

## TUETUT HANKKEET 1/2015

Hakemuksia tuli yhteensä 240 kpl, joista tukea myönnettiin 99 hankkeelle. Myönnettyt tukisummat vaihtelivat 500 € ja 31 000 € välillä. Myönnettyjen avustusten yhteissumma kierroksella 1/2015 oli 411 000 €.

Tukea saaneet hankkeet on listattu aakkosjärjestyksessä kunnittain hakijatahon mukaan.

### ESPOO

**Yhteystiedot:** Espoo Allergia- ja astmayhdistys Espoo ja Länsi-Uusimaa ry, Iiris Huttunen, Toiminnanjohtaja, [toiminnanjohtaja@allergiayhdistys.fi](mailto:toiminnanjohtaja@allergiayhdistys.fi), 050 5226268 **Hanke:** Aikuisten jumppaa allergisille- ja astmaattisille naisille ja miehille **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat allergiset ja astmaattiset naiset ja miehet. Tavoitteena on aktivoida heitä liikuntaan. Sisältönä on vuoroviikoin fysiojumppaa/kuntopiiriharjoittelua ja vesijumppaa. Keväällä ja syksyllä järjestetään ohjattua liikuntaa 1 krt/vko 13-15 krt/kausi. Vuoroviikoin ohjelmassa on fysiojumppaa/kuntopiiriharjoittelua ja vesijumppaa. Paikkana ovat Puolarmetsän sairaalan fysioterapiaosaston liikuntatila ja uima-allas. Jumppaa ohjaa kokenut fysioterapeutti. **Tukisumma:** 1 000 €.

**Yhteystiedot:** Röylän ja Bodomin Seudun Omakotiyhdistys ry, Hilikka Karimo, puheenjohtaja, [puheenjohtaja@roylabodom.fi](mailto:puheenjohtaja@roylabodom.fi), 0405686929, **Hanke:** Röylän kuntotalkoot **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset työikäiset liian vähän liikkuvat naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonpudotukseen harrastamalla omalla asuinalueella tutussa ympäristössä liikuntaa ja antamalla painonhallintaan ja terveellisiin elämäntapoihin liittyvää ravitsemusneuvontaa. Hanke toteutetaan järjestämällä sisällöltään vaihtelevaa jumppaa 1x/vk/1h, paritansseja 1x/vk/1h sekä sunnuntai-illan yhteinen kävelylenkki. Lisäksi hankkeessa järjestetään painonhallintakurssi. Kurssilla tehdään mm. kävelytesti, täytetään ruokapäiväkirjaa, pidetään painonhallintaan liittyviä teemailtoja sekä joka toisella tapaamiskerralla harrastetaan liikuntaa. Liikuntalajeina ovat kävely, hölkkä, kuntopiiri, tanssi, taukoliikunta sekä pakarajumppa. Painonhallintailloissa käsitellään painonhallintaa, ruokavaliota, ravitsemusta ja liikuntaa. **Tukisumma:** 1 000 €.

**Yhteystiedot:** Tapiolan Honka ry, Anne Eklund, Toiminnanjohtaja, [anne.eklund@tapiolanhonka.fi](mailto:anne.eklund@tapiolanhonka.fi), 050-3449608, **Hanke:** Aikuisten KKI -liikunta (KKI-koris ja kuntoklubi) **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on jatkaa kaudella 2011-2012 perustettujen ryhmien toimintaa ja muodostaa uusi ryhmä miehille. Hanke toteutetaan perustamalla miehille uusi aloittelijoille soveltuva koripalloryhmä, koska edellinen KKI-tuen avulla perustettu miesten ryhmä on kohentunut taitotasoltaan jo kokeneeksi ryhmäksi. Lisäksi hankkeessa ylläpidetään naisten ryhmää, johon mahtuu mukaan uusia pelaajia. Koripalloryhmissä on 10-25 osallistujaa, ne kokoontuvat 1x/vk ja niissä keskitytään koripallon perustaitojen harjoitteluun. Lisäksi hankkeessa järjestetään kuntoklubitoimintaa sekaryhmässä. Harjoitusten sisältä on lihaskuntoharjoittelua, kehonhallintaa sekä koordinaatioharjoittelua. Kuntoklubiryhmä kokoontuu 2x/vk. **Tukisumma:** 1 800 €.

**Yhteystiedot:** Uudenmaan CP-yhdistys, Nylands CP förening ry, Gun Ainamo, toiminnanjohtaja, [uudenmaan.cp-yhdistys@kolumbus.fi](mailto:uudenmaan.cp-yhdistys@kolumbus.fi), 0503776117, **Hanke:** Lihakset kuntoon **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat fyysisesti huonokuntoiset cp-vammasta kärsivät miehet. Hankkeen tavoitteena on saada yhdistyksen miesjäsenet innostumaan omasta hyvinvoinnistaan. Ohjatun ja turvallisen

harjoittelun tavoitteena on vahvistaa erityisesti selkälihakia ja vähentää istumisesta johtuvia niska-, selkä- ja jalkavaivoja. Hanke toteutetaan perustamalla kuntosaliryhmä, joka harjoittelee 1x/vk/1h kevästä syksyyn. Käytettävä kuntosali on esteetön ja tarpeeksi tilava pyörätuolien ja muiden liikkumisapuvälineiden käyttäjille. Saliin mahtuu 10 apuvälinettä käyttävää henkilöä kerralla. Ohjaajan lisäksi paikalla on yksi avustaja, joka auttaa siirtymään laitteisiin. **Tukisumma:** 700 €.

## HAAPAVESI

**Yhteystiedot:** Haapaveden Latu ry, Hannu Karstunen, hallituksen jäsen, [hannu.karstunen@gmail.com](mailto:hannu.karstunen@gmail.com), 358440450210 **Hanke:** Ladulta metsään **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat hiihto- ja suunnistustaitojen parantamisesta kiinnostuneet, vähän liikkuvat aikuiset. Tavoitteena on kehittää hiihdon ja suunnistuksen lajitaitoja sekä kannustaa jatkuvaan liikuntaan. Hiihtokoulu järjestetään tammi-helmikuussa. Kokoontumiskertoja on 5. Osallistujatavoite on 20 hlöä. Suunnistuskoulu järjestetään toukokuussa. Kokoontumiskertoja on 5. Toimintaa järjestetään 2 ryhmässä, joista toisessa aloittelijat opiskelevat alkeita ja toisessa ryhmässä osallistujat syventävät lajitaitojaan. Osallistujatavoite on yht. 80 hlöä. Suunnistuskoulun jälkeen toiminta jatkuu kesän ajan omatoimisena harjoitteluna ja kuntoiluna iltarasteilla 10 krt. Lisäksi molempien ryhmien osallistujille järjestetään luento liikkujan ravinnosta. **Tukisumma:** 800 €.

## HELSINKI

**Yhteystiedot:** Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Merja Palkama, kunto- ja terveystoiminnan kehittäjä, [merja.palkama@eslu.fi](mailto:merja.palkama@eslu.fi), 040-5954195, **Hanke:** Etelä-Suomi liikkeellä 2015 **Tiivistelmä:** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 15 500 €.

**Yhteystiedot:** Helsingin Latu ry, Matti Niemelä, toiminnanjohtaja, [toimisto@helsinginlatu.fi](mailto:toimisto@helsinginlatu.fi), 0400926964, **Hanke:** Miehet liikkeelle! -miesten liikuntaneuvontaryhmä **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat 40-65-v liian vähän liikkuvat miehet. Tavoitteena on madaltaa miesten liikuntakynnystä ja saada liikunnasta elämäntapa. Hankkeessa perustetaan miesten liikuntaneuvontaryhmä, joka kokoontuu 10 krt. Ryhmä kokoontuu viikoittain, joista joka toinen kerta on pelkkää liikuntaa ja joka toisella kerralla on alustus/luento sekä liikuntaosuus. Ryhmässä keskustellaan liikuntaan ja terveyteen liittyvistä asioista ja tutustutaan matalan kynnyksen liikuntamuotoihin. Lajeina ovat mm. lumikenkäily, sauvakävely, pallopelit ja kuntosaliharjoittelu. Jokaiselle osallistujalle laaditaan henkilökohtainen liikuntasuunnitelma. Kauden alussa tehdään kuntotestaus, mitataan kehonkoostumus ja verenpaine sekä perehdytään ravintoasioihin. **Tukisumma:** 1 200 €.

**Yhteystiedot:** Helsingin Latu ry, Matti Niemelä, toiminnanjohtaja, [toimisto@helsinginlatu.fi](mailto:toimisto@helsinginlatu.fi), 0400926964, **Hanke:** Keveyttä kehoon - jaksamista arkeen! **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat 20-65-v liian vähän liikkuvat aikuiset, joiden BMI on 30-40. Tavoitteena on, että osallistujat motivoituvat tiedon ja vertaistuen avulla terveellisempään elämään. Hankkeessa perustetaan 2 viikoittain kokoontuvaa painonhallintaryhmää, joissa on 12 hlöä/ryhmä. Ryhmät kokoontuvat 8 vkoa ja syksyllä on seurantatapaaminen. Aluksi osallistujat kirjaavat henkilökohtaiset tavoitteensa. Jokaisella ryhmätapaamisella on teema, joka tukee painonhallintaa ja terveellisiä elämäntapoja. Aloitus- ja lopetuskerroilla tehdään seurantamittaukset: kehonkoostumus, verenpaine ja senttimittaukset sekä jaetaan tietoa painonhallinnan osa-alueista. Lisäksi kahdella kerralla on ravinto- ja liikunta-aiheisia luentoja. Näillä kerroilla on myös liikunnallinen osuus. Neljällä kerralla

tutustutaan matalan kynnyksen liikuntalajeihin. Lajeina ovat mm. vesijuoksu, keppijumppa, sauvakävely ja asahi. **Tukisumma:** 1 800 €.

**Yhteystiedot:** KULSI ry, Elvira Kampen, tanssiopettaja, [anitra80@list.ru](mailto:anitra80@list.ru), +358445750521, **Hanke:** Liikunta stressiä vastaan **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v venäjänkieliset maahanmuuttajat, jotka ovat sosiaalisesti eristäytyneitä. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa sekä auttaa kohderyhmää sopeutumaan suomalaiseen yhteisöön. Hankkeessa perustetaan 2 ryhmää. Toisessa ryhmässä osallistujina ovat 40-60-v maahanmuuttajat, toisessa yli 60-v maahanmuuttajat, jotka ovat pitkäaikaistyöttömiä, masentuneita ja/tai yksinäisiä. 40-60-vuotiaiden ryhmän ohjelmassa on mm. pilatesta, jumppaa, tanssiliikuntaa, zumbaa ja venyttelyä. Yli 60-vuotiaiden ryhmässä lajikokeiluina ovat tuolijumppa, pehmeä venyttely, sauvakävely ja kansantanssiliikunta. Kerran kuukaudessa järjestetään lisäksi luentoja. Ryhmiin mahtuu 20 hlöä/ryhmä. Ryhmät kokoontuvat perjantaisin 1 h 15 min/krt ajalla 9.1.-30.11. Kokoontumisia on 20 krt/ryhmä. Osallistujille luodaan myös Facebook -ryhmä, joka toimii vertaistukena. **Tukisumma:** 800 €.

**Yhteystiedot:** Pallo-Pojat Juniorit ry, Seija Virtanen, Hallituksen jäsen, [seija@ppj.fi](mailto:seija@ppj.fi), 0405009672, **Hanke:** PPJ Mutsit/Äidit Liikkeelle **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat PPJ:n jäsenten yli 40-v äidit, jotka eivät harrasta liikuntaa. Tavoitteena on aktivoida äidit liikkumaan, pudottamaan painoaan, löytämään uusia ystäviä ja samalla tutustuttaa heidät jalkapalloilun maailmaan. PPJ Mutsien joukkue kokeilee ja opettelee uusia lajeja kuten venyttely, jooga, pilates, keilailu, aloittelijoiden kuntojumppa, kuntosaliharjoittelu, matalan kynnyksen tanssiliikunta ja zumba. Seurassa on 1000 äitiä, joista moni ei harrasta ollenkaan liikuntaa. Seura haluaa aktivoida näistä ainakin 50. Ryhmä kokoontuu torstaisin klo 19–20. Jalkapalloa pelataan lauantaisin klo 9–10. **Tukisumma:** 2 000 €.

**Yhteystiedot:** Pienperheyhdistys ry, Luru Natunen, Vertaistoiminnan koordinaattori, [luru.natunen@pienperhe.fi](mailto:luru.natunen@pienperhe.fi), 050 405 4668, **Hanke:** Kymppin Naiset **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat Pienperheyhdistyksen jäsenperheiden äidit, jotka eivät elämäntilanteensa vuoksi pääse liikkumaan ja joilla on halu muuttaa elämäntapojaan. Tavoitteena on luoda matalan kynnyksen toimintamalli, jonka avulla osallistujat saadaan kiinnostumaan elämäntapojensa muuttamisesta. Osallistujat haastatellaan ja jokaisen kanssa sovitaan yksilöllisistä tavoitteista. Keväällä järjestetään 5 yhteistä tapaamista, joiden sisältöinä ovat ravintovalmennus, lihaskunto, ulkona liikkuminen, riittävä lepo sekä stressi ja elämänhallinta. Lisäksi osallistujat saavat tapaamisten välissä kotitehtäviä. Toukokuussa 2015 ryhmä osallistuu Naisten Kymppille. Syyskaudella keskitytään hyvien tapojen juurruttamiseen ja ajanhallintaan. Syyskaudella ryhmä kokoontuu 4 krt. Ryhmää kannustetaan myös vertaistuellisiin tapaamisiin. Ryhmästä kootaan hyvät käytännöt malliksi, jota jatketaan vuosittain. Osallistuneet voivat halutessaan toimia vertaisohjaajina uusissa ryhmissä. **Tukisumma:** 1 000 €.

**Yhteystiedot:** Sambo 2000 ry, Anatoli Smolianov, varapuheenjohtaja, [anatoli.smolianov@gmail.com](mailto:anatoli.smolianov@gmail.com), 040 7029146, **Hanke:** Vanhemmille vauhtia ja kunnon kohotusta **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat lasten vanhemmat sekä muut yli 40-vuotiaat naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on saada vanhemmat liikkumaan samaan aikaan lasten harjoitusten kanssa. Hanke toteutetaan kannustamalla lasten harjoituksia sivusta seuraavia vanhempia ainakin kerran kuukaudessa liikkumaan yhdessä lasten kanssa. Lajivaihtoehtoina ovat paini, jujutsu, uinti, kuntosali, esterata sekä vesijuoksu. **Tukisumma:** 700 €.

**Yhteystiedot:** Suomen historiallisen miekkailun seura SHMS ry, Ilpo Luhtala, Puheenjohtaja, [ilpo.luhtala@skanska.fi](mailto:ilpo.luhtala@skanska.fi), 0405721579, **Hanke:** Historiallisen miekkailun alkeiskurssit. 2 kpl.

**Tiivistelmä:** Hankkeen kohderymänä ovat pääkaupunkiseudulla asuvat miehet ja naiset, joilla on korkea kynnys aloittaa hikiliikunta. Hankkeen tavoitteena on kannustaa osallistujia kokonaisvaltaiseen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä terveisiin elämäntapoihin laajemman arvomaailman ja kulttuurikontekstin avulla. Hanke toteutetaan järjestämällä 2 kpl historiallisen miekkailun alkeiskursseja. Harjoituksia on 1x/vk/1,5h/8vk. Lisäksi osallistujilla on oikeus osallistua ilmaiseksi kaikille perustunneille sekä valvottuun vapaaharjoitteluun. Koulutus sisältää sekä fyysistä harjoitusta että miekkatekniikoita. Harjoitus parantaa osallistujien fyysisen kunnon lisäksi kehon hallintaa, tasapainoa ja keskittymiskykyä. Harjoituksiin voi osallistua jokainen sukupuolesta, kunnosta ja fyysisistä rajoituksista riippumatta. Historiallinen miekkailu aktivoi osallistujia laajan arvomaailman, historiallisen taustan ja kulttuurikontekstin kautta. **Tukisumma:** 1 500 €.

**Yhteystiedot:** Uudenmaan pyörätuolitanssijat ry, Nylands rullstolsdansare rf, Birgitta Starast, Puheenjohtaja, [bstarast@welho.com](mailto:bstarast@welho.com), 050 596 8865, **Hanke:** Pyörätuolitanssijan ryhtiliike -projekti jatkohakemus **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderymänä ovat pääkaupunkiseudulla asuvat pyörätuolinkäyttäjät ja vammattomat henkilöt, joilla ei ole liikuntaharrastuksia sekä jo lajia harrastavat henkilöt, joiden elämäntavat eivät tue edistymistä pyörätuolitanssiharrastuksessa. Hankkeen tavoitteena on aktivoida pyörätuolinkäyttäjiä yhdessä perheenjäsenien, ystävien ja avustajien kanssa yhteisen harrastuksen pariin. Tavoitteena on edistää osallistujien fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia sekä antaa valmiuksia parempaan tekniseen sekä käytännön taitoja tuovaan kehon- ja pyörätuolinhallintaan. Hanke toteutetaan kehittämällä olemassa olevaa pyörätuolitanssinopetusta kokonaisvaltaisempaan suuntaan, niin että osallistujat aktivoituvat myös muilla elämänavalueilla. Hankkeessa järjestetään pyörätuolitanssiharjoitusten lisäksi ravitsemusluentoja, painonhallinnan vertaistukiryhmä, kuminauhajumppaa sekä apuvälinekonsultaatio. **Tukisumma:** 1 000 €.

## HÄMEENLINNA

**Yhteystiedot:** Hämeen Allergia- ja Astmayhdistys ry, Marjo Matikainen, Toiminnanjohtaja, [hame.allergia@gmail.com](mailto:hame.allergia@gmail.com), 046-8505678, **Hanke:** Liikunnan iloa allergisille ja astmaattisille aikuisille **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderymänä ovat Hämeen alueen allergiset/astmaattiset työikäiset. Tavoitteena on kannustaa heitä painonhallintaan ja terveellisiin elämäntapoihin sekä auttaa hallitsemaan astman ja allergian kanssa elämistä. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hämeenlinnan vesijumpparyhmä kokoontuu torstaisin. Osallistujamäärä on 40 hlöä. Osallistujat voivat käyttää toimintaan liikuntaseteleitä. Riihimäen ”vesitreeneriryhmä” kokoontuu perjantaisin. Osallistujamäärä on enintään 15 hlöä. Toimintaan pyritään saamaan mukaan myös miehiä ja mainontaan panostetaan. **Tukisumma:** 1 500 €.

**Yhteystiedot:** Hämeenlinnan Uimaseura ry, Kalle Aaltonen, Kurssivastaava, [kalle@hameenlinnanuimaseura.net](mailto:kalle@hameenlinnanuimaseura.net), 050-4015000, **Hanke:** Liiku, isi, liiku! **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderymänä ovat uimakoululaisten, uimahyppääjien ja kilpauimareiden isät, mutta myös äidit ovat tervetulleita mukaan. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan, muuttamaan elintapoja terveellisemmiksi ja liikunnallisen elämäntavan tarttuminen koko perheeseen. Hankkeessa perustetaan kuntosaliharjoitteluryhmiä, jotka toimivat lasten uimakoulujen aikaan lauantai-iltaisina ja sunnuntaiaamuina. Ryhmät on tarkoitettu vähän liikkuvien vanhempien liikuttamiseen sinä aikana, kun he odottavat lapsiaan uimakouluista. Ryhmissä kuntoillaan ohjatusti uimahallin kuntosalilla ja sään salliessa ulkona. Lisäksi perustetaan vanhempi-lapsi -ryhmiä, joiden tarkoituksena on vanhemman ja lapsen vesiliikunta. Vedessä liikutaan käyttäen hyväksi leikkejä,

musiikkia ja apuvälineitä. Kuntosaliryhmiin otetaan 8 hlöä/ryhmä. Kokoontumisia on 2 krt/vko/9 vkoa. Ryhmiä järjestetään vuoden aikana 4 krt, vähintään 8 ryhmää. Vanhempi-lapsi -uintiryhmiin otetaan 6 perhettä/ryhmä. Kokoontumisia on 2 krt/vko/8 krt. Ryhmiä järjestetään vähintään 6/vuosi.  
**Tukisumma:** 1 400 €.

**Yhteystiedot:** Vanajaveden Opisto, Juha Mäkirinta, Suunnittelijaopettaja, juha.makirinta@vop.fi, 040-8696413, **Hanke:** Pallo motivaattorina **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset noin 30-60-vuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on perustaa säännöllisesti kokoontuva miesten liikuntaryhmä. Hanke toteutetaan perustamalla miesten liikuntaryhmä, joka harjoittelee 2x/vk vuoden 2015 ajan. Harjoitusmuotoina ovat vuorotellen palloilu ja venyttely. Säännöllisten harjoitusten lisäksi järjestetään keväällä ja syksyllä yhteensä 10 peli-iltaa viidelle joukkueelle. Iltojen tarkoituksena on elvyttää alueen kuntien puulaakijalkapallotoimintaa. Ryhmään mahtuu 20 osallistujaa. Osallistujat saavat tehdä kehonkoostumusmittauksen 4x/hankeaika. **Tukisumma:** 2 500 €.

## IISALMI

**Yhteystiedot:** Iisalmen Naisvoimistelijat ry, Merja Kainulainen, Seuratyöntekijä, [tapahumat@iina.fi](mailto:tapahumat@iina.fi), 0447391220, **Hanke:** Kohti kuntoa ja terveyttä **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat pääsääntöisesti yli 40-v vähän liikkuvat ja ylipainoiset aikuiset. Tavoitteena on kehittää seuran terveysliikuntaa ja lisätä tarjontaa liikunnallisesti passiivisille iisalmelaisille aikuisille. Seura on saanut keväällä 2013 Voimisteluliiton PRIIMA-laatusertifikaatin, joka takaa laadukkaan aikuisliikuntatoiminnan. Hankkeessa käynnistetään 6 uutta matalan kynnyksen liikuntaryhmää. Ryhmiä ovat VPR-muokkaus lihaskuntopainotteinen perustunti, TIKKU-UKKO classic miehille, BabyBailando (vanhemman ja vauvan tanssi- ja kehonhuoltoryhmä), Dance sekä kahvakuula. Lisäksi järjestetään 2 painonpudotusryhmää. Keväällä järjestetään aikuisten TEHOtreeni-päivä, joka sisältää terveysluentoja ja energistä liikuntaa sekä kuntotestit. Kesäkaudella järjestetään kesäjumppat.  
**Tukisumma:** 5 000 €.

**Yhteystiedot:** Ylä-Savon TOIMI- työvalmennussäätiö, Hanna-Leena Tela, hankepäällikkö, [hanna-leena.tela@toimisaatio.fi](mailto:hanna-leena.tela@toimisaatio.fi), 040 528 1029, **Hanke:** TOIMIII! **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat säätiössä työsuhteessa olevat henkilöt, jotka eivät harrasta liikuntaa ja tarvitsevat kannustusta terveellisiin elintapoihin. Hankkeen tavoitteena on kannustaa osallistujia ryhmämuotoiseen liikuntaan ja terveellisiin elintapoihin. Liikunnan lisäämisellä ja liikuntatottumusten vakiinnuttamisella on tavoitteena tukea ikääntyneen henkilökunnan ja pitkään työelämästä poissaolleiden työllistettyjen työssäjaksamista ja työhyvinvointia sekä vähentää sairaspotensiaaleja. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää, joissa kokeillaan eri liikuntalajeja: mm. kahvakuula, lumikenkäily, frisbeegolf, sulkapallo, kuntonyrkkeily, lentopallo, kuntosaliharjoittelu, kehonhuolto. Liikuntalajikokeilujen lisäksi tapaamisiin sisältyy luentoja ja keskustelua terveellisestä ravinnosta sekä levosta ja liikunnasta. Ensimmäisellä ryhmäkerralla suoritetaan kuntotesti ja kehonkoostumusmittaus. Ryhmät kokoontuvat 2-4x/kk, keväällä 10-15 krt ja syksyllä 8-14 krt.  
**Tukisumma:** 2 000 €.

## IMATRA

**Yhteystiedot:** Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, Mikko Ikävalko, terveysliikunnan kehittäjä, [mikko.ikavalko@eklu.fi](mailto:mikko.ikavalko@eklu.fi), 0400 478 134, **Hanke:** Yhdessä liikkumaan **Tiivistelmä:** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 15 500 €.

**Yhteystiedot:** Urheiluseura Imatran Voima ry, Tomi Varis, Seurakoordinaattori, [tomi.varis@imatranvoima.net](mailto:tomi.varis@imatranvoima.net), 0458636024, **Hanke:** Pistemestari demot työyhteisöille **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset yli 40-vuotiaat. Hankkeen tavoitteena on tutustuttaa pistemestari -pelimuoto 15 eri työyhteisölle Imatran seudulla. Pelailun tavoitteena on saada vähän liikkuvia työntekijöitä liikkeelle ja kohottaa ryhmähenkeä työyhteisöissä. Hanke toteutetaan järjestämällä liikuntatunteja, joissa alkuverryttelyn jälkeen pelataan pistemestari -peliä. Pelin liikuntamuotoina ovat vaihdellen sähly, koripallo ja futsal. Pelissä pelataan lyhyitä 2-4 min pelejä, jonka jälkeen joukkueet vaihdetaan taulukon/mobiilisovelluksen mukaan, jolloin joukkueet sekoittuvat jatkuvasti. Haluttaessa lopuksi voidaan laskea pisteet ja katsoa kuka pelaajista on saanut eniten voittoja. Peliin voi osallistua 6-18 hlö ja pelaajat voivat olla taidoiltaan eritasoisia. Työyhteisöille pidetään demotunnit, joiden jälkeen heidän kanssaan sovitaan jatkotoimenpiteistä ja toiminnasta pyritään saamaan säännöllistä. **Tukisumma:** 1 900 €.

## INARI

**Yhteystiedot:** Saamelaismuseum säätiö / Siidan työhyvinvointitoimikunta, Marjo-Riitta Rantamäki, työsuojeluvaltuutettu/tyhy-toimikunnan pj., [marjo-riitta.rantamaki@samimuseum.fi](mailto:marjo-riitta.rantamaki@samimuseum.fi), 0405715670, **Hanke:** Oma laji löytyy! **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat Siidan työikäiset naiset ja erityisesti miehet, jotka eivät juurikaan harrasta liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on parantaa psykososiaalisesta kuormituksesta kärsineiden työntekijöiden hyvinvointia liikunnan avulla. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää kokeilemaan eri liikuntalajeja ja löytämään se oma juttu, josta saa iloa ja energiaa työhön ja vapaa-ajalle. Lisäksi hankkeen tavoitteena on kannustaa terveellisiin elämäntapoihin. Hanke toteutetaan tekemällä alku- ja loppumittauksina kuntotesti ja kehonkoostumusmittaus. Henkilökunnalle järjestetään tyky-päivä, jossa kokeillaan muutamaa liikuntalajia (esim. kahvakuula, lentopallo, combat) ja pidetään ravitsemusluento. Tyky-päivän toteutukseen pyydetään mukaan personal trainer. Keväällä järjestetään myös muita lajikoeluita sekä kaksi liikuntaa ja hyvinvointiin liittyvää luentoa. Syksyllä tuetaan oman lajin harjoittelua ja pidetään kaksi luentoa. **Tukisumma:** 1 500 €.

## JOENSUU

**Yhteystiedot:** Pohjois-Karjalan Liikunta ry, Vesa Martiskainen, Aikuisliikunnan kehittäjä, [vesa.martiskainen@pokali.fi](mailto:vesa.martiskainen@pokali.fi), 040 773 9243, **Hanke:** Pohjois-Karjala – Liikkuvan ja terveen ihmisen maakunta **Tiivistelmä:** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 15 500 €.

## JYVÄSKYLÄ

**Yhteystiedot:** Crazy Town Oy, Päivi Partanen, koulutuspäällikkö, [paivi@intotalo.com](mailto:paivi@intotalo.com), 044 3229222, **Hanke:** Jyväskylän liikunnallisin yrittäjyhteisö (JYLLIS) **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat Yrittäjyhteisö Crazy Townin 30-40 -v yrittäjät, joiden on vaikeaa löytää aikaa liikuntaan. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonhallintaan ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan

kynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Lajikokeiluiksi valitaan kyselyn perusteella kiinnostavia lajeja esim. vesijuoksu, uinti, lumikenkäkävely, kuntonyrkkeily, kuntosaliharjoittelu, hölkkäkoulu, viitepelit, pilates ja muut kehonhallinnan tunnit, sulkapallo sekä tanssiliikunta. Ensimmäisellä kerralla osallistujille tehdään kävely- tai juoksupuolivälillä kunnan mukaan, lihaskuntotesti, liikkuvuustesti ja kehonkoostumustesti. Testit tehdään ryhmien alussa, puolivälissä ja lopussa. Keväällä ja syksyllä järjestetään kolme liikuntaa ja painonhallintaan liittyvää luentoa. Liikuntaryhmät kokoontuvat maanantaisin. Luennot ja terveystestausmittaukset toteutetaan sovittuna aikataulun mukaan keväällä ja syksyllä. **Tukisumma:** 1 500 €.

**Yhteystiedot:** Jyväskylän Seudun Invalidit ry, Satu-Maria Virtanen, Liikuntavastaava, [satumaria.virtanen@gmail.com](mailto:satumaria.virtanen@gmail.com), 0456738544, **Hanke:** Kaventuvat jäsenet **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen ikääntyvät, ylipainoiset miehet ja vähän liikkuvat naiset. Tavoitteena on aktivoida kohderyhmää matalan kynnyksen liikuntaan. Hankkeen sisältönä on kuntosaliharjoittelua henkilökohtaisten ohjelmien mukaan, kotijumppaohjeiden laadintaa, ohjattua lenkkeilyä sisäliikuntaradalla (liikkuminen apuvälineillä tai ilman, hitaasti tai nopeasti) sekä oikeaoppisen alku- ja loppuvenyttelyn ohjaus. Osallistujamäärät ovat 12 hlöä/ryhmä ja kokoontumisia on 1 krt/vko. **Tukisumma:** 1 500 €.

**Yhteystiedot:** Jyväskylän seudun Nuorisoseura ry, Riina Kylmälahti, sihteeri, [ijklseudunns@gmail.com](mailto:ijklseudunns@gmail.com), 040 7721 609, **Hanke:** Tapiolan kuntoilut 2015, **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen yli 40-v aikuiset, seniorit sekä uudet toimijat. Tavoitteena on lisätä liikunnan iloa ja kokeilla uusia lajeja. Hankkeen sisältönä ovat: Pyörätuolitanssikurssi (2 h/1 krt/vko), Painonhallintaryhmät I ja II kokoontuvat keskustellen, liikkuen sekä uusiin liikuntamuotoihin ja -paikkoihin tutustuen (2-3 h/1-2 krt/kk), FolkJam, kansanmusiikkiin pohjautuva kuntoliikuntaryhmä (1 h/vko), Kahvakuula ja keskivartalojumppa (1 h/vko), Keljonkankaan seniorit -ryhmä, jonka ohjelmassa mm. seurustelua, päiväkahvit, jumppatuokio, laulua, bingoa sekä retkiä (2 h/vko), Ihanaiset -ryhmä, jonka aiheina mm. jooga, venyttely ja rentoutus, kuntoliikunta, kädentaidot, terveys ja hyvinvointi, sopivat asut sekä liikuntavälineisiin tutustuminen (2-3 h/2 krt/kk). **Tukisumma:** 2 500 €.

**Yhteystiedot:** Jyväskylän yliopisto, Anneli Mörä-Leino, Liikuntapäällikkö, [anneli.mora-leino@ju.fi](mailto:anneli.mora-leino@ju.fi), 0504285270, **Hanke:** Ole oman elämäsi hyvinvointivalmentaja **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat Jyväskylän yliopiston ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun henkilökunnat. Sisältö: 1) "Ole oman elämäsi hyvinvointivalmentaja" -kurssin näkökulma on kokonaisvaltaisesti hyvinvointia ja jaksamista tukeva. Kurssin teemoja ovat liikunta, ravitsemus, uni, työn organisointi ja stressi. Alkuvaiheessa perustetaan 1-2 n. 15–20 hengen ryhmää. Tapaamiskerrat ovat 2 h/vko/8 vkoa. Kurssilaisia tutustutetaan liikuntamuotoihin, jotka auttavat oman liikuntalajin ja/tai arkiliikunnan löytämisessä. Kurssilla on pieni maksu, joka edesauttaa sitoutumista. Tavoitteena on saada vastaava kurssi vakiotarjontaan. 2) Yksilöllisen liikuntaneuvonnan tavoitteena on mahdollistaa henkilökohtainen ohjaus heille, jotka eivät voi osallistua ryhmään. Tavoitteena on löytää elämäntilanteeseen sopiva tapa liikkua. Kullekin osallistujalle järjestetään 2 maksutonta tapaamiskertaa. Pidemmän aikavälin tavoitteena on luoda toimintamalli, jolla liikuntaneuvonta saadaan osaksi korkeakoululiikunnan palveluja. **Tukisumma:** 3 000 €.

**Yhteystiedot:** Keski-Suomen Liikunta ry, Jyrki Saarela, aikuisliikunnan kehittäjä, [jyrki.saarela@kesli.fi](mailto:jyrki.saarela@kesli.fi), 0456503771, **Hanke:** Kunnossa koko maakunta **Tiivistelmä:** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 15 500 €.

## JÄMSÄ

**Yhteystiedot:** Jokilaakson Reumayhdistys ry, Lea Lehtinen, liikuntavastaava,

[lea.lehtinen1@gmail.com](mailto:lea.lehtinen1@gmail.com), 040 774 3367, **Hanke:** Innostu soveltavaan liikuntaan **Tiivistelmä:**

Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki yli 40-v vähän liikkuvat jämsäläiset. Tavoitteena on innostaa jämsäläisiä tutustumaan uusiin matalan kynnyksen liikuntalajeihin. Sisältönä on reumajumpaa keskiviikkoisin 45 min/krt, vesijumpaa torstaisin 30 min/krt, vesijuoksua tiistaisin 45 min/krt, vesijuosu- ja uimatekniikkaohjausta yksi tunti sopivaan ajankohtaan, kesällä melontaa ja talvella lumikenkäväelyä. Lisäksi muita liikuntalajeja toteutetaan osallistujien toiveiden mukaan.

**Tukisumma:** 800 €.

**Yhteystiedot:** Jämsän Naisvoimistelijat ry, Aija Pakarinen, ohjaaja ja Jämsän Naisvoimistelijat ry:n IKILIIKE-vastaava, seuran hallituksen jäsen, [aija.pakarinen@gmail.com](mailto:aija.pakarinen@gmail.com), 0505149199, **Hanke:**

**Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 60-v jämsäläiset. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan enemmän ja monipuolisemmin. Hankkeessa tarjotaan matalan kynnyksen liikuntakokemuksia ja terveystietoa. Tärkeänä osana on tasapainoharjoittelu, jotta ennaltaehkäistään kaatumisia. Seura aloitti syyskuussa 2014 uuden liikuntaryhmän yli 60-v miehille, naisille sekä pariskunnille. Sisältönä on tasapaino-, lihaskunto- sekä toiminnallisia harjoitteita eri välineillä, kuntovoimistelua, kehonhuoltoa ja venyttelyä. Ryhmän lajikoiteluina ovat ChiBall ja pilates. Suunnitelmissa ovat lisäksi ravintoterapeutin luento, verenpainemittaus ja tunne pulssisi - info. Osallistujia n. 20 hlöä. Kokoontumiset kevätlukukaudella 16 krt, 1 h/krt ja syyslukukaudella 14 krt. Lisäksi tammi-, touko-, syys- ja joulukuussa 2 h/krt, jolloin järjestetään liikunta- ja terveysluento ja info-tilaisuuksia sekä jaetaan kotivoimisteluohteita. **Tukisumma:** 1 400 €.

## JÄRVENPÄÄ

**Yhteystiedot:** Järvenpään voimistelijat ry, Sari Sulavuori, Aikuisten liikunnan vastaava, johtokunnan jäsen, [sari.sulavuori@rokki.net](mailto:sari.sulavuori@rokki.net), 0405193050, **Hanke:** Liiku ja voi hyvin **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat liian vähän liikkuvat, työikäiset naiset. Tavoitteena on innostaa naisia aloittamaan liikuntaharrastus matalan kynnyksen ryhmäliikunta- ja vesitreeneillä.

Liikuntaryhmät toimivat ajalla 7.1.-10.5.2015. Jokainen "Liiku ja voi hyvin"-pakettiin ilmoittautunut henkilö voi valinnan mukaan käydä 30 krt ryhmäliikuntatunneilla kevään aikana. Ryhmään mahtuu 25 osallistujaa. Liikuntatunteja tarjotaan kevätkaudella 7 h/vko, yht. 17 vkoa. Maanantaisin: Basic-kuntojumppatunti, Vesitreeni, Flowtonic Flow. Keskiviikkoisin: Vesitreeni, Aerojazz. Torstaisin: Basic-kuntojumppatunti. Perjantaisin McDanze tanssitunti. Lisäksi järjestetään liikuntaneuvontaa ja annetaan kotiohteita omatoimiseen liikuntaan. Ryhmäläisille tarjotaan mahdollisuutta osallistua kesäjumppiin kesäjumppakortilla ja jatkaa syksyllä seuran ryhmäliikuntatunneilla. Lisäksi ryhmäläisille perustetaan suljettu Facebook-ryhmä, jossa jokainen saa vertaistukea. **Tukisumma:** 1 500 €.

## KAJAANI

**Yhteystiedot:** Kainuun Liikunta ry, Matias Ronkainen, Terveysliikunnan kehittäjä,

[matias.ronkainen@kainuunliikunta.fi](mailto:matias.ronkainen@kainuunliikunta.fi), 044-5325924, **Hanke:** Terveysliikunnan kehittäminen

Kainuussa **Tiivistelmä:** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen.

**Tukisumma:** 15 500 €.



**Yhteystiedot:** Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy, Eija Heikkinen, Osaamisaluejohtaja, eija.heikkinen@kamk.fi, 044-7101202, **Hanke:** Liiku Myötätuulta Elämään 2 **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kajaanin kaupungin henkilöstö, (erityisesti miesvaltaiset työyksiköt), Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitoksen ja Kajaanin lukion sekä Kajaanin Mamselli liikelaitoksen henkilöstöt. Hankkeessa luodaan toimiva yhteistyöverkosto eri toimijoiden välille sekä kaikkia osapuolia palvelevat verkostoyhteistyökäytänteet. Hankkeessa järjestetään matalan kynnyksen lajikoeliryhmiä keväällä 2 kpl ja syksyllä 2 kpl, tarjotaan opiskelijavetoista omavalmentajapalvelua, järjestetään SuomiMies/SuomiNainen kuntotestauksia ja kahvakuulakoulu keväällä sekä syksyllä. Painonhallintaongelmaan vastataan tarjoamalla mahdollisuus osallistua ”Tunteet ja ruoka” - keskusteluryhmään. Viestintää tehostetaan mm. työstämällä hankkeen esittelyvideo ja laatimalla KKI-vuosikello. Työmatkaliikuntaa kehitetään ja tarjotaan ohjattuja taukoliikuntatuokioita. Liikuntalähete -mallia työstetään yhteistyössä työterveyshuollon kanssa. Kajaanin kaupungin henkilöstölle järjestetään oma kuntosaliharjoitteluvuoro. Lisäksi jokaiselle työyhteisölle tarjotaan mahdollisuus ohjattuun liikunnalliseen virkistysiltapäivään (väh. 6 krt). **Tukisumma:** 5 000 €.

**Yhteystiedot:** Kajaanin Työvoimayhdistys ry, Ville Nissinen, Liikunta- ja kulttuurivastaava, [ktv.ry@kajaani.net](mailto:ktv.ry@kajaani.net), 08 6140098, **Hanke:** Liikunta tutuksi **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat kajaanilaiset työttömät, työttömyysuhan alla olevat, Kajaanin Työvoimayhdistyksen työntekijät ja jäsenet sekä muut vähävaraiset, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Tavoitteena on tukea kohderyhmän hyvinvointia järjestämällä aloittelijoille sopivaa liikuntaa ja houkutella liian vähän liikkuvat työttömät liikuntaharrastusten pariin. Hankkeen sisältönä on edullisten liikuntalajien kokeilua (mm. frisbeegolfia ja patikointia) 1 krt/vko. Säännöllisiä liikuntaryhmiä järjestetään osallistujien mielenkiinnon mukaan. Kajaanin Työvoimayhdistyksen liikunta- ja kulttuurivastaava antaa henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa liikuntaan liittyen (mm. kuntosaliohjelmat ja ruokapäiväkirjat). Osallistujille tarjotaan myös erilaisia kuntotestejä ja InBody-kehonkoostumusmittauksia. Jokaiseen ryhmään mahtuu n. 15 hlöä. **Tukisumma:** 2 600 €.

**Yhteystiedot:** ProAgria Kainuu ry/Kainuun maa- ja kotitalousnaiset, Marika Köngäs, elintarvikasiantuntija, [marika.kongas@maajakotalousnaiset.fi](mailto:marika.kongas@maajakotalousnaiset.fi), 040 585 5296, **Hanke:** Arkeen voimaa luonnossa liikkumalla **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat ProAgria Kainuun jäsenyhdistysten jäsenet sekä suorat henkilöjäsenet. Kohderyhmä muodostuu noin 3000:sta pääasiassa yli 40-vuotiaasta aikuisväestöstä. Hankkeen tavoitteena on opastaa ja kannustaa ikääntyviä kyläläisiä säännölliseen hyötyliikuntaan erityisesti luonnossa ja metsissä, sekä käyttämään enemmän ravintoainerikkaita luonnonmarjoja. Hanke toteutetaan tiedottamalla ja rekrytoimalla kyliä mukaan kampanjaan. Vähintään viidellä mukaan ilmoittautuneella kylällä järjestetään keväällä luennot, joissa kerrotaan marjojen ravitsemussuosituksista, marjojen oikeasta säilömisestä, painonhallinnasta sekä hyötyliikunnasta. Kyläläisille jaetaan kilpailuohjeet ja seurantakortit, joilla he osallistuvat keskinäiseen marjanpoiminta- ja hyötyliikuntakisaan. Kesällä järjestetään vähintään viidellä kylällä hyötyliikuntatapahtuma, jossa marjastetaan, sienestetään tai raivataan esim. kylätalojen ympäristöä tai hyötyliikuntaan muulla tavalla. Kampanja päättyy sitkeimmin marjastaneen/sienestäneen/raivanneen kylän palkitsemiseen. **Tukisumma:** 1 000 €.

## KERAVA

**Yhteystiedot:** Keravan Naisvoimistelijat KNV ry, Tiina Hedeman, toiminnanjohtaja, [tiina.hedeman@keravannaisvoimistelijat.fi](mailto:tiina.hedeman@keravannaisvoimistelijat.fi), 040-187 9655, **Hanke:** Ladyt ja herrasmiehet liikkeelle! **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat naiset sekä erityisesti miehet, joiden liikuntakyky on alentunut väliaikaisesti tai pysyvästi. Tavoitteena on saada toimintaan vakiinnutettua

ns. Ikiliike-ryhmät, joiden määrä pyritään lisäämään seitsemään viikkotuntiin. Osallistujien osalta tavoitteena on saada liikunta pysyväksi osaksi arkipäiviä. Ryhmät keväällä ja syksyllä 2015 ovat: Aamustartti maanantaisin ja torstaisin. Tunnin sisältö on helppoa perusliikuntaa sisältäen aerobisen osuuden, lihaskunnon sekä venyttelyn. Tasapainoryhmä tiistaisin. Tunnin sisältö kehittää ja ylläpitää tasapainoon vaadittavia lihaksia sekä kehon hallintaa ja koordinaatiota. Ikipiiri -helppo kuntopiiri keskiviikkoisin. Tuolijumppa torstaisin. Syksyllä 2015 perustettavat ryhmät: Telinejumppa tiistaisin. Tunnin sisältö on Erkki Tervon lanseeraama ikäihmisten telinejumppa. Tanssillinen jumppa maanantaisin. Lisäksi kohderyhmälle järjestetään ulkoilua vertaisohjaajien vetämänä. **Tukisumma:** 2 100 €.

## KIRKKONUMMI

**Yhteystiedot:** Kirkkonummen Yrittäjät ry, Taina Arvekari, varapuheenjohtaja, [taina.arvekari@gmail.com](mailto:taina.arvekari@gmail.com), 0400418933, **Hanke:** Kunnan vuosi 2015 **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kirkkonummen Yrittäjät ry:n yrittäjät, noin 550 yritysjäsentä ja heidän henkilökuntansa. Tavoitteena on kannustaa yrittäjiä panostamaan hyvinvointiinsa tarjoamalla liikuntavaihtoehtoja. Liikunnan lisäksi kannustetaan pieniin, mutta jatkuviin elämänmuutoksiin mm. ruokailussa, laihduttamisessa ja painonhallinnassa. Koulutuksien sisältö on alustava. Hankkeeseen haetaan liikunta-alan ammattilaista, joka laatii koulutuksien sisällön ja ohjaa liikuntatapahtumat silloin, kun paikallinen liikuntayhdistys ei sitä tee (esim. melonta tai tanssi). Tarkoitus on tehdä oma kunta tutuksi ja löytää paikat ja lajit kunnan sisäältä ja oman jäsenistön piiristä. Liikuntaa tarjotaan 1 h/vko. Alustava suunnitelmaehdotus sis. mm. ohjausta hiihdossa, sauvakävelyssä, vesijuoksussa, pyöräilyssä, melonnassa, tanssissa, kuntosaliharjoittelussa ja ryhmäliikunnassa. **Tukisumma:** 1 800 €.

**Yhteystiedot:** Veikkolan Veikot VeVe ry, Terhi Summa, hankekoordinaattori, [terhisu@gmail.com](mailto:terhisu@gmail.com), 0504671256, **Hanke:** Liike on lääke! **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat paikkakuntalaiset yli 40-vuotiaat vähän liikkuvat henkilöt, joilla on todettu tai oletettava riski sairastua 2. tyypin diabetekseen tai metaboliseen oireyhtymään. Kohderyhmän määrittelyssä tehdään yhteistyötä terveysaseman kanssa. Hankkeen tavoitteena on luoda ja vakiinnuttaa yhteisiä käytäntöjä terveystiikunnan suunnitelmalliseksi järjestämiseksi. Terveysasema, apteekki ja liikunnantarjoajat ovat verkostossa mukana. Hanke toteutetaan järjestämällä liikkumattomille henkilöille tarkoitettu matalankynnyksen ”sisäänajo tunti” 1x/vk/1-1,5h. Starttiryhmän jälkeen osallistujia kannustetaan jatkamaan liikunnan harrastamista seuran muissa ryhmissä. Olemassa olevien ryhmien täytyessä perustetaan uusia liikuntaryhmiä. Tietoisien syömisessä kurssit järjestetään kirjastossa keväällä ja syksyllä. **Tukisumma:** 2 500 €.

## KOKKOLA

**Yhteystiedot:** Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, Satu Heinoja, aikuisliikuntapäällikkö, [satu.heinoja@kepli.fi](mailto:satu.heinoja@kepli.fi), +358440916075, **Hanke:** Hyvinvointia liikunnasta - Keski-Pohjanmaan terveystiikuntahanke **Tiivistelmä:** Alueellisen terveystiikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 15 500 €.

## KOUVOLA

**Yhteystiedot:** Kouvolan Suunnistajat ry, Sari Vääränen, Seuran sihteeri, hankekoordinaattori, [vaaranen.sari@gmail.com](mailto:vaaranen.sari@gmail.com), 0407750643, **Hanke:** Rastit hukassa? - Aikuisten suunnistuskoulu  
**Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat suunnistuksesta kiinnostuneet aikuiset, joilla ei ole riittävä taitoa lähteä yksin kuntorasteille. Tavoitteena on houkutella kohderyhmää tutustumaan suunnistukseen, opettaa heille perustaidot ja kannustaa heitä jatkamaan suunnistusharrastusta seuran järjestämällä kuntorasteilla. Lisäksi kohderyhmää kannustetaan monipuolistamaan liikumista seuran tarjoamilla harjoituksilla (kesäisin suunnistusta, talvisin mm. kuntosalivuoro, pelivuoro, jäähallin juoksuvuoro). Hankkeessa madalletaan myös omatoimisen suunnistusharrastuksen aloittamista rakentamalla Kouvolan keskusurheilupuistoon toinen MOBO-rata. MOBO (mobile orienteering) on nykyaikaista suunnistusta älypuhelimella. Hankkeessa perustetaan kaksi koulua/ryhmää; eteläinen sekä keskinen-pohjoinen. Käytännön harjoituskerrat ovat oman asuinpaikan lähellä. Luennot sekä päätöstilaisuudet järjestetään yhdessä. Yhden kokoontumisen kesto on 1-1,5 h. **Tukisumma:** 2 000 €.

**Yhteystiedot:** Kymenlaakson Liikunta ry, Kirsi Kiiskinen, Terveysliikunnan kehittäjä, [kirsi.kiiskinen@kymli.fi](mailto:kirsi.kiiskinen@kymli.fi), 0404835405, **Hanke:** Kymenlaakson kondikseen, KKI-toiminta ja terveystoiminnan kehittäminen Kymenlaaksossa **Tiivistelmä:** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 15 500 €.

**Yhteystiedot:** Kymenlaakson Martat ry, Seija Mauno, erikoisneuvoja, [seija.mauno@martat.inet.fi](mailto:seija.mauno@martat.inet.fi), 0108385654, **Hanke:** Ruokaa ja liikuntaa hyvällä mielellä **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, ylipainoiset työikäiset. Tavoitteena on: 1) Oppia hallitsemaan syömistä. 2) Oppia valmistamaan terveellistä ja maukasta kotiruokaa. 3) Oppia vähentämään istumista ja muuttamaan totuttuja käytänteitä lisäämällä fyysistä aktiivisuutta arkeen. 4) Löytää itselle uusi liikuntaharrastus. Hankkeessa järjestetään ”Ruokaa ja liikuntaa hyvällä mielellä” -painonhallintakurssi. Kurssi sis. mm. kuntotestejä, käytännön ruoanvalmistusta, luentoja, keskustelua, sauvakävelyä, vesijuoksua, kahvakuulailua, kuntosaliharjoittelua, geokätköilyä/MOBO-suunnistusta/lumikenkäilyä, punnituksia ja mittauksia sekä kotitehtäviä. Kokoontumiskertoja on 12 krt/kurssi, 2 kurssia v. 2015 aikana. **Tukisumma:** 2 000 €.

## KUOPIO

**Yhteystiedot:** OAJ Kuopio, Isto Karjalainen, Liikuntatoimikunnan puheenjohtaja, [isto.karjalainen@kuopio.fi](mailto:isto.karjalainen@kuopio.fi), 0447184020, **Hanke:** Hyvä Vire **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v, liian vähän liikkuvat opettajat. Tavoitteena on ohjata kohderyhmää liikunnalliseen elämäntapaan. Hankkeen Hyvä Vire -ryhmään mahtuu 20 hlöä. Osallistujille tehdään alkukartoitus (haastattelu, polkupyöräergometritesti sekä kehonkoostumusmittaus) ja sen pohjalta laaditaan henkilökohtaiset liikuntaohjelmat. Ryhmä kokoontuu yhteisharjoituksiin 1 krt/vko ajalla 12.1.–18.5. yht. 18 krt. Tammi- ja toukokuussa tehdään kuntotestit. Ryhmätuntien aikana tutustutaan eri liikuntamuotoihin esim. kiertoarjoitteluun, kahvakuulaan ja toiminnalliseen voimaharjoitteluun. Osallistujat saavat myös omat kuntosaliohjelmat, joiden toteutuksessa opastetaan jokaista henkilökohtaisesti. **Tukisumma:** 2 000 €.

**Yhteystiedot:** Pohjois-Savon Liikunta ry, Tanja Tukiainen, Aluekehittäjä, kunto- ja terveystoiminta, [tanja.tukiainen@pohjois-savonliikunta.fi](mailto:tanja.tukiainen@pohjois-savonliikunta.fi), 050-5718400 **Hanke:** Terveystoiminnan vahvistaminen Pohjois-Savossa **Tiivistelmä:** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 15 500 €.

## KUOREVESI

**Yhteystiedot:** Suinulan kyläyhdistys ry, Marja-Riitta Laukkarinen, liikunta- ja tiedotusvastaava, [marja-riitta.laukkarinen@phpoint.fi](mailto:marja-riitta.laukkarinen@phpoint.fi), 044 5224652, **Hanke:** Notkeutta, virkeyttä, ja hyvää oloa kylille

**Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat alueen ja lähikyläiden yli 40-vuotiaat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on tutustuttaa ihmisiä erilaisiin kuntoilu- ja liikuntalajeihin tarjoamalla heille uusiin lajeihin tutustumista sekä aktivoida heitä omaehtoiseen liikuntaan vahvistamalla yhteistoimintaa kyläiden välillä. Hanke toteutetaan jatkamalla joogaryhmän toimintaa, joka kokoontuu 1x/vk kevään ja syksyn ajan. Lisäksi järjestetään eri lajeihin tutustumisia 12 kpl. Esittelyyn otetaan sekä talvi, että kesälajeja sekä fyysisesti niin helpompia kuin vaativampiakin lajeja. Kokeiltavina lajeina ovat mm. jääkolkka, kahvakuula, kyykkä ja afrikkalainen tanssi. Jokaiselle tutustumiskerralle ryhmään toivotaan tulevan noin 20 osallistujaa. **Tukisumma:** 1 000 €.

## LAHTI

**Yhteystiedot:** Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, Keijo Kylänpää, Aluekehittäjä, aikuisliikunta [keijo.kylanpaa@phlu.fi](mailto:keijo.kylanpaa@phlu.fi), 040 552 9233, **Hanke:** Päijät-Häme - Terveysliikunnan megamaakunta

**Tiivistelmä:** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 15 500 €.

## LAITILA

**Yhteystiedot:** Laitilan seudun Reuma- ja Tulesyhdistys ry, Iiskala Sanna, puheenjohtaja, [sanna.iiskala@uusikaupunki.fi](mailto:sanna.iiskala@uusikaupunki.fi), 0405171767, **Hanke:** Vesijumpparyhmä, salijumppa/circuitryhmä

**Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen yli 40-v jäsenet sekä muut halukkaat osallistujat. Tavoitteena on aktivoida tuki- ja liikuntaelinsairaita lisäämään liikunnan harrastamista ja innostaa harrastamaan liikuntarajoitteisille turvallisia lajeja juuri heidän tarpeisiinsa räätälöidyissä ryhmissä. Vesijumppa toteutetaan Laitilan Terveyskodin vesiliikunta-altaalla. Altaaseen mahtuu enintään 14 hlöä, joten jos osallistujamäärä kasvaa, perustetaan toinen ryhmä. Ryhmän kevätkausi alkaa 14.1.15 ja päättyy 29.4.15. Salijumppa/circuitryhmä toteutetaan vuoroviikoin siten, että joka toinen viikko on salijumppaa ja joka toinen viikko circuitia. Salijumpan paikkana on Laitilan Urheilutalon peilisali. Circuit järjestetään Liikuntakeskus Tzempin kuntosalilla. Ryhmään mahtuu enintään 20 hlöä. Ryhmän kevätkausi alkaa 12.1.15 ja päättyy 20.4.15. **Tukisumma:** 700 €.

## LAPPEENRANTA

**Yhteystiedot:** Etelä-Karjalan Martat ry, Tuija Valjakka, Toiminnanjohtaja, [tuija.valjakka@martat.fi](mailto:tuija.valjakka@martat.fi), 050 463 4163, **Hanke:** Ruokaa ja liikuntaa hyvällä mielellä **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat Imatran seudun mielenterveyskuntoutujat. Tavoitteena on motivoida heitä terveelliseen elämään käytännön ruoanvalmistuskurssien ja liikunnan avulla. Imatran Klubitalo ohjaa kohderyhmäläisiä Ruokaa ja liikuntaa hyvällä mielellä -kurseille. Ryhmä koostuu 10-12 mielenterveyskuntoutujasta, klubitalon henkilökunnasta ja ohjaajista. Osallistujat saavat ravintotietoutta ja kokeilevat matalan kynnyksen liikuntalajeja, yht. 10 krt. Kokoontumiskertojen sisällöt suunnitellaan tarkemmin osallistujien kanssa. Kokoontumisten välillä kurssilaisia kannustetaan omatoimiseen liikuntaan ja terveellisiin ruokailutapoihin. Ryhmiä käynnistyy yksi syksyllä ja yksi keväällä. **Tukisumma:** 1 800 €.

## LEMPÄÄLÄ

**Yhteystiedot:** Apteekki Ideapark, Mari Rantanen, farmaseutti, liikunnanohjaaja, [mari.rantanen@apteekit.net](mailto:mari.rantanen@apteekit.net), 050-3396752, **Hanke:** Miesten ulkotreeniryhmä **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset vähän tai ei lainkaan liikkuvat miehet, joiden tarvitsisi liikkua, mutta jotka eivät sitä tee. Hankkeen tavoitteena on saada osallistujat innostumaan liikunnasta ja ymmärtämään sen tärkeys ja merkitys osana arkea. Hanke toteutetaan järjestämällä ryhmälle erilaisia liikuntalajikokeiluja ulkona. Kokeiltavina lajeina ovat mm. kahvakuula, lentopallo, höntsympallo ja umpihankifutis. Ryhmä kokoontuu 1x/vk/15vk ja siihen mahtuu 20-25 miestä. **Tukisumma:** 1 000 €.

**Yhteystiedot:** Lempäälän Kisa ry, Jenni Kihlström, Toimistopäällikkö, [jenni.kihlstrom@leki.fi](mailto:jenni.kihlstrom@leki.fi), 050-5051617, **Hanke:** Hiphoppia aikuisille naisille **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, vähän liikkuvat naiset Lempäälässä. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntaa. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmän toiminta sekä lisätä ryhmien määrää. Hankkeessa perustetaan pilottihiphop -ryhmä, joka kokoontuu 1 h/krt/10 krt tammi-toukokuussa. Ryhmään mahtuu 40 hlöä. **Tukisumma:** 700 €.

**Yhteystiedot:** Pirkanmaan Fysiocenter Oy, Jari Kelloniemi, Salivastaava, [jari.kelloniemi@fysiocenter.net](mailto:jari.kelloniemi@fysiocenter.net), 0401602070, **Hanke:** Kuntoliikunnan starttir ryhmä **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat työkykyiset, liikunnallisesti passiiviset ihmiset. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää aloittamaan kuntoliikunta. Hankkeessa perustetaan liikuntaryhmä, jossa lajikokeiluina ovat kahvakuula, spinning, kuntonyrkkeily, foamroller + kehonhuolto/venyttely, kuntosaliharjoittelu, sauvakävely ja pilates. Hankkeen alussa ja lopussa osallistujille tehdään kehonkoostumusmittaukset. Osallistujat täyttävät ruokapäiväkirjaa ja saavat ravintoneuvontaa sen perusteella. Lisäksi toteutetaan 2 luentoa. Ensimmäinen luento käsittelee liikunnan vaikutusta elimistöön ja terveyteen sekä painonhallintaan. Toinen luento käsittelee ravintoa ja sen merkitystä painonhallintaan. Ryhmään mahtuu 20 hlöä. Tarvittaessa käynnistetään toinen ryhmä. Ryhmä kokoontuu 1 h/10 krt ajalla 2.2.–12.3.2015. **Tukisumma:** 500 €.

## LIEKSA

**Yhteystiedot:** Lieksan naisvoimistelijat ry, Sirpa Hiltunen, Seuran puheenjohtaja, [lieksannaisvoimistelijat@hotmail.fi](mailto:lieksannaisvoimistelijat@hotmail.fi), 0505183153, **Hanke:** Naiset Liikkeelle hyvässä seurassa **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset naiset. Tavoitteena on aktivoida kohderyhmää liikunnan pariin, huomioiden erityisryhmät (työttömät, maahanmuuttajat). Kohderyhmälle tarjotaan matalan kynnyksen liikuntaryhmiä. Tarkoituksena on tehdä yhteistyötä muiden hankkeiden kanssa sekä saada lisää toimijoita liikuntaseuroihin. Hankkeessa perustetaan 3 uutta ryhmää. Ryhmä 1: Kuntosali- ja lihashuoltoryhmä naisille. Osallistujamäärä 10 hlöä. Kokoontumisia 1,5 h/vko/18 krt. Ryhmä 2: Matalan kynnyksen liikuntaryhmä naisille, erityisesti maahanmuuttajille. Ryhmässä tutustutaan eri lajeihin: kuntojumppa, vesijuoksu, ChiBall, venyttely, tanssillinen voimistelu, itsepuolustus, pallopelit. Osallistujamäärä enintään 15 hlöä. Kokoontumisia 1 h/vko/18 krt. Ryhmä 3: Liikutaan ryhmässä ulkona. Ohjelmassa mm. kahvakuulajumppaa, keppijumppaa, sauvakävelyä ja frisbeegolfia. Osallistujamäärä 15-20 hlöä. Kokoontumisia 1-1,5 h/vko/6 krt. **Tukisumma:** 1 700 €.

## LIMINKA

**Yhteystiedot:** Limingan Naisvoimistelijat, Susanna Mendelin-Sonny, johtokunnan jäsen/lasten liikunnan vastaava, [susanna.mendelinsonny@gmail.com](mailto:susanna.mendelinsonny@gmail.com), 050 5507665 **Hanke:** Liikunta on kaikkien liminkalaisten oikeus **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, ylipainoiset kuntalaiset, joilla on suuri riski sairastua elämäntapasairauksiin. Tavoitteena on aktivoida heitä liikunnalliseen elämään. Hankkeeseen sisältyy myös terveellisen ravinnon ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueita, jotka tukevat painonpudotusta. Ryhmät voivat olla myös osa kunnan liikuntaresepti -pilottia. Hankkeessa käynnistetään 2 ryhmää, naisille ja miehille omansa. Miesten lajikokeiluina voisivat olla sauvakävely, frisbeegolf, kuntonyrkkeily, kehonhuolto, kuntosaliharjoittelu ym. ryhmän toiveiden mukaiset lajit. Naisten lajikokeiluina voisivat olla softjumper, kehonhuolto, luontoliikunta, sauvakävely, vesijuoksu, kuntosaliharjoitukset sekä helppo tanssiliikunta. Molemmille ryhmille toteutetaan aluksi kehonkoostumusmittaukset ja tulosten paranemista seurataan ryhmien edetessä. Tarvittaessa järjestetään lisäksi avoimia ravinto- ja hyvinvointiaiheisia luentoja. Ryhmiin mahtuu 20 hlöä/ryhmä. **Tukisumma:** 2 500 €.

## MIEHIKKÄLÄ

**Yhteystiedot:** Miehiikkälän Mielenterveysyhdistys ry, Veli Matti Ahonen, vapaa-aikaohjaaja, [veli-matti.ahonen@miehiikkala.fi](mailto:veli-matti.ahonen@miehiikkala.fi), 0400 926 921, **Hanke:** Sohvaperunalle porkkanaa- mielekästä liikuntaa ja painonhallintaa (MLP-hanke) **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat liian vähän liikkuvat ja ylipainoiset aikuiset. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntalajeja. Hankkeessa järjestetään seuraavat ryhmät: vesivoimistelu, tuolijumper, peli-illat (sis. sisäpallotilun eri lajikokeiluja kuten sisäcurlingia), biljardiryhmä ja painonhallintaryhmä (sis. luentoja, ryhmäkeskusteluja ja kotitehtäviä). Ryhmiin mahtuu 15-20 hlöä. Ohjaajina ovat vertaisohjaajat. Hankkeen alussa ja lopussa osallistujille tehdään kävely- ja lihaskuntotestit. Painonhallintaryhmä kokoontuu 10 krt ja muut ryhmät noin 15 krt sekä kevät- että syyskaudella. **Tukisumma:** 1 000 €.

## MIKKELI

**Yhteystiedot:** Etelä-Savon Liikunta ry, Liisa Haikonen, Terveysliikunnan koordinaattori, [liisa.haikonen@esliikunta.fi](mailto:liisa.haikonen@esliikunta.fi), 0443410057, **Hanke:** Etelä-Savo Liikkeelle **Tiivistelmä:** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 15 500 €.

**Yhteystiedot:** Mikkelin Kampparit ry, Susanna Lempinen, ohjaaja/toimihenkilö/valmentaja, [susannalempinen@hotmail.com](mailto:susannalempinen@hotmail.com), 0504021216, **Hanke:** Liikuntaa vanhemmille ja toimihenkilöille **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat Mikkelin Kamppareiden toimihenkilöt sekä jääpalloa harrastavien lasten vanhemmat. Tavoitteena on tavoittaa vähän liikkuvat kohderyhmäläiset ja kehittää matalan kynnyksen harrasteliikunnan mahdollisuuksia. Miehille ja naisille perustetaan omat ryhmät. Miesten ryhmässä tunnit sisältävät mm. luistelua, jääpalloa, lumikenkäkävelyä, kahvakuulailua, kuntosaliharjoittelua, jalkapalloa, pesäpalloa ja sauvakävelyä. Naisten ryhmässä sisältönä on mm. joogaa, kuntojumppaa, vesivoimistelua, kahvakuulailua, kuntosaliharjoittelua, sulkapalloa, pesäpalloa, luistelua, jääpalloa ja sauvakävelyä. Osallistujille tehdään kävelytestit keväällä ja syksyllä. Keväällä järjestetään lisäksi liikuntaan ja ravintoon liittyviä luentoja. Ryhmät kokoontuvat 1-2 krt/vko, 20 krt/ryhmä. Toiminta jatkuu myös syyskaudella. **Tukisumma:** 2 500 €.

## MÄNTTÄ-VILPPULA

**Yhteystiedot:** Sankaritehdas ry, Harri Kohvakka, puheenjohtaja, [patruuna@sankaritehdas.fi](mailto:patruuna@sankaritehdas.fi), 0400 234 441, **Hanke:** Opetellaan pelaan **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän tai ei lainkaan liikkuvat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on matalan aloituskynnyksen avulla tutustuttaa ja opettaa aikuisille liikunnallinen elämäntapa, luoda iloisia elämyksiä ja sitä kautta saada liikunta osaksi arkielämää. Hanke toteutetaan tammi-maaliskuussa ja loka-marraskuussa järjestetään säännöllistä ja ohjattua jäätuikuntaa, joka sisältää erilaisia pelejä luistimilla. Ryhmiä perustetaan 2 kpl ja kumpaankin ryhmään mahtuu 30-50 osallistujaa. Ryhmät harjoittelevat viikonloppuamuisin. Huhti-syyskuussa järjestetään säännöllistä ja ohjattua liikuntaa, joka sisältää erilaisia pelejä jalkapallokentällä ja sen lähimaastossa. Ryhmään harjoittelee 1x/vk ja siihen mahtuu mukaan 50-100 osallistujaa.

**Tukisumma:** 3 000 €.

## NAANTALI

**Yhteystiedot:** Liikuntaseura Naantali ry, Leena Haanpää, hallituksen rahastonhoitaja, [haanpleena@gmail.com](mailto:haanpleena@gmail.com), 0408275232, **Hanke:** Erityisliikunnan ryhmä Neuromoto **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat neurologisperäisiä sairauksia sairastavat aikuiset, iältään pääosin 50-60 v. Neuromoto kokoontuu 1 h/vko yläkoulun liikuntasalissa, jonne on mahdollista rakentaa motorata. Tuntisisältöjä on viime vuodesta kehitetty monipuolisemmiksi Ikiliike-hankkeen koulutusten pohjalta. Ryhmän tavoitteena on ylläpitää ja edistää kehonhallintaa ja lihasvoimaa yksilöllisesti jokaisen lähtötilanne huomioiden. Ohjelma toistuu viiden viikon sykleinä. Neuromotossa vaihtuvat tuntiteemat: motorata, kuminauhajumppa, gymstick, keho ja mieli-valmistunti ja pilates-pallo-valmistunti. Ohjelma sisältää myös leikkimielisiä "kotiläksyjä". Ohjaaja näyttää tunnin päätteeksi seuraavan viikon jumppaläksyn, jota on ohjeistettu toistamaan päivittäin 10 krt. Kauden lopuksi tutustutaan Naantalien kylpylän puistoon rakennettuun aikuisten kuntolaittepuistoon.

**Tukisumma:** 700 €.

**Yhteystiedot:** Voimistelu- ja urheiluseura Rymättylän Soihtu ry, Satu Laine, Puheenjohtaja, [rymattylan.soihtu@gmail.com](mailto:rymattylan.soihtu@gmail.com), 0407616601, **Hanke:** Kunto nousuun - yhdessä hikoillen, **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 50-vuotiaat naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on tarjota positiivisia liikuntaelämyksiä ja kokemuksia useista eri lajeista, jotta mahdollisimman moni nainen ja mies rohkaistuisi mukaan toimintaan. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, jossa kokeillaan eri liikuntalajeja hyödyntäen paikallisia liikuntapaikkoja. Ryhmä kokoontuu 1x/vk kevään ja syksyn ajan, kesätaukoa lukuun ottamatta. Keväällä ja syksyllä ryhmän jäsenet käyttävät aktiivisuuskelloa 8 viikon jaksojen ajan, jolla seurataan päivittäistä liikunnan määrää, paikallan oloa ja askeleita. Lisäksi keväällä pidetään UKK -kävelytesti, joka uudistetaan syksyllä toiminnan jatkuessa kesätauon jälkeen. **Tukisumma:** 800 €.

## NASTOLA

**Yhteystiedot:** Kaarisilta ry, Terttu Pohjolainen, toiminnanjohtaja, [terttu.pohjolainen@kaarisilta.fi](mailto:terttu.pohjolainen@kaarisilta.fi), 044-7744025, **Hanke:** Kaarisilta liikkeellä **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kaarisilta ry:n ja Mäntyniemi-yhdistys ry:n henkilöstö, vammaiset asukkaat sekä toimijat. Hankkeen tavoitteena on 1) vaikeasti vammaisten henkilöiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen, 2) työyhteisöliikunnan kehittäminen kahdessa työyhteisössä sekä 3) omatoimisen arkiliikunnan lisääminen ja liikunnallisen elämäntavan omaksuminen. Hanke toteutetaan järjestämällä vaikeasti vammaisille henkilöille

yksittäisiä liikuntailtapäiviä, kehittelemällä taukoliikuntaohjelmia työpajoihin ja liikunnallisia välituntiohjelmia taide- ja toimintakeskukseen sekä kehittämällä vapaa-ajan liikuntaohjelmia vammaisten henkilöiden asumisyksikköön. Työntekijöille perustetaan liikuntaryhmä, joka kokoontuu 2x/vk vuoden ajan. Kokeiltavina liikuntamuotoina ovat mm. vesijumpppa, pilates, venyttely, kuntopiiri sekä sauvakävely. Tavoitteena on lajikokeilujen avulla löytää osallistujille pitkäaikainen liikuntaharrastus. Ryhmään mahtuu kerrallaan 20 osallistujaa. **Tukisumma:** 3 000 €.

## NOKIA

**Yhteystiedot:** Nanso Group Oy, Virpi Waldén, henkilöstöjohtaja, [virpi.walden@nansogroup.com](mailto:virpi.walden@nansogroup.com), +358400519600, **Hanke:** Terveempi huominen **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä on Nanso Group Oy:n henkilöstö. Tavoitteena on, että henkilöstö ottaa työn alle oman fyysisen kunnon ja elämän terveellisyyden kartoittamisen ja kehittämisen ja sen myötä psyykkisen vahvuuden löytämisen. Terveempi huominen -hankkeen ryhmien toimintamallit v. 2015: Nokialla (60 hlöä) ja Hämeenlinnassa (16 hlöä) järjestetään joogaa tammi-maaliskuulle ja TULE-ryhmä huhti-toukokuulle. Lisäksi tarjotaan lajikokeiluja ja luentoja. Torniossa (31 hlöä) järjestetään venyttelyryhmä tammi-maaliskuulle ja TULE-ryhmä huhti-toukokuulle. Lisäksi järjestetään lajikokeiluja ja luentoja. Helsingissä (13 hlöä) järjestetään TULE-ryhmä. Myymälöistä on mukana 20 hlöä. Myyjien on työaikojen takia hankala osallistua ryhmiin, joten heille hankitaan pienvälineitä myymälään. Halutessaan myyjät saavat osallistua muiden ryhmiin, lajikokeiluihin ja luennoille. **Tukisumma:** 7 000 €.

**Yhteystiedot:** Nokian Palloseura ry, Joni Mattila, Seuratyöntekijä, [nokianpalloseurajm@gmail.com](mailto:nokianpalloseurajm@gmail.com), 050 5258975, **Hanke:** Nopsasti liikkumaan **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat seuratoimijat ja seuran aikuisjäsenet. Tavoitteena on saada vähän liikkuvat ja/tai ylipainoiset aikuiset monipuolisen liikuntaneuvonnan ja liikunnan pariin. Hankkeessa muodostetaan miesten ja naisten ryhmät, jotka kokoontuvat 1 krt/vko. Osallistujia on 25 hlöä/ryhmä. Hankkeen alussa, keskellä ja lopussa osallistujat punnitaan, lasketaan BMI ja tehdään UKK-kävelytesti. Ryhmien sisältönä on monipuolinen kuntoliikunta esim. sauvakävely, lenkkeily, kahvakuula, bodypump, zumba, voimistelu, kuntosaliharjoittelu, allasjumpa, vesijuoksu, lentopallo, sähly ja norsupallo. Hankkeen kesto on tammi-marraskuu 2015. **Tukisumma:** 2 200 €.

## NURMO

**Yhteystiedot:** Seinäjoen Seudun Urheilijat ry, Ari Koivisto, Valmentaja, [ari.koivisto@netikka.fi](mailto:ari.koivisto@netikka.fi), 044-758 2899, **Hanke:** Vanhempien yleisurheilukoulu **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran valmennusryhmän urheilijoiden vanhemmat. Hankkeen tavoitteena on saada urheilevien lasten ja nuorten vanhemmat huolehtimaan myös oman kunnon hoitamisesta. Hankkeen tarkoituksena on järjestää vanhemmille lasten harjoitusten aikana innostavaa liikuntaa sekä tarjota vanhemmille hyödyllistä tietoa terveellisestä ravinnosta, vammojen ehkäisemisestä sekä ensihoidosta. Hanke toteutetaan perustamalla yhden lastenryhmän vanhemmille pilottikokeiluna yleisurheiluryhmä, joka harjoittelee 1x/vk/1h lasten harjoitusten aikana. Ryhmään on tavoitteena saada noin 30 aikuista. Harjoitukseen sisältyy alkuverryttely, yleisurheilulajien ohjausta, tietoiskuja terveellisestä ravinnosta, urheiluvammojen ehkäisystä ja vammojen ensihoidosta, kuntotestit sekä loppuvenyttely. **Tukisumma:** 1 800 €.



**Yhteystiedot:** Voimistelu- ja Urheiluseura Nurmon Jymy Ry, Timo Ristimäki, Seurakoordinaattori, [timo.ristimaki@nurmonjymy.fi](mailto:timo.ristimaki@nurmonjymy.fi), 040-8085999, **Hanke:** Seniorit liikkeellä! **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset ja eläkkeellä olevat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on saada jatkoa KKI-tuella vuonna 2014 Seniorit liikkeelle -hankkeessa perustetuille eri lajien liikuntaryhmille. Hanke toteutetaan ylläpitämällä ja vakiinnuttamalla miesten ja naisten liikuntaryhmien toimintaa, joihin mahtuu ryhmästä riippuen 10-30 harrastajaa. Ryhmät kokoontuvat 1-2x/vk. Lajeina ovat mm. lentopallo, pesäpallo, kuntojumppa, kuntosali, hölkkä, sähly. Lisäksi osallistujille tarjotaan yhteistyössä PLU:n kanssa luentoja ravitsemuksesta ja liikunnasta sekä kehonkoostumusmittaukset. **Tukisumma:** 2 500 €.

## OULU

**Yhteystiedot:** Kiinteistöhuolto Jurvelin Oy, Saija Niemi, Henkilöstöpäällikkö, [saija.niemi@jurvelin.fi](mailto:saija.niemi@jurvelin.fi), 0108216051, **Hanke:** Syömällä ja liikkumalla parempaan työkuuntoon **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat kiinteistöpalveluiden sekä konepalveluiden työntekijät, joista lähes kaikki ovat vähän liikuntaa harrastavia miehiä. Lisäksi mukaan otetaan hallinnon ja toimiston työntekijät, jotka tekevät paljon istumatyötä. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan sekä tutustumaan terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla mm. ravintoneuvontaa ja matalan kynnyksen liikuntalajeja. Liikuntalajeina on mm. kahvakuulaa, kuntopyöräilyä, lihaskuntoharjoituksia, toiminnallista harjoittelua, sauvakävelyä sekä uintia tai vesijumppaa. Ryhmiin otetaan kaikenlaisia liikkujia 10 hlöä/ryhmä/4 ryhmää. Liikuntalajit valitaan ryhmäläisten toiveiden ja kunnon mukaan. Hankkeen alussa jokaisella liikuntaryhmällä on 5 ohjattua liikuntatuntia, jonka jälkeen liikuntaa harrastetaan yhdessä vertaisohjaajien kanssa. Ravintoneuvontaluennoilla keskustellaan terveellisestä ruokavaliosta sekä opetellaan pitämään ruokapäiväkirjaa. **Tukisumma:** 1 500 €.

**Yhteystiedot:** Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö, Liikuntalääketieteellinen klinikka, Taina Linna, Sairaanhoitaja (YAMK), [taina.linna@odl.fi](mailto:taina.linna@odl.fi), 050 312 5748, **Hanke:** Vertaistuki ja läheiset osana lihavuuden hoitoa **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset sekä ylipainoisten vertaiset ja läheiset. Tavoitteena on kehittää ja pilotoida lihavuuden hoitoon liikunta- ja ravitsemuskoulutusmalli vertaisohjaajille ja ylipainoisten läheisille. Lisäksi toteutetaan 2 liikuntaryhmää: liikunta- ja painonhallintaryhmä henkilöille, joilla BMI > 30 ja liikuntaryhmä huomattavan ylipainoisille BMI > 35. Liikuntaryhmiin voivat osallistua sekä ylipainoiset, läheiset että vertaisohjaajat. Ryhmien sisällöt suunnitellaan ylipainoisten hoitosuosituksen mukaisesti ja ne sisältävät monipuolista liikuntaa ja elintapaohjausta. Elintapamuutoksia harjoitellaan käytännön keinoin sekä ajatuksia ja asenteita pohtien. Lisäksi hankkeessa järjestetään v. 2015 aikana neljä 2-3 h koulutusta. Koulutustilaisuuksien keskeinen teema on vertaisten mukanaolo ja se, miten ylipainoista voidaan tukea elämäntapamuutosprosessissa. Tilaisuudet ovat avoimia myös muille asiasta kiinnostuneille. **Tukisumma:** 3 500 €.

**Yhteystiedot:** Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry, Ilkka Kurttila, Aikuisliikuntapäällikkö, [ilkka.kurttila@popli.fi](mailto:ilkka.kurttila@popli.fi), 08-3112472, **Hanke:** Terveysliikuntaverkoston kehittäminen Pohjois-Pohjanmaalla **Tiivistelmä:** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 15 500 €.

## PIEKSÄMÄKI

**Yhteystiedot:** Pieksämäen Invalidit ry, Mari Nykänen, puheenjohtaja, [mari.nykanen1@gmail.com](mailto:mari.nykanen1@gmail.com), 358405091101, **Hanke:** YYK2 - Yhdessä yli kynnysten **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat Pieksämäen Invalidit ry:n jäsenet, jotka liikkuvat liian vähän vammasta tai sairaudesta johtuen. V. 2014 alkaneessa YYK-hankkeessa on saatu kiitettävästi aktivoitua jäsenistöä liikunta- ja painonhallintaryhmiin sekä uusia jäseniä yhdistykselle. Osallistujat ovat toivoneet ryhmille jatkoa. Sisältö: 1) Bocciaryhmä kokoontuu 2 krt/vko. Osallistujia on n. 10. 2) Avantouintiryhmä kokoontuu 2 krt/vko. Osallistujia on n. 10. 3) Kuntosaliryhmä kokoontuu 1 krt/vko. Osallistujia on n. 10-15. 4) Vesiliikuntaryhmä kokoontuu 1 krt/vko. Osallistujia on n. 15. 5) Draamaliikuntaryhmä (koordinaatiokykyä ja tunneilmaisua kehittävää ryhmäliikuntaa) kokoontuu 10 krt. Osallistujia on n. 10. 6) Painonhallintaryhmä jatkaa kokoontumisia itseohjautuvana ryhmänä 1 krt/kk kevään 2015 ajan. Osallistujia on 10-15. **Tukisumma:** 1 500 €.

## PIRKKALA

**Yhteystiedot:** Tampere-Pirkkalan liikunta- ja kulttuuriyhdistys ry, Maarit Saari, Palveluneuvoja, [maarit.saari@finavia.fi](mailto:maarit.saari@finavia.fi), 040 5564970, **Hanke:** Liikuntaan innostavia riemuja EFTP:hen **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat Tampere-Pirkkalan lentoaseman työntekijät. Hankkeen tavoitteena on saada vuorotyön rasittamat työntekijät liikkumaan ja löytämään itselleen mielekäs tapa liikkua. Tavoitteena on yhteisen tekemisen kautta lujittaa yhteishenkeä ja lisätä työhyvinvointia sekä työssä jaksamista. Hanke toteutetaan järjestämällä aluksi kaikille halukkaille kehonkoostumusmittaus ja henkilökohtainen palautetilaisuus. Hankkeessa järjestetään 1x/kk uuteen lajiin tutustuminen. Lajitutustumiset tehdään kuukausittain, pois lukien kesälomakuukaudet. Kokeiltavina lajeina ovat mm. jousiammunta, melonta, keilailu, golf, frisbeegolf, kuntonyrkkeily, rantalentopalle sekä vesijuoksu. Tavoitteena on saada lajikokeiluihin mukaan kerrallaan 10-15 hlö ja kehonkoostumusmittaukseen 20 hlö. **Tukisumma:** 700 €.

## PORI

**Yhteystiedot:** Porin Seudun Parkinson-Yhdistys Oy, Niina Havu, Opinnäytetyöntekijä/fysioterapeuttipiskelija, [niina.havu@student.samk.fi](mailto:niina.havu@student.samk.fi), 0443079034, **Hanke:** Ryhmävoimaa pysyvästi Poriin! **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat neurologisesti sairast henkilöt. Hankkeen tavoitteena on liikuntaneuvonnan avulla nostaa asiakkaiden motivaatiota ja halua liikuntaa kohtaan. Hankkeen toimintamalli on pilotoitu vuonna 2011 Aivoliiton ja Parkinson-liiton yhteishankkeena ja nyt se on tarkoitus ottaa jälleen käyttöön. Liikuntaneuvontaryhmiä järjestetään yhteensä kuusi (kolme keväällä ja kolme syksyllä), joissa kaikissa on kuusi kokoontumiskertaa, á 2h. Kokoontumisten ensimmäinen tunti käytetään liikuntalajiin tutustumiseen ja toinen tunti voimaannuttavaan keskusteluun liikunnan hyödyistä ja motivaatiosta. Tutustuttavia lajeja ovat mm. jooga, vesiliikunta, pallopelit ja tasapainojumppa. Lajikokeilujen yhteydessä tutustutaan Porissa oleviin liikuntapaikkoihin. Osallistujat jaetaan ryhmiin toimintakyvyn mukaan ja lajeja sovelletaan ryhmän toiveiden ja tarpeiden mukaisesti. **Tukisumma:** 2 500 €.

**Yhteystiedot:** Pro Lyttylän kartano ry, Jasmin Lehtiniemi, hankevastaava, [jasleht@gmail.com](mailto:jasleht@gmail.com), 0407394060, **Hanke:** Kartanolla kuntoon! **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä on kylän aikuisväestö. Hankkeen tavoitteena on luoda kylälle liikuntatila, jota voi käyttää omaehtoiseen sekä ryhmäliikuntaan, joka mahdollistaisi säännöllisen matalan kynnyksen liikunnan harrastamisen. Lisäksi tavoitteena on mm. kyläläisten yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin lisääminen. Hanke toteutetaan

perustamalla kaksi liikuntaryhmää sekä liikuntavuoro. Äijien kuntopiiriryhmä harjoittelee 1x/vk/1h. Tunneilla tehdään lihaskuntoharjoitteita. Lisäksi ryhmälle järjestetään 4 luontoliikuntakertaa, joiden sisältönä ovat retkeily, melonta, kalastus ja luonnossa liikkuminen. Mentasticsryhmä kokoontuu 1x/vk/1h. Mentastics sisältää kevyttä liikuntaa ja yksinkertaisia liikkeitä yhdistettynä meditatiiviseen mietiskelyyn. Lisäksi järjestetään vuoroviikoin 1x/vk sulkapallo- ja koripallovuorot. Hanke alkaa luennolla, jossa kerrotaan säännöllisestä liikunnasta ja terveellisestä ravinnosta. Osallistujille tehdään verenpaine- ja verensokerimittaukset sekä valtimotautiriskikartoitus. **Tukisumma:** 1 000 €.

## PORNAINEN

**Yhteystiedot:** Laukkosken Taimi ry, Kaj Mattila, Voimavalmennusvastaava, [kaj.mattila@pp.inet.fi](mailto:kaj.mattila@pp.inet.fi), 0405497462, **Hanke:** Keho Kuntoon Itsellemme/Äijä energiaa liikkeelle **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat aikuiset miehet/naiset sekä liikkumattomat miehet lapsineen. Tavoitteena on saada iskostettua liikunnan ilo niille, jotka eivät ole sitä kohdanneet tai ovat sen kadottaneet. Lisäksi hankkeessa pyritään vakiinnuttamaan jo aiemmin Pornaisten kunnan kanssa järjestettyjen KKI-ryhmien liikunta. Sisältö: 1) Kuntosaliryhmiä pyritään saamaan jatkossa 2 ryhmää. Ryhmät kokoontuvat 2-3 krt/vko. 2) Uutena toimintana on huonosti liikkuvien miesten Äijä-kerho, jossa sisältönä kuntosalin ja muiden liikunnallisten harrastusten esittely ja niihin aktivointi. Äijäkerhon toiminta alkaa alkuvuodesta ja jatkuu ainakin kesään asti. 3) Syksyllä Äijät saavat seurakseen lapset, jolloin aloitetaan aikuinen/lapsi keppijumppakerho. 4) Syksyllä käynnistyy myös uusi matalan kynnyksen kuntosaliryhmä. **Tukisumma:** 2 000 €.

## PORVOO

**Yhteystiedot:** Porvoon Tarmo ry, Jouni Grönroos, Toiminnanjohtaja, [toimisto@porvoontarmo.fi](mailto:toimisto@porvoontarmo.fi), 045-1247819, **Hanke:** Koriksella kuntoon **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada mahdollisimman monta kohderyhmään kuuluvaa liikkumaan ryhmässä säännöllisesti kuntokoriksen avulla. Osallistumiseen ei tarvita aikaisempia taitoja, joten tavoitteena on saada mukaan mahdollisimman paljon uusia liikkujia. Hanke toteutetaan perustamalla jo olemassa olevien ryhmien rinnalle 1-2 uutta ryhmää. Vanhojen sekä mahdollisten uusien ryhmien toiminta aloitetaan alkuvuodesta. Kesällä järjestetään kesätoimintana ryhmäliikuntaa 1-2x/vk sekä harrastelijoiden koripalloturnaus. Varsinainen hanketoiminta alkaa syksyllä ilmaisten tutustumistapahtumien avulla. Mukaan innostuville osallistujille tehdään alkutestit, henkilökohtaiset kuntotestit sekä opetetaan lajitaitoja. **Tukisumma:** 2 500 €.

## RAUMA

**Yhteystiedot:** Rauman Avokas ry, Elina Piipponen, kanslisti, [kanslia@raumanfreinetkoulu.org](mailto:kanslia@raumanfreinetkoulu.org), 044 533 8579, **Hanke:** Gyl vanhemmitengi liikkumne o luoannikast ja sikses kaikim buali LOL **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat 30-60-vuotiaat vähän liikkuvat yhdistyksen jäsenet ja tukijat sekä yhdistyksen johtaman freinetkoulun henkilökunta puolisoineen. Hankkeen tavoitteena on luoda vahva perusta kyläkouluyhteisön liikuntamyönteiselle toimintakulttuurille henkilöstön esimerkin avulla. Tavoitteena on kannustaa säännölliseen liikuntaan ja ravintotietoiseen elämänhallintaan tarjoamalla hausalla tavalla tietoa, tekniikoita ja tukea terveyden parantamiseen ja ylläpitoon. LOL -hanke toteutetaan perustamalla 4kpl 15-20hlö ryhmiä. Ryhmät kokoontuvat 6kk ajan 4x/kk/1-2h. Ryhmissä kokeillaan osallistujien toivomia matalan kynnyksen liikuntalajeja kuten joogaa, zumbaa,

juoksua, perhejudoa, opesählyä sekä metsäliikuntaa. Osallistujille tehdään kuntotestit hankkeen alussa ja lopussa. Lisäksi järjestetään luentoja ravinnosta, hyvästä olostä sekä pukeutumisesta. Hankkeessa järjestetään myös tapahtumia, joihin haastetaan mukaan mm. kaupungin rehtorikollegio, kulttuuri- ja vapaa-aikatoimi sekä yrittäjiä. **Tukisumma:** 2 900 €.

**Yhteystiedot:** Rauman Uimaseura ry, Jaana Siivonen, Valmennusvastaava, [jaana.a.siivonen@gmail.com](mailto:jaana.a.siivonen@gmail.com), 0445221804 **Hanke:** Virtaa vedestä **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on perustaa uusi aktivointiryhmä vähän liikkuville aikuisille ja toteuttaa heidät vesiliikuntaan, säännölliseen liikuntaharrastamiseen sekä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. Hanke toteutetaan perustamalla "Virtaa vedestä" -ryhmä, joka kokoontuu kevään ajan 2-3x/vk. 1x/vk on uintia ja 1-2x/vk jotain muuta vesiliikuntaa (esim. vesijuoksu, vesirentoutus, välineuinti, avantouinti). Ryhmässä keskustellaan ravitsemuksesta ja terveellisistä elämäntavoista sekä lihashuollon tärkeydestä. Osallistujia ohjataan myös omatoimiseen harjoitteluun. Osallistujille teetetään hankkeen alussa ja lopussa kysely liikkumistottumuksista. Hankkeen alussa tarjotaan mahdollisuutta aktiivisuusmittarin käyttöön. Hankkeen jälkeen osallistujilla on mahdollisuus jatkaa harrastamista seuran muissa aikuisten ryhmissä. **Tukisumma:** 2 000 €.

## ROVANIEMI

**Yhteystiedot:** Lapin Liikunta ry, Arto Piuva, Aluekouluttaja, [arto.piuva@lapli.inet.fi](mailto:arto.piuva@lapli.inet.fi), 0408329321, **Hanke:** Lapin terveystiikunnan kehittämisohjelma 2015 **Tiivistelmä:** Alueellisen terveystiikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 15 500 €.

**Yhteystiedot:** Napa-Pesis Team ry, Eira Vikajärvi, Seuran sihteeri, [eira.vikajarvi@suomi24.fi](mailto:eira.vikajarvi@suomi24.fi), 040-5932089, **Hanke:** Pesistä kaiken ikää- aikuisten pesäpallokoulu **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat pesäpallosta kiinnostuneet vähän liikkuvat nuoret aikuiset sekä junioriharrastajien vanhemmat. Hankkeen tavoitteena on lisätä aikuisten tietoa pesäpallosta lajina sekä kunnon kohottamisen ja kokonaisvaltaisen keuhonhallinnan välineenä. Lisäksi tavoitteena on pesäpallon jalkauttaminen työyhteisöjen harrastustoiminnaksi. Aikuisten pesiskoulua on touko-kesäkuussa 4 viikon ajan ja heinäkuussa 3 viikkoa. Tekniikkaharjoitukset ovat 1 krt/vko ja pelipäivä 1 krt/vko. Pesiskoulun jälkeen ryhmä jatkaa työyhteisöjen kesken järjestettävässä puulaaki-turnauksessa. Pesäpallon pelaamista jatketaan lokakuusta huhtikuuhun 1 krt/vko ohjatuilla halliharrastusvuoroilla. Työyhteisöjen "täsmäiskut" toteutetaan huhti-toukokuussa vieraillemalla työpaikoilla ja järjestäen pesisaiheista liikuntaa seuran ohjaajien avustuksella. **Tukisumma:** 3 000 €.

**Yhteystiedot:** Sirkus Taika-Aika ry, Niina Tikkanen, Järjestösihteeri, [niina.tikkanen@taika-aika.com](mailto:niina.tikkanen@taika-aika.com), 0401316992, **Hanke:** Sirkusharrastus kansanterveystyönä **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat alueella asuvat, matalan kynnyksen liikunnasta kiinnostuneet aikuisikäiset, jotka liikkuvat vähän ja/tai joilta puuttuu säännöllinen liikuntaharrastus. Hankkeen tavoitteena on motivoida osallistujia säännölliseen liikuntaan löytämällä itselle mieluinen liikuntalaji, joka tarjoaa mukavan sosiaalisen ympäristön harrastamiselle. Hanke toteutetaan perustamalla aloitteleville aikuisille kaksi uutta sirkusfitryhmää. Molempiin ryhmiin mahtuu 15 osallistujaa, ryhmät kokoontuvat 19x/kevät ja 16x/syyskuu 2 oppituntia kerrallaan. Harjoituksissa tehdään erilaisia ja monipuolisia sirkusharjoitteita, joissa jokainen voi haastaa itsensä juuri omalle tasolle sopivilla asteittain vaikeutuvilla liikkeillä. Harjoituksissa käytetään omaa keuhonpainoa sekä erilaisia välineitä, kuten puolapuita, kahvakuulia, kankaita, kuntopalloja ja käsinseisontatappeja. **Tukisumma:** 3 000 €.

## SAVONLINNA

**Yhteystiedot:** Savonlinnan Seudun Liikunta ry, Timo Reinikainen, Toiminnanjohtaja, [timo.reinikainen@savonlinnanseudunliikunta.fi](mailto:timo.reinikainen@savonlinnanseudunliikunta.fi), 0443216383, **Hanke:** Sporttilanssi liikuttaa

**Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset savonlinalaiset. Hankkeen tarkoituksena on perustaa 3-vuotinen liikuntahanke, jossa työikäisille tarjotaan liikuntatoimintaa ja -neuvontaa. Tavoitteena on lisätä työpaikkaliikuntaa ja liikuntaneuvontaa sekä ylläpitää seuran olemassa olevia liikuntaryhmiä. Hanke toteutetaan 1) ylläpitämällä edellisessä hankkeessa perustettuja äijäryhmiä (3 kpl), 2) perustamalla uusia liikuntaryhmiä sekä 3) aloittamalla liikuntaneuvonnan tarjoaminen sporttilanssilla eli liikunta-ambulanssilla. Uusina liikuntaryhminä perustetaan sählyryhmä lievästi kehitysvammaisille miehille sekä työpaikkojen liikuntaryhmiä. Työyhteisöjen pienryhmien liikuntatoiminta räätälöidään osallistujien toiveiden mukaisesti, sisältäen luentoja liikunnasta ja terveydestä sekä liikuntalajikokeiluja. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/2h/8x. Sporttilanssi on pakettiauto, joka kiertää alueen tapahtumissa ja työpaikolla tarjoten mm. liikuntaneuvontaa, mittauksia ja materiaalia. Sporttilanssi kiertää 20h/kk siellä missä on potentiaalisia asiakkaita. **Tukisumma:** 2 600 €.

## SEINÄJOKI

**Yhteystiedot:** Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu Ry, Antero Kangas, Harrasteliikuntapäällikkö, [antero.kangas@plu.fi](mailto:antero.kangas@plu.fi), 0504064789, **Hanke:** Pohjanmaan KKI-ohjelma **Tiivistelmä:** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 15 500 €.

## SIILINJÄRVI

**Yhteystiedot:** Siilinjärven Uimala Oy, Johanna Lamminaho, toimitusjohtaja, [johanna.lamminaho@fontanella.fi](mailto:johanna.lamminaho@fontanella.fi), 0440621200, **Hanke:** Löydä oma harrastus **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat paikkakunnan yli 40-vuotiaat, , jotka liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän tai eivät ollenkaan ja joilla ei ole säännöllistä harrastusta. Hankkeen tavoitteena on edistää osallistujien terveyttä monipuolisen, turvallisen ja tasokkaan liikunnan avulla tarjoamalla työikäisille helposti saavutettavia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä. Toisena tavoitteena on yhteistyön tiivistäminen muiden liikuntaa tarjoavien tahojen kanssa. Hanke toteutetaan perustamalla useita uusia liikuntaryhmiä. Näitä ovat kuntosali-startti, kahvakuula, uinnin tekniikka, squash tutuksi, lumikenkäily/sauvakävely, rennosti palloillen ja lajikokeiluryhmiä. Ryhmiin mahtuu 5-20 osallistujaa ja ryhmät kokoontuvat 5-12 kertaa. Uusille liikkujille tarjotaan mahdollisuus henkilökohtaisen kuntosaliohjelman laadintaan. Lisäksi kevään ja kesän aikana tarjotaan liikuntaneuvontaa erilaisten tapahtumien yhteydessä sekä omina terveysluentoina. **Tukisumma:** 3 000 €.

## SOTKAMO

**Yhteystiedot:** Ristinkantajat ry, Heidi Kotilainen, Yhdistyksen varapuheenjohtaja, hevostoiminnanohjaaja, [ristinkantajat@ristinkantajat.fi](mailto:ristinkantajat@ristinkantajat.fi), 358414339441, **Hanke:** Sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla oman hyvinvoinnin äärelle **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on tuottaa sosiaalipedagogista hevostoimintaa liikkumisen aloittamisen tueksi. Tavoitteena on lisätä yhteistyötä alueen eri toimijoiden kanssa sekä uuden toiminnan kokeilusta saadun tiedon perusteella

vakiinnuttaa sosiaalipedagoginen hevostoiminta liikkumisen tueksi yhdistyksen toimintaan. Hanke toteutetaan perustamalla ryhmä hevosen hyvinvointiin tähtäävän toiminnan pariin. Toiminta toteutetaan tallitöiden, luonnossa liikkumisen sekä hevosen hoitamisen avulla. Tapaamisten sisältönä ovat mm. purujen ja heinän kuljettaminen kottikärryillä, veden kantaminen, lattian harjaaminen, lumien kolaaminen ja hevosen harjaaminen. Ratsastuksen alkeiden kokeileminen on mahdollista. Hevosen hyvinvoinnin välityksellä kiinnitetään huomiota asioihin, joista myös oma hyvinvointi syntyy. Ryhmään mahtuu 6 osallistujaa. Ryhmiä perustetaan 3 kpl, jotka kokoontuvat 5x/1,5h. **Tukisumma:** 800 €.

## TAMPERE

**Yhteystiedot:** Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, Harri Appelroth, Projektipäällikkö, [harri.appelroth@hlu.fi](mailto:harri.appelroth@hlu.fi), 0207482603, **Hanke:** Liikuttava Häme **Tiivistelmä:** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 15 500 €.

**Yhteystiedot:** Mansen Sulka ry, Pekka Rantanen, varapuheenjohtaja, [pekka.j.rantanen@uta.fi](mailto:pekka.j.rantanen@uta.fi), 044-9748337, **Hanke:** Sulkapalloa ulkomaalaistaustaisille aikuisille/ Badminton for immigrant adults **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä on Ylöjärven ja Tampereen alueen ulkomaalaistaustainen aikuisväestö. Tavoitteena on tavoittaa vähän liikkuvia kohderyhmäläisiä ja tarjota heille sulkapallokurssi. Sulkapalloryhmä kokoontuu keväällä 1 krt/vko, yht. 15 krt. Opetuskielet ovat suomi ja englanti. Kurssilla opetetaan sulkapallon peruslyönti- ja liikkumistekniikat. Kurssiin sisältyy mahdollisuus opetella vaativampiakin tekniikoita. Kurssi alkaa helmikuussa ja päättyy toukokuussa 2015. **Tukisumma:** 800 €.

**Yhteystiedot:** Perheliikuntakeskus Hippa Oy, Marika Hillberg, Toimitusjohtaja, [marika@hippa.fi](mailto:marika@hippa.fi), 0504019187, **Hanke:** Äijät kuntoon **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat 35-60-v miehet, jotka eivät harrasta liikuntaa. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan ja ohjata elämäntapamuutokseen, jossa liikunta olisi luonnollinen osa arkea. Sisältö: 1) Stressin, unenlaadun ja suorituskyvyn kartoitus (Firstbeat). 2) Tuki- ja liikuntaelinkuntokonsultaatio (fysioterapeutti tai osteopaatti). 3) Äijät kuntoon -ryhmäliikuntaa 1 krt/vko. Tunti aloitetaan kevyellä lämmittelyllä, jossa ei tarvitse osata askelsarjoja. Lämmittelyä seuraa lihaskunto-osio, jossa tehdään monipuolisesti erilaisia liikesarjoja ja painovastusliikkeitä. Jokaisella kerralla keskitytään tehokkaasti myös keskivartaloon. Jokainen voi treenata oman kuntonsa ja taitotasonsa mukaisesti. Tunnin loppuun tehdään kehonhuolto-osuus, joka sisältää liikkuvuutta, koordinaatiota ja tasapainoa kehittäviä liikesarjoja. 4) Luennot motivoinnista ja elämänhallinnasta (2 h). Hankkeen kesto on 4 kk. **Tukisumma:** 2 500 €.

**Yhteystiedot:** Pirkanmaan liikuttajat ry, Minna Minkkinen, rahastonhoitaja, [minkkinen.minna@gmail.com](mailto:minkkinen.minna@gmail.com), 358445669432, **Hanke:** Muutoksia arkeen -ryhmä **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat vakavasti ylipainoiset ja vähän liikkuvat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on parantaa ryhmäläisten itsetuntoa ja tätä kautta innostaa heitä elämän- ja syömisen hallintaan sekä liikunnan lisäämiseen. Hanke toteutetaan ryhmäohjauksena motivoivan muutostyön kautta. Ryhmässä ei tarjota tiukkaa liikunta- ja ravitsemusohjausta vaan motivoidaan ihmisiä tarkastelemaan omaa elämäänsä ja niitä toimintoja jotka ovat haitaksi terveydelle. Työmenetelminä ovat keskustelut, matalan kynnyksen liikuntapaikkoihin ja liikuntaan tutustuminen, kotijumpan teko, mindfulness harjoitukset sekä päiväkirjan pitäminen. Tapaamisia järjestetään 1x/vk/2h keväällä ja syksyllä yhteensä 14 kertaa. Kesätauon aikana ryhmäläisiä kannustetaan liikkumaan

liikuntakeskuksen 8 kerran kortin avulla, jolla voi valita mieleistä liikuntaa. Ryhmään mahtuu mukaan 10 henkilöä. **Tukisumma:** 1 000 €.

**Yhteystiedot:** Tampereen Parkinson-yhdistys ry, Marja-Liisa Lehtonen, hallituksen jäsen, varaliik.vast., [marjaliisa.tampere@gmail.com](mailto:marjaliisa.tampere@gmail.com), 044 063 8961, **Hanke:** Liikunnasta iloa meillekin, joille liikkuminen ei aina ilo olekaan! **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat oman yhdistyksen ja paikallisten neurologisten yhdistysten jäsenet sekä heidän omaishoitajansa. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää oman liikuntalajin löytämiseen ja kannustaa heitä painonhallintaan sekä terveellisiin elämäntapoihin. Hanke toteutetaan järjestämällä 1) salijumppaa 1x/vk/45min/22krt, 2) yhteisötanssia 2x/kk/45min/12krt, 3) kuntosalia/kuntonyrkkeilyä 1x/vk, 4) pelkkistä 1x/vk/2h, 5) pilkkiongintaa (lumileikkejä) muutaman kerran/talvi, 6) vesijumppaa 2x/vk/45min/6krt, 7) omatoimista vesijuoksua, 8) vertaisohjattuja sauvakävely-, frisbeegolf- ja pyöräilyryhmiä kesällä, 8) luentoja liikunnasta ja painonhallinnasta sekä 9) liikuntatoimen järjestämään kuntotestiin osallistuminen. **Tukisumma:** 2 500 €.

**Yhteystiedot:** Tampereen Sisu ry, Maija Rinta, Koordinaattori, [maija.rinta@tamperensisu.fi](mailto:maija.rinta@tamperensisu.fi), 0400917300, **Hanke:** Liikunnan iloa aikuisväestölle **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada keski-ikäiset innostumaan liikunnasta ja oppimaan uusia asioita. Lisäksi tavoitellaan painonpudotusta, lihaskunnan lisäämistä ja viikoittaisen liikuntamäärän kasvua. Hanke toteutetaan perustamalla kolme uutta liikuntaryhmää. Äijät vetreiksi -ryhmässä sisältönä on mm. kuntosaliharjoittelu, kahvakuulajumppa, telinevoimistelu ja pihaliikunta. Naiset tikkiin -ryhmässä tehdään samoja harjoitteita kuin äijien ryhmässä. Lisäksi molemmille ryhmille tehdään kehon kuntosmittaukset kauden alussa ja lopussa. Kolmantena ryhmänä toteutetaan Kuntosali tutuksi -sekaryhmä. Ryhmässä parannetaan lihaskuntoa ja opetellaan laitteiden käyttöä, jotta niiden käyttö on jatkossa itsenäisesti mahdollista. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1h/15vk. **Tukisumma:** 2 500 €.

## TURKU

**Yhteystiedot:** Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Jukka Läärä, kehittämispäällikkö, [jukka.laara@liiku.fi](mailto:jukka.laara@liiku.fi), 0400463790, **Hanke:** Liikunta elämäntavaksi II **Tiivistelmä:** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma:** 31 000 €.

**Yhteystiedot:** Turun ammattikorkeakoulu Oy, Annukka Myllymäki, Päätoiminen tuntiopettaja, (fysioterapia), [annukka.myllymaki@turkuamk.fi](mailto:annukka.myllymaki@turkuamk.fi), +358403550517, **Hanke:** Aktiivisuudesta tehoa työpäivään **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat asiantuntijatyötä tekevät toimistotyöntekijät Valtiovarainministeriössä, Valtiokonttorissa, Työterveyslaitoksella, Valo Oy:ssä, Tekesillä ja Finnkino Oy:ssä. Hankkeen tavoitteena on kartoittaa työntekijöiden työpäivän aikainen fyysinen aktiivisuus sekä kokemus työssäjaksamisesta. Tavoitteena on tulosten avulla lisätä tietoisuutta omasta liikkumisesta ja käynnistää toimenpiteitä liikkumisen lisäämiseksi, jotta työpäiviin tulisi lisää jaksamista ja energiaa. Hanke toteutetaan muodostamalla jokaiseen työyhteisöön noin 10 hlö pilottiryhmät, joille tehdään hankkeen alussa viikon mittainen aktiivisuusmittaus. Työyhteisöissä järjestetään työpajat, joissa kerrotaan keinoja työpäivän aktiivisuuden lisäämiseen kyseisessä työyhteisössä. Pääaisassa esitellään virtuaalisten liikuntasovellusten käyttöä työyhteisöjen liikkumisen tukena. Hanke alkaa syksyllä 2014 ja päättyy keväällä 2015. **Tukisumma:** 2 000 €.

**Yhteystiedot:** Turun Weikot Jalkapallo ry, Mika Salonen, Nuorisotoiminnanjohtaja, [mika.salonen@turunweikot.fi](mailto:mika.salonen@turunweikot.fi), +358440 614 141, **Hanke:** Liikunnan iloa Raunistulasta **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat alueella asuvat tai työskentelevät ylipainoiset aikuiset, jotka

harrastavat terveytensä kannalta liikuntaa liian vähän tai eivät lainkaan. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalankynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Lisäksi tavoitteena on kehittää ja vakiinnuttaa ryhmien toimintaa ja saada osallistujat valitsemaan liikunnallinen elämäntapa. Hanke toteutetaan perustamalla sekaryhmät, joissa kokeillaan kävelyä, norsupalloa, jalkapalloa, koripalloa ja lihaskuntoharjoitteita. Osallistujille tehdään kävelytesti ja kehonkoostumusmittaus alku- ja lopputesteinä. Lisäksi järjestetään liikuntaan ja painonhallintaan liittyvät luennot. Kuhunkin ryhmään (3 kpl) mahtuu 15 hlö ja ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1,5h kevään ajan. Syksyllä perustetaan uudet ryhmät samalla toimintamallilla. **Tukisumma:** 2 500 €.

**Yhteystiedot:** Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry, Anne Hietarinta, Toimistos sihteeri, [anne.hietarinta@nic.fi](mailto:anne.hietarinta@nic.fi), 022335547, **Hanke:** Monipuolisella liikunnalla terveyttä, hyvää kuntoa ja liikkumistaitoa näkövammaiselle **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat Varsinais-Suomessa asuvat terveytensä ja toimintakykynsä ylläpitämiseksi liian vähän liikuntaa harjoittavat näkövammaiset aikuiset. Hankkeen tavoitteena on aktivoida näkövammaiset omaehtoiseen liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin ja varmistaa näkövammaisen liikkumistaidot ja arjen selviytyminen sekä ehkäistä syrjäytymistä ja tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Erityistavoitteena on saada aktivoitua liian vähän liikkuvat näkövammaiset miehet. Hanke toteutetaan perustamalla 2-3 kpl liikuntaryhmiä, jotka harjoittelevat 1x/vk/1h. Ryhmissä tutustutaan näkövammaisille soveltuviin liikuntalajeihin (mm. vesijumppa, spinning, kahvakuula, jooga, pilates ja zumba) ja paikallisten liikuntapaikkojen tarjontaan. Lisäksi järjestetään ryhmien yhteisiä liikuntapäiviä, jotka toteutetaan vaelluksina, kävelynä ja muuna peruskuntoa ja liikuntavarmuutta kohottavina pidempikestoisina tapahtumina. Ryhmien toiminta aloitetaan elämäntapamuutos- ja ravitsemusohjauksella. **Tukisumma:** 1 000 €.

**Yhteystiedot:** Varsinais-Suomen Sininauha, Stina Carpelan, ohjaaja/fysioterapeutti, [stina.carpelan@hotmail.com](mailto:stina.carpelan@hotmail.com), 0405413743, **Hanke:** LiikuntaPaja **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän tai ei lainkaan liikkuvat nuoret, jotka hakeutuvat pajatoimintaan. Hankkeen tavoitteena on saada liikunnan harrastus viriämään ja juurtumaan nuoriin syrjäytymisvaarassa oleviin aikuisiin. Lisäksi halutaan tarjota onnistumisen elämyksiä ja liikunnan iloa sekä luoda nuorille aikuisille uusia vaihtoehtoja ja toimintamalleja, jotka edistävät opiskelun aloittamista/jatkamista sekä työelämän vaatimukseen sopeutumista. Hanke toteutetaan järjestämällä 1x/vk kuntojumppaa, 1x/vk circuit-tunti, 1x/vk ohjattua kuntosaliharjoittelua sekä 1x/vk pilatesta. Mahdollisuuksien mukaan toteutetaan myös liikuntalajikokeiluja osallistujien omiin toiveisiin pohjautuen. **Tukisumma:** 2 000 €.

## UTSJOKI

**Yhteystiedot:** Utsjoen Kuohu ry, Heidi Keskitalo, Puheenjohtaja, [heidi.keskitalo@utsjoki.fi](mailto:heidi.keskitalo@utsjoki.fi), 0415060725, **Hanke:** Liikuntaa arkeen Utsjoella **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on saada vakiinnutettua ryhmien toiminta. Hanke toteutetaan järjestämällä tammi-maaliskuussa ohjattua vesiliikuntaa 2h/vk, keväällä sekä syksyllä lentopalloa naisten ja miesten ryhmissä 2-3x/vk/ryhmä. Lisäksi tammikuussa järjestetään lentopalloturnaus, johon pyritään saamaan mukaan sekajoukkueita. **Tukisumma:** 1 500 €.

## VANTAA



**Yhteystiedot:** Vantaan Jalkapalloseura, Veli-Matti Yli-Rinne, Toiminnanjohtaja, [veli-matti.yli-rinne@vjs.fi](mailto:veli-matti.yli-rinne@vjs.fi), 0505513141, **Hanke:** VJS - Kunnon Sydämellä **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat länsi-vantaalaiset terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat yli 50-vuotiaat työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on käynnistää merkittävä 50+ ikäisten palloilukoulu- ja työhyvinvointitoiminta. Tavoitteena on kasvattaa osallistujien ymmärrystä heidän omien valintojensa merkityksestä ja vaikutuksesta omaan elämänlaatuunsa. Hanke toteutetaan 1) järjestämällä 3kpl 3kk mittaisia aikuisten matalan kynnyksen palloilukouluja, joissa liikutaan palloilupainotteisesti ja sosiaalisesti. Ryhmät harjoittelevat 2x/vk, ja ryhmiin mahtuu 20hlö. Harjoitusten lisäksi kaikille ryhmille järjestetään yhteistoiminnallisia luentoja ravinnosta ja arkiliikunnasta. 2) Yrityksille tarjotaan tyhy-ryhmiä, joissa työntekijät voivat liikkua ja kohottaa ryhmähenkeä. Sisältönä on palloilu ja muiden liikuntamuotojen yhdistelmä. Tarkoituksena on perustaa 6 yritykselle omat 15hlö ryhmät, jotka harjoittelevat 1x/vk/3kk. **Tukisumma:** 3 000 €.

**Yhteystiedot:** Vantaan Venäläinen Klubi - Russkij Klub Vantaa ry, Svetlana Tchistiakova, puheenjohtaja, [antikafe.vantaa@gmail.com](mailto:antikafe.vantaa@gmail.com), 358407530378, **Hanke:** Venyttelyä vanhemmille **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat maahanmuuttajataustaiset äidit, joilla on alle kouluikäisiä lapsia (erityisesti pienten lasten äidit). Hankkeen tavoitteena on saada vähän liikkuvat vantaalaiset maahanmuuttajataustaiset äidit liikkumaan, sekä kannustaa ja ohjata kohderyhmää säännölliseen liikuntaan. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi jumpparyhmää (toinen täysin liikkumattomille ja toinen vähän liikkuville), jotka harjoittelevat 1x/vk/25krt. Kumpaankin ryhmään mahtuu 10 osallistujaa. Tunnit sisältävät aerobista ja kiinteyttävää liikuntaa, lihaskuntoharjoitteita sekä venyttelyä. Lapset voivat olla äitien mukana harjoittelun aikana, tekemässä omia juttuja (samassa tai viereisessä tilassa). Osallistujille tehdään rasvaprosenttimittaukset alku-, ja loppumittauksina. **Tukisumma:** 1 000 €.

## VIHTI

**Yhteystiedot:** Perusturvakuntayhtymä Karviainen, Paula Laiho, työsuojelupäällikkö/työhyvinvointi, [paula.laiho@karviainen.fi](mailto:paula.laiho@karviainen.fi), 050-5477 187, **Hanke:** Voi hyvin - työssä ja kotona **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä ovat PTKY Karviaisen työntekijät. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntakokeiluja ja terveystietoa. Lisäksi tavoitteena on vähentää terveystietoisuuden poissaolojen määrää sekä edistää hyvää työilmapiiriä ja yhteistoimintaa. Työyhteisöjen taukoliikuntaa aktivoidaan ja pyritään saamaan vetäjät työyksiköiden sisältä. Taukojumpan vetäjät koulutetaan. Liikuntaryhmiin sis. ravintoluento, 6 liikuntatuntia, lihaskuntotesti ja inbody-kehonkoostumistesti, alku- ja loppukyselyt sekä seurantakysely. Kolmannen liikuntakerran yhteydessä on ravintotietoisku ja samalla jaetaan perusravinto-ohjeet. Lajikokeiluina ovat chiball, zumba, kahvakuula, pilates, kuntoliikunta, vesiliikunta ja kuntosaliharjoittelu. Ryhmiä on 2 kevätkaudella ja 2 syyskaudella/vuosi. Lisäksi toteutetaan kuntotempaus ajalla 1.10.–31.12.2015 ja 2016. Sis. mm. porraspäivät, tietoiskut, liikuntapalvelut Balanssiklubilla ja vesiliikuntaa. **Tukisumma:** 3 500 €.

## VÖYRI

**Yhteystiedot:** YourCoach, Anna Nordmyr, Tränare och friskvårdsansvarige, [anna@yourcoach.fi](mailto:anna@yourcoach.fi), 0503864481, **Hanke:** Vörå kommun i form **Tiivistelmä:** Hankkeen kohderyhmänä on Vöyrin kunnan henkilöstö (hallinto, vanhustenhuolto, tekniikka), erityisesti vähän liikkuvat ja ylipainoiset työntekijät. Tavoitteena on motivoida kohderyhmää terveellisempään elämään järjestämällä

liikuntaryhmiä ja luentoja. Hanke alkaa ns. terveysvaikutusten arvioinnilla ajalla tammi-maaliskuu. Liikuntaryhmät toimivat helmikuusta marraskuulle kesätaukoa lukuun ottamatta. Suurin osa ryhmistä kohdentuu aloittelijoille ja painonpudotukseen. Osa ryhmistä kohdentuu lajien puolesta enemmän naisille (esim. zumba) ja osa miehille (esim. pallopelit). Ryhmissä kokeillaan erilaisia liikuntalajeja esim. sauvakävelyä, kuntosaliharjoittelua, vesijuoksua, hiihtoa ja uintia. Jokaiseen ryhmään mahtuu 20-30 hlöä. Kohderyhmäläisille, jotka eivät voi/halua osallistua ryhmiin, tarjotaan henkilökohtaista ohjausta. Lisäksi järjestetään liikunta- ja ravitsemusaiheisia luentoja. **Tukisumma:** 4 000 €.