

TUETUT HANKKEET 2/2014

Hakemuksia tuli yhteensä 242 kpl, joista tukea myönnettiin 116 hankkeelle.

Myönnettyt tukisummat vaihtelivat 200 € ja 28 000 € välillä, yleisimmin myönnetty tuki oli 2 000 €.

Myönnettyjen avustusten yhteissumma kierroksella 2/2014 oli 237 900 €.

Tukea saaneet hankkeet on listattu aakkosjärjestyksessä kunnittain hakijatahon mukaan.

ESPOO

Espoon diakoniasäätiö - Työ- ja yksilövalmennuspalvelut

Yhteystiedot Elli Keisteri-Sipilä, Yksilö- ja ryhmävalmentaja, 044-7273437, elli.keisterisipila@espoondiakoniasaatio.fi Hanke Luonnollista liikuntaa Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat 30-60-v. työ- ja yksilövalmennuspalvelujen espoolaiset työttömät työnhakijat, joita uhkaa työmarkkinoilta syrjäytyminen. Kohderyhmässä ovat mm. pitkäaikaistyöttömät, vajaakuntoiset, maahanmuuttajat ja mielenterveyskuntoutujat. Hankkeen tavoitteena on antaa virikkeitä edulliseen ja innostavaan liikuntaan: liikunta voi olla ilmaista, inhimillistä ja luonnollista. Hankkeen avulla pyritään parantamaan osallistujien fyysistä ja psyykkistä kuntoa luontoliikunnan keinoin. Hanke toteutetaan järjestämällä kaksi viiden kerran liikunnallista kurssia, joiden sisältöinä ovat 1) terveellistä liikuntaa = liikunnan terveysvaikutukset, kuntotestausta, 2) luonnollista liikuntaa= liikkuminen lähiluonnossa, liikuntapäiväkirja, 3) ravinteikasta liikuntaa=ravintosuositukset, ruokapäiväkirja, 4) arkista liikuntaa=arkiliikunta, kotijumppa, 5) onnellista liikuntaa= rentoutusharjoitus, rauhoittava liikunta. Tukisumma 2 200 €

Espoon mielenterveysyhdistys EMY ry

Yhteystiedot Kaj Järvisalo, toiminnanjohtaja, 09-8592057, kaj.jarvisalo@emy.fi Hanke Painonhallintaa, liikettä ja mielenhyvinvointia Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat mielenterveysongelmia kokevat ylipainoiset ja vähävaraiset naiset ja erityisesti miehet, jotka voivat olla eläkkeellä, kuntoutustuella, sairausvapaalla, työttömiä, opiskelemissa tai työnrajalla. Hankkeen tavoitteena on 1) sitouttaa osallistujat toimintaan, 2) lisätä tietoa terveellisestä ravinnosta ja liikunnasta, 3) säännöllisen liikunnan aloittaminen ja terveellisen ruokavalion noudattaminen kurssin jälkeen. Hanke toteutetaan perustamalla ylipainoisilla miehille ja naisille omat ryhmät, joihin mahtuu kumpaankin 10 hlö. Osallistujille tehdään vapaaehtoinen kehonkoostumusmittaus kurssin alussa ja lopussa. Kurssilla on 8 tapaamiskertaa, 1x/vk/2-3h. Tapaamisissa ensimmäinen tunti on tiedon jakamista (ravitseminen, liikuntapalvelut, alennus- ja liikuntakortit, ravitseva kauppakassi, jne.) ja loppuaika liikkumista (uinti, kävely, rentoutuminen, kuntosalit jne). Tukisumma 1 000 €

NiPe (Nimetön Peliporukka ry)

Yhteystiedot Juha Ryyänen, rahastonhoitaja, 09-592102, juha.ryyanen@pp5.inet.fi Hanke Liikunnan iloa pelaamalla Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Espoon ja lähikuntien yli 40-vuotiaat miehet, jotka eivät harrasta liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää harrastamaan liikuntaa pelaamalla ja tarjoamalla matalan kynnyksen pelikokeiluja. Hanke toteutetaan ottamalla uusia pelaajia mukaan nykyisiin 3 ryhmään, joissa lajeina ovat jalkapallo, jääkiekko, futsal ja sähly (uutta ryhmää ei perusteta harjoitusvuoron puutteen takia). Jääkiekkoryhmä harjoittelee järjestämällä harjoituspelejä 1-2x/vk, jalkapalloryhmä harjoittelee harjoituspelien merkeissä 1x/vk ja sähly+futsal ryhmä harjoittelee harjoituspelien muodossa 1x/vk lajeja vuorotellen. Tukisumma 2 000 €

FORSSA

Forssan Salama ry.

Yhteystiedot Jukka Kilpinen, Valmennuspäällikkö, 0504015203, jukka.kilpinen@forssansalama.fi
Hanke Liikettä työkikylään Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-v Forssan seudulla asuvat ja työskentelevät naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on saada kohderyhmä liikkumaan ja kannustamaan terveellisiin elämäntapoihin, sekä luoda jatkossa vakiintuneita ryhmiä. Hanke toteutetaan perustamalla 4x20hlö liikuntaryhmät, sen hetkisen kunnan mukaan. Ryhmät kokoontuvat 6 kk ajan 1x/vk. Liikuntalajeina ovat kuntosalii, pyöräily, sauvakävely, juoksu, uinti ja yleisurheilu. Ryhmäläisille jaetaan liikuntapassit joihin kerätään leimoja (esim. 1h uimista = leima, joka laitetaan kassalla). Osallistujille tehdään fyysisen kunnan testaukset sekä kehonkoostumusmittaukset Eerikkilän urheiluopistolla aloitus ja päätöstapahtumassa. Testauksen perusteella jokaiselle ryhmäläiselle tehdään henkilökohtainen liikuntaohjelma. Tukisumma 3 000 €

HANKASALMI

Lylmi ry

Yhteystiedot Varpu Pöyhönen, liikuntavastaava, 050-3068800, lylmi@hankasalmelainen.com
Hanke Yhdessä liikkuen Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastavat naiset ja miehet Hankasalmella ja Muuramessa, sekä liikkumisen rajoitteita kokevat ja oman liikkumisen mahdollisuuksia tiedostamattomat. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kohderyhmiä liikkumaan säännöllisesti ja tiedostamaan liikunnan vaikutuksen omaan hyvinvointiin sekä auttaa liikkumisrajoitteita kokevia löytämään mahdollisuuksia ja iloa liikkumisesta. Osatavoite on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä. Hanke toteutetaan järjestämällä Hankasalmella kolme liikuntaryhmää: 1) vähänliikkuvin liikuntalajikokeiluryhmä, 2) ylipainoisten liikuntaryhmä, jossa luentoja, mittauksia ja liikuntaa sekä 3) liikuntarajoitteisten liikuntakokeilut. Muuramessa toteutetaan 1) vähän liikkuvien liikuntaryhmä sekä 2) ylipainoisten liikuntaryhmä, jossa luentoja, mittauksia ja liikuntaa. Muuramen ryhmät on suunnattu kaiken ikäisille vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastaville. Tukisumma 2 500 €

HAUKIPUDAS

Pohjois-Pohjanmaan liikuntaopistosäätiö (Virpiniemen liikuntaopisto)

Yhteystiedot Katri Virtanen, Koulutuspäällikkö, 085614200, katri.virtanen@virpiniemi.fi Hanke Ketteryyttä kylille, vertaisohjaajien koulutus ja liikuntatoiminta kylätaloilla Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat 10 kylätoimikunnan ja yhden mökkiläisyhdistyksen jäsenet, joista jokaisesta koulutetaan 1-2 vertaisohjaajaa. Osallistujat ovat yli 40-vuotiaita miehiä ja naisia. Hankkeen tavoitteena on väestön osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisääminen liikuntailtojen avulla, terveyden ylläpitäminen ja edistäminen, vertaisohjaajien kouluttaminen sekä toiminnan jatkuvuuden takaaminen. Hankkeessa järjestetään Pudasjärvellä 4 koulutusiltaa vertaisohjaajille syksyn 2014 aikana. Koulutusillan jälkeen käytännön toteutus ja liikuntaneuvonta 10 kylätoimikunnassa 1x/vk. Vertaisohjaajat saavat koulutuksen lisäksi mukaansa liikunnan puuhapussin, jossa on välineitä liikunnan aloittamiseksi ja tietopaketti liikunta- ja terveysneuvontaan liittyen. Materiaalien käyttöön annetaan tukea kuukausittaisista koulutustilaisuuksissa. Vertaisohjaajat pitävät osallistujille kuntotestit kouluttajien avustamana. Kylätoimikunnat haastetaan kisailemaan kuntoilussa ja osallistumisen aktiivisuudessa keskenään. Tukisumma 3 000 €

HELSINKI

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry

Yhteystiedot Merja Palkama, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä, +358405954195, merja.palkama@eslu.fi Hanke Etelä-Suomen urheiluseuroista aikuisliikunnan osaamiskeskuksia -

aikuisliikunta- ja seurakehitystä verkostovoimalla Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat mukana olevien lajiliittojen yli 700 jäsenseuraa ja niiden aikuisliikkuajat. Tavoitteena on kierrättää hyviä toimintamalleja ja edelleen kehittää niitä sekä nostaa aikuisliikunnan arvostusta paikallistasolla. Hanke starttaa 1) sähköisellä kyselyllä, jolla selvitetään aikuisliikunnan asemaa ja toiminnan nykytilaa urheiluseuroissa. Kyselyn tulokset ohjaavat syksyille painottuvien ja urheiluseuraväelle suunnattujen kohtaamisten ja koulutusten sisältöjä. 2) Hankekumppanien kesken järjestetään yhteistreenejä, joiden ideana on jakaa hyviä malleja erilaisten lajikulttuurien kesken. Yhteistreenejä on hankekauden aikana n. 10 kpl à 2 h. 3) Hankkeessa järjestetään paikallisia aikuisliikunnan ideailtoja eli ns. aikuisliikkujien "talenttiseurojen" tapaamisia, joihin mukaan kutsutaan myös ao. kunnan liikuntoimien edustajat. Talenttiseurojen tavoitteena on varmistaa paikallisesti laadukas ja monipuolinen aikuisliikuntatarjonta. Iltojen ja seuratoimijoiden kohtaamisten toivotaan myös madaltavan kynnyksiä paikalliseen yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen. 4) Hankekausi huipentuu aikuisliikuntaseminaariin, jossa esitellään hankkeen opit ja tuotokset muille lajiliitoille, aluejärjestöille ja urheiluseuroille. Tukisumma 9 000 €

Helsingin ja Uudenmaan Näkövammaiset ry (HUN)

Yhteystiedot Minna Anttonen, toiminnanjohtaja, 09-39605605, minna.anttonen@hun.fi Hanke Sokkona futsal-pallo maaliin -tai ainakin kaverille! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat sokeat miehet, jotka ovat ennen sokeutumistaan palanneet tai seuranneet jalkapalloa. Hankkeen tavoitteena on antaa näkövammaisille ja sokeille sokko-futiksen avulla kokemus pallopelistä, kehittää pelaajien yksilöllisiä taitoja sekä kannustaa heitä mukaan joukkuepeliin. Hanke toteutetaan järjestämällä sokkofutsal -kerho, joka kokoontuu 8 krt/3h syksyn 2014 aikana. Osallistujatavoitteena on lajikokeilukertojen perusteella 15-20 osallistujaa. Tuntien sisältönä on pallon kuljetuksen harjoittelu, syöttötekniikan parantaminen, laukomisen opettelu, ensimmäisen kosketuksen kehittäminen, juoksemaan uskaltautuminen sekä joukkuepelin alkeet sen jälkeen, kun perustaitoja on harjoiteltu riittävässä määrin. Tukisumma 1 000 €

Jussin Retkipalvelu

Yhteystiedot Juhani Lehto, Luonto- ja liikuntayrittäjä, 040-1625962, jussilehto62@gmail.com Hanke Luonnollisesti kuntoon! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset terveystensä kannalta liian vähän liikkuvat, ylipainoiset ja huonokuntoiset miehet. Hankkeen tavoitteena on innostaa osallistujat liikunnalla parantamaan kuntoa ja elämänlaatua. Hankkeen tavoitteena on rakentaa yhdessä Suomen Ladun kanssa sen paikallisyhdistyksille tuote ja koulutus, jota he voivat jatkossa valtakunnallisesti tarjota. Hanke toteutetaan perustamalla yhteensä 6 kpl 10 miehen ryhmiä, jotka kokoontuvat luontoliikunnan ja ääreen 1x/vk/1-2h/3kk. Vuodenajasta riippuen ryhmissä harrastettavia lajeja ovat sauvakävely, lenkkeily, kalastus, sieniretki, erävaellus, patikointi, hiihto ja lumikenkäily. Jokaiselle osallistujalle laaditaan kunnonkohentamissuunnitelma, osallistujat pitävät liikuntapäiväkirjaa ja heille lähetetään hankkeen päätyttyä kuntokirjeitä. Tapaamisissa käydään läpi välajakson liikkumista, kokeillaan uusia lajeja, saadaan vertaistukea sekä innostusta seuraavaan kuntojaksoon. Tukisumma 1 500 €

Malminkartanon Asukasyhdistys ry

Yhteystiedot Jarmo Holttinen, puheenjohtaja, 0405553509, jarmo.holttinen@gmail.com Hanke Liikettä Malminkartanoon! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat malminkartanolaiset 30-40-vuotiaat miehet/isät sekä alle kouluikäisten/ala-asteikäisten lasten äidit lapsineen. Hankkeen tavoitteena on aloittaa kaupunginosassa perheellisiä aikuisia kuntoliikuttava toiminta. Hanke toteutetaan järjestämällä 16 hlö liikuntaryhmä, joka kokoontuu 1x/vk/2h syksyllä 2014. Toiminta käynnistetään ja lopetetaan tekemällä osallistujille ALPHA-FIT -testistö. Hankkeessa

osallistujille järjestetään kuntosali- ja uintivuoroja. Vanhempien osallistuminen liikuntaryhmään helpottuu, kun lapset voivat olla mukana. Lasten enimmäismäärä rajoitetaan siten, että toiminta voi olla rauhallista ja turvallista. Tukisumma 600 €

Maunulan naisvoimistelijat ry

Yhteystiedot Sanna Aarto, seuran puheenjohtaja, 0442806770, sanna.aarto@alvi.fi Hanke Aktiivisuutta arkeen - liikunta ja ruoka tasapainoon Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat merkittävästi ylipainoiset miehet sekä vähän liikkuvat mielenterveyskuntoutujat. Hankkeen tavoitteena on toimivan ja kiinteän yhteistyöverkoston luominen Maunulan naisvoimistelijoiden sekä kaupungin liikuntaviraston välille, jotta matalan kynnyksen liikuntapolku mahdollistuisi ja osallistujat motivoituisivat omaehtoiseen liikuntaan ja painonhallintaan. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi painonhallintaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk/10vk. Ryhmäkokoontumisten sisältönä on mm. terveellinen ruokailu ja ruokapäiväkirja, arjen valinnat, henkilökohtaiset liikuntasuunnitelmat, tutustuminen kuntosaliharjoitteluun, kehonhallintaa, jumppaa sekä rentoutusharjoitus. Vapaaehtoisille pidetään UKK-kävelytesti sekä Polarin kuntotesti. Painonhallintaryhmien tueksi perustetaan kaksi matalankynnyksen liikuntaryhmää, jotka ovat avoimia kaikille kohdejoukkoon kuuluville. Lisäksi järjestetään viikonlopun mittainen aktiivisuutta arkeen ”bootcamp” -leiri. Tukisumma 2 500 €

Mielenterveyden keskusliitto

Yhteystiedot Tuija Sarkama, Talousjohtaja, 09-5657730, tuija.sarkama@mtkl.fi, Hanke Hyvällä mielellä vedessä(2013-2015) Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistysten koulutetut liikuntavastaavat sekä uusiin vesitreenei-ryhmiin osallistujat. Hankkeen tavoitteena on 1) Vesitreenein vertaisohjaaja -koulutuksen järjestäminen yhteistyössä Suomen Uimaopetus- ja Hengenpelastusliitto SUH ry:n kanssa, 2) noin 10 uuden vesitreenei-ryhmän perustaminen paikallisyhdistyksiin sekä 3) mielenterveyskuntoutujien liikunnan harrastamisen lisääminen mielekkään liikuntalajin avulla. Hanke toteutetaan järjestämällä vesitreenein -ohjaajakurssi, johon otetaan mukaan 14 osallistujaa, jotka perustavat kurssin käytyään vesitreeneiryhmän oman paikallisyhdistyksensä jäsenille. Kurssi sisältää vesitreenein edellytykset ja mahdollisuudet, tavoitteet, rakenne, suunnittelu sekä turvallisuus. Lisäksi kurssilla täydennetään ja syvennetään vedessä treenaamisen periaatteita sekä opetellaan vesijuoksun ideat. Kurssin kesto 3-4 päivää. Tukisumma 4 000 €

Miessakit ry

Yhteystiedot Tomi Timperi, toiminnanjohtaja, +358505881687, tomi.timperi@miessakit.fi Hanke Säbäsakki Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset, yli 40-vuotiaat miehet, jotka eivät välttämättä liiku suositusten mukaan tarpeeksi. Myös nuoremmat toivotetaan tervetulleiksi mukaan. Hankkeen tavoitteena on saada vähän liikkuvat ja liikuttamattomat liikkumaan; lisätä henkilöiden hyvinvointia, parantaa osallistujien yleiskuntoa, antaa mahdollisuus säännölliseen liikuntahetkeen ja houkutella miehiä ylipäätään liikunnallisemman elämäntavan alkuun. Hanke toteutetaan järjestämällä syksyn ajan ohjatut salibandyryhmät 1x/vk Helsingissä, Lahdessa ja Tampereella. Hankkeen lopussa järjestetään leikkimielinen turnaus ko. ryhmien ja Miessakit ry:n henkilöstön kesken. Tukisumma 2 000 €

Omnian seniorit ry

Yhteystiedot Sirkka Hulkkonen, puheenjohtaja, 040-5540930, kaarina.lemmetty@gmail.com Hanke Seniori jaksaa Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Omniasta ja sitä edeltävistä oppilaitoksista eläkkeelle jääneet henkilöt, jotka ovat yhdistyksen jäseniä. Hankkeen tavoitteena on jäsenten

liikuntaharrastusten aktivoiminen ja tukeminen senioritanssin avulla sekä ulkoliikunnan harrastaminen Metsämörri-filosofian pohjalta. Senioritanssin tavoitteena on virkistää mieltä, vahvistaa muistia ja tarjota iloista yhdessäoloa liikunnan avulla. Ryhmään mahtuu 10-12 osallistujaa ja ryhmä harjoittelee 1x/vk. Ulkoliikuntaa harjoitetaan Metsämörri-filosofian pohjalta, jolloin ulkoilusta saadaan hyvää liikuntaa, raitista ilmaa ja päästään tutustumaan luontoon. Retkelle mahtuu 20 osallistujaa, retkiä järjestetään 4x/vuosi ja retkikohteeseen järjestetään yhteiskuljetus. Tukisumma 700 €

Suomen Monikulttuurinen Liikuntaliitto ry Fimu

Yhteystiedot Leena Harjula-Jalonen, Toiminnanjohtaja, 050-5511197, leena.harjula-jalonen@fimu.fi
Hanke Liikunta elinikäiseksi harrastukseksi maahanmuuttajamiehille Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat monikulttuurisen taustan omaavat maahanmuuttajamiehet, joiden liikunta on vähäistä tai sitä ei ole ollenkaan. Hankkeen tavoitteena on jatkaa vuonna 2013 aloitettua miesten liikunta- ja painonpudotushanketta ja saada uusia miehiä liikunnan piiriin. Optimaalisena tavoitteena on saada maahanmuuttajamiehet ja heidän viiteryhmänsä ottamaan liikunta elinikäiseksi kumppaniksi. Hankkeessa järjestetään liikuntaryhmä, jossa harrastettava laji vaihtuu kuukausittain. Kokeiltavina lajeina ovat ulkoliikunta, uinti, kuntosaliharjoittelu ja sisäliikunta. Hankkeen alussa järjestetään luento liikunnasta ja ravinnosta ja halukkailla on mahdollisuus kuntokartoitukseen. Hankkeen lopussa pidetään leiripäivä liikuntaopistossa sekä liikunnallinen pikkujoulutapahtuma. Liikuntakertoihin odotetaan 30 osallistujaa per kerta, niin että toimintaan osallistuvien miesten määrä olisi 120. Tukisumma 2 500 €

Uudenmaan Parkinson-Yhdistys ry.

Yhteystiedot Anneli Vuoristo-Salonen, puheenjohtaja, 050-3377754, anneli.vuoristo-salonen@luukku.com Hanke Aktiivinen liikkujia eli liike on lääkeä Parkinsonia sairastaville Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Parkinsonia sairastavat yhdistyksen jäsenet ja heidän omaiset/läheiset. Hankkeen tavoitteena on toimintakyvyn ylläpitäminen liikunnan ja muun virkistävän toiminnan avulla sekä samalla vertaistuen tarjoaminen osallistujille. Hankkeessa järjestetään useita uusia liikuntaryhmiä. Vesijumpparyhmä kokoontuu 10x/syysy, lattiacurlingryhmä harjoittelee 1x/vk, sauvakävelyryhmä tapaa 1x/vk, luovan tanssin ryhmä harjoittelee 1x/vk ja lauluryhmä kokoontuu 1x/vk. Tukisumma 1 500 €

Vertaistuki Agora ry

Yhteystiedot Martti Hanhela, Puheenjohtaja, 0503483239, agora@hotmail.fi Hanke pyörät pyörimään -hanke Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat mielenterveyskuntoutujat. Tavoitteena on muodostaa liikunnallisia pienryhmiä, joissa ryhmäläiset toimivat toinen toistaan tukien. Hankkeessa toteutetaan retkipäivinä ohjattuja pyöräilyretkiä luonnon/kansallispuistoon tai retkeilyalueelle, jossa ruokailut ja patikkaretket luontoon. Retkipäivillä järjestetään myös ohjausta oman kunnan kohottamiseen. Tavoitteena on saada osallistujien kunto sille tasolle, että viikon mittaiselle pyöräretkelle Ahvenanmaalla pystyisi osallistumaan mahdollisimman moni. Alkukesän ensimmäisten kokoontumisten (retkipäivien) aikana perustetaan liikunnalliset vertaistukiryhmät, jotka kokontuvat ohjatusti 1-2x/viikossa, joiden välillä on omatoimista kunnan kohotusta. Tukisumma 2 000 €

Viaporin Vire Oy / Kuntomaneesi

Yhteystiedot Sari Mäkinen, yrittäjä, 044-5575644, sari@kuntomaneesi.fi Hanke Suokki sohvalta. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Suomenlinnalaiset, työssä käyvät aikuiset miehet ja naiset. Tavoitteena on aktivoida liikkumaan kotisaarella, hyödyntämään kotipaikan liikuntatarjontaa ja

ulkoilumahdollisuuksia ja löytämään liikunnan kipinä. Hankkeessa järjestetään viikoittain (syksyllä ja keväällä yhteensä 32 viikon ajan) aamujumppaa töihin lähtijöille 45min/vk, joogaa 3h/vk, afrikkalaisia tansseja 1,5h/vk ja kahvakuulaharjoittelua 1,5h/vk. Yhteensä 16 kertaa (8x/syksyllä ja 8x keväällä) järjestetään paritanssia 1,5h/vk, juoksukoulu 1,5h/vk ja kuntosalivinkejä 1,5h/vk. Lisäksi on vielä lajitutustumista ja sisäliikuntatapahtumia. Tukisumma 3 000 €

HIRVENSALMI

Hirvensalmen Urheilijat

Yhteystiedot Sanna Kekkonen, Puheenjohtaja, +358505587218, sanna.kekkonen@hirvensalmi.fi
Hanke Kaikki liikkeelle Hirvensalmella! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat työelämässä olevat ja juuri eläkkeelle siirtyvät. Hankkeen tavoitteena on perustaa Hirvensalmelle 4 matalankynnyksen liikuntaryhmää, joista kaksi on suunnattu työikäisille ja kaksi juuri eläkkeelle siirtyville. Hanke toteutetaan perustamalla työikäisille miehille ja naisille sekä juuri eläkkeelle siirtyville miehille ja naisille kullekin omat liikuntaryhmät, joissa harjoitellaan monipuolisesti liikuntaa (lentopallo, sulkapallo, kävelysähly, norsupallo..), ryhmän toiveita kuunnellen. Lisäksi kaikille ryhmille järjestetään yhteisesti kuntosalin käyttöohjausta, luentoja terveistä elämäntavoista ja liikunnasta sekä kuntomittausta. Kuhunkin ryhmään pyritään saamaan noin 10 liikkujaa. Tukisumma 1 500 €

HYVINKÄÄ

Simmis Hyvinge-Hyvinkää rf

Yhteystiedot Sanna Yritys, Sihteeri, 040-5610285, sanna.yritys@pp.inet.fi Hanke Venyttelyllä vetreemmäksi, vanhempi ... VVV! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat uimakoululasten vanhemmat. Hankkeen tavoitteena on venyttelyn ja lihahuuon merkityksen osoittaminen uimalassa käyville aikuisille sekä omatoimisen venyttelyn ja kevyen omatoimisen jumpan lisääntymisen näkyminen uimahallikävijöiden keskuudessa. Hanke toteutetaan järjestämällä lauantai- ja sunnuntaiamuisin venyttely- ja kehonhallintajumppa junioriharrastajien vanhemmille, jotka odottelevat lapsia uimakoulusta. Tukisumma 1 000 €

HÄMEENKOSKI

Kosken Dynamo ry

Yhteystiedot Päivi Helen, sihteeri, 041-4573119, paivi.helen@phnet.fi Hanke Yhteistyöllä ylös sohvalta Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat alueen vähän liikkuvat työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa säännölliseen liikutaan tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntaryhmiä. Pyrkimyksenä on vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hankkeessa järjestetään neljä liikuntaryhmää. Kuntojalkapallo ja -salibandy on tarkoitettu erityisesti kaikenikäisille ei-kilpaurheilujoukkueisiin mahtuville miehille. Jalkapalloa pelataan kesäkuusta elokuuhun ja salibandyä syyskuusta joulukuuhun 1x/vk/1,5h. Naisille järjestetään Chi kung -ryhmä 1x/vk/1h syksyn ajan, jonka harjoituksissa on voimistelullisia liikkeitä, venytyksiä, hitaita virtaavia liikkeitä jne. Kunto- ja Chi kung ryhmät ovat jatkoa kunnan hankkeena alkaneille ryhmille. Uutena ryhmänä perustetaan perhesalibandyryhmä, jonne voi tulla kaikenikäisiä ja -tasoisia palailijoita. Tarkoituksena saada vanhemmat liikkumaan yhdessä lasten kanssa. Ryhmä kokoontuu 1x/vk/1,5h syksyn ajan. Tukisumma 1 000 €

IISALMI

Lippuniemen asukasyhdistys ry

Yhteystiedot Aino Tikkanen, sihteeri, 050-4095308, lippuniemen.asukasyhdistys@gmail.com Hanke Lippuniemi liikkeelle Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat kunnostaan ja terveydestään huolissaan olevat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on innostaa liikkumaan

enemmän ja säännöllisemmin sekä huolehtimaan terveydestään. Hanke toteutetaan järjestämällä säännöllisesti toimivat jumppa- ja istumajoogaryhmät sekä terveystietoa käsittelevä luento. Jumppaan mahtuu 10 osallistujaa ja istumajoogaan 12 osallistujaa. Terveystiedon luennolle ovat kaikki halukkaat tervetulleita. Tukisumma 500 €

Varpasen kyläseura

Yhteystiedot Riikka Laitinen, kyläseuran sihteeri ja rahastonhoitaja, 0505469812, kriikka@hotmail.com Hanke Vetreyttä ja virkeyttä Varpasille! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat itäisen Iisalmen aikuiset, erityisesti ennestään liikkumattomat miehet. Hankkeen tavoitteena on terveyttä edistävien lähiliikuntamahdollisuuksien lisääminen (nyt 30 km päässä) vastaamalla kyläläisten tarpeisiin ja toiveisiin matalan kynnyksen liikuntapalveluista, jotka toimivat omalla kylällä. Erityistavoitteena on liikkumattomien miesten aktivoiminen liikkumaan sekä kiinnostumaan terveellisistä elämäntavoista. Hankkeessa on tarkoitus järjestää liikuntatoimintaa suljetun kyläkoulun sisäliikuntatiloissa sekä koululle rakennetussa kuntosalissa. Hankkeessa järjestetään viikoittain kuntojumppaa ja kuntosaliharjoittelua. Lisäksi halutaan hankkia materiaalia vertaisohjaajien kouluttamiseen, varusteet frisbeegolf rataa varten sekä varusteet lentopallokentälle. Talvella järjestetään uusiin lajeihin tutustumista. Tukisumma 3 000 €

JANAKKALA

Janakkalan Jana ry Yleisurheilu

Yhteystiedot Pirjo Rättyä, yleisurheilujaoston pj., 0400-202218, pirjo.rattya@gmail.com Hanke Kuntoremonttiryhmä aikuisille Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 30-vuotiaat vähän liikkuvat ja ylipainoiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada kohderyhmä löytämään liikunta ja terveelliset elämäntavat. Hankkeessa tavoitellaan myös painonpudotusta sekä uuden sisällön ja ilon tuomista elämään. Tavoitteena on vakiinnuttaa ryhmän toiminta tai saada kuntoilijat toisiin liikuntaryhmiin. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, joka kokoontuu 1x/vk/1,5-2h liikkumaan lajikokeilujen muodossa, saamaan tietoa liikunnasta, ravinnosta ja terveydestä sekä jakamaan omia kokemuksiaan. Osallistujille laaditaan henkilökohtaiset ruokailu- ja kuntoiluohjelmat, joita seurataan sähköisen seurantapäiväkirjan avulla. Intensiivijakso kestää puolivuotta, jonka jälkeen kokoonnutaan kerran kuukaudessa puolen vuoden ajan valmentajan johdolla. Tukisumma 2 000 €

JOENSUU

Pohjois-Karjalan Martat ry

Yhteystiedot Katja Kolehmainen, Toiminnanjohtaja, 0400 179095, katja.kolehmainen@martat.fi Hanke Senttisavotta Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset, vähän liikkuvat yli 55 -vuotiaat henkilöt Pohjois-Karjalassa. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmän jäseniä painonpudotukseen, terveyttä ylläpitävään ruokavalioon sekä liikunnan harrastamiseen. Tavoitteena on myös viedä viestiä eteenpäin liikunnan merkityksestä terveydelle ja toimintakyvyn ylläpitämiseksi ikääntyessä. Hanke toteutetaan järjestämällä vertaisohjaajille Sentit liikkeelle! -koulutus, jossa osallistujat saavat tietoa liikunnan merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Koulutuksessa tutustutaan eri liikuntalajeihin sekä saadaan vinkkejä ja materiaalia Senttisavottaryhmien ja -tapahtumien järjestämiseen omassa yhdistyksessä. Hankkeen toisena osana perustetaan Senttisavottaryhmiä maakuntaan kurssilaisten järjestäminä. Kurssin aiheita ovat terveellinen ravitsemus, ruokavalion koostaminen käytännössä, syömisenhallinta, motivaatio ja tavoitteet, liikunnan merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille, oman alueen liikuntamahdollisuudet sekä liikuntalajikokeilut. Tukisumma 2 800 €

JYVÄSKYLÄ

Jyväskylän Naisvoimistelijat ry (JNV)

Yhteystiedot Kukka-Maaria Sipilä, Aikuisliikunnan toimialavastaava, 044-5123680, kukkis_s@netti.fi
Hanke Jokainen ikiNuori Virkeäksi liikkuen Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Jyväskyläläiset yli 60-vuotiaat, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Hankkeen tavoitteena on edistää osallistujien terveyttä monipuolisen, turvallisen ja tasokkaan liikunnan avulla. Toisena tavoitteena on yhteistyön tiivistäminen muiden liikuntaa tarjoavien tahojen, erityisesti Jyväskylän kaupungin kanssa sekä tuoda käytäntöön seuran roolia ikääntyvien liikuttajana liikuntapalveluketju ajatuksen mukaisesti. Hanke toteutetaan perustamalla neljä uutta ryhmää, joista kolme on kuntosaliryhmiä. Lisäksi olemassa oleviin, yli 60-vuotiaille tarkoitettuihin ryhmiin (Ikivireät ja Kuntojumppa 60+) pyritään saamaan uusia osallistujia. Tuntien sisältö on monipuolista ja ikääntyville sopivaa liikuntaa nykyiset terveystieteelliset suositukset huomioiden. Ryhmät kokoontuvat syksyllä neljän kuukauden ajan eri puolilla kaupunkia. Tukisumma 2 500 €

Keski-Suomen Pelastuslaitos

Yhteystiedot Hannu Kouhia, Aluepalopäällikkö, 0400548336, hannu.kouhia@jkl.fi Hanke Kunnan Pelastus-jatkohakemus: Keski-Suomen Pelastuslaitoksen toimialueen työntekijöille käynnistetyn terveystieteellisen toiminnan jatkaminen ja kehittäminen Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Keski-Suomen Pelastuslaitoksen päätoimiset ja sivutoimiset työntekijät, etenkin yli 35 vuotiaat vähän liikkuvat ja ravitsemus - ja liikuntaneuvonnasta hyötyvät miehet. Hankkeen tavoitteena on luoda työyhteisöä hyödyttävä terveystieteellinen ohjelma, jonka painopisteenä on tukea liian vähän liikkuvan henkilöstön hyvinvointia, liikunta-aktiivisuutta ja työkykyä pitkäjänteisesti. Hanke on aloitettu syksyllä 2013 ja se halutaan vakiinnuttaa osaksi työyhteisön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Hankkeessa järjestetään 1) laji- ja omaklubi-toiminnassa ohjattua liikuntaa, 2) kuntoklubi-toimintaa, joka sisältää säännöllistä ohjattua matalankynnyksen liikuntaa, 3) kipinäklubi-toimintaa, jossa vertaisvalmentajien avulla tarjotaan yksilövalmennusta, joka tukee työkykyä ylläpitävää toimintaa, 4) terveystieteellisen ohjelman suunnitteleminen, toteuttaminen ja kehittäminen sekä 5) liikuntaneuvonnan lisääminen viikon mittaisilla liikuntakampanjoilla, joissa jaetaan tietoisuuksia ja materiaalia. Tukisumma 8 000 €

KAJAANI

Kainuun Sydänyhdistys Ry

Yhteystiedot Tuula Väyrynen, Toiminnanjohtaja, 0400-289108, kainuun.sydan@sydan.fi
Hanke Sykettä sydämeen! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat Hyrynsalmelaiset, Kajaanilaiset ja Paltamolaiset erityisesti miehet ja sydämentahdistinta käyttävät henkilöt. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmiä löytämään itselle sopiva liikuntamuoto, joka samalla ohjaa painonhallintaan ja edistää terveellisiä elintapoja. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä. Hanke toteutetaan järjestämällä kolmen kunnan sydänkerhoissa kussakin 1x/vk kuntojumppaa/kuntosalia. Lisäksi hankkeessa järjestetään opastettua sauvakävelyä, tutustutaan keilailuun ja muihin liikuntamahdollisuuksiin Kainuussa sekä järjestetään yhteistyössä Marttojen ja Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän kanssa tilaisuuksia uusista ravitsemussuosituksista. Tukisumma 2 000 €

Routa Kajaanin Tanssinedistämisyhdistys ry

Yhteystiedot Kira Riikonen, Taiteellinen johtaja/tanssitaiteilija, +358440556977, routa@routacompany.fi Hanke Kuppi kahvia ja pyörähdys parketilla” Lähtökohta on tanssia ja luovaa liikkumista soveltava toimintamalli. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 50-vuotiaat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on luoda ihmisille mahdollisuuksia ja edellytyksiä fyysisille virikkeille

sekä sanallisen ja ei-sanallisen kommunikaation ylläpitämiselle tanssitaiteen keinoin tuotetun mielekkään tekemisen avulla. Tavoitteena on myös edistää monipuolisesti projektiin osallistuvien henkilöiden hyvinvointia ja positiivista yhteisöllisyyttä. Hanke toteutetaan järjestämällä syksyllä 10 tapaamiskertaa, joiden kesto on 2h. Tapaamiset ovat avoimia kaikille alueen asukkaille. ”Kuppi kahvia ja pyörähdys parketilla” sisältää tanssin ja liikkeen työpajan kahvihetken siivittämänä. Tanssi- ja liikeharjoitusten tavoitteena on mm. tutkia oman kehon liikettä, kehittää ja ylläpitää motoriikkaa sekä parantaa minäkuvaa ja vahvistaa itsetuntoa. Kahvihetki on hetki yhdessä olemiselle ja yhdessä koetun jakamiselle. Tukisumma 2 000 €

KEMI

Yhdessä ry.

Yhteystiedot Asmo Anttila, Toiminnanohjaaja, 0401735234, kemin.klubitalo@suomi24.fi Hanke Mielel liikkuu. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset mielenterveyskuntoutujat. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kuntoutujia liikkumaan säännöllisesti, lisätä mielen vireyttä, vähentää syrjäytymistä sekä painon pudotus ja terveellisen elämäntavan omaksumista. Hanke järjestetään erilaisia liikuntaryhmiä. Uimahallissa on 1x/vk/1h uimahallivuoro sekä ohjattua vesijumppaa, samalla on mahdollisuus käyttää uimahallin kuntosalia. Salibandyä pelaillaan 2x/vk/1,5h, jonka lisäksi naisten keilausryhmä kokoontuu 1x/vk. Tukisumma 2 000 €

KERAVA

Keravan Opisto

Yhteystiedot Hanna Lahnalampi, suunnittelija, 040-3182877, hanna.lahnalampi@kerava.fi Hanke Iloa liikunnasta! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Keski-Uudenmaan Sopimuskoti ry:n mielenterveyskuntoutuja-asiakkaat. Hankkeen tavoitteena on kannustaa mielenterveyskuntoutujia tanssin ja liikunnan pariin ja tarjota heille iloa ja onnistumisia. Lisäksi tavoitteena on lisätä oman kehon hallintaa ja toisen henkilön lähelle päästämistä sekä saada mielenterveyskuntoutujat innostumaan omaehtoisesta liikunnan harrastamisesta vapaa-ajalla. Hankkeessa perustetaan tanssiryhmä ja kuntopiiriryhmä. Tanssiryhmässä kokeillaan eri tansseja kuten valssi, tango, foxi ja humppa sekä disko. Kuntopiirissä harjoitellaan lihaskunto- ja aerobisia liikkeitä kuntopiirin idean mukaisesti, lopuksi venytellään. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1h syyskuusta joulukuuhun. Ryhmiin mahtuu 8-15 osallistujaa. Tukisumma 1 500 €

Lasten Liikuntakeskus POMPit / MotoLiike Oy

Yhteystiedot Tuula Vorselman, Yhteistyökoordinaattori, vastaava liikunnanohjaaja, 0400-797013, tuula.vorselman@elisanet.fi Hanke Kotiäidit ja -isät kuntoon Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset kotiäidit ja -isät, joilla on pieniä lapsia kotihoidossa. Hankkeen tavoitteena on saada kotiäideille ja -isille liikunnan kipinä sekä auttaa äitejä palautumaan raskauden ja synnytyksen jäljiltä. Tavoitteena on kohentaa osallistujien kuntoa sekä edistää säännöllistä liikuntaa, jotta he jaksaisivat paremmin lapsiperhearkea ja olisivat hyvässä kunnossa palatessaan työelämään. Hanke toteutetaan järjestämällä kohderyhmälle jumppaa 1x/vk sekä kuntopiiriharjoittelua 1x/vk. Tunnit sisältävät aerobista ja kiinteyttävää liikuntaa, lihaskuntoharjoitteita sekä venyttelyä. Apuna käytetään kahvakuulia, jumppapalloja, vastuskuminauhoja sekä teline- ja temppuratoja. Osallistujille tehdään lihaskuntotestit alku-, väli- ja loppumittauksina sekä järjestetään 2-4 luentoa liikunnasta, ravinnosta ja painon pudotuksesta. Lapset voivat olla vanhempien mukana jumppatuokioissa, puuhaten omia juttuja. Tukisumma 1 500 €

KORSNÄS

Harrström ungdoms- och hembygdsförening r.f.

Yhteystiedot Tomas Hansson, ordförande, +358503137005, tomas@new-electronics.com
Hanke Meningsfull och intressant motion för alla åldrar Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki kylän asukkaat, joista erityisesti yli 40-vuotiaat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on saada yli 40-vuotiaat liikkumaan enemmän tarjoamalla heille helposti lähestyttävä ja mielenkiintoinen tapa liikkua. Tarkoituksena on luoda mahdollisuus liikkua yhdessä koko perheen kanssa. Hankkeessa halutaan järjestää liikuntaa, joka on helposti kaikenikäisten ihmisten tavoitettavissa. Hankkeessa järjestetään 4 kpl 25 hlö liikuntaryhmiä, jotka harjoittelevat kylään rakennetussa liikuntapuistossa. Ohjaaja opastaa ryhmäläisiä liikuntavälineiden käyttöön, jotta puiston itsenäinen käyttö on myöhemmin mahdollista. Jokaisessa kuntoiluvälineessä on käyttöohje, kuvalliset ohjeet sekä valmistajan kotisivuille vielä QR-koodi, jossa opetusvideoita laitteiden käytöstä. Tukisumma 1 500 €

KRUUNUPYY

Elevförbundet för Kronoby folkhögskola r.f. (kansanopiston oppilaskunta)

Yhteystiedot Tom Hansén, Puheenjohtaja, 068231513, tom.hansen@kvarnen.fi Hanke Monikulttuurista sählysäpinää Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat alueen maahanmuuttokoulutukseen osallistuvat, etupäässä Kruunupyssä opiskelevat, aikuiset naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on aikuisten maahanmuuttajien aktivoiminen sählyn säännölliseen harrastamiseen. Hanke toteutetaan järjestämällä sählyä 1x/vk elokuun lopusta toukokuun loppuun, yhteensä 36 kertaa. Ryhmään mahtuu mukaan 20 osallistujaa. Tukisumma 600 €

KUHMO

Kuhmon Reumayhdistys ry.

Yhteystiedot Pentti Kyllönen, Liikuntavastaava, 0400-218854, pentti.kyllonen@hotmail.com
Hanke Porukalla puhtia Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat aivoverenkierron häiriöistä kärsivät seniorit ja seniori-ikää lähestyvät henkilöt. Hankkeen tavoitteena on saada ikääntyviä ja yksinäisiä henkilöitä liikkumaan, joiden liikkuminen jää muutoin vähäiseksi. Lisäksi tavoitteena on rohkaista liikuntavammaisia lähtemään liikkeelle. Hanke toteutetaan järjestämällä tuolijumppaa vastusnauhoja ja keppejä apuna käyttäen 2x/vk, ohjattua kuntosaliharjoittelua 1x/vk, allasjumppaa 2x/vk sekä afasiaryhmä. Tukisumma 2 000 €

KUOPIO

Kuopion Kaupunki/Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue/Liikuntaan aktivointiyksikkö

Yhteystiedot Heli Norja, Hyvinvoinnin edistämisen johtaja, 0447184000, heli.norja@kuopio.fi
Hanke KKI-Kuopiossa Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat terveytensä kannalta liian vähän tai ei lainkaan liikkuvat kuopiolaiset. Hankkeen tavoitteena on saada aktivoitua kohderyhmää liikkumaan tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntapalveluita ja luentoja. Tavoitteena on kokeilujen pohjalta luoda pysyviä toimintoja osana Kuopion kaupungin järjestämiä liikuntapalveluja. Lisäksi pyritään lisäämään yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Hankkeessa järjestetään erilaisia liikuntaryhmiä. "Liikunnasta virtaa työvuosiin" -ryhmässä tutustutaan eri lajeihin sekä tehdään kuntotestit. "Kunkkujen Kuntokamppailussa" järjestetään kaksi starttikurssia eri kamppailulajeihin. "Työikäisten matalan kynnyksen ryhmään" ohjataan osallistujia liikuntaneuvonnan kautta. Lisäksi hankkeessa järjestetään kuntosaliohjausta, painonhallintaryhmiä netissä, liikuntavälineiden lainausta kirjastosta, liikunta- ja ravitsemusluentoja, taukojumppavideoiden tuottamista sekä liikunnan palveluketjun parantamista. Tukisumma 28 000 €

Kuopion Reippaan Voimistelijat ry

Yhteystiedot Maria Lankinen, Aikuisliikuntavastaava, 044-3121577, maria.lankinen@krv.fi Hanke Istekin kunnonkohotus Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Istekki Oy:n vähänliikkuvat istumatyötä tekevät työntekijät. Hankkeen tavoitteena on aktivoida työyhteisö liikkumaan ja huolehtimaan terveydestään. Hanke toteutetaan järjestämällä päiväaikaan työyhteisölle (max. 50 hlö) räätelöity jumppatunti 1x/vk, joka sisältää vaihdellen eri teemoja: pilatesta, kuntojumppaa, venyttelyä, kiertoarjoittelua ja kahvakuulaa. Joka toinen viikko kokoonnutaan vaihtuvan ravitsemusteeman ympärille. Osallistujille tehdään kuntotestit hankkeen alussa ja lopussa. Osallistujilla on myös mahdollisuus käydä Kuopion Reippaan Voimistelijoiden ohjatuilla iltatunneilla yhdessä puolison tai perheen kanssa. Seuran tarjonnasta löytyy matalankynnyksen tunteja, mm. äijätreeni, kuntojumppa, kahvakuula, jotka on suunnattu aloittelijoilla. Tukisumma 1 300 €

Pohjois-Savon munuais- ja maksayhdistys ry

Yhteystiedot Liisa Posio, puheenjohtaja, +358466541105, posio.liisa@gmail.com Hanke Vetreyttä ja yhdessäoloa Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat potilasjärjestöihin kuuluvat keski-ikäiset vähän liikkuvat ihmiset. Hankkeen tavoitteena on löytää liikuntamuodot, jotka kiinnostavat jatkossakin ja luovat elvyttäviä sosiaalisia vaikutuksia osallistuneille sekä saada uutta toimintaa yhdistyksemme laita-alueelle. Hanke toteutetaan järjestämällä pilateskurssi, joka kokoontuu 1x/vk/1h syksyn aikana. Ryhmään mahtuu 12 osallistujaa. Toisena ryhmänä perustetaan keilailuryhmät Kuopioon ja Pielavedelle, jotka kokoontuvat 1x/vk syksyn ajan. Keilauksessa tähtäimenä on järjestää yhdistysten välisiä kilpailuja sekä osallistua myöhemmin kilpailuihin VAU:n kautta. Tukisumma 1 800 €

LAHTI

Avoin mieli - Open mind ry

Yhteystiedot Veikko Juutilainen, Puheenjohtaja, 044-9592891, veikko@inspis.info Hanke Tanssien tasapainoon Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat maahanmuuttaja-taustaiset perheet (erityisesti pienten lasten äidit). Hankkeen tavoitteena on aktivoida kohderyhmä liikunnan pariin sekä kerätä tietoa ja luoda itse tai yhteistyökumppaneiden kanssa uusia palvelumalleja haastavimmalle kohderyhmälle, pienten lasten äideille. Hanke toteutetaan järjestämällä tanssipainotteisia liikuntakertoja 2x/vk/2-4h. Liikuntakertojen sisältö koostuu tanssista, leikeistä, hauskoista kilpailuista ja rennoista oleskelutuokioista. Lisäksi hankkeessa järjestetään 1x/kk iso picnic-puistopäivä, jolloin suoritetaan testausta ja mittausta sekä annetaan laajempaa infoa ympärillä olevista liikuntamahdollisuuksista. Picnic-päivät on suunniteltu erityisesti kohderyhmä huomioiden. Maahanmuuttajaperheet toimivat yhdessä, sukupolvet sekaisin. Naisten on vaikea yksin lähteä harrastamaan, tällä tavalla yhteisöllisesti saadaan peruslähtökohdat kuntoon. Hankkeen toimintamallia on pilotoitu 1x/vk talvella 2013. Tukisumma 1 500 €

Harjulan Settlementti ry

Yhteystiedot Kirsi Ojamo, Liikuntakoordinaattori, (03)8725130, kirsi.ojamo@harjulansetlementti.fi Hanke Kunnon Skaba Kuntosalilla Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat tai liikuntaharrastusta aloittelevat, yli 40-vuotiaat työikäiset Lahden alueella. Hankkeen tavoitteena on tarjota työikäisille mahdollisuus osallistua ohjattuihin, matalan kynnyksen liikuntaryhmiin ja saada yksilöllistä liikuntaneuvontaa ja näin motivoida heitä säännöllisen liikunnan ja terveellisen elämäntavan pariin. Hankkeen avulla edistetään työyhteisöjen terveyttä, sillä hankkeen kohderyhmä pyritään löytämään työyhteisöistä, jolloin osallistujat saavat myös kannusta liikunnan harrastamiseen. Hanke toteutetaan perustamalla 10x10hlö kuntosaliryhmät, jotka kokoontuvat ohjatusti syksyn aikana 12krt. Hankkeen alussa ja lopussa osallistujille suoritetaan lihasvoimatestit sekä annetaan yksilöllistä

liikuntaneuvontaa. Ryhmien kesken järjestetään päätöstapahtumassa myös leikkimielinen kuntoilukisa, jonka voittaja palkitaan. Tukisumma 3 000 €

Päijät-Hämeen Näkövammaiset Ry

Yhteystiedot Kari Sipi, hallituksen jäsen ja liikuntatoimikunnan puheenjohtaja, 03-7521542, kari.sipi@phnet.fi Hanke Liikuttavasta kokeilusta liikuttavaksi tavaksi Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Päijät-Hämeen alueen näkövammaiset, joista pääasiassa työikäiset henkilöt. Hankkeen tavoitteena on antaa kohderyhmälle lajikokeilujen avulla mahdollisuus tutustua turvallisissa puitteissa erilaisiin liikuntamuotoihin ja näin rohkaista liikkumaan säännöllisesti joko integroitumalla normaaliryhmiin tai niin, että lajikokeilujen myötä syntyy näkövammaisten omia säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä. Lajikokeiluja järjestetään 1x/kk huhtikuusta joulukuuhun. Kokeiltavina lajeina ovat mm. islanninhevosaursastus, jousiammunta, melonta, frisbeegolf, jooga ja kuntosaliharjoittelu. Kukunkin kokeilukertaan tavoitellaan 10-20 hlö osallistumista. Tukisumma 500 €

LAPPEENRANTA

Lappeenrannan Sydänyhdistys ry

Yhteystiedot Markku Hackman, Rahastonhoitaja ja hallituksen jäsen, 040-5954053, markku.hackman@pp.inet.fi Hanke Chi-Kung kiinalainen voimistelun ryhmät Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki yli 40 -vuotiaat, erityisesti satunnaisesti liikuntaa harrastavat henkilöt sekä yhdistyksen jäsenet, jotka kokevat perinteiset sydänliikuntaryhmät liian vaativiksi ja haluavat kokeilla jotain uutta. Kurssit on tarkoitettu ensisijaisesti sydän- ja diabetesyhdistysten jäsenille, mutta niitä markkinoidaan kaikille avoimina kursseina. Hankkeen tavoitteena on kannustaa ja ohjata kohderyhmää säännölliseen liikuntaan ja tuntemaan oman kehonsa voimavarat. Hanke toteutetaan järjestämällä Chi Kung -liikuntaryhmä, joka harjoittelee syksyn ajan 1x/vk/1,5h. Tunnit muodostuvat kiinalaiseen lääketieteeseen liittyvistä luennoista, keho, -hengitys- ja rentoutusharjoituksista sekä itsehoitoon liittyvistä harjoituskokonaisuuksista. Harjoitukset ovat helppoja ja soveltuvat kaiken ikäisille ja kuntoisille. Ryhmään mahtuu noin 30 hlö. Päiväryhmän lisäksi toteutetaan mahdollisesti iltaryhmä. Tukisumma 1 600 €

LEMPÄÄLÄ

Lempäälän 3. apteekki, apteekki Ideapark

Yhteystiedot Mari Rantanen, Farmaseutti ja ryhmäliikunnan ohjaaja, 029-0908030, mari.rantanen@apteekit.net Hanke Apteekin ilopilleri liikuntaryhmä Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset ei lainkaan tai vain vähän liikkuvat naiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa naisia kokeilemaan erilaisia ryhmäliikuntatunteja ja löytämään niistä itselle mieluinen laji, jota jatkaa ryhmän päätyttyä. Hanke toteutetaan perustamalla naisille matalan kynnyksen ryhmä, jossa kokeillaan eri lajeja, mm. rasvanpoltojumppa, vatsa-reisi-pakara-muokkaus, spinning, zumba, zumba toning, kahvakuula, kuntonyrkkeily, jooga. Ryhmä kokoontuu syksyllä 1x/vk. Peruskunnan kohottamisen lisäksi tärkeää on liikkumisen ilon löytäminen. Tukisumma 1 400 €

LESTIJÄRVI

Syrin maa- ja kotitalousseura ry

Yhteystiedot Sirpa Parkkila, Johtokunnan jäsen, 050-3824594, sirpa.parkkila@kase.fi Hanke Lesti liikkeelle Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat aikuiset sekä ikääntyneet, jotka harrastavat vähän tai eivät lainkaan kuntoliikuntaa. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kohderyhmää innostumaan säännöllisestä liikunnasta eri liikuntamuotoja kokeilemalla. Liikunnan avulla pyritään parantamaan terveyttä ja elämänlaatua sekä iäkkäiden toimintakykyä ja itsenäistä kotona selviytymistä. Toukokuussa järjestetään liikuntaviikko, jolloin toteutetaan erilaisia tapahtumia. Yli 40-

vuotiaille perustetaan kolme liikuntaryhmää eri kylille, jotka kokoontuvat 1x/vk/6kk. Liikuntaryhmissä kokeillaan eri liikuntalajeja. Kylillä järjestetään vuoroviikoin lisäksi kahvakuulajumppaa. Halukkaat osallistujat saavat käydä keväällä ja syksyllä kehonkoostumusmittauksessa. Ikääntyneille perustetaan kaksi liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk/6kk. Fysioterapeutti suunnittelee jokaiselle seniorille henkilökohtaisen liikuntaohjelman sekä ohjaa kuntosalilaitteiden käytössä. Lisäksi hankkeessa järjestetään kaksi terveysaiheista luentoa. Tukisumma 3 000 €

LOHJA

Lohjan Liikuntakeskus Oy

Yhteystiedot Taina Pennanen, Ohjauspalveluesimies, 0503315621, taina.pennanen@lohja.fi Hanke Liikunta lääkkeeksi Lohjalla Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat liian vähän liikkuvat lohjalaiset, joille liikunnan lisääminen tuo selvän terveyshyödyn omaan elämään. Hankkeen tavoitteena ovat uusien terveyslääkintatuotteiden kehittäminen paikallisten urheiluseurojen kanssa, lohjalaisten liikunnan lisääminen, yhteisen liikuntaneuvonnan asiakasrekisterin kehittäminen HUS:n kanssa sekä alueellisen liikuntaneuvonnan käynnistäminen. Hanke toteutetaan järjestämällä 1) Kuntokipinä 60+ lajikokeilukurssi, 2) kuntosalikursseja työikäisille ja senioreille, 3) kuntosalilaitteiden opastusta, 4) vesijuoksuopastusta, 5) tenniskurssit työikäisille ja senioreille, 6) sulkapallokurssit työikäisille ja senioreille, 7) kahvakuulakurssi senioreille, 8) soutukurssi, 9) bailamama ryhmät naisille sekä raskaana oleville, 10) UKK-kävelytesti sekä 11) infotilaisuuksia senioriyhdistyksille liikunnan annostelusta ja laadusta terveyden edistämisen näkökulmasta. Tukisumma 4 000 €

LOIMAA

Luonnon Arvo Ry

Yhteystiedot Niina Harju Puheenjohtaja, 0400318134, luonnonarvoyhdistys@gmail.com Hanke Liikuntaa ja terveyttä luonnosta Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat ylipainoiset miehet. Hankkeen tavoitteena on innostaa kohderyhmää liikkumaan enemmän ja noudattamaan terveellisempiä elintapoja. Hankkeen aikana järjestetään miehiä kiinnostavia liikuntamuotoja ja lajikokeiluja, sekä räätälöidään osallistujille sopivat, terveyttä edistävät ravitsemus- ja treeniohjelmat. Liikuntalajikokeiluina ovat uinti/hengenpelastus, melonta, soutu, kalastus, suunnistus, retkeily, erämiestaitojen opettelu, GPS-maastopaikannus, itsepuolustustaidot ja värikuulasota. Lisäksi yhtenä viikonloppuna järjestetään vaellusretki kansallispuistoon. Ryhmä kokoontuu 1x/vk ja siihen mahtuu 15 osallistujaa. Tukisumma 1 500 €

LOPPI

Riihimäen seudun reuma-tules ry

Yhteystiedot Aulikki Kemppe, hallituksen jäsen, 0405874916, aulikki.kemppi@iki.fi Hanke Tanssillinen liikunta Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen keski-ikäiset ja nuoret aikuiset, jotka eivät vielä ole löytäneet sitä omaa liikuntalajia tai joilla ei ole vielä kipinä liikuntaan syttynyt. Hankkeen tavoitteena on tarjota yhdistyksen jäsenille uutta iloista liikuntaa musiikin tahdissa. Hanke toteutetaan järjestämällä hien pintaan ja hymyn huulille nostattavaa tanssiliikuntaa latinalaisten rytmien merkeissä. Tunnilla liikutaan kevennetysti siten, että turvallisuus ja liikerajoitteet huomioidaan. Osallistuminen ei vaadi aikaisempaa tanssikokemusta eikä tanssiparia. Harjoiteltavina tanssilajeina ovat mm. salsa merengue, samba, axe ja cumbia. Tanssillinen liikunta toteutetaan 10x/syyskuu 2014. Osallistujia ryhmässä 15 henkilöä. Tavoitteena on jatkaa toimintaa keväällä. Tukisumma 400 €

LUVIA

Luvian Kiekko -82 ry.

Yhteystiedot Ylisäe Jouni, johtokunnan puheenjohtaja, 0400435575, jouni.ylisae@axn.fi Hanke Liikunnan iloa ja elämän laatua Luvialle. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Luvian kunnan yli 35-vuotiaat miehet ja naiset, jotka eivät harrasta säännöllistä liikuntaa ja ovat ylipainoisia. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntaelämyksiä ja terveystietoa. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toimintaa Luvialla. Hanke toteutetaan perustamalla miehille harrastekiekkoryhmä ja naisille ringgetteryhmä. Molempiin ryhmiin otetaan mukaan 30 ylipainoista henkilöä. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1h/20krt syksyllä 2014. Toimintaa jatketaan samalla konseptilla keväällä 2015. Tukisumma 2 000 €

MIKKELI

Kyyhkylä Oy

Yhteystiedot Hely Seppänen, Kuntoutuspäällikkö, 015-20331, hely.seppanen@kyyhkyla.fi Hanke Liiku arjessa -kohti terveellisempää elämää Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat, jotka tarvitsevat tukea, ohjausta ja kannustusta sekä saavat oppimisen kokemuksia terveellisestä liikunnasta sekä henkilöt, jotka tarvitsevat kannustusta arkiliikuntaan. Hankkeen tavoitteena on tarjota vähän liikkuville ja yksin työskenteleville terveyttä liikkumalla ja voimavaroja jaksamiseen mm. liikunta- ja ravitsemustottumuksia muuttamalla, painonhallinnalla ja elämäntapamuutoksella. Tavoitteena on oppimisprosessi, joka saa aikaan kipinän liikuntaan ja tukee työ- ja terveystuntoa. Hanke toteutetaan perustamalla 20 hlö ryhmä, joka kokoontuu 1x/vk/2h kevät- ja syyslukukaudella. osallistujille tehdään hankkeen alussa ja lopussa kehonkoostumusmittaukset, joiden perusteella laaditaan liikunta- ja painonhallintasuunnitelmat. Ryhmälle järjestetään mm. tietoisuuksia, keskusteluja, ravitsemusluentoja sekä matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja. Tukisumma 1 500 €

Mikkelin Judo ry

Yhteystiedot Mirja Hämäläinen, puheenjohtaja, 050-3205756, mirja.hamalainen@mikkelinjudo.fi Hanke Laidalta liikkeelle Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat judoa harrastavien lasten vanhemmat, jotka ovat yli 30 -vuotiaita, eivätkä harrasta liikuntaa riittävästi. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan enemmän ja pitämään huolta myös omasta terveydestään. Hanke toteutetaan järjestämällä tatamilla kuntoliikuntaa 1x/vk/1h. Liikuntakertojen sisältönä on lihaskuntoa, kestävyyttä ja kehonhallintaa kehittäviä harjoitteita. Apuvälineinä käytetään mm. kahvakuulia, kuminauhoja, kuntoilukeppejä sekä kuntopalloja. Osallistujille tehdään hankkeen alussa ja lopussa kehonkoostumusmittaukset. Ryhmään mahtuu 30 osallistujaa. Tukisumma 1 500 €

Mtk Ristiina ry

Yhteystiedot Sari Häkkinen, Sihteeri, 044-7942152, sari.hakkinen@mikkeli.fi Hanke Liikunnan avulla työhyvinvointia ja jaksamista maatalousyrittäjän työssä Ristiinan maataloustuottajille. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Ristiinan alueen maataloustuottajat ja MTK:n jäsenet. Hankkeen tavoitteena on aktivoida maataloustuottajia säännöllisen liikunnan piiriin, jotta työuraa jatkuisi vielä monta vuotta eteenpäin. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk ja joissa lajeina ovat ryhmäjumppa ja kuntosalit. Ryhmät on tarkoitettu sekä miehille että naisille. Jumpassa kokeillaan mm. pilatesta, joogaa, steppiä ja niska- selkäjumppaa, jotta jokainen löytäisi oman lajinsa. Ryhmäliikunnan avulla pyritään rakentamaan yksinäistä työtä tekevien maatalousyrittäjien yhteisöllisyyttä. Ryhmien toteutuksessa ja kokoontumisajoissa otetaan huomioon

työn asettamat rajoitukset. Ryhmätoiminta aloitetaan keväällä ja sitä jatketaan syksyn ajan kesätaun jälkeen. Syksyllä mukaan otetaan mahdollisesti vesijumppa 1x/vk. Tukisumma 1 800 €

MÄNTTÄ-VILPPULA

Pirkanmaan Kotikuntoutus avoin yhtiö

Yhteystiedot Katja Nojonen ja Janno Kulaots, Yhtiömiehet, 040-9329956, kuntoutus@pirkanmaankotikuntoutus.fi Hanke Ilolla liikkumaan! -Matalan kynnyksen liikuntaryhmät Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat aikuiset, erityisesti yli 40-vuotiaat ylipainoiset miehet. Hankkeen tavoitteena on tarjota tukea liikunnallisen elämäntavan aloittamiseen, löytää osallistujille sopivia liikuntamuotoja ja tarjota keinoja painonhallinnan tukemiseen sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpitämiseen. Tavoitteena on, että osallistujilla olisi ryhmän loputtua valmius jatkaa omatoimista harjoittelua eri liikuntalajien parissa. Hankkeen aikana toteutetaan neljä matalan kynnyksen liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 2x/vk/10vk. Kullekin ryhmälle toteutetaan alku- ja lopputesteinä UKK Alpha FIT -testistö. Hankkeessa ryhmäläisiä opastetaan terveystiikunnan ja terveellisen ravinnon pääperiaatteista. Ryhmän tapaamisissa tutustutaan erilaisiin liikuntalajeihin, joista pääpaino (10 krt) on kuntosaliharjoittelussa. Muilla kerralla kokeillaan vuodenajasta riippuen esim. vesijumppaa, luistelua, frisbeegolfia ja pallopelejä. Tukisumma 3 000 €

NAANTALI

Voimistelu ja Liikuntaseura Merimaskun Ahto ry

Yhteystiedot Leena Mäkeläinen, hankkeen vastuhenkilö, 0456707431, leena.makelainen@liiku.fi Hanke Liikunnasta toimintakykyä LIITO – hanke, vaihe IV Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Maskun, Mynämäen, Naantalın ja Nousiaisten asukkaat. Jatkohankkeen tavoitteena on aktivoida ikäihmisiä ylläpitämään omaa toimintakykyään ja ennaltaehkäistä syrjäytymistä liikunnan, sosiaalisten kontaktien ja ravintotietouden keinoin. 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. Tukisumma 4 000 €

ORIVESI

Urheiluseura Västilän Voima ry

Yhteystiedot Aino Lammi, Sisäliikuntajaoston pj., 0409375882, urheiluseura@vastilanvoima.fi Hanke Voimaa ja virkeyttä liikunnasta aikuisille ja ikääntyville, jatkohanke Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat alueen työikäiset sekä eläköityneet aikuiset. Hankkeen tavoitteena on vakiinnuttaa hankkeen toiminta sekä turvata itseohjautuvien ryhmien toiminta. Hankkeessa järjestetään aikuisille ja ikääntyville kuntopiiriä 1x/vk/75min syyskuusta huhtikuuhun. Ryhmään mahtuu 18 osallistujaa. Lisäksi järjestetään itseohjautuvia sulkapallo ja pöytätennisharjoituksia, jotka ovat perheliikuntaa. Harjoitusvuorot ovat 2x/vk/2-3h syyskuusta huhtikuuhun. Kesäkaudella järjestetään omaehtoista lentopalloa 1x/vk sekä potkupalloa. Tukisumma 1 000 €

Eräjärven kehittämisyhdistys ry

Yhteystiedot Ulla Raita-aho, sihteeri, 03-530 6433, eky@erajarvi.net Hanke Kohenna kuntoasi! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 30-vuotiaat (lievästi) ylipainoiset aikuiset miehet ja naiset, joille yksin liikkuminen ei tunnu mielekkäältä. Hankkeen tavoitteena on kannustaa painonpudotukseen tarjoamalla hauska ja miellyttäväksi kokeillun liikuntalajin. Lisäksi tavoitellaan yhteistyötä Pirkanmaan alueellisen terveystiikuntasuunnitelman mukaisesti Oriveden kaupungin ja

kolmannen sektorin toimijoiden kesken. Hanke toteutetaan kaksi ryhmää, joille järjestetään ohjattua vesijumppaa 1x/vk syyskuusta joulukuuhun. Kumpaankin ryhmään mahtuu mukaan 15 liikkujaa. Lisäksi hankkeessa järjestetään hyvinvointitilaisuus ja kehonkoostumusmittaus ennen ensimmäistä allaskertaa sekä seurantatilaisuus lopuksi joulukuulla. Tukisumma 1 000 €

OULU

Oulun kehitysvammaisten tukiyhdistys ry

Yhteystiedot Maija Pelkonen, puheenjohtaja, 050-5757 954, oketuki@elisanet.fi Hanke Kunto kohoaa iloisesti liikkuen (2) Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat alueella asuvat yli 40-vuotiaat kehitysvammaiset aikuiset, jotka liikkuvat vähän tai ei ollenkaan. Ryhmän jäsenistä osa käyttää apuvälineitä, kuten pyörätuolia tai rollaattoria. Hankkeen tavoitteena on tarjota osallistujille liikuntalajikokeiluja, joissa erityistarpeet on huomioita, ja tämän avulla lisätä innostusta säännölliseen liikkumiseen. Toisena tavoitteena on vertaisohjaajan avulla tukea omaehtoista liikkumista. Hanke on jatkoa aikaisemmalle hankkeelle, mutta kohderyhmä on vaihtunut. Osallistujille perustetaan kaksi 30 hlö ryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk. Syys-lokakuussa tutustutaan monipuolisesti ulkoilumahdollisuuksiin ja syksyn edetessä siirrytään sisäliikuntalajien, kuten kuntosaliharjoittelun ja keilailun, pariin. Marraskuussa sisälajeja laajennetaan mm. tanssiin, peleihin ja uintiin. Joulukuussa sisäliikuntalajien lisäksi otetaan mukaan hiihto ja lumikenkäily. Tukisumma 2 000 €

Oulun Seudun Setlementti ry

Yhteystiedot Erja Stolt, Monikulttuurisuustyön johtaja, 08554060, erja.stolt@oulunsetlementti.fi Hanke Terveyttä liikkuen -maahanmuuttajien liikunta- ja terveysneuvonta -pilotointihanke Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat ohjausta ja tukea painonhallintaan tarvitsevat vähän tai ei lainkaan liikkuvat työikäiset maahanmuuttajat. Hankkeen tavoitteena on kannustaa ja ohjata kohderyhmään kuuluvia terveellisiin elämäntapoihin ja liikunnan pariin sekä tutustuttaa heitä suomalaisen hyvinvointia edistävään toimintakulttuuriin. Tavoitteena on aloittaa KKI-tavoitteita vastaavaa toimintaa yhdistyksessä maahanmuuttajien erityistarpeet huomioiden. Hanke aloitetaan hakevalla ja etsivällä työllä, jolloin ohjaaja jalkautuu maahanmuuttajien terveyspalveluihin jakamaan tietoa hankkeesta ja pitämään infotilaisuuksia terveellisestä ravinnosta ja liikunnan terveysvaikutuksista. Kohdehenkilöille tarjotaan ensin yksilökohtaista neuvontaa ja ohjausta, jonka jälkeen perustetaan miehille ja naisille omat pienryhmä (yht. 5 kpl) lajikokeiluja varten. Kuhunkin ryhmään mahtuu 2-3 osallistujaa ja lajikokeiluina ovat kuntosali, vesiliikunta, sulkapallo ja sauvakävely. Tukisumma 1 200 €

OUTOKUMPU

Rikkaveen kyläyhdistys ry/liikunta

Yhteystiedot Liisa Hiltunen, puheenjohtaja yhdistyksessä, 013-553131, info@rikkaranta.fi Hanke Kyläpilates ja kuntopiha Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat kyläpilatekseen osallistuvat työssäkäyvät miehet ja naiset alueen kylistä. Kuntopiha on tarkoitettu kaikkien käyttöön. Hankkeen tavoitteena saada kasaan ryhmä, joka sitoutuu pilateksen opetteluun ja myöhemmin pareittain tai yksin työskentelyyn. Lisäksi tavoitteena on lisätä kuntopihan välineiden käyttöä ja hankkia sinne uusia välineitä. Hanke toteutetaan järjestämällä pilatesta 1x/vk 10 hlö ryhmälle. Lisäksi kuntopihalla järjestetään yhteinen tapahtuma toukokuussa sekä yhteisiä liikuntatuokioita kylätalon talkoiden yhteydessä 1x/vk vuoden ympäri. Tukisumma 300 €

PELLO

Pellon latu ja polku ry

Yhteystiedot Ilmavirta Soili, puheenjohtaja, 0505827569, soili.ilmavirta@suomi24.fi Hanke Pellolaiset liikkeelle Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat kunnan vähän tai yksipuolisesti liikkuva

aikuisväestö (erityisesti yli 40-vuotiaat). Hankkeen tavoitteena on aktivoida vähän tai ei ollenkaan liikkuvia liikkumaan, ja saada heitä tutustumaan uusiinkin lajeihin, samoin kuin tarjota tarvittaessa ohjausta eri lajien harrastamisessa. Hanke toteutetaan järjestämällä 1) kävelytesti, 2) ohjattu sauvakävelykoulu eri alustoilla ja eri tekniikoilla, 3) kahden kerran vesijumppaan tutustuminen, 4) patikkaretkiä lähialueelle, jossa keppijumppaa, 5) pyöräretkiä lähialueen kohteisiin sekä 6) ohjausta lihaskuntoharjoitteluun. Tukisumma 600 €

PORI

FBT Karhut United

Yhteystiedot Sundelin Jari-Pekka, Puheenjohtaja, 026332822, toimisto@fbtkarhut.fi Hanke Salibandy, peli koko perheelle. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran junioreiden vanhemmat, seuran toimihenkilöt sekä alueella asuvat aikuiset, jotka ovat kiinnostuneita oman fyysisen kuntonsa ja suorituskykynsä parantamisesta ohjatuilla ryhmäliikunta tunneilla. Hankkeen tavoitteena on käynnistää pysyvästi aikuisten salibandykoulu tyyppinen liikuntaharrastus. Hankkeella halutaan tarjota aikuisille säännöllinen liikuntaharrastus ja tutustuttaa heitä lajina salibandyyn. Hanke toteutetaan perustamalla naisille ja miehille omat ohjatut salibandyryhmät, joihin mahtuu kumpaankin 20-25 hlö. Mikäli kysyntää on, ryhmien määrää lisätään. Ryhmät harjoittelevat kerran viikossa. Harjoitusten määrää lisätään, mikäli salivuorotilanne sen sallii. Tukisumma 3 000 €

Pesäkarhut ry

Yhteystiedot Inga Ärnfors, toiminnanjohtaja, 0407575522, inga.arnfors@pesakarhut.fi Hanke Rento Ryhtiryhmä Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran junioreiden vanhemmat. Hankkeen tavoitteena on saada vähän tai ei lainkaan liikkuvat vanhemmat liikunnallisen elämäntavan pariin auttamalla löytämään liikunnan ilo matalan kynnyksen toiminnasta. Hanke on pilotoitu keväällä 2014. Hanke toteutetaan järjestämällä 1-2 20 hlö ryhmää. Ryhmissä harjoiteltavina liikuntalajeina ovat kevytsykkeiset lenkit (hankkeen lopussa kovempia intervallilenkkejä), pesäpallon lajiharjoituksia, kiertoarjoittelua/ CrossFit -harjoittelua/ spinningiä sekä UKK-kävelytesti. Tukisumma 400 €

Porin Taitoluistelu ry

Yhteystiedot Sanna Salonen, Toiminnanjohtaja, 040 163347, porintaitoluistelu@dnainternet.net Hanke Kroppa kuntoon jäällä (KKJ) Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat alueella asuvat aikuiset, joilla kehonhallintaa, koordinaatiota ja tasapainoa kehittävä liikunnan harrastaminen on vähäistä. Hankkeen tavoitteena on perustaa aikuisryhmä, jonka jäällä tapahtuva harjoittelu sisältää kehonhallinnan, koordinaation ja tasapainon harjoitteita sekä jääharjoittelun jälkeen ohjattua lihahuoltoja. Tavoitteena on myös löytää liikunnan iloa ja saada onnistumisen kokemuksia taitolajissa. Hanke toteutetaan perustamalla aikuisryhmä, joka harjoittelee 1x/vk/50+30min (jääharjoittelu + lihahuolto). Tukisumma 600 €

TUL:n Satakunnan piiri ry

Yhteystiedot Päivi Luontola, liikuntakoordinaattori, 02-6306905, paivi.luontola@tulsatakunta.com Hanke VE-NY-KE-SÄkuntoon Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset ylipainoiset ja vähän liikkuvat naiset ja miehet, jotka ovat aikaisemmin osallistuneet Rekku- ja Iltis-hankkeisiin. Tavoitteena on tarjota säännöllistä liikuntaa ryhmille työaikana, ennaltaehkäistä erilaisia sairauksia, lisätä tietoutta työergonomiasta, tukea terveellisissä elämäntavoissa sekä huomioida venyttelyn merkitys liikunnassa. Miehille järjestetään sähly- ja keilausryhmä, joka harjoittelee 1x/vk syksyn ajan, lajia vaihdetaan puolessa välissä. Naisille järjestetään kahvakuulatunteja 1x/vk. Lisäksi molemmille ryhmille järjestetään 1x/kk lajikokeiluja, mm. joogavenyttely ja golf. Molemmille ryhmille tehdään

kehonkoostumustesti sekä notkeustesti kaksi kertaa hankkeen aikana. Hankkeessa järjestetään myös kaksi terveysluentoja sekä opastetaan oikeaan työergonomiaan ja työpäivän taukojumppaan.

Tukisumma 2 000 €

PORVOO

MS-Porvoonseutu ry

Yhteystiedot Maija Aatelo, Puheenjohtaja, 0505121 665, maija@aatelo.fi Hanke RYHTI & RYTMII 2013-2015 Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Porvoon seudun neurologisia sairauksia sairastavat vammaiset ja heidän läheisensä. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kohderyhmään kuuluvia ylläpitämään ja parantamaan fyysistä ja psyykkistä rytmiä ja laaja-alaisesti elämän ryhtiä. Hanke toteutetaan jatkamalla syksyllä 2013 alkanutta toimintaa kolmelle eri alaryhmälle. Äijät -ryhmä on vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastaville miehille tarkoitettu lajikoeluryhmä, lajeina mm. pelejä, kuntosaliharjoittelua, venyttelyä ja tanssia. Rohkelikot -ryhmä on tarkoitettu nuorille ja kokeilunhaluisille henkilöille. Ryhmässä kokeillaan mm. ratsastusta, laskettelua tai Wii-pelikonsolin laskettelua, seinäkiipeilyä ja suunnistusta. Kaunottaret -ryhmä on tarkoitettu omasta hyvinvoinnistaan huolestuneille keski-ikäisille ja sitä vanhemmille naisille. Ryhmässä tanssitaan, lauletaan, joogataan, hierotaan ja sienestetään jne. Tukisumma 2 000 €

PYHTÄÄ

Pyhtään Yritys ry

Yhteystiedot Olavi Pohjatalo, yhdistyksen puheenjohtaja, 044-2231592, olavi.pohjatalo@gmail.com Hanke Elämäntapamuutos Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat sellaiset aikuiset, jotka haluavat pysyvästi muuttaa elämäntapansa terveellisemmäksi. Hankkeen tavoitteena on pilottiryhmän ohjaus syksyllä 2014 niin, että vastaavia ryhmiä voitaisiin käynnistää vuosittain tammi- ja syyskuussa. Tavoitteena on lisäksi saada tätä kautta uusia osallistujia seuran kuntosalin käyttäjiksi ja osallistujiksi ryhmäliikuntatunneille. Hankkeessa järjestetään elämäntavan muutosta hakevien ohjaus- ja tukiryhmä. Ryhmä kokoontuu syksyn ajan 1x/vk. Tapaamiskertojen aiheena ovat terveelliset elämäntavat, liikunnan lisääminen sekä painon pudottaminen. Ryhmälle järjestetään ohjausta kuntosaliharjoitteluun sekä kokeiluosallistumisia seuran ryhmäliikuntatunneille. Tukisumma 700 €

PÄLKÄNE

Pälkäneen Luja-Lukko ry.

Yhteystiedot Kimmo Ketola, Toiminnanjohtaja, 040482255, lujalukko@gmail.com Hanke Liikunnan iloa vedestä! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat 50-vuotiaat ja vanhemmat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on tarjota matalankynnyksen vesiliikuntaa ja mahdollistaa liikunnan jatkuminen vanhemmallakin iällä. Tavoitteena on saada ryhmästä vertaisohjaajia tulevaisuutta varten. Hanke toteutetaan perustamalla 4 kpl 15 hlö vesiliikuntaryhmiä, jotka harjoittelevat 1x/vk syyskuusta toukokuuhun. Harjoituskerrat koostuvat lämmittelystä, lihaskunto-osiosta, tasapaino-osiosta sekä venyttelystä. Tukisumma 900 €

RAASEPORI

Läntisen Uudenmaan A-Kilta ry

Yhteystiedot Lisbeth Lindström, Puheenjohtaja, 019-230768, a-kilta.lantisenuudenmaan@wippies.fi Hanke KARJAAN HYVÄ OLO Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat päiväkeskuksen yli 40-vuotiaat liian vähän liikkuvat, elämäntapamuutosta haluavat kävijät, joilla on tai on ollut päihde- tai mielenterveysongelma. Hankkeen tavoitteena on osallistaa noin 12 kävijää liikkumaan säännöllisesti, tarkistamaan ruokatottumuksiaan ja tarvittaessa pudottamaan painoa sekä lisäämään hyvinvointiaan haluamallaan alueilla. Hanke toteutetaan järjestämällä 3 kpl 4 hlö pienryhmiä, jotka kokoontuvat

ohjatusti 1x/vk. Ryhmät ovat halliuinti, kuntosali ja luontoryhmä. Pienryhmien omien tapaamisten lisäksi kaikki ryhmät tapaavat yhteisesti 1x/kk ja keskustelevat elämäntapamuutoksesta. Tukisumma 1 400 €

RAUMA

Rauman Uimaseura

Yhteystiedot Jaana Siivonen, Kilparyhmien valmennusvastaava, 044-5221804, jaana.a.siivonen@gmail.com Hanke Äidit ja isät useammin liikkeelle! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran junioriharrastajien yli 30-vuotiaat isät sekä yli 40-vuotiaat äidit, jotka ovat uimaseuran jäseniä. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kohderyhmään kuuluvat vanhemmat liikkumaan ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan lasten harjoitusten aikana. Hanke toteutetaan laajentamalla syksyllä 2013 alkanutta toimintaa. Kolmen kuntosalivuoron lisäksi tarkoituksena on järjestää neljäs kuntosalivuoro, joogaryhmä sekä tarjota vanhemmille uinti- ja uintitekniikkaopetusta. Kaikki liikuntaryhmät kokoontuvat 1x/vk ja ryhmäkoko vaihtelee 8-25 hlö välillä. Liikuntaryhmät kokoontuvat uimahallin tiloissa, välittömässä lasten ja nuorten harjoittelupaikan läheisyydessä, joten liikkumisen aloittamiseen on matala kynnyks. Tukisumma 2 500 €

ROVANIEMI

Arctic Golf ry

Yhteystiedot Veikko Kantola, Arctic Golf ry:n toiminnanjohtaja, 016 318125, mail@arcticgolf.fi Hanke Kunnossa kaiken ikää golfin parissa – Arctic Golf ry:n terveystoimintaohjelma. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 45 -vuotiaat vähän liikkuvat ja huonokuntoiset, ylipainoiset henkilöt, erityisesti miehet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa huolehtimaan terveydestään ja toimintakyvystään fyysisen aktiivisuuden keinoin. Tavoitteena on myös pyrkiä vakiinnuttamaan toimintamalli osaksi Arctic Golf ry:n terveyttä edistävän aikuisliikunnan toimintaa. Hanke toteutetaan järjestämällä 6x15hlö ryhmät, jotka kokoontuvat viikoittain vuoden ajan. Touko-kesäkuussa panostetaan uusien ryhmien markkinointiin ja järjestetään lajikoeluita. Kesä-syyskuussa ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1,5h lajiharjoitusten parissa. Lajiharjoittelun ohessa on kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua sekä liikkuvuutta ja kehonhallintaa parantavaa liikuntaa. Loka-toukokuussa ryhmät harjoittelevat sisäliikuntasalissa 1x/vk/1,5h kestävyys- ja lihaskuntoharjoittelua sekä liikkuvuutta ja kehonhallintaa parantavaa liikuntaa. Lisäksi golfin lajiharjoittelua järjestetään talviharjoituskeskuksessa 1x/vk/1,5h. Tukisumma 4 000 €

Jalkapalloseura Eteenpäin On Menty ry

Yhteystiedot Jaakko Mölsä, puheenjohtaja, 0456768426, jaakko.molsa@netti.fi Hanke Matalankynnyksen pallopeliharrastus miehille. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset 18-40 -vuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on saada uusia jäseniä säännöllisen liikunnan pariin, jotta kustannukset saadaan pidettyä matalina ja aloituskynnyks pienenä. Hankkeessa järjestetään kaksi liikuntaryhmää: toisessa pelataan jalkapalloa 1x/vk/1h tekonurmella hallissa ja toisessa futsalia 1x/vk/1,5h. Ryhmissä on noin 14-20 osallistujaa. Ryhmissä ei ole varsinaista ohjausta, vaan tarkoituksena on luoda mahdollisuudet onnistumisen tunteisiin ja liikunnan riemuun riippumatta kenenkään taidoista tai lähtötasosta ja tätä kautta motivoida säännölliseen liikunnan harrastamiseen hyvässä seurassa. Ryhmien tarkoituksena ei ole kilpailla. Tukisumma 400 €

RSB-TEAM ry

Yhteystiedot Mika Karusaari, Toiminnanjohtaja, rsbteam@hotmail.com Hanke Aikuiset liikkumaan yhdessä ja yhteisellä energialla Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki aikuiset, erityisesti seuran aikuisryhmät, junioripelaajien vanhemmat sekä yhteistyökumppaneiden työntekijät.

Hankkeen tavoitteena on löytää avaimet aktiivisen ja liikunnallisen elämäntapaan sekä osallistujien välisen positiivisen yhteisöllisyyden tunteen rakentaminen. Hankkeen osallistujille tarjotaan hyvinvointipaketti, josta henkilöt voivat valita kiinnostavat palvelut itselleen. Toiminta tapahtuu elokuusta toukokuulle. Hyvinvointipaketissa on tarjolla luentoja työssä ja arjessa jaksamisesta, erilaisia kuntotestejä, liikuntaryhmiä salibandyssä ja kahvakuulassa sekä liikuntalajikokeiluja osallistujien toiveiden mukaan. Toimintaa tullaan järjestämään säännöllisesti viikoittain, ja tapahtumakohtainen osallistujamäärä vaihtelee 5-30 henkilön välillä. Toiminnan säännöllisyys elää osallistujien toiveiden mukaisesti. Lisäksi osallistujia kannustetaan omaehtoiseen porukalla toteutettavaan liikuntaan, esim. kimppa kävelylenkit. Tukisumma 1 100 €

Erityislasten Omaiset ELO ry

Yhteystiedot Mauri Hakulinen, puheenjohtaja, 040-5504840, mauri@santaclausenterprises.fi
Hanke Löydä liikunta ELOlla Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat erityislasten yli 25-vuotiaat äidit ja isät, jotka eivät harrasta liikuntaa tai liikkuvat vain vähän. Hankkeen tavoitteena on lisätä liikunnalla Rovaniemeläisten erityislasten vanhempien hyvinvointia ja saada vähän liikkuvat erityislasten äidit ja isät löytämään vertaistuen avulla liikunta ja terveelliset elämäntavat. Tavoitteena on lisäksi mahdollistaa ELO vanhempien osallistuminen liikuntaharrastuksen pariin kotiin tarjottavan lastenhoitopalvelun avulla. Hanke toteutetaan perustamalla 1-2 kpl liikuntaryhmiä, jotka kokeilevat eri liikuntalajeja. Ryhmiin mahtuu mukaan 5-10 vanhempaa ja ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1h syksyn 2014 ja kevään 2015 aikana. Tukisumma 900 €

RUOKOLAHTI

Ruokolahden sydänyhdistys ry

Yhteystiedot Terttu-Maija Filppu, Sihteeri, 040-5059843, terttumaija.filppu@luukku.com Hanke LIKUNNALLISTA ILOA YHDESSÄ SYDÄMELLISESTI Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat sydänsairaat, tules-tulppa potilaat, riskiryhmät ja vähän liikuntaa harrastavat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on saada mahdollisimman moni jo edellisvuonna liikunnan pariin saatu ihminen jatkamaan liikunnan iloa sekä motivoida uusia vähän liikkuvia työikäisiä mukaan ryhmäliikuntaan. Hanke toteutetaan järjestämällä kolme kuntosaliryhmää sekä yksi physiopilates -ryhmä. Liikuntaryhmät kokoontuvat 1x/vk fysioterapeutin ohjaamana. Ryhmien osallistujamäärä vaihtelee 18-25 henkilön välillä. Tukisumma 1 200 €

SALO

Osuuskunta Pro Perniö

Yhteystiedot Korpinen Timo, puheenjohtaja, 0500-121252, timo.korpinen@gmail.com Hanke Osuuskunta Pro Perniö KKI-hanke 2014. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat alueen liian vähän liikkuvat +40-vuotiaat, +60-vuotiaat eläkkeelle siirtyvät sekä +75-vuotiaat toimintakyvyn ongelmista kärsivät asukkaat. Hankkeen tavoitteena on lisätä kohderyhmän fyysistä aktiivisuutta, luoda paikkakunnalla matalan kynnyksen liikuntatoimintaa sekä kouluttaa vertaisohjaajia kuntosalille. Paikkakunnalle on perustettu yhdistyksen kuntosali, jossa hankkeen puitteissa aloitetaan ohjatut ryhmät ja kannustetaan eläkeläisiä omatoimiseen harjoitteluun salilla. Hankkeessa perustetaan 40+ sekä 60+ aloittelijoiden kuntosaliryhmät, jotka harjoittelee ohjatuksi kumpikin 2x/vk kuntosalilaitteilla lihaskunto-, kestävyys- ja tasapainoharjoitteita. Ryhmiin koulutetaan vertaisohjaajat jatkamaan toimintaa hankkeen jälkeen. Osallistujia kannustetaan jatkamaan kuntosaliharjoittelua myös omatoimisesti ohjattujen ryhmien ulkopuolella. Tukisumma 1 000 €

Salon Vilpas Koripallo ry

Yhteystiedot Marko Vihiniemi, junioripäällikkö, 044-5273822, marko.vihiniemi@salonvilpas.fi
Hanke Koriksella kuntoon! Tiivistelmä "Hankkeen kohderyhmänä ovat alueen yli 40-vuotiaat, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Hankkeen tavoitteena on kartoittaa osallistujien terveydentila ja tehdä jokaiselle osallistujalle oma hyvinvointisuunnitelma. Tavoitteena on myös kannustaa osallistujia säännölliseen liikuntaan. Naisille ja miehille perustetaan omat liikuntaryhmät, joille järjestetään ohjattua liikuntaa 1x/vk/1h. Ohjatussa toiminnassa tehdään lihaskunto- ja koordinaatioharjoitus sekä pelataan koripalloa sovelletuin säännöin. Ennen ensimmäistä kertaa osallistujille tehdään alkukartoitus, jonka perusteella jokaiselle tehdään henkilökohtainen kunto- ja terveystarkastus (ml. painonhallinta ja muu säännöllinen liikunta). Kumpaankin ryhmään mahtuu 25 osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat syksyn ajan. Liikuntaryhmiin osallistuville järjestetään myös ravitsemus- ja painonhallintaluento sekä liikuntaneuvontaa. Tukisumma 2 500 €

SAVONLINNA

Savolaiset Selviytyjät ry

Yhteystiedot Erja Linnamurto, Toiminnanjohtaja, 044-3533501, savsel@luukku.com Hanke Savonlinnan mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kokonaisvaltainen elämäntaparemontti Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat alueen päihde- ja mielenterveyskuntoutujat, jotka eivät harrasta riittävästi monipuolista liikuntaa, ja joiden elämäntavoissa on muutenkin parantamisen varaa, mutta joissa on kuitenkin potentiaalia seudun työvoimaksi. Hankkeen tavoitteena on totuttaa osallistujat monipuoliseen ja säännölliseen liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin, lisätä sen kautta heidän henkilökohtaista hyvinvointiaan ja ohjata ja johdattaa heitä kohti koulutusta tai avoimia työmarkkinoita. Hankkeessa järjestetään liikunnan teorialuennot 4 kpl, ohjatut kuntosaliryhmäliikuntakerrat 5 kpl, jousiammunta 5 kpl, ratsastus 5 kpl, ravitsemuksen teoria ja käytäntö -luennot 10 kpl, uimahalli 10 kpl, keilaus 10 kpl. Kullekin kerralle mahtuu mukaan 9 osallistujaa ja ohjaaja. Kuntosalin, uimahallin ja keilauksen osalta toiminta on jo aloitettu. Tukisumma 800 €

Savonlinnan Työväen voimistelu- ja urheiluseura Jyry ry

Yhteystiedot Juha Kauppinen, puheenjohtaja, 050 3666 549, SaJy@saunalahti.fi Hanke Yli 40-vuotiaille vähän liikkuville ja eläkeikäisille suunnattu urheilukoulu Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat aikuiset sekä eläkeläiset, jotka liikkuvat vähän sekä omana porukkanaan Ay-väki. Hankkeen tavoitteena on saada vähän liikkuvat kohderyhmään kuuluvat kaupunkilaiset kokeilemaan eri liikuntalajeja ja saamaan kipinä omatoimiseen liikkumiseen. Ay- väen osalta tavoitteena on liikuntalajikokeiluilla tukea työssäjaksamista. Hankkeessa perustetaan kaksi liikuntaryhmää, aikuiset sekä Ay-ryhmä. Molemmissa ryhmissä tutustutaan eri yleisurheilulajeihin, kokeillaan saappaanheittoa, tehdään kuntosaliharjoittelua, sauvakävelyä sekä pelataan petankkia. Tukisumma 800 €

SEINÄJOKI

Seinäjoen Taitoluistelijat ry

Yhteystiedot Tiina Yli-Karhu, vapapuheenjohtaja ja aikuisluisteluvastaava, 040-8674519, tiina.ylikarhu@gmail.com Hanke Luistellen kuntoon Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Alavudella, Kurikassa ja Lapualla sekä niiden lähikunnissa asuvat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on järjestää kolmella paikkakunnalla aikuisten kuntoluistelun pilottikokeilun. Kokeilulla tavoitellaan säännöllisen luistelutoiminnan alkamista aikuisille. Hankkeen tavoitteena on myös tukea paikkakunnilla viriävää taitoluisteluseuratoimintaa aktivoimalla aikuisia luistelutoimintaan. Aikuisten kuntoluisteluryhmä kokoontuu kullakin paikkakunnalla 10 kertaa syksyn aikana. Kuhunkin ryhmään

odotetaan 15 osallistujaa. Kuntoluisteluharjoitukset muodostuvat perusluistelusta, jumpasta, lihaskuntoharjoittelusta, tasapainoharjoittelusta ja musiikista. Liikuntamuoto sopii kaikenikäisille ja -kuntoisille, vaikka edellisestä luistelukerrasta olisikin kulunut jo vuosia. Liikkeet suoritetaan oman kunnan mukaan. Tukisumma 2 000 €

Voimistelu- ja urheiluseura Nurmon Jymy / Jumpparit

Yhteystiedot Merja Alanen, Koulutusvastaava, 044-4152919, merja.alanen@netikka.fi Hanke Liikuntaa kaiken ikää Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on monipuolisen liikunnan organisoiminen aikuisväestölle, liikuntavälineistön päivittäminen asianmukaiselle tasolle sekä ryhmien toiminnan vakiinnuttaminen. Hankkeessa toteutetaan 1) kesäjumppa, monipuolista liikuntaa eri välineillä kaikille ryhmille, 80 hlö, 2) miesten KKI, 1,5h monipuolista liikuntaa ikämiehille, 30 hlö, 3) ohjattua kuntosaliharjoittelua, 15 hlö, 4) naisille latinalaistanssin alkeet, 20 hlö sekä 5) 10 kerran kahvakuulan alkeiskurssi, jossa keskitytään tekniikkaan ja kehonhallintaan, 15 hlö. Tukisumma 2 000 €

Eläkeliiton Etelä-Pohjanmaan piiri

Yhteystiedot Anelma Pouttu, liikuntavastaava ja vertaisohjaajakouluttaja, 06-4732699, anelma.pouttu@netikka.fi Hanke Toimintakykyä ja hyvinvointia eläkeläisille Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat eläkkeelle siirtyvät ja eläkkeellä jo olevat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on luoda Eläkeliiton Etelä-Pohjanmaan piirin alueitten ja yhdistysten liikuntavastaavien ja vertaisohjaajien verkosto sekä kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toimintaa. Hanke toteutetaan järjestämällä piirin, alueitten ja yhdistysten liikuntavastaaville sekä vertaisohjaajille kaksi koulutuspäivää, joissa ohjaajat perehdytetään eri liikuntalajeihin. Koulutusten osallistujatavoite on 70-100 hlö. Koulutuksen avulla liikuntavastaavat ja vertaisohjaajat toteuttavat terveystoimintaa omissa yhdistyksissään. Lisäksi alueellisille liikuntavastaaville järjestetään koulutus lokakuussa, jossa kehitetään alueellista hyvinvointitoimintaa: suunnitellaan luennot, koulutukset ja liikuntatempaustapahtumat. Tukisumma 1 800 €

Kihniänkylän nuorisoseura ry

Yhteystiedot Pertti Saarinen, puheenjohtaja, 050-5287101, ns.sampola@gmail.com Hanke Sampolan Zumbat ja Jumpat Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Kihniänkylän yli 40 -vuotiaat maa- ja metsätalouden parissa työskentelevät naiset ja miehet, jotka eivät harrasta liikuntaa säännöllisesti ja ovat ylipainoisia. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää säännölliseen lähiliikuntaan, terveelliseen painonpudotukseen sekä terveellisiin elämäntapoihin. Tavoitteena on tarjota matalankynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa, kehittää kaupungin eri liikuntatoimijoiden välistä yhteistyötä sekä vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hankkeessa miehille ja naisille perustetaan omat saliliikuntaryhmät sekä yhteinen kahvakuularyhmä, jotka kokoontuvat 1x/vk/2h syksyn ajan. Miesten ryhmässä kokeillaan lento- ja sulkapalloa, lumikenkäilyä, hiihtoa, kuntosaliharjoittelua, kävelysählyä sekä sauvakävelyä. Naisten lajeina ovat pilates, kuntojumppa, vesivoimistelu, kuntosaliharjoittelu, sulkapallo, tanssiliikunta, zumba ja sauvakävely. Kaikille osallistujille tehdään kävelykuntotesti sekä järjestetään ravitsemusluentoja ja ruoanvalmistusiltoja. Tukisumma 1 000 €

SOMERO

Someron Liikunta ry

Yhteystiedot Seija Laaksonen, markkinointiasistentti, 044-7791 265, seija.laaksonen@somero.fi Hanke Kunnon Hattutemppu - kartoitus, kohennus, ylläpito Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat alueen yli 30-vuotiaat asukkaat, joiden tavoitteena on mielekkäämpi elämänlaatu liikunta- ja ravintotottumuksia muuttamalla. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikunnallisiin ja

terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla tukea ja informaatiota terveellisistä ravintotottumuksista ja eri liikuntavaihtoehdoista. Hankkeessa osallistujille tarjotaan matalan kynnyksen ohjattuja liikuntalajikokeiluja (mm. kuntosali, uinti, sauvakävely, kahvakuula, pyöräily). Ryhmään mahtuu mukaan 25 osallistujaa ja ryhmä harjoittelee 1x/vk. Liikuntalajitutumisiin on suunniteltu selkeä ohjelma, jossa kuukausittain tutustutaan uuteen lajiin ja syvennetään lajin taitoja. Osallistujille tehdään hankkeen alussa ja lopussa kuntotestit sekä terveystarkastukset. Tukisumma 2 000 €

SOTKAMO

Sapsoperän Kyläyhdistys ry

Yhteystiedot Elma Huusko, puheenjohtaja, 040-8270971, sapsoperan.kylayhdistys@gmail.com
Hanke Sapsonliikunta /Sapsoperän Kyläyhdistys ry Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada osallistujat harrastamaan liikuntaa säännöllisesti kodin ulkopuolella sekä osallistuttamaan kyläläisiä yhteiseen toimintaan ja korostamaan sosiaalisen kanssakäymisen merkitystä. Hankkeessa järjestetään vuonna 2013 aloitetut lentopehmopallo sekä jumpparyhmät 1x/vk sekä kokeneemmille lentopalloilijoille oma ryhmä sekä jumppa 1x/vk. Yksi hankkeen teemoista on painonhallinta, johon pyritään saamaan luennot ja ohjausta. Lisäksi tavoitellaan frisbeegolfradan rakentamista, josta on ollut kysyntää, ja jossa myös nuoret voisivat harrastaa liikuntaa. Kesän aikana kyläläisiä pyritään aktivoimaan ulkoliikuntaan. Tukisumma 600 €

SYSMÄ

Sysmän Sisu, soutujaosto

Yhteystiedot Visa Uutela, Toiminnanjohtaja, 03-84310, visa.uutela@sysma.fi Hanke Ympärivuotinen kuntoilutoiminta kirkkovenesoudun ympärille. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat eritasoisen soutu-harrastustaan omaavat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on kohderyhmän ympärivuotinen aktivointi säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin sekä yhteistyön lisääminen eri liikuntatoimijoiden kanssa. Hankkeessa järjestetään kirkkovenesoutua, soutu-tekniikkaharjoituksia, leppoisampaa soutelua sekä kisoihin tähtääviä soutu-harjoituksia neljälle ryhmälle 1x/vk/2h, miehille ja naisille on omat sekä sekaryhmät. Osa harjoituksista on tarkoitettu vauhdikkaampaan soutuun ja osa kevyempään. Seura järjestää soutu-kilpailun sekä osallistuu kesällä ainakin kolmiin kilpailuihin. Toimintaa esitellään tyky-päivillä, koululuokille sekä kaveriporukoille. Syksyllä harjoitteena on omatoiminen sauvakävely ja talvella hiihto sekä soutu-tukeva kuntosaliharjoittelu. Tukisumma 1 500 €

TAMPERE

Benalmadenan Suomalaiset ry.

Yhteystiedot Jorma Sillanpää, Puheenjohtaja, +34606262784, puheenjohtaja@benalmadenasuomalaiset.com Hanke Vireyttä ja elinvoimaa eläkepäiviin, eli VIREE-hanke. Haluamme kehittää liikunnallisia ja terveydellisiä elämäntapoja unohtamatta sosiaalisen yhteisön merkitystä yksilön hyvinvoinnille. Aika syyskuun puoliväli 2014 - maaliskuun loppu 2 Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Benalmadenassa, Espanjan aurinkorannikolla, asuvat eläkeläiset sekä juuri eläköityneet suomalaiset, joilla on liikunnan ja terveellisten elämäntapojen suhteen paljon kehitettävää. Hankkeen tavoitteena on edistää hyvinvointia sekä ehkäistä vanhuuden tuomia liikunnallisia rajoitteita sekä luoda sosiaalinen yhteisö, joka kannustaa jäsenistöä liikkumaan. Hankkeen avulla pyritään vähentämään osallistujien ylipainoa, alentamaan verenpainetta, vähentämään diabeteksen riskiä, vähentämään alkoholin käyttöä. Hanke toteutetaan järjestämällä ohjattuina liikuntaryhminä petanqueryhmä 4x/vk, kahvakuularyhmä 2x/vk, sauvakävelyä ja kävelykoulu 1x/vk, uiminen ja vesijumppa 2x/vk, tanssiliikuntaa 1x/vk, kuntosaliryhmä 2x/vk sekä

tasapainoryhmät 1x/vk. Lisäksi järjestetään terveystioski 1x/vk, ruoan valmistus ryhmä 2x/vk sekä terveellisiin elintapoihin ja ruokailutottumuksiin painottuva äijäryhmä 1x/vk. Ryhmätoiminnan lisäksi hankkeessa järjestetään vertaisohjaajien koulutusta. Tukisumma 2 500 €

Koovee ry taitoluistelujaosto

Yhteystiedot Sari Koski, Johtokunnan jäsen, 0407380728, sari.koski@diabetes.fi Hanke Liikunnallisuutta luistelusta, liikuntavinkkejä verkosta Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat terveystensä kannalta riittämättömästi liikkuvat taitoluistelua harrastavien lasten vanhemmat, seuran muiden jaostojen lasten vanhemmat sekä Tampereen seudun yritykset ja oppilaitokset. Hankkeen tavoitteena on saada aikuiset kiinnostumaan omasta terveydestään ja liikkumisesta luisteluharrastuksen avulla. Hankkeessa lisätään ihmisten tietoutta terveellisestä ravitsemuksesta, jotta liikuntaa ja terveellistä ravitsemusta yhdistämällä voidaan saavuttaa terveyshyötyä. Hankkeessa järjestetään aikuisluistelijoilta tutustumistapahtuma sekä lanseerataan kuukauden liikuntavinkki jaoston nettisivuille. Luistelutapahtuman jälkeen perustetaan aikuisluisteluryhmä, joka harjoittelee 1x/vk syksyn ajan. Lisäksi ryhmäläisille järjestetään ravitsemusterapeutin järjestämä luento terveellisestä ravitsemuksesta tukemaan liikunnalla savutettuja terveyshyötyjä. Tukisumma 2 000 €

Mansen Sulka ry

Yhteystiedot Pekka Rantanen, hallituksen jäsen, 044-9748337, pekka.j.rantanen@uta.fi Hanke Sulkapallon perustekniikat ja oikeat liikkumistavat Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Tampereen yliopiston henkilökunta, joista erityisesti yli 40-vuotiaat vähän liikunta harrastavat miehet, mutta muitakin vähän liikkuvia yliopiston työntekijöitä otetaan mukaan, jos tilaa on. Hankkeen tavoitteena on mahdollistaa sulkapalloharrastuksen aloittaminen ohjatusti ja terveellisesti siten, että oikeat tekniikat ja kentällä liikkumisen tavat tulevat heti käyttöön. Sulkapallon aloittamiskynnys on matala, joten se sopii uudeksi harrastukseksi vähän liikkuville henkilöille. Harjoitusryhmä kokoontuu harjoittelemaan ja pelaamaan 1x/vk syksyn ajan yliopiston tiloissa. Ryhmään mahtuu mukaan 16 hlö. Harjoituskertojen keskeisin sisältö on ohjata aloittelevia sulkapalloharrastajia lajin pariin opettamalla oikea liikkuminen ja lyöntien perustekniikat, jotta lajin harrastaminen on turvallista ja mukavaa. Tukisumma 1 000 €

Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry

Yhteystiedot Risto Lahtinen, koordinaattori ja liikunnanohjaaja, 050-3803456, risto.lahtinen@muotiala.fi Hanke Miesten hyvinvointiryhmä (MHR) Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat miehet, jotka eivät liiku lainkaan tai liikkuvat vähän. Hankkeen tavoitteena on hyvinvoinnin ja säännöllisen liikunnan lisääminen, terveelliset ruokailutottumukset, parempi elämänhallinta sekä mielenterveyden kohoneminen. Lisäksi tavoitellaan vuosittain kahden miesten hyvinvointiryhmän perustamista. Hankkeen alussa miehille pidetään UKK-kävelytestit sekä lihaskuntotestit. Kuntosaliharjoittelua ja vesijumppaa järjestetään kumpaakin 1x/vk. Syyskuussa järjestetään melontakurssi. Ryhmälle jaetaan ruoka- ja liikuntapäiväkirjat ja heille järjestetään luento parisuhteesta osana hyvinvointia. Kurssi päättyy lopputapaamiseen Edenin kylpylässä. Ryhmään mahtuu mukaan 10 miestä ja hanketta on pilotoitu keväällä 2014. Tukisumma 800 €

Tammer-Futis ry

Yhteystiedot Petri Rajasalo, Puheenjohtaja, 050-3372500, petri.rajasalo@kolumbus.fi Hanke Ikämiesjalkapallojoukkueen toiminnan laajennus kohderyhmällemme tarjottavaan säännölliseen liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoitteluun. "Ikämiesvoimistelu" Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran nykyiset ja tulevat KKI-urheilijat (noin 40-50 henkilöä). Hankkeen tavoitteena on liikuntatarjonnan lisääminen ja lihaskuntoharjoittelun ottaminen mukaan säännölliseen

urheiluseuratoimintaan. Hankkeen avulla uskotaan löydettävän uusia jäseniä seuraan, ennaltaehkäistävän urheiluvammojen esiintymistä sekä toimintakyvyn edistämistä. Seurassa toimii KKI35 ja KKI45 -joukkueet, ja hankkeessa on tarkoitus järjestää joukkueharjoitusten oheen oheisharjoiteohjelma, jonka ulkopuolinen vetäjä käy tekemässä 1x/kk. Ohjelmaa on kokeiltu kertaalleen keväällä ja vastaanotto on ollut positiivista. Oheisharjoiteohjelman avulla pyritään tavoittamaan uusia jäseniä, innostamaan vanhoja sekä tarjoamaan kaikkiaan uutta terveyttä edistävää oheisharjoittelumuotoa. Tukisumma 600 €

Tampereen Jumppatiimi TAJU ry

Yhteystiedot Päivi Toivonen, Toiminnanjohtaja, 040-5743054, pj.taju@suomi24.fi
Hanke IKILIIKE Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat juuri eläkkeelle jäävät sekä jo eläkkeellä olevat sekä muutoin kevyempää liikuntaa tarvitsevat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on lisätä liikkuvien ikääntyvien määrää ja saada heidät mukaan voimisteluseuratoimintaan. Hanke on osa Voimisteluliiton ja voimisteluseurojen ikääntyvien liikunnan kehittämishanketta. Ensimmäiset ryhmät ovat aloittaneet toimintansa keväällä 2014 ja tarkoituksena on jatkaa ja vakiinnuttaa toimintaa. Hankkeessa järjestetään ikääntyneille sopivaa liikuntaa. Liikuntaryhmiä on kaksi ja ne kokoontuvat 1x/vk/syksy. Ryhmiin mahtuu 20 osallistujaa. Ryhmäläiset saavat itse halutessaan osallistua tuntien sisällön suunnitteluun sekä esittää toiveita liikuntapaikasta. Keväällä ryhmä on tutustunut kaupungin tarjoamiin ulkoliikuntapaikkoihin ohjaajan opastuksella. Tukisumma 800 €

Tampereen Keilailuliitto Ry

Yhteystiedot Jouko Urvikko, Toiminnanjohtaja, 03-31260513, tampereen.keilailuliitto.r.y@saunalahti.fi Hanke Virkisty keilaamalla Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat alueen yli 40-vuotiaat työkykyiset ”sohvaperuna” miehet, jotka eivät harrasta liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan, luomaan sosiaalisia kontakteja sekä edistää terveellisiä elämäntapoja. Ajatuksena on, että miehet ottavat vaimonsa mukaan toimintaan, sillä keilailu voi olla hyvä yhteinen harrastus ja edistää myös parisuhdetta. Hanke toteutetaan järjestämällä 3 kpl keilailukurssseja, joihin kuhunkin mahtuu mukaan 20 osallistujaa. Kullakin kurssilla on 6 tapaamista, joissa ulkoillaan 30 min ja keilaillaan 2h ohjaajan opastuksella. Tukisumma 1 200 €

Tampereen työväenopiston opiskelijat ry

Yhteystiedot Sirkka-Liisa Jukarainen, Puheenjohtaja, 0400-994767, sirkkaliisa.jukarainen@gmail.com
Hanke Kesäpirtin kuntokerho Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen jäsenet perheineen, jotka harrastavat vähemmän liikuntaa sekä henkilöt, joilla on paino-ongelmia. Hankkeen tavoitteena on vakiinnuttaa yhdistyksen kesäliikuntatoimintaa ja kannustaa painonhallintaan. Kesällä hankkeessa järjestetään 2x/vk kokoontuvat sauvakävely- ja vesijuoksuryhmät sekä tarjotaan liikuntalajikokeiluja mm. melonta, juoksukoulu ja lavatanssit. Lisäksi järjestetään kevennä kasviksilla -kurssi. Ryhmiin mahtuvat mukaan kaikki halukkaat eli 10-20 henkilöä. Syyskuusta joulukuuhun järjestetään liikunnan aktiiviskurssi, jossa osallistujille tehdään kuntotestit sekä tutustutaan eri liikuntamuotoihin. Kurssi kokoontuu 10 kertaa. Kesällä aloitetut sauvakävely- ja vesijuoksuryhmät jatkavat toimintaansa myös syksyllä. Tukisumma 1 500 €

Tanssiseura Spiral ry

Yhteystiedot Timo Mäenpää, Varapuheenjohtaja, 0405577168, timppa.simppa@elisanet.fi Hanke Tanssillista liikuntaa aikuisille ja ikäihmisille Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat ensisijaisesti alueen vuorotyössä käyvä tai työelämän ulkopuolinen aikuisväestö sekä ikäihmiset. Hankkeen tavoitteena on innostaa ryhmäläisiä tanssin aktiivisiksi harrastajiksi ja ottamaan säännöllinen liikunta

elämäntavaksi. Hanke on jatkoa vuonna 2013 alkaneelle ryhmätoiminnalle. Hankkeen tavoitteena on myös tarjota uusi ja helppo harrastus, joka ei vaadi erillisiä vaate- tai varustehankintoja sekä ennaltaehkäistä säännöllisen liikunnan avulla tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Hankkeessa järjestetään 1x/vk ohjattu tanssitunti aikuisille ja ikääntyneille, jossa osallistujat pääsevät tutustumaan kilpatanssin alkeisiin, joihin kuuluu 10 vakio- ja latinalaistanssia. Lajia voi harrastaa sekä kilpa- että kuntoilumielessä ja se antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen muiden aikuisten ja ikäihmisten kanssa. Tukisumma 1 800 €

V- ja U-seura Tampereen yritys ry

Yhteystiedot Tiina Näätsaari, puheenjohtaja, 03-2148150, tampereen.yritys@hotmail.com Hanke TTT-liikuntakokonaisuus (=toimintaa, tuloksia ja tietoa) Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 55-vuotiaat työssäkäyvät sekä jo eläkkeellä olevat vähän liikkuvat. Tavoitteena on saada nykyinen toiminta jatkumaan ja säännönmukaiseksi sekä saada ohjelma monipuoliseksi ja varmistaa vertaisohjaajien määrä. Hankkeen ajatuksen on perustaa liikkujan kokonaisuus, jossa on liikuntaa vähintään 2x/viikossa. Maanantaisin on peruskuntojumppaa, tiistaisin kuntosali ja venyttely –ryhmä, torstaisin erikoistunti (mm. kahvakuula, pilates, jooga). Lisäksi toteutetaan 1x/kk teoriaosuus tai lajikokeilu, lihahuolto, luuliikuntaa, tarkkuussuunnistusta, kunto- ja kävelytestit. Tukisumma 800 €

TURKU

Elämän ehdoilla ry

Yhteystiedot Hanna Tähtinen, sihteeri, 041-4777303, elaman.ehdoilla@live.fi Hanke KKE-Kunnossa koko elämän Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Halisten ja lähialueiden pitkäaikaistyöttömät, maahanmuuttajat, kuntoutujat, sairaseläkkeellä olevat nuoremmat sekä yli 40-vuotiaat miehet ja naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat huonokuntoisia. Hankkeen tavoitteena on kannustaa terveellisiin elämäntapoihin, aktiiviseen liikkumiseen ja painonpudotukseen. Hanke toteutetaan perustamalla miehille ja naisille omat lajikokeiluryhmät. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk. Osallistujille tehdään kävely- ja painonhallintatestit hankkeen alussa ja lopussa. Kaikille liikkujille järjestetään yhteisiä luonto- ja kulttuuriretkiä, maatalan talkootöitä, peltopalstan viljelyä sekä tasapaino-, jooga- ja fysiikkaharjoitukset ja hyvänolonjummat. Hankkeessa järjestetään myös Kunnossa koko elämän -koulutus, joka on tarkoitettu kaikille osallistujille. Koulutuksen sisältyy yleistä tietoa hyvistä elämäntavoista, liikunnan merkityksestä hyvään oloon ja terveystietoa elämäntapojen muutoksen vaikutuksista. Tukisumma 2 000 €

Markku Juhani Fingerroosin muistosäätiö

Yhteystiedot Ulla-Maija Nikula, Toiminnanjohtaja, 0440333678, ullaMaija.nikula@icloud.com Hanke Äijäliikunta Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat liikkumattomat aikuiset miehet sekä liikkumattomat ikääntyneet miehet Turun seudulta. Hankkeen tavoitteena on saada liikuntaharrastus viriämään ryhmässä, tarjoamalla matalan kynnyksen Äijäjumppaa liikkumattomille tai epäsäännöllisesti liikkuville miehille. Erittäin tärkeä tavoite on antaa jokaiselle onnistumisen kokemuksia liikkumisesta ja käytännössä ohjaaja eriyttää liikkeet tarpeen mukaan. Hanke toteutetaan järjestämällä 2x/vk/45 min äijäjumppaa, joka on helppoa, hikistä ja hauskaa. Liikunnallisen osion jälkeen on lyhyt info liikunnan terveystietoisuudesta sekä yhteinen kahvi/tee -hetki. Sosiaalisuus on Äijäjumppassa tärkeää. Lisäksi kerran viikossa järjestetään Äijäliikunta ulkona eli sauvakävely yhdessä. Kuhunkin liikuntaryhmään mahtuu 20 osallistujaa. Jokaisen osallistujan kanssa sovitaan yksityinen ohjausaika, jossa annetaan tarpeen mukaan yksilöllisiä ohjeita liikkeisiin. Tukisumma 2 000 €

Turku-Pesis ry

Yhteystiedot Anne Aatola, toiminnanjohtaja, 040-7194734, anne.aatola@turku-pesis.fi Hanke Eloa arkeen! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki täysi-ikäiset henkilöt, erityisesti työssäkäyvät, sekä junioriharrastajien vanhemmat. Hankkeen tavoitteena on juurruttaa seuratoimintaan uusia matalan kynnyksen harrastepalveluja, joita tarjotaan ympäri vuoden. Toiminta on seuralle uutta ja tavoitteena on saada 350 aikuista harrastepalvelujen pariin. Hankkeessa järjestetään erilaisia vaihtoehtoja liikkua harrastemiehellä pesäpallon sekä muiden lajien parissa. Harrastepesikseen perustetaan kesän ajaksi neljä seka- ja naistenryhmää. Naisten joukkueella on mahdollisuus osallistua yhteen turnaukseen ja kaikille osallistujille järjestetään kesän aikana muutama yhteinen pesis- ja hyvinvointi-ilta. Talvikaudella järjestetään lajikokeiluryhmä samanaikaisesti junioriharjoitusten kanssa, jotta vanhemmatkin pääsisivät liikkumaan. Tukisumma 3 000 €

Turun ammattikorkeakoulu, Liiketalous, ICT ja Bioalat -tulosalue

Yhteystiedot Juha Kontio, Koulutusjohtaja, 0503854122, juha.kontio@turkuamk.fi Hanke Liikunnasta terveyttä tietotyöläisille Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat työyhteisön vähän liikkuvat istumatyötä tekevät työntekijät. Hankkeen tavoitteena on aktivoida ja innostaa kohderyhmää liikuntaharrastuksen pariin sekä edistää painonhallintaa ja terveellisiä ruokailutottumuksia kehittämällä työyhteisöön liikuntamyönteinen toimintamalli. Hanke toteutetaan järjestämällä kaksi liikuntaryhmää ja tapahtumaa. 1) ”Rapakunnosta liikkeelle” on matalankynnyksen liikuntaryhmä vähän liikkuville. Liikuntalajeina ovat kävely, sauvakävely, kuntojumppa ja pallopelit. Ryhmään mahtuu 20 hlö ja se kokoontuu 2x/kk. 2) Paino haltuun -ryhmässä toteutetaan ravitsemusneuvontaa vertaistukiryhmässä 2x/kk, jonka lisäksi on mahdollista osallistua rapakunnosta liikkeelle -liikuntaryhmään. 3) Kaikki liikkeelle -liikuntapäivä järjestetään lajikokeiluineen koko henkilöstölle syyskuussa. 4) Syyskuntoon -liikuntakampanjassa haastetaan koko henkilöstö keräämään lokakuussa liikuntasuoritusmerkitöjä, eniten liikkuneet palkitaan. Tukisumma 2 000 €

Turun Urheiluliitto, voimistelu ja liikuntajaosto

Yhteystiedot Annu Elo, Harrastetoiminnan kehittäjä, 040-4862778, annu.elo@turunurheiluliitto.fi Hanke Painonhallinta ryhmä- Ellit / Elinvoimaa Elleihin Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat 40-60-vuotiaat ylipainoiset naiset, jotka haluavat tehdä pysyvän elämäntapamuutoksen ryhmän tukemana. Hankkeen tavoitteena on saada ryhmästä mahdollisimman kiinnostava ja tavallinen, jotta mahdollisimman moni nainen uskaltaisi innostua lähtemään mukaan. Tavoitteena on saada suuri joukko naisia pudottamaan painoa ja muuttamaan elämäntapojaan pysyvästi. Ryhmä kokoontuu syksyn ajan 1x/vk/1,5h. Ryhmätapaamisten sisältönä on mm. ruokapäiväkirja, alkumittaukset, kotijumppa, keppijumppa, sauvakävely, liikuntapäiväkirja, terveysliikunta, välimittaukset, ravitsemuksen kulmakivet, rentoutuminen, välipalat, jättipallojumppa, arkiliikunta, rasvat, hiilihydraatit & proteiinit ravinnossa, intervalliharjoittelu ja loppumittaukset. Tukisumma 1 800 €

Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry

Yhteystiedot Merike Ojala, sairaanhoitaja, TtM, 02-2790235, merike.ojala@sydan.fi Hanke Sydänsairauksien erityispiirteet liikunnassa -koulutus ryhmäliikunnanohjaajille Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat alueella toimivat ryhmäliikuntaohjaajat, jotka ohjaavat seuroissa ja liikuntapalveluryhmissä erityisesti aikuis- ja senioriryhmiä. Hankkeen tavoitteena on mahdollistaa sydänpotilaiden monipuolinen liikunta ja turvata liikkumisen riittävyys mahdollistamalla tasavertainen osallistuminen ryhmäliikuntatunneille. Koulutuksen avulla lisätään ryhmäliikunnanohjaajien uskallusta ottaa ryhmään mukaan sydänsairaita. Lisäksi liikunnanohjaajat verkostoituvat ja tulevat tietoiseksi sydänjärjestötoiminnasta. Hankkeessa järjestetään kolme neljän tunnin koulutuspäivää ryhmäliikunnanohjaajille. Koulutuksen pidetään iltaisiin työpäivän päätteeksi. Osallistujatavoite on 20-

40 liikunnanohjaajaa. Koulutusten aiheina ovat: ”Sepelvaltimotautipotilas ja liikunta”, ”Sydänleikkauspotilaat ja sydämen vajaatoimintapotilaat ja liikunta” sekä ”Rytmihäiriöpotilaat ja liikunta”. Koulutuspäivät sisältäisivät sekä aihealueen teoriaosuuden, että käytännön esimerkit liikuntaohjaustilanteissa. Tukisumma 1 500 €

TUUSULA

Tuusulan Palloseura ry

Yhteystiedot Hilikka Pelander, toiminnanjohtaja, 040-5473237, tups.tiedotus@gmail.com
Hanke Matalan aloittamiskynnyksen jalkapallokoulu yli 35-vuotiaille naisille. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 35-vuotiaat naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa tai liikkuvat hyvin vähän, ja joilla ei ole ennestään jalkapallolajitusta. Hankkeen tavoitteena on perustaa kohderyhmälle matalan kynnyksen jalkapallokoulu -kurssi sekä harrasteryhmä. Tavoitteena on myös lisätä osallistujien yleisliikuntaa, tukea liikunnallisen elämäntavan löytämistä sekä nauttia yhdessä ulkoliikunnasta. Hanke toteutetaan 10 kertaa kokoontuva jalkapallokoulu vähän liikkuville naisille, jossa opetellaan jalkapallon alkeet. Kurssin alussa ja lopussa pidetään UKK-kävelytesti. Jalkapallokoulun jälkeen perustetaan 1x/vk harjoitteleva naisten jalkapallon harrasteryhmä syys-joulukuulle. Tukisumma 1 500 €

URJALA

Tursan Maa- ja kotitalousseura ry

Yhteystiedot Westerholm Vesa, sihteeri, 0405153247, vesa.westerholm@pp.inet.fi Hanke Leppoisaa lähiliikuntaa ja pontevaa painonhallintaa. Tursan seudun KKI-projekti Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat ylipainoiset ja vähän liikkuvat henkilöt, jotka ovat yhdistyksen jäseniä tai asuvat kylällä. Hankkeen tavoitteena on saada kohderyhmä kiinnostumaan hyvinvoinnista, liikunnasta ja painonhallinnasta. Suurin osa kohderyhmästä tekee raskasta maatalousyrittäjän työtä ja hankkeen tavoitteena on saada ihmiset liikkumaan ulkona ryhmässä ja tutustuttaa heitä lähialueen monipuolisiin liikuntamahdollisuuksiin. Hankkeessa perustetaan kesäksi 15 hlö liikuntaryhmä, joka kokeilee frisbeegolfia, golfia ja keilausta 1x/vk osallistujien aikataulujen mukaan. Osallistujille tehdään hankkeen alussa UKK-kävelytesti sekä kehonkoostumusmittaus sekä osallistutaan kävelytapahtumaan. Syksyllä käynnistetään painonhallintaryhmä, vesijumpparyhmä, kuntosaliharjoitteluryhmä sekä äijäjoogakurssi. Hanke päättyy joulukuussa pidettävään liikuntalomaan urheiluopistossa, jossa omatoimisen liikunnan lisäksi tehdään uudestaan kunto- ja kehonkoostumusmittaukset. Tukisumma 1 800 €

VALKEAKOSKI

Valkeakosken Haka ry

Yhteystiedot Pauliina Rauhamäki, toiminnanjohtaja, 0445353439, toimisto@valkeakoskenhaka.fi
Hanke Kevyesti kuntoon Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat alueen liikkumattomat aikuiset. Erityisenä kohderyhmänä ovat junioriharrastajien vanhemmat, jotka jäävät kahvioon istumaan lasten harjoitusten ajaksi. Hankkeen tavoitteena on houkuttaa kohderyhmäläisiä aloittelemaan liikuntaa ja saada kuntalaisia liikkeelle. Hanke toteutetaan järjestämällä lajinomaista matalan kynnyksen liikuntaa höntsäillen. Aikuisien liikuntaryhmiä järjestetään lasten harrastus- ja valmennusryhmien kanssa samaan aikaan. Aikuisille tullaan järjestämään kahvakuuluryhmä, hiihtokoulu sekä suunnistuksen alkeiden opetusta. Ryhmät kokoontuvat 1-3x/vk ja hankkeen aikana järjestetään 7-8 erilaista liikuntaryhmää. Tukisumma 2 500 €

VANTAA

TIP-70 ry

Yhteystiedot Jarmo Siekkinen, Puheenjohtaja, 040-595 0106, jarmo.siekinen@globex.fi
Hanke Kuntopingistä varttuneille vantaalaisille Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat vantaalaiset, jotka liikkuvat liian vähän ja kaipaavat tekemistä ja sosiaalisia kontakteja. Hankkeen tavoitteena on ylläpitää ja laajentaa edellisen syksyn aikana aloitettua toimintaa. Seuralla on harjoitusvuoroja kaikkina päivinä, joista osa on tarkoitettu erityisesti kuntoliikkuville, aloittelijoille ja perheille. Sisällön suunnittelusta ja joistain harjoituskerroista vastaa seuran valmentaja. Seuran kokeneimmat pelaajat ovat sitoutuneet auttamaan ja opettamaan uusia harrastajia. Tukisumma 1 800 €

Rekolan Raikas ry

Yhteystiedot Jaakko Vastamäki, Rekolan Raikas ry:n veteraanijaoston puheenjohtaja, 09- 871069, jaakko.vastamaki@kolumbus.fi Hanke Liikkumalla voimaa arkeen Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Itä-Vantaan/Koivukylän yli 50-vuotiaat, eläkeikä lähestyvät tai juuri eläkkeelle siirtyneet naiset ja miehet, jotka ovat passiivisia liikunnan suhteen sekä samaan kohderyhmään kuuluvat säätiön työntekijät (noin 100 työntekijää). Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmään kuuluvia säännöllisen liikuntaan ja terveisiin elämäntapoihin tarjoamalla monipuolisia matalan kynnyksen liikuntavaihtoehtoja ja terveyteen liittyviä tietoiskuja. Lisäksi on mahdollisuus toimia sosiaalisessa ryhmässä ja saada harrasteystäviä sekä tarjoamme mahdollisuuden liittyä jo toimiviin liikuntaryhmiimme. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, jossa harjoiteltavat lajit muuttuvat ryhmän edetessä asteittain kevyemmistä haastavammiksi. Lajeina ovat petankki, keppijumppa, kuntosali, jumppa sekä vesivoimistelu. Ryhmä harjoittelee 1-2x/vk. Tukisumma 1 400 €

Team Vanpa ry. (Old Boys)

Yhteystiedot Pertti Pyykkönen, 0400908478, perts.pyykkonen@gmail.com Hanke Ohjattua jalkapalloa, futsalia, sählyä, sulkapalloa, lenkkeilyä ja kuntosaliharjoittelua yli 40- ja 50-vuotiaalle länsivantaalaisille. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähintään 40-vuotiaat vähän liikkuvat miehet ja naiset. Paikallisten jalkapallojunioreiden vanhemmat ovat erittäin sopiva kohderyhmä. Hankkeen tavoitteena on laajentaa seniori-ikäisten kunto- ja harrasteliikuntaa. Hankkeessa perustetaan miehille ja naisille omat liikuntaryhmät, joissa lajeina ovat jalkapallo, futsal, sulkapallo, sähly, lenkkeily sekä kuntosaliharjoittelu. Kumpaankin ryhmään mahtuu 25 osallistujaa ja ryhmät kokoontuvat 1x/vk. Toiminta käynnistyy kuntotesteillä ja testin jälkeen harjoitellaan kahdessa eri tasoryhmässä (sekä miehet että naiset). Tukisumma 2 000 €

Tikkurilan Judokat ry

Yhteystiedot Juha Turunen, toiminnanjohtaja, 0400509783, juha.turunen@tikkurilanjudokat.fi
Hanke Työhyvinvointia Judolla Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat työssäkäyvät aikuiset alueen ja sen lähiympäristön yrityksissä ja julkisen sektorin toimipisteissä. Hankkeen tavoitteena on innostaa työssäkäyviä aikuisia, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän, liikkumaan sekä omaksumaan terveellisen liikunnallisen elämäntavan tarjoamalla heille harrastukseksi matalan kynnyksen jännittävä, mutta turvallinen kamppailulaji, judo. Tavoitteena on saada myytyä vuonna 2014 12kpl judoa esitteleviä TYKY-paketteja sekä 5 kpl pidempiä kokeilujaksoja työporukoille sekä saada lajista innostuneet mukaan seuran peruskursseille ja aloittaa kaksi pysyvää judoryhmää työpaikoilla. Lajiesittelyissä ja ryhmissä tutustutaan kuntosalijudoon harjoitusmuotona. Tukisumma 3 000 €

Tikkurilan Naisvoimistelijat ry.

Yhteystiedot Sirkka Vainio, puheenjohtaja, 0407482740, sirkka.vainio@kolumbus.fi Hanke Mielekästä painonhallintaa liikunnan avulla ” Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa säännöllisesti. Hankkeen tavoitteena on kannustaa painonhallintaan elämäntaparemontin avulla. Tavoitteena on yhteistyön lisääminen hankkeessa mukana olevien kumppaneiden kanssa sekä kohderyhmän sitouttaminen seuran muihin liikuntaryhmiin. Hankkeessa perustetaan kaksi liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 2x/vk syksyn ja kevään ajan. Liikuntaryhmissä toteutetaan lajikokeiluja pääasiassa ryhmäliikuntana seuran tuntitarjonnasta, mutta myös muita lajeja kokeillaan. Yhteen ryhmään mahtuu 20 osallistujaa. Osallistujille tehdään hankkeen alussa ja lopussa lihaskunto- ja kävelytestit sekä pieni verenkuva. Lääkärikeskus Mehiläinen järjestää osallistujille ravinto- ja fysioterapia osuuksia, joissa keskustellaan elämänhallinnasta, elämäntavoista sekä oikeanlaisesta ravinnosta. Tukisumma 900 €

Vantaan Salamat ry

Yhteystiedot Rita Huttu, Toiminnanjohtaja, 045-1130 373, rita.huttu@vantaansalamat.net Hanke Aikuisien yleisurheilukoulu. Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset, jotka haluavat kokeilla uutta harrastusta matalalla lähtötasolla. Tämä kohderyhmä muodostavat seuran junioriharrastajien vähän liikkuvat vanhemmat, seuran muu jäsenistö, alueen aikuisväestö sekä yhteistyöyritysten henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on tarjota helppo tapa tutustua uusiin lajeihin ohjatusti ja turvallisesti osaavien vetäjien avulla. Tavoitteena on saada osallistujat innostumaan lajista ja jatkamaan seuran urheilutoiminnassa. Yleisurheilukoulu järjestetään kurssina, joka kokoontuu 10x/touko-syyskuu. Harjoituksissa käydään läpi juoksu-, heitto- ja hyppylajit: pika-/aitajuoksu, kilpakävely, korkeushyppy, seiväshyppy, pituushyppy, keihäänheitto, moukarinheitto, kuulantyyntö ja kiekonheitto. Ryhmän koko on 20 hlö. Tukisumma 900 €

Vantaan Sydän ry

Yhteystiedot Päivi Ronkainen, Puheenjohtaja, 0442884393, pjonkainen@gmail.com, Hanke Sydänkuntoutujien tukeminen Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 50-vuotiaat sydänsairauden kokeneet henkilöt. Hankkeen tavoitteena on liikunnallisen aktiivisuuden kasvattaminen ja kuntouttaminen. Hankkeessa järjestetään kuntosaliryhmiä 3x/vk sekä vesijumppaa 1x/vk. Tukea tarvitaan kuntosaliryhmien ohjaajan palkkaamiseen sekä ohjaajan palkkaamiseen uuteen vesijumpparyhmään. Tukisumma 600 €

Vantaan Tilapalvelut Vantti Oy

Yhteystiedot Liisa Sarjala, Toimitusjohtaja, 09 83911, liisa.sarjala@vantti.fi Hanke Voima-Vantti - Vantin liikunnallinen vuosi 2014 Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat työpaikan yli 40-vuotiaat naiset ja yli 50-vuotiaat miehet, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat huonokuntoisia tai ylipainoisia. Työyhteisössä on 965 työntekijää, joiden keski-ikä on 48-vuotta. Hankkeen tavoitteena on kannustaa työntekijöitä terveellisiin elämäntapoihin ja ergonomiseen työntekoon, innostaa heidät liikunnan aloittamiseen ja painonpudotukseen sekä parantaa siten heidän työhyvinvointiaan ja jaksamistaan. Hanke on aloitettu jo keväällä omarahoituksella ja syksyn toimintaan haetaan KKI-tukea. Syksyllä järjestetään miehille ja naisille omat painonhallintaryhmät (5x/syksy) sekä joogaryhmät (8x/syksy), 2 tules-ryhmää (5x/syksy), salibandyvuoro (20x/1,5h/syksy), matalan kynnyksen lajiesittelyitä, terveysluentoja (6x/1,5h) mm. unesta, ravinnosta ja liikunnasta sekä UKK-kävelytestit ja kehonkoostumusanalyysit 2x/syksy. Tukisumma 5 000 €

VFT Vantaa ry

Yhteystiedot Päivi Korkea-aho, puheenjohtaja, 0504078735, paivi.korkea-aho@hotmail.com Hanke Kotoutumista ja aktivointia liikunnan avulla Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Itä-Vantaan työttömät maahanmuuttajat. Tavoitteena on laajentaa toimintaa uusiin kansallisuuksiin, aktivoida osallistujia liikunnan pariin, tutustua alueen liikuntamahdollisuuksiin ja tarjota vertaistukea maahanmuuttajille. Hankkeessa toteutetaan kesällä ja syksyllä sauvakävelylenkkejä, pelataan lento- ja koripalloa ja pelataan sählyä. Toteutetut neljä ryhmää kokoontuvat viikoittain. Osallistujien määrä on 10 - 15 henkilöä/ryhmä. Tukisumma 4 000 €

VARKAUS

Varkauden Seudun MielenTerveysväki ry

Yhteystiedot Esa Perälä, Merja Glumerus Liikuntavastaava/vastaava toiminnanohjaaja Mielitupa, 017-5528456 mieli.tupa@pp.inet.fi Hanke Luontoliikunta Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat liikunnallisesti passiiviset mielenTerveyskuntoutujat ja työelämästä syrjäytyneet henkilöt, jotka tarvitsevat sisältöä arkeen. Hankkeen tavoitteena on luoda edellytykset kohderyhmäläisten aktivoimiseen ja liikuntaan sekä aktivoida vertaiset toimimaan omaehtoisesti keskenään esim. kävely- tai marjastusryhmien avulla. Hankkeessa osallistujille pyritään luomaan kipinä luonnossa liikkumiseen, koska se edistää mielenTerveyskuntoutujien mielenTerveyttä ja jaksamista sekä vähentää masennusta. Hankkeessa järjestetään erilaista luontoliikuntaa eri vuodenaikoina. Lajeina ovat mm. lintubongaus, kanoottiretki, geokätköily sekä patikointi. Liikuntapaikkoina toimivat alueen metsät, patikkaretkipaikat, polut ja kuntoradat sekä ratsastustalli. Hinta ei saa tulla esteeksi harrastuksen jatkamiselle. Tukisumma 400 €

VESILAHTI

Onkemaän kyläkerho ry.

Yhteystiedot Tuula Tuominen, Onkemaän kyläkerho ry:n liikuntavastaava OKK ry., 0405608884, timo.ali-loytty@kolumbus.fi Hanke Onkemäki liikkeelle! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat miehet ja naiset sekä perheet. Hankkeen tavoitteena on tarjota kyläläisille liikunnallisia harrastusmahdollisuuksia sekä tukea kylän yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Hanke toteutetaan järjestämällä matalan kynnyksen liikuntaa, johon myös vähän liikkuvien on helppo tulla mukaan. Jumpharyhmä kokoontuu 1x/vk/1h ja lentopalloryhmä 1x/vk/1,5h. Nämä ryhmät on tarkoitettu aikuisille naisille ja miehille. Perheliikuntana hankkeessa tarjotaan hiihtoa pitämällä kylän latuverkosto auki sekä luistelua koulun jääkiekkokaukalossa. Lisäksi perheitä kannustetaan patikoimaan, retkeilemään ja pyöräilemään. Tarkoituksena on järjestää myös yhteisiä pyöräretkiä paikallisiin retki- ja kulttuurikohteisiin. Tukisumma 700 €

Ylämäen Kyläkerho ry

Yhteystiedot Titov Silja, Puheenjohtaja, 050-5352608, silja.titov@kolumbus.fi Hanke Lentopalloa Ylämäellä Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat liian vähän liikuntaa harrastavat aikuiset (18-65v). Hankkeen tavoitteena on saada ihmisiä liikkumaan ja parantamaan omaa kuntoaan ja näin vaikuttamaan myönteisesti omaan elämänlaatuun. Lisäksi tavoitteena on auttaa ihmisiä jaksamaan paremmin kiireisen arjen keskellä. Hanke toteutetaan järjestämällä lentopallon ”höntsävuoro” 1x/vk/1,5h. Ryhmässä liikutaan hiki päässä, mutta pilke silmäkulmassa. Ohjaajina toimii 1-2 kyläkerhon jäsentä. Ryhmään mahtuu 10-20 osallistujaa/kerta. Hanke kestää vuoden 2014 ajan. Tukisumma 200 €

ÄHTÄRI

Suomenselän Kuntokotiyhdistys ry/Ähtärin Veljeskoti

Yhteystiedot Riitta Rajalahti, Vastaava fysioterapeutti, 064157748, vast.ft@veljeskoti.ahtari.fi
Hanke Haasta itsesi – pudota painosi! Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Ähtäriläiset terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat yli 40 -vuotiaat ylipainoiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää säännölliseen liikuntaharrastuksen aloittamiseen ja painonpudotukseen järjestämällä ohjattua toimintaa. Lisäksi tavoitteena on luoda toimintamalli toimijoiden väliselle yhteistyölle ja juurruttaa ryhmän toimintaa. Ryhmälle ohjataan vesivoimistelua 1x/vk/45min. Lisäksi kuuteen kokoontumiskertaan sisältyy ”kuivan maan osuus”, jossa mm. keskustellaan, tutustutaan, tehdään kuntotestit sekä annetaan liikunta- ja ravitsemusneuvontaa. Ryhmään mahtuu 15-30 osallistujaa, joista vähintään puolet on miehiä. Tukisumma 1 500 €