

## Tuetut hankkeet 2/2013

Hakemuksia tuli 182 kpl. Tukea myönnettiin 120 hankkeelle.

Hankkeet ovat jaoteltu paikkakunnan mukaan:

Paikkakunnan alkukirjain	E	F	H	I	J	K	L	M	N	O	P	R	S	T	U	V	Y
Sivu	1	1	1	6	6	8	12	13	15	15	16	17	20	20	23	24	26

### ERÄJÄRVI

Eräjärven kehittämissyhdistys ry: Ulla Raita-aho, taloudenhoitaja, Eräjärventie 1581 35220 Eräjärvi. Puh: 03-530 6433 email: eky@erajarvi.net; Nyt liikkeelle! Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat, joille liikunnan harrastamisesta tehdään miellyttävä kokemus. Tavoitteena on lisätä ylipainoisten liikuntaa ryhmäliikunnan avulla ja samalla jakaa tietoa paikkakunnan liikuntatapahtumista ja -paikoista. Hankkeessa järjestetään vesijumppaa, kuntosaliharjoittelua, sauvakävelyä tai liikuntapuistovälinekokeiluja osallistujien toiveiden mukaan 1 krt/vk syyskuulta joulukuulle. Tavoitteena 10-20 henkilöä, tarvittaessa perustetaan kaksi ryhmää. 1 000€

### EURAJOKI

Eurajoen kunta: Raili Aitonurmi, vt. Sosiaalijohtaja, Eurajoen kunta, Kalliotie 5 27100 Eurajoki. Puh: 02 8694 354 email: raili.aitonurmi@eurajoki.fi. Voi Hyvin Eurajoella: Hyvinvointia ja ennaltaehkäisyä painottava toimintaohjelma, jolla oma vuosittainen talousarvio. Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40 -vuotiaat kuntalaiset. Tavoitteena on mallintaa liikuntaneuvontaa ja lisätä liikuntaa kaikissa väestöryhmissä, erityisesti liikkumattomien osalta. Hankkeessa järjestetään 1) puistojumppaa kesällä senioreille ja työikäisille 1x/vk, 2) miehille suunnattuja kursseja, kuten tenniskurssit / keilakurssi / kahvakuulakurssi/kuntosalikurssiharjoittelun alkeet (kesä-syky 2013), 3) Hyvinvointi- jumppaa - työikäisille, jossa harjoitetaan keskivartalon lihaksia, 4) tuolijumppaa senioreille (syky 2012), 5) keilailukurssi ikääntyneille, 6) lajiesittelyjä (syky 2013), jossa kuukausittain aina jokin liikuntalaji sekä 7) liikuntaneuvontaa mallinnetaan ja otetaan käyttöön. 3 500€

### FORSSA

FoSu/edustus ry: Jukka Rantanen, Sihteeri, Kanervakuja 3 30420 FORSSA. Puh: 040-7788543 email:jukka.rantanen@fosu.fi. Sählyä kaikille: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat liikkumattomat aikuiset. Tavoitteena on aktivoida uusia ihmisiä liikkumaan aikuisten sählyryhmissä. Hankkeessa perustetaan uusia ryhmiä naisille ja miehille. Osa toiminnasta sijoitetaan päiväaikaan, koska tuolloin tarkoituksena on aktivoida työttömiä ja vuorotyötä tekeviä. Ilta-aikaan sijoittuva toiminta on tarkoitettu kaikille. Ryhmiin mahtuu 4 x 25 henkilöä. Ryhmät kokoontuvat elokuusta alkaen 1x/vk. 2 500 €

### HEINOLA

Heinolan kaupunki, Liikuntapalvelut: Matti Nieminen, Liikuntatoimenjohtaja, Urheilukatu 2 18100 Heinola. Puh: 03 849 3700 email: matti.nieminen@heinola.fi. PAINO HALLINTAAN - Terveelliset elämäntavat: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset sekä työttömät. Panostamme ryhmäliikunnassa erityisesti yli 40-vuotiaisiin liikunnallisesti passiivisiin sekä ylipainoisiin miehiin sekä naisiin. Hankkeessa järjestetään monipuolisesti erilaisia ryhmiä, kuten omat painonhallintaryhmät miehille ja naisille, Kippari Kalle –ryhmiä hikiliikuntaa kaipaaville miehille, miesten sählyä, Bailamama tunteja naisille, henkilökohtaista kuntosaliohjausta, vesijumppaa, hartia-selkä-vatsa tunteja, kuntojumppaa, tanssia ja zumbaa. Toimintakausi on syksyllä 2.9.-5.12.2013 ja keväällä 7.1.-27.5.2014. Lisäksi järjestetään monipuolisia tapahtumia mm. syys- ja kevätretki, kuntotestausta, lumikenkäilyä, virikepäiviä, hiihto- ja juoksukoulua, Tyhy-toimintaa, yritysvierailuja. 6 000 €

Heinolan Seudun Selkäyhdistys r.y.: Anneli Järvinen, Liikuntavastaava, Koulukatu 2 c A 4 18100 Heinola. Puh: 0400376095 email: anneli.jarvinen@phnet.fi. Ukkojumppa: Hankkeen kohderyhmänä ovat liikuntaa harrastamattomat ikämiehet. Tavoitteena on saada vähän tai ei koskaan liikuntaa harrastaneet ikämiehet mieluisan liikunnan pariin ja sitä kautta kohottamaan kuntoaan. Hankkeen ryhmässä toteutetaan aluksi lämmittelyjumppa, sen jälkeen kuntosalilaitteisiin tutustuminen ja itse kuntoilu. Lopuksi on vielä venyttelyjumppaa. Osallistujamäärä noin 15 henkilöä. Ohjaajana toimisi liikunnanohjaaja. Ryhmä toimii syyskaudella 2013 ja kevätkaudella 2014. Ryhmässä toimitaan yhteistuella ja hurtilla huumorilla. 400 €

## **HELSINKI**

Aar Social Development Association (ASDA) ry: Vesa Asikainen, Hallituksen pj., projektikoordinaattori, Kauppakartanonkatu 7 A 84 / PL 348 00101 HELSINKI. Puh: 09-676513 email:postmaster@asdary.net. KESÄLIIKUNNASTA POTKUA SYKSYN KUNTORYHMIIN - Pääkaupunkiseudun ikääntyvien maahanmuuttajien liikunta- ja painonhallintahanke: Hankkeen kohderyhmänä ovat pääkaupunkiseudun yli 40-vuotiaat ylipainoiset maahanmuuttajat. Tavoitteena on ohjata säännölliseen liikuntaharrastuksen pariin ja samalla kiinnittää huomiota muihin terveellisiin elämäntapoihin. Hanke aloitetaan kesällä järjestettävillä teematapahtumilla. Näissä tapahtumissa esitellään liikunnan ja terveiden elämäntapojen merkitystä. Samalla ryhmäläisille tarjotaan mahdollisuus kokeilla viittä eri lajia. Näitä ovat kuntojumppa/jooga, lentopallo/sulkapallo, uinti/vesijuoksu, soutu/melonta ja pöytätennis/tennis. Lisäksi teematapahtuman aikana järjestetään ohjattu hengitys- ja rentoutusharjoitus. Kyseiset neljä ryhmää jatkavat tapaamisia 1x/vk syyskuun puolesta välistä joulukuulle 2013. Lajivalinnassa otetaan huomioon osallistujien toiveet. Liikuntaryhmät ajoittuvat syyskuun puolivälistä ja jatkuvat joulukuulle 2013. Ryhmässä ohjaajan opastuksella harrastetaan liikuntalajeja vaihdellen lajia viikoittain. 2 500 €

Eläkeliitto ry: Kirsti Mustakallio, Koulutussihteeri, Kalevankatu 61 00180 Helsinki. Puh: 09-7257 1133 email: kirsti.mustakallio@elakeliitto.fi. Vertaisohjaaja organisoii, tiedottaa ja liikuttaa: Hankkeen kohderyhmänä ovat Eläkeliiton yhdistysten liikunnan vastuuhenkilöt, jotka organisoivat liikuntatoimintaa ja ohjaavat liikuntaa oman yhdistyksensä alueella. Tavoitteena on lisätä yhdistysten järjestämää liikuntatoimintaa ja liikkujien määrää sekä lisätä tietoa ravinnon, liikunnan merkityksestä ja tukea vertaisohjaajia. Hankkeessa järjestetään vertaisohjaajakoulutusta. Koulutuksen pääsisältönä on vesiliikunta (Suomen Uimaliiton kanssa) ja ravinnon ja liikunnan merkitys ikääntyville (Suomen Diabetesliitto). Koulutus innostaa ja kannustaa vertaisohjaajia organisoimaan omalle paikkakunnalleen lisää liikuntaryhmiä ikääntyville. Koulutus järjestetään Lehmirannan lomakeskuksessa loka-marraskuussa 2013. 2 000 €

Helsingfors Simsällskap r.f.: Lotta Långström och Helena Piksilä, Ordförande och kassörska, Stenbackavägen 36 B 00670 Helsingfors. Puh:040 778 5237 email:lotta.langstrom@simmis.fi. Masters simning och vattenpolo: Hankkeen kohderyhmänä ovat 40-60-vuotiaat uimakurssilaiset. Tavoitteena on tarjota uinti ja vesipallokursseja. Hankkeessa tarjotaan uimaopetusta mm. uimataidottomille, tekniikkaryhmissä, harraste- ja kilparyhmissä. Uimataidottomien ryhmät harjoittelevat 1x/vk ja kilpailuryhmät 3x/vk. Uimakurssit järjestetään syyskuusta joulukuuhun ja tammikuusta toukokuuhun. Yli 40-vuotiaiden miesten vesipallo ryhmä on uusi ryhmä, joka käynnistyy syksyllä 2013. Vesipalloa harjoitellaan 1x/vk vedessä ja itsenäisesti omalla ajalla. 3 000 €

Helsingin Joogayhdistys ry: Sina Varhee/ Tiina Jokiniemi, puheenjohtaja/ järjestösihteeri, Pl 23, (Hämeentie 19) 00531 Helsinki. Puh: 044-2152523 email: jooga@joogahuone.fi. Kunnossa kaiken ikää: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat lähiaikoina eläköityvät henkilöt. Tavoitteena on saada uusiin joogaryhmiin säännöllisiä kävijöitä. Hankkeessa järjestetään eritasoisia alkeiskursseja mm. 1) työpaikkaryhmiä, jossa osallistujia 45 hlöä. 2) Terapeuttista joogaa henkilöille, joilla on esteitä muunlaiseen liikkumiseen. 3) Yin-jooga, joka auttaa ensisijaisesti fyysisiä rajoitteita omaavia henkilöitä ja 4) äijäjoogaa, johon tarkoituksena rakentaa

jatkoryhmä kysynnän mukaan. Lisäksi toteutetaan ”Mielen hiljaisuuden tila” –kurssi (3vrk), joka on lisäkurssi lähinnä joogaopettajille/ohjaajille. 1 600 €

Liikuntapalvelu ILO: Lotta Leiwo, Yrittäjä, Vattuniemenkatu 10 B 44 00210 Helsinki. Puh: 050-4125749 email:lotta.leiwo@gmail.com. Sutjakaksi Suokissa: Hankkeen kohderyhmänä ovat Suomenlinnan ja kantakaupungin (Katajanokka, Kaartinkaupunki, Kruununhaka) työssäkäyvät aikuiset naiset ja miehet. Tavoitteena on saada osallistujat voimaan hyvin omaksumalla hyvät ruokailu- ja liikuntatottumukset. Sutjakaksi Suokissa-ryhmä järjestetään 21.8-18.12.2013. Ryhmä kokoontuu viikoittain Suomenlinnan Kuntomaneesilla. Ryhmätapaamiset sisältävät FirstBeat-mittaukset ryhmän aloittaessa ja päättyessä, liikuntaohjelmaa ja käytännön ohjeita arjen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (aerobinen kunto, lihaskunto, liikkuvuus ja lepo/ rentoutuminen) sekä ravinto-ohjelman kaikille osallistujille. Lisäksi jokainen osallistuja saa kuntosalikortin Kuntomaneesille ryhmän keston ajaksi. Ryhmiä alkaa vuosittain neljä (max 20 hlö/ryhmä). 2 500 €

Helsingin Reserviupseeriipiiri ry: Ossi Ikonen, Järjestöpuuseeri, Döbelninkatu 2 00260 Helsinki. Puh: 0940562073 email: ossi.ikonen@hrup.fi. Sotilasliikunta - kuukausittaiset lajit: Hankkeen kohderyhmänä ovat 18-80 -vuotiaat Helsingin Reserviupseeriipiirin ja Helsingin Seudun Reserviläispiirin jäsenet. Tavoitteena on tutustua eri liikuntalajeihin ja niiden harrastusmahdollisuuksiin sekä järjestää liikuntatapahtumia. Hankkeessa toteutetaan 1x/kk liikuntatapahtumia, jossa esillä vaihtuva liikuntalaji sen mahdollisuudet sen toteuttamiseen paikkakunnalla. Järjestysvastuu on jaettu kerhoille, mutta tapahtumilla on yhteiset raamit. Osallistujista pidetään kirjaa ja kukin kerho saa omista jäsenistään aktiivisuuspisteitä ja paras kerho palkitaan. Lajit ovat mahdollisimman sotilaallisia ja vuodenaikaan sopivia liikuntalajeja: hiihtosuunnistus, hiihtokisa, ampumahiihto /-juoksu, polkupyörämarssi, reppumarssi, esterata, suunnistus, pesäpallo, salibandy, lentopallo ja Cooper/UKK-kuntotesti. 1 300 €

Malmin Taekwondo ry: Jussi Pikkarainen, pääohjaaja/harrastevastaava, Maakaarenkuja 3 c 57 00790 Helsinki. Puh: 050 3821069 email: malmintaekwondo@gmail.com. Potkua elämään!: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat helsinkiläiset liikuntaan tottumattomat, jotka kaipaavat uudentyyppistä liikuntamuotoa motivaation kasvattamiseksi. Tavoitteena on juurruttaa kuntotaekwondoryhmä osaksi ohjaustoimintaa ja edistää yhteistyötä hankkeessa toimivien tahojen välillä. Hankkeessa järjestetään kuntotaekwondoryhmä, jossa harjoitukset 1h/2x/vk. Kuntotaekwondo ja Asahi vaihtelevat harjoituksissa. Kuntotaekwondo on sovellettua taekwondoa ilman vyökoevaatimuksia ja asahi on fysioterapian kaltainen liikuntamuoto, jossa on myös liikunnallisia elementtejä. Ryhmään tavoitteena saada 15-25 harrastajaa/kausi. Kesäkaudella ohjaukset on 13, syyskaudella 32 kertaa ja kevätkaudella 35 kertaa. 1 500 €

Mielenterveyden keskusliitto MTKL ry: Göran Johansson, Aino Hokkanen, Järjestöjohtaja (Johansson), vs. liikuntasihtööri (Hokkanen), Ratakatu 9 00120 Helsinki. Puh: 09 565 7730 email: aino.hokkanen@mtkl.fi. Hyvällä mielellä vedessä (2013-2015): Hankkeen kohderyhmänä ovat Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistysten jäsenet sekä liikuntavastaavat. Tavoitteena on vesiliikuntataitojen parantaminen ja hyvinvoinnin lisääminen. Toimintamuodot: 1) Vesitreeni –ohjaajakoulutus (15h), jossa liikuntavastaaville opetetaan tietotaitoa mm. vesijumpan ja vesijuoksun ohjaamisesta. Tavoitteena on kouluttaa 40-50 vesitreeniohjaajaa, jotka vetävät ryhmiä omissa paikallisyhdistyksissä. 2) Kaikille uintia –kursseja järjestetään paikallisyhdistyksiin. Kurssin tavoitteena on lisätä kurssilaisten uimataitoa jokaisen yksilöllisen lähtötason mukaisesti ja jokaiselle pyritään löytämään hänelle parhaiten soveltuva tapa liikkua vedessä. 3) Uskalla uida – nauti vedestä –kurssikokonaisuuksia järjestetään uimataidottomille ja/tai vesipelosta kärsiville jäsenille. 5 000 €

SalibandySeura Viikingit: Kaisa Tamminen, Toiminnanjohtaja, Myllypurontie 1 00920 Helsinki. Puh: 0401374566 email: kaisa.tamminen@ssv.fi. Pisteiden metsästy - aikuisten harrasteliikunnan kehitysprojekti: Hankkeen kohderyhmänä ovat SSV:n pelaajien vanhemmat. Tavoitteena on käynnistää harrasteliikuntaa seurassa ja lisätä yhteisöllisyyttä seurassa. Hankkeessa perustetaan neljä avointa sählyharjoituskertaa, joihin

ilmoittautuminen tehdään nimenhuuto.com:ssa. Harjoituksissa voi käydä 1-4 kertaa viikossa oman halun ja mahdollisuuksien mukaan. Hankkeen pääliikuntamuoto on sählyä, jonka pelimuotona käytetään taulukkosählyä, tuotenimeltään Pistemestarisählyä. Sählyn lisäksi harjoitukset sisältävät lihaskunto- ja liikuusharjoittelua. Yhden harjoituskerran pituus on 60 minuuttia. Ryhmien ohjaajina on kaksi vertaisohjaajaa. Toiminta aloitetaan elokuussa 2013 UKK-kävelytestauksella ja toiminnan aloitukseen liittyvällä palaverilla. Sählyvuorot aloitetaan syyskuussa 2013. Hankkeen vapaaehtoisten vetäjien koulutus aloitetaan elokuussa 2013. Hankekausi on elokuu 2013-kesäkuu 2014. 3 000 €

Suomen Monikulutturinen Liikuntaliitto ry Fimu: Leena Harjula-Jalonen, Toiminnanjohtaja, Kivensilmänkuja 2, 3 krs 00920 Helsinki. Puh: 050-551 1197 email: leena.harjula-jalonen@fimu.fi. Sykettä liikuntaan ja painonhallintaan maahanmuuttajamiehille (SLP): Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat Fimun jäsenyhdistysten miehet. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan ja pudottamaan painoaan terveyttä edistävälle tasolle. Hankkeessa tehdään aluksi kuntokartoitus, jonka perusteella miehet jaetaan kolmeen ryhmään. Ryhmän jäsenille tehdään oma kuntokortti, johon liikunnan tarve ja tasot määritellään. Kuntoliikunnan muotoina ovat ohjattuina mm. kävely, juoksu, liikunta liikuntasalilla, uinti ja punttisali. Osallistujat pitävät myös ruoka- ja liikuntapäiväkirjaa, joiden avulla pyritään osoittamaan mistä mahdolliset liikakilot syntyvät. Osallistujilta mitataan viikoittain vyötärön ympärys ja paino. Hanke luo erityishuomion terveyttä edistäviin ruokavalintoihin ja ennaltaehkäisevään liikuntaan. Ryhmät kokoontuvat 3h/vk/yhteensä 30 kertaa. 2 500 €

Suomen Monikulutturinen Liikuntaliitto ry Fimu: Leena Harjula-Jalonen, Toiminnanjohtaja, Kivensilmänkuja 2, 3 krs 00920 Helsinki. Email: leena.harjula-jalonen@fimu.fi. Uimalla iloa maahanmuuttajanaishille: Hankkeen kohderyhmänä ovat maahanmuuttajanaishet. Tavoitteena on tarjota kohderyhmälle kohdistettua uintia. Hankkeessa perustetaan noin 20-26 henkilön ryhmiä kolme kappaletta: Helsinkiin, Espooseen ja Vantaalle. Yksi ryhmistä on myös uimataidottomille. Ryhmät kokoontuvat 2-3 h/vk/yhteensä 20 kertaa. Ryhmässä opastetaan uintitekniikkaa ja käydään yhdessä uimassa yhteistyötahojen uintipaikoissa. Ennen uintiliikunnan aloittamista tehdään kunnan ja uintiosaamisen alkukartoitus. Liikuntaa ohjaavat pääsääntöisesti omat vertaisohjaajat. 2 500 €

Suomen Nivelyhdistys ry: Leena Jauhiainen, Liikuntavastaava, PL 1328 00101 Helsinki. Puh:(09) 27 123 12 email: leena.jauhiainen@niveltieto.net. Liikuntaopas: Liikuntaohjeita nivelrikkoa sairastaville: Hankkeen kohderyhmänä ovat nivelrikkoiset, tekonivelleikatut, nivelpiirin vertaistukiohjaajat ja yhteistyökumppanit. Tavoitteena on laaditun oppaan avulla aktivoida nivelrikkopotilaita liikuntaan ja auttaa vertaisohjaajia liikuntaryhmien pitämässä. Hankkeessa nivelpiirit järjestävät oppaan ohjeiden mukaan soveltavaa liikuntaa nivelrikkoisille ja tekonivelleikatuille henkilöille paikallisten resurssien mukaan. Oppaan avulla saadaan tehtyä liikuntaryhmät 50 alaosastoon, nivelpiiriin. Ryhmiin osallistuu vähintään 1 000 liikkujaa. Hankkeeseen kuuluu oleellisena osana vapaaehtoishjaajien koulutus, jolla rohkaistaan ja kannustetaan ohjaajia liikuntatoimintaan sekä annetaan perustiedot tehokkaaseen ryhmien ohjaukseen. 2 000 €

Suomen Pöytätennisliitto ry: Taneli Keinonen, Kenttäpäälikkö, Radiokatu 20 00240 Helsinki. Puh: 0505285861 email: info@sptl.fi. Pieni pallo liikuttaa: Hankkeen kohderyhmänä ovat perheet, joilla on yksi tai useampi lapsi on iältään 6-15 -vuotias. Tavoitteena on saada syntymään eri kuntiin vähintään 1,5h/vk pidettäviä kerhoja, joissa mukana olisi useita perheitä. Ensimmäisenä vuonna perustetaan 10 ryhmää (25 pelaajaa/ryhmä). Toiminnassa painotetaan liikunnallista pelaamista. Teknisen harjoittelun tehtävänä on tukea tätä toimintaa. Ryhmien vetäjille järjestetään koulutus- ja suunnittelupäivä syksyllä. Koulutuksessa painotetaan aikuisliikunnan haasteita. Ryhmien käynnistämistä tuetaan markkinointi käynneillä. Ryhmät käynnistetään syksyllä 2013 ja ne kestävät keväälle 2014. Ryhmien vedosta vastaavat seurat ja pöytätennisliiton tehtävänä on toiminnan organisointi, markkinointi ja kouluttaminen. 1 000 €

Uudenmaan munuais- ja maksayhdistys UUMU ry, Njur- och leverföreningen i Nyland rf: Olavi Rautiainen, Liikuntavastaava, Runeberginkatu 15 A 1 00100 Helsinki. Puh:050-4497744 email: sihteeri@uumu.fi. UUMU -

**LIIKETTÄ IKÄIHMISIIN:** Hankkeen kohderyhmänä ovat munuais- ja maksapotilaat, dialyysissä olevat ja elinsiirron saaneet. Tavoitteena on elvyttää jo toimivia liikuntaryhmiä ja perustaa uusia ryhmiä ikääntyville lähinnä yli 40-vuotiaille potilasjäsenille. Sisältö: Petanque-ryhmät SYKE ry:n kanssa 2h/vk. Lentopalloharjoitukset Pitäjänmäen Tarmo ry:n kanssa. Keilailuryhmät Talin ja Nurmijärven keilahalleissa, jossa ohjattua valmennusta 2 kertaa syksyllä ja 2 kertaa keväällä. Vesijumpparyhmä 1h/vk kuntokeskus Sandelsissa. Keppijumpparyhmä, jossa ohjattua jumppaa Pitäjänmäen Tarmo ry:n kanssa. Ohjattu kävelyretki Helsingin Seurasaareen on 26.12. Ravitsemusluento Helsingissä helmikuussa 2014. 2 000 €

#### **HUITTINEN**

Huittisten Kaupunki: Teuvo Munkki, nuoriso- ja liikuntatoimenjohtaja, Risto Rytin katu 36 32700 Huittinen. Puh: 02 5604331 email: teuvo.munkki@huittinen.fi. Liikkuva Huittinen IV: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-v huittislaiset. Tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen liikuntaa ja kouluttaa vertaisohjaajia. Hankkeessa järjestetään tapahtumia, kuten kylien välinen haastepyöräilykampanja ja ”Kyliltä kirkkoon” –tapahtuma. Lisäksi myös Liikunta- ja kulttuurimessut ja ”Hullu Pulahdus” –tapahtuma. Hankkeen säännöllistä ohjattua liikuntaa ovat mm. KKI-kuntosaliryhmät erikseen naisille ja miehille, kuntouttavan työtoiminnan liikuntaryhmät, XL-vesiliikuntaryhmät erikseen naisille ja miehille sekä invalidien vesiliikuntaryhmä. Lisäksi järjestetään myös SuomiNaisten testi-ilta marraskuussa, viikoittain tuolijumppaa ja senioritanssia. Kaikkiaan viikoittain toimii noin 65 KKI-liikuntaryhmää. 4 000 €

#### **HYVINKÄÄ**

Hyvinkään kaupunki / Hyvinkään Opisto: Johanna Taruma, Liikunta- ja terveysaineiden opettaja, Helenenkatu 21 05800 Hyvinkää. Puh: 0400-387203 email: johanna.taruma@hyvinkaa.fi. Liiku Hyvinkää 2013: Hankkeen kohderyhmänä ovat liikkumattomat miehet ja vertaisohjaajat. Hankkeen tavoitteena on perustaa miesten liikuntaryhmiä, järjestää yleisluentoja ja kouluttaa vertaisohjaajia. Hankkeessa perustetaan kaksi miesten liikuntaryhmää syyskuusta joulukuuhun 2013. ”Pelimiesten ryhmässä” (max. 20 osallistujaa), pelataan mm. jalkapalloa, sählyä, pesäpalloa, frisbeegolfia ja toteutetaan kahvakuulaharjoituksia ja painonhallintaluento sekä lihahuolto. ”Tule ja tutustu uusiin lajeihin ryhmä” (max. 20 osallistujaa) kokeilee mm. frisbeegolfia, kahvakuulaa, suunnistusta ja lähiliikuntapaikkojen ulkokuntosaleja. Lisäksi pidetään kaksi liikunta ja terveysaiheista luentoa ja järjestetään vertaisohjaajille kaksi koulutuspäivää. 3 300 €

#### **HÄMEENKOSKI**

Hämeenkosken kunnan vapaa-aikatoimi: Heidi Kivakka, vapaa-aikasihteeri, Koivukuja 3 16800 Hämeenkoski. Puh: 03880850 email: heidi.kivakka@hameenkoski.fi. Hämeenkosken terveysliikuntapalvelujen kehittämishanke: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on luoda ja juurruttaa kunnan peruspalveluihin terveysliikuntapalveluja. Hankkeessa järjestetään lajiesittelyjä sekä syksyllä 2013 että keväällä 2014. Lajiesittelyt ovat 5-6 kerran liikuntakursseja, joiden tarkoituksena on tarjota kuntalaisille erilaisia liikuntakokemuksia edullisesti. Hankkeessa järjestetään myös matalan kynnyksen liikuntaryhmiä erityisesti miehille ja koulutetaan koulun, päiväkodin ja palvelukodin henkilökuntaa terveysliikuntaliikuttajiksi. Lisäksi tarjotaan kuntotestausta kaikille kuntalaisille avoimena tilaisuutena. Mukana on myös toimintapäiviä 1-2kpl ja retkipäiviä 1-2kpl. Harrastus ja vapaa-aikatoiminnot kootaan yhteen harrastusinfoon, joka jaetaan joka kotiin. 4 500 €

#### **HÄMEENLINNA**

Hämeenlinnan Mielenterveysyhdistys Hämi ry: Kari Kuittinen, Hämi ry:n puheenjohtaja, Turuntie 9 A 3 13100 Hämeenlinna. Puh: 040 7533343 email: kari\_kuittinen@luukku.com. Mielenterveyskuntoutujien kuntoklubin perustaminen Hämeenlinnaan (Mielenkuntoklubi): Hankkeen kohderyhmänä ovat 25 - 65 -vuotiaat liikuntaa harrastamattomat mielenterveyskuntoutujat ja mielenterveyshäiriöistä kärsivät. Tavoitteena on perustaa Mielenkuntoklubi ryhmiä. Kuntoklubi kutsutaan koolle lehti-ilmoituksella ja Hämi ry:n jäsenkirjeillä sekä yhteistyökumppaneiden avulla. Ryhmien ohjaajaksi palkattu liikunnanohjaaja tekee ryhmäläisille alkuhaastattelut, jossa kartoitetaan nykytilanne ja asetetaan tavoitteet yhdessä Mielenklubin jäsenten kanssa.

Henkilökohtaisten mittausten (esim. ukk-kävelytesti, lihaskuntotestaus, paino, kehokoostumismittaus tai esim. kehonikä testi) perusteella laaditaan liikuntaan ja terveellisiin elintapoihin suunnitelmat ja tavoitteet. Kuntoklubissa tutustutaan yhdessä eri liikuntamuotoihin ja rentoutumiseen. Lajeina ovat esim. kahvakuula- ja kuntosaliharjoittelu, sauvakävely, uinti ja muita lajeja kohderyhmän toiveet huomioiden (esim. liikunnallinen leiripäivä, rentoutus-harjoitukset). 2 000 €

### **IIRIS**

Suomen Kuurosokeat ry: Heikki Majava, järjestöpäällikkö, PL 40 00030 IIRIS. Puh: 040 529 3439 email: heikki.majava@kuurosokeat.fi. ELSI-Elämänsisältöä liikunnalla kuurosokeille: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat kuurosokeat ja kuulonäkövammaiset sekä heidän omaisensa. Hankkeessa järjestetään viikoittain Helsingissä kuntopiiriä + vesijumpaa, jossa tapaamisen kesto 3h. Lisäksi järjestetään liikunta- ja ulkoilupäiviä kesäaikaan. Tampereella järjestetään kuntosaliharjoittelua 1x/vk, osallistujia 5-8 henkeä. Tämän lisäksi aloitetaan jumpparyhmä. Liikunnan tietoiskuja järjestetään alueellisissa kuurosokeiden kerhoissa. Lisäksi järjestetään kaksi vertaistuellista keilailutapahtumaa, jossa harjoitellaan oikeaa keilailutekniikkaa. 2 000 €

### **IISALMI**

Iisalmen Naisvoimistelijat ry: Minna Kämäräinen, Seurakoordinaattori, Satamakatu 3 74100 Iisalmi. Puh: 0443610318 email: iinapalaute@gmail.com. Lähde liikkeelle - Lisää laadukasta terveys- ja lähiliikuntaa Iisalmelaisille!: Hankkeen kohderyhmänä ovat haja-asutusalueiden asukkaat sekä keskustan vähän liikkuvat henkilöt. Tavoitteena on kehittää seuran terveysliikuntaa sekä lisätä tarjontaa liikunnallisesti passiivisille Iisalmelaisille aikuisille. Hankkeessa järjestetään 8 uutta matalan kynnyksen liikuntaryhmää. Ryhmät kokoontuvat 1h/vk ajalla 2.9.2013-18.5.2014 (ei koulujen loma-aikoina). Ryhmiin osallistuville järjestetään kaksi kertaa vuodessa mahdollisuus UKK-kävely-, lihaskuntotestiin sekä kehonkoostumusmittaukseen. Lisäksi kaikkien tuntien alussa on tietoisku liikunnasta ja ravitsemuksesta. Haja-asutusalueelle perustetaan 4 KKI-kuntoliikunta ryhmää. Keskustaan perustetaan Jumpstartti naisille, KKI-kuntoliikuntaa miehille, KKI-kiltajumpaa ikääntyville ja KKI-kehonhuolto aloittelijoille. Tunnit sisältävät aloittelijoille sopivaa kuntojumpaa, jonka teemat vaihtelevat kuukausittain (mm. niska-hartia-selkä, vatsa-peppu-reisi, kehonhallinta & huolto). 5 000 €

### **INHAN TEHTAAT**

Ähtärinjärven Diabetesyhdistys: Virpi Kanth, puheenjohtaja, Ähtärinjärven Diabetesyhdistys Inhankoskentie 69 63910 INHAN TEHTAAT. Puh: 040 7792182 email: diabetesyahtari@gmail.com. Ohjattu liikuntaryhmä ja kuntosaliryhmä: Hankkeen kohderyhmänä ovat aivohalvauksen tai aivoinfarktin sairastaneet, aikuiset diabeetikot sekä sydän- ja verisuonisairauksia sairastavat. Tavoitteena on tarjota iloista yhdessä oloa liikuntaryhmässä. Hankkeen liikunta/kuntosaliryhmässä kokoonnutaan 1h/vk/4kk ajan. Tapaamiset aloitetaan yhteisellä ohjatulla lämmittelyllä, jonka jälkeen liikutaan pareina suorituspisteestä toiseen. Näin varmistetaan vertaistuen saaminen. Kuntosaliliikkeitä ohjataan jokaisen erityistarpeet ja rajoitukset huomioiden. Ryhmässä harjoitellaan lihastenhallintaa, lihaskuntaa, tasapainoharjoituksia ym. Liikunta päätetään ohjattuun venyttelyyn. 1 000 €

### **JOENSUU**

Joen Juju ry: Outi Räsänen, Koulutusvastaava, Törönkuja 2 80170 Joensuu. Puh: 041 458 3685 email: outi.rasanen@joenjuju.fi. Virtaa Lentopallosta Senioreille: Hankkeen kohderyhmänä ovat Joen Jujun lasten perheiden vanhemmat ja isovanhemmat, joilla oman kunnon ylläpitäminen on unohtunut arjen kiireiden keskellä. Tavoitteena on mataloittaa kohderyhmän osallistumiskynnystä edullisen ja sosiaalisen harrastuksen turvin. Hankkeessa perustetaan kuntolentopalloryhmiä, johon voivat osallistua sekä miehet että naiset (30-40 hlöä). Ryhmä pyrkii parantamaan lihaskuntaa, motorisia kykyjä ja kestävyyskuntoa. Ryhmät kokoontuvat 1h/2x/vk ajalla 1.4.- 31.12.2012 eli yhteensä 36 vkoa. Näin ollen kokoontumisia on 72 krt / ryhmä. Lisäksi heille jaetaan lihashuolto- ja ravintotietoutta sekä ohjeita painonhallintaan. Hankeen alussa ja lopussa järjestetään kuntotestit. 1 100 €

Pohjois-Karjalan aivohalvaus- ja afasiayhdistys ry: Marja Paavonkallio, puheenjohtaja, Tikkamäentie 7 C 15 80200 Joensuu. Email: marja.paavonkallio@gmail.com. Liikkumalla aivoterveyttä: Hankkeen kohderyhmänä ovat aivoverenkiertohäiriön sairastaneet. Tavoitteena on säännöllisen liikuntaharrastuksen löytäminen ja jatkuva kunnon ylläpitäminen. Sisältö: Kuntosalivuorot (1x/vk) Enossa ja Joensuussa, osallistujia yhteensä 30-40/kerta. 14.5.2013 vertaisohjaajien pitämä koulutus säännöllisen, päivittäisen, monipuolisen liikunnan kuntouttavasta vaikutuksesta aivotoimintaan. Harjoitellaan esim. liikuntarajoitteisille tuolijumppaa ja istumatanssia. Kaksi tilaisuutta/kausi (25.5.2013, toinen syyskaudella). Ulkoilu- ja virkistyspäivä Lykynlammella 14.9.2013: helppoja, kaikille sopivia liikunnallisia ulko- ja sisäliikuntaharjoitteita, mm. kuntorasteja. Tuetaan yhdistyksen liikuntavastaavan ja liikuntaryhmien ohjaajien vapaaehtoista kouluttautumista. 600 €

Pohjois-Karjalan Liikunta ry: Vesa Martiskainen, Aikuisliikunnan kehittäjä, Rantakatu 35 80100 Joensuu. Puh: 013-248 1450 email: vesa.martiskainen@pokali.fi. Pohjois-Karjala – Liikkuvan ja terveen ihmisen maakunta: Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 000 €

### **JOKIOINEN**

MTT Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Biotekniikka- ja elintarviketutkimus (BEL): Riitta Kempe, Biotekniikka- ja elintarviketutkimuksen työyhteisöliikuntatyöryhmän pj, Alimentum 31600 Jokioinen. Puh: 029 531 7330 email: riitta.kempe@mtt.fi. "Työyhteisö liikkumaan" –liikuntahanke: Hankkeen kohderyhmänä ovat BEL:n henkilöstö. Tavoitteena on aktivoida ja motivoida työyhteisön jäseniä liikunnan pariin sekä tukea elämäntapamuutoksessa. Sisältö: Liikuntaohjelman tärkeimmät osa-alueet ovat ulkoliikunta, kuten juoksu- ja sauvakävelyharjoittelu, pyöräily ja luontoliikunta, sisäliikunta erilaisten ohjattujen jumppien ja kuntosalin muodossa sekä vesiliikunta. Lisäksi ohjelman tavoitteena ovat terveellisemmät ravitsemustottumukset ja pysyvä painonhallinta. Henkilöstölle tarjotaan mahdollisuutta käyttää liikkumiseen työaikaa 1h/viikossa. Liikuntamahdollisuus toteutetaan työaikajärjestelyinä ja liikuntavapaan käyttöastetta seurataan työajanseurannassa. 1 500 €

### **JYVÄSKYLÄ**

Keski-Suomen Pelastuslaitos, Jyväskylän kaupunki: Hannu Kouhia, Aluepalopäällikkö, työhyvinvointitiimin puolesta, Salontaipaleentie 6 40500 Jyväskylä. Puh: 0400 548 336 email: hannu.kouhia@jkl.fi. Kunnan Pelastus (Keski-Suomen pelastuslaitoksen toimialueen työntekijöiden terveystoiminnan käynnistäminen ja toiminnan jatkuvuuden kehittäminen): Hankkeen kohderyhmänä ovat pelastuslaitoksen päätoimiset ja sivutoimiset työntekijät. Tavoitteena on käynnistää terveystoimintaa ja kouluttaa vertaisvalmentajia. Sisältö: 1) Kuntoklubi: Matalan kynnyksen liikuntaa säännöllisesti vertaisvalmentajan ohjaamana liikuntasuunnitelman mukaan ympäri maakuntaa. 2) Lajiklubi: Tuki- ja liikuntaelimestöä sekä painonhallintaa tukevia liikuntaryhmiä jokaisessa vuorossa (Jyväskylä x3, Äänekoski x1). Ryhmä kokoontuu 1x/vk 6kertaa. Ohjaajina ovat ulkopuoliset liikunnanohjaajat. 3) Omaklubi; omaehtoista arkiliikuntaa, jota tuetaan palkitsemisjärjestelmän avulla. 4) Säännöllisiä työpaikkaliikuntatapahtumia. 5) Terveysriski- ja toimintakykytestien pohjalta suunnitellaan yhteistyössä ulkopuolisten ammattilaisten kanssa henkilökohtaisia liikunta- ja ravitsemussuunnitelmia, tarvittavia liikuntaryhmiä. 6) Vertaisvalmentajien ohjaajakoulutusta. 8 000 €

Mielenterveysyhdistys Kello ry: Ilkka Rautiainen, Puheenjohtaja/toiminnanohjaaja, Kivääritehtaankatu 10/7 B 40100 Jyväskylä. Puh: 044-2821119 email: ilkka.rautiainen@mtykellory.net. Liikkuva Mieli: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat mielenterveyskuntoutujat ja muut syrjäytymisvaarassa olevat. Tavoitteena on järjestää ja kehittää matalan kynnyksen sovelletun liikunnan harrastamismahdollisuuksia mielenterveyskuntoutujille. Sisältö: Mieli liikkeelle –sopeutumisvalmennuskurssi, aloittelijoiden sählyryhmä, harjaantuneemmilla sählynharrastajilla oma vuoro, vesiliikuntaryhmä, kuntosaliryhmä, kuntopiiriryhmä, lenkkeilyryhmä, sisäcurling ja muut sisäpelit, Kokeillen kuntoon –ryhmä, tanssiryhmä, rivitanssiryhmä, luontoliikuntaryhmä, maastoratsastus, sulkapallovuoro, Naiset liikkuu! –ryhmä, Miehet liikkuu! –

ryhmä, lentopallovuoro ja pesäpalloryhmä. Liikuntavastaava koulutusta, osallistumisia mtkl:n kilpailutapahtumiin ja järjestetään lajikohtaisia turnauksia erityisjärjestöille jyvässeudulla. 2 500 €

Tepika ry: Tuija Jussinoja-Nissinen, Auvo Kapanen, jäsen, kilpailuvastaava, puheenjohtaja, Harkkotie 5 40250 Jyväskylä. Puh: 014 617 889 email: toimisto@tepika.fi. 1) Erytystä tukea vaativien aikuisten tanssiliikunta 2) Tanssiliikuntaryhmä 65v.-90v 3) Kahvakuularyhmä 30-50-vuotiaille aloitteleville liikkujille: Hankkeen kohderyhmänä ovat erityistä tukea vaativat aikuiset, 65-90-vuotiaat ja 30-50-vuotiaat, jotka eivät vielä liiku riittävästi. Tavoitteena on aktivoida säännölliseen liikuntaan. Sisältö: 1) Erytystä tukea vaativat aikuisten ryhmä on 1x/vk, 14 krt syksyn aikana ja 18 krt kevään aikana. Ryhmässä harjoitellaan helppoja askelsarjoja, koko ryhmän taidot huomioiden. 2) Ikääntyvien tanssiliikuntaryhmä 65-90 v. tarjoaa tanssiliikuntaa ja venyttelyä jo ikäille naisille ja miehille. Ryhmä kokoontuu 1x/vk päivällä, syksyllä 14 kertaa ja keväällä 18 kertaa. Tavoite on tukea ja innostaa ikääntyviä säännölliseen liikuntaan mukavan yhdessäolon lisäksi. 3) Aikuisten kahvakuularyhmä 30-50-vuotiaille aloitteleville liikkujille. Tavoite on tarjota mukavaa liikuntaa varsinkin niska/hartia vaivoista kärsiville. Ryhmä kokoontuu 1x/vk illalla, syksyllä 14 kertaa ja keväällä 18 kertaa. 800 €

### **JÄRVENPÄÄ**

Järvenpään voimistelijat ry: Sari Sulavuori, Aikuisten liikunnan vastaava ohjaaja, Helsingintie 44 04430 Järvenpää. Puh: 045 2764 798 email: toimisto@voimistelijat.com. Hyvän Olon Paketit: Hankkeen kohderyhmänä ovat liian vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on lisätä terveysliikuntaa seurassa ja tarjota ryhmäliikuntaa ylipainoisille. Syksyllä 2013 toteutetaan terveysliikuntaa seuraavanlaisesti: MA: Vesitreeniä ja Kunnan jumppaa, TI: Kunnan jumppaa, KE: Aamuvirkku-ryhmä ja Kunnan jumppaa kahdessa toimipisteessä, TO: Vesitreeneit ja Kunnan jumppaa, LA: Aamuteema-ryhmä yhteensä 14 viikon ajan. Lisäksi järjestetään luentoja oman terveyden edistämisestä, ravitsemuksesta ja liikunnasta. Luentojen yhteydessä on mahdollisuus kehonkoostumusanalyysiin. Painonhallintaryhmälle järjestetään oma ryhmä painon pudotusta ja liikunnan aloittamista varten. Ryhmä kokoontuu 14x/syksyllä. Kokoontumisiin kuuluvat punnitukset, kehonkoostumusmittaukset alussa ja lopussa sekä teorialuento 1,5h/6 kertaa sekä liikuntatunnit vähintään 1x/vk. Lisäksi annetaan kotiohjeet omatoimiseen liikuntaan. Edellisten lisäksi hankkeessa koulutetaan ohjaajia. 1 900 €

### **KAARINA**

Kaarinan kaupunki: Päivi Kempainen, varhaiskasvatuksen johtaja, Lautakunnankatu 4, PL 22 20780 Kaarina. Puh: 02 588 4440 email: paivi.kempainen@kaarina.fi. Rapakunto remonttiin II: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-v varhaiskasvatuksen työntekijät. Tavoitteena on tarjota lajikohtaisia ja lisätä yhteistyötä työterveyshuollon kanssa. Hankkeessa henkilökunta voi osallistua Inbodymittaukseen, kuntotestiin makuulla ja puristusvoiman mittaukseen joko keväällä tai syksyllä 2013. Lisäksi on mahdollisuus osallistua Kunnan Eväät – tapahtumaan, jossa on lajikohtaisia. Rapakuntolaisille järjestetään keväällä ja syksyllä omat ryhmät Tehosuomijummat. Jumppa sopii erinomaisesti myös niille, jotka eivät ole aikaisemmin käyneet jumpassa. Lisäksi ryhmän jäsenet voivat osallistua muihinkin ANNASportin jumpparyhmiin, jos haluavat. Rapakuntaryhmille järjestetään kuntosalin käyttöön perehdyttävä opastus, jonka jälkeen työntekijät voivat harjoitella kuntosalilla omatoimisesti. 1 600 €

Ura Basket ry: Tuomas Alanko, toiminnanjohtaja, Viipurintie 8 20780 Kaarina. Puh: 022432847 email: tuomas.alanko@urabasket.fi. Ä-tytöt ja Pappakorit: Hankkeen kohderyhmänä ovat koripalloilevien lasten äidit ja isät. Hankkeen tavoitteena on saada ryhmien kävijämäärät kasvamaan. Hankkeessa isien ryhmä ”Pappakorit” harjoittelee tiistaisin ja äitien ”Ä-tytöt” torstaisin elokuusta toukokuuhun. Molempien ryhmien kävijämäärä pyritään vakiinnuttamaan kymmenen yläpuolelle sujuvan koripalloilun aikaansaamiseksi. Vuoroilla pääpaino on kuntoilussa koripalloillen, mutta KKI-tuen myötä liikuntaa monipuolistetaan kokeilulajien ohjauksin, sekä tuomalla mukaan harrastajien kunnan seurannan sekä kunto- ja ravintoneuvonnan. 1 000 €

### **KAJAANI**

Kajaanin kaupunki/Kajaani ammattikorkeakoulu liikelaite: Eija Heikkinen, Osaamisaluejohtaja, PL 52,



Ketunpolku 3 87101 Kajaani. Puh: (08) 618 99 email: eija.heikkinen@kamk.fi. Liiku Myötätuulta Elämään: Hankkeen kohderyhmänä ovat Kajaanin kaupungin henkilöstö. Tavoitteena on kehittää henkilöstön liikuntapalveluja sekä määrällisesti ja laadullisesti. SISÄLTÖ: Hankkeen alussa toteutetaan kysely henkilöstölle ja toiminnot suunnitellaan kyselyn pohjalta. Hankkeen sisältö on seitsemän osainen: 1)Miesten liikuntaryhmä, jonka sisältö toiveiden mukaan. 2) Matalan kynnyksen lajikokeilukurssi, sisältö henkilöstön toiveiden mukainen. 3) Työyhteisön virkistysiltapäivät (4kpl), sisältönä elämystuotteet, tiimi- ja ryhmäytymisharjoitukset sekä muut liikunnalliset aktiviteetit. 4) SuomiMies testit 40 henkilölle 2 krt/vuosi. 5) Firstbeat kuntovalmentajapalvelu käyttöön 5kk ajaksi, mahdollisuus myös henk.kohtaiseen liikunta- ja ravitsemusohjaukseen. 6) Vältä istumista -teemaviikko syksyllä 2013, työmatkaliikuntakampanjan järjestäminen keväällä 2014. 7) Liikunnanohjaajan ja koordinaattorin koulutukset. 5 000 €

#### **KANGASALA**

Kangasalan Urheilijat KU-68: Reijo Hermanfors, Aikuisten harrastusliikuntajaoston puheenjohtaja, KU-68 Junatie 23 B 10 36240 Kangasala. Puh: 0505827353 email: reijo.hermanfors@saunalahti.fi. Monipuolista harrastusliikuntaa aikuisväestölle: Hankkeen kohderyhmänä on aikuisväestö. Tavoitteena on jatkaa vesiliikuntaa osana seuran harrastusliikuntaa. Hankkeessa toteutetaan vesijumpparyhmä 1x/vk Kangasalan uimahallissa. Ryhmässä noin 10-12 jumppaajaa. 300 €

#### **KARKKILA**

Karkkilan kaupunki/ liikuntatoimi: Merja Korkiakoski, Vapaa-aikasihteeri, Valtatie 26 b 26 03600 Karkkila. Puh: 09 42583676 email: erja.korkiakoski@karkkila.fi. Voimaa arkeen!: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v fyysisesti huonokuntoiset karkkilalaiset. Tavoitteena on kannustaa kunnon kohottamiseen matalan kynnyksen liikuntaryhmissä, kouluttaa vertaisohjaajia ja kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä. Hankkeessa miehille ja naisille perustetaan omat matalan kynnyksen liikuntaryhmät. Miesten ryhmässä liikuntalajeina on mm. kuntonyrkkeily, vesijumppa, kuntosaliharjoittelu, äijäjooga ja sauvakävely. Naisten lajikokeiluina ovat pilates, zumba, vesijumppa, kuntosaliharjoittelu, sauvakävely, jooga. Osallistujia 10-20 hlöä/ryhmä. Ryhmät aloittavat toimintansa 1.9.2013 alkaen. 3 500 €

#### **KERAVA**

Keravan Opisto: Tuomo Tenhunen, Koulutussuunnittelija, Aleksis Kiven Tie 4 04200 Kerava. Puh: 040 318 2877 email: tuomo.tenhunen@kerava.fi. Kamppailien Kuntoon: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat Keravan kaupungin henkilöstö. Tavoitteena on innostaa liikkumaan ja vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hankkeessa perustetaan kaksi kurssia, yksi miehille ja toinen naisille. Miesten ryhmässä (12 hlöä) harrastetaan kuntonyrkkeilyä, kahvakuulaa, venyttelyä ja kuntopiiriä. Lisäksi harjoitellaan itsepuolustusta johon sisältyy nivellukot, aggressiivisen asiakkaan kohtaaminen, irrottautumiset, sillä ryhmän pääasiallinen kohderyhmä on kouluisännät ja vahtimestarit. Naisten ryhmässä (12hlöä) harrastetaan kuntonyrkkeilyä, kahvakuulaa, venyttelyä ja kuntopiiriä. Lisäksi naisille oma combat fitness tyylinen harjoittelu. Ryhmät tapaavat 1h/kerta, yhteensä 12 kertaa. 800 €

TIP-70 ry: Jarmo Siekkinen, puheenjohtaja, co Jarmo Siekkinen, Visatie 12 I75 04260 Kerava. Puh: 040-595 0106 email: jarmo.siekkinen@globex.fi. Kuntopingistä varttuneille vantaalaisille: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat vantaalaiset. Tavoitteena on luoda aikuisten liikkujien ryhmiä. Hankkeessa perustetaan kaksi kuntopingisryhmää. Toinen perustetaan Tikkurilaan seuran nykyiselle harjoitussalille ja toinen Hakunilan väestönsuojan harjoitussalille. Ryhmissä miehet ja naiset liikkuvat yhdessä, 10 harrastajaa yhtä aikaa, kaksi iltaa viikossa ja kaksi ryhmää illassa. Pelitaitojen edetessä ohjelmaan kuuluisi myös Pöytätennisliiton kuntosarjoihin osallistuminen. 2 000 €

#### **KIRKKONUMMI**

Kirkkonummen judoseura ry: Niina Nikulainen, Seuran sihteeri ja ohjaaja/valmentaja, Ristikalliontie 43 02460 Kirkkonummi. Puh: 050 5472411 email: niina.nikulainen@gmail.com. Hikeä ja iloa tatamalla – uusille ja vanhoille judoikoille oman kunnon ja taidon mukaan: Hankkeen kohderyhmänä ovat judosta kiinnostuneet

kirkkonummelaiset. Tavoitteena on tarjota turvallinen kamppailuharrastus, joka kohottaa kuntoa ja piristää mieltä. Hankkeessa aloitteleville harrastajille perustetaan syksyllä tarvittaessa oma ryhmä. Kevään aikana aloittavat tai salille palaavat henkilöt otetaan mukaan käynnissä olevaan aikuisten ryhmään, jossa muut judokat tukevat heidän oppimistaan. Edistymistä testataan vyökokeilla ja harjoittelun yhteydessä järjestettävillä kuntotesteillä. Ryhmään mahtuu keväällä 5 ja syksyllä 10-15 henkilöä. Harjoitukset ovat 1,5 h/krt keväällä ajalla 8.1.- 30.5.2013 ja syksyllä ajalla 3.9.-19.12.2013. 1 500 €

Kirkkonummen kunta, kansalaisopisto: Anna Lyytikäinen, Rehtori, Kirkkotallintie 6 A 02400 Kirkkonummi. Puh: 040 1269312 email: anna.lyytikainen@kirkkonummi.fi. Maahanmuuttajien integrointi kansalaisopiston liikuntatoimintaan: Hankkeen kohderyhmänä ovat maahanmuuttajat, jotka opiskelevat Kirkkonummen kansalaisopiston kieliryhmissä. Tavoitteena on aktivoida kieliryhmistä mukaan liikuntaryhmiin ja sitä kautta edistää kontakteja kantaväestöön. Hankkeessa otetaan käyttöön "Walk and talk" -malli Norjasta, jossa kurssilaiset käyvät säännöllisillä kävelyillä kotiympäristössään kansalaisopiston liikunnanopettajan sekä paikallisten vapaaehtoisten kanssa. Kävelyn aikana puhutaan suomea ja otetaan esim. valokuvia sekä tutustutaan liikuntaa järjestäviin tahoihin. Valokuvia hyödynnetään seuraavalla kielenopiskelutunnilla. Kävelyn aikana keskustellaan myös terveydestä ja liikunnasta sekä tehdään alkuverryttely ja muita liikuntaharjoitteita. Opiskelijoille annetaan myös passi, joka oikeuttaa muiden liikuntatuntien vierailuihin. Hankkeessa perustetaan myös 3 liikuntaryhmää, jotka on suunnattu maahanmuuttajille. 1 400 €

#### **KIVINIEMI**

Virpiniemen liikuntaopisto (Pohjois-Pohjanmaan liikuntaopistosäätiö): Katri Virtanen, Koulutuspäällikkö, Virpiniementie 525 90810 Kiviniemi. Puh: 050 7170062 email: katri.virtanen@virpiniemi.fi. Rotunainen-trimmaus "itsestä tykkäämisen" starttikurssi liikunnan avulla: Hankkeen kohderyhmänä ovat kolmivuorotyötä tekevät henkilöt hoitoalalla sekä istumatyötä tekevät toimistotyöntekijät, joilla saattaa olla myös yhdistävänä tekijänä ylipainoisuus. Tavoitteena on motivoida ryhmäläisiä ottamaan vastuuta omasta jaksamisestaan, painostaan ja työkuunnostaan. Hankkeessa tehdään kuntotestejä, tutustutaan erilaisiin liikuntalajeihin, tuetaan kuntoilustartit jatkamista pienin mielihyvöpalkinnoin ja annetaan mahdollisuus saada liikunta-alan opiskelijasta "oma kuntosparraaja". Työaikojen haasteellisuus otetaan huomioon liikunta-aikoja tarjottaessa. Rotunaisen aamuvirittäytyminen on torstaisin klo 7.30, Rotunaisen Flowjumppa on torstaisin klo 19.00, Rotunaisen iltapäivän voimaantuminen on tiistaisin klo 15.30, Kotinkankaan opettajien ja toimistotyöntekijöiden liikuntaryhmä tiistaisin klo 15.30 ja Rotunaisen trimmaus, jossa voi koota oman viikko-ohjelman aikataulunsa mukaisesti. 2 800 €

#### **KOUVOLA**

Kouvolan kaupunki/Terveysten ja liikunnan edistämisen yksikkö: Marika Peltonen, Liikuntakoordinaattori, Varuskuntakatu 11 45100 Kouvola. Puh: 020 615 8436 email: marika.peltonen@kouvola.fi. 1. Laatu-elämästä liikunnasta -liikunnan edistämisen palvelut 2. Miesten ryhtiliike- terveyden edistämisen palvelut. Molemmat nyt terveyden ja liikunnan edistämisen yksikön toimintaa: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset. Tavoitteena on vähän liikkuvien aktivoiminen, yli 40-v miesten aktivoiminen ja painonhallinnan tukeminen. Hankkeessa järjestetään viikoittaisia liikuntaryhmiä kuten kahvakuula, pilates, jooga, XXL-vesiliikuntaryhmä, XXL-kuntosaliryhmä, senioritanssi sekä miesten ryhtiliike. Syksyllä 2013 panostetaan vertaisohjaajatoimintaan markkinoimalla vertaisohjaajavetoisia ryhmiä ja järjestämällä ohjaajille maksuttomia työhuoltopäiviä 3x syksyllä ja 3x keväällä. Näissä tapaamisissa he saavat ideoita ja voivat vaihtaa kuulumisia. Liikuntavälinelainausta kehitetään hankkimalla uusia lainattavia välineitä. Maksuttomia lajiopastuksia järjestetään mm. kuntosalille, kahvakuulaan, jousiammuntaan, keilaukseen, geokätköilyyn ym. Lisäksi toteutetaan kuntotestejä ja loma-aikoina koko perheen ulkoliikuntatapahtumia. 5 000 €

#### **KUHMO**

Kuhmon reumayhdistys ry: Pentti Kyllönen, reumayhdistyksen sihteeri/liikuntavastaava/kirjanpitäjä, Koulukatu 12 B 88900 KUHMO. Puh: +358 400218854 email: pentti.kyllonen@hotmail.com. Yhteistyöllä liikkeelle:

Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40 v. vähän liikkuvat henkilöt. Tavoitteena on saada mukaan uusia liikkujia liikunnan lajivalintaa lisäämällä. Sisältö: Kaksi jumpparyhmää pidetään yhdistyksen kerhotilassa, jossa tuolijumppaa ja liikuntaa välineitä käyttäen. Osallistujia 20-28 /kerta. Ryhmät kokoontuvat viikoittain loka-huhtikuun välisenä aikana. Kaksi allasryhmää, joista lämminvesialtaan ryhmä on lähinnä reumasairaille ja uimahallissa normaali allasjumppa. Osallistujia 30/viikko. Ryhmät kokoontuvat viikoittain loka-huhtikuun välisenä aikana. Kaksi ryhmää kuntosalille, joista toinen on päivällä ja toinen illalla. Osallistujia 35/viikko. Ja lisäksi on kahvakuularyhmä miehille. Ryhmän koko 10 osallistujaa. 3 000 €

#### **KUHMOINEN**

Kuhmoisten kunta / Liikuntatoimi: Pertti Terho, Sivistystoimenjohtaja, Toritie 34 A 17800 Kuhmoinen. Puh: 040 034 4582 email: pertti.terho@kuhmoinen.fi. Liikettä lajikokeiluista! Hankkeen kohderyhmänä ovat kunnan vähän liikkuvat asukkaat, painottuen työikäisiin ja ikääntyviin. Tavoitteena saada mahdollisimman moni harrastamaan säännöllistä liikuntaa sekä tavoittaa liikuntaneuvonnalla vähän liikkuvia kuntalaisia. Sisältö: Miehille ja naisille perustetaan omat matalan kynnyksen liikuntaryhmät (4kpl), jotka muodostetaan lajikokeilujen avulla. Miesten lajikokeiluja ovat vesijuoksu, lumikenkäkävely, kuntonyrkkeily, kuntosaliharjoittelu, kävelysähly, pehmolentopallo, keilailu, sauvakävely ja taichi tai äijä-jooga. Naisten lajikokeiluja ovat pilates, aloittelijoiden kuntojumppa, vesivoimistelu, kuntosaliharjoittelu, sulkapallo, tanssiliikunta, zumba ja sauvakävely. Molemmassa perustettavassa ryhmässä osallistujille tehdään kuntotesteinä kävelytesti ja Inbody-kehonkoostumus-analyysi. Ryhmät kokoontuvat 2h/vk ajalla 1.1.-31.5.2013 ja 1.9.-15.12.2013. Kokoontumisia on 20 krt/ryhmä. 2 700 €

#### **KUOPIO**

Kuopion Kaupunki/ Hyvinvointipalvelut/ Liikuntaan Aktivointi-yksikkö: Heli Norja, Hyvinvoinnin edistämisen johtaja, Opistotie 4 70200 Kuopio. Puh: 044 718 4000 email: heli.norja@kuopio.fi. KKI-Kuopiossa: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-v kuopiolaiset. Tavoitteen on löytää toimitavat, jolla ko. kohderyhmä tavoitetaan ja jatkaa hyvin havaittujen toimintojen kehittämistä. Sisältö: Timmit Toimittajat -kurssi, jossa median edustajille esitellään terveystoimintapalveluja toiminnan kautta. Liikunnasta virtaa eläkevuosiin –kurssi, jossa juuri eläköityville järjestetään 8 kerran liikuntalajikokeiluja, Liikunnasta virtaa ruuhkavuosiin, jossa työikäisille järjestetään lajikokeiluja. Kuntosaliohjausta Lippumäen kuntosalilla. Tupailat maaseutualueille, jossa sisältö suunnitellaan kyläläisten kanssa. Liikuntavälineiden lainausta kirjastossa jatketaan ja laajennetaan. Infoa terveystoiminnasta pitkäaikaissairaille. Liiku sydän vahvaksi –kurssi sydänsairaille henkilöille. Terveys-, ravinto- ja liikuntaneuvontaa jalkautetaan sinne missä kuntalaiset liikkuvat. 10 000 €

Kuopion Reipas ry: Anne-Marika Partanen, Kuntoliikuntapäällikkö, Tulliportinkatu 25 B 19 70100 Kuopio. Puh: 044 5547300 email: marko.ahtiainen@kuopionreipas.fi. Reipas 40+: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on saada pilottiryhmään 20 liikuntaa harrastamatonta henkilöä ja tuotteistaa toimintaa jatkoa varten. Lisäksi koulutetaan henkilöt toteuttamaan toimintaa jatkossa. Hankkeessa viisi sidosryhmää ja viisi koulutettavaa sitoutetaan toimintaa elokuussa 2013. Sidoryhmistä valitaan 30 mukaan ryhmän toimintaan. Ryhmä tapaa syyskuusta joulukuuhun 1x/vk. Uudet koulutettavat ohjaajat ovat mukana toteutuksessa. 1 500 €

Kuopion Työväen Naisvoimistelijat ry: Sirpa Pakarinen, Taloudenhoitaja, Saarijärventie 3 A 4 70460 Kuopio. Puh: 040-750 8530 email: sirpapakarinen@gmail.com. Soft-jumppaa ilolla: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 50-vuotiaat Päivärannan, Julkulan, Kettulanlahden, Saarijärven A- B- ja Inkilämäen alueiden ikinuoret. Tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen liikuntalajikokeilua ja sitä kautta lisätä yhteisöllisyyden tuntua. Hankkeessa toteutetaan 1) jumppatunteja Kettulan koululla 2h/1x/vk ja Puijonsarven koululla 1h/1x/vk. Saleille hankitaan jumppapalloja, käsipainoja, selän venytykseen ja vahvistamiseen tarkoitettuja apuvälineitä. Salijumppa on kohdistettu ikinuorille sopivaksi soft-jumpaksi. 2) Salijumpan lisäksi lajikokeiluna ovat Kuopio-hallilla tempurata, uimahallikäynti sekä sauvakävelylenkki. Lajikokeilut toteutetaan 1x/kuukaudessa. Ajanjaksolla 1.9 -15.12.2013 kokoontumisia tulee jumppasalilla yhteensä 28 kertaa ja

lajikokeiluja 4 kertaa. Kettulan koulun osallistujamäärä on 40hlöä ja Puijonsarven koulun ryhmässä 20hlöä. Lajikokeilujen osallistujamäärä on 15 hlöä. 800 €

Kuopion vankila ja yhdyskuntaseuraamustoimisto: Harri Pohjolainen, Vankilan johtaja, Itkonniemenkatu 2b 70100 Kuopio. Puh: 0503873895 email: harri.pohjolainen@om.fi. Operaatio Kipinä: Hankkeen kohderyhmänä ovat Kuopion vankilan ja yhdyskuntaseuraamustoimiston yli 40-vuotiaat virkamiehet. Tavoitteena on motivoida osallistuvia terveysliikuntaan, terveellisiin elämäntapoihin ja painonpudotukseen. Hankkeessa henkilöstölle tarjotaan yhteisiä tietoisuuksia terveyteen ja toimintakykyyn liittyen sekä toteutetaan lajitutustumisia. Ryhmä kokeilee mm. retkeilyä, kirkkovenesoutua, palloilulajeja, vesiliikuntaa, laskettelua ja tanssia. Kuntotesteinä toteutetaan kehonikä-testi hankkeen alussa ja lopussa. Liikuntaryhmä kokoontuu keskimäärin 1x/kk ajalla 1.9.2013 – 31.12.2013. Liikuntakerran kestot vaihtelevat tunnin jumpasta koko päivän vaellukseen. 2 500 €

ProCadena Oy/Hyvinvointikeskus Hytke: Minna Määttä, palvelupäällikkö, Maaherrankatu 21 70100 Kuopio. Puh: 044 0279518 email: minna@procadena.fi. Hytkettä elämään: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat, erityisesti miehet. Tavoitteena on pysyvä elämänhallinta terveellisellä arkisyömisellä ja rentouttavalla liikunnalla. Sisältö: Ryhmään osallistujille tehdään terveystarkastukset alussa ja lopussa. Lisäksi heille annetaan askelmittarit käyttöön kuukauden ajaksi kannustamaan askelten keräämistä sekä terveysliikunnan aloittamista. Osallistajat käyvät läpi elämäntapa-muutosprosessin, jota tuetaan luentojen, liikunnan ja omasparraajan avulla. Omasparraajan kanssa luodaan lopullinen oma yksilöllinen polku. Liikuntaa järjestetään 1h/vk ja ohjelman kesto on 6 kk/ryhmä. Jokainen lajitutustuminen tapahtuu kahtena peräkkäisenä viikkona. Tavoitteena on, että osallistuja löytää itselleen sopivan liikuntamuodon. 3 000 €

TURVALINKKI RY/Kuopion Klubitalo: Janne Hiltunen, ohjaaja, Kasarmikatu 2 70110 Kuopio. Puh: 017 265 4644 email: klubitalo.tt@turvalinkki.fi. MUUVERI - Mielenterveyskuntoutujien liikkumisen ja vertaisohjauksen tukeminen: Hankkeen kohderyhmänä ovat mielenterveyskuntoutujat ja vertaisohjaajat. Tavoitteena on liikunnan harrastamisen lisääminen ja vertaisohjaajien toiminnan vahvistaminen. Sisältö: 1) Luontoliikunta, 2h/1x/vko, jossa tutustutaan ulkoliikuntamahdollisuuksiin eri lajien avulla. 2) Kehonhuolto 1h/1x/vk, jossa tavoitteena kunnan kohottaminen. 3) Vesijumppa 1h/1x/vk. 4) Voimakävely 30min/2x/vk, jossa reipasta kävelyä kuntoa kohottavalla vauhdilla vaihtelevassa ympäristössä. 5) Pelejä ja palloilulajeja 1h/1x/vk, jossa erilaisia palloilulajeja mm. sähly, sulkapallo, softfutis jne. 6) Uinti 2h/1x/vk, jossa kuntouintia omassa tahdissa. 7) Äijäfutis 1h/1x/vk, jossa sovellettua jalkapalloa rennossa hengessä. 8) Tennis 1h/1x/vk kesän aikana ulkokentällä. Ryhmiä ohjaavat vertaisohjaajat yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Hankkeessa vertaisohjaajia koulutetaan toimintaan. 3 000 €

## **KÄRKÖLÄ**

Kärkölen kunta: Seppo Huldén, kunnanjohtaja, Virkatie 1 16600 Järvelä. Puh: 0403086200 email: karkola.kunta@karkola.fi. Kärkölen kunnan liikuntaneuvonnan ja liikuntapalveluiden kehittämishanke: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40v. kuntalaiset, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. Tavoitteena on kehittää liikkumislähetekäytäntöjä ja kunnan liikuntatoimintaa. Sisältö: Työkykyä ylläpitävä ryhmä 1-2x/vk Opintien koulun liikuntasalissa. Fysioterapian jatkoryhmä 1-2x/vk Nerolan palvelukeskuksen kuntosalilla, miehille oma ryhmä. Kaikille avointa liikuntaneuvontaa ajanvarauksella 1x/vk Kärkölen kunnanvirastossa. Ikääntyvien kuntosalikursseja 2x/vk Nerolan palvelukeskuksen kuntosalilla. Työttömien kuntosalivuoro 1x/vk Kärkölen voimailijoiden kuntosalilla. Kerran vuodessa järjestetään ”Liikuttaako kuntosi” –testipäivä ja koko perheen tapahtuma Kärrypäivä, jossa paikalliset yhdistykset esittelevät toimintaansa. Lisäksi koulutetaan vertaisohjaajia, mikäli löydetään halukas koulututtajia. 4 000 €

## **LAHTI**

Lahden Ahkera ry: Riikka Tammisto, Harrasteliikuntavastaava, Salpausselänkatu 8 15110 Lahti. Puh: 03 816 8700 email: riikka.tammisto@lahdenahkera.fi. Juoksu- ja jalan –Hanke ja KKI-toiminta urheiluseurassa: Hankkeen kohderyhmänä ovat Lahden seudulla asuvat vähän liikkuvat sekä ikääntyvät. Tavoitteena on tukea

juoksuharrastuksen aloittamisessa ja toteuttaa muita matalan kynnyksen liikuntaryhmiä. Hankkeessa perustetaan 1) Juoksutossut jalkaan ryhmiä 7 kpl, jotka tapaavat 2h/2x/kk syksyllä ja keväällä. Juoksukoulu sisältää 8 käytännön harjoitusta ja 4-6 luentoa. 2) Henkilökohtainen juoksuohjaus on räätälöity 3kk tai 8kk paketteihin. 3 kk paketti sisältää 12 tapaamista ja 8 KK paketti 22 tapaamista juoksukouluohjaajan kanssa. 3) Lisäksi hankkeessa järjestetään viikoittain vesijumppaa, ohjattuja kuntosaliryhmiä ja jumppatunteja kaikenikäisille ja –kokoisille, pääpainona etenkin vähän liikkuneet ja pienituloiset. ”Hyvä Kunto ja Hyvä Mieli” -hanke PHSOTEY:n kanssa myös jatkuu. 4 000 €

Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry: Riikka Salmi, Toiminnanjohtaja, Kerintie 2 15100 Lahti. Puh: 037346461 email: riikka.miete@phnet.fi. MIEPÄ Treeniryhmät: Hankkeen kohderyhmänä ovat Päijät-Hämeen alueen mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, jotka liikkuvat entuudestaan vähän. Tavoitteena on muodostaa 3 eritasoista treeniryhmää, joiden päätavoitteena on marraskuussa toteutettava Kuivannon kymppi. Perustettavat ryhmät ovat kävelyryhmä, hölkkäryhmä ja juoksuryhmä. Ryhmien tavoite on nostaa peruskuntoa, saada tietoa oikeanlaisesta ravitsemuksesta. Ryhmille osa viikoittaisista harjoituksista on samoja, osa eriytettyä kunnon ja tavoitteiden mukaan. Harjoituksiin kuuluu uintia, kuntosalia, terveysliikuntaa ja lenkkiharjoitusta. Ryhmille tehdään myös UKK-kävelytesti keväällä 2013, samoin lihaskuntotestejä - nämä toistetaan loppuvuonna. 900 €

#### **LOHJA**

Kisakallion Urheiluopisto, Lohja: Virpi Palmen, Aikuisliikuntapäällikkö, Kisakalliontie 284 08360 Lohja. Puh: 0404552852 email: virpi.palmen@kisakallio.fi. Löydä lajisi ja liiku – hanke: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat, pääsääntöisesti miehet. Tavoitteena on yhteistyömallin rakentaminen yhteistyötahojen kanssa, jotta aikuiset saadaan liikkumaan lasten harrastuksien aikana. Sisältö: Kisaklubin kunto-ohjelma sisältää useisiin lajeihin tutustumista viikonloppuisin. Lajikokeiluina esim. curling, melonta, golf, kirkkovene, jousiammunta, tennis, retkiluistelu, lumikenkäily, luontoretket, laskettelu, voimavanne, kuntonyrkkeily, ringette, suunnistus jne. Alkukertoina ja lopussa on mahdollisuus kuntotesteihin (PP -ergo, lihasvoima, liikkuvuus) sekä Inbody -kehon koostumusanalyysiin. Osallistujat saavat henkilökohtaisen harjoitusohjelman sekä heidän ruokatottumuksiin kiinnitetään huomiota henkilökohtaisesti. Kerran kuussa on myös tietoiskuja ravinnosta, fyysisen kunnon hoitamisesta ja terveellisistä elämäntavoista. 3 000 €

Lohjan Liikuntakeskus Oy: Taina Pennanen, Ohjauspalveluesimies, Runokatu 1 08100 Lohja. Puh: 0503315621 email: taina.pennanen@lohja.fi. Liikunta lääkkeeksi Lohjalla: Hankkeen kohderyhmänä ovat liian vähän liikkuvat Lohjalaiset. Tavoitteena on 1) löytää mahdollisimman monelle kohderyhmän ihmiselle sopivin tapa lisätä liikuntaa omaan arkeensa. 2) Luoda toimiva yhteistyömalli liikuntatoimen ja paikallisten urheiluseurojen välille. 3) Kehittää yksilöliikuntaneuvonnan asiakasrekisteriä yhteistyössä HUS:n perusterveydenhuollon yksikön kanssa. 4) Luoda toimivat prosessit ryhmä- ja yksilöliikuntaneuvonnalle. 5) Esittää tuloksia liikuntaneuvonnan vaikuttavuudesta päättäjille sekä 6) Käynnistää alueellista (Vihti, Espoo) liikuntaneuvontaa. Hankkeessa toteutetaan naisten liikuntaryhmä, miesten vesiliikuntakurssi, senioreiden ja työikäisten kuntosaliryhmiä, UKK-kävelytestitapahtuma ja lajitutustumisia sekä yksilöllistä liikuntaneuvontaa. 4 000 €

#### **MIKKELI**

Helsingin yliopisto Ruralia-instituutti: Rauno Terho, Kehityskoordinaattori, Lönnrotinkatu 7 50100 Mikkeli. Puh: 0443410044 email: Rauno.Terho@helsinki.fi. 3R = Ruralian reipas ryhtiliike: Hankkeen kohderyhmänä ovat Helsingin yliopiston Ruralia-instituutin henkilöstö Mikkelin ja Seinäjoen toimipisteissä. Tavoitteena on ylläpitää ja parantaa henkilöiden työkykyä ja terveyttä kannustamalla painonpudotukseen, liikunta-aktiivisuuteen ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Hankkeessa toimipisteisiin perustetaan omat ryhmät, jotka kokoontuvat 1x/vk työajalla. Ohjelma koostuu 4 luennosta ja 14 ohjatusta harjoituskerrasta syksyllä 2013 ja 14 harjoituskerrasta keväällä 2014. Luentojen aiheet ovat: oikeanlainen liikunta aloittelijoille, painoharjoittelun tärkeys toimistotyötä tekeville, itsenäinen ja järkevä liikunnan ohjelmointi nousujohteisesti sekä ravitsemusluento. Ryhmissä esimerkklajikokeiluina ovat

sauvakävely/juoksukoulu, kahvakuula, keppijumppa, suunnistus, pehmolentopallo tai jotkin muut matalan kynnyksen lajit. Kutakin lajikokeilua on 2-3 kertaa. Ryhmäläisille tehdään lisäksi kuntotestit ja Inbody-kehonkoostumusmittaukset. 3 000 €

Mikkelin kansalaisopisto: Matti Laitsaari, Rehtori, Mikkelin kansalaisopisto Otto Mannisenkatu 10 50100 Mikkelä. Puh: 015 1942929 email: matti.laitsaari@mikkeli.fi. Kunnolla työkuuntoon: Hankkeen kohderyhmänä ovat Etelä-Savon sairaanhoitopiirin, Mikkelin kaupungin ja vielä haun alla oleva yksityisen sektorin toimijan työntekijät. Tavoitteena on alku- ja loppumittauksilla sekä ohjatulla täsmäliikunnalla motivoida osallistujat ensin hyvään työkuuntoon ja edelleen jatkuvan liikunnan harrastajiksi. SISÄLTÖ: Kunkin kolmen yhteistyötahon ryhmät (12hlöä/ryhmä) toimivat erillään. Ensimmäisessä ryhmätapaamisessa sovitaan kunkin henkilön omat testi- ja neuvonta-ajat sekä selvitetään ryhmäliikuntojen ajat, sisällöt ja hankkeen tavoitteita. Syksyn puolivälissä ryhmässä tarkastellaan, miten eteneminen tavoitteissa sujuu ja tehdään tarvittavia muutoksia. Viimeisessä tapaamisessa loppumittausten päätteeksi tarkastellaan vielä yhdessä koko ryhmän tuloksia ja kokemuksia ja innostetaan edelleen jatkamaan liikuntaa. Ryhmät kokoontuvat 1h/vk syys-joulukuun aikana. 2 500 €

Mikkelin seudun Muisti ry: Jaana Koinsaari, Toiminnanvastaava Savilahdenkatu 18 A 4 50100 Mikkelä. Puh: 0400-539007 email: jaana.koinsaari@mikkelinseudunmuisti.fi. Ulkona kaiken ikää eli UKI: Hankkeen kohderyhmänä ovat Mikkelin alueella kotonaan tai hoivakodeissa asuvat ikäihmiset sekä lähikuntien muistiryhmissä käyvät ihmiset. Tavoitteena on edelleen kehittää ja levittää eri kaupunginosaan hyväksi osoittautunutta ulkojumppaa ikäihmisille. Hanke tarjoaa ikäihmisille voimaa, koordinaatiota ja notkeutta kehittävää ulkoliikuntaa kerran viikossa noin puolen tunnin annoksen. Tällä hetkellä jo toiminnassa olevat ryhmät kokoontuvat kahdella alueella. Kovalla pakkasella ja sateella jumppaajat siirtyvät lähellä oleviin sisätiloihin. SPR:n ja seurakunnan vapaaehtoiset tuovat mahdollisuuksiensa mukaan liikkumisessa apua tarvitsevia ikäihmisiä osallistumaan liikuntaan. Syksyllä UKI -ryhmän ympärille järjestetään liikunnallinen tapahtuma yhteistyönä eri järjestöjen ja oppilaitosten kanssa. Tavoitteena on markkinoida ryhmiä myös kuntien toteuttavaksi. 1 500 €

Mikkelin seudun Sydänyhdistys ry: Ossi Huoponen ja Sirpa Häkkinen, Liikuntavastaavia, Otto Mannisen Katu 4 50100 Mikkelä. Puh: 044-3090185 email: sipuhakkinen@hotmail.com. Jatkoa elämälle: Hankkeen kohderyhmänä ovat Mikkelin seudun Sydänyhdistyksen jäsenet perheineen. Tavoitteena on että jo mukana olevat jäsenet jatkavat liikuntaryhmissä ja että uusia jäseniä saadaan mukaan. Sisältö: 1) Vesivoimistelu Mikkelin Naisvuoren uimahallissa 1h perjantaisin. Osallistujien keskimäärä 20 henkilöä / kerta. Kaikkiaan noin 60 eri henkilöä. 2) Salijumppa Hirvensalmella maanantaisin. Osallistujia 20 henkilöä. 3) Salijumppa Mikkelin "Sotkulla" joka toinen keskiviikko. Osallistujia kerrallaan on noin 80. 4) Keilaus Mikkelin keilaradalla joka torstai yhdessä Esteryn muiden potilasjärjestöjen kanssa. Osallistujia 10 henkilöä / kerta. 1 500 €

### **MUURAME**

Muuramen Yrittäjät Ry/KKI-projekti: Heikki Pykäläinen, KKI-liikuttaja, Kivirinnanpolku 2 40950 Muurame. Puh: 040-770 8484 email: heikki.pykalainen@paperipalvelu.fi. Muuramen Yrittäjien KKKI-projekti (Kunnassa ja Kunnossa Kaiken Ikää): Hankkeen kohderyhmänä ovat Muuramen Yrittäjien jäsenet puolisoineen ja Muuramen kunnan johtoryhmän jäsenet puolisoineen. Tavoitteena on aktivoida uusia mukaan ja innostaa jo mukana olevia jatkamaan KKI-projektissa. Hankkeessa järjestetään vesijumppaa (45min/vk) 16-25 henkilölle ja lihaskuntaryhmä 1h/vk 20-35 henkilölle. Lihaskuntaryhmässä kokeillaan myös uusia lajeja. Hankkeen alussa järjestetään Inbody-mittaukset. 1 000 €

### **MÄNTTÄ**

Kejubo Ry: Jukka Alahäivälä, Puheenjohtaja, Pieskantie 9 a 3 35800 Mänttä. Puh: 046-5498229email: jukka.alahaivala@wippies.fi. Iloa liikuntaan Keuruulle ja lähikunnille: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 30-vuotiaat keuruulaiset ja lähikuntalaiset. Tavoitteena on saada osallistujat liikkumaan säännöllisesti judollisen toiminnan kautta. Hankkeessa perustetaan uusi kuntojudoryhmä sekä

itsepuolustuskurssi syksyllä 2013. Toiminnassa on mukana myös erilaisia kuntoa kohottavia lajikokeiluja sekä venyttely- ja kaatumisharjoittelua. Osallistujamäärä on 25 henkilöä/ryhmä. Hankkeen ohjaajina toimivat seuran koulutetut henkilöt ja ulkopuoliset vetäjät. 1 800 €

#### **NAANTALI**

Naantalin kaupunki, liikuntapalvelut: Maija Puolakanaho, Vapaa-aikatoimen sihteeri, Tullikatu 11 21100 Naantali. Puh: 044 733 4646 email: maija.puolakanaho@naantali.fi. Päiväliikunnalla pirteäksi: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat, jotka ovat päivisin kotona (esim. työttömät, varhaiseläkkeellä olevat, vuorotyössä olevat). Tavoitteena on tarjota lajikokeilujen kautta liikunnallisia elämyksiä ja totuttaa säännöllisen liikunnan harrastamiseen. Toiminta alkaa syyskuusta 2013 jatkuen toukokuuhun 2014, ryhmä kokoontuu 1h/viikossa. Kokeilulajeina ovat mm. melonta, kuntopiiri, tanssi, kahvakuula, aquabike, Tai chi, luutapallo, vesijumppa, sulkapallo jne. Hankkeen alussa ja lopussa on mahdollisuus kävelytestiin. 1 200 €

#### **NIEMISJÄRVI**

Lylmi ry: Esko Pöyhönen, varapuheenjohtaja, Suonperäntie 6 41490 Niemisjärvi. Puh: 050 3068800 email: lylmi@hankasalmelainen.com. Kaikki liikkeelle: Hankkeen kohderyhmänä vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat sekä liikuntarajoitteiset. Tavoitteena on tarjota vähävaraisille matalan kynnyksen liikuntakokeiluja, kehittää hanketoimijoiden yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toimintaa. Hankkeessa toteutetaan kolme ryhmää. 1) Miesten liikuntaryhmässä lajikokeiluina ovat erilaiset joukkuepelit, vesijuoksu, sauvakävely, kuntonyrkkeily ja rentoutus. 2) Sekaryhmä, tarjoaa mahdollisuuden yksilöllisempään opastukseen, löytämään jokaiselle osallistujalle tavan osallistua liikuntaan. Ryhmässä toteutetaan yksilöohjausta, tuolijumppaa, venyttelyjä, lihaskuntaa, tasapainoa ja terveystietoa. 3) Avoimessa sekaryhmässä toimintoina ovat innostavat joukkuepelit, lenkkeily, pyöräily, kuntosali kokeilu, ravitsemustieto. Ryhmä on kaiken ikäisille ja siinä ei kerätä osallistumismaksua, koska kohderyhmänä ovat vähävaraiset. 2 500 €

#### **OULU**

Oulun kaupungin hyvinvointipalvelut/KunnonLähde: Johanna Heikkinen, vs liikuntakoordinaattori, Myllytie 4 90500 Oulu. Puh: 044 703 5881 email: johanna.heikkinen@ouka.fi. Vireyttä vuosiin: Hankkeen kohderyhmänä ovat alle 65-vuotiaat, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän ja vertaisohjaajat. Tavoitteena on kannustaa kohti liikunnallisempaa elämäntapaa tarjoamalla ryhmäliikuntaa ja luentoja sekä kouluttaa vertaisohjaajia. Sisältö: 1) Uudet kuntosaliryhmät 2-3 kpl, jossa ammattiohjaaja opastaa alussa, mutta sitten ryhmä jatkaa vertaisohjaajan ohjaamana. 2) Miesten lajikokeilyryhmä, jossa tutustutaan eri lajeihin syksyn aikana. Lajit ovat kuntosali, kuntonyrkkeily, sulkapallo, keppijumppa. 3) ITE-ryhmä, jossa koulutetaan ohjaajat, jotka sen jälkeen vetävät omaa lte-ryhmää. Ryhmään sisältyy painonhallinta- ja liikuntaryhmä. 4) Luennot liikunnasta, ravitsemuksesta. 5) Ryhmätyönohjausta vertaisohjaajille yht. 10 tuntia, max. 20henk. 6) Ohjaajakoulutukset vertaisohjaajille: mm senioritanssi, kuntosaliohjaus, venyttely-rentousohjaus. 7) Ensiapukoulutus 16t, 15henk. 6 000 €

Oulun kehitysvammaisten tukiyhdistys ry: Kati Sunila, Toiminnanohjaaja, Paattikuja 3 90510 Oulu. Puh: 050 4670572 email: toiminnanohjaaja@oulunkehitysvammaistentuki.fi. Kunto kohoaa iloisesti liikkuen: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat kehitysvammaiset, jotka liikkuvat apuvälineillä tai ilman. Tavoitteena on tutustua erilaisiin liikuntalajeihin ja kiinnostuksen lisääntyessä järjestää mahdollisesti myös yksilöllistä ohjausta. Osallistujista muodostetaan 2-3 erillistä liikuntaryhmää huomioiden ryhmäläisten kehitystaso. Hankkeeseen palkataan kuusi osa-aikaista työntekijää: ryhmien vastuulliset vetäjät (2), apuohjaajat (2) sekä vertaisohjaajat(2). Joka kuukausi liikutaan eri teemalla: syyskuussa uljaasti ulkosalla, lokakuussa luonnon ehdoilla ulkona tai sisällä, marraskuussa kaamos taittuu kuntoilemalla ja joulukuussa liikkuen valoa ja iloa joulunodotukseen. Kokoontumiskertoja on 1/vk/ryhmä. Kuhunkin em. tapahtumaan oletetaan tulevan noin 30-40 osallistujaa, joista 10-15 pyörätuolin tai apuvälineiden käyttäjää. 2 000 €

PPSHP / Työhyvinvointipalvelut: Minna Keskitalo ja Oili Ojala, Terveysliikunnan suunnittelija ja Työhyvinvointipäällikkö, PL 10 90029 OYS. Puh: 08 - 315 2204 email: oili.ojala@ppshp.fi. Vertaistukiryhmät liikuttajan apuvälineenä: Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset aikuiset, joiden viskeraalirasva on yli suositusten. Tavoitteena on tehdä laajasti kehonkoostumusmittauksia ja ohjata ylipainoiset vertaistukiryhmään ja kuntoneuvontaan. Sisältö: Hankkeessa testatuille ylipainoisille perustetaan painonhallintaryhmiä. Ryhmän tarkoituksena on olla ryhmätukea käyttävä, yksilöllistä ohjausta korostava, monialainen painonhallintaryhmä, jossa tarjotaan motivoivaa, osallistavaa ja voimaannuttavaa elintapaohjausta. Ryhmän toimintaideana ovat vertaistuki keskustelut, muutama yksilöohjauskerta ravitsemusterapeutilla ja liikuntaneuvojalla sekä ohjattua liikuntaa. 3 000 €

#### **PADASJOKI**

Padasjoen kunta, vapaa-aikatoimi: Pauliina Heinonen, Vapaa-aika vastaava, Kellosalmentie 20 17500 Padasjoki. Puh: 035529249 email: pauliina.heinonen@padasjoki.fi. Pali 2013-2015: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, huomattavasti ylipainoiset, 2 - tyyppin diabetesriskiuhan alla olevat, pääosin työikäiset 40 + ikävuodesta alkaen ja vanhemmat. Tavoitteena on saada kohderyhmäläiset omaksumaankin liikunnan ilo ja lisäksi kiinnitetään huomiota terveellisiin ravintotottumuksiin. Sisältö: Terveysliikuntaryhmät kokoontuvat 1x/vk, syyskauden ajan. Tuolijumppa 15 henk/vk , kuntosalin alkeet 10 henk/vk , kevennetty vesijumppa 12 henk/vk , normaali vesijumppa 25 henk/vk , vesijuoksu 25 henk/vk ja naisten matalankynnyksen sähly 10 henk/vk. 3 000 €

#### **POLVIJÄRVI**

Länsi-Karjalan Hengitysyhdistys Ry: Heikki Laukkanen, Varapuheenjohtaja, Solanrannantie 14 83700 POLVIJÄRVI. Puh: 0405647661 email: lansikarjala@hengitysyhdistys.fi. Hessun heräämisoppi, kokemuspuhuja, vertainen verkossa: Hankkeen kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat. Tavoitteena on laajentaa toimintaa ja yhteistyöverkostoa sekä kehittää nettiryhmälle keino virtuaalisiin ryhmätapaamisiin. Hankkeessa järjestetään kuntosalikäyntejä, ohjattua allasjumppaa, sauvakävelyä ja erilaisia kaikille yhteisiä liikuntapäiviä. Toukokuussa käynnistetään Elämäniloa luonnosta -toiminta, johon liitetään mukaan keruutuotteiden lisäksi myös poimijakorttikoulutus. Kesäkaudella järjestetään seniiori- ja lavatanssikursseja. TUL:n Karjalan piirin kanssa yhteistyössä toteutetaan lukuisia liikuntatapahtumia. Nettiryhmissä muodostetaan omia painonhallinta- ja liikuntaryhmiä. 3 000 €

#### **PORI**

TUL:n Satakunnan piiri ry: Päivi Luontola, TUL:n Satakunnan piiri ry:n liikuntakoordinaattori, Antinkatu 9 B 24 28100 Pori. Puh: 02-6306900 email: paivi.luontola@tulsatakunta.com. Hyvä TULee! – hanke: Hankkeen kohderyhmänä ovat TUL:n Satakunnan piirin henkilöstön 40v-58v naiset ja miehet, jotka eivät harrasta säännöllisesti liikuntaa, ovat ylipainoisia tai molempia. Tavoitteena on tarjota henkilöille säännöllistä ja suunnitelmallista toimintaa ja tehdä yhteistyötä eri tahojen kanssa. Sisältö: miehille ja naisille järjestetään omat ryhmät. Osallistujille tehdään InBody kehonkoostumustesti sekä UKK-kävelytesti sekä lajikokeiluja matalalla kynnyksellä. Miesten ryhmän lajikokeiluna ovat keppijumppa, venyttely, lumikenkäily, vesijuoksu ja keilailu. Naisten ryhmän lajikokeiluja ovat keppijumppa, venyttely, helppoa lattaritanssia, vesijuoksua/-jumppaa, spinningiä, pallopeli. Ryhmät kokoontuvat 1h/vk, ajalla 12.8.-31.12.2013. Ravinto- ja terveysluentoja. Palkitsemistilaisuus lopussa. 2 000 €

#### **PORVOO**

MS-Porvoonseutu ry: Maija Aatelo, Puheenjohtaja, Sillanmäki 6 C 06100 PORVOO. Puh: 0505121665 email: maija@aatelo.fi, RYHTI & RYTMi 2013-2015: Hankkeen kohderyhmänä ovat Porvoon seudun neurologisia sairauksia sairastavat vammaiset ja heidän läheisensä. Tavoitteena on tarjota liikuntaa ja tietoa elämän eri alueiden ryhdistä ja rytmistä. Hankkeessa perustetaan kolme ryhmää: Äijät, Rohkelikot ja Kaunottaret. Äijät ryhmässä on jäsenten liikuntakyvyn mukaan räätälöityjä perinteisiä ja uusia liikuntamuotoja. Rohkelikot ryhmä on suunnattu kokeilunhaluisille ja siellä kokeillaan mm. laskettelua/kekkalaskettelua/Wii-pelikonsolin



laskettelua, vuori- tai seinäkiipeilyä, judoa, aikidoa ja muita itämaisia taistelulajeja, melontaa, suunnistusta ja liikkumista sähkömopolla hankalassa maastossa. Kaunottaret ryhmä on suunnattu omasta hyvinvoinnistaan huolestuneet naisille, jotka kaipaavat rohkaisua liikkumiseen ja terveelliseen ruokavalioon. Lajeina mm. tanssi, jooga, pilates, sienestys jne. Liikuntaryhmät kokoontuvat 1x/vk ja luentoja/tietotapaamisia on 2-3kpl. 2 000 €

### **PYHTÄÄ**

Pyhtään Yritys ry: Olavi Pohjatalo, Yhdistyksen puheenjohtaja, Viirupöllönkuja 3 49220 Siltakylä. Puh: 040-5263759 email: olavi.pohjatalo@gmail.com. Aikuiset liikkeelle II: Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset. Tavoitteena on käynnistää 2-4 uutta liikuntaryhmää. Yhdistyksellä on tällä hetkellä 4 kertaa viikossa pilates, lihaskunto ja kehonhuoltoryhmiä. Ensimmäisten kahden tunnin osalta yhdistys on saanut KKI avustusta. Sen jälkeen ryhmiä on lisätty kahdella. Nyt tavoitteena on saada 3-4 uutta ryhmää. Nykyisissä ryhmissä on reilu 08 osanottajaa. Ryhmien lisääminen tarkoittaa lähes vastaavaa määrää lisää osanottajia (30-40). 1 900 €

### **RAAHE**

Raahen kaupunki: Ritva Mattila, Sivistyspalvelukeskuksen johtaja, Merikatu 1 92100 Raahе. Puh: 044 4393431 email: ritva.mattila@raahe.fi. Liikunta iloksi ja tavaksi: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat. Hankkeessa panostetaan erityisesti vähän liikkuviin miehiin. Tavoitteena on koordinoida ja toteuttaa terveysliikuntaa. Hankkeessa toteutetaan 1x/viikossa seuraavat ryhmät: ikäihmisten aerobicia, 40+ tanssillista liikuntaa, Zumbaa, itämaista tanssia, latinobicia, lavatanssit, ikääntyvien kuntosalikurssi, vesijumpppaa, sauvakävelyä, omaishoitajien vesijumpppaa, tuolijumpppaa, painonhallintaryhmiä, asahia, äijäjoogaa, venyttelyjoogaa, ravintotietoutta, diabetesluentoja, luentosarjoja ja patikointitapahtuma lokakuussa. Kaikkiin liikuntaryhmiin oletetaan osallistuvan n. 50 henkilöä ja massaliikuntatapahtumiin n. 250 henkilöä. Raahen hyvinvointikuntayhtymän ravintoterapeutti pitää luentoja ravinnon vaikutuksesta terveyteen. Lääkäri luennoi aiheesta: ikääntyminen ja liikunta. Inbody-mittaukset ovat mahdollisia lokakuussa ja maaliskuussa. 5 000 €

### **RAISIO**

Raision kaupunki/ liikuntapalvelut: Johanna Friman, Liikuntasuunnittelija, Pl 100 (Eeronkuja 2, 21200 Raisio) 21201 Raisio. Puh: 0447971389 email: johanna.friman@raisio.fi. Sohvaperunat liikkeelle: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuneet Raision alueen työikäiset. Tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen liikuntaryhmiä sekä tietoa terveellisestä ravinnosta. Hankkeessa seurojen ja yhdistysten sekä kaupungin liikuntapalveluiden matalan kynnyksen ryhmät kootaan sohvaperunakalenteriin, jossa on tarkemmin esiteltäviä lajeja, kokoontumispaikat ja -ajat. Kalenterin tarjonta on monipuolista ja sopii sekä miehille, että naisille. Esim. sauvakävelyä, kuntojumpppaa, kuntotanssia, niska-hartiaseudun jumpppaa, pyöräilyä, liikuntaneuvontaa ym. Osallistujamäärät vaihtelevat ryhmäkohtaisesti 10-45 henkilöä. Tuen avulla kannustetaan seuroja myös uusien ryhmien perustamiseen. Sohvaperunakortin (30 euroa/ kausi) hankittua asiakas voi osallistua vapaasti kaikkeen kalenterin tarjontaan. Kalenterissa olevan säännöllisen toiminnan lisäksi kauden aikana järjestetään 1-2 terveellisen ravinnon luentotilaisuutta. 2 000 €

### **RAUMA**

Rauman seudun sydänyhdistys: Auli Mäkilä, Puheenjohtaja, Eevalavanto Tarvolantie 6 A1 26660 Rauma. Puh: 050-3077938 email: auli.makila@rauma.fi. Liikunta sydämen asiaksi Raumalla: Hankkeen kohderyhmänä ovat Rauman sydänyhdistyksen järjestämä painonhallintaryhmä. Tavoitteena on parantaa osallistujien painonhallintaa. Ryhmässä yhdistetään yksilö- ja internetohjauksen hyvät puolet. Internet-ohjauksessa käytetään hyväksi Satakunnan Sydänpiirin kehittämää VERKKOPUNTARI-ohjelmaa jonka avulla ryhmäläisiin pidetään yhteyttä myös kokoontumispäivien välillä. Kokoontumisia on kerran kuukaudessa. Tutustuttavat lajit ovat vesijumpppaa, vesijuoksu, sauvakävely, kuntosalityöskentely, tuolijumpppaa ja muut ryhmäliikunnat sekä pyöräily. Kehittymistä seurataan punnituksin ja inbody-miitauksin. Hankkeessa koulutetaan myös uusia ohjaajia. 900 €

Rauman Uimaseura ry: Jaana Siivonen, Kilparyhmien valmennusvastaava, Palohteentie 13 B 26100 Rauma. Puh: 044-5221804 email: jaana.a.siivonen@gmail.com. Äidit ja Isät liikkeelle: Hankkeen kohderyhmänä ovat Rauman Uimaseuran uimareiden isät ja äidit, jotka ovat seuran jäseniä. Tavoitteena on liikuttaa vanhempia lasten uimaharjoitusten aikana. Rauman Uimaseuran uintiharjoitusvuorolla keskiviikkoisin klo 20-21 harjoituksissa on noin 50 uimaria ja sunnuntaisin klo 16.30-18.00 noin 150 uimaria. Suurin osa heidän vanhemmistaan odottaa lasten harjoitusten ajan katsomossa istuskellen. Tarkoituksena on aktivoida näistä vanhemmista noin 25 henkilöä/ryhmä liikkumaan ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Vanhemmille tarjotaan mahdollisuus maksuttomaan kuntosalin käyttöön lasten harjoitusten aikana. Kuntosali sijaitsee Uimahallin alakerrassa eli välittömässä läheisyydessä, joten liikkumisen aloittamiseen on matala kynnyks. Hankkeeseen koulutetaan kuntosaliohjaaja. 1 000 €

### **RIIHIMÄKI**

Riihimäen kaupunki, Liikuntayksikkö: Eeva Saarinen, Liikuntatoimenjohtaja, Kulttuuri- ja vapaa-aikakeskus, liikuntayksikkö, Kalevankatu 1 PL 125 11100 Riihimäki. Puh: 019-7584743 email: eeva.saarinen@riihimaki.fi. Peltosaari liikkeelle!: Hankkeen kohderyhmänä ovat Riihimäen Peltosaassa asuvat yli 40v vähän liikkuvat naiset ja miehet. Tavoitteena on aktivoida asukkaita tutustumaan erilaisiin terveysliikuntamuotoihin sekä lisätä tietoutta terveysliikunnan tärkeydestä. Edellisellä toimintakaudella käynnistyi Peltosaaren koululla kuntojumppa (2krt/vko) ja sähly samalla koululla (1krt/vko). Kuntosalivuorot pyörivät urheilutalon kuntosalilla (2 krt/vko). Tarkoitus on myös hyödyntää mainiota lähiliikuntapaikkaa ja järjestää siellä ryhmän toiveiden mukaista liikuntaa. Lisäksi järjestetään kuntotestejä ja tietoiskuja. 2 300 €

Riihimäen kaupunki, Liikuntayksikkö: Eeva Saarinen, Liikuntatoimenjohtaja, Kulttuuri- ja vapaa-aikakeskus, liikuntayksikkö, Kalevankatu 1 PL 125 11100 Riihimäki. Puh: 019-7584743 email: eeva.saarinen@riihimaki.fi. Mairet ja Martit!: Hankkeen kohderyhmänä ovat 60-70-vuotiaat työuransa loppupuolella olevat Riihimäkeläiset. Tavoitteena on suunnata liikuntaan aktivointia pitkän työuran tehneille ihmisille. Hankkeessa perustetaan kuntosaliryhmä (1krt/vko), jossa on laiteopastusta sekä treenien seuranta. Kehonhuolto/venyttelyryhmä (1-2 krt/vko), matalan kynnyksen kävely/sauvakävelyryhmän (1-2 krt/vko) sekä frisbeegolfkurssi. Peltosaaren lähiliikuntapaikalla aloitetaan taitoa ja tasapainoa toimintaryhmä (1 krt/vko), jossa käytetään valmista tasapainorataa. 1 500 €

Riihimäen seudun reuma-tules ry: Aulikki Kemppi, rahastonhoitaja/kirjanpitäjä, Hietämäentie 238 12640 Jokiniemi. Puh: 0405874916 email: aulikki.kemppi@iki.fi. Pilates: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset. Tavoitteena on syventää pilateksesta opittuja taitoja ja sitä kautta parantaa osallistujien fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Hankkeessa järjestetään ohjattua pilateta. Ryhmiä on kolme, joista jokaisessa 10 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa. Joka ryhmä ilmoitetaan erikseen ja uusilla on etusija. 700 €

### **ROVANIEMI**

Erityislasten Omaiset ELO ry: Mauri Hakulinen, Erityislasten Omaiset ELO ry hallituksen puheenjohtaja, Pohjolankatu 10 as 1 96100 Rovaniemi. Puh: 040 550 4840 email: mauri@santaclausenterprises.fi. Löydä liikunta ELOlla: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat erityislasten vanhemmat. Tavoitteena on toteuttaa liikuntaryhmä ja mahdollistaa tähän osallistuminen kotiin tarjottavan lastenhoitopalvelun avulla. Hankkeessa perustetaan erityislasten vanhemmille liikuntaryhmä, joka kokoontuu 1h/vk. Liikunta aloitetaan esimerkiksi tuolijumpasta, venyttelyharjoituksista, lihaskuntoharjoitteista ja pallojumppasta. Lisäksi voidaan myös pelata eri palloilulajeja osallistujien toiveiden mukaisesti. Ryhmät myös tutustuvat eri lajeihin oman mielenkiinnon mukaan esim. keilaukseen, frisbeegolfiin, zumbaan, vesijumppaan, kahvakuulaan, tanssiin, sauvakävelyyn, lumikenkäilyyn ja hiihtoon. Ryhmälle järjestetään lisäksi tietoiskuja ja teemapäiviä esim. salaattit tai terveellinen ruokailu, jolloin maistellaan yhdessä teeman mukaisia ruokia. 900 €

Rovalan Settlementti ry/MoniNet: Ossi Takkinen, Toiminnanjohtaja, Etelärinne 32 96100 Rovaniemi. Puh: 016-5115 601 email: ossi.takkinen@rovala.fi. Kipinää arkiliikuntaan: Hankkeen kohderyhmänä ovat Rovaniemen seudun ikääntyvät maahanmuuttajanaiset ja -miehet sekä monikulttuurisesta vapaaehtoistyöstä kiinnostuneet

henkilöt. Tavoitteena on tarjota monipuolista liikuntaohjelmaa ja vahvistaa monikulttuurista yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Sisältö: 1) Liikuntakoulutusta vapaaehtoisille (10h). 2) Vertaisohjauskurssi (6-8h), jossa myös käytännönharjoittelua. 3) Miesten sisäliikuntaryhmät 1x/vk. 4) Naisten sisäliikuntaryhmät 1h/vk. 5) Turvallisesti maastossa –kurssi, jossa opetellaan maastossa liikkumisen perusteita (8h). 6) Selviydy turvallisesti väkivaltatilanteessa kurssi (4h). 7) Metsäretki elokuussa (6h). 8) Terveellinen ravitsemus I ja II –kurssit (6h). 9) Kalaretki elokuussa (6-7h) ja 10) Liikuntalajien starttiryhmiä 2-3krt marras-joulukuussa. 2 500 €

## **RUOKOLAHTI**

Ruokolahden kunta liikuntatoimi: Juha Husu, Liikuntasihiteeri, Metsolantie 9 56100 Ruokolahti. Puh: 044 4491400 email: juha.husu@ruokolahti.fi. Eukkokunnassa Kuntoilusta Ikälisää: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat ikäihmiset ja tavoitteena on saada heidän liikkeelle. Hankkeessa toteutetaan seuraavat viikoittaiset liikuntaryhmät: 1) Miesten Metrikerho, jossa keskustellaan painonhallinnasta, tutustutaan eri liikuntamuotoihin ja tehdään kuntotesti. 2) Kevyttä kuntoliikuntaa Pohjalankilan kylällä, jossa on monipuolista liikuntaa ilman vaikeita liikesarjoja. 3) Ohjattu seniorikuntosaliryhmä yli 75-vuotiaille, joka on tarkoitettu toimintakyvytään heikentyneille. 4) Ikäihmisten voima- ja tasapainoryhmä yli 70-vuotiaille, jossa keskitytään lihasvoiman ja tasapainon harjoittamiseen. 5) Liikkuvuutta arkeen yli 60-vuotiaille, jossa harjoitetaan lihaskuntoa, liikkuvuutta ja tasapainoa. 6) Ikäihmisten voima- ja tasapainoryhmä yli 75-vuotiaille, jossa liikkeitä tehdään osittain tuolilla istuen, eikä vaadita lattialle menoa. 7) Omatoiminen seniorikuntosaliryhmä. Kaikille ryhmän jäsenille tehdään SPPB- mittaus. 1 000 €

Ruokolahden sydänyhdistys ry: Terttu-Maija Filppu, Sihteeri, Pankkitie 4 b 10 56100 Ruokolahti. Puh: 040-5059843 email: terttumaija.filppu@luukku.com. Liikuntaa sydämellisesti ilolla pumpput kuntoon: Hankkeen kohderyhmänä ovat sydänsairaat, tules-tulppa potilaat, riskiryhmät ja vähän liikuntaa harrastavat työikäiset. Tavoitteena on saada ihmiset liikkumaan. Hankkeessa toteutetaan neljä ryhmää: 1) Physiopilates maanantaisin, Ruokolahden kunnan liikuntahallilla ohjatusti fysioterapeutin kanssa. Osallistujat 45-50 –vuotiaita, 14 henkilöä. 2) Kuntosaliryhmä 1. keskiviikkoisin klo 9.30-10.30, Ruokolahden kunnan liikuntahallilla. Fysioterapeutti ohjaa hitaammalla tempolla eteneviä. Osallistujia noin 15 henkilöä. 3) Kuntosaliryhmä 2. keskiviikkoisin klo 10.30-11.30, kunnan liikuntahallilla. Fysioterapeutti ohjaa nopeammalla tempolla eteneviä. Kävijöitä noin 20 henkilöä. 4) Pumpput kuntoon -ryhmä torstaisin klo 18.00, kunnan liikuntahallilla. Ryhmä on suunnattu työikäisille 45-50 –vuotiaille ja sitä ohjaa fysioterapeutti. Kävijöitä 13 henkilöä. 1 200 €

## **RUOVESI**

Honkalakoti ry / Palvelutalo Honkala: Heini Hemminki, Fysioterapeutti, Honkalantie 7 34600 Ruovesi. Ruovesi: 03 4724420 email: heini.hemminki@palvelutalohonkala.fi. Voimistu liikkuen: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 65-vuotiaat ruovesiläiset. Tavoitteena on tarjota kohderyhmälle matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ja edistää ikääntyneiden itsenäistä suoriutumista puuttamalla ajoissa toimintakyvyn heikkenemiseen ja riskitekijöihin. Miehillä ja naisilla järjestetään sekä omia että yhteisiä ryhmiä 1x/vk syksyn 2013 aikana. Yhteiset ryhmät ovat: 1) Ikäsirkustelu 15 hlöä / 10 kertaa. 2) Hathajooga 20 hlöä / 15 kertaa. 3) Allasliikunta 15 hlöä / 15 kertaa. Erilliset ryhmät ovat: 1) Kuntojumppa 10 hlöä / 15 kertaa. 2) Kuntosali 15 hlöä / 15 kertaa. Erityisryhmänä ovat kehitysvammaisten miesten ja naisten lajikokeilut (sirkustelu, Hathajooga, allasliikunta, kuntojumppa, kuntosali) 10 hlöä / 15 kertaa. 3 000 €

## **RYMÄTTYLÄ**

Rymättylän Yrittäjät ry: Tita-Marjut Salonen, Yhdistyksen hallituksen jäsen, terveys- ja liikuntavastaava, Sepporaitti 2 21130 Poikko. Puh: 02-2522774 email: tita-marjut.salonen@nic.fi. RymYrit kuntoon: Hankkeen kohderyhmänä ovat Rymättylän Yrittäjät ry:n jäsenet. Tavoitteena on tutustuttaa jäsenistö sellaisiin liikuntalajeihin, joita voi harrastaa oman aikataulun salliessa, ja joissa ei jatkossa tarvitse sitoutua ryhmän aikatauluun. Hanke muodostuu kolmesta osasta: yksilöllisestä haastekilpailusta kuntotesteineen, ryhmässä tehtävistä opastuksista ja lajikokeiluista sekä kuntosalivuoron käyttömahdollisuudesta jäsenistölle. 1) Haastekilpailussa tavoitteena on liikkua vähintään 3,5krt/viikossa ajalla 15.8-15.12.2013. Kaikki 60 merkintää

keränneet palkitaan hierontalahjakortilla. Lisäksi kuntotesti ja Inbody-mittaus. 2) Kauden aikana järjestetään opastustilaisuuksia mm. venyttelyn ja verryttelyn merkityksestä. Lisäksi tutustutaan viikoittain uusiin liikuntalajeihin, mm. kuntopiiriharjoitteluun, kuminauhajumppaan, kahvakuulajumppaan, keppijumppaan, sulkapalloon, sauvakävelyyn, keilailuun, vesijumppaan ja vesijuoksuun. 3) Kauden alussa järjestetään myös kolme opastuskertaa kuntosalin laitteiden käytöstä. 900 €

Rymättylän Soihtu ry: Satu Laine, Soihtu ry:n puheenjohtaja, Tupalantie 24 21150 Röölä. Puh: 040 7616601 email: rymattylan.soihtu@gmail.com. Lenkkikaveritoiminta: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat naiset ja miehet. Tavoitteena on kannustaa ihmisiä säännöllisen liikunnan pariin ja tarjota positiivisia liikunnallisia elämyksiä. Hankkeessa järjestetään lajikokeiluja, esim. melonta, vaellus, suunnistus, vesijumppa, keppijumppa, Ikämoto, lumikenkäily, kehonhuolto, Tai chi jne. 800 €

### **SEINÄJOKI**

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry: Antero Kangas/Kirsi Martinmäki, harrasteliikuntapäällikkö/seurakehittäjä, Huhtalantie 2 60220 Seinäjoki. Puh: 06 - 4203 000 email: antero.kangas@plu.fi. KKI -palveluketju Kauhajoelle: Hankkeen kohderyhmänä ovat Kauhajoen kaupungin ympäristö- ja hoivapalveluyksikön työntekijät, varhaiskasvatuksen ja kansalaisopiston työntekijät, kaupungintalon työntekijät ja Kauhajoella toimivat liikunta- ja urheiluseurat. Tavoitteena on kehittää liikuntapalveluketjua, jossa vähän liikkuvat saadaan mukaan matalan kynnyksen harrastustoimintaan. Hanke käynnistyy kyselyllä, jossa selvitetään henkilöstön liikuntatottumuksia ja liikkumisen haasteita. Kyselyn tulosten pohjalta perustetaan harrasteryhmiä paikallisiin seuroihin. Samaan aikaan käynnistetään SuomiMies/-Neito testaukset työpisteittäin ja näiden jälkeen pidetään 3kpl Miksi minä liikkuisin? –starttiluentoja. Luennoista halukkaita ohjataan vertaisohjaajakoulutuksiin. Pitkän aikavälin tavoitteena on saada aikuisille suunnattuja matalan kynnyksen liikuntaryhmiä laajasti paikallisten seurojen toimintavalikkoon. Hanke päättyy SuomiMies rekkakiertueen saapumiseen Kauhajoelle, jossa lopputestien mahdollisuus. 7 000 €

### **SYSMÄ**

Sysmän Sisu, soutujaosto: Visa Uutela, Seuran toiminnanjohtaja, Olavin toimintakeskus Uotintie 7 19700 Sysmä. Puh: +358384310 email: visa.uutela@sysma.fi. Ympärivuotinen kuntoilutoiminta kirkkovenesoudun ympärille: Hankkeen kohderyhmänä on kunnan aikuisväestö. Tavoitteena on ylläpitää liikuntaharrastusta, lisätä yhteistyötä liikuntatoimijoiden kanssa ja vakiinnuttaa yksilöt säännölliseen liikuntaharrastukseen. Hankkeessa järjestetään kesällä kirkkovenesoutua ja soutu-tekniikkaharjoituksia 2x/vk ja osallistutaan kesän soutuapahtumiin. Syksyllä sauvakävelään yhdessä. Talvella toimii hiihtorinki ja kuntopiiri 1x/vk, joka tukee soudun ja hiihdon harrastamista. 2 000 €

### **TAMPERE**

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry: Harri Appelroth, Projektipäällikkö, Sarvijaakonkatu 32 33540 Tampere. Puh: 0407108450 email: harri.appelroth@hlu.fi. KKI Pirkanmaa - voimaa verkostosta: Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset ja ikääntyneet. Toimintamalli rakentuu kuntakohtaiseen laajapohjaiseen verkostototeutukseen. HLU vastaa tarpeellisesta kouluttaja- ja ohjaajakoulutuksesta. Koulutukset räätälöidään kunta- ja aluekohtaisen tarpeen mukaan. HLU hyödyntää kaiken mahdollisen terveyttä edistävän koulutusmateriaalin. Koulutuksia ovat mm. Liikunta osana arkea, Kestävyyskunto ja lihashuolto, Ideoita kahvakuulaharjoitteluun, Miten pysyä pystyssä "rotvallin reunalla", Lihaskunto ja liikehallinta, Ikäihmisten kuntosaliohjaaminen sekä Ohjaamisen startti. 10 000 €

Tampereen Jumbpatiimi TAJU ry: Päivi Toivonen, Toiminnanjohtaja, Järvikatu 6 33710 Tampere. Puh: 040 5963488 email: info@ tampereenjumbpatiimi.net. Kaikki liikkeelle!: Hankkeen kohderyhmänä ovat tule-ongelmaiset, liikuntaharrastusta aloittelevat ja ylipainoiset henkilöt. Tavoitteena on perustaa matalankynnyksen ryhmä erityisliikkuville. Hankkeessa fysioterapeutti ohjaa 1x/viikossa henkilöille elämänlaatua ja kuntoa kohentavaa sekä fyysisiä vaivoja leivittävää ryhmäliikuntaa. Osallistujat saavat myös

henkilökohtaista ohjausta fysioterapeutilta, huomioiden oman kehonsa ja kuntonsa. Siis iloista ryhmäliikuntaa helpoin liikkein, joka sopii kaikille. 400 €

Tampereen kaupunki/Tampereen seudun työväenopisto: Päivi Varjosalo, työväenopiston apulaisrehtori, PL 63 33541 Tampere. Puh: 0503555309 email: paivi.varjosalo@tampere.fi. Hanki oma liike-elämä - terveysliikuntaa miehille: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat pääosin miehet. Tavoitteena on juurruttaa terveysliikunnan malli laajemmalle väestöpohjalle ja tarjota matalankynnyksen toimintaa. Hankkeessa perustetaan 7kpl (20-25hlöä/ryhmä) Hanki oma liike-elämä –kurssia. Ryhmiä perustetaan eri puolille kaupunkia pitkien välimatkojen vuoksi. Kurssilla keskustellaan terveellisistä elämäntavoista sekä tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin. Lajivalinnat tehdään yhdessä ryhmän kanssa. Ohjauskertoja (1h) on joka ryhmällä syksyllä 13 ja keväällä 13. Osallistujille tehdään räätälöity liikuntaohjelma kurssin alkupuolella tehdyn terveystestauksen ja terveystuntoprofiilin pohjalta. Testaukset uusitaan kurssin loppupuolella kevään aikana. Ylöjärven alueella osallistujilla on mahdollisuus myös varata henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan. 6 000 €

Tampereen NMKY ry. / Pirkanmaan musiikkiopisto (PMO): Jouni Auramo, Rehtori, Eteläpuisto 4 33200 Tampere. Puh: 050 313 5588 email: jouni.auramo@pmo.fi. PMO liikuttaa: Hankkeen kohderyhmänä ovat Pirkanmaan musiikkiopiston henkilökunta. Tavoitteena on lisätä sekä työntekijöiden viikoittaista liikunnan määrää että luoda toimintamalli työyhteisön yhteiseen liikkumiseen. Elokuussa järjestetään koko henkilökunnalle liikunta- ja terveysaiheinen päivä, jonka ohjelmassa ovat ravitsemusluento, kuntotestit sekä eri liikuntamuotojen lyhyet demoesittelyt. Lokakuussa kävelytempaus, jossa kuukauden ajan askelmittarilla kerätään kävellyt askeleet. Syyskuusta joulukuuhun viikoittain tapaavat salibandy-, pilates/jooga- ja tanssiryhmät. Joka kolmas viikko eli yhteensä 5 kertaa järjestetään liikkumiseen ja terveyden ylläpitoon liittyviä luentoja. Painonhallintaa varten perustetaan ryhmä (6-10 hlöä), joka tsemppaa toinen toisiaan ja antaa vertaistukea. Joulukuussa järjestetään kuntotestit ja hankkeen loppujuhla. 1 800 €

Tampereen Pallo-Karhut ry: Mikael Niemi, puheenjohtaja, Koulukatu 13 B 33200 Tampere. Puh: 044 914 5064 email: pallokarhut@gmail.com. TUULI - Tule mukaan liikkumaan!: Hankkeen kohderyhmänä ovat mielenterveyspalvelujen käyttäjät ja sosiaalitoimen asiakkaat. Tavoitteena on aktivoida liikunnalliseen elämäntapaan. Sisältö: Kunnon kohottamista eri ryhmissä, seurantaa, alku- ja loppumittauksineen. Soutuspinning sunnuntaisin Takon soutajien salilla. Kahvakuulaa joka toinen viikko. Circuit vuoroviikoin kahvakuulan kanssa. MÖlkkyä kesällä viikoittain. Avantouintia syksyllä ja talvella 1-2x/kk, kesällä viikoittain. Hiihtoa viikoittain. Kalastusta/pilkkimistä ja luontoretkeilyä. 800 €

Tampereen Sisu ry voimistelijaosto: Maija Rinta, Koordinaattori, Tesomankatu 33 33310 Tampere. Puh: 0400917300 email: maija.rinta@tamperesisu.fi. Lihakset kuntoon ja telineet tutuiksi: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat, harrastavien lasten vanhemmat ja lapsi-vanhempi –ryhmät. Tavoitteena on tarjota vanhemmille liikuntaa lasten harjoitusten aikana. Hankkeessa toteutetaan neljä ryhmää: 1) 40-50 -vuotiaiden kokeiluryhmä telinevoimistelun alkeisiin, 2) Kahvalla kuntoon -ryhmä aikuisille, 3) Kroppa kuntoon- ryhmä, jossa käytetään monipuolisesti eri liikuntavälineitä ja 4) Lapsi-vanhempi ryhmä, jossa liikutaan yhdessä perheenä. Tunnit pyritään järjestämään samaan aikaan, kuin lapsilla on omat harjoituksensa. Jokaisessa ryhmässä liikkuu arviolta 15 henkilöä. Ilmoittautumisten mukaan ryhmiä voidaan järjestää myös enemmän. 3 000 €

Tampereen Työväen Naisvoimistelijat ry (TTNV): Heidi Boström-Vesola, Taloudenhoitaja, johtokunnan jäsen, Hämeenpuisto 28 A 5 krs 33200 Tampere. Puh: 0447770508 email: toimisto.ttnv@gmail.com. Löytöretki liikkumiseen - liikunnan alkeiskurssi liian vähän liikkuville keski-ikäisille miehille ja naisille: Hankkeen kohderyhmänä ovat riittämättömästi liikkuvat yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on tarjota liikunnan starttikurssi ja saadun palautteen perusteella kehittää toimintamallia muidenkin seurojen tueksi. Hanke käynnistyy aloitusluennolla, jossa ilmoittautuminen henkilökohtaisiin ravitsemusneuvontoihin ja pareittain tapahtuviin kuntosali ohjauksiin ja kuntojumppiin. Kuntojumppaa ja kuntosali ohjausta on 1x/viikossa. Liikuntapäiväkirjaa

täytetään koko kurssin ajalta. Kurssin yhteyshenkilö seuraa jokaisen kurssilaisen etenemistä, pitää kirjaa liikuntasuorituksista ja soittaa perään, jos kurssilainen uhkaa pudota kyydistä. Lopussa laaditaan yhteenvedodokumentti kurssilaisten ja kurssin ohjaajien kokemuksista liikuntapäiväkirjojen ja haastattelujen pohjalta. Kurssin aikataulu 10 viikkoa, lähtö 1 vkot 36-45, lähtö 2 vkot 38-47. 2 500 €

Tanssiseura Spiral ry: Timo Mäenpää, Varapuheenjohtaja, Tesomankatu 33 33330 Tampere. Puh: 0405577168 email: timppa.simppa@elisanet.fi. Tanssillista liikuntaa aikuisille ja ikäihmisille: Hankkeen kohderyhmänä ovat ensisijaisesti läntisen Tampereen alueen vuorotyössä käyvä tai työelämän ulkopuolinen aikuisväestö sekä ikäihmiset. Hankkeen tavoitteena on tarjota aikuisille ja ikääntyville aktiivista, ohjattua liikuntaa. Hankkeessa järjestetään tanssitunteja 2x/viikossa, 20-30 osallistujalle. Aikuisten ja ikäihmisten liikunnassa keskitytään kilpatanssin ns. kymppitanssin alkeisiin ja kannustetaan aktiiviseen tanssiharrastukseen. Vakio- ja latinaistansseihin kuuluu 10 tanssia, joista 5 latinaistanssia ja 5 vakiotanssia. Ryhmässä pyritään löytämään jokaiselle osallistujalle paikka tanssissa omien taitojen mukaan. Toiminta aloitetaan elokuussa 2013 ja jatketaan toukokuun 2014 loppuun. 2 000 €

#### **TEUVA**

Teuvan kunta/Liikuntatoimi: Annukka Käkelä, vapaa-aikasihteeri, Porvarintie 26 A 64700 Teuva. Puh: 050 3864607 email: annukka.kakela@teuva.fi. Liikettä kuntalaisiin: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat vähän liikkuvat miehet ja eläkeläiset. Tavoitteena on tarjota liikuntakokeiluja oman liikuntamuodon löytämiseksi, tukea painonhallinnassa ja vertaisseuran löytäminen liikunnan kautta. Työelämästä poistuneiden eläkeläisten tavoitteena on liikunnan kautta löytää uudenlaista yhteisöä elämäänsä. Hankkeessa toteutetaan lajikokeiluja. Lajeina mm. sauvakävely, pyöräily, uinti, vesijuoksu, kuntosalityöskentely, ryhmäliikuntatunnit/erilaiset kuntopiirit, palloilulajit, venyttely/rentoutuminen, hiihto, lumikenkäily. Lajikokeilujen lisäksi tarjotaan tietoa ravitsemuksesta ja elämänhallinnasta. 1 500 €

#### **TURKU**

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry: Jukka Läärä, harrasteliikuntapäällikkö, Yliopistonkatu 31 20100 Turku. Puh: 0400 463790 email: jukka.laara@liiku.fi. LIITO III-HANKE: Liikunnasta toimintakyvyksi – hanke ajalle 2013 - 2014 Hankkeen kohderyhmänä ovat Maskun, Mynämäen, Naantalın ja Nousiaisten asukkaat. Jatkohankkeen tavoitteena on aktivoida ikääntyviä ja ehkäistä syrjäytymistä. Sisältö: 1) Hankkeessa toteutetaan liikuntatapahtumia yhteistyössä kuntien ja hallintoalojen kanssa. 2) Koulutetaan mm. lääkäreitä ja vertaisohjaajia. 3) Tehdään ikäihmisille soveltuvia kuntotestejä mm. kehonkoostumusmittauksia, puristusvoimaa ja tasapainotestejä. 4) Ohjattua liikuntaa kehitetään kunnallisten tarvekartoitusten jälkeen. 5) Tarjotaan ravitsemusneuvontaa. Jatkossa myös kotipalvelua osana ikäihmisten ravitsemusneuvontaa tullaan hyödyntämään paremmin. 5 000 €

Lounais-Suomen MS-yhdistys - Sydvästra Finlands MS förening ry: Marita Untovuori, Toiminnanjohtaja, Itäinen Pitkäkatu 68 20810 Turku. Puh: 0400 174 401 email: yhdistys@loms.fi. Liikunnalla hyvinvointia ja terveyttä, liikuntalajikokeilu: Hankkeen kohderyhmänä ovat MS-tautia ja harvinaisia neurologisia sairauksia sairastavat ja heidän läheisensä sekä muut lajikokeiluista kiinnostuneet. Tavoitteena on kokeilla eri liikuntalajeja, jotta jokaiselle löytyisi sopiva liikuntamuoto. Hankkeen toteutusaikana kokeillaan tanssia, pilatesta ja allasjumppaa. Liikuntamuotojen toteutuksessa otetaan huomioon liikkujien sairauden tuomat haitat ja ohjelma toteutetaan sovellettuna liikuntana. Ryhmiin mahtuu 10-20 hlöä / ryhmä. Liikuntaryhmät toteutetaan syksyn 2013 aikana. 1 700 €

Manhattan Sport Center Oy: Olli Marjamäki, Toimitusjohtaja, Pitkämäenkatu 4b 20740 Turku. Puh: 0407569871 email: olli.marjamaki@aktia-arena.fi. Juhana Talli: Hankkeen kohderyhmänä ovat Turun seudulla asuvat eläkeläismiehet. Tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ja eläkeläismiehille paikka sosiaaliseen kanssakäymiseen. Kohderyhmän toiveiden mukaisesti hankkeessa tarjotaan perinteistä voimistelua. Ryhmä kokoontuu 2h/1x/vk ja runko tapaamisissa on pitkältä toistuva: omatoimista alkulämmittelyä 15min, ohjattua voimistelua 60min ja osittain ohjattuna kuntosalia, sulkapalloa, pingistä ja

tennistä. Osallistujamäärän lisääntyessä, tarkoituksena on lisätä erilaisia lajeja. Hankkeessa osallistujia koulutetaan ohjaajiksi, jolloin varmistetaan toiminnan jatkuvuus ja kustannusten hallinnassa pitäminen. 3 000 €

Turun Seudun TST ry, Työtä, Sosiaalisuutta, Terveyttä: Markku Teräsvaara, Liikuntavastaava, Kanslerintie 19 20700 Turku. Puh: 0440658195 email: terasvaara@gmail.com. Hissukseen hölkötellen: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, yli 40-vuotiaat työttömät. Tavoitteena on aktivoida erilaisten liikuntamuotojen pariin. Hankkeen ensimmäisessä vaiheessa kartoitetaan työttömien määrä TST ry:n uuden toimipisteen alueella, jonka jälkeen arvioidaan liikunnan tarve. Tarjotaan yhteisiä kävelyretkiä joko sauvoilla tai ilman. Ohjelmassa on myös sosiaalinen geokätköilyn (ryhmä 1) ja 1x/vk käydään keilaamassa. Toisessa vaiheessa tarjotaan jumppaa eri muodoissa (keppijumppa, kuntonyrkkeily, kuntojumppa, bodypump sekä kuntopiiri(ryhmä 2). Jumppa on tarkoitettu jo vähän enemmän liikkuville. Kolmannessa vaiheessa järjestetään sulkapalloa ja lentopalloa, joka on tarkoitettu jo paljon liikuntaa harrastaville (ryhmä 3). Viimeisessä vaiheessa ihmisiä kannustetaan myös omaehtoiseen liikkumiseen eri suorituspaikoille ympäri kaupunkia, sekä osallistumaan tapahtumiin (ryhmä 4). Lisäksi hankkeessa edistetään yhteistyötä alueen muiden toimijoiden kanssa. 3 000 €

### **URJALA**

Urjalan kunnan liikuntatoimi: Marjo Niittymäki, nuoriso- ja liikuntaohjaaja, PL 33 (Tampereentie 6) 31761 Urjala. Puh: 040 335 4263 email: marjo.niittymaki@urjala.fi. Liikuttava Taikayö: Hankkeen kohderyhmänä ovat asuvat yli 40-vuotiaat vähän liikkuvat kuntalaiset. Tavoitteena on esitellä kuntalaisille sellaisia harrastuksia, joissa pystytään käyttämään hyväksi luontoa ja eri kylillä jo olemassa olevia liikuntaharrastusmahdollisuuksia. Kesäkuussa toteutetaan pihapeli-ilta, jossa tutustutaan perinteisiin pihapeleihin. Heinäkuussa aikuisten uimakoulu, jossa opetusta uimataidoittomille aikuisille sekä tekniikkauimakoulu uimataitoisille. Elokuussa aikuisten yhden yön telttaretki Lempäälään Birgitanpolun retkeilyalueelle. Syyskuussa on kyläpyöräilytapahtuma ja siihen liittyvä kuntokorttiarvonta. Lokakuussa on sydänkävelytapahtuma, jossa myös opastusta sauvakävelyn tekniikkaan. Marraskuussa on retki Forssan keilahalliin, jossa opastusta keilaamiseen. Joulukuussa on jääkolkan tutustumiskerta Urjalan jäähallissa. Näiden lisäksi Urjalan Palloseura aloittaa uuden joukkueen 35-55 -vuotiaille. 800 €

### **UTSJOKI**

Utsjoen kunta/ Terveystoimi, Fysioterapia: Jaana Reinola, Fysioterapeutti, Seitatie 1A 99980 Utsjoki. Puh: 040-181 0287 email: jaana.reinola@utsjoki.fi. Nuorgamin kuntosaliryhmä: Hankkeen kohderyhmänä ovat nuorgamilaiset ikäihmiset sekä perussairauden vuoksi liikuntaohjausta tarvitsevat kuntoutujat. Tavoitteena on tarjota kuntosaliharjoittelua 1x/viikossa. Ryhmässä ohjataan kuntosalilaitteiden käyttöä kestävyystyypillisellä harjoittelulla sekä alkulämmittelyt ja loppuvenyttelyt. Ryhmään voi tulla joustavasti tunnin aikana ja oma harjoittelu kestää noin 40 minuuttia. Harjoitteista tehdään kirjalliset ohjeet PhysioTools-ohjelmalla. Ryhmä kokoontuu koko vuoden noin 40 kertaa ja lisäksi on mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun ohjaajan lomien aikana, mikäli ryhmä niin haluaa. 1 000 €

### **UUSIKAUPUNKI**

Uudenkaupungin Golfklubi ry: Sakari Honkasalo, seuratoimintapäällikkö, Eteläkatu 1 E 79 26100 Rauma. Puh: 0400722301 email: sakari@honkasalo.name. Uki koukkupolve ja kuntogolfi: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset ja eläke-ikäiset vähän liikkuvat aikuiset. Tavoitteena on osoittaa helppo tapa kehittää lihaskuntoa ja vahvistaa vartalon tukirakenteita. Hankkeen liikunta toteutetaan golfkentän maastossa, talvella lisäksi urheiluhallissa. Osallistujille tarjotaan vaihtoehtoina: 1. Polku helppoon liikunnalliseen elämäntapaan yksinkertaisen kehon hallinnan omaksumisella "368-koodi" -metodin harjoitteiden avulla. 2. Polku kuntogolfiin kehon hallintaa hyödyntämällä ja kääntämällä golfin "vaikea" tekniikka yksinkertaiseksi kehon hallinnaksi. 3. Polku erityis- tai kuntoutusliikuntaan kuntogolfin avulla, joka toteutetaan yksilöllisesti. Toiminta jatkuu viikoittaisena ympärivuotisesti ryhmissä, joiden koko 8 – 12 hlöä. Motivointia lisätään liikunnallisilla

yhteistapahtumilla esim. mailanheitto- tai pallonetsintäsuunnistus. Golfkentän kuntopolkua ja suosittua talvilatua kehitetään vielä houkuttelevammaksi. 2 000 €

#### **VALKEAKOSKI**

Valkeakosken Haka ry: Pauliina Rauhamäki, toiminnanjohtaja, Seurahuoneenkatu 12-14 37600 Valkeakoski. Puh: 0445353439 email: toimisto@valkeakoskenhaka.fi. Henki kulkee-hanke: Hankkeen kohderyhmänä ovat Adara pakkaus Oy: n työntekijät. Tavoitteena on aktivoida vähän liikkuvia liikunnan pariin. Alkukesästä järjestetään 5 kerran kuntokoulu, joka koostuu luento- ja liikuntakerroista. Samoihin aikoihin järjestetään halukkaille kuntosaliopastusta aloittelijoille. Kaikki osallistuja saavat henkilökohtaisen kuntosaliohjelman. Syksyllä toteutetaan 1x/vk/12 viikon ajan liikuntaryhmä, jossa kokeillaan eri lajeja mm. spinning, kahvakuula, kehonhuolto. Ryhmän päätyttyä ryhmäläisiä autetaan etsimään itselleen jo toimiva ryhmä, jossa voi jatkaa mieluisaa liikuntamuotoa. 500 €

#### **VALKEALA**

TRIBE-1ST OY / Heimo Mäkelä, puheenjohtaja, Kauppamiehentie 27 45360 Valkeala. Puh: 0408220502 email: heimo.makela@yahoo.com. Kevyellä aloituksella innostuksen siemen liikkumiseen: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat vähän liikkuvat. Tavoitteena on saada liikkumattomat ymmärtämään liikunnan merkitys omaksi parhaakseen. Hankkeen alussa harrastajat testataan yksinkertaisella kävelytestillä, jonka jälkeen pidetään luento liikunnasta ja sen vaikutuksesta terveeseen mieleen ja kehoon. Tämän jälkeen jaetaan harrastajat ryhmiin ja tehdään lukujärjestys ryhmille. Ryhmissä aluksi sauvakävellään, tuolijumpataan ja jumpataan. Kunnes jatketaan eri pallopelien parissa, kuten sähly, sulkapallo, squash, lentopallo ja istumalentopallo. Joka kuukausi tehdään seurantatestaus ja pidetään luento/palaveri kehityksestä. Luentoja pitävät niin liikunnan kuin terveyden ammattilaisetkin. Hanke alkaa 15.4.2013 68 harrastajan voimin ja hankkeessa pyritään siihen, että tulokset näkyvät ja porukka vielä kasvaa kevääseen 2014 sijoittuvaan jumppa/pelimaratonin. 2 500 €

#### **VANTAA**

Hakunilan kansainvälinen yhdistys ry: Burhan Hamdon, Toiminnanjohtaja, Kannuskuja 2 A 01200 Vantaa. Puh: 050 572 6703 email: hakunilan@kolumbus.fi. Liikkuvat vantaalaiset maahanmuuttajat: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, ylipainoiset, Vantaalla asuvat, yli 50-v maahanmuuttajat. Tavoitteena on tutustuttaa liikuntaan kalastuksen ja luontoliikunnan avulla. Hanke käynnistyy infotilaisuudella heinäkuun alussa, jossa kerrotaan Suomen kalastussäädöksistä ja jokamiehen oikeuksista luonnossa. Tarvittaessa järjestetään tulkkaus. Samalla kerhon aktivisti kertoo omista kalastuskokemuksistaan ja tutustutaan karttoihin ja kalastusoppaisiin. Tämän jälkeen kootaan n. 20 henkilön ryhmä, joka käy 1x/vk kalastamassa. Ryhmä toimii ajalla heinäkuu-lokakuu 2013. Lisäksi toteutetaan liikuntapäivä, jonka yhteydessä kalastuskilpailu, liikuntaleikkejä ja tutustutaan toisiin. 700 €

Kenttärheilijat-58 ry: Tuula Ahokainen, toiminnanjohtaja, Pekankuja 3c 01400 Vantaa. Puh: 0440571005 email: toimisto.ku-58@elisanet.fi. KT-58 (Kunto ja terveys KU-58): Hankkeen kohderyhmänä ovat 40+ naiset ja miehet, esim. seuran ryhmissä olevien lasten vanhemmat. Tavoitteena on laajentaa seuran liikuntatarjontaa myös yli 40-vuotiaille. Hankkeessa toteutetaan yleisurheilupainotteista kuntoliikuntaa, jossa mukana myös muita liikuntalajeja mm. kuntosali, hiihto, lenkkeily ja asiantuntijaluentoja. Lajit toteutetaan ryhmäläisten toiveet huomioiden. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk 30 kertaa syyskuusta toukokuuhun ja 1x/vk 30 kertaa toukokuusta kesäkuuhun. Lisäksi on mahdollisuus osallistua Cooperin-testiin, Ukk-kävelytestiin, lihaskuntotestiin ja seuran järjestämiin kilpailuihin ja liikuntatapahtumiin. Kaikille halukkaille tehdään oma harjoitusohjelma tavoitteiden saavuttamiseksi. 3 000 €

Mies40-hanke: Svetlana From, Mies40- hankkeen projektikoordinaattori, Naalipolku 6 B 01450 Vantaa. Puh: 0983928635 email: svetlana.from@vantaa.fi. Mies40- hanke (Vantaa): Hankkeen kohderyhmänä ovat sydän- ja verisuoniriskissä olevat 35-45 -vuotiaat vantaalaiset miehet. Tavoitteena on muodostaa ennaltaehkäisevä hoitopolku riskimiehille ja etsiä uusia terveyden edistämisen toimintamalleja sekä tehdä moniammatillista



yhteistyötä. Kurseilla (1h15min/vk/12 viikon ajan) miehet kokeilevat eri lajeja kuten vesijuoksua, hiihtoa, kuntonyrkkeilyä, kuntosaliharjoittelua, sauvakävelyä, kahvakuulaa, vesijumppaa, sulkapalloa/lentopalloa, Fast scoopia, keppijumppaa, juoksukoulua, kuntojumppaa, tehotreenia, fitball/terapiapallojumppaa, keilausta, äijäjooga, kehotietoisuusharjoitteita ja rentoutusharjoituksia. Osallistujamäärä 10-20 miestä. 4 700 €

Tikkurilan Judokat ry: Matti Ahvenainen ja Petteri Pulkkinen, Toiminnanjohtaja ja Hallituksen aikuiskoulutusvastaava, PL 28 01301 Vantaa. Puh: 050-5464742 email: pulkkinen.petteri@kolumbus.fi. Judolla työhyvinvointia: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat työssäkäyvät aikuiset Vantaan Tikkurilan seudun ja lähiympäristön (Pohjois- ja Itä-Helsinki, Kerava, Porvoo) yrityksissä ja julkisen sektorin toimipisteissä. Tavoitteena on rohkaista judon peruskurssille ja saada kaksi pysyvää judoryhmää työpaikoilla. Hankkeen harjoitusmuotona on kuntojudo, joka sopii aloittelijalle. Vaihtoehtona on kolme eri mallia: 1) TYKY-judo: kertaluontoinen (2h) TYKY-paketti enintään 20 henkilölle, jonka aikana tutustutaan judoon kamppailulajina. 2) Judo-minikurssi: 8 kerran viikossa tapahtuvasta harjoituskerrasta koostuva harjoitusjakso enintään 20 henkilölle, jonka aikana osallistujat oppivat turvallisen kaatumisen lisäksi hyödyllisiä itsepuolustustaitoja. 3) Työpaikan pysyvä judoryhmä: Työpaikalle voidaan myös muodostaa työnantajan suostumuksella ja työterveyden tuella pysyvä judoryhmä. 2 500 €

Tukihenkilötyö yhdistys ry: Jarmo Ekman, Toiminnanjohtaja, Kaivosrinteentie 2 H 63 01610 Vantaa. Puh: 0400910001 email: jarmo.ekman@suomi24.fi. Sittenkin mukavaa: Nimen historia juontaa siitä, kun liikunnan uudestaan löytäneet huomaavat sen olevan silttekin mukavaa. "Hankkeen kohderyhmänä ovat raitistuvat ja raitistuneet päihdeongelmaiset, mielenterveys asiakkaat ja syrjäytyneet työttömät. Tavoitteena on löytää kohderyhmän ihmisille takaisin kokonaisvaltaisempi hyvinvointi. Hankkeessa talviaikaan hiihtoa, sauvakävelyä, hölkkää, ergosoutua, kuntotestejä. Tapahtumista isoimmat: heinäkuussa leiri Puumalassa, joka on myös kouluttava. Sieltä Sulkavansoutuihin. Marraskuussa kuuden vuorokauden mittainen leiri Nurmijärvellä. Kevät kesä ja syksy; painottuu edelleen enemmän soutuihin kirkkoveneillä. 2 000 €

Vantaan Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys ry: Justus Kivimäki, Toiminnanjohtaja, PL67 01201 Vantaa. Puh: 0407620162 email: toimisto@nmkyvantaa.fi. Se on siinä!: Hankkeen kohderyhmänä ovat Vantaan NMKY:n työntekijät ja jäsenkunta, sekä yhteistyöverkoston yli 40 –vuotiaat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat. Tavoitteena on aktivoida viikoittaiseen arkiliikuntaan Itä-Vantaalla. Hankkeen peruslajeina käytetään koripalloa, lentopalloa, jääkiekkoa ja salibandyä. Tuotteina tullaan käyttämään seuraavia: äijäsähly, naisten pelit, äijälentis ja kesäpelit. Viikoittaiset liikunta-aktiviteetit sijoitetaan Hakunilanrinteen, Sotungin ja Rajakylän kouluille. Kaikkien KKI-ryhmien yhteiset KKI-liikuntaseikkailupäivät tulemaan kokoamaan eri ryhmien liikkujia 1-2 x kauden aikana. 2 000 €

#### **VIHTI**

Vihdin kunnan liikuntapalvelut: Raija Ranta-Porkka, liikuntatoimenjohtaja, Asemantie 30 / PL 13 03101 Nummela. Puh: 09 - 4258 3155 email: raija.ranta-porkka@vihti.fi. Miesten ja naisten vapaaillat: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 30-vuotiaat, jotka ovat vaikeassa syrjäytyneessä elämäntilanteessa olevia. Tavoitteena on muodostaa matalankynnyksen ryhmiä ja tarjota vertaisryhmän tukea. Vihdin seurakunta on järjestänyt vapaailloja jo usean vuoden ajan. Vapaailloissa on käynyt moniongelmaisia miehiä/ naisia, joilla on monenlaisia sosiaalisia ongelmia, päihteiden käyttöä, työelämästä ja yhteiskunnasta syrjäytymistä. Vapaaillat tarjoavat vertaistukea osallistujille. Vihdin liikuntapalvelut tulee järjestämään liikunnallisia teemailtoja kohderyhmälle joka torstai (miehet joka toinen viikko, naiset joka toinen viikko). Tuleviin iltoihin sisältyy liikunnan lisäksi juttelua, ohjausta terveeseen ravintoon ja tietopaketteja liikunnan merkityksestä hyvinvointiin. 1 500 €

#### **VIROLAHTI**

Kaakon Golf Ry: Jaakko Talsi, puheenjohtaja, Säkäjärventie 204 49900 Virolahti. Puh: 040 500 1994 email: jaakko.talsi@kolumbus.fi. Liikettä niveliin 2013: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat, erityisesti miehet. Tavoitteena on säännöllisesti liikuttaa vähintään 50 ihmistä viikoittain koko kesäkauden ajan. Sisältö:

Liikuntaryhmiä on kaksi: K-65 ja K40, jotka viittaavat alimpaan ikään. Kurssit kestävät 10 viikon ajan alkaen ma 10.6.2013. Ryhmissä 2h ohjattua liikuntaa ja sen lisäksi mahdollisuus toteuttaa 1-2 tuntia seuran golfhajaajien opastamaa ja omaehtoista harjoittelua. On tärkeää, että juuri alussa lähdetään opettamaan golfsvingin liikeratoja oikein. Näin vältetään ylimääräisiltä krampeilta ja nyrjähdyksiltä ja opitaan laji nopeammin, mikä osaltaan tuottaa onnistumisen iloa. Kurssien ajan harjoitusgolfkenttä on suljettu muilta harjoittelijoilta. 2 000 €

#### **VOIKAA**

Kormel ay: Heikki Melin, Toimintavastaava, Myllytie 8 45910 Voikkaa, Puh: 053888814 email: voikankoti@windowslive.com. Voikankoti liikkuu - iloa, elämyksiä ja hyvinvointia liikunnasta: Hankkeen kohderyhmänä ovat tuettua asumispalveluita tarvitsevat vähän liikkuvat 30-60-vuotiaat kehitysvammaiset. Tavoitteena on osallistujien toimintakyvyn lisääminen ja elämysten tuottaminen. Hankkeessa järjestetään liikuntaryhmiä asukkaiden toimintakyvyn mukaan sekä liikuntaesteisille että liikuntakykyisille. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk, vähintään 10 krt/ryhmä aikavälillä 1.8.-20.12.2013. Liikkumisesteisille suunnitellaan palvelukodissa liikuntaa, joka ylläpitää ja kohottaa toimintakykyä. Tämä voi olla mm. musiikillista jumppaa tai tuolivoimistelua. Liikuntakykyisten ryhmä tekee mielekkäiksi koettuja liikuntamuotoja, kuten mm. keilaus, uinti, retkeily, sauvakävely ja lumikenkäily. Lisäksi tehdään lajikokeiluja, kuten yleisurheilu, sokkopingis ja laskettelu. Ryhmien lisäksi toteutetaan yksittäisiä liikuntapäiviä, kuten talviliikuntapäivä, retkeilypäivä jne. 2 000 €

#### **VUORELA**

Huoltoliitto ry / Kunnanpaikka: Johanna Lamminaho, palveluesimies hyvinvointipalvelut, Jokiharjuntie 3 70910 Vuorela. Puh: 017 476 111 email: johanna.lamminaho@kunnanpaikka.com. KKI Kunnan Startti: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on edistää terveysliikuntaa ja jatkaa yhteistyötä alueen yritysten, järjestöjen sekä kunnan kanssa. Hanke käynnistyy KunnanZäpinöissä – tapahtumalla, jossa ryhmiä markkinoidaan. Kunnan Starttiryhmiä kokoontuvat syyskaudella 2013 kerran viikossa. Ryhmiä ovat: Hartiat rennox, Selkä kuntoon, Vesiliikunta ja vesijuoksu (perusharjoitusten lisäksi ohjelmaan saadaan vaihtelua mm. latinolaisrytmeistä, vesinyrkkeilystä sekä vesihölkästä), FitnessPilates, SenioriPilates, Koukussa kahvakuulaan –jumppa, BailaPumppi ja aikuisten uimakoulu. Kaikilla Kunnan Startin ryhmäläisillä on mahdollisuus edullisesti saada kokonaisvaltainen hyvinvointikartoitus, jossa tavoite on tarkastella elämäntapojen vaikutusta terveyteen ja jaksamiseen. Tulosten perusteella suunnitellaan jatkotoimet hyvinvoinnin edistämiseksi jokaisen omien tavoitteiden suuntaisesti. 2 000 €

#### **VÄSTILÄ**

Urheiluseura Västilän Voima ry: Pirjo Uusitalo, seuran varapuheenjohtaja, c/o Kylänlahdentie 65 35270 Västilä. Puh: 040 937 5882 email: urheiluseura@vastilanvoima.fi. Voimaa ja virkeyttä liikunnasta aikuisille ja ikääntyville: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset ja eläkeläiset. Tavoitteena on turvata kuntopiiriryhmän jatkuminen Västilän Voimantalolla ja aloittaa kaksi uutta itseohjautuvaa liikuntaryhmää. Hankkeessa ohjatun aikuisten ja ikääntyvien kuntopiirin osallistujamäärä on tavoitteena nostaa nykyisestä 10:stä noin 15:sta. Lisäksi tarjotaan 2-3h/1-2x/viikossa mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun sulkapallossa ja pöytätenniksessä. Ryhmät toteutuisivat Voimantalon salissa (sulkapallo ja kuntopiiri) ja eteisaulassa (pöytätennis). Uutena kokeiluna on myös pyörätuolisulkapallo. Kesäkaudella harjoitellaan lentopalloa omatoimisesti 1x/vk ja aktivoidaan omatoimiseen hölkkään, sauvakävelyyn, kävelyyn ja maisemapyöräilyyn. 1 000 €

#### **YPÄJÄ**

Ypäjän kunta/liikuntapalvelut: Merja Kivimäki, Liikunnanohjaaja, Perttulantie 20 32100 Ypjä. Puh: 02 762 6260 email: merja.kivimaki@ypaja.fi. Ypäjän Urhot: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat miehet. Tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan omaksuminen eri lajien ja yhdessä liikkumisen myötä. Hankkeessa perustetaan miesten ryhmä, jossa lajikokeiluina ovat Gymstick lihaskuntoilu, vaellus, sykeohjattu lenkkeily, sisäpelejä, keilailu, lihaskuntoliikkeitä kiertoharjoitteluna, ravintotietous luento ja

terveellisten aterioiden valmistus. Ryhmän toiminnan alkaessa ja loppuessa tehdään osallistujille UKK-kävelytesti sekä lihaskuntotestejä ja punnitus. Ryhmään otetaan 15 ylipainoista, rapakuntoista sohvaperunaa. Ryhmä kokoontuu 1,5h/1x/vk/ 16 viikon ajan. Ravitsemus ja aterioiden valmistus tapahtuu yläkoulun opetuskeittiössä. 900 €