

Tuetut hankkeet 1/2013, mikäli kyseiseen tarkoitukseen varat myönnetään.

Hakemuksia tuli 154kpl. Tukea myönnettiin 90 hankkeelle.

ANTTOLA

Opas-Tiina ja Luontoliikuntapalvelut: Tiina Leinonen, yrittäjä ja ohjaaja, Vanhanpappilantie 4 b asunto 5, 52100 Anttola. puh: 0500380032 email: guide.tiina@co.inet.fi; Liiku luonnon rytmisissä hoivaa mieltäsi ja kehoasi; Hankkeen kohderyhmänä ovat maa- ja kotitalousnaiset ja miehet, martat sekä naisyrittäjät. Tavoitteena on aktivoida haja-asutusalueen asukkaat luontoliikuntaan. Sisältö: 1) Valoa luonnosta - liikuntaryhmä ja kurssit. Tammikuusta-toukokuuhun 1,5h/kerta/16 kertaa. Kurssilla tuikkujumppaa ja pehmapalloilua, aivovoimistelua, gymstick, aikuisten uimakoulu, lumikenkäilyä, aikuisten hiihtokoulu, voimaannu tanssien ja laulaen kansanlauluista, kuntosaliohjausta, melontaa, kirkkovenesoutukoulu, metsäkävelyjä. 2) testaukset ja siihen liittyvät luennot: mahdollista saada opastusta personal traineriltä. Polkupyöräergometria testaus ja solun antioksidantti-mittaus sekä aivoprofiili. 3) voimaannu luonnosta –tapahtuma, jossa alueen pienyrittäjät esittelevät hyvinvointipalvelujaan. 4) Luontoliikunta- Taiat, joissa kurseilla aiheina lumikenkäily, lumiseikkailu, luisteluhiihto, melonta ja metsäkävely. 5) luontoliikunta-ohjaajakoulutusta / 2 x 4 tuntia. 2 000€

HANKASALMI

Hankasalmen kunnan liikuntapalvelut: Anne Partanen, Kansalaisopiston apulaisrehtori/Liikuntapalvelut, Keskustie 41, 41520 Hankasalmi. puh: 040 8206 341 email: anne.partanen@hankasalmi.fi; Virtaa työhyvinvointiin: Hankkeen kohderyhmänä ovat Hankasalmen kunnan henkilöstö. Tavoitteena on tarjota monipuolista terveys- ja kuntoliikuntaa, jonka avulla osallistujat voivat kohottaa kuntoaan tutussa porukassa. Hankkeessa järjestetään 1) Sivistystoimen hallinnon ja vapaa-aikatoimen henkilöstön kuntosaliryhmä 1t15min/1x/vk. 2) Sauvakävely/hiihto + niska-hartia jumppaa kävely/hiihtosauvoilla sisätyötä tekeville 1h/1x/vk. 3) Aseman perhepäivähoitajien sauvakävely 1x/vk. 4) Niemisjärven perhepäivähoitajien liikuntaryhmä 1x/vk. 5) Kirkonkylän perhepäivähoitajien liikuntaryhmä 1x/vk. 6) Ukkosähly-ryhmä 1h/1x/vk. 7) Kahvakuula-ryhmä 1h/1x/vk 8) Lajikokeiluja 15 kertaa. Lajeina: kuntonyrkkeily, puistojumppa, maastoretki, zumba, latinobic, golf. 9) Laskettelua 1x/hlö kevään aikana. 10) Uimahallireissu 1x/hlö kevään aikana. 11) Kaksi terveyteen ja työhyvinvointiin liittyvää asiantuntijaluentoa kevään aikana. 3 000€

HAUKIPUDAS

Haukiputaan Heitto ry: Jukka Ukkola, puheenjohtaja, Törmäntie 15, 90830 Haukipudas. puh: 040 508 8221 email: jukka.ukkola@haukiputaanheitto.fi; SuomiMies - erikoistu monipuolisuuteen!: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v. miehet. Tavoitteena on perustaa uusia SuomiMies ryhmiä ja verkostoitua eri toimijoiden kesken. Hankkeessa perustetaan kaksi uutta SuomiMies ryhmää, jossa kummassakin harjoitellaan 3 eri lajia. Ryhmäläisten henkilökohtaiset tavoitteet asetetaan SuomiMies-testien jälkeen. Kokonaisuus rakentuu SuomiMies-triathlonin ympärille. SuomiMies alkeisuimakoulusta, SuomiMies –juoksukoulusta ja SuomiMies –spinningpyöräilystä muodostuu kokonaisuus, jonka avulla osallistuja voi tähdätä joko OTC: harjoitustriathloniin (minimatkat, eikä aikaa jne.) tai sitten oikealle varttiritriathlonille. Eri lajeihin tutustuminen rytmitetään niin, ettei kuormitus kasva liikaa aloittavalle liikkujalle. Lisäksi toiminnassa hyödynnetään uusien seurojen muita harrastusmahdollisuuksia. Hankkeessa koulutetaan toimintaan osallistuvat ohjaajat ja heitä tuetaan tutortoiminnalla. 2 000€

HELSINKI

Espeen Latu: Päivi Purola, hallituksen jäsen, Suomen Latu Radiokatu 20, 00240 Helsinki. puh: 358 (0)44 722, email: paivi.purola@suomenlatu.fi; Lumikenkäily-kaveri ja Hyvinvointi-valmennus; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 35-vuotiaat. Tavoitteena on perustaa säännölliset lumikenkäily-ryhmät ja painonhallintaryhmä. Hankkeessa toteutetaan 6 lumikenkäilyryhmää, n. 10-20 hlöä/ryhmä. Ohjaaja on mukana jokaisessa ryhmässä ja kerrallaan liikutaan n. 1-1,5 h. Osa ryhmistä päiväryhmiä, jotka ovat tarkoitettu kotona työskenteleville, omaishoitajille, lomautuksen saaneille, työttömille, ikääntyneille, kuntoutujille tms. Lumikenkäilyryhmät jatkaisivat toimintaa keväällä sauvakävelyllä vertaisohjaajien vetämänä. Painonhallintaryhmässä ulkoliikuntaa (lumikenkäily, sauvakävely, suunnistus, geokätkeily, frisbeegolf), kuntosalia, kuntopiiri, kehonhuoltoa, luistelua. 3 000€

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry: Merja Palkama, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä, Olympiastadion, Eteläkaarre, 00250 Helsinki. email: merja.palkama@eslu.fi; Etelä-Suomi liikkeelle 2013; Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 000€

Helsingin Latu ry: Tarja Vartiainen, toiminnanjohtaja, Helsinginkatu 8 A 7, 00550 Helsinki. puh: 0400926964, email: toimisto@helsinginlatu.fi; Kylmiä kylpyjä SuomiMiehille; Hankkeen kohderyhmänä ovat liikuntaa harrastamattomat työikäiset miehet. Tavoitteena on saada uusia harrastajia talviuinnin pariin ja kouluttaa talviuinninohjaajia. Sisältö: 1) SuomiMiehille järjestetään omat sauna- ja talviuintivuorot vähintään 2x/vk. 2) Pidetään 4kpl talviuintitutki kurssia (3h), joista 2 on suunnattu vain SuomiMiehille. 3) Järjestetään 2kpl kaikille avointa talviuinti tutuksi päivää ja 2 kertaa SuomiMies sukeltaa talviuintipäiviä. 4) Järjestetään 2 mieskuntoon tilaisuutta, jossa kerrotaan painonhallinnasta, liikunnasta ja muista terveellisistä elämäntavoista "SuomiMies-tyylillä" ja SuomiMies materiaaleja hyödyntäen. 5) Koulutetaan 5 uutta talviuinninohjaajaa Suomen Ladun talviuintiohjaaja koulutuksella. 2 500€

Helsingin Latu ry: Tarja Vartiainen, toiminnanjohtaja, Helsinginkatu 8 A 7, 00550 Helsinki. puh: 0400926964, email: toimisto@helsinginlatu.fi; Paino hallintaan; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat ylipainoiset yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on perustaa 4 viikoittain kokoontuvaa painonhallintaryhmää. Ryhmien ohjelma koostuu ravintotietoudesta, tietojen soveltamisesta käytäntöön, liikunnasta ja sen merkityksestä painonhallinnassa sekä saadun tiedon vahvistamisesta. Painonhallintaa käsitellään myös psykologiselta kannalta. Kurssiin kuuluvat seurantamittaukset (kehonkoostumus, verenpaine ja senttimittaukset) ryhmän ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla ja kehonkoostumusmittaukset jokaisella tapaamiskerralla. Liikuntalajeina ovat mm. keppijumppa, sauvakävely, vesijumppaa/vesijuoksu ja asahi. Lajien valinnassa huomioidaan osallistujien toiveita. Ryhmissä 8-12 hlöä/ryhmä, tapaamisia 8x2h/ryhmä. Kaksi ryhmää järjestetään keväällä ja kaksi ryhmää syksyllä 2013. 2 500€

Helsingin Palloseura ry: Merja Palkama, johtokunnan jäsen. puh: 040-5954195, email: merja.palkama@kolumbus.fi; HPS vanhemmat futaamaan; Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran juniorijäsenten vanhemmat. Tavoitteena on perustaa "uusien futarien" ryhmät ja tätä kautta parantaa myös vanhempien lajiymmärrystä sekä sitoutuneisuutta. Vanhemmat kutsutaan "jalkapallo tutuksi" -luennoille (3x/vuodessa), joissa jaetaan tietoa lasten fudisharrastuksesta sekä aikuisten liikuntasuosituksista ja seuran uudesta "HPS vanhemmat futaamaan"-toiminnasta. Luentojen jälkeen tarjotaan miehille ja naisille omat kokeilukurssit 4 x 1h, jossa tutustutaan fudiksen alkeisiin, sääntöihin, kivoihin harjoituksiin ja tietenkin pelaillaan. Tällainen ohjattu fudiskurssi organisoidaan 3 kertaa vuoden aikana, em. luennon perään. Säännöllinen harjoitteluvuoro järjestetään koko vuoden 2013 ajan vähintään 1h/viikko jalkapallokentältä. Vakiovuorolle voi tulla paitsi em. luentoja ja kokeilukurssien kautta myös suoraan mukaan ilmoittautumalla. Toiminta huipentuu harrastetapahtumaan. 2 000€

Kantti ry: Olli Lehtonen, toiminnanjohtaja, Humalistonkatu 4, 00250 Helsinki. puh: 050 400 2093, email: olli.lehtonen@kantti.fi; SoMaNa liikkumaan – liikunnassa on mieltä; Hankkeen kohderyhmänä ovat

ikäntyneet somalialaistautaiset maahanmuuttajanaiset. Tavoitteena on aktivoida heitä liikunnalliseen elämäntapaan. Hankkeessa perustetaan kolme ryhmää (yhteensä 40 hlöille), jotka harjoittelevat 1h/vk. Toiminnassa korostuu perusliikuntataitojen opettelu ja kannustaminen omaehtoiseen liikuntaan. Harjoittelussa pyritään huomioimaan monipuolisesti aerobinen kunto, lihasvoima ja taidolliset tekijät kuten koordinaatio. Tarkoituksena on myös pienentää kaatumisen riskiä ja –pelkoa. Ohjauskielenä on suomi, jolloin myös liikuntaan liittyvä sanasto tulee tutuksi. Hankkeessa tutustutaan myös lähiliikuntapaikkoihin ja avoimeen liikuntatarjontaan. 2 000€

Siltämäki-Suutarila-Seura ry: Pertti Svensson, seuran pj., Kaksostentie 6 M 84, 00740 HKI. puh: 74 050 3462432, email: pertti.svensson@kolumbus.fi; IKÄÄNTYVÄT SISUKKAAT; Hankkeen kohderyhmänä ovat Siltämäki-Suutarila-Töyrynummen alueen keski-ikäiset, terveyskeskuksen kautta tavoitettavat passiiviliikkujat. Tavoitteena on saada osallistujat omaksumaan uusia liikuntatapoja. Ryhmät kokoontuvat tammi-toukokuussa 2013. Ryhmä 1: Vesijumppaa 7x, vesijuoksun alkeet 3x, kuntosali 5x, kerran viikossa, maksimi 20henkilölle. Ryhmä 2: Senioritanssi yhteistyössä Siltämäen NS:n ohjaajien kanssa heidän tilaansa, ryhmässä noin 15 tanssijaa. Ryhmä 3: Tuoli- ja keppijumppa 6xfysioterapeutin johdolla. Lisäksi tutustuminen syvävesipyöräilyyn, "Terve sielu terveessä ruumiissa" –tietoisku ja "Yhdessä liikkumaan" –tapahtuma, jossa teatteriretki yhdessä, tutustuminen alueemme patsaspuistoon ja Haltialan aarnimetsään, jonka lähellä olevalla Haltialan tilalla, jossa pidetään loppuretki ja -palaveri. 1 000€

Suomalainen Voimisteluseura Espoo: Elena Prisenko, toimistotyöntekijä, Vermonkuja 2E, 00370 Helsinki. puh: 0504679111, email: svspoo@gmail.com; Aikuisbaletti 40+; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on aloittaa uusi aikuisbalettiryhmä Espoon alueella ja lisätä vanhempien ryhmien osallistujamääriä. Syyskauden alussa on perustettu aikuisbalettiryhmä (1h) Kuitinmäen koululle sunnuntaisin. Tavoitteena on nostaa tämän ryhmän harrastajien määrää 5:stä 12:sta. Perkkäänpuiston koululla aloitetaan 40+ aikuisbalettiryhmä kevätkaudella. Vuoro on 1h keskiviikkoisin ja tarjoaa niin uusille harrastajille mahdollisuuden harrastaa liikuntaa arki-iltana kuin myös nykyisille harrastajille mahdollisuuden korvata keskellä viikkoa - tätä on nykyinen jäsenistö kovasti toivonut poissaolojen varalle. Aikuisliikunnan ohjaajille on tarkoitus pitää seminaari Liikuttaja –kurssin pohjalta, jossa materiaalin läpikäynnin lisäksi on käytännönosuus tunnin sisällön rakentamisesta, musiikin käytöstä. 1 500€

Urheilu- ja kulttuuriyhdistys Spartak Helsinki ry: Amon Kasymov, toiminnanjohtaja, Vaakatie 6 e 94, 00440 Helsinki. puh: 0445612267, email: niginakas@gmail.com; Kaikki tarvitsevat liikuntaa, jatkoa vuodelle 2012-2013; Hankkeen kohderyhmänä ovat 40-60 -vuotiaat maahanmuuttotautiset passiiviliikkujat. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikunnalliseen elämäntapaan. Hanke toteutetaan neljässä ryhmässä Länsimäen koulussa Vantaalla, Jakomäen uimahallissa, Pallomyllyssä ja Liikuntamyllyssä. Ryhmät: 1) seniorijumppa ja -pallopelit järjestetään 1,5h/1x/vk Länsimäen koulussa, 2) uintiharjoitukset (mm. vesijumppa, vesijuoksu) järjestetään 1h/1x/ Jakomäen uimahallissa, 3) jalkapalloharjoitukset järjestetään 1h/1x/vk Pallomyllyssä ja 4) kuntosaliharjoitukset ja kardioharjoitukset järjestetään 1x/vk Liikuntamyllyssä klo 18 alkaen. 1 500€

Vantaan monikulttuuriyhdistys Portti ry: Larisa de Roberti, hallituksen puheenjohtaja, Sallaturintie 2 B 11, 00970 Helsinki. puh: 044 5634489, email: larisaderoberti@hotmail.com; Vesi tutuksi-uinti iloksi; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40 -vuotiaat uimataidottomat maahanmuuttajat. Tavoitteena on tutustuttaa veteen ja opettaa uintia. Hankkeessa uintiopetusta järjestetään maahanmuuttajille, jotka ovat kotoisin niistä maista, missä ei ole isoja vesistöjä, esim. Keski-Aasian valtioista ym. Hankkeessa toteutetaan info- ja luentopäiviä, joissa teemana mm. miten käyttäytyä uimahallissa ja avoimilla vesillä, mistä löytää uimahallit, uintikurssit tai –koulut ja myös paikat, missä voi harrastaa vesiliikuntaa. Lisäksi ryhmäharjoituksia (15hlöä) 1x/vk uimahallissa (Hakunila, Kontula). Ohjaajina ovat kaksi vesiliikunnan opettajaa ja yksi avustaja. Ohjelman kesto on helmikuusta-heinäkuuhun 2013. 500€

HOLLOLA

Hollolan kunta / liikuntatoimi: Antti Anttonen, liikuntatoimen johtava viranhaltija, Virastotie 3, 15870 Hollola. puh: 0447801293, email: antti.anttonen@hollola.fi; Energiaa etsimässä-hanke; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat ja yli 65-vuotiaat liikuntaläheteasiakkaat ja fysioterapiaryhmistä ulos jääneet. Tavoitteena on järjestää erilaisia liikuntaryhmiä ja parantaa toimijoiden välistä yhteistyötä. Kevään ja syksyn 2013 liikuntaryhmiä ovat: 1) 65+ voimaa, virtaa ja vakautta- ryhmä, joka koostuu liikuntaläheteasiakkaista ja fysioterapiaryhmistä ulos jääneistä. 2) 40+ kilokaloreita ja tuloksia työikäisille. Painonhallintaa tukeva ryhmä, jossa nostetaan sykettä ja vahvistetaan lihaskuntoa. Kehonkoostumusmittaus suoritetaan kauden alussa ja lopussa. 3) 40+ tehoa ja tarmoa työikäisille, lähinnä heikon voimatasapainon omaaville naisille. 4) 40+ watteja ja veivejä miehille, jossa monipuolista liikuntaa voimistelutelineitä hyödyntäen. Kesällä 2013 järjestetään 40+ virtapiiri kesäjumppaa. 3 000€

HYVINKÄÄ

Hyvinkään Nivelpiiri: Tarja Tauriainen, nivelpiirin vertaisohjaaja, Metsäpurontie 10, 05460 Hyvinkää. puh: 050-5252123, email: tarja.tauriainen@niveletieto.net; Liikunta on lääkeä; Hankkeen kohderyhmänä ovat nivelvaivoista kärsivät, tekonivelen saaneet ja tekonivelleikkausjonossa olevat miehet ja naiset. Tavoitteena on innostaa lihaksia vahvistamaan ja niveliä säästävään liikuntaan. Hanke sisältää 1) Vesijumppaa 1,5h/1x/vk. Allasjumppaan mahtuu noin 17hlöä/kerta. Vesijumppaohjaaja ottaa erityisesti huomioon osallistujien nivelvaivat, jotka ovat monilla rajoitteena liikunnan harrastamiselle. Vesiliikunnan avulla pyritään aktivoimaan nivelvaivaisia muuhunkin liikuntaan, kuntouttamaan tekonivelleikkattuja ja parantamaan sairastuneen elämänlaatua. 2) Lumikenkäilyä 5-10hlöle/kerta. Lumikenkäily tuntuu erityisesti kiinnostavan yli 40-vuotiaita nivelvaivaisia, myös miehiä. Lumikenkäretkiä tehdään yhdessä Hyvinkään Ladun kanssa. Lumikenkiä on aikaisemmin vuokrattu ja yhdistyksellä kahdet omat lumikengät, mutta hankkeessa tarkoituksena on hankkia omia lumikenkiä hieman lisää. 1 000 €

Hyvinkään-Riihimäen Seudun Ammattikoulutussäätiö HRAKS: Tapio Piilola, palvelupäällikkö / aikuisten palvelut, PL 9 (Riihimäenkatu 81, A-ovi), 05801 Hyvinkää. puh: 050 326 1096, email: tapio.piilola@hraks.fi; Terveenä tulevaisuuteen: Hankkeen kohderyhmänä ovat säätiön henkilökunta ja työpajalaiset. Tavoitteena on kannustaa painonpudotukseen ja tupakoinnin lopettamiseen sekä tarjota tutustumisia erilaisiin liikuntalajeihin. Hankkeessa perustetaan viisi liikuntaryhmää, joissa kokeillaan eri liikuntalajeja ryhmäläisten kiinnostuksen ja paikkakunnan mahdollisuuksien mukaan (kävely/sauvakävely/hölkä, keilailu, uinti, salibandy, kuntosali) 2h/1x/vk. Hyvinkäälle perustetaan painonhallintaryhmä, joka tähtää pysyvään painonpudotukseen. Ryhmälle tarjotaan kevyttä terveystarkastusta punnituksineen sekä kuntotestausta. Lisäksi toteutetaan 10 kertaa tilaisuuksia, jotka käsittelevät terveellisiä elämäntapoja (liikunnan merkitys, päihteet ja tupakka, ravitsemus, työergonomia jne). Vuoden aikana toteutetaan myös yksi ryhmä niille säätiön työntekijöille, jotka ovat kiinnostuneita lopettamaan tupakoinnin. 3 000€

HÄMEENLINNA

Hämeenlinnan vankila: Samuli Laulumaa, vankilanjohtaja, Pikku-Parolantie 7, 13100 Hämeenlinna. puh: 029 56 81500, email: samuli.laulumaa@om.fi; Liikettä Linnaan II; Hankkeen kohderyhmänä ovat Hämeenlinnan vankilan, vankisairaalan ja arviointikeskuksen virkamiehet, jotka liikkuvat riittämättömästi ja ovat mahdollisesti ylipainoisia. Tavoitteena on motivoida liikuntaan liikuntalajikokeilujen, kuntotestausten/terveysmittausten sekä terveystiedon avulla. Hankkeessa perustetaan liikuntaryhmä, joka tutustuu liikuntalajeihin vaihtelevalla kokoonpanolla. Lajikokeiluina ovat jumppa, patikointi / vaellus, kirkkovenesoutu, urheilukalastus, salibandy, keilailu, uinti, sulkapallo, laskettelu, tanssi ja kahvakuula. Ryhmää ohjaavat sekä paikallisten liikuntakeskusten

ja –järjestöjen ohjaajat että vankilan henkilökunnan vertaisohjaajat. Liikuntaryhmä kokoontuu keskimäärin kerran kuussa ajalla 1.1. – 31.12.2013. Yksittäisen liikuntakerran kesto vaihtelee tunnin jumpasta koko päivän vaellusretkeen. Kuntotesteinä toteutetaan kehonikä-testi ja kehonkoostumusanalyysi hankkeen alussa ja lopussa. 3 000€

IKAALINEN

Ikaalisten Mielihyvä ry: Reetta Kettunen, yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja, Oikotie 6, 39500 Ikaalinen. puh: 0445533257, email: reetta.kettunen@sci.fi; Hyvin mielin liikkeelle; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat mielenterveyskuntoutujat ja heidän läheisensä. Tavoitteena on saada kävelyharrastuksesta helppo, mukava ja vaihteleva arkiliikunnan tapa yhdessä kimppakaverin kanssa. Hankkeessa kävelyn ideoidaan mielekkäitä ja vaihtelevia oheistoimintoja+ sisältöjä. Liikuntaryhmiä muodostetaan kolme: 1) Hitaasti ja kävelyä vähän harrastaneiden ryhmä 2) Keskivertoliikkujat ja 3) Nopeimmin liikkuvat ja kävelyä jonkin verran harrastaneet. Ryhmät kokoontuvat 1h/1x/vk yhteensä 32 kertaa. Mukana ovat seuraavat teemat: sauvakävelytekniikka, vauhtikävely, askelmittarien käytön ohjaus, geokätköily, suunnistus ja kulttuurikävely. Keväällä 2013 toukokuussa toteutetaan liikuntalauantai, jolloin on mahdollisuus erilaisten liikuntalajeihin tutustumiseen. Tarjolla kuntosali, asahii, kaiken maailman tuolitanssit, erilaiset kesäpelit(boccia, petankki) ja keilailu. 1 500€

IMATRA

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry: Mikko Ikävalko, terveysliikunnan kehittäjä, Kotipolku 2, 55120 Imatra. puh: 0400 478 134, email: mikko.ikavalko@eklu.fi; Liikkuva maakunta; Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 000€

Imatran Kaupunki liikuntapalvelut: Maija Timonen, liikuntasihteeri, Kotipolku 2, 55120 IMATRA. puh: 020 6177291, email: maija.timonen@imatra.fi; KKI-gurlingtoiminta; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v. lihavat miehet ja liikuntaesteiset. Tavoitteena on saada neljä uutta liikuntaryhmää sekä lisätä tasa-arvoa liikunnan harrastamiseen. Hankkeessa perustetaan 2 curlingryhmää lihaville miehille ja 2 ryhmää liikuntaesteisille; toinen jossa pelataan pyörätuoli-/keppicurlingia ja toinen jossa pelataan kelkkajääkiekkoa. Toiminta aloitetaan lajien esittely- ja kokeilutapahtumalla. Ryhmät kokoontuvat 20 kertaa toimintakauden aikana. Järjestöjen jäsenistöä koulutetaan 3 - 6 vertaisohjaajaa toiminnan vakiinnuttamiseksi. 1 400€

JYVÄSKYLÄ

Jyväskylän Seudun Invalidit ry: Satu-Maria Virtanen, yhdistyksen sihteeri, Matarankatu 4, 40100 Jyväskylä. puh: 040 566 3340, email: jklinvat@gmail.com; Liikuta jäseniä; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v. vähän liikkuvat Jyväskylän Seudun Invalidit ry jäsenet. Tavoitteena on osallistujien kunnon kohottaminen ja sosiaalisen elämän lisääminen. Sisältö: Musiikillista liikuntaa kuten tuolijumpaa. Osallistujamäärä 15 henkilöä. Lisäksi kerran viikossa ohjattua kuntosaliharjoittelua ja kuntonyrkkeilyä. Osallistujamäärä 15 henkilöä. Vesijumpaa, jonka osallistujamäärä 10 henkilöä. Vesijuoksua Neulajärvellä kerran viikossa kesällä. Osallistujamäärä 10 henkilöä. Kevyttä sunnuntai lenkkeilyä kerran viikossa sulan maan aikaan. Osallistujamäärä 5 henkilöä. 2 000 €

Jyväskylän Yrittäjät ry: Petriikki Tukiainen / Piia Kvist, yhdistyksen puheenjohtaja / hallituksen jäsen, hyvinvointiprojektin projektipäällikkö, Sepänkatu 4, 40100 Jyväskylä. puh: 050 505 00 77, email: petriikki.tukiainen@villinikkarit.fi; Onnistu ja Innostu –hyvinvointiprojekti; Hankkeen kohderyhmänä ovat

vähän liikkuvat ja ylipainoiset Jyväskylän Yrittäjät ry:n jäsenet ja heidän puoliset. Tavoitteena on kannustaa säännölliseen liikuntaan ja luoda pohjaa yrittäjien yhteiselle liikuntatoiminnalle. Sisältö: Kunnonkohotus aloitetaan yhteisellä kisapäivällä ”Yrittäjäisissä”, jossa lihaskuntotestit ja kävelytesti ja kehonkoostumuksenmittausta. Tämän jälkeen 1) ryhmä osallistuu viikoittaiseen ohjattuun kuntosali ja kestävyysliikuntaharjoitteluun. 2) Lajikokeiluja on kuusi kappaletta kevään aikana. Lajikokeilut valitaan äänestyksen perusteella. 3) Kunnonkohotus- ja painonpudotusryhmässä alkutestauksen jälkeen asetetaan jokaiselle henkilökohtainen tavoite. Tapaamisia on neljä kappaletta. Aiheina ovat ravinto, lihaskunto, kestävyyskunto ja liikkuvuus sekä rentoutus. Ryhmään otetaan max. 15 osallistujaa. 4) Lisäksi kaikkiin ryhmiin sisältyy ravinto- ja liikuntatietoiskuja. 2 500 €

Jyvässeudun Työttömät ry (JST ry): Eija Tuohimaa, toiminnanjohtaja, Matarankatu 4, 40100 Jyväskylä. puh: 0405956504, email: eija.tuohimaa@jstry.fi; NytKu-liikkeelle II, ei sitku; Hankkeen kohderyhmänä ovat työttömät, työttömyysuhanalaiset, työttömyyseläkeläiset, lomautetut sekä yhdistyksissä palkkatukityössä tai työmarkkinatoimenpiteessä olevat pitkäaikaistyöttömät. Tavoitteena on aktivoida heitä liikunnalliseen elämään sekä esitellä edullisia ja maksuttomia vaihtoehtoja liikunnan harrastamiseen. Monipuolinen ohjelma sisältää vesiliikuntaa keväällä ja syksyllä yhteensä 20x, kehonhallintaa yhteensä 10x ja muuta hyöty- ja luontoliikuntaa. 2 000 €

Keski-Suomen Liikunta ry: Jyrki Saarela, aikuisliikunnan kehittäjä, Rautpohjankatu 10, 40700 Jyväskylä. puh: 020 666 4200, email: jyrki.saarela@kesli.fi; Keski-Suomi liikkumaan; Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 000 €

Landis+Gyr Oy: Kaija Pelttari, Executive Assistant ja liikuntavastaava, Salvesenintie 6, 40420 Jyskä. puh: 014-660 565, email: kaija.pelttari@landisgyr.com; Manage Health Better; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuva, yli 40-v. Landis+Gyr Oy:n henkilökunta. Tavoitteena on saada osallistujat liikunnallisesti aktiivisemmiksi ja laajentaa taukojumppatoimintaa. Sisältö: 1) UKK-kävelytesti ja liikkuvuustesti osallistujille toteutetaan hankkeen alussa ja lopussa. 2) Koko kauden 14.1. – 31.12.2013 toimivat ohjatut matalan kynnyksen liikuntaryhmät. Kuntosaliharjoittelua 1x/vk, sauvakävelyä ja taukojumppaa+venyttelyä 30min/1x/vk/28kertaa. Lajikokeilut (7kpl) mm. frisbeegolf, jousiammunta, jättipallojumppa, sisäpyöräilyharjoitukset, pilates, jooga, kuntonyrkkeily ja LesMills BodyBalance. 3) Luontoliikuntapäivät 2x/vuodessa: Talvipäivä Hiihtomaassa ja Luontoliikuntapäivä Naissaareissa. Talvipäivässä lajikokeiluna lumikenkäily, hiihtosuunnistus, hankisähly sekä ”Tuunaa pulkkasi” –kisa. Naissaaren liikuntapäivään sisältyy tehtävärasteja luontopolulla (erätaidot, ensiaputaidot jne.), geokätköilydemo ja perinteisiä pihapelejä. 4) Lisäksi omaehtoisen liikunnan edistämiseen tarkoitettut tempaukset mm. Pyöräperjantai ja Kävelykokoushaaste. 3 000 €

JÄRVENPÄÄ

Järvenpään Voimailijat ry: Tero Luostarinen, seuran sihteeri, Huvituskuja 1, 04500 Kellokoski. puh: 044-9065222, email: info@javo.fi; Niskalenkki löhöilystä! Tehostartti kuntoiluun; Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoisten lasten vanhemmat ja yksipuolista voimaharjoittelua harrastavat voimailijat, sekä isompien organisaatioiden toimistotyötä tekevät. Tavoitteena on saada harrastajia painin ja voimailun pariin. Hankkeessa perustetaan kaksi samanlaista ryhmää, toinen viikolla ja toinen viikonloppuna. Starttilaisten kuntoa seurataan startin ajan sekä heille laaditaan henkilökohtaiset tavoitteet. Valmennuksessa toteutetaan luentoja terveellisiin elämäntapoihin liittyen, käytännön harjoittelua ja oman elämäntapamuutoksen analysointia. 1 500 €

Liikuntakokeilut aloitetaan osallistujien kuntokartoituksella ja kehonkoostumusmittauksella, jotka myös toistetaan hankkeen päätyttyä. Tämän luentoja mm. liikunnan merkityksestä työhyvinvointiin, painonhallintaan, elämänlaatuun, jaksamiseen. 2 000 €

KEMI

TUL:n Lapin piiri ry: Mauri Blomster, toiminnanjohtaja, Nahkurinkatu 1, 94100 Kemi. puh: 0500 316 904, email: mauri.blomster@tul.fi; Kevennä ja liiku - kotiseutu tutuksi; Hankkeen kohderyhmänä on yli 40-v, vähän liikkuvat ylipainoiset ja vasta kuntaan muuttaneet henkilöt sekä kotoutettavat maahanmuuttajat. Tavoitteena on aktivoida liikkumaan ja tutustuttaa oman asuinympäristön kulttuuriympäristöön. Sisältö: Muodostetaan kuusi kpl Kevennä ja liiku -ryhmää, joita ohjaavat koulutetut ohjaajat. Ryhmät kokoontuvat 1-2x/vk. Ryhmien alussa alkumittaukset ja annetaan ohjeita omaehtoiseen liikuntaan sekä ruokavalion keventämiseen. Järjestetään myös leikkimielinen kisa, jolla kannustetaan eri liikuntareiteille kotiseudun kulttuuriympäristöön. Toteutetaan opastettuja liikuntatunteja ja lajikokeiluja kuten cityvaellusta, kuvasuunnistusta, keilailua, lumikenkäväelyä jne. Kuukausi-infot: liikkujan ravinto, terveystoiminta, arkipäivän hyötyliikunta. Hyötyliikuntatapahtumia neljännesvuosittain. 3 000€

KIIMINKI

Kiimingin kunta: Miia Ranta / Marko Savolainen työntekijä / esimies, Lempiniementie 2, 90900 Kiiminki. puh: 050-3796711, email: miia.ranta@ouka.fi; Liikuntaneuvontaa lähipalveluna Kiimingissä; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäisistä ikääntyneisiin, pitkäaikaissairaat, ylipainoiset ja MBO-riskissä olevat. Tavoitteena on luoda liikuntaneuvonnan avulla uusia toimijaverkostoja sekä kehittää liikuntaneuvontaa monipuoliseksi liikunnan ja ravitsemuksen neuvontapalveluksi. Tavoitteena on myös ohjata liian vähän liikkuvat oikeanlaisiin ryhmiin liikuntaneuvonnan avulla. Liikuntaneuvontaa kehitetään UKK-instituutin liikuntaneuvonnan kehittämiskoulutuksilla. Hankkeessa toteutetaan matalan kynnyksen kuntojumppaa ja perustetaan Suomimies ja SuomiNainen liikuntaryhmät, joissa tutustutaan eri liikuntalajeihin. Lisäksi hankitaan kirjastosta lainattavia liikuntavälineitä (esim. sauvakävelysauvoja) ja kehitetään lainauspalvelua. 3 000€

KINNULA

Kinnulan KinuSki Team ry: Kari Kinnunen, Kinnulan kunnan kuntohoitaja, Kinnulan KinuSki Team ry:n aktiivi jäsen, Hallitie 4, 43900 KINNULA. puh: 050 4603151, email: kari.kinnunen@kinnula.fi; Nollasta sataan; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-v. kunnan asukkaat ja kunnan henkilöstö. Tavoitteena on kannustaa kuntalaisia aloittamaan säännöllinen terveystoiminta, kehittää yhteistyötä eri toimijoiden välillä ja vakiinnuttaa liikuntaryhmien toimintaa kunnan alueella. Hankkeessa perustetaan Nollasta sataan -ryhmä, joka kokoontuu 1,5h/1x/vk. Yhteisliikuntalajeina (3x/kk) ovat matalan kynnyksen periaatteella mm. pilates, kiertoarjoittelu, sulkapallo, lentopallo, sauvakävely, maastohiihto, lumikenkäväely, tanssi, sähly, frisbee- golf ja uinti. Lajikokeiluna (1x/kk) mm. ratsastus, curling ja jousiammunta. Lisäksi luentoja aiheista terveystoiminta ja terveystoimintajärjestely, terveystoimintajärjestely, terveystoimintajärjestely ja lopussa kootaan yhteen ryhmäläisten kokemukset ja tulevat suunnitelmat liittyen säännölliseen liikunnan harrastamiseen. Yksi ohjaajista toimii ryhmäläisille henkilökohtaisena tukihenkilönä ja terveystoiminnan jatkamisen motivoijana. 1 400€

KITEE

Keski-Karjalan Reuma ja Tules ry: Liisa Pirhonen, Eija Hakulinen, Arja Rahunen, Liisa P p j, Eija H liikuntavastaava, Arja R hallituksen jäsen, Pilkkipolku 7, 82500 Kitee. puh: 050 320 7557, email: arja.rahunen@gmail.com; Kunnossa kaiken ikää- Avaava liikunta; Hankkeen kohderyhmänä ovat reumayhdistyksen vähän liikkuvat jäsenet. Tavoitteena on ylläpitää heidän toimintakykyä ja hidastaa sen laskua. Hankkeessa toteutetaan avaavaa liikuntaa syksyllä 10 kertaa ja keväällä 10 kertaa, osallistujia 15hlöä / 6 ryhmässä. Avaava liikunta on ryhmässä suoritettavaa, kehoa kuuntelevaa ja omaa olemusta aistivaa liikuntaa ja venyttelyä jossa käytetään apuna rentoutus- ja mielikuvaharjoittelua sekä hengitysharjoituksia. Avaavan liikunnan avulla voimme hoitaa kehoa ja mieltä sekä lisätä itsetuntemusta. Harjoittelun myötä nivelet saavat voitelua, rintakehä laajenee ja tulee liikkuvammaksi, hengitys vapautuu ja lihakset saavat venytystä. 1 200€

KOKKOLA

Keski-Pohjanmaan Liikunta ry: Satu Heinoja, aikuisliikuntapäällikkö, Mannerheiminaukio 7, 2.krs, 67100 Kokkola. puh: 06 8321300, email: satu.heinoja@kepli.fi; Hyvinvointia liikunnasta- Keski-Pohjanmaan terveysliikuntahanke; Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 000 €

KORSHOLM

Korsholms kommun / Specialmotion och idrott i Korsholm: Elisabeth Wiklund, Idrottsinstruktör, Centrumvägen 4, 65610 Korsholm. puh: 06-327 7161, email: elisabeth.wiklund@korsholm.fi; BUK-klubben; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v ylipainoiset aikuiset. Tavoitteena on antaa alkustartti pysyville elämäntapamuutoksille. Projekti on kolmiosainen (2,5-vuotinen), joka alkaa helmikuussa 2013 kävelytestillä sekä lihaskuntotestillä sekä loppuu samoilla testeillä kesäkuussa 2015. Sisältönä seuraavat liikuntamuodot 1-2 kertaa viikossa: sauvakävelyä, hiihtoa, voimistelua eri muodoissa, vesijumpaa, vesijuoksua ja pallopelejä. Lisäksi on luentoja seuraavista aiheista: ruoka ja ruokatottumukset, uni, rentoutuminen, tavoitteet, varusteet ja liikunta. Projekti päättyy isompaan tapahtumaan. 3 000 €

KOTKA

Kotkan Työväen Palloilijat ry: koripallojaosto Harri Korpela, koripallojaoston puheenjohtaja, Kivirinne 4, 48310 Kotka. puh: 050 3395332, email: harri.korpela@steveco.fi; naisten harrastekoris; Hankkeen kohderyhmänä ovat junioripelaajien äidit. Tavoitteena on innostaa seurassa pelaavien lasten äidit liikkumaan lapsen harrastuksen lajipainotteisesti ja muihin liikuntamuotoihin tutustuen sekä samalla lisätä heidän lajituntemustaan. Hankkeessa 1,5h/1x/vk liikutaan ammattilaisen ohjauksessa. Harjoitus pyritään suorittamaan lajipainotteisesti, muttei kuitenkaan liikaa esim. koripalloa. Harjoituskausi ryhmissä on syyskuusta huhtikuuhun. 800€

KOUVOLA

Kymenlaakson Liikunta ry: Kirsi Kiiskinen, terveysliikunnan kehittäjä, Ilmarinkuja 3, 45100 Kouvola. puh: 05-3116909, email: kirsi.kiiskinen@kymli.fi; Kymenlaakso kondikseen, KKI-toiminta ja terveysliikunnan kehittäminen Kymenlaaksossa; Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 000€

KUOPIO

Kuopion Naisvoimistelijat ry: Virpi Hukkanen, Leivosentie 3, 70340 Kuopio. puh: 040-7787146, email: virpi_hukkanen@hotmail.com; Yhdessä liikkeelle; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 45v. naiset, joilla on mahdollisesti ylipainoa, kohonnut verenpaine tai kohonnut verensokeri. Tavoitteena on kannustaa naisia omaksumaan liikunta osaksi elämää. Hankkeessa perustetaan vertaisohjaaja vetoinen liikuntaryhmä. Ryhmä (20 hlöä) kokoontuu 2x/vk kevään 2012 aikana yhteensä 26 kertaa. Ohjattua kuntosaliharjoittelua on 1x/vk. Toinen viikkokerta on vaihdellen sauvakävelyä, kuntojumppaa tai kehonhuoltoa. Asiantuntijat pitävät luentoja ravitsemuksesta ja ikääntymisen vaikutuksesta toimintakykyyn, naisen fysiologiaan ja yleiseen elämänhallintaan. Luennot ajoitetaan harjoittelukertojen yhteyteen. Hankkeen alussa ja lopussa tehdään Inbody-testit. Ryhmä käynnistetään lähtötason kartoituksella ja osallistujien haastatteluilla. Haastatteluissa kartoitetaan aikaisempia liikuntatottumuksia ja osallistujan tavoitteita osallistumiselle. Ryhmän toiminnan tarkemmassa suunnittelussa huomioidaan esille tulleet näkökohdat. 1 300€

Pohjois-Savon Allergia- ja Astmayhdistys ry: Kati Riekkinen, toiminnanjohtaja, Tulliportinkatu 52, 70110 Kuopio. puh: 044-5570040, email: pohjoissavo.allergia@gmail.com; Fressi vertaisliikuntaryhmä; Hankkeen kohderyhmänä ovat kuopiolaisten potilasjärjestöjen vähän liikkuvat yli 40-v. jäsenet. Tavoitteena on vakiinnuttaa liikunta osaksi ryhmäläisten arkea ja tutustuttaa heitä uusiin liikuntalajeihin. Liikunnan ohessa ryhmäläiset saavat vertaistukea ihmisiltä, joilla on samantyyppisiä sairauksia. Hankkeen puitteissa järjestetään kaksi ohjattua ryhmäliikuntatuntia viikossa kahdelle ryhmälle (tiistaisin ja torstaisin klo 14 ja klo 15) koko kevätkauden ajan (tammi-toukokuu) liikunta- ja hyvinvointikeskus Fressin ohjaajien johdolla. Tunneilla tutustutaan ohjaajien johdolla erilaisiin liikuntamuotoihin ryhmäläisten kiinnostuksenkohteet, kuntotaso ja toiveet huomioiden. Harrastaa voidaan esim. kahvakuulailua, kiertoahjoittelua ja Gymstick-jumppaa. Samalla lukukausimaksulla osallistujat saavat käydä hankkeen jumppien lisäksi myös muissa Fressin jumpissa päiväaikaan. 1 800 €

Pohjois-Savon Liikunta ry: Sohvi Seppälä, kunto- ja terveystoimintapäällikkö, Haapaniemenkatu 10 A, 70100 Kuopio. puh: 0505718400, email: sohvi.seppala@pohjois-savonliikunta.fi; Kunto- ja terveystoiminnan vahvistaminen Pohjois-Savossa; Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 000 €

KYYJÄRVI

Kyyjärven kunta, liikuntatoimi: Maija-Liisa Immonen, sivistystoimenjohtaja, Honkalehdontie 8, 43700 Kyyjärvi. puh: 014-4597017, email: maija-liisa.immonen@kyyjarvi.fi; Kohotamme kuntoa Kyyjärvellä; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-v. Tavoitteena on kannustaa terveellisiin elintapoihin ja painonpudotukseen. Sisältö: 1) Avaustilaisuus tammikuussa 2013, jossa on erilaisten liikuntamuotojen esittelyä, tietoiskuja ravinnosta, liikunnasta ja painonhallinnasta ja ihmisen hyvinvoinnista yleensä. Tilaisuuteen pyritään saamaan vetovoimainen esiintyjä. Yhteistyökumppanit esittelevät toimintaansa, osallistujilla mahdollisuus mm. verenpaineen ja kehon koostumuksen mittaukseen. 2) Kuntonyrkkeilyä, kahvakuulaa, vesijumppaa, sauvakävelyä ja kuntojumppaa/venyttelyä 1x/vk/17 kertaa syksyllä ja 10 kertaa syys-marraskuussa. Säännölliseen liikuntaan osallistuville, liikunnan aloittaville annetaan liikuntaneuvontaa, laaditaan henkilökohtaista liikuntaohjelmaa. Heille tehdään myös kunnon testit alussa ja lopussa 3) Pyöräilytapahtumia 2 kpl, patikkaretkiä 2 kpl. 4) Tietoiskuja terveyteen liittyvistä asioista: liikunta, ravinto, painonhallinta. 2 000€

LAHTI

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry: Keijo Kylänpää, aluekehittäjä, aikuisliikunta, Urheilukeskus 2. rappu, 15110 Lahti. puh: 040 552 9233, email: keijo.kylanpaa@phlu.fi; Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun terveysliikunnan kehittämishanke; Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 000€

Wellamo-opisto: Päivi Levola, suunnittelijaopettaja, Kirkkokatu 16, 15140 Lahti. puh: 03-8144 736, email: paivi.levola@wellamo-opisto.fi; Wellamo Liikuttaa – KKI 2013; Hankkeen kohderyhmänä ovat liikunnan harrastuksen aloittamisessa tukea tarvitsevat ja vertaisohjaajiksi sopivat. Tavoitteena on tarjota laadukkaista liikuntaryhmiä ja kouluttaa uusia ohjaajia. Sisältö: 1) Hankkeessa perustetaan uusia liikunnan starttiryhmiä (4) eri kuntiin tarpeen mukaan yhteistyössä liikuntaneuvontaa antavien tahojen kanssa. Liikuntaryhmiin tavoitellaan uusia liikkujia n. 60 henkeä ainakin kolmella eri paikkakunnalla. 2) Hankkeessa myös luodaan opiston liikuntaan uusi yhtenäinen tasoluokitusjärjestelmä, joka tehostaa liikuntaneuvonnan ja muidenkin asiakkaiden ohjautumista kullekin sopivimpaan kunto- ja terveysliikuntaryhmään eri kunnissa. Liikunnan luokitellaan neljään pääryhmään, joissa eriväriset kuviokoodit helpottamassa ryhmistä valitsemista. 3) Hankkeessa koulutetaan varaohjaajia takaamaan ohjauksen jatkuvuutta. Tavoitteena on saada mukaan 6-10 uutta vertaisohjaajaa. 2 800€

LAITILA

Laitilan seudun Reuma- ja Tulesyhdistys ry: Iiskala Sanna, puheenjohtaja, Lahdentie 514, 23660 Kalanti as. puh: 040 517 1767, email: sanna.iiskala@uusikaupunki.fi; Vesijumpparyhmä; Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen yli 40-v jäsenet ja muut halukkaat osallistujat. Tavoitteena on lisätä liikunnan harrastamista ja innostaa harrastamaan vesijumppaa sekä parantaa osallistujien toimintakykyä. Hanke sisältää vesijumppaa, joka soveltuu erityisesti yli 40-v. ja tuki- ja liikuntaelinsairaille. Apuna käytetään erilaisia vesiliikuntavälineitä. Ryhmän koko 12-13/hlöä. Tarkoitus on aluksi perustaa yksi ryhmä, mutta jos on tarvetta enempiin, niin perustetaan myös toinen ryhmä. Kevätkausi aloitetaan ke 9.1.2013. Jumppa jatkuu 15 kertaa päättyen 24.4.2013. 400€

LEMPÄÄLÄ

Apteekki Ideapark: Mari Rantanen, farmaseutti, liikunnanohjaaja, Ideaparkinkatu 4, 37570 Lempäälä. puh: 029-0908030, email: mari.rantanen@apteekit.net; Nicekuula; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, yli 40-v naiset. Tavoitteena on harjoitella kahvakuulalla yhdessä. Hankkeessa 20-25 henkilön ryhmä harjoittelee 1x/vk kahvakuulalla 20 viikon ajan. Aloitus tammikuun 2013 alussa. Ohjaajina ovat koulutetut vetäjät. Ryhmän ollessa iso, ohjaajia on turvallisuus syistä kaksi. Tunnit pidetään lähellä olevan KuntoCenterin tiloissa, joilta vuokrataan tilat. Osan tunteista pidetään ulkona, jolloin salivuokraa ei mene. Hankitaan naisille sopivan kokoisia kahvakuulia n.6-12 kiloisia. 1 200 €

Apteekki Ideapark: Mari Rantanen, farmaseutti, liikunnanohjaaja, Ideaparkinkatu 4, 37570 Lempäälä. puh: 029-0908030, email: mari.rantanen@apteekit.net; Äijänyrkkeily; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, yli 40-v, ylipainoiset miehet. Erityisesti myös niska-hartiaseudun ongelmista kärsivät. Tavoitteena on saada miehet mukaan kuntonyrkkeilyyn. Hankkeessa noin 25 hengen äijäporukka harjoittelee 1x/vk/20 viikon ajan kuntonyrkkeilyä koulutetun ohjaajan kanssa Ideaparkin KuntoCenterin tiloissa. Heille järjestetään monipuolista treeniä kuntonyrkkeilyn ympärille. Ohjelmassa on paljon aerobisia harjoitteita, mutta myös lihaskuntoharjoituksia. Tarkoitus on polttaa kaloreita hyvässä äijähengessä. Ryhmä alkaa tammikuussa 2013. 1 200€

MIKKELI

Etelä-Savon Koulutus Oy: Kristiina Leso, henkilöstöpäällikkö, PL 304, 50101 Mikkeli. puh: 015 221 5111, email: kristiina.leso@esedu.fi; Liikkuva ammattilainen; Hankkeen kohderyhmänä ovat ammattiopiston henkilöstön yli 45v vähän liikkuvat työntekijät. Tavoitteena on saada työntekijät mukaan liikkuvaan ja terveelliseen elämäntapaan. Hanke alkaa keväällä 2013, jolloin koulutetaan vertaisohjaajat. Ryhmät käynnistyvät elokuussa 2013. Ryhmissä kokeillaan eri lajeja ryhmän kiinnostuksen mukaan kuten (sauva)kävelyä, kuntosalia, jalkapalloa norsupallolla, kävelysählyä, uintia, kahvakuulaa, tuolijumppaa, luontoliikuntaa jne. Osallistujille tehdään kehon koostumuksen analyysi ja osallistujat hankkivat askelmittarit. Hanke kytkeytyy haettavaan Liikkuva ammattiopisto -hankkeeseen, jossa tavoitteena saada etenkin miesten koulutusalojen opiskelijat liikkumaan. Henkilöstöä kannustetaan osallistumaan myös sen hankkeen mukana tuomiin teemoihin (ravitseminen, taukoliikunta). 1 800€

Etelä-Savon Liikunta ry: Heino Lipsanen, aluejohtaja, Paukkulantie 22, 50170 Mikkeli. puh: 0440 651615, email: heino.lipsanen@esliikunta.fi; Etelä-Savo Liikkeelle; Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 000 €

Kyyhkylä Oy: Hely Seppänen, kuntoutuspäällikkö, Kyyhkyläntie 9, 50700 Mikkeli. puh: 015 -20331, email: hely.seppanen@kyyhkyla.fi; Liikkuen terveyttä - yrittäjä jaksaa arjessa; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-v yrittäjät. Tavoitteena on tarjota vähän liikkuville ja yksin työskenteleville terveyttä liikkumalla ja voimavaroja jaksamiseen. Hankkeen ryhmä kokoontuu Kyyhkylän kuntoutuskeskuksessa 1,5h/1x/viikossa, kevät- ja syyskaudella yhteensä 28 kertaa. Ryhmässä kokeillaan erilaisia matalan kynnyksen liikuntalajeja. Kauden alussa ja lopussa tehdään Inbody-kehoanalyysimittaukset. Henkilökohtaisten mittausten perusteella laaditaan liikuntaan ja painonhallintaan edistävät suunnitelmat ja tavoitteet. Lisäksi 2 kertaa kevät ja syksyn aikana järjestetään tietoisuutta/keskusteluteemoja mm. ravitsemuksesta, liikunnasta, painonhallinnasta, terveystoiminnasta, voimaantumisesta ja elämäntapamuutoksista. Erityisliikunnanohjaaja/fysioterapeutti on liikuntaryhmän ohjaajana ja keskusteluissa asiantuntijat vaihtelevat käsiteltävän aiheen mukaan. 1 500 €

Mikkelin kaupunki: Pirkko Rönkkö, liikuntasuhteeri, Maaherrankatu 9-11, 50100 Mikkeli. email: pirkko.ronkko@mikkeli.fi; Iloa ja riemua liikunnasta; Hankkeen kohderyhmänä ovat kaupungin henkilöstö. Tavoitteena on innostaa kaupungin työntekijät liikunnan pariin. Hankkeessa tarjotaan ryhmäliikuntaa eri muodoissa, SuomiMies-testit, muut testit, ohjataan henkilöstöä liikuntaneuvonnan pariin, järjestetään teemaluentoja, ja jatketaan jo toimivia kuntojumpparyhmiä (osallistujia noin 100 hlöä). Lisäksi tuetaan ja kannustetaan henkilöstöä osallistumaan paikallisiin kuntoliikuntatapahtumiin, kuten MikkeliMaratonille, Savoniahiihtoon, Nice Runiin, Ruusukävellyyn ja Luonteripyöräilyyn. Hallintokunnille järjestetään työpaikkaliikuntatapahtumia. Työyksiköitä tuetaan ja kannustetaan järjestämään myös omia liikuntatapahtumia. Kaupungin miehille markkinoidaan osallistumaan SuomiMies-rekkakiertueelle. 10 000 €

MYLLYKOSKI

Anjalankosken Työttömät ry: Ninni Reponen, palveluohjaaja, Kenraalintie 6, 46800 Myllykoski. puh: 044 967 77 27, email: tukipuu-projekti@hotmail.com; Liikunta osana elämää; Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen tukiyöllistetyt asiakkaat, työttömät ja eläkeläiset. Tavoitteena on tarjota työpaikkaliikuntaa, perustaa painonhallintaryhmä ja liikuntavälinelainaamo sekä urheiluvälineiden ja -varusteiden myyntipisteitä. Sisältö: 1) Liikuntaryhmät: a) Liikuntalajikokeiluja 1h/1x/vk asiakkaiden (n. 20hlöä) toiveiden mukaisesti (mm. kahvakuula, gymstick, pilates, flexi-bar). b) Kuntosalivuoro 1h/1x/vk 10 henkilölle. Liikuntaryhmät kuuluvat osana Kouvolan kaupungin liikuntapalveluja. Liikuntaryhmät sisältyvät työllistettyjen työaikaan ja on maksutonta. 2) Ulkona tapahtuva liikuntamuoto 1x/kk, joka on avoin kaikille kouvolaalaisille (mm. sauvakävely, frisbeegolf, polkupyöräily). 3) Terveystietoa liikunnasta ja ravitsemuksesta noin joka toinen kuukausi. 4)

Yhdistyksen asiakkaille tarkoitettu painonhallintaryhmä, joka kokoontuu omissa tiloissa työaikana ja on asiakkaille maksuton. 5) Liikuntavälinelainaamoa varten hankitaan välineitä ja tarvittaessa kuljetetaan suuret laitteet lainaajan kotiin (esim. kuntopyörä). Hankkeessa saadut vaatteet+välineet lajitellaan ja perustetaan erillinen myyntipiste. 1 500€

NAANTALI

Naantalin kaupunki, liikuntapalvelut: Maija Puolakanaho, vapaa-aikatoimen sihteeri, Tullikatu 11, 21100 Naantali. puh: 0400 638 398, email: maija.puolakanaho@naantali.fi; Liikunnasta virtaa koulupäivään; Hankkeen kohderyhmänä ovat Naantalin koulujen henkilökunta. Tavoitteena on järjestää 10 koulun henkilökunnalle (opettajat, siistijät, keittiöhenkilökunta) positiivisia kokemuksia liikunnasta ja mahdollisuutta kokeilla eri liikuntalajeja. Sisältö: Hankkeen alussa ja lopussa järjestetään Inbody-testit, kävelytestit ja lihaskuntotestit. Testien jälkeen aloitetaan varsinainen liikuntatoiminta, jonka tarkan sisällön päättää hankkeen ohjausryhmä kuunneltuaan oman koulun henkilökuntaa. Alustavasti on suunniteltu, että liikuntatoiminnat järjestetään viiden kerran settinä (samaa lajia): juoksukoulu, kävelykoulu, erilaiset jumpat, kuntosalityöskentely, vesiliikunta. Mahdollisuuksien mukaan liikunnat toteutetaan eri puolilla Naantalia ja lähialueilla, jolloin mahdollisimman monella olisi mahdollisuus päästä mukaan. Toimintaa järjestetään ammattilaisten ohjaamana koulujen toiminta-aikana eli 15.1.-15.5. ja 1.9.-6.12. välisenä aikana. 1 500€

NIINIJOKI

NiiniJokilaiset Ry: Niina Harju, rahastonhoitaja, Oripääntie 1120, 32410 Niinijoki. puh: 0400-318134, email: niinaemiliaharju@gmail.com; Kilot kuriin klubi; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, erityisesti ylipainoiset loimaalaiset. Tavoitteena on tarjota elämäntaparemontteja. Hankkeessa perustetaan kilot kuriin – klubi. Klubi tarjoaa ohjattua liikuntaa useana kertana viikossa, lisäksi järjestetään aiheeseen liittyviä luentoja/avoimia keskustelutilaisuuksia (joissa mukana kevyt liikuntaosuus) sekä perustetaan vertaistukiryhmätapaamisia, joissa paikalla terveydenhoidon ammattilainen. Kilot kuriin klubin aloittaessa kävelytesti, lihaskuntotesti ja painonseurannan inbodymittaukset, mahdollisesti myös verenpainemittaus. Mittaukset toistetaan ja seurataan säännöllisesti. Liikuntaryhmistä viikoittain pidetään keskivartalo- ja ”alli” – jumpat, zumbaa ja aamu-uunteja. Joka toinen viikko järjestetään lajikokeiluja, esim. lentopalloa, sulkapalloa, keilailua, vesijumppaa, avantouintia, kahvakuulaa, sauvakävelyä, kuntosaliturheilua, erilaisia tansseja, hiihtoa, suunnistusta ja luontovalokuvausta, geokätköilyä ja suokävelyä. 1 100€

OULU

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta (PoPLi)ry: Esko Hassinen, aluejohtaja, Sammonkatu 6, 90570 Oulu. puh: 08-3112472, email: esko.hassinen@popli.fi; Maakunnallinen kunto- ja terveysliikunta Pohjois-Pohjanmaalla; Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 000€

OULUNSALO

Oulunsalon kunta: Anne Utriainen, liikunnanohjaaja, Kauppiaantie 2, 90460 Oulunsalo. puh: 044-4973084, email: anne.utriainen@ouka.fi; Liikuntaneuvontaa Oulunsalossa jatkohakemus; Hankkeen kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat sekä sydän- ja verisuonitautien, metabolisen oireyhtymän, diabeteksen riskiryhmiin kuuluvat kuuluvat Oulunsalon kunnan yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on jatkaa

liikuntaneuvontaa ja lisätä yhteistyötä Uuden Oulun kuntien kanssa. Hankkeessa jatketaan nykyisiä ryhmiä ja perustetaan uusia matalan kynnyksen ryhmiä erilaisten lajikokeilujen avulla. Miehillä omia ryhmiä ovat salibandy ja äijäjumppa. Naisille on helppoja lajikokeiluja kuten zumbaa ja pilatesta. Uusia ryhmiä perustetaan asiakkaiden mielenkiinnon mukaan. Tavoitteellinen osallistujien määrä ryhmään on 20 hlöä, mutta pienemmälläkin määrällä ryhmä perustetaan jos innokkaita löytyy. Liikuntaneuvonta tapahtuu kirjaston tiloissa, minne jokaisen on helppo tulla. Neuvontaa järjestetään yhtenä päivänä viikossa ja liikuntaryhmät toimivat kerran viikossa. 3 000€

PAIMIO

Paimion kaupunki: Eila Hulkkonen, henkilöstöpäällikkö, Vistantie 18, PL 50, 21531 Paimio. puh: 02 474 5207, email: eila.hulkkonen@paimio.fi; Liikettä työhön; Hankkeen kohderyhmänä ovat kaupungin yli 40-v. työntekijät, jotka liikkuvat liian vähän. Tavoitteena on tarjota lajikokeiluja oman liikuntamuodon löytämiseksi ja tukea painonhallinnassa. Lajikokeilujen lisäksi tarjotaan tietoa ravitsemuksesta ja elämänhallinnasta. Lajeina mm. sauvakävely, pyöräily, uinti, vesijuoksu, kahvakuula, ryhmäliikuntatunnit / erilaiset jummat/tanssilliset tunnit, palloilulajit, venyttely/rentoutuminen, hiihto. Lajit valitaan kunkin ryhmän lähtötason mukaan. Ryhmät kokoontuvat n. 2 - 4 x/kk sekä kevät- että syyskaudella 2013. Suunniteltu aloitus on maaliskuussa ja päätös loka-marraskuussa 2013, minkä jälkeen seurantatapaamiset keväällä 2014. Ryhmien koko on 10 -15 henkilöä, yhteensä 3 - 4 ryhmää. Toiminnassa hyödynnetään kaupungin omat monipuoliset kuntoradat, liikuntapaikat ja -tilat sekä käytetään paikkakunnan yksityisten palveluntarjoajien palveluja. 4 000€

PIEKSÄMÄKI

Kunnonkeskus Pieksämäki Oy: Marketta Putkonen, toimistopäällikkö, Kaakinmäenkatu 14, 76100 Pieksämäki. puh: 015-341 699, email: marketta.putkonen@kunnonkeskus.fi; Liikuttavan hyvää elämää Pieksämäellä!; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat ja sosiaalisesti eristäytyneet pieksämäkeläiset seniorit sekä vähän liikkuvat 40-65-vuotiaat. Tavoitteena on aktivoida liikunnalliseen elämäntapaan. Sisältö: 1) Yli 65-v seniorien tasapaino- ja kuntosaliharjoittelua sisältävät liikuntaryhmät. Tavoitteena on jatkaa ja määrällisesti lisätä jo toiminnassa olevia ryhmiä. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk, 15 kertaa keväällä ja 15 kertaa syksyllä. Osallistujille tarjotaan ryhmämuotoisena lihaskuntoa, tasapainoa ja liikkuvuutta lisäävää liikuntaa. Harjoittelussa on 3-4vk välein vaihtuvia teemoja. 2) Yli 40-v inaktiivisten pieksämäkeläisten ryhmät, joita aloitetaan neljä kappaletta. Ryhmäläisille tehdään alkuhaastattelu, jossa kartoitetaan nykytilanne ja asetetaan tavoitteet jaksolle. Ryhmissä toteutetaan esim. kahvakuula- ja kuntosaliharjoittelua, corebalancea, sauvakävelyä ja lumikenkäilyä. Alku- ja lopputestauksena tehdään UKK-kävelytesti. 4 000 €

PORI

Sport Kings, Liiku Ilolla ja Kuntoa Kansalle palvelu: Sami Hautaniemi, yrittäjä, Aittaluodonkatu 7-11, 28100 Pori. puh: 0405417006, email: sami.hautaniemi@kuntoakansalle.fi; Kerralla Kuntoon kampanja; Hankkeen kohderyhmänä ovat porilaiset yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on saada aikaan elämäntapamuutos osallistujien keskuudessa. Kerralla kuntoon kampanja pääideana on järjestää 65-päivän kuntokampanja. Kampanjoja järjestetään 2x/vuodessa. Hanke alkaa Inbody-testeillä, jotka tullaan tekemään kolme kertaa jokaiselle osallistujalle. Aloituksen yhteydessä pidetään myös motivointiluento, jossa kerrotaan osallistujille liikunnan tärkeydestä ja ravinnon merkityksestä ihmisen arjessa. Lisäksi jokainen osallistuja tulee saamaan omaksi askelmittarin sekä www.kuntoakansalle.fi aktivointi nettiportaalin. Palvelu mahdollistaa askeleiden seuraamisen ja leikkimielisen kilpailun. Hankkeessa tullaan järjestämään myös noin 10 eri lajikokeilua matalan

kynnyksen lajeihin, joista osallistujat pystyvät löytämään itselleen mielekkään lajivaihtoehdon. Lisäksi järjestetään viisi ravinto- ja liikuntaluentoa, joista osallistujat saavat tietoa parempiin elämäntapoihin. 2 500 €

PORNAINEN

Pornaisten vapaa-aikatoimi: Minna Pudas, liikunnanohjaaja, Kirkkotie 172, 07170 Pornainen. puh: 0400 937 704, email: minna.pudas@pornainen.fi; Voi hyvin! -hyvinvointireseptin käyttöönotto Pornaisten kunnassa; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-v. Tavoitteena on vakiinnuttaa hyvinvointiresepti-käytäntö ja lisätä matalan kynnyksen liikuntaryhmiä. Toimintaa on tarkoitus kehittää vuosina 2013-2016. Hyvinvointireseptimallissa terveydenhuollon ammattilainen lähettää asiakkaan kunnan liikuntaohjaajan luokse. Toiminnan ja liikuntaryhmien markkinoimiseksi sekä asiakkaiden motivoimiseksi järjestetään kohderyhmälle suunnattuja luento/alustustilaisuuksia, joissa asiantuntijat kertovat ravinnon ja liikunnan terveyshyödyistä. Samalla markkinoidaan tarjolla olevia uusia liikuntaryhmiä ja -tapahtumia. Luennon jälkeen halukkailla on mahdollisuus varata liikunnanohjaajalta aika yksilölliseen neuvontatapaamiseen. Hankkeessa toteutetaan aloittelijoiden kuntoryhmä, naisten kuntosalivuoro, miesten punttikoulu, juoksukoulu, kahvakuulakoulu ja FolkJam tanssitunteja sekä järjestetään palloilulajien puulaakiturnauksia. Mahdollisuus myös UKK-kävelytestiin ja -terveyskuntotesteihin. 4 000 €

PORVOO

Porvoon Tarmo ry: Jouni Grönroos, toiminnanjohtaja, Jääkiekkotie 3, 06100 Porvoo. puh: 045-1247819, email: toimisto@porvoontarmo.fi; "Kuntoon koriksella"; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on saada yli 40-vuotiata liikkumaan kuntokorisryhmässä. Sisältö: Marraskuu 2012-Tammikuu 2013 Toiminnan sisällön lopullinen suunnitteleminen ja järjestäminen, liikuntatilojen varaaminen Porvoosta, ohjaajien koulutus, toiminnasta tiedottaminen ja mainostaminen. Helmikuu-kesäkuu 2013 Varsinaisen toiminnan aloittaminen Porvoossa 2x/vk ryhmäliikunta + henkilökohtaiset ohjaustunnit. Järjestetään aluksi ilmaisia tutustumistapahtumia tavoitteena saada vähintään 60 osallistujaa jokaiseen tilaisuuteen. Tämän jälkeen on osallistujien alkutestaus, koulutukset liikunnan hyödyllisyydestä, henkilökohtaisen kunto-ohjelman rakentaminen ja opettaminen, lajitaitohin tutustuttaminen ja lajin parissa liikkuminen ryhmäliikuntana. Heinäkuu 2013 Viikonlopputapahtuma Savonlinnassa, jossa osallistutaan joukkueina liikuntaharrastelijoiden tapahtumaan. Elokuu-Lokakuu 2013 Seurantatellit ja henkilökohtaisen palautteen antaminen. Toimintakauden yhteenveto sekä uuden toimintakauden suunnitteleminen. 2 500€

PYHTÄÄ

Pyhtään kunnan liikuntatoimi: Minni Kuisma, vs. nuoriso- ja liikuntas sihteeri, Siltakyläntie 175, 49220 Siltakylä. puh: 040 710 4681, email: minni.kuisma@pyhtaa.fi; Elämän iloa monta kiloa; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 30-v. Pyhtääläiset. Tavoitteena on kannustaa terveellisempiin elämäntapoihin ja syventää kunnan terveydenedistämistoiminnan poikkihallinnollista yhteistyötä. Sisältö: Miehillä ja naisille perustetaan omat ryhmät. Miesten ryhmässä lakikokeiluina ovat vesijuoksu ja -jumppa, lumikenkäkävely, kuntosaliharjoittelu, kuntonyrkkeily, kävelysähly, äijäjumppa, pehmolentopallo, norsupallo, keilailu ja sauvakävely. Naisten ryhmässä lajikoiluina ovat pilates, ladyjumppa, vesijuoksu ja -jumppa, kuntosaliharjoittelu, sulkapallo, matalan kynnyksen tanssiliikunta, zumba ja sauvakävely. Molemmissa ryhmissä osallistujille tehdään alussa ja lopussa kävelytesti ja Inbody-kehonkoostumusanalyysi. Ryhmiin mahtuu 10-20 ylipainoista osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat 1,5 h/1x/vk ajalla 1.2-30.11.2013. Kokoontumisia 30 kertaa / ryhmä ja kesällä pidetään tauko. 1 800€

RAUMA

Rauman kaupunki: Kimmo Kouru, liikunnanohjaaja, PL 41, 26101 Rauma. puh: 02-8343245, email: kimmo.kouru@rauma.fi; ENDURANCE-CLUB RAUMA; Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset ja perheet. Tavoitteena on eri liikuntaseurojen yhteistyöllä saada kestävyysliikuntaan uusia harrastajia sekä lisätä lajien välistä osaamista. Hankkeessa pienet kestävyysliikuntaa harrastavat seurat tekevät yhteistyötä sateenvarjonaan ns. Endurance-club Rauma. Aloituksena ja runkona toiminnalle on yhteisen vuosikisailun järjestäminen. Siinä kukin toimija järjestää 3 tutustumiskertaa lajiinsa + leikkimielisen kisailumahdollisuuden. Lajeina ovat uinti, hiihto, suunnistus, juoksu ja pyöräily. Toimintamalli mahdollistaa ja houkuttelee osallistujiksi koko perheen, sillä ohjausta tarjotaan sekä lapsille että aikuisille. Alussa on tarkoitus panostaa tiedotukseen ja näkyvyyteen. Hankkeessa koulutetaan myös uusia ohjaajia. Kunta järjestää koko perheen kuntotriathloni matalan kynnyksen matkoilla. Myös koulutustilaisuuksia ja yhteiskuljetuksia kuntotapahtumiin järjestetään. 1 800€

ROVANIEMI

Lapin Liikunta ry: Arto Piuva, aluekouluttaja / terveysliikunnan kehittäjä, Hallituskatu 20 b7, 96100 Rovaniemi. puh: 040 8329321, email: arto.piuva@lapli.inet.fi; Lapin terveysliikunnan kehittämisohjelma 2013; Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 000€

Napapiirin Selkäyhdistys ry: Ritva Kariniemi-Holm, puheenjohtaja, Koparakuja 12, 96440 Rovaniemi. puh: 0405642694, email: ritva.kari@gmail.com; Liikettä jäsenille; Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen jäsenet. Tavoitteena on tarjota eri liikuntamuotoja ja mahdollisuuksia jäsenille. Hankkeessa järjestetään 1) vesijumpaa ja -juoksua, 2) selkäjumpaa, 3) sauvakävelyä/kävelyä ja 4) keilailua. Ryhmiin osallistuu 10hlöä/ryhmä. Ohjaajina toimivat oppilaitoksen opiskelijat. Vesiliikunnat tapahtuvat Lapin Urheiluopistolla (Santasport) 1h/krt. Selkäjumpa tapahtuu Rovaniemen Ammattikorkeakoulun Ounasvaaran kampuksella 1h/krt. Liikunnat toteutetaan koulujen lukukauden mukaan. 1 200€

Rovaniemen kaupunki, liikuntapalvelut: Mirva Patronen, terveysliikuntakoordinaattori, Keltakangas 1, 96300 Rovaniemi. puh: 0163228595, email: mirva.patronen@rovaniemi.fi; Liikunta osaksi arkipäivää; Hankkeen kohderyhmänä ovat Rovaniemen etäämpänä olevien kylien seniorit ja liian vähän liikkuvat yli 50-vuotiaat. Tavoitteena on perustaa matalan kynnyksen liikuntaryhmiä viemällä liikuntapalveluja kaukana oleviin (30-90km keskustasta) Rovaniemen sivukyliin. SISÄLTÖ: Perustetaan kuusi ryhmää eri kyliin. Kylät ovat Meltaus, Sonka, Vanttauskoski, Oikarainen, Muurola ja Rautiosaari. Ryhmissä kokeillaan erilaisia liikuntatunteja; kuntojumpaa, lihaskuntoa eri välinein, kehonhuoltoa, tanssia, kuntopiiriä, sauvakävelyä ja tasapainoa. Erillisiä lajikokeiluja esim. vesijuoksu, kahvakuula ja zumbaa on uimahallireissuilla vesijumpan lisäksi. Ryhmät (n. 20hlöä) kokoontuvat 1h/1x/vk. 4 000 €

SAVONLINNA

Savonlinnan Seudun Liikunta ry: Timo Reinikainen, toiminnanjohtaja, Naistenlahdentie 118, 57810 Savonlinna. puh: 0443216383, email: timo.reinikainen@savonlinnaseudunliikunta.fi; Äijissä on energiaa; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-v. miehet. Tavoitteena on liikuttaa miehiä ja löytää malli miesten liikuntaryhmien pyörittämiseen. Hankkeessa perustetaan äijien liikuntaryhmiä. Ryhmiä ovat: 1) Äijät palloilee, joissa lajeina mm. sähly, lentopallo, norsupallo. Norsupallo ryhmän tavoitteena on norsupallon MM-kisat. 2) Äijä voimaa kuntosalilta, joka on kuuden käyntikerran starttikurssi. 3) Äijät kokeilee, jossa käydään kokeilemassa mm. frisbeegolfia, jousiammuntaa, norsupalloa, kahvakuulaa, kirkkovenesoutua yms. 4) Äijät painonlaskussa, jossa perehdytään painonhallintaan, terveellisiin elämäntapoihin ja liikuntaa. 5) Äijät

kertaamassa, jossa mennään viikonlopuksi luontoon liikkumaan. Siellä erilaisia toiminnallisia luontoliikuntaan liittyviä tehtäviä, pelejä, leikkejä, yhdessä oloa, nuotio, sauna yms. 6) Äijien liikuntapäivä /testipäivä järjestetään kaksi kertaa vuodessa, toinen toukokuussa ja toinen syyskuussa 2013. Tapahtumassa on ilmaisia lajikokeiluja ja testejä. Lisäksi hankkeessa koulutetaan vertaisohjaajia innokkaista miehistä. 3 000€

SEINÄJOKI

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry: Antero Kangas, harrasteliikuntapäällikkö, Huhtalantie 2, 60220 Seinäjoki. puh: 06-420 3000, email: antero.kangas@plu.fi; Pohjanmaan KKI-ohjelma; Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 000 €

S-kiekko juniorit Ry: Pentti Huotari, Heikki Viro ja Pirkko Huotari, kokoonkutsuja, Huhtalantie 2, 60220 Seinäjoki. puh: 0504656218, email: pentti.huotari@netikka.fi; Eläkeläiset liikkeelle!; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 55-v. eläkkeelle siirtyneet. Tavoitteena on tarjota eläkeläisille liikuntaryhmiä ja tätä kautta hyvinvointia. Miesten ryhmälle (NitroS-kiekko) järjestetään liikuntaa 2x/vk. Toisena liikuntana on joko luistelu tai sauvakävely ja toisena kuntosaliharjoittelu. Lisäksi ryhmän kanssa käydään tutustumispäivä Kuortaneen urheiluopistolla. Naisten ryhmälle (S-kiekon Ladyt) järjestetään kuntosaliharjoittelua 1x/vk. Molemmille ryhmille järjestetään lisäksi kehonkoostumismittaukset 2x/vuodessa. Osallistujamäärät ovat yhteensä noin 40 henkeä. Toiminta järjestetään arkipäivinä (ma, ke ja to) ja on yhtäjaksoista kesää (2,5 kk) ja joulunaikaa (2-3 vkoa) lukuun ottamatta. Ohjaus järjestetään SeiHockey Oy:n S Hyvä Olo-palveluiden toimesta. 2 500€

SOTKAMO

Sapsoperän kyläyhdistys ry: Elma Huusko, kyläyhdistyksen puheenjohtaja, Sapsoperäntie 119c, 88600 Sotkamo. puh: 040 8270971, email: sapsoperan.kylayhdistys@gmail.com; kuntojumppa; Hankkeen kohderyhmänä ovat Sapsoperän kyläyhdistyksen vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painon pudotukseen, ylläpitämään yleiskuntoa ja tutustua terveellisiin elämän tapoihin. Sisältö: Kuntosaliharjoittelu, jumppa, lentopallo ja kävely. Osallistujat: sekaryhmä n.20 henkilöä, jossa noin puolet naisia ja puolet miehiä. Aikataulu ja kokoontumispaikka: ryhmä kokoontuu keskiviikkoisin Sapsontalolla (Sapsoperän kyläyhdistyksen omistama kylätalo) kevään 2013 aikana 15 kertaa (1.1 - 30.5.2013). 400€

TAMPERE

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry: Harri Appelroth, projektipäällikkö, Sarvijaakonkatu 32, 33540 Tampere. puh: 0207 482 603, email: harri.appelroth@hlu.fi; Liikuttava Häme; Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 000 €

Mansen Eläkkeensaajat ry: Mauno Heikkilä, jäsenasiainhoitaja ja liikunnan yhdyshenkilö, Puutarhakatu 22, 33420 Tampere. puh: 041 5020326, email: mauno.heikkila@gmail.com; Kuntoa liikunnalla; Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen jäsenet. Tavoitteena on kunnon ylläpitäminen ja yksinäisyyden ehkäisy. Hankkeessa toteutetaan viikoittaisia liikuntaryhmiä. Varalan Urheiluopiston viikoittainen liikuntatunti tammikuu-joulukuu 2013, jossa sama teema toistuu kaksi kertaa peräkkäin. Liikuntamuotoina on mm. kehonhallinta, niska-hartiajumppa, selkäkoulu, flexibar, flowtonic, venyttely/rentoutus, pilates, kuntopiiri, keskivartalojumppa, sauvakävely ja tasapainorata ym. Pirkanmaan FysioCenterille perustetaan kuntosaliryhmä. Kuntosali ryhmäläisille fysioterapeutti laatii henkilökohtaisen ohjelman. Lisäksi tarjotaan myös tuolijumppaa, kuntotestejä ja luentoja. 1 300 €

Tampereen A-Kilta ry: Malm Pauli, toimistotyöntekijä, Kuokkamaantie 2 C, 33800 Tampere. puh: 040-7076669, email: pauli.malm@tampereeena-kilta.fi; Lähre Liikkuu; Hankkeen kohderyhmänä ovat liikunnallisesti passiiviset päihde- ja mielenterveystoipujat, joilla fyysisen kunnon ylläpito vaatii ohjattua toimintaa. Tavoitteena on saada kohderyhmä osallistumaan ja harrastamaan jotakin liikuntaa, jakaa tietoa terveellisistä elämäntavoista ja mahdollistaa päihteetön ryhmätoiminta. Hanke sisältää monimuotoista jumppaa eri välineillä kokeillen, kuten sählyä, sulkapalloa ja vesijumppaa. Ryhmät toteutuvat 1x/vk vuokratiloissa, jummat ohjattuja ja pelit toteutetaan yhteyshenkilöiden johdolla. 1 400 €

TIKKAKOSKI

Metsästäjäliitto Keski-Suomen Piiri: Jani Nuijanmaa, toiminnanjohtaja, Liinakatu 5, 41160 Tikkakoski. puh: 040 7166473, email: jani.nuijanmaa@gmail.com; Iltapaukku-ABC: Kuntoa ja taitoa metsästäjille; Hankkeen kohderyhmänä ovat eläkeikää lähenevät, uudet ja passivoituneet metsästyksen harrastajat. Tavoitteena on madaltaa kynnystä aloittaa liikunnan ja ampumarjoittelun yhdistäminen sekä lisätä vakituisesti liikuntapainotteisen ampumarjoittelun harrastajien määrää. SISÄLTÖ: Metsästäjille järjestetään viikoittain (touko-elo) hirvikävelyt. Hirvikävelyt järjestetään ns. nonstop tyylillä, jolloin saavutettavuus on osallistujalle helpompi. Osallistujamääräksi saadaan max 50-60 henkilöä / ilta. Lisäksi hankkeessa toteutetaan yksi haulikko- ja yksi kivääri ammutakoulutusjakso (6vk), pohjautuen Suomen Metsästäjäliiton Metsästäjäammunnan ABC-koulutuspakettiin. Kerrallaan ABC- ryhmään mahtuu n. 25 henkilöä. 2 100€

TORNIO

Tornion Kaupunki: Tapio Miettunen, liikuntatoimenjohtaja, Suensaarenkatu 4, 95400 Tornio. puh: 0400-694757, email: tapio.miettunen@tornio.fi; Satsaa Itseesi; Hankkeen kohderyhmänä ovat 30-60-v. torniolaiset. Tavoitteena on aktivoida työikäiset ihmiset liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Osallistujat jaetaan 3 pääryhmään: "Starttiryhmä" muodostuu riittämättömästi liikkuvista, perusterveistä yli 30-v työikäisistä. "Kunnonkohottajat 30+" muodostuu pääosin henkilöistä, jotka olivat Satsaa itseesi -hankkeen liikuntaryhmissä. "Työssä selviytyjät" ryhmiin tavoitellaan yli 55-v henkilöitä, jotka tarvitsevat säännöllistä, ohjattua liikuntaa selviytyäkseen työssä eläkeikään saakka. Lisäksi keskustasta etäällä olevissa taajamissa (Karunki, Arpela) järjestetään matalan kynnyksen liikuntaryhmät. Ryhmien ohjaajat koulutetaan Lapin Liikunnan ohjaajakoulutuksessa. Liikkujat maksavat kausittain 50 euroa, joka oikeuttaa käymään kaikissa liikuntaryhmissä. Lajitarjotin sis. mm. vesiliikuntaa, kuntosaliliikuntaa, palloilua, jumppaa ja joogaa. 10 000€

Tornion kaupunki / Tornion kansalaisopisto: Tarja Hooli, vt. rehtori, Seminaarinkatu 14, 95400 Tornio. puh: 050 597 1939, email: tarja.hooli@tornio.fi; Kokeillen liikkujaksi: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat seniorit ja keski-ikäiset. Tavoitteena on tutustuttaa eri lajeihin ja perehdyttää hyötyliikunnan lisäämisen tapoihin. Sisältö: 1) Senioriryhmät (yksi keväällä ja yksi syksyllä 2013), joissa sauvakävelyä, kuntopiiriä, kuntosaliharjoittelua, vesijuoksua ja/tai uintia, senioritanssia, tasapainojumppaa ja tutustumista opiston tarjoamiin liikuntakursseihin sekä alueen senioriliikunnan tarjoamiin mahdollisuuksiin. Ryhmässä noin 10 osallistujaa. 2) Keski-ikäisten miesten ryhmät (yksi keväällä ja yksi syksyllä 2013), joissa sauvakävelyä, keilailua, kuntosaliharjoittelua, äijäjoogaa, kävelysählyä, keskivartalojumppaa, kuntopiiriä ja tutustumista opiston tarjoamiin liikuntakursseihin sekä alueen liikuntapaikkoihin ja -yhdistystoimintaan. Ryhmässä noin 10 osallistujaa. 3) Lisäksi järjestetään toimintaa tukevaa toimintaa mm. luentoja/infotilaisuuksia terveellisestä ruokavaliosta ja ruoanvalmistuskursseja. 1 500 €

TURKU

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry: Jukka Läärä, harrasteliikuntapäällikkö, Yliopistonkatu 31, 20100 Turku. puh: 02-5151900, email: jukka.laara@liiku.fi; Liikunnalla Lounais-Suomi hyvinvoivaksi; Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 30 000 €

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry: Tino-Taneli Tanttu, harrasteliikunnan kehittäjä, Yliopistonkatu 31, 20100 Turku. puh: 040 9000 846, email: tino-taneli.tanttu@liiku.fi; Alueellinen liikuntapalveluketju –hanke; Hankkeen kohderyhmänä ovat 2-tyyppin diabeteksen riskiryhmään kuuluvat työikäiset. Tavoitteena on selvittää liikuntaneuvonnan nykytilanne ja kehittää hankekuntien liikuntapalveluketjua. Hankkeessa palkataan liikuntaneuvoja, joka tulee työskentelemään neljän kunnan alueella, terveyskeskuksen tiloissa. Terveyskeskuksessa suoritetaan alkukartoitus jokaisen liikuntaneuvontaan ohjautuvan ihmisen kohdalla, jonka jälkeen liikuntaneuvoja laatii yhdessä neuvontaan tulevan kanssa liikuntasuunnitelman sekä hyvinvointiohjelman. Jokaisen kunnan alueella, lähtökohtaisesti terveyskeskuksen tiloissa tullaan perustamaan uusia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä. Liikuntaneuvoja toimii em. ryhmien liikunnanohjaajana jolloin kontakti liikuntaneuvojaan pysyy tiiviinä. Hankkeen alkuvaiheessa matalankynnyksen uusien liikuntaryhmien ryhmäkoko on tarkoitus pitää alle kymmenessä. Liikuntapalveluketjua on tarkoitus kehittää kolmen vuoden ajan. 25 000€

Turun kaupungin Sosiaali- ja terveystoimi, Turun kaupungin Liikuntapalvelukeskus: Pirjo-Riitta Liuksila, tulosaluejohtaja, Sosiaali- ja terveystoimi, liikuntaneuvoja Mikaela Vuoristo, terveyden edistämisen yksikkö, Käsityöläiskatu 2, 2. ker, 20100 Turku. puh: 040-1537690, email: mikaela.vuoristo@turku.fi; Liikunnan liikennevalot Turussa 2011-2013; Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset työikäiset turkulaiset. Tavoitteena on 1) Painonhallintaryhmätoiminnan laajentaminen. 2) Olemassa olevien palveluiden kuvaaminen painettavaan muotoon ammattilaisten työvälineeksi ja sen lanseeraaminen. 3) Asiakasmateriaalin käyttöönotto terveysneuvontatilanteessa. 4) Uusien palvelumuotojen kokeilu 3. sektorin palveluntarjoajien kanssa. 5) Palveluiden näkyväksi tekeminen kuntalaisille viestintää tehostamalla. 6) Mittareiden laatiminen hankkeen tulosten arvioimiseksi. 7) Ammattihenkilöstön motivointi puheeksi ottamiseen. 8) 3. sektorin palveluntuottajien toiminnan tukeminen kouluttamalla. Sisältö: Pieni päätös päivässä painonhallintaryhmiä terveysasemilla 2x/vuodessa. Osallistujia 10-15hlöä/ryhmä, ryhmiä 10kpl. Liikuntapalvelukeskuksen painonhallintaryhmät 2x/vuodessa/ryhmä: ihanaiset naiset, raskas sarja, upeat leidit ja suomi mies. Sisältö painonpudotusta tukevaa monipuolista liikuntaa. Osallistujia 10-20 hlöä/ryhmä. 25 000 €

Turun Urheiluliitto/ Voimistelu- ja Liikuntajaosto: Annu Elo, harrastetoiminnankehittäjä, Siutlankatu 1, 20380 Turku. puh: 040 4862778, email: annu.elo@turunurheiluliitto.fi; Eloa Elleihin!; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on saada vanha jo olemassa oleva painonhallintaryhmä toimimaan aktiivisemmin sekä perustaa vähintään kaksi uutta matalan kynnyksen liikuntaryhmää, jotka toimisivat painonhallintaryhmän jatkoryhminä sekä normaalipainoisten liikuntaa aloittelevien naisten ryhminä. Painonhallintajumppa on 45min/1x/vk, johon tavoitteena olisi saada 15 osallistujaa. Muokkausjumppa on jatkeena painonhallintaryhmälle ja matalankynnyksen tunti vähän liikkuneille naisille. Liikuntamix tunti on jumppatunti, missä kokeillaan erilaisia jumppia sekä liikuntalajeja esim. sauvakävelyä ja keilailua. Aluksi käydään tutustumassa toimipisteisiin yhdessä ja myöhemmin voidaan seurata liikuntaharrastuksen edistymistä ns. liikuntapassin avulla. 1 800 €

UTSJOKI

Utsjoen kunta / Liikunta- ja vapaa-aikatoimi; Tommi Kanala, Utsjoen kunnan vapaa-aikasihteeri, Utsjoentie 46 A2, 99980 Utsjoki. puh: 0400-319852, email: tommi.kanala@utsjoki.fi; Nordic Combat Boot Camp; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat miehet. Tavoitteena on aktivoida miehiä kuntoryhmän

pariin. Hankkeessa järjestetään Nordic Combat BootCamp-liikuntaa, joka pitää sisällään kuntorataa, kiertoharjoittelua liikuntasalissa, kuntosalissa, uimahallissa sekä ulkona kuntoillen ja ratatyypillisesti sekä circuit kiertoharjoittelua. Bootcamp ryhmään (20hlöä/kylä/ryhmä) tavoitellaan 40-vuotiaita miehiä. Ryhmiä perustetaan Utsjoen kirkonkylälle, Nuorgamiin ja Karigasniemelle. Vähintään 15 kertaa kokoontuminen ryhmien kanssa ja ohjatut liikuntakerrat (Combat ja Boot Camp-tyylein) + 5 liikuntatapahtumaa joka kylällä (Esimerkkeinä: sauvakävely, hankifudis, hankilentopallo, tunturi juoksu, pulkkaviesti). Lisäksi ryhmäläisille järjestetään koulutustilaisuuksia terveellisistä elämäntavoista. 2 000€

VANTAA

Kunto- ja kulttuuriväylä ry: Anssi Hyvärinen, puheenjohtaja, C/o Kaivosrinteentie 1-3 J 82, 01610 Vantaa. puh: 044-593 6130, email: kuntojakulttuuri@gmail.com; Kuntoa keilaten ja vesiliikkuun; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v päihdekuntoutujat ja heidän läheisensä. Tavoitteena on jatkaa keilailu ja vesiliikunta/kuntosaliryhmiä. Rahallisella tuella on saatu mukaan taloudellisissakin vaikeuksissa olevia henkilöitä. Tavoitteena on ollut tarjota uusia elämyksiä ja kokemuksia liikunnasta osana päihteistä vapaata elämäntapaa. Keilailu toteutetaan 1x/vk kokoontuvana ryhmänä, jossa osallistujia on vaihtelevasti 4 - 8 henkilöä. Uintia on harrastettu omatoimisesti siten, että yleensä ryhmäkoko on jäänyt pariin henkeen, mutta näitä ryhmiä on viikossa ollut lähes joka päivälle. Vesiliikkujien kokonaismäärä on ollut kymmenkunta. Useat osallistuvat aktiivisesti molempiin liikuntamuotoihin. 1 000 €

Vantaan kaupunki/ monikulttuurisuusasiat: Hannele Lautiola, monikulttuurisuusasiain päällikkö, Asematie 10 A, 01300 Vantaa. puh: 040-8659627, email: hannele.lautiola@vantaa.fi; Kotoutumista ja hyvinvointia terveystoiminnalla; Hankkeen kohderyhmänä ovat vantaalaiset työttömät maahanmuuttajat. Tavoitteena on jatkokehittää vantaalaista maahanmuuttajien terveystoiminnan mallia. Tänä vuonna keskitytään ikääntyviin työttömiin maahanmuuttajiin. Hankkeessa järjestetään kuusi uutta ryhmää ympäri Vantaata. Keväällä ja syksyllä ryhmät tapaavat kaupungin tiloissa (mm. kouluilla) ja uimahalleissa. Kesällä järjestetään jalkapalloa, lentopalloa ja tennistä ulkokentillä sekä sauvakävelyretkiä tutustuen Vantaan luontopolkuihin ja mm. Kuusijärven ja Hakunilan ympäristöön. Ryhmiin osallistuu liikuntalajista riippuen 6-20 henkeä/ ryhmä. Retkillä osallistujamäärä voi olla suurempikin. Ohjaajina toimivat maahanmuuttajajärjestöjen ohjaajat, joita myös koulutetaan hankkeen aikana. 4 000€

VARISTAIPALE

Varistaipaleen kyläyhdistys ry: Riitta Turunen, yhdistyksen sihteeri, Luostaritie 50, 79820 Varistaipale Heinävesi. email: riitta.turunen@kyyhkynetti.fi; Variliikunta; Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset ja sitä vanhemmat liikuntaa vähän harrastavat asukkaat. Tavoitteena on liikunnan lisääminen ja uusien liikuntamuotojen testaaminen. Hankkeessa äijäkuntoilu Valamon kuntosalilla jatkuu joka keskiviikko. Lauantain iltapäivätanssit Varistaipaleen Seurantalolla jatkuvat. Ohjelmassa on perinteisiä paritansseja parin tunnin ajan. Variporukka liikkuu monin tavoin. Säännöllisenä toimintana ovat sunnuntain sauvakävelyt ja perjantai-illan talviuinti Varirannan saunalla. Uutena lajina on mahdollisuus pelata sulkapalloa Seurantalolla. Lisäksi teemme mm. kuutosoutu- ja hiihtotempauksia. 1 500€

VEIKKOLA

Veikkolan Veikot ry: Johanna Artola, toiminnanjohtaja, Päivärinteenpolku 19, 02880 Veikkola. puh: 050 3011922, email: johanna.artola@gmail.com; Liike on lääke!; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v vähän

liikkuvat ihmiset. Tavoitteena on vahvistaa pohjaa yhteistyölle terveysliikunnan järjestämiseksi Veikkolassa. 1) Liikkumattomat ja liikerajoitteiset: Kuukausittain järjestetään aiemmin liikkumattomille 2-4 tutustumistuntia. Työikäisille tunnintarjotaan työajan ulkopuolella iltaisin/viikonloppuisin ja muille päiväsaikaan. Osallistujia on 10 hlöä/kerta. 2) Liikkumattomat, mutta ei-liikerajoituksia omaavat ohjataan joko aloitusryhmän kautta tai suoraan jo olemassa oleviin ryhmiin ja niiden täyttyessä perustetaan uusia ryhmiä. 3) Kaikille avoin liikuntalajien kokeiluryhmä, jossa lajia kokeillaan maksutta tai pientä korvausta vastaan. Lisäksi hankkeessa 4) Ruokailutottumukset kuntoon –ryhmä, joka perustuu tietoiseen syömiseen. 2 500€

VIHANTI

Vihannin Urheilijat ry: Pekka Kestlä, Vihannin Urheilijoiden puheenjohtaja, Onnelantie 14, 8400 Vihanti. puh: 044-7112815, email: pekka.kestila@lahivakuutus.fi; Aikuisten kuntoliikunta; Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikenkuntoiset työikäiset. Tavoitteena on aktivoida säännölliseen liikuntaan, omatoimiseen harrastamiseen ja kannustaa terveellisiin elämäntapoihin. Hankkeessa järjestetään 1x/vk Vihannin yläkoulun liikuntasalissa ohjattua, monipuolista kuntoliikuntaa, joka sopii kaikenkuntoisille. Ohjelmassa on monipuolista lihaskuntaa, kehonhallintaa, liikkuvuutta ja peruskuntaa kohottavaa liikuntaa, jossa jokaiselle löytyy sopiva tapa toteuttaa liikuntaa (sisältöjen eriyttäminen ja harjoitteiden soveltaminen ryhmäläisten tarpeiden mukaisesti). Ryhmä kokoontuu 15 kertaa kevätlukukaudella ja 15 kertaa syyslukukaudella. Ryhmä kannustaa säännölliseen liikuntaharrastukseen, sillä kausimaksu tulee huomattavasti edullisemmaksi kuin kertamaksu. Hinnat on laskettu mahdollisimman alas ja myös liittymällä Vihannin Urheilijat ry:n jäseneksi saa alennukset hinnasta. 500€

VIMPELI

Koulutus Oy Siipipyörä: Tiina Koivuniemi, toimitusjohtaja, Serpentiinintie 89, 62800 Vimpeli. puh: 040 7212545, email: tiina.koivuniemi@siippari.com. Hyvinvoivaks Liikkujaks 2013; Hankkeen kohderyhmänä ovat Järvi-Pohjanmaan alueella asuvat yli 40-vuotiaat, joiden työssä jaksaminen eläkeikään saakka edellyttää kokonaisvaltaista elämänmuutosta. Tavoitteena on kehittää ja käynnistää elämäntaparemontin toimintamalli. Hankkeen aikana käynnistetään 7 ryhmää. Alussa jokaiselle osallistujalle tehdään alkutilannearvio, johon osallistuvat myös sairaanhoitaja, fysioterapeutti ja elämäntapavalmentaja. Tavoitteena on ohjata ohjelmaan osallistuva itse tunnistamaan muutostarpeet, jonka jälkeen laaditaan henkilökohtainen hyvinvointi- ja liikuntasuunnitelma. Ryhmä kokoontuu viikoittain 15 viikon ajan. Tapaamisessa on terveysosio ja liikuntatuokio, joka toteutetaan paikallisten seurojen kanssa. Ohjelmaa varten kehitetään oppimateriaali osallistujille. Ryhmien loputtua osallistujien tavataan vielä kaksi kertaa, jolloin tarkistetaan jatkosuunnitelmaa. 4 000€

VIRRAT

Virtain kaupunki / Liikuntatoimi: Sanna Vilén, vs. liikuntasuhteeri, Virtaintie 26, 34800 Virrat. puh: 03-4851270, email: sanna.vilen@virrat.fi; Iloa ja oloa liikunnasta; Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat Virtolaiset, etenkin yliopainoiset. Tavoitteena on tarjota mahdollisuuksia lajien kokeiluun ja madaltaa kynnystä osallistua ohjattuihin tunteihin. Hankkeessa perustetaan miehille ja naisille omat peliryhmät, joissa tutustutaan eri pallopeleihin ja niiden harrastamiseen. Muita ryhmiä ovat: uinti&vesijuoksu, sauvakävely, kuntosali, hiihto, venyttely&kehonhuolto, kahvakuula, kuntotanssi. Jokaista ryhmää järjestetään aluksi 5 kertaa, jossa tekniikat ja perusasiat käydään läpi. Näistä toivotaan noin viiden muodostuvan sellaiseksi ryhmäksi, jotka jatkaisivat toimintaansa hankkeen päätyttyäkin. Ryhmissä 10-15 henkilöä. Osallistujat voivat valita osallistuvansa joko

kaikkiin ryhmiin (koko hankkeeseen osallistuvat) tai valita mieluisimmat. Hankkeessa on mahdollisuus osallistua kuntotesteihin, kuntokieppi –liikuntatapahtumaan, ravitsemusluennoille ja lisäksi henkilökohtaista liikuntaneuvontaa. 2 000€

VUORELA

Toivalan Urheilijat ry FC Papas: Risto Loponen, seuran varapuheenjohtaja, Rissalantie 33 B 6, 70910 Vuorela. puh: 044 – 3299151, email: risto.loponen@servica.fi; Aktiivisesti liikkuvat papat; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v. vähän liikkuvat "papat", jotka ovat kiinnostuneet ryhmäliikunnasta. Tavoitteena on tarjota kohderyhmälle ohjattua liikuntaa. Sisältö: 1)Futis ryhmä. Kesällä futailaan seuran tekonurmikentällä ja talvella koulujen saleissa. Ryhmä kokoontuu 1,5h/2x/vk, ympäri vuoden. 2) Lajikokeiluryhmä, jossa kokeillaan, testaillaan ja etsitään osallistujille sopivaa lajia. Ryhmän alussa tehdään kehonkoostumusmittaus palautekeskusteluineen, samalla pidetään luento ravitsemuksesta ja terveellisistä elämäntavoista. Lajit kokeilussa on kuntonyrkkeilyä, uintia, vesijumppaa, avantouintia, keilausta, suunnistusta, zumbaa. Ryhmä kokoontuu 1x/vk, 14 - 16 kertaa ja sen lisäksi 2 kertaa kehonkoostumusmittauksia. 3) Kuntosali ryhmä: Kuntosali ryhmä harjoittelee 1,5-2h/1x/vk, alkaen lokakuulta ja kestää huhtikuun loppuun asti, vuoden vaihteessa on tauko. 2 000€

