mukaan. Säännöllisten lajikokeilujen ohella hanke toteuttaa keväällä luontoliikuntapäivän Kuhankuonon luonnonpuistossa, jossa osallistujat liikkuvat ohjatun vaelluksen ja sauvakävelyn muodossa. Liikuntatoimintaa tuetaan hankkeen järjestämällä 2-3 luennolla, joilla kerrotaan liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. Tukisumma 2 000 €.

### **Tanssiurheiluseura Fregolina ry**

Yhteystiedot Timo Savela, seuraohjaaja, Teollisuuskatu 28, 20540 Turku, 0400-931924, timo.savela@saunalahti.fi. Hanke Senioritanssiliikunta & kuntoliikunta - tanssi elämäntavaksi. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat seniori- ja aikuisikäiset tanssijat, jotka ovat kiinnostuneet musiikkiliikunnan aloittamisesta. Hankkeen tavoitteena on perustaa kaksi tanssiryhmää. Ensimmäinen ryhmistä on suunnattu senioreille ja ryhmän tavoitteena on tarjota yhteisöllistä toimintaa kunnan ja mielialan kohentamiseksi. Säännöllisen liikunnan ohessa opitaan myös ravintotietoa ja kehonhuoltoa. Työikäisille perustetaan oma tanssiryhmä, jonka tavoitteena on turvata säännöllisen liikunnan toteutuminen sekä innostaa tanssitaiteiden käyttämiseen esim. tanssilavoilla. Molemmat ryhmät harjoittelevat kerran viikossa: seniorit arkena keskellä päivää ja työikäiset sunnuntaisin. Senioriryhmässä painotetaan kehonhoitoa ja ravitsemusta. Työikäisten tanssiryhmä aloittaa lattareiden harjoittelemisella ja mahdollisuuksien mukaan perustetaan myös vakiotanssiryhmä. Ryhmät alkavat harjoitella tammikuussa. Tukisumma 1 500 €.

### **Turun kaupungin Hyvinvointitoimiala, Turun kaupungin Vapaa-aikatoimi / liikuntapalvelukeskus**

Yhteystiedot Pirjo-Riitta Liuksila, ehkäisevän terveydenhuollon tuloksikköjohtaja, liikuntaneuvoja Mikaela Vuoristo, terveyden edistämisen yksikkö, Käsityöläiskatu 2, 20100 Turku, 040-1537690, mikaela.vuoristo@turku.fi. Hanke Liikunnan liikennevalot Turussa 2011-2014. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset työikäiset turkulaiset, joista kohdennetusti ylipainoiset ja gestatiiodiabeetikkoäidit sekä ylipainoiset miehet. Hankkeen tavoitteena on kehitettyjen painonhallintapalveluiden rakenteen vakiintumisen varmistaminen pysyväksi osaksi perusterveydenhuollon peruspalveluja. Uusien ohjaajien kouluttamisella pyritään varmistamaan riittävät ohjaajaresurssit ja henkilöstön kouluttamisella motivoitua puheeksi ottamiseen ja ennaltaehkäisevään työotteeseen. Hanke toteutetaan järjestämällä 1) 10 kpl Pieni päätös päivässä painonhallintaryhmiä, 2) 2x/v omat PPP-ryhmät ylipainoisille ja gestatiiodiabeetikkoäideille, 3) 2x/v PPP-ryhmä ylipainoisille miehille, 4) 2x/v PPP-kuntosaliryhmä painonhallintaryhmien jatkoksi, 5) 2x/v liikuntapalvelukeskuksen painonhallintaryhmät erikseen naisille ja miehille, 6) urheiluliiton painonhallintaryhmät. Ryhmät sisältävät asiaa liikunnasta, ravitsemuksesta, elintavoista sekä liikuntaa. Lisäksi ravitsemus-/liikunta -teemailtapäivät painonhallintaan kaikille kuntalaisille sekä koko terveystoimien henkilöstön koulutus puheeksiottamisesta ja liikuntaneuvonnasta. Tukisumma 15 000 €.

### **UUSIKAUPUNKI**

#### **Laitilan seudun Reuma- ja Tulesyhdistys ry**

Yhteystiedot Iiskala Sanna, puheenjohtaja, Lahdentie 514, 23660 Kalanti as., 040-5171767, sanna.iiskala@uusikaupunki.fi. Hanke Vesijumpparyhmä, Salijumppa/circuit. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen yli 40-vuotiaat jäsenet ja muut halukkaat osallistujat. Hankkeen tavoitteena on aktivoida yhdistyksen jäseniä ja muita tuki- ja liikuntaelinsairaita lisäämään liikunnan harrastamista ja innostaa harrastamaan liikuntarajoitteisille turvallisia lajeja juuri heidän tarpeisiinsa räätälöidyssä ryhmässä. Hankkeessa järjestetään vesijumpparyhmä ja salijumppa-/circuitryhmä. Ryhmät kokoontuvat 14-16x/tammi-huhtikuussa 2014. Tavoitteena on innostaa jäseniä liikunnan pariin ja säilyttää ja parantaa osallistujien toimintakykyä, kuntoa ja liikkuvuutta. Tukisumma 600 €.

### **VALKEAKOSKI**

#### **Haka Gym ry**

Yhteystiedot Heidi Kiuru, toiminnanjohtaja, Seurahuoneenkatu 12-14, 37600 Valkeakoski, 045-3407001, toiminnanjohtaja@hakagym.fi. Hanke Kehot Kuntoon! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä on Valkeakosken työikäinen miesväestö. Tavoitteena on aktivoida liikkumaan monipuolisesti. Hankkeessa perustetaan miesten kehonhuoltoryhmä, joka kokoontuu 1h/1x/vk/40 vk ajan. Osallistumismaksu oikeuttaa miehet käymään syys- ja kevätkauden vapaasti kaikilla muillakin aikuisten ryhmäliikuntatunneilla (Les Mills –tunnit, pumppi, kuntosalilym.). Ohjaaja on vertaistukena mukana ryhmän kokeillessa uusia tunteja. Tavoitteena on saada miesryhmään niin hyvä yhteishenki, että heidät saadaan esiintymään seuran 80-vuotisen historian pääjuhlassa. Mikäli miesten

kehonhuoltoryhmä saadaan vakiinnutettua toimintaan, voitaisiin lisätä tarjontaan toinenkin vastaavanlainen tunti. Tukisumma 1 100 €.

#### **Valkeakosken Koskenpojat ry. / Voimistelujaosto**

Yhteystiedot Outi Luukkonen, voimistelujaoston puheenjohtaja, Mottitie 2, 37600 Valkeakoski, 0400-845664, voimistelu@vakp.net. Hanke Lyhytkursseilla kohti säännöllistä liikuntaa. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat ja ikääntyvät naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on madaltaa vähän liikkuvien kuntalaisten kynnystä osallistua ohjatuille kuntojumppille sekä tavoittaa nykyiselle liikuntarajoitteisille ja vähän liikkuville soveltuvalla toiminnalla aiempaa laajempi käyttäjäkunta. Hanke toteutetaan suuntaamalla ja laajentamalla nykyistä toimintaa siten, että tavoitetaan vähän liikkuvia ja ikääntyviä kuntalaisia. Pääasiallisena toimintatapana on edullisten lyhyt/tutustumiskurssien tarjoaminen (5 kpl). Ryhminä ovat 1) tuolitanssi, 1h/vk, (yhteistyötä vammaisjärjestöjen ja eläkeläisten kanssa), 2) miesten kuntojumpan starttikurssi, 5 krt, jossa mahdollisuus henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan sekä kuntotestiin, 3) liikuntakurssi ikääntyville (55 +) vähemmän liikkuville henkilöille (7 krt), sis. tuolitanssia, kehonhallintaa, ulkoilua sekä halutessaan henkilökohtaista liikuntaneuvontaa, 4) kahvakuulailun starttikurssi. Tukisumma 1 600 €.

#### **VANTAA**

##### **Diakonasäätiö Foibe-Diakonistiftelsen**

Yhteystiedot Tuula Laine, tiedottaja, Sairaalakatu 7, 01400 Vantaa, 09-851851, asiakaspalvelu@foibe.fi. Hanke FOIBEFIT-kuntopiiri. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yritysten ja yhteisöjen työntekijät sekä palvelukeskuksen asiakkaat. Tavoitteena on kannustaa säännölliseen liikuntaan, painonhallintaan sekä terveellisiin elintapoihin. Hankkeessa toteutetaan FOIBEFIT -kuntopiiriä, jossa ei ole varsinaista ryhmää. Kuntopiiri on avoinna 2h kerrallaan, jolloin harjoitella voi n. 16 henkilöä kerrallaan omaan aikatauluunsa ja työaikoihinsa sopivasti. Kerrallaan harjoitteluun kuuluu noin 30 minuuttia. Osallistujat voivat suorittaa kuntopiirin omaan aikatauluunsa sopivasti 1-2x/viikossa. Osallistujia kannustetaan myös itsenäiseen kuntosaliharjoitteluun 1x/vk tai muuhun liikuntaan. Harjoittelua edeltää kuntotestaus osallistujan lähtötilanteen kartoittamiseksi. Testaus toistetaan harjoitusjakson keskivaiheilla ja kolmannen kerran osanottajat testataan vielä 3 kuukauden harjoittelujakson loppuun. Tammikuun aikana osallistujille järjestetään myös ravintoluento. Tukisumma 2 500 €.

##### **Keski-Aasian kansojen yhdistys Julduz ry**

Yhteystiedot Mavlouda Peiponen, hankevastaava, c/o Vestrantie 39, 01750 Vantaa, 050-3683361, mavlouda@msn.com. Hanke Liikkumisen ilo. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat maahanmuuttajat, jotka etnisen taustansa vuoksi eivät rohkene käyttämään valtakunnallisia liikuntapalveluita. Tavoitteena on kannustaa terveellisiin elämäntapoihin liikuntalajikokeilujen avulla, lisätä tietoisuutta ravitsemuksen sekä liikunnan merkityksestä terveydelle ja kannustaa arkiliikunnan lisäämiseen. Hankkeessa käynnistetään 8 ryhmää: kaksi ryhmää tuki- ja selkärangan alueisiin erikoistuneisiin liikuntalajeihin, kaksi ryhmää niska- ja hartian kunnon ylläpitäviin liikuntalajeihin, kaksi matalan kynnyksen liikuntaryhmää ja kaksi kuntoryhmää, jotka paneutuvat ylipainoisten ongelmiin. Ryhmien koot ovat 7-10 hlöä/ryhmässä. Ennen lajikokeilua suoritetaan kuntotestit ryhmille ja laaditaan henkilökohtainen kunto-ohjelma kokonaisuus. Kuntoryhmän työjakson aloittavat luennot terveellisistä elämäntavoista ja painonhallinnasta. Tukisumma 2 500 €.

##### **Kunto- ja kulttuuriväylä ry**

Yhteystiedot Anssi Hyvärinen, puheenjohtaja, c/o Kaivosrinteentie 1-3 J 82, 01610 Vantaa, 044-5936130, kuntojakulttuuri@gmail.com. Hanke Kohota kuntoa, litistä läskiä, piristä mieltä! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat päihdekuntoutujat ja heidän läheisensä. Tavoitteena on vakiinnuttaa monipuolinen liikunta osaksi terveellistä elämäntapaa. Hanketuella jatketaan aiemmin tuettuja keilailu- ja vesiliikuntaryhmien toteuttamista ja uutena toimintana aloitetaan kuntosaliryhmä. Keilailu toteutetaan 1x/viikossa, jossa osallistujia 6-10 hlöä. Uintia harrastetaan omatoimisesti. Vesiliikkujiin

kokonaismäärä on ollut kymmenkunta. Kuntosalitoimintaan on tavoitteena saada mukaan ainakin kymmenkunta henkilöä. Tavoitteena on myös käynnistää uusia lajikokeiluja sen mukaan mihin kiinnostusta ilmenee. Tukisumma 1 200 €.

## **ÄÄNEKOSKI**

### **Äänekosken Yrittäjät ry.**

Yhteystiedot Ulla Aaltonen, puheenjohtaja, Eerolankatu 8, 44100 Äänekoski, 040-5964530, ulla.aaltonen@js-levyt.fi. Hanke Liikunnan iloon ja tasapainoon pienin askelin. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Äänekosken Yrittäjäjärjestön jäsenet ja heidän puolisonsa, jotka harrastavat vähän tai ei olleenkaan liikuntaa. Tavoitteena on tarjota vertaistukiryhmä, jossa tutustutaan eri liikuntalajeihin. Hankkeessa perustetaan sekaryhmä, johon mahtuu 20 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu 15x ajalla elokuu-joulukuu 2014. Viikkoliikuntasuunnitelmassa on toteuttaa vesiliikuntaa 1x/kk, ulkoliikuntaa 1x/kk ja lajikokeiluja sekä kuntosaliharjoittelua. Lajikokeiluissa otetaan huomioon ryhmäläisten toiveet. Lisäksi toteutetaan testit (inbody, kävelytesti ja funktionaaliset lihaskuntotestit) kaksi kertaa kauden aikana. Kauden alussa pidetään liikunta- ja suunnittelupäivä, jossa käydään läpi projektin sisältöjä ja tehdään jokaiselle oma liikuntasuunnitelma. Liikutaan yhdessä ja saadaan tietoa terveellisestä ravitsemuksesta. Tukisumma 1 500 €.