

TUETUT HANKKEET 2/2015

Hakemuksia tuli yhteensä 239 kpl, joista tukea myönnettiin 102 hankkeelle.

Myönnettyt tukisummat vaihtelivat 300 € ja 4 500 € välillä. Myönnettyjen avustusten yhteissumma kierroksella 2/2015 oli 149 400 €.

Tukea saaneet hankkeet on listattu aakkosjärjestyksessä kunnittain hakijatahon mukaan.

ESPOO

Esbo Bollklubb ry, Petteri Olkkonen, valmennuspäällikkö, valmennuspaallikko@ebk.fi, 0400-273138
Lisää kuntoa lasten esimerkillä: Hankkeen kohderyhmänä ovat jalkapallojuniorien vanhemmat ja huoltajat, jotka liikkuvat liian vähän. Tavoitteena on motivoida junioripelaaajien vanhempia ja huoltajia joko aloittamaan tai lisäämään omaa liikuntaa aloittamalla lasten esimerkin mukaisesti säännöllisen liikunnan harrastaminen matalan kynnyksen jalkapallon pelailulla, ennen työpäivää tapahtuvissa harrasteryhmissä. Säännöllisen liikunnan aloittamisen lisäksi on tarkoituksena opettaa jalkapallon lajitaitoja, jotta osallistuja saisi virikkeitä myös perheen sisällä tapahtuvaan yhteiseen jalkapallon harrastamiseen. Miehillä ja naisilla perustetaan omat ryhmät. Kummallekin ryhmälle toiminnan sisältö on samankaltaista eli jalkapalloilun perustaitojen opettamista sekä niiden käytäntöön laittamista ns. loppupelin muodossa. Kumpaankin ryhmään mahtuu 15-20 osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat keskiviikkoamuisin klo 7-8. Kokoontumisia on 1.6.-31.12.2015, 27 kertaa/ryhmä ja 1.1.-31.5.2016, 21 kertaa/ryhmä. 1 500 €.

Leijonaemot ry, Minna Tuurna jäsensihteeri/projektikoordinaattori, toimisto@leijonaemot.fi, 045 865 8410, Leijonaemot liikkeelle: Hankkeen kohderyhmänä ovat erityislasten vanhemmat. Tavoitteena on saada vanhemmat huolehtimaan itsestään ja liikkumaan säännöllisesti sekä sisällyttää liikunnallinen vertaistuki osaksi Leijonaemot ry:n vertaistukitoimintaa. Hankkeessa järjestetään matalan kynnyksen tutustumisjaksoja eri liikuntamuotoihin Tampereella ja Hämeenlinnassa. Tapaamisia järjestetään kerran viikossa, 3 kertaa kuukaudessa. Kesällä tutustutaan frisbeegolfiin, suunnistukseen, taekwondoan ja puistojumppaan. Syksyllä kokeillaan kahvakuulailua, kuntosaliharjoittelua ja geokätköilyä. Marras-joulukuussa lajeina ovat avantouinti/uinti, vesijuoksu ja Mindfulness. Lisäksi kerran kuukaudessa kokoonnutaan juttelemaan osallistujien tuntemuksista ja kerätään suullista palautetta. Hankkeessa järjestetään 2 luentoa terveellisten elintapojen vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Facebookiin perustetaan Leijonaemojen ylläpitämä vertaistukiryhmä. Hankkeen alussa ja lopussa osallistujille tehdään kävelytesti. 4 000 €.

Leppävaaran Sisu ry, Sari Koivumäki, toiminnanjohtaja ja harrasteliikuntavastaava, sari.koivumaki@saunalahti.fi, 044 340 5327, Kuntostartti: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset. Tavoitteena on vähän liikkuvien työikäisten aktivointi liikuntaan ja ohjaaminen terveelliseen elämäntapaan mm. ravitsemusneuvonnan avulla. Hankkeen toiminta-aika on 15.8.-15.12.2015 ja toimintaa on kerran viikossa n.1,5-2 h/krt. Kokoontumiskerta sis. luennon ja neuvontaa terveelliseen elämään (mm. ravitsemus, liikuntasuosituksien, kenttäkuntotestit) sekä käytännön osuuden, jossa tutustutaan eri matalan kynnyksen terveysliikuntamuotoihin (mm. pilates, jooga, kehonpainoharjoittelu) näytetuntien avulla. Ryhmäkoko on 15 osallistujaa. 1 000 €.

HAAPAVESI

Valio Oy Haapavesi, Jussi Viitala, henkilöstövastaava, jussi.viitala@valio.fi, 050-3983211, Luovuutta liikkumiseen: Hankkeen kohderyhmänä ovat Valiolaiset vähän liikkuvat työntekijät. Hankkeen tavoitteena on kannustaa työntekijöitä säännölliseen ja monipuoliseen liikuntaan tarjoamalla mahdollisuus matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluihin ohjatusti. Hanke toteutetaan perustamalla 4-5 ryhmää, joihin kuhunkin mahtuu 10 osallistujaa. Ryhmissä kokeillaan kuntosaliharjoittelua, keilausta, frisbeegolfia, lumikenkäilyä, hiihtoa, vesikävelyä, tasapainoa edistävää liikuntaharjoittelua sekä pilatesta. Lajikokeilujen lisäksi osallistujille tehdään lihaskuntotestit (etunoja, kyykyt, vatsalihakset, sivutaivutus) hankkeen alussa ja lopussa. Ryhmät kokoontuvat 2x/kk/4kk, jonka lisäksi on kuntotestaustapahtumat. 2 000 €.

HELSINKI

Arctech Helsinki Shipyard Oy, Tiina Vesanen, henkilöstöpäällikkö, tiina.vesanen@arctech.fi, 0106222124, Rautakourat rautaiseen kondikseen!: Hankkeen kohderyhmänä on Helsingin telakan henkilöstö. Tavoitteena olisi löytää itselle mieluisat tavat liikkua ja ylläpitää omaa kuntoa ja jaksamista mielekkäällä tavalla. Työnantaja toivoo terveiden elämäntapojen heijastuvan mm. sairauspoissaolojen ja tapaturmien vähenemiseen. Hankkeen liikuntaryhmät ja lajikokeilut järjestetään elo-joulukuun aikana. Telakan omaa kuntosalia käytetään sisällä järjestettäviin harjoituksiin ja ulkoliikunta suoritetaan telakan lähiympäristössä. Sisältönä on mm. kuntosaliharjoittelua, kuntopiiriä, venyttelyä, kuntonyrkkeilyä, sauvakävelyä, kävelystä juoksuun -ryhmä, ohjattua ryhmäliikuntaa toiveiden mukaan, jousiammunnan alkeita, Raavaan miehen ravinto-luento, selkä-ryhmä tai niska-hartia -ryhmä, painonhallintaryhmä, taukoliikuntaohjelma ja kuntotestejä. 4 000 €.

Helsingin Sydänkuntoutus ry, Pirjo Holmberg, Helsingin Sydänkuntoutus ry:n sihteeri, pirjot.holmberg@gmail.com, 050 5816728, Sydän-mindfulness: Hankkeen kohderyhmänä ovat liikunnallista/psykofyysistä kuntoutusta tarvitsevat sydän- ja verisuonitauteja sairastaneet toipilaat. Tavoitteena on tarjota liikunnallista/psykofyysistä hyvinvointia lisäävää ja kuntoa parantavaa kuntoutusharjoitusta yhdistyksen jäsenille sekä sairaaloiden suosittelun kautta mukaan tuleville uusille sydänpotilaille. SMF eli sydän-mindfulness on tarkoitettu täydentämään tavanomaista liikunnallista sydänkuntoutusta. SMF pyrkii sydänterveyden edistämiseen mm. parantamalla valmiuksia stressin hallintaan, kehon ja mielen rentoutumiseen, tietoiseen ja hyväksyvään läsnäoloon sekä keskittymiseen ja hyvän mielen edistämiseen. SMF sisältää meditatiivisia harjoitteita istuen ja liikkuen. Tietoisen liikkeen harjoitteina käytetään ASAHI- liikkeitä, pilates-liikkeitä ja tietoista kävelyä sisällä ja ulkona. Syksyllä pyritään käynnistämään 3 ryhmää. Ryhmät kokoontuvat kahtena päivänä viikossa 1,5 h/krt yht. 10 krt/ryhmä. 1 800 €.

Helsinki Triathlon ry, Pasi Raatikainen, toiminnanjohtaja, tj@heltri.fi, 043 82 43 698, Maltilla kohti kuntoilua: Hankkeen kohderyhmänä ovat helsinkiläiset aikuiset, jotka pyrkivät painonhallintaan ja etsivät sopivaa liikuntaharrastusta. Tavoitteena on ohjata kohderyhmää painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin. Ryhmä saa tietoa ravitsemuksen ja kuntosuorituksen luennoilla. Aiheina ovat mm. Ravitsemuksen perusasiat (energiantarve, energiatiheys, energia- ja suojaravintoaineet, ateriarytmi, annoskoko, nälän ja kylläisyyden tunteiden tunnistaminen) ja kestävyyskuntoharjoittelun perusasiat (voima, kestävyys, liikkuvuus, koordinaatio, syke, tehoalueet, kuntotestaus). Jokaiseen tapaamiskertaan sisältyy myös liikunnallinen osio, mm. vesiliikuntaa. Painonhallinnassa pyritään saavuttamaan taso, jolla osallistuja kykenee aloittamaan vuoden 2016 alusta ohjatun kestävyyskuntoliikunnan. Ryhmään otetaan 6-20 ylipainoista ja/tai liikunnallisesti passiivista osallistujaa. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa syyskuusta joulukuuhun 2015. 1 200 €.

Luonnontie, Adela Pajunen, elinkeinon harjoittaja, adela.pajunen@luonnontie.fi, +358504029705, Luontoliikunta osaksi diabeetikon arkea: Hankkeen kohderyhmänä ovat kohtalaisen hyväkuntoiset kakkostyyppin diabeetikot Sipoossa. Tavoitteena on suunnitella toimintamalli diabetespotilaiden luontoliikunnan lisäämiseksi. Toimintamallia kokeillaan Sipoon terveystieteiden keskuksen asiakkailla. Tavoitteena on, että luontoliikunta jää osallistujien elämäntavaksi ja kuntaan saataisiin toimiva malli luontoliikunnan käytöstä osana diabeetikoiden hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävää työtä. Luontoliikuntaryhmä (noin 20 henkilöä) vaeltaa Sipoonkorven kansallispuistossa ja muissa Sipoon luontopaikoissa. Vaihtelevassa maastossa liikkumisen ohella tutustutaan erilaisiin luontopaikkoihin ja luonnonilmiöihin ja tehdään erilaisia harjoitteita, joiden tavoitteena on edistää tietoisuutta luonnon tarjoamista terveys- ja hyvinvointihyödyistä. Toiminta käynnistyy syksyllä 2015. Ryhmä kokoontuu 7 kertaa. Kokemus ryhmän toiminnasta jalostetaan toimintamalliksi, joka julkistetaan Terveysmetsä-hankkeen muun viestinnän yhteydessä. 800 €.

Malminkartanon Asukasyhdistys ry, Jarmo Holttinen, sihteeri, jarmo.holttinen@gmail.com, 0405553509, Lisää liikettä Malminkartanoon: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat malminkartanolaiset lapsiperheet, erityisesti isät. Tavoitteena on saada perheet liikkeelle. Hankkeessa pyritään tekemään perheille helpoksi uinti ja kuntosaliliikunta lähellä olevissa vajaakäyttöisissä tiloissa. Liikuntaa järjestetään sunnuntaisin klo 15-17, yhteensä 14 kertaa syys-joulukuussa 2015. Ryhmässä on 20 aikuista ja 10 lasta. Kuntosalilaitteiden käyttöön annetaan ohjausta sekä opastetaan oman harjoitussuunnitelman tekemiseen. 500 €.

Miessakit ry, Tomi Timperi, toiminnanjohtaja, tomi.timperi@miessakit.fi, 0505881687, Säbäsakki: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat miehet, jotka eivät liiku suositusten mukaan tarpeeksi. Hankkeen tavoitteena on saada vähän liikkuvat ja liikkumattomat liikkumaan, lisätä henkilöiden hyvinvointia, parantaa osallistujien yleiskuntoa, antaa mahdollisuus säännölliseen liikuntahetkeen sekä houkutella miehiä ylipäättään liikunnallisemman elämäntavan alkuun. Hanke toteutetaan järjestämällä Helsingissä, Espoossa ja Tampereella 1x/vk salibandyn pelaamista. Ohjattuja liikuntakertoja järjestetään syksyn 2015 aikana 20kpl/paikkakunta. Ryhmiin tavoitellaan 10-15 osallistujaa. Mukaan tarvitaan sisäliikuntavarusteet ja oma maila. Hankkeen päätteeksi halukkailla on mahdollisuus osallistua omakustanteisesti kunkin paikkakunnan ja Miessakit ry:n henkilöstön joukkueiden väliseen turnaukseen. 1 300 €.

Monikansallisten naisten liikunta ja kulttuuri ry, Claudia Nystrand, toiminnanjohtaja, monaliikury@gmail.com, 0505906345, Kävelen museoihin: Hankkeen kohderyhmänä ovat monikansalliset naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on, että hankkeeseen osallistuminen on ensimmäinen askel säännöllisen liikunnan harrastamiseen. Tavoitteena on esitellä kohderyhmälle kävely matalan kynnyksen liikuntamuotona, joka on suomalaisille luonnollinen osa elämää ja tapa pysyä kunnossa. Hankkeessa perustetaan kaksi liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat kerran viikossa kävelemään ja käymään museoissa. Ensimmäinen ryhmä kokoontuu 5x/3h elokuussa ja toinen ryhmä 5x/3h syyskuussa. Ryhmät kävelevät museoon, museossa sekä sen jälkeen esim. puistossa. Askelmittareiden avulla osallistujat voivat tarkkailla askeleidensa määrää. Matkan varrella keskustellaan liikunnan hyödyistä ja esteistä liikunnan aloittamiseen. Yhteen ryhmään mahtuu 15-20 naista. Hankkeen avulla pyritään saamaan monikansalliset naiset omaksumaan kävely liikuntaharrastukseksi. 800 €.

Pakilan Voimistelijat PNV ry, Virpi Europaeus, valmennuspäällikkö, virpi.europaeus@pnv.fi, 0505052888, Vanhemmat voi(k)kaa vahvemmin!: Hankkeen kohderyhmänä ovat voimistelua harrastavien lasten vanhemmat. Tavoitteena on aktivoida vanhempia liikkumaan lasten harjoitusten aikana. Hankkeessa järjestetään 2 uutta vanhemmille tarkoitettua liikuntaryhmää 1.9.2015 alkaen 31.12.2015 asti. Ryhmiä on 2 viikossa, kesto 1,5 h/kerta. Tuntien sisältönä on aerobista kuntoa

edistävä osuus, lihaskuntaa edistävä osuus, liikkuvuutta edistävä osuus sekä kehonhuolto ja rentoutus. Tuntien sisältöä tullaan muokkaamaan myös osallistujien toiveiden pohjalta. 1 000 €.

Puistolan urheilijat ry, Janette Oksman, kunto- ja terveysliikuntavastaava, janette.oksman@puistolanurheilijat.fi, 0404177646, Painonpudotuksen startti: Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset, vähän liikkuvat aikuiset. Tavoitteena on löytää jokaiselle mieluinen laji/harrastus, jonka avulla saadaan paino putoamaan, ja jonka parissa viihtyy kurssin jälkeenkin. Koulutettu Personal trainer/liikuntaneuvoja tekee jokaiselle henkilökohtaisen ravinto- ja liikuntaohjelman sekä alku- ja lopputestit. Sisältöön kuuluu lisäksi ravinto- ja liikunta-aiheiset luennot, jumppapassi (5 krt) ryhmäliikuntaan sekä yhteistreenit (60 min/krt, 1 krt/vko) vaihtuvalla teemalla. Lajeina on mm. kuntosaliharjoittelua, sauvakävelyä, uintia, yleisurheilua, sulkapalloa, crossfittia, juoksu-/kävelysten sekä osallistujien toiveiden mukaisia lajikokeiluja. Hankkeen kesto on 6 kk, yht. 15 kokoontumiskertaa. 800 €.

Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistys ry, Hanna-Maaria Tumelius, liikuntavastaava toimisto@selkayhdistykset.fi, 0443600201, Kuntosalistartti kohti terveyttä: Hankkeen kohderyhmänä ovat liian vähän liikkuvat, tule-oireiset, työikäiset miehet ja naiset. Tavoitteena on aktivoida uusia, aloittavia liikkujia kuntosaliharjoittelun pariin ja saada osallistujista itsenäisiä kuntosalikäyttäjiä. Hanke on kahden paikallisyhdistyksen (Pääkaupunkiseudun selkäyhdistys ja Nivelyhdistys) yhteistoimintakokeilu. Hankkeessa perustetaan 2-3 ohjattua kuntosaliryhmää. Ryhmät käynnistyvät syyskuun alussa, kokoontumiskertoja on syyskaudella 12 krt/ryhmä, 1-1,5h/krt. Ryhmäkoko on 10-15 henkilöä/ryhmä. Toiminnan alussa ja lopussa ryhmäläisille tehdään lihaskuntotestaus, kehonkoostumusmittaus ja puristusvoimamittaus. Jokainen osallistuja saa ohjaajan tekemän yksilöllisen kuntosaliharjoitusohjelman, jonka avulla harjoittelua voi jatkaa itsenäisesti. 1 500 €.

Realia Group Oy, Suvi Iso-Kuusela, HR-assistentti, suvi.iso-kuusela@realia.fi, 0401801108, Realia Groupin tykyvuosi: Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki Realia Groupin työntekijät (43 hlö). Hankkeen tavoitteena on motivoida työntekijöitä terveellisempiin ja aktiivisempiin elämäntapoihin. Tavoitteena rakentaa työkykyä ja -hyvinvointia tukeva vuosikello. Hanke on osa työnantajamielikuvan parantamisprojektia. Hanke toteutetaan osana työhyvinvointiin ja terveelliseen ravitsemukseen keskittyvää Alku Business -valmennusta. Alku Business on kahdeksan viikon valmennus, joka sisältää luentoja ravinnosta, liikunnasta ja työhyvinvoinnista sekä ohjelmat ruokavalioon ja liikuntaan. Lisäksi osallistujat saavat käyttöönsä FitBit-aktiivisuusrannekkeet. Työyhteisö osallistuu hankkeen aikana valtakunnallisiin liikuntatapahtumiin ja -kampanjoihin: Kilometrikisa, Pyöräilyviikko, Pyörällä töihin -päivä, Yritysmaratonviesti, Porraspäivät, sekä järjestää oman kävelykisan. Hankkeessa järjestetään ohjatusti 4x1h vesiliikuntaa sekä 4x1h pilatasta. Tietokoneille ostetaan taukoliikuntaohjelma, joka muistuttaa työntekijää säännöllisin väliajoin taukoliikunnasta. Hanke päättyy tyky-päivään Woltti-sirkuksessa, jossa osallistujia huomioidaan lahjakortein. 2 500 €.

Tapanilan Erä ry, Kristiina Liikanen, liikuntapäällikkö, kristiina.liikanen@tapanila.com, 050 4081076, Horroksessa olevan liikuntakärpäsen herätys: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 50-vuotiaat naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on saada liikunnan unohtaneet yli viisikymppiset uudelleen terveellisen elämän pariin ja löytämään liikunnan hyödyt uudelleen samassa tilanteessa olevien henkilöiden kanssa. Lisäksi tavoitellaan säännöllisen liikunnan jatkamista myös hankkeen jälkeen. Hanke toteutetaan järjestämällä 3 ryhmää (naiset, miehet ja sekaryhmä). Ryhmät kokoontuvat 1x/vk ja niissä tehdään erilaisia jumppia (kiinteytys, kiertoahjoittelu, venyttely, kehonhuolto, keskiavartalo). Osallistujia kannustetaan seuraamaan painonkehitystään, jonka lisäksi tunneille

sisällytetään tietoisuutta ravinnosta ja liikunnan myönteisistä vaikutuksista. Ryhmien osallistumiskynnys pyritään pitämään mahdollisimman matalana. 1 500 €.

HOLLOLA

Hollolan Nuorisoseura ry, Aimo Hentinen, toiminnanjohtaja, aimo.hentinen@phnet.fi, 040 5589755, Tanssitalo - Liikunnan iloa tanssien: Hankkeen kohderyhmänä ovat Hollolan työikäiset, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat ylipainoisia. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää nauttimaan tanssiliikunnan ilosta sekä ohjata painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen tanssiliikuntakokeiluja ja terveystietoa. Lisäksi tarkoituksena on vakiinnuttaa tanssiryhmien toiminta. Tanssitalossa opetus aloitetaan alkeista, jolloin kuka tahansa voi tulla mukaan. Opetus on yksilöllistä ja kaikki huomioidaan; pidemmälle ehtineille tanssijoille opetetaan tunnin aikana variaatioita ja kuvioita, aloittelevat tanssijat saavat opetusta perusaskelissa. Ryhmiä kootaan 4. Kokoonnumisia on 18 kertaa/ryhmä, 2 opetustuntia/kerta. Kuhunkin ryhmään mahtuu 20 osallistujaa, yhteensä 80 osallistujaa. 2 000 €.

TyöOlo, Anne Lahikainen-Aho, tj/verkostokoordinaattori, anne.lahikainen-aho@tyoolo.fi, +358440890040, Startti uudistumisen poluille: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset erityisryhmiin kuuluvat miehet ja naiset, jotka tarvitsevat aktiivointia liikunnan lisäämiseen. Hankkeen tavoitteena on rakentaa ja testata erilaisten yhteisöjen toimintamalli, joka kannustaa osallistujaa liikunnallisempaan ja monipuolisempaan elämään. Yksilötasolla rakennetaan kullekin osallistujalle oma starttipolku kohti terveellisempää ja aktiivisempaa elämää ryhmän tukea hyödyntäen. Hankkeen alussa osallistujille tehdään psykologin haastattelu ja kartoitetaan liikkumattomuuden syitä ja autetaan poistamaan niitä. Alkukartoituksen jälkeen järjestetään 5x/luontopainotteinen lajikoikeilu, 5x/ryhmänohjaus (minä, ihmissuhteet, lepo, ravinto, perhe), sekä 5x/omatoiminen liikuntalajikoikeilu. Lopputapaamisessa tehdään kehon ikä -testi sekä tsemptataan tulevaan. Hankkeessa perustetaan 3-4kpl 6-8hlö ryhmiä, joista 2 on yritysten henkilöstöryhmiä ja 2 on kolmannen sektorin toimijoiden ryhmiä (kuntouttava toiminta sekä maahanmuuttajat). 2 500 €.

HYVINKÄÄ

Mielenterveysyhdistys Hyvinkään Verso ry, Kyllikki Hypen, emäntä, kyllicki.hypen@verso.inet.fi, 0405201662, Verkostoliikkujat: Hankkeen kohderyhmänä ovat Hyvinkään Verso ry:n jäsenet ja kuntoutujat sekä Hyvinkään psykiatrisen yksikön ja päiväosaston asiakkaat. Hankkeen tavoitteena on edistää Hyvinkään eri tahojen yli 40-vuotiaiden mielenterveyskuntoutujien ja pitkäaikaistyöttömien fyysistä ja psyykkistä kuntoa ja siten lisätä arjessa jaksamista sekä tutustuttaa heitä toisiinsa tarjoamalla toiminnallista kuntoutusta ja vertaistukea. Hankkeessa järjestetään ohjattuja liikuntalajikoikeiluja 8-15 henkilölle kerrallaan. Tanssia kokeillaan 10 kertaa ja joogaa, kuntosalia ja frisbeegolfia kutakin 2 kertaa. Lajeja jatketaan vertaisohjaajan tai henkilökunnan vetämänä. Sulka- ja lentopallon pelaamista jatketaan ja osaamista lisätään. Hyvinvointiryhmässä keskustellaan terveellisistä elämäntavoista, ravinnosta ja liikunnasta. Liikunnan lisäksi järjestetään muitakin toimintaa mahdollisuuksien mukaan kuten kulttuuria, ruoanlaittoa sekä luovaa toimintaa. 600 €.

Voimistelu- ja urheiluseura Hyvinkään Ponteva ry, Matias Lehtinen, junioripäällikkö, matias.lehtinen@gmail.com, 050-3471244, Pallo ei pure: Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset, joilla on tarve parantaa fyysistä kuntoa ja hyvinvointia. Ryhmää tarjotaan ensisijaisesti seuran aikuisjäsenille. Hankkeen tavoitteena on antaa kohderyhmälle perusteet kori- ja lentopalloon. Lisäksi

toiminnalla pyritään edistämään ja kannustamaan yksilöä säännölliseen liikkumiseen (neuvonta ja ohjaus omatoimiseen liikkumiseen vaikuttavista asioista). Hanke toteutetaan perustamalla aloitteleville aikuisille yksi lentopallo- ja kaksi koripallon harrasteryhmää. Ryhmät ovat sekaryhmiä ja ne kokoontuvat 1x/vk/1,5h syksyn ajan. Ryhmiin mahtuu 15 osallistujaa. Lajiharjoittelun lisäksi ryhmät käyvät kehonhallinnan ja kehonpainoharjoittelun tutustumistunneilla. 2 000 €.

HÄMEENKOSKI

Kosken Dynamo ry, Päivi Helen, sihteeri, paivi.helen@phnet.fi, 041-4573119, Kerran sohvalta nostetut: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat kuntalaiset. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää matalan kynnyksen liikuntaryhmiin. Sisältö: 1) Kuntojalkapalloryhmä on vähän liikkuville miehille. Osallistujamäärä 15 miestä/kerta. Ryhmä kokoontuu 7.6.-9.8.2015, yht. 8 krt, 1,5 h/krt. 2) Salibandyryhmiä on kaksi. Toinen ryhmä on vähän liikkuville miehille. Osallistujamäärä 20 miestä/krt. Ryhmä kokoontuu 16.8.-13.12.2015, yht. 15 krt, 1,5 h/krt. Toinen ryhmä on perheille. Perhesalibandyn ajatuksena on saada vanhemmat harrastamaan yhdessä lasten kanssa. Osallistujamäärä 10 perhettä/krt. Ryhmä kokoontuu 16.8.-13.12.2015, yht. 15 krt, 1,5 h/krt. 3) Bodyfit-ryhmä on työikäisille, jotka eivät pidä joukkuelajeista. Bodyfit-tuntiin sisältyy alkulämmittely, lihaskuntotreeni ja venyttely. Osallistujamäärä 15 hlöä/krt. Ryhmä kokoontuu 16.8.-13.12.2015, yht. 8 krt, 1 h/krt. 1 000 €.

HÄMEENLINNA

Hämeenlinnan seudun Setlementti ry, Hanna Nyholm, vs. vapaaehtoistoiminnan koordinaattori, hanna.nyholm@hmlsetlementti.net, 0505439865, Tuolihoogalla liikunnan iloa: Hankkeen kohderyhmänä ovat Hämeenlinnan alueen Sote-järjestöjen työntekijät ja vapaaehtoiset. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää päivittäiseen liikuntaan ja liikunnan ilon löytämiseen. Hankkeessa toteutetaan elo-joulukuun 2015 aikana 3 tuolihoogakursseja. Yhden kurssin kesto on 8 krt. Yksi kerta on kestoaltaan yhden tunnin sisältäen 45 minuuttia ohjattua tuolihoogaa sekä 15 minuuttia keskustelua ja ajatusten vaihtoa. Kullekin kurssille otetaan enintään 15 osallistujaa. 1 000 €.

Hämeenlinnan Uimaseura ry, Kalle Aaltonen, työntekijä, toimisto@hameenlinnanuimaseura.net, 0504015000, Uintiharrastuksesta potkua elämään: Hankkeen kohderyhmänä ovat uimataitoiset hämeenlinnalaiset, joilla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta. Tavoitteena on kehittää osallistujien uimataitoa niin, että kuntouinnin harrastaminen on nautinnollista sekä saada uinnista pysyvä liikuntaharrastus. Hankkeen ryhmä käy ammattitaitoisen ohjaajan johdolla harjoittelemassa tunnin kerran viikossa ajalla 19.8-16.12.2015, yht. 18 krt. Ohjaustuntien sisältö rakentuu aluksi uintilajien tekniikoiden kehittämisestä ja myöhemmin kunnon kohottamisesta. Ryhmäläisille järjestetään myös luento liikunnallisesta elämäntavasta sekä henkilökohtaista elämäntapojen seuranta kuukausittain. Seurannassa käydään läpi osallistujien elämäntapapäiväkirjaa ja keskustellaan tuntemuksista. Lopuksi osallistujille järjestetään kuntotestaus Cooperuinnilla. Ryhmään mahtuu noin 10 osallistujaa. 800 €.

IISALMI

Sawon Tassut ry, Hanne Mehtonen, vastaava dobo-kouluttaja (yhdistyksen sihteeri-rahastonhoitaja), hanne.mehtonen@gmail.com, 0401604777, Koiranohjaajan kuntokuuri: Hankkeen kohderyhmänä

ovat Ylä-Savon alueen kaiken ikäiset koiraharrastajat, jotka eivät harrasta lihaskuntaa ylläpitävää liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on saada alueen koiraharrastajat huolehtimaan omasta sekä koiransa lihaskunnosta entistä paremmin, tehdä tunnetuksi doboa liikuntamuotona sekä tutustuttaa osallistujat uusiin liikuntalajeihin, jotka tukevat koko kehon hyvinvointia. Lisäksi tavoitteena on aktivoida seuran jäsenistöä yhteisölliseen harrastamiseen ja oman liikunnallisen elämäntavan löytämiseen. Hanke toteutetaan perustamalla dobo -lajiin alkeiskursseja 1x/vk/4kertaa/5ryhmää ja jatkoryhmiä 1x/vk/1h. Dobo on ihmisen ja koiran keuhonhallintaa, syviä lihaksia, tasapainoa ja lihaskuntaa kehittävä liikuntalaji. Lajiin kuuluu ihmisen tekemät lihaskuntoliikkeet sekä koiran kanssa yhdessä tehtävät lihaskuntoliikkeet. Viikoittaisten harjoitusten lisäksi järjestetään lihaskunnan kohottamiseen ja kehon hyvinvointiin teemapäiviä 1x/kk/2-3h, jotka sisältävät lajikokeiluja ja luentoja. 1 500 €.

Varpasen kyläseura ry, Riikka Laitinen, kyläseuran sihteeri ja rahastonhoitaja, kriikka@hotmail.com, 0505469812, Vetreyttä ja virtaa Varpasille!: Hankkeen kohderyhmänä ovat itäisen Iisalmen asukkaat, erityisesti ennestään liikkumattomat. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Lisäksi tavoitteena on vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Sisältö: Kesäkahvakuula ulkona 15.5-1.9.2015, 15 osallistujaa. Kuntojumppa/kahvakuula 1.9.2015-15.5.2016, 20 osallistujaa. Kuntonyrkkeily 1.9.2015-15.5.2016, 12 osallistujaa. Kansalaisopiston paritanssikurssi, 15 osallistujaa. Kuntosaliohjaus, 15 osallistujaa. Frisbeegolf, 40 osallistujaa. Lentopalloa, 20 osallistujaa. Kyläpäivän yhteydessä syksyllä tempaus, jossa mm. verenspaineenmittausta, mahdollisuus kuntotestiin ja ravitsemusneuvontaa, 80 osallistujaa. Varpasen kierto -kävelytempaus, 20 osallistujaa. Yhteistyönä Maa- ja kotitalousnaisten kanssa metsäretket, 15 osallistujaa. 3 000 €.

IKAALINEN

Ikaalisten Mielihyvä ry, Marja-Liisa Vainionpää, Parkanon kaupungin hyvinvointikoordinaattori, marja-liisa.vainionpaa@netikka.fi, 0447865451, Tanssiva mieli: Hankkeen kohderyhmänä ovat mielenterveyskuntoutujat ja heidän omaiset/tukihenkilöt. Tavoitteena on saada vähän liikuntaa harrastavat liikunnan pariin sekä alueellisen liikuntayhteistyön aloittaminen. Sisältönä on tanssiliikuntaa, jossa levitetään mielenterveyskuntoutujille tuotettua "Kaikenmaailman tanssit" - liikuntaohjelmaa sekä Tampereen yhdistyksen Taimin rivitanssiohjelmaa. Viidellä paikkakunnalla (Tampere, Hämeenkyrö, Ikaalinen, Parkano ja Kihniö) järjestetään tanssiliikunnan ryhmät x 10, yht. 50 ryhmää. Ryhmät toimivat ajalla 1.6.–15.12.2015. Lisäksi elokuussa ja marraskuussa 2015 järjestetään alueen yhdistyksille yhteinen liikuntapäivä, jossa yhdistetään tanssia ja ulkoilua. Ensimmäinen liikuntapäivä toteutetaan Ikaalisten alueella ja toinen liikuntapäivä Tampereella. 2 000 €.

JOENSUU

Joensuun seudun monikulttuurisuusyhdistys ry, Hanna-Leena Partinen, kehittäjä, hanna-leena.partinen@jomoni.fi, 0447577682, Miesten liikuntaryhmä, yhdessä pidemmälle!: Hankkeen kohderyhmänä ovat maahanmuuttajataustaiset, työikäiset miehet, jotka liikkuvat liian vähän. Tavoitteena on tavoittaa kohderyhmää ja muodostaa osallistujista jalkapallojoukkue. Hankkeen jalkapalloryhmä yhdistää vähän sekä paljon liikkuvat samaan joukkueeseen. Kesän aikana (kesä-, heinä- ja elokuu) ryhmä harjoittelee kaksi kertaa viikossa ulkokentällä sekä osallistuu puulaaki -turnauksiin noin kerran viikossa. Syksyllä (syys-, loka-, marras- ja joulukuu) ryhmä harjoittelee kerran

viikossa sisäkentillä. Ryhmään otetaan noin 20-30 osallistujaa. Ulkoarjoituksia on kesäkaudella noin 26 tuntia ja sisäharjoituksia 18 tuntia. Harjoitusten aikana osallistujille jaetaan tietoa myös Joensuun alueen muista liikuntamahdollisuuksista. 1 000 €.

JOKIOINEN

Kihniänkylän nuorisoseura ry, Pertti Saarinen, puheenjohtaja, ns.sampola@gmail.com, 050 5287101, Kihniänkylän Jumpat ja Zumbat II: Hankkeen kohderyhmänä ovat etäällä kaupungin keskustasta asuvat yli 40-v työikäiset. Tavoitteena on jatkaa v. 2014 KKI-hankkeen avulla aloitettua aktiivista liikuntaa. Sisältö: 1) Maanantai-ilta on miesten ilta 1 h. Silloin sauvakävellään sulan maan aikana ja hiihdetään talvikaudella. Tähän ryhmään pyritään saamaan lisää osallistujia. 2) Tiistaisin kokoontuu venyttely- ja rentoutusryhmä n. 1 h. Ryhmään mahtuu lisää osallistujia. 3) Keskiviikkoisin on naisten lihaskuntojumppaa 1 h. 4) Torstaisin pelataan sulkapalloa tai sählyä 1,5 h. Kaudella 2014–2015 toimineet ohjaajat ovat lupautuneet jatkamaan ryhmien vetovastuussa. 900 €.

JYVÄSKYLÄ

African Association of Central Finland/Keski-Suomen Afrikkayhdistys ry, Terry Mac-Tay, PL 468, 40100 Jyväskylä, aacf.secretary@yahoo.com, +358404180927, Multicultural people in Jyväskylä coordinated by the African Association of Central Finland: Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen miehet ja naiset. Tavoitteena on torjua rasismia ja syrjäytymistä, parantaa kohderyhmän kuntoa ja hyvinvointia sekä koota maahanmuuttajat ja kantaväestö yhteen liikunnan avulla. Hankkeen sisältönä on kuntosaliharjoittelua miehille (15 hlöä) ja naisille (12 hlöä) 2 tuntia viikossa, pyöräilyä naisille (12 hlöä) 2 tuntia viikossa, uintia miehille (15 hlöä) ja naisille (12 hlöä) 1,5 tuntia viikossa. 2 000 €.

Killerin Salibandy Oy/Killerin Liikuntakeskus, Manninen Teemu, yrittäjä, teemu.manninen@killerinliikunta.fi, 040-7728131, Äijjät liikkumaan: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat ylipainoisia. Hankkeen tavoitteena on saada huonokuntoiset, ylipainosta kärsivät ja liikkumattomat äijjät liikkumaan ja löytämään liikunnan parista oma laji, jota äijjät aktivoituisivat hankkeen jälkeen harrastamaan omatoimisesti. Hanke toteutetaan perustamalla 5x/10miehen ryhmiä, jotka kokoontuvat 1x/vk/20-25kertaa. Ryhmissä kokeillaan monipuolisesti eri liikuntalajeja, kuten tennistä, sulkapalloa, futsalia, sählyä/kävelysählyä, padelia, kuntosaliharjoittelua, kahvakuulailua, kuntonyrkkeilyä ja sisäpyöräilyä. Kaikille osallistujille tehdään aloitus-, väli- ja loppukuntotestit kävelytestinä sekä Inbody-kehonkoostumusmittaukset kolme kertaa. Liikuntalajikokeilujen lisäksi osallistujille luodaan henkilökohtaiset räätälöidyt tavoitteet painonpudotukseen, jonka tueksi järjestetään ravintoluentoja sekä pidetään ravintopäiväkirjaa. Kaikki liikunta, kuntotestit, mittaukset ja luennot suoritetaan Killerin Liikuntakeskuksessa tai sen lähiympäristössä. 2 000 €.

Palokan Naisvoimistelijat Ry, Mirva Martikainen, toiminnanjohtaja, pnv@palokannaisvoimistelijt.fi, 0445750554, Ryhtiliike: Hankkeen kohderyhmänä ovat Palokassa asuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on saada liikkeelle vähän liikkuvia työikäisiä naisia ja miehiä. Ryhmien toiminnan avulla pyritään lisäämään kokonaisvaltaista hyvinvointia sekä löytää aktiivinen, liikunnallinen ja sosiaalinen elämäntapa. Hankkeessa perustetaan 2x20hlö ryhmät, jotka kokoontuvat 1x/vk, yhteisten tapaamisten lisäksi osallistujilla on mahdollisuus harrastaa omatoimisesti seuran muilla tunneilla. Toiminta kestää elokuusta joulukuuhun. Ryhmän ohjatut tapaamiset sisältävät

keskustelu/luentokerroista sekä monipuolisista lajikokeiluista. Keskustelujen/luentojen teemoina ovat tutustuminen, liikunnan suunnittelu, liikehallinta, ravinto ja lepo. Lajikokeiluina kokeillaan mm. sauvakävelyä, LAVIS-jumppaa, frisbeegolf, koripallo, sähkö, kuntosali, uinti, vesijumppa, keilaus, jumppa ja kahvakuula. 2 000 €.

Toiminimi Valtonen Tuija, Tuija Valtonen, liikunnan lehtori ja Feldenkrais-ohjaaja, tuija.valtonen@jkl.fi, 0405885678, Keho tutuksi: Hankkeen kohderyhmänä on Mankolan koulun henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on liiketietoisuuden kehittäminen oman toimintakyvyn parantamiseksi, rentoutuminen sekä yhdessä tekeminen. Hanke toteutetaan järjestämällä 10 kpl eri teemaisia Feldenkrais -tunteja. Osallistujamäärä on noin 30 hlö ja kurssi pidetään koulun tiloissa. Kurssille ilmoittaudutaan ennakolta sitoutuvasti. Kurssi järjestetään elokuusta joulukuuhun. 500 €.

JÄMSÄ

Jämsän Yoshi ry, Matti Lahtinen, rekisterinhoitaja, hallituksen jäsen, mattilahtinen50@hotmail.com, 040-8447696, Terveenä töissä: Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki työikäiset ikään ja kuntoon katsomatta. Tavoitteena on parantaa osallistujien fyysistä kuntoa kehonpainolla ja apuvälineillä tehdyin harjoittein. Motoriikkaa ja tasapainoa kehitetään yksinkertaisilla harjoituksilla ja syksyllä ohjelmassa on lisäksi kaatumiskoulutus, liukastumisvammojen ehkäisyä varten. Harjoituskerran päätteeksi venytellään ohjatusti. Harjoitusajan puitteissa järjestetään myös itsepuolustuskoulutusta. Osallistujia odotetaan 15–40 hlöä. Harjoitusvuoro on varattu perjantaille klo 17.15–18.30, ja toinen vuoro on mahdollista varata tiistaille samaan aikaan. 600 €

Voimistelu- ja Urheiluseura Koskenpään Kiri ry, Helena Kärkkäinen, puheenjohtaja, helenakarkkainen@luukku.com, 0405891179, Lujuutta liikkumalla kylän yhteiseksi hyväksi:

Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, pienten lasten äidit ja perheet, joilla liikkuminen on vähäistä. Hankkeen tavoitteena on tuoda ohjattu liikuntakyläläisten saataville, kohentaa kohderyhmäläisten fyysistä kuntoa ja psyykkistä hyvinvointia, tukea terveellisiin elämäntapoihin sekä vahvistaa liikunnan ilon löytymistä. Tavoitteena on myös kouluttaa hankkeeseen vertaisohjaaja. Hanke toteutetaan järjestämällä 1) naisille, erityisesti pienten lasten äideille, tarkoitettu peruskuntojumpparyhmä, joka kokoontuu 3x/kk/1h/18kertaa. Lisäksi 2) naisille on järjestetty 1x/vk lentopallovuoro ja 3) 1x/kk/1-3h järjestetään koko perheelle suunnattuja lajikokeiluja (mm. frisbeegolf, jousiammunta, lumikenkäily, folkjam). 4) Murtumatta mukana, lujutta liikkumalla -ryhmä kokoontuu 1x/vk ja se on tarkoitettu osteopeniasta tai osteoporoosista kärsiville henkilöille, ryhmään koulutetaan vertaisohjaaja. 1 500 €.

KAUHAJOKI

Kauhajoen Karhu-Siskot ry, Niina Jokinen, tiedottaja, ryhmän ohjaaja, jokisenniina@gmail.com, 0451147167, Ikiliikettä jokaiselle!: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat yli 60-vuotiaat, mutta myös nuoremmat. Tavoitteena on saada liikunnan riemuihin mukaan vähän liikkuvat kuntalaiset. Syksyllä 2015 jatketaan vuoden toiminutta Ikiliike -ryhmää. Tunneilla liikutaan iloisin mielin hyvän musiikin tahdissa. Ohjelmistoon tulee sisältymään perinteistä kuntojumppaa ja erityisesti painotetaan lihaskunto-osuuksia. Tunneilla on myös tasapainoharjoittelua. Toisinaan uppoudutaan pallopelien maailmaan. Lihashuollon osuutta ei unohdeta, vaan jokainen kerta päätetään venyttelyyn. Lajikokeiluja otetaan ohjelmistoon liikkujien kiinnostuksen mukaan,

esimerkiksi lentopallo, uinti, tanssi ja keilaus. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa (n. 20 h syksyllä ja 20 h keväällä). Tavoitteena on saada syksyllä 15-20 uutta liikkujaa mukaan toimintaan. 500 €.

KEMPELE

Hovilan Palveluyhdistys, Anne Loukkola, toiminnanjohtaja, anne.loukkola@hovila.net, 040-5310892, Hyvinvointia Hovilan työntekijöille: Hankkeen kohderyhmänä on Hovilan henkilökunta. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan ja kokeilemaan uusia lajeja. Osallistujille järjestetään alku- ja loppumittaukset. Hankkeessa perustetaan 2 ryhmää ja lisäksi tarjotaan työhyvinvointiluento. Ryhmässä lajikokeiluina ovat vatsatanssi, jooga, vesiliikunta sekä lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelu. Osallistujamäärä on 10-15 hlöä/ryhmä/krt. Kokoontumisia on 1 h/krt/vko ajalla 1.8.–31.12.2015, yht. 16 krt/ryhmä. 1 500 €.

KERAVA

Keravan yrittäjät ry, Päivi Virtanen, puheenjohtaja, paivi@villavirtanen.fi, 0405750625, Liikunnasta elämäntapa yrittäjille: Hankkeen kohderyhmänä ovat Keravan Yrittäjät ry:n jäsenyritykset / yritysten omistajat. Tavoitteena on aktivoida mahdollisimman moni yrittäjä säännöllisen liikunnan pariin ja löytämään itselle sopiva liikuntamuoto, joka auttaisi jaksamaan paremmin sekä fyysisesti että henkisesti. Sisältönä on mm. kehonhuoltoa, sisäpyöräilyä, kahvakuulailua, ulkoliikuntaa, kuntosaliharjoittelua, kiertoharjoittelua, syvävenyttelyä, vesiliikuntaa ja ravintoluento. Joka viikko elokuusta joulukuuhun kokoontuu 2 ryhmää, 28 hlöä/ryhmä. 2 200 €.

Lasten Liikuntakeskus PompIT / MotoLiike Oy, Tuula Vorselman, kehityspäällikkö tuula.vorselman@elisanet.fi, 0400-797013, Kotiäidit ja -isät kuntoon: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset kotiäidit ja -isät, joilla on pieniä lapsia kotihoidossa. Tavoitteena on mahdollistaa arkiliikuntaa helpoin järjestelyin. Liikuntatunteja järjestetään 12.8.-18.12.2015 ja 13.1.-20.5.2016. Sisältö: 1) Kotiäitien ja -isien jumppa keskiviikkoisin 1 h/krt yht. 18 krt/syyskausi ja samoin kevätkausi. Jumppa sisältää aerobista ja kiinteyttävää liikuntaa ja lihaskuntoharjoitteita sekä venyttelyä. 2) Kotiäitien ja -isien kuntopiiri perjantaisin 1 h/krt yht. 18 krt/syyskausi ja samoin kevätkausi. Kuntopiirissä on ensin alkulämmittely, jonka jälkeen sekä aerobista kuntoa että lihaskuntaa parantavia harjoitteita. Lapset voivat olla vanhempien mukana jumppatuokioissa, puuhaten omia juttuja. Jumppien lisäksi hankkeessa järjestetään lihaskuntotestit, terveysaiheisia luentoja ja tapahtumapäiviä. 1 300 €.

TTC Boom ry, Jukka Julin, puheenjohtaja, ttcboom@kolumbus.fi, 040 771 6050, Boom kuntohoitsä: Hankkeen kohderyhmänä ovat Keski-Uusimaalaiset monipuolista liikuntaa etsivät yli 40-vuotiaat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on muodostaa aikuisten monilajiryhmiä ja kouluttaa vertaisohjaajia jatkamaan toimintaa tukikauden jälkeen. Seuran tavoitteena on kasvattaa jäsenistöä ja löytää uusia tekijöitä. Hankkeessa perustetaan kaksi liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk/1,5h. Perustoimintana harjoitellaan maila- ja pallopelejä, mm. sulkapallo, pöytätennis, tennis, squash, lentopallo ja koripallo. Lisäksi järjestetään yhteensä 8kpl lajikokeiluja ryhmäläisten toiveiden mukaisesti. Osaan kokeiluista voi ottaa mukaan oman perheen, puolison tai kaverin. Lisäksi hankkeessa koulutetaan neljä vertaisohjaajaa. 2 000 €.

KITEE

Keski-Karjalan Reuma ja Tules ry, Arja Rahunen, jäsenrekisterin hoitaja, hallituksen jäsen, arja.rahunen@gmail.com, 0500 540779, Kaiken kansan jumppa: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, keski-ikäiset ja varttuneet kaupunkilaiset. Tavoitteena on saada kohderyhmää kokeilemaan erilaisia, uusia jumppamuotoja. Hanke sisältää kaksi liikuntaryhmää: Kaiken kansan jumppa ja Avaava liikunta. Kaiken kansan jumpassa tutustutaan erilaisiin jumppamuotoihin, jotka soveltuvat myös varttuneelle väelle ja erilaisia tule-sairauksia sairastaville (Asahi, jooga, tuolijumppa, pallojumppa, rentoutuminen). Avaavassa liikunnassa opitaan tuntemaan omaa kehoa ja aistimaan kehon jännitykset sekä tullaan niistä fyysisesti ja henkisesti tietoisiksi. Kuunnellaan omaa kehoa, aistitaan omaa olemusta liikunnan ja venyttelyn avulla sekä käytetään apuna rentoutus- ja mielikuvaharjoituksia. Molemmat ryhmät kokoontuvat 10 krt syksyllä ja 10 krt keväällä. 700 €.

Kiteen Urheilijat ry, Antero Vänskä, seuran Kiteen Urheilijat ry:n sihteeri, antro.vanska@gmail.com, 0503311328, Ämmät ja Äijät 3: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähemmän liikuntaa harrastavat yli 35-v naiset ja miehet. Tavoitteena on saada mahdollisimman monta kohderyhmäläistä mukaan matalan kynnyksen ryhmäliikuntaan. Seura järjestää omien lajiensa (mm. hiihto, uinti, jalkapallo, lentopallo ja yleisurheilu) puitteissa lajikohtaista liikuntaa sovellettuna vähemmän liikkuneille. Saleille kokoonnutaan n. 20 kertaa ja lisäksi harrastetaan ulkoliikuntaa. Hanke käynnistyy kesällä ilmaisella yleisurheiluosiolla ja palloilulajeilla. Syksyllä aloitetaan saliliikunta. Arvioitu osallistujamäärä on n. 30 hlöä. 500 €.

KOTKA

Kotkan judoseura ry/Aikidojaos, Kimmo Husu, Jaoksen taloudenhoitaja, kimmo.husu@kymp.net, 050 5321636, Kuntoiluun aikidon keinoin: Hankkeen kohderyhmänä ovat Etelä-Kymenlaakson alueen (Pyhtää, Kotka, Hamina) työikäiset, jotka eivät harrasta liikuntaa. Tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen liikuntaa sekä vakiinnuttaa ryhmän toiminta, jotta liikkuminen jatkuisi seuran puitteissa sekä omalla ajalla hankkeen jälkeenkin. Hankkeessa perustetaan yksi ryhmä, jossa harjoittelevat yhdessä miehet sekä naiset (20 hlöä). Ryhmä harjoittelee 2 krt/vkossa 1,5 h/krt, yht. 23 krt syyskaudella. Harjoitusten sisältönä on räätälöity budolaji aikidon perusteista. Harjoittelu koostuu venyttely-, kuntoilu- sekä tekniikka-osioista. Erityistä painoarvoa annetaan oikeaoppisen kaatumisen opetteluun, keskivartalon lihasten harjoittamiseen sekä tasapaino- ja motoriikkataitojen oppimiseen. Lajin tekniikoiden omaksuminen ei vaadi aiempaa kuntoilutaustaa. Joulukuussa osallistujille järjestetään aikido- ja kuntoiluaiheinen päätösleiri. 600 €.

KOUVOLA

Kouvolan Pallonlyöjät ry, Jari Vesanen, toiminnanjohtaja, jari.vesanen@kouvolanpallonlyojat.fi, 050 591 3535, Koplän Kuntokoulu: Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset ja vähän liikuntaa harrastavat Kouvolan kaupungin asukkaat. Tavoitteena on aktivoida kohderyhmää terveellisiin elintapoihin ja painonpudotukseen tarjoamalla eri liikuntamuotoja ja antamalla ravintoneuvontaa. Aluksi osallistujille järjestetään ravintoluento. Hankkeen liikuntaryhmä kokoontuu 1 krt/vko 15 krt syksyn 2015 aikana. Lajeina ovat pesäpallo, juoksu/power walk, salibandy, kahvakuula, kuntosali- ja kiertoarjoittelu. Alku- ja lopputestinä tehdään inbody-kehonkoostumustesti ja kuntotestaus. Osallistujamäärä on 20 hlöä. 1 500 €.

Kouvot ry, Jyri Haikonen, junioripäällikkö, jyri.haikonen@kouvot.fi, 0407308310, Katsomosta kentälle: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset aikuiset. Tavoitteena on oppia koripallon alkeet ja innostua

lajista siten, että siitä seuraa pidemmän ajan harrastus. Koripallotoimintaa järjestetään kerran viikossa, miehet ja naiset kokoontuvat omina ryhminään. Hankkeen aikana käydään lisäksi kuntosalilla ja ryhmän jäseniä autetaan ymmärtämään mm. tukilihaksiston ja liikkuvuuden merkitys päivittäisessä toiminnassa. Hankkeen aikana järjestetään myös koulutusta ravinnosta ja levosta. Hanke käynnistyy syyskuun ensimmäisellä viikolla 2015 ja päättyy huhtikuun viimeisellä viikolla 2016. 1 200 €.

KUOPIO

Kuntokeskus Huippu Oy, Hannu Airila, toimitusjohtaja, hannu.airila@huippupaikka.fi, 050-3219714, Vahvempi minä: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat päätetyötä tekevät kuopiolaiset. Hankkeen tavoitteena on parantaa selkä-, niska- ja hartiaseudun ongelmista kärsivien, liian vähän liikuntaa harrastavien päätetyöläisten toiminta- ja työkykyä sekä yleistä hyvinvointia. Hankkeessa perustetaan 2x/15hlö ryhmät, selkä- ja hartiaryhmä, jotka kokoontuvat 15x/syysy. Ohjattujen tuntien sisältönä on matalan kynnyksen lajikokeiluja, tavoitteena on tarjota tuki- ja liikuntaelimestöä vahvistavia monipuolisia harjoitteita kunkin osallistujan liikuntakyvyn mukaan. Jokaiselle osallistujalle järjestetään henkilökohtaista ohjausta 3x: liikuntakykytesti, liikuntasuunnitelma, liikuntakykytesti ja palaute. Kurssin alussa ja lopussa järjestetään kaikille yhteiset luennot liikunnallisen elämäntavan merkityksestä sekä kuormituksen ja palautumisen suhteesta työelämässä. 2 000 €.

Kuopion Työttömät ry, Tia Parviainen, toiminnanjohtaja, tia.parviainen@kutuy.fi, 050 4408401, Työttömät liikkumaan: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, ylipainoiset miehet ja naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa. Tavoitteena on kannustaa painonpudotukseen tarjoamalla liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa sekä vakiinnuttaa ryhmien toimintaa. Sisältö: Kuntosali ja vesijumppa/uinti -ryhmä kokoontuu tiistaisin ja torstaisin 2.5 h/krt. Keilausta on keskiviikkoisin 1 h/kerta. Jumppaa ja joogaa on keskiviikkoisin 2 h/krt. Sauvakävelyä järjestetään maanantaisin 1-1.5 h/krt. Lentopalloa sekä pesäpalloa pelataan elo-syyskuussa 1 krt/vko. Lisäksi syksyllä järjestetään kaksi terveyteen ja painonhallintaan liittyvää luentoa sekä kehonkoostumusmittaus. 2 000 €.

Kurkimäen Kuntoilijat ry, Vilma Rask, puheenjohtaja, vilma.e.rask@gmail.com, 040-779 1832, Liikuntaa landelle: Hankkeen kohderyhmänä ovat Kurkimäen kylän yli 40-vuotiaat asukkaat, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Tavoitteena on aktivoida maaseudun asukkaita ohjatun, säännöllisen liikunnan pariin. Hanke mahdollistaa kyläläisille uusien lajien kokeilun lähellä kotia. Hankkeessa perustetaan kaksi uutta liikuntaryhmää. 1. ryhmässä osallistujille esitellään eri liikuntalajeja. Ryhmän maksimikoko on 30 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu 17 kertaa. 2. ryhmä on tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsiville suunnattu pilates -ryhmä. Ryhmän maksimikoko on 15 henkilöä. Ryhmä kokoontuu 17 kertaa. Ohjaaja antaa myös terveysneuvontaa ja ohjaa ryhmäläisiä laatimaan henkilökohtaiset tavoitteet liikunnan saralla. Ryhmäläiset pitävät liikuntapäiväkirjaa, jotka käydään viimeisellä kerralla yhdessä läpi. 2 000 €.

PAM-liikealan Kuopion seudun osasto, Kati Miina, puheenjohtaja, kati.miina@gmail.com, 0445090312, Työkyky kuntoon: Hankkeen kohderyhmänä on PAMin paikallisosaston yli 40-v tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsivät jäsenet. Tavoitteena on parantaa PAMin paikallisosaston jäsenten työkykyä. Ohjatulla harjoittelulla puututaan eniten sairauspoissaoloja aiheuttavien tuki- ja liikuntaelinongelmien ehkäisyyn fysioterapeutin opastuksella. Hankkeessa järjestetään kaksi liikuntaryhmää. Aamuryhmä kokoontuu tiistaisin ajalla 11.8.-8.12.2015 ja iltaryhmä keskiviikkoisin ajalla 12.8.-9.12.2015. Ryhmissä tehdään fysioterapeuttista harjoittelua, joka vahvistaa tuki- ja liikuntaelimestöä, erityisesti keskivartalon voimaa, niska-hartiaseudun liikkuvuutta sekä yleistä voimatasoa. Lisäksi järjestetään terveysluentoja 4 krt. Luentojen aiheina ovat ravinto, liikunta sekä

terveelliset elämäntavat. Liikuntaryhmien koko 15 henkilöä ja luentoryhmän koko 30 henkilöä. 1 800 €.

Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta SAVOTTA, Saara Hanhela, korkeakoululiikunnan suunnittelija, saara.hanhela@savonia.fi, 0447855087, Liikuntakynnyksen yli - Hanke Kuopiossa toimivien korkeakoulujen henkilöstön fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi: Hankkeen kohderyhmänä ovat Itä-Suomen yliopiston ja Savonia-ammattikorkeakoulun Kuopion kampusten henkilöstö (1762 henkilöä, keski-ikä 45-50-vuotta). Hankkeen tavoitteena on 1) edistää henkilöstön terveyttä, tukea työssäjaksamista sekä vähentää sairauspoissaoloja, 2) kasata liian vähän liikkuvia mukaan pienryhmäohjaukseen matalan kynnyksen liikuntatoimintaan, 3) tuoda taukoliikunta ja istumisen katkaisu tapakulttuuriksi henkilöstölle sekä 4) rakentaa palveluketju Kuopion korkeakoulujen työterveyshuollon sekä omien korkeakoulun liikuntapalvelujen välille. Matalan kynnyksen pienryhmäohjauksen ryhmätapaamisten sisältönä on käyttäytymispsykologinen valmennus ja liikuntaneuvonta, 9x/90min/15vk sekä matalan kynnyksen ohjattu ryhmäliikunta. Fyysisen aktiivisuuden lisääminen työpäivään tapahtuu taukoliikuntakampanjoiden ja -tapahtumien avulla sekä kouluttamalla taukoliikunnan vertaisohjaajia ja kannustamalla istumisen tauottamiseen. Palveluketjun rakentamisessa työterveyshuolto esittelee asiakkaille korkeakoulun liikuntapalveluita (matalan kynnyksen ryhmät, pienryhmäohjaus, henkilökohtainen liikuntaneuvonta ja tutustumiskäynnit). 4 500 €.

LAHTI

Harjulan Setlementti ry, Kirsi Ojamo, liikuntakoordinaattori, kirsi.ojamo@harjulansetlementti.fi, 0505630158, Kunnan Skaba kuntosalilla 2: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset Lahden alueella. Tavoitteena on motivoida osallistujia säännölliseen terveystoimintaan. Sisältö: 1) Ohjattu kuntosaliharjoittelu yht. 12 kertaa (1 krt/vko, vkot 39–50), monipuolista kuntosaliharjoittelua ammattitaitoisen ohjaajan opastuksella laadukkailla laitteilla ja välineillä. 2) Ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta (2x1,5 h jakson aikana), koostuu kahdesta luentokerrasta, joiden aikana käsitellään terveystoiminnan merkitystä ja terveystoimintasuosituksia, tarkastellaan omia liikuntatottumuksia ja rakennetaan oma liikuntasuunnitelma. 3) Avoimet teemaluennot osallistujille (4x1,5 h jakson aikana). Luentojen aiheina ovat terveystoiminnan ravinto, kestävyysharjoittelu ja sen annostelu, terveystoiminnan lihahuolto ja palautuminen sekä niska-hartiaseudun hyvät harjoitteet työikäiselle. 4) Leikkimielinen kuntoilukisa, jossa osallistujat saavat pisteitä osallistumisaktiivisuuden mukaan. Eniten pisteitä kerännyt joukkue palkitaan. 3 000 €.

Lahden ammattikorkeakoulu Oy, Anne Timonen, TKI- asiantuntija, anne.timonen@lank.fi, 0503855585, Liikkuva työyhteisö: Hankkeen kohderyhmänä ovat pk- ja mikroyritysten yrittäjät/työntekijät. Tavoitteena on edistää työhyvinvointia yksilötasolla sekä työyhteisön sisällä. Liikuntaryhmien, neuvonnan ja ohjatun toiminnan kautta osallistujia kannustetaan huomaamaan oman toiminnan merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja työuupumuksen ennaltaehkäisyssä. Hankkeessa järjestetään matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, lajeina mm. kuntosaliharjoittelu, vesiliikunta, tanssi, sauvakävely, sulkapallo ja keilaus. Osallistujia opastetaan hyödyntämään erilaisia kunnan kehittämistä mittaavia laitteita, rannekeita sekä muita mittaristoja. Hankkeessa tehdään alku- ja loppumittaukset, joiden avulla edistyminen voidaan todeta. Lisäksi tarjotaan asiantuntijaluentoja mm. ravintoon, terveyteen sekä liialliseen istumiseen liittyen. Toimintaa on ajalla toukokuu-joulukuu 2015. Ryhmiä toteutetaan Orimattilassa, Lahdessa, Nastolassa

ja Heinolassa (4 ryhmää). Ryhmät kokoontuvat 12 viikon ajan 1,5 h/krt. Osallistujamäärä on 10-15 henkilöä/ryhmä. 3 000 €.

Päijät-Hämeen Näkövammaiset Ry, Kari Sipi, hallituksen jäsen, liikuntatoimikunnan puheenjohtaja, kari.sipi@phnet.fi, 040 5830382, Kunnon kohotus kotikonstein: Hankkeen kohderyhmänä ovat Päijät-Hämeen alueen näkövammaiset sekä alueen munuais- ja maksayhdistyksen jäsenet, pääasiassa työikäiset naiset ja miehet. Tavoitteena on opastaa ja innostaa osallistujia omatoimiseen ja säännölliseen liikuntaan/jumppaan kotiloissa tarjoten myös ryhmän tuomia sosiaalisia kontakteja. Samalla on tarkoitus syventää eri vammaisryhmien välistä yhteistyötä liikunnan parissa. Kotiliikuntaan opastavaa ohjausta järjestetään 1 krt/vko, 18x45 min. Liikuntaa on tarkoitus harrastaa ilman erillisiä välineitä sekä välineillä, joita löytyy kotoa tai joiden hankintakustannukset ovat harrastajalle edullisia. Liikuntaryhmän koko on 10 hlöä. Osallistujamäärästä riippuen ryhmiä on 1-2. 600 €.

Taekwondo Lahti ry, Aki Tiihonen, päävalmentaja, aki.tiihonen@taekwondolahti.fi, 0458483224, Kuntotaekwondo: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat nuoret ja aikuiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmän henkilöitä terveelliseen elämäntapaan liikunnan ja ravinnon osalta. Tavoitteena on myös vakiinnuttaa seuran terveysliikuntaryhmä eli kuntotaekwondoryhmä. Hanke toteutetaan järjestämällä miehille ja naisille yhteinen matalan kynnyksen kuntotaekwondokurssi, joka sisältää taekwondo, kuntonyrkkeilyä ja kuntosaliharjoittelua. Tunneilla keskitytään lihaskestävyyden, ryhdin, liikkuvuuden ja jaksamisen parantamiseen. Halukkaiden on mahdollista tehdä hankkeen alussa kuntotesti ja seurantatesti. Kurssit alkavat aina kuukauden ensimmäisenä tiistaina ja päättyvät kuukauden viimeisenä perjantaina. Harjoitukset järjestetään 2x/vk/1h. Ryhmän maksimi koko on 25 hlö. Kunkin kurssin ensimmäisellä tunnilla kerrotaan ravinnon merkityksestä terveyteen ja jaksamiseen sekä jaetaan osallistujille KKI-materiaaleja oman hyvinvoinnin kehittämiseen. 1 500 €.

LAPPEENRANTA

Ylämaan Kosenkotiyhdistys ry, Merja Niemi, fysioterapeutti, fysioterapia@kosenkoti.fi, 0407455953, Liikettä kinttuihin: Hankkeen kohderyhmänä ovat entisen Ylämaan kunnan alueella asuvat työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on tutustuttaa miehet ja naiset Kosenkodin toimintaympäristössä sijaitseviin liikuntapaikkoihin sekä tarjota heille säännöllisen liikunnan mahdollisuus ammattitaitoisesti ohjattuna kuntosalissa ja allasosastolla. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk/1,5h/15krt. Molempiin ryhmiin mahtuu 10 henkilöä. Ryhmien lajivalikoimana ovat mm. kuntosaliharjoittelu, vesijuoksu ja -voimistelu, sauvakävely, kehonhuolto sekä kävely- ja lihasvoimatestit. Lisäksi ryhmäläisille esitellään liikuntaharrastusta tukeva ruokailumalli ja liikunnan terveysvaikutukset. 1 400 €.

LEMPÄÄLÄ

Liikuntaparkki Oy, Minna Rajamäki, toimitusjohtaja, minna.rajamaki@liikuntaparkki.fi, 0400923362, Ilon Kilot liikunta ja painonhallintaryhmä: Hankkeen kohderyhmänä ovat lievästi ylipainoiset 30-55-vuotiaat naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on motivoida liikkumaan pitkällä tähtäimellä ja säännöllisesti. Hanke toteutetaan perustamalla 3 kpl Ilon Kilot liikunta- ja painonhallintaryhmiä, joihin kuhunkin otetaan mukaan 10 osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat 2x/vk, 1x/vk on ryhmäkohtainen pienryhmätapaaminen ja 1x/vk on kaikkien ryhmien yhteinen liikuntaharjoitus. Kaikille osallistujille tehdään aloitustestit, kehonkoostumusmittaukset sekä kontrolloidaan painoa viikoittain. Ryhmille

pidetään tietoisuuksia mm. veden juonnista, ateriarytmistä, aineenvaihdunnasta, unesta, motivaatiosta, liikunnasta ja ruokapäiväkirjasta. Liikuntalajeina kokeillaan mm. spinningiä, kahvakuulaa, fitballia, rasvanpolttoa, kuntosalia, käsipalloa ja erilaisia jumppia. 2 000 €.

Pirkanmaan Fysiocenter Oy, Jari Kelloniemi, salivastaava, jari.kelloniemi@fysiocenter.net, 0401602070, Äijätreeni syksy 2015: Hankkeen kohderyhmänä ovat Lempäälän alueen työikäiset miehet, jotka eivät harrasta liikuntaa. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan tarjoamalla matalan kynnyksen lajikokeiluja ja tietoa liikunnan vaikutuksista. Sisältö: lajikokeiluja mm. kahvakuula, spinning, toiminnallinen harjoittelu ja kehon omalla painolla harjoittelu, kuntonyrkkeily, kehonhuolto ja venyttely, kuntosaliharjoittelu, kävely ja hölkkä. Ryhmään otetaan 25 miestä. Ryhmä kokoontuu 1 h/vko syyskaudella 2015. 1 000 €.

LIPERI

Liperin Ratsastajat Ry, Pauliina Luukinen, hallituksen varajäsen, pauliina.hirvonen@kummuntila.fi, 0449718030, Hevonen liikuttaa kehoa ja mieltä: Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset mielenterveyskuntoutujat, jotka ovat ylipainoisia eivätkä harrasta liikuntaa. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonhallintaan ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntaa sekä terveystietoa. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa mielenterveyskuntoutujien hevosharrastustoimintaa alueella. Tallilla on matala kynnys liikkumiseen, tekeminen on mielekästä ja kunto kasvaa huomaamatta. Hevosen hoitoa ja hyvinvointia käytetään mallintamassa myös sitä, mistä oma hyvinvointi syntyy. Hankkeessa perustetaan kaksi 8 hengen ryhmää. Kummallekin ryhmälle tehdään kävelytesti ja paino punnitaan kurssin alussa ja lopussa. Osallistujille pidetään luento painonhallinnasta ja jaetaan terveystietoa kurssin alussa. Ryhmä kokoontuu elokuusta lokakuulle tiistaisin klo 10–11.30. 1 500 €.

LOHJA

Lohjan Liikuntakeskus Oy, Taina Pennanen, ohjauspalveluesimies, taina.pennanen@lohja.fi, 0503315621, Liikunta lääkkeeksi Lohjalla: Hankkeen kohderyhmänä ovat liian vähän liikkuvat miehet ja naiset, joille liikunnan lisääminen tuo selvän terveyshyödyn omaan elämään. Hankkeen tavoitteena on uusien terveysterveystietojen kehittäminen, kohderyhmän aktivoiminen, liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden selvittäminen sekä yhteisen asiakasrekisterin luominen perusterveydenhuollon kanssa. Hanke toteutetaan järjestämällä liikuntakursseja syksyn aikana: Rapakunnosta Kunnanportaille -kurssilla tutustutaan eri liikuntalajeihin; Kohenna kuntoa, virkistä mieltä -kurssi on eri lajien tutustumiskurssi työttömille; työikäisten ja senioreiden kuntosali-, tennis- ja tanssikurssit on tarkoitettu miehille ja naisille; Kuntonyrkkeilyn alkeiskurssin kohderyhmänä ovat työikäiset; Vesijuoksuopastusta järjestetään 2x/vk 6 osallistujalle; alueen kuntosaleilla järjestetään 35x/syyskuu kuntosalilaitteiden käyttöopastusta; senioreiden luontoretkillä tutustutaan luontopolkuihin; Fascial Training-tunteja järjestetään työikäisille ja senioreille 2x/vk; Testilauantaina järjestetään UKK-kävelytesti, lihaskuntotestit sekä kehonkoostumus-, verenpaine- ja verensokerimittauksia. 2 000 €.

MASKU

Maskun Tempo Ry, Anne Kirstinä, puheenjohtaja, anne.kirstina@gmail.com, 0440306486, IloHiki: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat aikuiset. Tavoitteena on saada heidät innostumaan

liikunnasta. Sisältö: 1) Vähän liikkuville miehille aloitetaan oma Tempocombat ryhmä (10-20 hlöä). Tempocombat on kuntoilua kamppailulajien liikkeitä hyödyntäen. Aluksi harjoittelu keskittyy oman kehonpainon liikuntaan, kevyihin lyön-teihin ja potkuihin. 2) Naisille ja miehille aloitetaan taichi (10-25 hlöä). Taichi sisältää venytys- ja hengitysharjoituksia sekä hitaasti ja rauhallisesti tehtävän liikesarjan. 3) Naisille ja miehille sauvakävelyä (väh. 10 hlöä). 4) Naisten jumppa (10-35 hlöä). Kokoontumiset: Tempocombat ja taichi keskiviikkoisin 1 h/ryhmä, naisten jumppa maanantaisin 45 min/krt ja sauvakävely 45 min-1 h/krt. Lisäksi elokuussa järjestetään tapahtumailtapäivä, jossa esitellään uusia alkavia lajeja. 1 200 €.

MIKKELI

Mikkelin Naisvoimistelijat ry, Tarja Ikonen, tapahtumavastaava, tarjaiko@gmail.com, 040-7375330, Pienet työyhteisöt ja liikunnan ilo: Hankkeen kohderyhmänä ovat Mikkelissä toimivat pienet työyhteisöt. Hankkeen tavoitteena on aktivoida yksityisyrittäjiä ja pienten työyhteisöjen jäseniä liikkumaan. Lisäksi tavoitteena on luoda pienimuotoisesti malli, joka aktivoi pienten työyhteisöjen jäseniä liikkumaan ja samalla pohjustaa ensi kauden hanketta, jossa mallia kehitetään ja otetaan käyttöön laajemmalle asiakaskunnalle. Hanke toteutetaan perustamalla 3x10hlö ryhmää, jotka kokoontuvat 11x/1h15min/syksy + yksi henkilökohtainen tapaaminen. Ryhmät kokoontuvat maanantaisin aamulla, iltapäivällä ja illalla, jolloin liikunnan harrastaminen mahdollistuu kaikille työajoista riippumatta. Ryhmissä kokeillaan eri liikuntalajeja (mm. punttijumppa, pilates, zumba, sähly, vesijuoksu ja sauvakävely). Jokainen kerta sisältää 15min tietoiskun liikunnan hyödyistä ja osallistujien omista kokemuksista. Lisäksi Martat pitävät ruokavalmennuksen. Osallistujilta ei mitata kuntoa tai painoindeksiä, vaan subjektiivista kokemusta liikunnan vaikutuksista vireystasoon arjessa. 2 000 €.

MTK Ristiina ry, Sari Häkkinen, yhdistyksen sihteeri ja rahastonhoitaja, sari.hakkinen@mikkeli.fi, 044-7942152, Liikunnan avulla työhyvinvointia ja jaksamista maatalousyrittäjän työssä Ristiinan maataloustuottajille: syventävä jatkohanke: Hankkeen kohderyhmänä ovat MTK Ristiinan jäsenet. Tavoitteena on aktivoida alueen maataloustuottajia säännölliseen liikuntaan. Ryhmiä on 2 ja kokoontumisia 2 krt/vko, jolloin osa on kuntosalilla ja osa jumpassa. Jumpassa ryhmäkokoo on enintään 20 ja kuntosalilla 30. Monipuolisen jumpan lisäksi järjestetään lajikokeiluja (esim. pilates, jooga, steppi-, niska- ja selkäjumppa). Hankkeen tarkoituksena olisi löytää sopiva vuorokaudenaika ja viikonpäivä, jolloin ryhmään osallistuminen olisi kohderyhmälle mahdollista. Maatalousyrittäjillä on aikataulujen vuoksi vaikeuksia osallistua säännöllisiin jumpparyhmiin, koska varsinkin karjatilalliset ovat usein vielä työssään, kun ryhmät alkavat. 900 €.

MÄNTSÄLÄ

Mäntsälän Voimistelijat ry, litu Straker, ohjaaja iitukilikki@gmail.com, 045 6716380, Ikäkapina: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 60-vuotiaat naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on saada mahdollisimman moni yli 60-vuotias osallistumaan seuran järjestämään ikiliike-jumppaan. Erityisesti toimintaa tavoitellaan niitä henkilöitä, joiden omaehtoinen liikkuminen on vähentynyt tai sitä ei ole ollenkaan. Hanke toteutetaan perustamalla yli 60-vuotiaille Ikäkapina niminen jumpparyhmä. Ryhmä harjoittelee 1x/vk/1h kokeillen eri teemoja, kuten asahia, kierto-harjoittelua, musiikkiliikuntaa ja sauvakävelyä. Ohjaustuntien yhteyteen tullaan rakentamaan myös pienimuotoisia yhteistyötapahtumia mm. verenpaineen mittausta ja ravintotietoutta. 1 500 €.

NOKIA

FysioHyvi's, Anne Penttilä, vastaava fysioterapeutti, fysiohyvis@gmail.com, 0503052394, Niilot ja Lyyli: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset. Tavoitteena on kannustaa vähän liikkuvia miehiä ja naisia omista ryhmissään säännölliseen liikuntaan. Elokuun ensimmäisellä viikolla järjestetään fysioterapeutin toteuttama fyysisen kunnon ja liikkuvuuden testaus. Testauksen pohjalta tarjotaan yksilöllinen liikuntaohjaus. Alkutestaukseen pohjautuen ryhmissä järjestetään aloittelijalle sopivaa progressiivisesti etenevää liikuntaa. Toinen ohjauskerroista on voimaharjoittelua kuntosalilla ja toinen ryhmämuotoinen ohjaus. Lajeina Lyyli -ryhmässä ovat pilates, jooga, zumba, kehonhuolto, foam-rolling ja fysiokimppa. Niilot -ryhmän lajeina ovat äijä-pilates, kehonhuolto, voimajumppa, kuntopiiri ja foam-rolling. Molemmista ryhmissä tapaamisia on 25 krt ajalla 18.8.-30.11.2015. Näistä 10 krt kuntosalivuorolla ja 15 krt ryhmäliikunnassa. Osallistujia 15 hlöä/ryhmä. Marraskuussa järjestetään fysioterapeutin yksilöohjaus ja liikuntaneuvonta; tarjotaan keinoja liikunnan jatkamiseen. 2 000 €.

ORIVESI

Eräjärven kehittämissyhistys ry, Eija Mäkelä-Häkli, sihteeri, eky@erajarvi.net, 0405962339, Voimaa vedestä: Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset työssäkävijät. Tavoitteena on edistää huonokuntoisten, vapaa-aikanaan vähän liikkuvien, mahdollisesti ylipainoisten ja sairastumisvaarassa olevien keski-ikäisten suuntautumista liikunnallisiin harrastuksiin, kohti parempaa kuntoa, virkeyttä, työkykyä sekä liikunnan iloa. Allasjumpparyhmät kokoontuvat keskiviikkoisin 12 krt syys-joulukuussa. Ennen ja jälkeen jumpan on mahdollista harrastaa liikuntaa uimahallin normaalin tarjonnan puitteissa. Kahdessa ryhmässä on yht. 30 hlöä. Lisäksi suunnitelmassa on yhteistyössä Eräjärven Marttojen kanssa järjestää terveelliseen ravitsemukseen liittyviä koulutuksia ja tietoisuuksia, joihin sisältyy ruuan valmistus- ja maistelumahdollisuus. 1 000 €.

OULU

Oulun kehitysvammaisten tuki ry, Vuokko Pätsi, toimistos sihteeri, toimisto@oketuki.fi, 050 5757 954, Tanssien kunto kohdalleen - tanssiliikuntaa eri muodoissa: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat sekä ikääntyneet vähän liikuntaa harrastavat kehitysvammaiset. Hankkeen tavoitteena on musiikin ja tanssiliikunnan keinoin aktivoida kohderyhmässä olevat henkilöt liikkumaan ryhmässä ja luoda valmiuksia säännöllisen liikunnan harrastamiseen. Lisäksi tavoitteena on kehittää ja luoda Oulun kaupungin alueelle aikuisten kehitysvammaisten pysyvämpi tanssiliikuntaharrastus. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi ryhmää, joissa perehdytään musiikkiliikunnan eri mahdollisuuksiin, erilaisiin tanssilajeihin sekä rytmiliikuntaan. Tanssiliikunnan tueksi nostetaan peruskuntoa musiikin tahdissa erilaisilla kestävyys- ja tasapainoharjoituksilla. Molempiin ryhmiin mahtuu 10-15 eri tasoista liikunnasta kiinnostunutta osallistujaa, jotka voivat käyttää apuvälineitä. Ryhmät harjoittelevat syyskuusta joulukuuhun 1x/vk/2h. 1 000 €.

Oulun Kisko Ry, Petri Nurro, PJ, petri.nurro@gmail.com, 041-4567317, Aikuislentopallon tekniikkakurssi: Hankkeen kohderyhmänä ovat lentopallon pelaamisesta kiinnostuneet aikuiset. Tavoitteena on aktivoida kohderyhmää liikkumaan ja opettaa lentopalloilua. Hankkeen sisältönä on kaiken ikäisille aikuisille suunnattua lentopallotoimintaa, johon otetaan mukaan kaiken tasoisia pelaajia. Tarkoituksena on opettaa osallistujille lentopallon perusasioita sekä tuoda harjoituksiin koko ajan lisää haastetta taitojen kehittyessä. Liikkeelle lähdetään lentopallon perusasioista, jotta kaiken

tasoiset pystyvät osallistumaan toimintaan. Aluksi harjoitellaan lentopallon käsittelyä; sormilyöntiä, hihalyöntiä, iskulyöntiä. Tämän jälkeen voidaan siirtyä haastavampiin, pelinomaisiin harjoitteisiin, joilla kehitetään pelikäsitystä. Lisäksi harjoituksissa perehdytään kehon liikkuvuutta lisääviin liikkeisiin erilaisten venyttelyiden kautta. Ohjattuja harjoituksia on 1-2 krt/vko syyskuun alusta huhtikuun loppuun. Salivuoroista riippuen voidaan järjestää 1-2 ryhmää. Yhteen ryhmään mahtuu 12 liikkujaa. 800 €.

PORI

Porin Sininauha ry, Johanna Huhtala, toiminnanjohtaja, j.huhtala@porinsininauha.fi, 040-7205825, Hyvässä vireessä!: Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset, huonokuntoiset miehet ja naiset. Tavoitteena on edistää osallistujien tietoisuutta terveellisistä valinnoista, auttaa löytämään motivaatio terveellisten elämäntapojen noudattamiseen sekä ohjata erilaisten liikuntamuotojen pariin. Toiminnan alussa suoritetaan kuntotesti (esim. UKK) sekä kehonkoostumusmittaukset. Ryhmä kokoontuu 3 kk ajan. Ryhmän sisältö: alkutestaus, suositukset / liikuntaohjelma- ja päiväkirja, 3 x terveysneuvontaluento, 1 x terveellisen ruuan valmistus ryhmässä, 6 x ryhmäliikuntaa eri lajeihin tutustuen (esim. kävely, geokätköily, kuntosaliharjoittelu, uinti, melonta, pallopelit, muut toivotut lajit), lopputestaus ja jatkosuunnitelmat. Hankkeen aikana käynnistetään 3 liikuntaryhmää, 10 hlöä/ryhmä. 800 €.

Porin Taitoluistelu ry, Sanna Salonen, toiminnanjohtaja, porintaitoluistelu@dnainternet.net, 040 1633477, Huoltojoukot kuntoon: Hankkeen kohderyhmänä ovat Porin taitoluistelijoiden vanhemmat ja huoltajat. Tavoitteena on motivoida kohderyhmää terveysliikuntaan tarjoamalla ohjattua, lajiin painottuvaa liikuntaa. Tavoitteena on saada erityisesti vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavat vanhemmat innostumaan oman terveyden edistämisestä. Lisäksi tarjotaan koulutusta terveellisestä ravinnosta ja harjoitusten jälkeisestä kehon huoltamisesta. Liikuntaryhmiä toteutetaan samaan aikaan kun lapsilla on taitoluisteluharjoituksia. Osallistujille järjestetään kuntotestauksia (lihas- ja kestävyyskunto) sekä Inbody- kehonkoostumusanalyysi. Liikuntaryhmät sisältävät harjoittelua jäällä, kehonhallinta-, tasapaino- ja koordinaatioharjoitteita. Lisäksi oheisharjoittelua mm. lihaskunto-, kestävyys- ja liikkuvuusharjoitteita. Osallistujamääräksi on arvioitu 24 hlöä. Jääharjoitteluja varten muodostetaan pienempiä ryhmiä 8-12 hlöä. Lisäksi perustetaan ryhmä, johon voivat osallistua vähän liikkuvat miehet ja naiset, jotka eivät halua tai voi osallistua jääharjoitteluun. 1 000 €.

PYHTÄÄ

Pyhtään Naisvoimistelijat ry, Maaranen Henna-Mari, varapuheenjohtaja, h.utter@suomi24.fi, 0505386702, Liiku, äiti, liiku!: Hankkeen kohderyhmänä ovat äitiyslomalla/hoitovapaalla olevat pienten lasten äidit. Tavoitteena on kannustaa vähän liikkuvia naisia liikkumaan säännöllisesti. Hankkeen alussa jokainen osallistuja käy henkilökohtaisen aloituskeskustelun personal trainerin kanssa. Jokaiselle laaditaan omiin tarpeisiin räätälöity suunnitelma. Viikoittaisissa tapaamisissa treenataan vaihtuvin teemoin ja tutustuen uusiin lajeihin (kahvakuula, kuminauhat, kuntopiiri, tanssi, zumba jne.). Lisäksi järjestetään tunteja, joissa harjoitellaan yhdessä vauvojen/taaperoiden kanssa hyödyntäen lasten painoa äitien kuntoharjoittelussa. Sisäliikunnan lisäksi järjestetään yhteisiä vaunulenkkejä intervalliharjoittelua hyödyntäen (kävely-juoksu-kävely), ohjattua vesiliikuntaa sekä luentoja liikkujan ruokavaliosta ja lasten liikunnan merkityksestä kasvuun ja kehitykseen. Ryhmään

otetaan 15 aikuista (+ mahdollisesti mukana liikkuvat lapset). Toimintaa on elokuusta 2015 toukokuulle 2016. Ryhmä kokoontuu vähintään 4 krt/kk. 1 300 €.

RAASEPORI

Ekenäs Tennisklubb r.f., Peter Helenius, Styrelsemedlem/Tränare, info@etkennis.fi, 0503749049, Tennis/Motion för alla: Hankkeen kohderyhmänä ovat 40-60-v ylipainoiset aikuiset, joiden on vaikea aloittaa säännöllinen liikunta. Tavoitteena on motivoida kohderyhmää liikuntaan ja elämäntapojen muutokseen. Hankkeessa perustetaan kaksi ryhmää. Toisessa ryhmässä pelataan tennistä, mm. opetellaan lajin perustekniikkaa ja sääntöjä. Toisessa ryhmässä kokeillaan muita lajeja mm. sählyä, pilatesta, kuntosaliharjoittelua. Osallistujia on 8 hlöä/ryhmä. Ryhmät kokoontuvat syksyllä 2015, yht. 10 krt/ryhmä. 800 €.

RIIHIMÄKI

Käsipalloseura Riihimäen Cocks ry, Ringa Ropo, toiminnanjohtaja, ringa.ropo@cocks.fi, 0440476220, Käsipalloa ja liikunnan riemua: Hankkeen kohderyhmänä ovat käsipallosta ja painon pudotuksesta innostuneet miehet ja naiset. Tavoitteena on tarjota kohderyhmälle matalan kynnyksen käsipalloa. Hanke mahdollistaa kahden tai kolmen käsipallon harrasteliikuntaryhmän perustamisen. Kokoontumisten sisältö koostuu verryttelystä, lajin perustekniikkaharjoittelusta, taktisista kuvioista ja pelaamisesta. Ryhmäläiset testataan (paino, vatsanympäryys, rasvaprosentti) aluksi elokuussa, välitestaus suoritetaan lokakuussa ja lopputestaus joulukuussa. Ryhmiin mahtuu 30 osallistujaa. Elo-joulukuussa ryhmät kokoontuvat kerran viikossa 18-20 krt/ryhmä. Kevätkaudella toiminnan on tarkoitus jatkua samaan malliin. 2 000 €.

ROVANIEMI

Jalkapalloseura Eteenpäin On Menty, Jaakko Mölsä, puheenjohtaja, jaakko.molsa@netti.fi, 045-6768426, Hyvinvointia Futsalista: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset 20-40-vuotiaat rovaniemeläismiehet. Tavoitteena on aktivoida liian vähän liikkuvia miehiä peliharrastuksen pariin. Tarkoituksena on järjestää ilmainen harjoitusvuoro kerran viikossa 5 kk ajan, jonka jälkeen harjoittelu jatkuu omakustanteisena 7 kk eli yhteensä hanke kestää vuoden. Ryhmässä pelataan futsalia eli salijalkapalloa, joka on helppoa ja monipuolista treeniä vahvistaen kestävyyttä, koordinaatiota sekä liikkuvuutta. Seuralla on mahdollisuus antaa vapaaehtoisvoimin ohjausta monipuolisesti sitä tarvitseville. Harjoituskertoja on 1,5 h/1 krt/vko. 300 €.

SAARIJÄRVI

Saarijärven Pullistus ry, Terhi Hiltunen, junioripäällikkö, terhi.hiltunen@pullistus.inet.fi, 0401793989, Pullistellen kohti liikunnallisempaa arkea: Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset työikäiset saarijärveläiset, jotka liikkuvat vähän ja epäsäännöllisesti. Hankkeen tavoitteena on innostaa vähän liikkuvia työikäisiä liikuntaharrastuksen pariin erilaisten liikuntamuotojen ja lajikokeilujen kautta. Hankkeessa seuraan perustetaan omat uudet aikuisten liikuntaryhmät naisille ja miehille. Ryhmissä kokeillaan liikuntalajeina mm. frisbeegolfia, suunnistusta, pesäpalloa, yleisurheilua ja hiihtoa sekä muita lajeja osallistujien toiveiden sekä vuodenaikojen mukaan. Osallistujille tehdään

kehonkoostumusmittaukset ja kävelytestejä hankkeen alussa ja lopussa. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1,5h syksystä kevääseen yhteensä 35 kertaa. Kumpaankin ryhmään mahtuu 15 aikuista. 1 000 €.

SAVONLINNA

Punkaharjun Urheilijat ry, Pirjo Laukkanen, sihteeri, pirjo.laukkanen@pp.inet.fi, 0405533587, Aikuisten kuntojumppa: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet ja naiset. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan säännöllisesti, huoltamaan kehoaan sekä huolehtimaan lihaskunnostaan ja vireydestään. Miehillä ja naisilla järjestetään yhteinen kuntojumppa. Ryhmä kokoontuu tunnin kerran viikossa. Sisätiloissa tehtävä jumppa voi olla kesäaikaan ns. puistojumppaa. 500 €.

SEINÄJOKI

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, Simo Lamminsivu, omaisneuvoja, simo.lamminsivu@finfamiep.fi, 050-3380845, Miesten toiminnallinen ryhmä: Hankkeen kohderyhmänä ovat mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien miesomaiset sekä miesomaishoitajat. Tavoitteena on saada kohderyhmää liikkumaan ja jaksamaan paremmin. Toiminta tarjoaa kohderyhmälle tilaisuuden myös vertaistukeen. Lisäksi tavoitteena on lisätä järjestöjen välistä liikuntayhteistyötä. Hankkeessa perustetaan miesten kuntoiluryhmä. Ryhmä kokoontuu joka toinen viikko joko kuntosalille, kävelemään tai uimaan. Lisäksi ryhmässä tutustutaan kuukausittain eri liikuntamuotoihin. Lajikokeiluina ovat esim. vesijuoksu, lumikenkäkävely, kuntonyrkkeily, kävelysähly, pehmolentopallo, keilailu, pöytätennis, sulkapallo, äijäjooga ja frisbeegolf. Osallistujille tehdään kävelytesti ja inbody-mittaus toiminnan alussa ja lopussa. Ryhmään tavoitellaan 20 osallistujaa. Liikkujista pyritään löytämään 1-2 hlöä, jotka koulutetaan vertaisohjaajiksi. Ryhmä kokoontuu 2 krt/kk yhteisesti sovittuina ajankohtina n. 1,5 h/krt ajalla 1.9.2015-30.5.2016. 1 500 €.

Seinäjoen Taitoluistelijat ry, Jaana Mäki-Maunus, varapuheenjohtaja/hankevastaava, jaana.maki-maunus@kotijoukkue.fi, 040 7146692, Äijäjäät 2015: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet. Hankkeen tavoitteena on aktivoida aikuisia työikäisiä liian vähän liikkuvia miehiä säännöllisen aktiiviliikunnan pariin. Hankkeen tavoitteena on lisäksi saada aikuiset työikäiset miehet nostamaan fyysistä kuntoaan ja ennaltaehkäisemään tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Ryhmä kokoontuu 1-2x/vk ja harjoituksissa tehdään alkuverryttely ja ohjattua luisteluharjoittelua. Lisäksi on tarkoitus järjestää jääurheilun ulkopuolista toimintaa mm. rullaluistelukurssin muodossa. Oheisharjoitteluun liittyy fyysisen kunnon ja liikkuvuuden parantamiseen ohjaavat harjoitteet. Ryhmään mahtuu 20 osallistujaa. 1 000 €.

SIPOO

Nuorten voimistelukerho Rysky Gymnastikklubb ry/ry, Tom Lindblom, toiminnanjohtaja, tom.lindblom@dfk.fi, 040 504427, Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat 7-60-v pojat ja miehet Sipoossa. Tavoitteena on lisätä kohderyhmän liikuntaa. Hankkeessa perustetaan viisi matalan kynnyksen liikuntaryhmää. 1) Isä-poika-sählyryhmä. 2) Ukkojen sählyryhmä. 3) Matalan kynnyksen kamppailu-urheilua. Miehillä ja naisilla perustetaan omat ryhmät. 4) Lihaskuntaryhmä noviiseille. Kaikissa ryhmissä on 10-20 osallistujaa/kerta ja kaikki ryhmät kokoontuvat kerran viikossa. 2 000 €.

SOMERO

Someron Syke ry, Karoliina Käkönen, aikuisten liikunnanvastaava, karoliina.kakonen@suomi24.fi, 040-7162698, Lavatanssin riemua Someron Sykkeessä: Hankkeen kohderyhmänä ovat Someron ja lähialueiden naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on aloittaa Lavis-tunti seuran järjestämänä. Pyrimme innostamaan sellaiset ihmiset säännöllisen liikkumisen pariin, jotka eivät ole kiinnostuneet ns. perinteisistä jumppatunneista. Jatkossa tavoitteena on vakiinnuttaa tämä tunti seuran ohjelmistoon. Hankkeessa perustetaan Lavis-ryhmät kesäksi ja syksyksi. Tavoitteena on saada ryhmiin vähintään 30 hlö. Kesäryhmä kokoontuu 1x/vk/1h/2kk ja syksyryhmä 1x/vk/1h/4kk. Lavis on hauska, helppo ja hikinen liikuntamuoto, joka perustuu lavatanssiaskeleiden ja jumpan välimuotoon. Lavista tanssitaan yksin, joten tanssiparia ei tarvita. Tunnilla tanssitaan tuttuja lavatanssilajeja kuten humpppa, jenkka, rock/jive, cha cha ja samba. Tunnilla opitaan eri lavatanssiaskeleiden perusteita kuntoilun ohella. 800 €.

SOTKAMO

Sapsoperän Kyläyhdistys ry, Jorma Sirviö, kyläyhdistyksen puheenjohtaja, sirvio.jorma@gmail.com, 045 3404022, Sapsoperän Kyläyhdistys ry: Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäen ylittäneet miehet ja naiset. Tavoitteena on saada alueen asukkaita liikkumaan säännöllisesti ja yksinasuvia tulemaan mukaan yhteiseen toimintaan. Maanantai-iltaisain pelataan pehmolentopalloa, joka käy jumpan lämmittelyksi ja tämän jälkeen on n. 1,5 tunnin jumppa venyttelyineen ohjaajan johdolla. Toiminta sopii kaikille kunnosta riippumatta. Perjantai-iltaisain on lentopallovuoro enemmän pelanneille. Pehmolentopallossa ja jumpassa on 10-14 osallistujaa, enemmän pelanneiden lentopallossa 10-12 osallistujaa. Lisäksi hankkeessa pyritään järjestämään muutama yhteinen vesijumppa. Kesän aikana on tarkoitus aloittaa myös frisbeegolf. Lisäksi järjestetään painonhallintaan ja ravitsemukseen liittyviä luentoja. 600 €.

TAIPALSAARI

Taipalsaaren Sydänyhdistys ry, Heli Heimala, fysioterapeutti, heli.heimala@gmail.com, 0505326945, Terveysliikunta tutuksi: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset paikkakuntalaiset, jotka tarvitsevat ohjausta liikunnan harrastamiseen. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää säännöllisen liikunnan pariin ja tarjota heille matalan kynnyksen ryhmäliikunnan osallistumismahdollisuus. Hankkeessa perustetaan kaksi terveystuokaryhmää, jotka on suunnattu sekä naisille että miehille. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1h. Ryhmien ohjelma koostuu eri teemoista, kuten keppijumppa, salijumppa, kuntopiiri ja kuminauhajumppa. Osallistujille jaetaan KKI-materiaalia ja heitä kannustetaan liikunnan seurantaan ja kuntokortin käyttämiseen seurannan välineenä. 1 600 €.

TAMMELA

Letkun Maamiesseura ry, Tuula Kauppi, sihteeri, kauppituula1@gmail.com, 0400 630590, Tavisten kuntotanssi & luontotreenit: Hankkeen kohderyhmänä ovat terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvat työikäiset kyläläiset. Hankkeen tavoitteena on aktivoida keskellä ruuhkavuosia elävät lapsiperheet, eläköitymässä olevat sekä muut kyläläiset huolehtimaan kunnostaan matalan kynnyksen luontoliikunnan ja kuntotanssin avulla omalla kylällä. Hanke toteutetaan perustamalla 2-3 liikuntaryhmää. Tavisten -ryhmälle järjestetään 1x/2h/vk kuntotanssia, kesäaikaan joka toinen viikko

vuorotellaan luontoaktiviteetteja. Toisena ryhmänä ovat seniorikyläläiset eli letkuakat ja -ukot. Letku-ryhmät ovat jo olemassa ja uusia osallistujia pyritään houkuttelemaan mukaan. Tanssin lisäksi tarjotaan lajikokeiluja ja luontoliikuntaa. Kyläläisiä pyritään aktivoimaan esim. pyöränhuoltotempauksilla, toripäivissä sekä kylätapahtumien yhteydessä. Osallistujille järjestetään infoilta terveellisestä ruokavaliosta nykyravitsemussuositusten valossa. 1 500 €.

TAMPERE

Horseforte Oy, Harmoniatalli, Arja Huttunen, toim.joht., ratsastuksen opettaja, arja.huttunen@horseforte.fi, 040-5598088, Aikuiset ratsaille!: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet ja naiset, joilla ei ole aiempaa ratsastuskokemusta. Tavoitteena on tutustuttaa heitä ratsastukseen lajina. Ratsastus parantaa osallistujien kehonhallintaa ja liikkuvuutta. Toimintaa ohjaavat ratsastuksen opettaja ja fysioterapeutti/pilatesohjaaja. Toimintaa on 2 h/vko yht. 20 krt syyskaudella sis. ratsastusta 1 h/krt, alku- ja loppuverryttelyt sekä muita talliaktiviteetteja. 800 €.

Tampereen Harrasteurheilijat ry, Erkkä Koskinen, puheenjohtaja, reharrasteurheilijat@gmail.com, 0443339278, Kuntoliikuntaa hyvässä seurassa: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän tai ei lainkaan liikkuvat 30-60-vuotiaat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on mahdollistaa hankkeeseen osallistuvien henkilöiden yleiskunnan kehittyminen sekä tarjota heille riittävä osaaminen omaehtoiseen liikkumiseen myös hankkeen päättymisen jälkeen. Lisäksi tavoitteena on tarjota osallistujille hankkeen aikana tietoutta terveyttä edistävästä liikkumisesta sekä terveistä elämäntavoista. Hankkeessa järjestetään erilaista kuntoliikuntaa 3x/vk. Tunnit sisältävät yleiskuntaa ja lihaskuntaa kehittävää harjoittelua mm. kuminauhoilla, kahvakuulalla ja voimapallolla sekä kuntonyrkkeilyä ja mahdollisesti pallopelejä. Ryhmälle tehdään hankkeen alussa kuntokartoitukset. Syksyn toiminta kestää lokakuusta joulukuuhun ja keväälle suunnitellaan omia ryhmiä aloittelijoille ja jatkajille. Harjoitusten suurin osallistujamäärä on 15 hlöä. 800 €.

Tampereen keilailuliitto ry, Tiina Viljakka, toiminnanjohtaja, tampereen.keilailuliitto.r.y@saunalahti.fi, 0405913996, MIEHET 40 +, OPETTELE JA ALOITA HAUSKA HARRASTUS, KEILAAMINEN: Hankkeen kohderyhmänä ovat Tampereella ja lähiseudulla asuvat yli 40 vuotiaat työkykyiset miehet. He voivat ottaa myös vaimonsa mukaan toimintaan aloittamaan uusi yhteinen harrastus. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan, luomaan sosiaalisia kontakteja sekä edistämään terveellisiä elämäntapoja. Lisäksi puolisoiden on hyvä saada yhteistä aikaa mukavan harrastuksen parissa. Hankkeessa järjestetään kaksi keilailukurssia syksyn aikana. Yhdelle kurssille mahtuu 30 osallistujaa. Viiden kurssipäivän aikana opastetaan keilailun alkeisiin sekä seuratoimintaan teorian ja rataharjoittelun avulla. Mukana on myös oheisliikuntaa kuten ulkoilua Kaupin urheilupuistossa (sään mukaan). 1 500 €.

Tampereen Kuntoliikunta Ry TAKU, Veikko Lintu, puheenjohtaja, lintu.veikko@gmail.com, 0407332744, Leppoisasti aloittaen kuntoon: Hankkeen kohderyhmänä ovat Kalevan uintikeskuksen ympäristössä asuvat varttuneemmat huonokuntoiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada osallistujien viikkorutiineihin vähintään 2-3x/1h liikuntasuoritusta. Tavoitteena on samalla nostaa osallistujien vireyttä ja kuntoa sekä lisätä terveystietoa kirjallisen materiaalin, luennon ja testien avulla. Hankkeessa perustetaan 3 ryhmää. Tiistaisin järjestetään sauvakävelyä ja venyttelyä, torstaisin kokoontuu kuntosaliryhmä ja perjantaisin järjestetään leppoisaa vireyttävää jumppaa. Hankkeen alussa kaikille ryhmäläisille tehdään UKK-kävelytesti. Hankkeeseen otetaan mukaan noin 30 hlö ja tavoitteena on, että kaikki käyvät kaikissa ryhmissä. Toiminta tapahtuu viikoittain syksyn 2015 aikana. 900 €.

Tampereen Naisvoimistelijat ry, Pirjo Lehtonen, aikuisliikunnan työryhmän vastaava, pirjopispala@gmail.com, 0451263250, Liikettä rotvalliin reunalla: Hankkeen kohderyhmänä ovat tamperelaiset yli 50-vuotiaat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan monipuolisesti ja ottamaan liikunta elämäntavaksi, vaikka aikaisempaa innostusta ei ole ollutkaan. Hanke toteutetaan perustamalla 2x/10hlö yhteiset ryhmät naisille ja miehille. Viikossa järjestetään kaksi liikuntatuntia, joista toinen on ohjattu kuntosali ja toinen on lajikokeilutunti sisä- ja ulkotiloissa. Tarkoituksena on harjoittaa lihaskuntoa, notkeutta ja tasapainoa sekä luoda liikunnan iloa! Lajikokeiluiksi on suunniteltu kehonhuoltoa, pilatesta, vesiliikuntaa, soutu spinningiä sekä sauvakävelyä. Lisäksi osallistujille järjestetään luonto terveellisistä elintavoista sekä tehdään kehonkoostumustesti. 1 800 €.

Uinti Tampere, Taavetti Nuto, seurakoordinaattori, taavetti.nuto@uita.fi, 0505430555, Askel hyvinvointiin vesiliikunnan keinoin: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 30-v vähän liikkuvat aikuiset, ensisijaisesti seuran toiminnassa mukana olevien lasten vanhemmat. Tavoitteena on tarjota kohderyhmälle matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ja saada säännöllinen liikunta osaksi elämää. Liikuntamuotoina ovat vedessä tapahtuvat aktiviteetit: vesijuoksu sekä vesijuoksun tekniikan opetus, vesijumppa ja uintitekniikan opetus. Lisäksi kerran kuukaudessa pidetään kehonhuoltotunti sekä 2-3 ravintoluentoa syksyn aikana. Viimeisillä tapaamiskerroilla osallistujat saavat myös itse esittää lajikokeilutoiveita. Hankkeessa järjestetään 2 ryhmää (20 hlöä/ryhmä). Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa ja yksi harjoitus kestää 1,5 tuntia. Toiminta alkaa viikolla 33 ja päättyy viikolla 51. Ryhmien toiminta on tarkoituksena vakiinnuttaa hankkeen jälkeen. 1 500 €.

TURKU

Manhattan Sport Center Oy, Olli Marjamäki, toimitusjohtaja, olli.marjamaki@aktia-arena.fi, 0407569871, Juhan Talli: Hankkeen kohderyhmänä ovat Turun seudun eläköitymässä olevat/eläkkeellä olevat miehet. Tavoitteena on laajentaa toimintaa lisäämällä viikoittaisia osallistujien liikuntamääriä sekä tavoittaa uusia kävijöitä. Vuoden 2015 alusta käynnistyi toinen ryhmä, joten kokoontumisia nyt 2 krt/vko. Tiistain ryhmän sisältö: Alkulämmittely (15 min), ohjattu keppijumppa/voimistelu/kuntopiiri (60 min) sekä osittain ohjattu pallopelien pelaaminen (45 min). Osallistujia n. 45 hlöä. Perjantain ryhmän sisältö: Alkulämmittely (15 min) sekä ohjattu "äijäpilates"/venyttely/kehonhuolto (60 min). Osallistujia n. 20 hlöä. Toimintaa on syyskuun alusta toukokuun loppuun. 2 000 €.

Turku-Pesis ry, Heli Pennanen, toiminnanjohtaja, heli.pennanen@turku-pesis.fi, 0503804077, Aikuisten harrastepesis: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on järjestää Turussa, Raisiossa ja Kaarinassa karismaattista kuntoliikuntaa työikäisille, jossa ei pipo kiristä. Rentoa ja reilua joukkuelajin reimua sekä tunnetta ja tilanteita tasosta riippumatta kansallispelin parissa. Hankkeessa järjestetään harrastepesistä toukokuusta elokuun loppuun kolmella paikkakunnalla yhteensä 4x/vk/2h. Harjoitukset ovat avoimia kaikille yli 18-vuotiaille ja mukaan voi tulla milloin vain. Harjoitusten lisäksi järjestetään harrastepesisliiga Höntsä ja Tosi Höntsä -sarjoilla. Sarjaan voi ilmoittautua mikä tahansa peliporukka ja pelit pelataan rennolla mielellä. Pelejä pelataan 1x/vk/3h. 3 000 €.

Turun Kisa-Veikot ry, Rauno Help, toiminnanjohtaja, rauno.tukv@gmail.com, 0505247141, Terveyttä kentällä ja salissa: Hankkeen kohderyhmänä ovat lähialueen ylipainoiset ja huonokuntoiset työikäiset, jotka eivät harrasta liikuntaa tai liikkuvat erittäin vähän. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonpudotukseen, painonhallintaan ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen

liikuntaelämyksiä sekä terveystietoa. Lajikokeiluina ovat kävelyfutis, kävelysähly, jalkapallo, futsal, käsipallo, norsupallo ym. joukkuepelit ja lajien yhdistelmät. Toimintaan ei vaadita aikaisempaa kokemusta lajeista. Lisäksi järjestetään lihaskuntojumppaa, venyttelyä, kehon- ja vartalonhallintaa ja kehonpainoharjoittelua. Toimintaa toteutetaan 1-2 krt/vko (45 hlöä ja 3 ryhmää) ajalla 1.6.–31.12.2015. Yhden ryhmän toiminta voidaan tarvittaessa suunnata henkilöille, joiden liikuntakyky on rajoittunut vamman tai sairauden takia. 2 500 €.

Varsinais-Suomen Aivovamma ry, Irma Tarkkinen, liikuntavastaava, irmatarkkinen@luukku.com, 0440 101042, Liikunnan iloa ryhmässä: Hankkeen kohderyhmänä ovat Varsinais-Suomessa asuvat terveystensä ja toimintakykynsä ylläpitämiseksi liian vähän liikuntaa harjoittavat aivovamman saaneet aikuiset ja nuoret aikuiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kokeilemaan liikunnan harrastamista omien kykyjen ja vamman tuottamien rajoitteiden mukaan, saada yhteenkuuluvuutta muiden samassa elämäntilanteessa elävien kanssa sekä tukea itsetuntoa ja liikunnallista kykenevyyden tunnetta. Erityistavoitteena on ehkäistä sosiaalista eristäytymistä liikunnan avulla. Hanke toteutetaan järjestämällä tasapaino- (10 osallistujaa + 5 avustajaa) ja peliryhmä (15+3). Molemmat ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1h kevään ja syksyn ajan. Ryhmissä tutustutaan aivovammaisille soveltuviin liikuntalajeihin mm. keilaus, laserammunta, frisbeegolf, pulkkamäki, jalkapallo, sokkopallo ja kirkkovenesoutu. Lisäksi toimintaan kuuluu musiikkiliikuntaa ja tasapainoharjoitteita. Osallistujille annetaan liikuntaneuvontaa ja heitä motivoidaan liikunnallisiin ja terveellisiin elämäntapoihin. 1 200 €.

TUUSULA

Liikkujat ry, Sanna Laine, puheenjohtaja, sanna.laineilla@gmail.com, 0415058209, Arkiaktiivisuutta ja lisää liikettä vertaistuella: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, erityisesti miehet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa vähän liikkuvia liikunnallisten elintapojen pariin, liikkumaan aikuisten terveys-suositusten mukaisesti. Hanke toteutetaan perustamalla 2x10hlö liikuntaryhmät, joiden osallistujista yhteensä vähintään 5 olisi miehiä. Ryhmät harjoittelevat 1x/vk kahvakuulan kanssa. Elokuun ajan ryhmä käy myös 1x/vk ohjatusti kävelylenkillä. Syksyn edetessä kävelylenkit muuttuvat itseohjautuviksi ja niille kannustetaan lähtemään yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Kaikki ohjatusti ja itse tehdyt liikuntasuoritukset kirjataan ylös nettisovellukseen, jossa ryhmäläiset näkevät toistensa suoritukset ja voivat kannustaa toisiaan. Hankkeen edetessä liikuntakertojen määrää pyritään lisäämään yksilöllisten tarpeiden mukaisesti kohtaamaan terveysliikunnan suositukset. Tavoitteen mukaan marraskuussa arkiaktiivisuudesta on tullut tapa ja yli puolet osallistujista toteuttaa terveysliikunnan suositukset. 1 500 €.

Tuusulan Naisvoimistelijat ry, Elina Raijas, toiminnanjohtaja, tuusulan.naisvoimistelijat@co.inet.fi, 040 5842089, Ikääntyvien liikunnan lisääminen seurassa Ikiliike hankkeen myötä: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 60-vuotiaat naiset ja miehet, jotka liikkuvat terveystensä kannalta liian vähän. Hankkeen tavoitteena on edistää osallistujien terveyttä monipuolisen, turvallisen ja tasokkaan liikunnan avulla. Hankkeen myötä tavoitteena on myös saada liikunnan pariin uusia liikkujia. Hanke toteutetaan järjestämällä 6 liikuntaryhmää, joista ne on uusia. Uusina ryhminä aloittavat 1) aamujumppa, jossa tehdään rauhallista tuolijumppaa/venyttelyä, 2) teematiistai -ryhmä, jossa kuukausittain vaihtuvina lajeina on softpalloujumppa, senioritanssi ja kuntopiiri, 3) vetreäksi vedessä ryhmä, jonka sisältönä on vesijumppa sekä 4) aamun kuntosaliryhmä, jossa tehdään ohjattua kuntosaliharjoittelua. Vanhoina ryhminä jatkavat 5) naisten ikivireät perusvoimistelu -ryhmä sekä 6) naisten ladyt, vaihtuvateemainen perusvoimisteluryhmä. 600 €.

VALKEAKOSKI

Valkeakosken Koskenpojat ry/Voimistelujoukko, Outi Leuhtonen, pj, voimistelu@vakp.net, 040-8204404, Joka Jampan jumppa -lisää perusliikuntaa: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet ja naiset, jotka eivät ole uskaltaneet "hienoille" ryhmäliikuntatunneille. Hankkeen tavoitteena on perustaa uusia, matalankynnyksen, tavallisten ihmisten jumppia henkilöille, jotka ovat aiemmin pitäneet konseptoituja ryhmäliikuntatunteja itselleen vieraina. Hanke toteutetaan perustamalla vähintään neljä uutta jumpparyhmää, jotka on suunnattu vähemmän liikkuville ja kuntoliikuntaa aloitteleville. Arki-iltaisin kokoontuvina ryhminä aloitetaan Joka jampan -jumppa, joka on naisten ja miesten sekaryhmä sekä Lavis -jumppa, joka on lavatanssin ja kuntojumpan yhdistelmä. Päivällä kokoontuvina ryhminä starttaavat vuorotyössäkäyville naisille sekä eläkeläisille kohdennettu Zumba sekä ikääntyville suunnattu Seniori -ryhmä (sis. mm. tuoli- ja tasapainojumppaa). Ryhmät aloittavat toimintansa syyskuun alussa ja kokoontuvat 1x/vk. 1 600 €.

VANTAA

Vantaan Sydän ry, Päivi Ronkainen, puheenjohtaja, pjronkainen@gmail.com, 0442884393, Liikunnan ohjausta sydänpotilaille: Hankkeen kohderyhmänä ovat sydänpotilaat. Hankkeen tavoitteena on antaa sydänpotilaiden liikuntaryhmiin liikunnanohjausta ja parantaa sitä kautta sydänpotilaiden mahdollisuuksia kuntoutumisessa ja oikein liikkumisessa. Hanke toteutetaan järjestämällä sydänpotilaille eri puolilla Vantaata sydänliikuntaryhmiä. Ryhmien toiminnan sisältöinä ovat kuntosalit (3 ryhmää), vesijumppa ja uinti. Ryhmiä ohjaavat pääasiassa vapaaehtoiset vertaisohjaajat. Hanketuella halutaan tilata ryhmiin liikunnanohjaajien käyntejä. Lisäksi hankkeessa järjestetään mahdollisuuksien mukaan liikuntatapahtumia ja uusia liikuntaryhmiä. 500 €

Vantaan Voimisteluseura, Anu Heikkola, harrasteliikuntavastaava, anu.heikkola@vantaanvoimisteluseura.fi, 040 5184261, Voimaa ja virtaa VVS:sta: Hankkeen kohderyhmänä ovat alueen eri ikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada liikkeelle vähän liikkuvia aikuisia ja herätellä heitä terveellisiin ja liikunnallisiin elämäntapoihin. Pyrkimyksenä on tarjota uusia ja edullisia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, joissa liikkuvat niin kotiäidit, työssä olevat naiset ja miehet, ylipainoiset kuin ryhmäliikunnasta vieraantuneetkin. Hanke toteutetaan perustamalla 5 uutta liikuntaryhmää. 1) Jumppastartti ylipainoisille ja heikkokuntoisille naisille 1x/vk. 2) Paluun tekevä äijätreeni miehille 1x/vk. 3) Mamma-/vauvatreeniryhmä tarjoaa raskaana oleville tai lähiaikoina synnyttäneille kevyttä harjoittelua oman kehon ja vauvan ehdoilla 1x/vk. 4) 6 viikon mittainen kahvakuulailun/toiminnallisen harjoittelun alkeiskurssi naisille ja miehille. 5) 3kk elämäntapamuutosprojekti pienryhmässä pt:n johdolla. 3 000 €.

Vantaan Yrittäjänaiset ry, Päivi Saatsi, tiedotusvastaava, paivi.saatsi@tyoivalmennus.fi, 050 5739059, Yrittäjähäyryvoinnista tuloksia: Hankkeen kohderyhmänä ovat Vantaan Yrittäjänaisien jäsenet. Hankkeen tavoitteena on edistää yrittäjänaisien työhyvinvointia kannustamalla kohderyhmää liikkumaan ja huolehtimaan omasta jaksamisestaan. Hanke toteutetaan järjestämällä hyvinvointiteemalla syksyn aikana tapahtumia ja liikuntaa. Projektissa järjestetään eri kokoisia liikuntaryhmiä, joissa toteutetaan naisten toiveiden mukaisesti eri lajeja, esim. kuntopyöräily, kahvakuula, sauvakävely, juoksuharjoittelu ja keilaus. Ryhmiä ja liikuntamuotoja pyritään toteuttamaan yrittäjien lähiympäristössä ja palveluja ostetaan paikallisilta liikunta- ja terveyspalveluista tuottavilta yhdistyksiltä ja yrityksiltä. Säännölliseen liikuntaan kannustetaan järjestämällä lajin ensimmäisen kokeilukerran jälkeen ryhmälle vähintään 3 yhteistä harjoituskertaa.

Kaikille osallistujille tehdään kuntotesti elokuussa ja joulukuussa. Syksyn aikana järjestetään myös luentoja ravitsemuksesta, liikunnasta ja levosta. 1 300 €.

VESILAHTI

Onkemaen kyläkerho ry, Tuula Tuominen, liikuntavastaava, tuulatuominen@netti.fi, 0400188381, Löydä liikunta - kohota kuntoa!: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat miehet ja naiset sekä perheet. Tavoitteena on tarjota kyläläisille liikunnallisia harrastusmahdollisuuksia sekä tukea kylän yhteisöllisyyttä ja hyvinvointia. Sisältö: 1) Kuntovoimistelua oman kehon painolla sekä käsipainojen, kepin, kuminauhan ja muiden pienten kuntovälineiden avulla. Syksyn kuntovoimistelun sisältöä kehitetään erityisesti miehille sopivaksi. 2) Lentopalloa pelataan sekaryhminä. Kesällä pelataan rantalentopalloa kylän uimarannalla. Ryhmän koko on enintään 16-18 hlöä. 3) Kyläkerho omistaa moottorikelkan ja latukoneen, jolla ylläpidetään latuverkostoa kylän alueella ja vedetään yhteysladut kunnan latuverkoston. 4) Kyläkerho järjestää maksuttomia mahdollisuuksia perheille ylläpitämällä ja kunnostamalla talkootyönä uimarantaa, luistelurataa ja järjestämällä opastettuja patikointi- ja pyöräretkiä. 500 €.

Rämsöön Urheilijat ry, Päivi Koskinen, johtokunnan toimesta nimitetty liikuntakoordinaattori, paivi.e.koskinen@gmail.com, 050 5555807, Omaa lajia etsimässä: Hankkeen kohderyhmänä ovat Rämsöön kylän asukkaat, erityisesti vähän liikkuvat. Hankkeen tavoitteena on tutustuttaa kyläläiset uusiin liikuntalajeihin, löytää jokaiselle liikkujalle uusia ja innostavia liikuntamahdollisuuksia sekä saada liikunta mukaan elämään pysyvästi. Hankkeessa halutaan tarjota haja-asutusalueella asuville harrastusmahdollisuuksia. Hankkeessa perustetaan liikuntaryhmä, joka kokoontuu 1x/vk/1h kokeillen eri liikuntalajeja (mm. pilates, zumba, lattaritanssi, kahvakuula, hölkkä, keuhonhuolto, venyttely, meditointi ja kuntopiiri). Osallistujamäärä on noin 20 hlö. Osallistujien halutessa hankkeessa on myös mahdollisuus järjestää ravinto- ja työhyvinvointivalmennusta. 800 €.

VIHTI

Selin kyläyhdistys ry, Sirpa Nyman, Selin kyläyhdistyksen hallituksen jäsen, rennox@hotmail.com, 0407507337, Selki liikkeelle: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset aikuiset, jotka liikkuvat liian vähän. Hankkeen tavoitteena on saada liikuntaryhmät käyntiin. Hanke toteutetaan järjestämällä kävelylenkkeilyä, geokätköilyä ja luomalla olosuhteet hiihtoon. Kävelylenkkeilyryhmä kokoontuu 1x/vk matkan pituutta pidentäen. Varusteina ovat huomioliivit, otsalamput ja kävelysauvat. Kylän heikon katuvalaistuksen ja kävelyteiden puuttumisen takia ko. varusteet ovat kävelijöille välttämättömät. Lenkin jälkeen on mahdollisuus saunaan. Geokätköily järjestetään vapaamuotoisena toimintana, niin että perheillä on mahdollisuus osallistua toimintaan yhdessä. Talvella tehdään hiihtoladut moottorikelkoilla. 400 €.

VIROLAHTI

Kaakon Golf Oy, Petteri Oksanen, toimitusjohtaja, petteri.oksanen@kaakongolf.fi, 044 9742432, Liikuntaa ja terveyttä golfista: Hankkeen kohderyhmänä ovat aloittelevat sekä joskus pelanneet, mutta harrastuksen lopettaneet golfarit. Tavoitteena on saada vähän liikkuvat aktivoitua mukaan terveellisen liikuntaharrastuksen pariin. Hanke sisältää kolmelle ryhmälle (aloittelijat, aikaisemmin vähän pelanneet ja naisten ryhmä) golfin lajiopetusta ammattivalmentajan vetämänä 1 h/vko/ryhmä.

Lisäksi järjestetään toinen tunti/vko vapaaehtoisohjaajien kanssa sekä tutoroituja pelikiertoja kokeneiden pelaajien kanssa. 1 500 €.

ÄHTÄRI

Suomenselän Kuntokotiyhdistys ry/ Ähtäriin Veljeskoti, Riitta Rajalahti, vastaava fysioterapeutti, vast.ft@veljeskoti.ahtari.fi, 06 415 7748, Haasta itsesi - pudota painosi!: Hankkeen kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat ylipainoiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää säännölliseen liikunnan harrastamiseen ja painonpudotukseen järjestämällä ohjattua toimintaa. Lisäksi tavoitteena on syventää yhteistyötahojen toimintaa, jotta hankeryhmä juurtuu pysyväksi toiminnaksi tukikauden jälkeen. Hanke toteutetaan perustamalla vesivoimisteluryhmä, joka kokoontuu 12x/syysy sekä 12x/kevät. Osaan tapaamisista sisältyy vesivoimistelun lisäksi ravitsemus- ja liikuntaneuvontaa, tavoite- ja arviointikeskusteluja sekä kuntotestit. Ryhmään mahtuu 15-30 hlö, joista vähintään puolet ovat miehiä. 1 200 €.