

TUETUT HANKKEET 1/2016

Hakemuksia tuli yhteensä 204 kpl. Tukea myönnettiin 82 hankkeelle.

Myönnettyt tukisummat vaihtelivat 500 € ja 31 000 € välillä. Myönnettyjen avustusten yhteissumma kierroksella 1/2016 oli 410 100 €.

Tukea saaneet hankkeet on listattu aakkosjärjestyksessä kunnittain hakijatahon mukaan.

ALAJÄRVI

Alajärven voimistelu ja liikunta ry, Minna Latvala, puheenjohtaja, minna.latvala@alajarvi.fi, 050 5487989, Ikiliiketreffit: Hankkeen kohderyhmänä ovat 58–75-vuotiaat. Tavoitteena on saada lisää eläköityviä tai eläkkeellä olevia mukaan toimintaan ja vakiinnuttaa olemassa olevien ryhmien toiminta. Sisältö: Ikinuoret eli n. 70-vuotiaat, Ikiliiketreffit n. 60-vuotiaat. Kumpikin ryhmä kokoontuu 1 krt/vko, 25 krt/vuosi. Ryhmien ohjelmassa on monipuolista liikuntaa ulkona ja sisällä. Pääpaino on terveysliikunnassa, erityisesti kuntovoimistelussa. Voimistelu on monipuolista, tutustutaan eri välineisiin ja uutuuksiin esim. lavatanssijumppaan. Ryhmät ovat matalan kynnyksen ryhmiä. Ikinuorissa on noin 20 osallistujaa. Ikiliiketreffeille on niin kova kysyntä (20-40 hlöä), että toisen ryhmän perustaminen on ajankohtaista syksyllä 2016. Ikiliiketreffeillä on kaksi treffiemäntää, jotka toimivat ryhmän hengen luojina. Seuran ohjaajat pitävät liikuntahetket. 1 000 €.

ESPOO

Espoo Espoon Diakoniasäätiö, Elli Keisteri-Sipilä, yksilövalmentaja, elli.keisterisipila@espoondiakoniasaatio.fi, 050 3271202, Inspiroivaa liikuntaa: Hankkeen kohderyhmänä ovat 30-60-v työ- ja yksilövalmennuspalveluiden espoolaiset työttömät työnhakijat, joita uhkaa työmarkkinoilta syrjäytyminen. Tavoitteena on auttaa kohderyhmää löytämään into liikkumiseen tarjoamalla matalan kynnyksen edullisia liikuntamahdollisuuksia omalla asuinalueella. Monipuolinen liikuntatarjonta sis. keväällä mm. keppijumppaa, luontoliikuntaa, juoksun alkeita, uintia, pyöräilyä, liikuntaa Matinkylän liikuntapuistossa ja melontaretken. Syksyn ohjelmassa on mm. kävelyä ja kuminauhajumppaa, sauvakävelyä, sieniretki, tasapainojumppaa ja ravitsemusneuvontaa. Yhteensä tapaamiskertoja on 21 keväällä ja syksyllä. Maksimiosallistujamäärä on 15 hlöä/krt. Ohjattujen ryhmien lisäksi tavoitteena on kouluttaa/kannustaa kuntoutujista vertaisohjaajia työpajoille vetämään viikoittaisia taukojumppia. Lisäksi hankkeen kantavana teemana on lisätä tietoutta terveellisestä ja edullisesta ruuasta sekä auttaa kuntoutujia hankkimaan sopivia kuntoiluvälineitä -ja vaatteita. 1 800 €.

Espoon Taitoluistelukubi ry, Henriikka Aihinen, toiminnanjohtaja, henriikka.aihinen@etkespoo.com, 045 6448811, SundaySkaters: Hankkeen kohderyhmänä ovat luistelusta kiinnostuneet aikuiset. Tavoitteena on saada mahdollisimman moni aikuinen kokeilemaan luistelua ja innostumaan siitä kuntoilu muotona. Hankkeen sisältönä on aikuisten kuntoluisteluryhmä SunDay Skaters. Tunneilla harjoitellaan taitoluistelua kunnonkohotusmielessä, erityisiä taitovaatimuksia ei ole. Tunneilla pyritään löytämään jokaisen omalle taitotasolle sopivia harjoitteita. Ryhmä kokoontuu sunnuntaisin 1,5 h/krt Leppävaaran jäähallissa ajalla 10.1.-27.3.2016 yht. 11 krt. Ryhmään otetaan enintään 26 luistelijaa. Ryhmää ohjaa ETK:n oma ammattivalmentaja. 1 200 €.

Pohjois-Espoon Ponsi ry, Kari Alho, toiminnanjohtaja, kari.alho@pep.fi, 040 7700801, Ladies futis & salibandy: Hankkeen kohderyhmänä ovat futis- ja salibandy"äidit". Tavoitteena on saada seuran

jalkapallo- ja salibandyjunioreiden äidit liikkumaan 2-3 krt/vko. Hankkeen sisältöä on jalkapalloa 1 krt/vko ja salibandyä 2 krt/vko. Osallistujia yht. n. 50. Jalkapallon pelaaminen on ympärivuotista, salibandykausi kestää syyskuusta toukokuuhun. 1 500 €.

Ratsastusseura Primus Ry, Hanna Lehtinen, oheisliikuntavastaava/hallituksen jäsen, hannakatarina.lehtinen@gmail.com, 040 5249010, Ratsastajan terveystalon kohennus: Hankkeen kohderyhmänä on Ratsastusseura Primuksen jäsenistö. Tavoitteena on saada ratsastusseuran jäsenistö mukaan matalan kynnyksen liikuntaryhmään, jossa kohennetaan kattavasti terveystalon eri osa-alueita, jotta ratsastus olisi turvallista ja ratsastajat aloittaisivat myös muun liikunnan harrastamisen. Ryhmiä perustetaan neljä siten, että järjestetään kaksi perättäistä eritasoista ryhmää kahtena päivänä, jotta kaikki voivat osallistua oman tasoiseensa ryhmään. Ratsastuksessa on vakioviikkovuorot, joten siksi tarjolla on useampi vaihtoehto. Osallistua voi ilman ennakkoilmoittautumista. Liikunta sisältää kuntojumppaa, pilates -tyyppistä harjoittelua, aerobisen osuuden sekä lihasvoimaharjoittelua. Seurassa on jäseniä noin 450, joista osallistuu viikoittain arviolta noin 80 hlöä, 20 hlöä/ryhmä. Hankkeen kesto on 18 viikkoa. 1 800 €.

HANKASALMI

Lyly ry, Varpu Pöyhönen, liikuntaohjaaja, varpu.poyhonen@hankasalmelainen.com, 050 3068800, Terveysta ja hyvää oloa liikunnasta: Hankkeen kohderyhmänä ovat Hankasalmen työikäiset, jotka eivät harrasta liikuntaa ja/tai ovat ylipainoisia. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää säännölliseen liikuntaan tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntakokeiluja, kehittää eri tahojen yhteistyötä sekä vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hankkeessa perustetaan 3 ryhmää. Miesten ryhmässä lajikoikeiluna ovat lumikenkäkävely, sähly, frisbeegolf, sulkapallo, keilailu, kuntosaliharjoittelu, jääkiekko ja laskettelu/hiihto. Naisten ja miesten yhteisryhmässä lajikoikeiluna ovat kuntosaliharjoittelu, keilailu, vesijumppa, sauvakävely, juoksu ja laskettelu/hiihto. Toisessa sekaryhmässä paneudutaan venyttelyyn ja rentoutukseen, sauvakävelyyn ja erilaisten välineiden käyttöön. Ryhmien osallistujille tehdään kävelytesti ja Inbody-kehonkoostumusanalyysi. Keväällä ja syksyllä järjestetään 2 terveystalon ja painonhallintaan liittyvää tietopäivää. Osallistujia mahtuu 20 hlöä/ryhmä. Ryhmät kokoontuvat 1,5 h/krt 1.1–30.6., 20 krt/ryhmä. Syyskaudella toteutetaan uudet ryhmät 1.8–30.11. 2 000 €.

HELSINKI

AVA- instituutin kannatusyhdistys ry, Henna Salmela, koulutuspäällikkö, henna.salmela@ava-instituutti.fi, 050- 344 7372, Liike on lääke on AVA:ssa: Hankkeen kohderyhmänä on AVA-instituutin kannatusyhdistyksen ja säätiön henkilökunta (15 hlöä). Tavoitteena on aktivoida henkilökuntaa liikkumaan säännöllisesti sekä ennaltaehkäistä toimistotyön aiheuttamia tuki- ja liikuntaelämistön vaivoja. Hanke on osa AVA-instituutin ja AVA-instituutin säätiön työvuotta. Hanke aloitetaan tammikuussa 2016 ravinto-, liikunta- ja työhyvinvointiluennolla (3 h). Tammikuussa järjestetään myös kuntotestit. Jokaisella laaditaan henkilökohtainen kuntosaliohjelma. Helmikuussa toteutetaan hiihtokurssi 2x2 h, maaliskuussa kahvakuula 1 h/hlö ja hot venyttely 1 h/hlö, huhtikuussa kuntonyrkkeily 1 h/hlö ja jooga 1 h/hlö, toukokuussa tenniskurssi 6 h/hlö, kesäkuussa uintikurssi 8 h/hlö, elokuussa sauvakävelykurssi 2 h/hlö, syyskuussa hydrobic/hydrospinning 1 h/hlö, vesijuoksurssi 1 h/hlö, fustra 1 h/hlö, lokakuussa kuntosaliharjoittelua, marraskuussa kuntotestit ja joulukuussa urheiluviikonloppu urheiluopistolla (2 pv/hlö). 1 200 €.

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Merja Palkama, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä, merja.palkama@eslu.fi, 040 5954195, Lisää liikettä Etelä-Suomeen 2016: Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 500 €.

F.C. Pihlajisto ry, Tuomo Berg, FC Pihlajisto puheenjohtaja, tuomo.berg@luukku.com, 040-9003675, Pohjois-Helsinki liikkuu: Hankkeen kohderyhmänä ovat 40-50-v miehet ja naiset. Ensisijaisena tavoitteena on saada ei ollenkaan/vähän liikkuvat aikuiset innostumaan monimuotoisen liikunnan aloittamisesta. Tammi-toukokuussa ja loka-joulukuussa pelataan lauantaisin futsalia, salibandya, lentopalloa, koripalloa ja sulkapalloa Viikin monitoimihallissa. Jalkapalloa pelataan touko-syyskuussa 1 krt/vko Pihlajamäen Aava areenalla. Mahdollisuuksien mukaan osallistutaan jalkapallon ja futsalin KKI-40 sarjoihin. Lisäksi järjestetään lihaskunnan ylläpitämiseen tähtääviä harjoituksia 1 krt/vko. Hankkeessa tarjotaan myös koulutusta harjoituspäiväkirjan suunnittelusta, arjen ruokarytmistä, kehon huollosta ja palautumisesta, fyysisen harjoittelun perusteista, omaehtoisesta liikunnasta, harjoittelun suunnittelusta sekä liikunnan jatkamisesta hankkeen jälkeen. Osallistujia tavoitellaan hankkeeseen vähintään 30 hlöä/tapahtuma. 2 200 €.

Helsingin Latu ry, Matti Niemelä, toiminnanjohtaja, toimisto@helsinginlatu.fi, 0400 926964, Miehet liikkeelle! -liikuntaneuvontaryhmä: Hankkeen kohderyhmänä ovat 40-65-vuotiaat miehet, jotka liikkuvat liian vähän. Hankkeessa perustetaan viikoittain kokoontuva 12 miehen ryhmä. Tavoitteena on saada vähän liikkuvat miehet innostumaan matalan kynnyksen liikuntalajeista ja omaksumaan liikunnallinen elämäntapa. Kokoontumiskertoja on 8 krt 15.2.2016 alkaen ja ohjelmassa on: 1. Luento: liikunnan terveysvaikutuksista ja ravinnosta sekä sauvakävelyä. 2. Kuntotestit ja henkilökohtaisen liikuntaohjelman suunnittelu. 3. Toiminnallinen liikkuvuus- ja lihaskuntoharjoittelu. 4. Lumikenkäily. 5. Salibandy. 6. Kuntosali. 7. Luento: arkiliikunnan lisääminen, lihashuolto ja frisbeegolfia. 8. Lopputestit ja yhteenveto. Osallistujia ohjataan tekemään oma liikuntasuunnitelma. Osallistujat saavat myös sähköpostilla harjoituksia. Alussa ja lopussa tehdään lihaskuntotestit ja mitataan kehonkoostumus ja verenpaine. Kurssin jälkeen osallistujia kannustetaan osallistumaan Helsingin Ladun säännölliseen liikuntatarjontaan. 1 200 €.

Helsingin Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys, Ulla Huhtinen, järjestösihteeri, ulla.huhtinen@hnmky.fi, 050 4335430, Liikunnasta merkitystä elämään: Hankkeen kohderyhmänä ovat ilman liikuntaharrastusta olevat, fyysisesti huonokuntoiset miehet. Tavoitteena on tarjota mahdollisuus liikunnallisen elämäntavan löytämiseen. Hankkeessa perustetaan 6 matalan kynnyksen liikuntaryhmää. 1) Lajikokeiluryhmät tarjoavat mahdollisuuden monipuolisiin lajikokeiluihin mm. pallopelit, kamppailulajit ja voimaharjoittelu. Perustetaan 2 ryhmää, (n. 10-20 hlöä), jotka molemmat kokoontuvat 1 krt/vko. 2) Kuntonyrkkeily- ja taekwondo. Perustetaan 2 ryhmää, (n. 20 hlöä), jotka molemmat kokoontuvat 1 krt/vko. Taekwondo järjestetään sovellettuna kuntoversiona, jossa huomioidaan huonokuntoisuuden aiheuttamat rajoitteet. Kuntonyrkkeilytunnit sisältävät lihaskuntoharjoituksia ja kuntoilua lyöntiharjoitusten keinoin. 3) Kuntokoris -ryhmä. Perustetaan 2 ryhmää (n. 20 hlöä), jotka molemmat kokoontuvat 1 krt/vko. Lisäksi toteutetaan 2 ravitsemuslentoa. Ainakin 2 hankkeen ryhmistä suunnataan erityisesti yli 29-v työttömille miehille. 4 000 €.

Kaakkois-Helsingin mielenterveysseura/Mie-To ry, Jussi Marttinen, puheenjohtaja, jussi.marttinen@kolumbus.fi, 0500 372884, Pilates, Shindo ja Jooga voimaksi; Hankkeen kohderyhmänä ovat Mie-To ry:n jäsenet ja muut kuntalaiset, joilla on vaikeuksia elämänhallinnassa. Tavoitteena on saattaa osallistujat säännöllisen liikuntamuodon pariin. Liikunnan lisäksi käydään keskustellen läpi elämänhallintataitoja. Tarkoituksena on luoda säännöllinen arkeen kuuluva rytmi liikunnalle ja hyvinvoinnille. Ryhmiä on 3: jooga-, shindo- ja pilatesryhmä. Hankkeen toimintakaudet ovat tammi-toukokuu sekä syys-marraskuu. Kokoontumiset ovat perjantaisin ja tiistaisin.

Tapaaminen kestää 2 h, josta 1,5 h liikuntaa ja puoli tuntia motivoivaa keskustelua sekä henkilökohtaista ohjausta. Osallistujia on 10 hlöä/ryhmä. 600 €.

Mellunkylän Kontio ry, Tinja Saarela, sihteeri, tinja.saarela@mellunkylankontio.net, 040 8215567, Ilolla liikkeelle kohti hyvinvointia Mellunkylässä: Hankkeen kohderyhmänä ovat itä-helsinkiläiset, työikäiset miehet ja naiset. Erityisesti tavoitellaan mukaan huonokuntoisia, ylipainoisia miehiä. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntaa ja terveystietoa sekä kehittää lähitoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Miesten lajikokeiluina ovat keppijumppa ja kuntoilu (osallistujat voivat itse vaikuttaa lajivalintoihin). Naisten lajikokeiluina ovat Fit & Fun ja tanssillinen voimistelu. Yhteisinä tunteina on kuntojumppa ja kehonhallinta & venyttely. Halukkaille osallistujille tehdään alku- ja lopputesteinä vyötärönympärysmittaus ja lihaskuntotestejä. Tunneilla keskustellaan ja tehdään tehtäviä liikuntaan ja painonhallintaan liittyen. Osallistujat saavat myös kotiläksyjä. Osallistujia mahtuu 10-20 hlöä/ryhmä. Kokoontumiset kestävät 1 h/krt ajalla 7.1.-12.5. yht. 18 krt kevätkaudella. Syyskaudella jatketaan ajalla 1.9.-15.12. 1 000 €.

Suomalainen Voimisteluseura ry, Kati Viik, harrastetoiminnan vastaava, kativiik@helsinkiainen.com, 0400 425720, Liiku seurassamme: Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat esim. ylipainoisia. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hankkeessa perustetaan omat ryhmät naisille ja miehille. Naisten lajikokeiluina ovat kuntojumppa, hydrobic, kuntosaliharjoittelu, pilates, tanssiliikunta ja sauvakävely. Miesten lajikokeiluina ovat kuntonyrkkeily, kuntosaliharjoittelu, vesijumppa, kävelysähly, pehmolettopallo ja sauvakävely. Osallistujille tehdään kävelytesti. Osallistujia mahtuu enintään 30 hlöä/ryhmä. Kokoontumisia on 15 krt/ryhmä ajalla 1.1.-30.4. Syyskaudella toteutetaan uudet ryhmät samalla konseptilla ajalla 1.9.-15.12. 1 300 €.

Suomen Padel liitto ry, Piukku Kopiloff, toiminnanjohtaja, piukku@padel.fi, 050 5481484, JALAT MAASSA, PÄÄ PILVISSÄ: Hankkeen kohderyhmänä ovat liikkumattomat, jotka eivät ole löytäneet omaa harrastustaan. Tavoitteena on nostaa osallistujien kunto- ja taitotasoa. PADEL maila-pallopeli on sosiaalinen, matalan kynnyksen liikuntalaji. Hankkeen Padel-ryhmään mahtuu 10 hlöä. Harjoitukset alkavat 30 min keppijumpalla, jolloin lämmitellään kentän ulkopuolella ja kehitetään mm. tasapainoa. Pienen hien saattelmana siirrytään Padel -kentälle ja opetellaan peruslyöntejä, liikkumista, seinien käyttöä jne. Ensimmäinen ryhmä aloittaa 15. helmikuuta 2016 ja kokoontuu 3 kk, 2 krt/vko, yht. 24 krt. Yhteensä hankkeessa perustetaan 3 ryhmää. 1 800 €.

Valio Oy, Teija Vehmala, työterveysasiantuntija, teija.vehmala@valio.fi, 050 3987471, Pitkäaikaisterveyttä kohti: Hankkeen kohderyhmänä ovat Valion työntekijät, jotka hyvinvointikartoituksen tuloksena ovat kohonneen riskin ryhmässä. Tavoitteena on lisätä oivallusta omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta ja sen merkityksestä työ- ja toimintakyvylle. Käytännön harjoittelulla pyritään juurruttamaan liikunta säännölliseksi tavaksi. Hankkeessa käynnistetään ns. Voimakuntoutusryhmiä (2-7 hlön pienryhmä tai 8-12 hlön ryhmä) 13 toimipaikalla. Voimakuntoutus on varhaisvaiheen kuntoutusta henkilöille, joilla on havaittu hyvinvointikartoituksessa kohonnut riski työkyvyn alenemiseen. Voimakuntoutuksessa on ns. Voimuuspolku-tapaamisia (1-5 x, a 2 h), joihin osallistuu myös työntekijöiden esimiehiä alku- ja seurantatapaamisissa. Lisäksi Voimakuntoutukseen kuuluu fyysisen harjoittelun osio, missä harjoitellaan esimerkiksi DBC-klinikan kuntosalissa. Harjoituskertoja alku- ja loppumittauksineen on 1-2 krt/vko yht. n. 20 krt. 12 000 €.

HÄMEENLINNA

Hämi ry, Tuomas Jurvanen, ohjaaja, Hämeen Klubitalo, koulutus@hameenklubitalo.fi, 044 5575338, Sääbää kaikille: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 18-v mielenterveysasiakkaat, joiden liikkuminen on liian vähäistä. Tavoitteena on edistää Hämeenlinnan ja seutukunnan (Janakkala ja Hattula) kohderyhmän liikkumista, terveyttä ja hyvinvointia sekä yhteisöllisyyttä järjestämällä säännöllisesti kokoontuvat salibandyryhmät. Hankkeessa perustetaan 2 salibandyryhmää. Ohjatun salibandyryhmän sisältönä on alkulämmittely, perustaitoharjoittelu sekä peliosio. Toisena ryhmänä perustetaan osallistujien omatoimisalibandyvuoro, jossa ei ole ulkopuolista ohjausta. Ryhmät ovat osallistujille maksuttomia. Molempien ryhmien osallistujamääräksi tavoitellaan 10–30 hlöä. Ohjattu salibandyryhmä kokoontuu 1 krt/vko, kevätkaudella 21 krt ja syyskaudella 20 krt. Omatoimiryhmä kokoontuu 1 krt/vko, kevätkaudella 21 krt ja syyskaudella 20 krt. 1 600 €.

IMATRA

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, Mikko Ikävalko, terveysliikunnan kehittäjä, mikko.ikavalko@eklu.fi, 0400 478134, Elävä, Liikkuva Etelä-Karjala: Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 500 €.

JOENSUU

Pohjois-Karjalan Liikunta ry, Vesa Martiskainen, aikuisliikunnan kehittäjä, vesa.martiskainen@pokali.fi, 040 7739243, Pohjois-Karjala – Liikkuvan ja terveen ihmisen maakunta: Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 500 €.

JOUTSA

Joutsan Seudun Reumayhdistys ry, Maija Lahtinen, puheenjohtaja, maimarla@luukku.com, 050 3400580, Jooga: Hankkeen kohderyhmänä ovat naiset sekä miehet. Tavoitteena on saada mukaan kaiken ikäisiä joogan harrastajia. Sisältö: Joogaa viikoittain ajalla tammi-huhtikuu 12 kertaa ja ajalla syys-huhtikuu 10 kertaa. Harjoitukset tehdään lattiatasossa matolla, joten myös liikuntarajoitteiset voivat osallistua. Yhdistyksen sauvakävelyryhmä kokoontuu keskiviikkoisin. Lisäksi Reumayhdistyksen jäsenille on vapaa kuntosalivuoro kerran viikossa. Seniorikuntosalilla on vapaavuoroja myös muina päivinä. 600 €.

JOUTSENO

Joutsenon Sydänyhdistys ry, Hietanen Jouko, puheenjohtaja, jouko.hietanen@elisanet.fi, 0500 678217, Kuntoillen keho kuntoon: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat, jotka tarvitsevat tukea liikunnan harrastamiseen. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää säännölliseen liikuntaan ja auttaa tiedostamaan liikunnan terveysvaikutukset sekä saada mukaan sellaisia osallistujia, joilla on taloudellisia haasteita osallistua ohjattuun liikuntaan. Hankkeen sisältönä on vesivoimistelua sekä kuntosaliharjoittelua aamu- ja iltavuoroilla. Osallistujia on n. 15 hlöä/ryhmä. Ryhmät kokoontuvat kevät- ja syyskaudella kerran viikossa n. 10-15 kertaa/kausi/ryhmä. Ryhmät ovat kaikille avoimia, yhdistyksen jäsenyyttä ei tarvita. Lisäksi ilman osallistumismaksua on talvella kaksi kävelyryhmää 1 krt/vko ja kesäisin pyöräilyä 1 krt/vko. 1 500 €.

yksilökohtaista valmennusta. Hanke huipentuu yhteistapahtumaan, jossa tehdään loppumittaukset, keskustellaan tavoitteiden saavuttamisesta ja juhlistetaan hanketta. 600 €.

Keski-Suomen Liikunta ry, Jyrki Saarela, aikuisliikunnan kehittäjä, jyrki.saarela@kesli.fi, 045 6503771, Lisää liikettä nuorille ja aikuisille Keski-Suomessa: Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 500 €.

Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry/Monikulttuurikeskus Gloria, Tiina Miettinen, projektipäällikkö, tiina.miettinen@kyt.fi, 040 3823273, Liikutu Gloriasta!: Hankkeen kohderyhmänä ovat Monikulttuurikeskus Glorian työyhteisö. Tavoitteena on mahdollistaa kohderyhmän tutustuminen erilaisiin liikuntamuotoihin ja kannustaa terveellisempiin elämäntapoihin. Työyhteisölle tehtiin kysely, jossa selvitettiin millaisia liikuntamuotoja toivotaan. Toiveiden perusteella järjestetään: 1) Shindo-kurssi torstaiamuksin osana työaikaan 1 h/krt. Shindo-tunneilla tutustutaan kuuteen perusvenytykseen, muutamiin tehostaviin hoito-otteisiin sekä tehdään rentoutta ja vahvuutta tukevia harjoituksia. 2) Tanssikurssi. Tanssiksi valikoitui erilaisia tanssin muotoja kuten flamenco, irlantilainen tanssi, afro ja kehonhuolto. Kutakin tanssimuotoa kokeillaan 1 h/vko yht. 8 krt siten, että yhtä tanssilajia on kaksi kertaa peräkkäin. 3) Maastoratsastusretki (1,5 h) kertaluonteisena sekä 4) Seikkailupuisto Laajiksen köysirata kertaluonteisena kokeiluna. 800 €.

JÄMSÄ

Suinulan kyläyhdistys ry, Marja-Riitta Laukkarinen, tiedotusvastaava, marja-riitta.laukkarinen@phpoint.fi, 044 5224652, Notkeutta, virkeyttä, ja hyvää oloa kylille: Hankkeen kohderyhmänä ovat Suinulan ja lähialueen kylien yli 40-vuotiaat. Tavoitteena on aktivoida ihmisiä erilaisiin liikuntamuotoihin, jatkaa toimineita ryhmiä, käynnistää uusia ryhmiä sekä luoda jatkoa yhteistoiminnalle Kuoreveden alueella. Sisältö: Joogaryhmä (hathajooga) 1 krt/vko kevät- ja syyskaudella, yht. noin 30 krt. Osallistujia 15. Kahvakuularyhmä kevät- ja syyskaudella, yht. 20 krt. Asahiryhmä touko-kesäkuun 2016 ajan, yht. noin 4-6 krt. Pihapeli -ryhmä aikuisille kesällä (petankki, kyykkä), johon kuuluu myös kevytvenyttely, yht. 4-6 krt. 1 000 €.

KAJAANI

Kainuun Liikunta ry, Matias Ronkainen, terveystoiminnan kehittäjä, matias.ronkainen@kainuunliikunta.fi, 044 5325924, Alueellinen kunto- ja terveystoiminnan kehittäminen Kainuussa 2016: Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 500 €.

Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy, Eija Heikkinen, osaamisaluejohtaja, eija.heikkinen@kamk.fi, 044 7101202, Liiku Myötätuulta Elämään 3: Hankkeen kohderyhmänä ovat Kajaanin kaupungin henkilöstö, erityisesti miesvaltaiset yksiköt. Tavoitteena on kehittää liikuntapalveluja osana Kajaanin amk:n Myötätuulen palvelutarjontaa sekä luoda toimintamalli työyhteisöjen yhteistyölle. Hankkeessa luodaan liikuntavastaavien verkosto, jonka tehtävänä on markkinoida henkilöstöliikuntaa "ruohonjuuritasolla" ja olla mukana henkilöstöliikunnan kehittämisessä. Matalan kynnyksen lajikokeiluryhmiä ja kahvakuulakoulu järjestetään keväällä ja syksyllä. Opiskelijavetoista kuntovalmentajapalvelua tarjotaan sekä keväällä (15 henkilölle) että syksyllä (30 henkilölle). Työyhteisöillä on mahdollisuus työyksikkökohtaiseen tyky-iltapäivään. Myös SuomiMies/SuomiNainen kuntotestauksia järjestetään. Kuntosalilla tarjotaan treeniopastusta. Uutena toimintatapana pilotoidaan keväällä pienryhmävalmennus, jossa huomioidaan sekä liikunta-

että ravitsemusohjaus. Istumisen tauottamiseksi tuotetaan info-materiaalia ja taukojumppaohjelmia työyhteisöille. Henkilöstöliikunnan liikuntavastaavien verkosto koulutetaan yhteistyössä Kainuun Liikunta ry:n kanssa. Hankkeen aikana järjestetään myös työmatkaliikuntakampanja. 5 000 €.

Kajaanin Pallokerho ry/Ladypesis, Tuija Järvelä, Ladypesisjoukkueen yhdyshenkilö, tuija.a.jarvela@gmail.com, 040 8238169, Ladyt 18+ liikkeelle hyvässä seurassa: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 18-v naiset aiemmasta liikuntataustasta riippumatta. Tavoitteena on aktivoida kajaanilaisia naisia matalan kynnyksen liikuntaan. Hankkeessa perustetaan 1 aloittelijoiden ryhmä (20 hlöä). Tammi-huhtikuussa sekä loka-joulukuussa järjestetään harjoitukset 1 krt/vko/1,5 h/krt yhdessä kokeneempien harjoittelijoiden kanssa. Saliharjoituksissa pelaillaan pallopelejä ja tehdään kuntopiiriharjoittelua sekä tutustutaan pesäpallon saloihin. Jokainen voi osallistua oman kuntonsa mukaan. Uusille harrastajille nimetään kokenempi "kummi", joka neuvoo harjoituksissa vetäjän apuna. Lisäksi järjestetään harjoituksia hiekkatekonurmella Pallohallissa, kahvakuulatunteja, salibandy- ja lentopallo-ohjausta, sauvakävelylenkkejä, lumikenkäilyä ja osallistutaan ohjatuille ryhmäliikuntatunneille. Kesä-syyskuussa järjestetään heitto-, lyönti- ja juoksuharjoituksia ja pelataan pesäpalloa. Lisäksi kokeillaan frisbeegolfia ja geokätköilyä. Syyskuussa osallistutaan Turun valtakunnalliseen ladypesisturnaukseen. 800 €.

Kajaanin Työvoimayhdistys ry, Paula Tampio, toimintakoordinaattori, paula.tampio@kajaani.net, 044 3140098, Liikunta tutuksi: Hankkeen kohderyhmänä ovat kajaanilaiset työttömät, pitkäaikaistyöttömät, työttömyysuhan alla olevat, Kajaanin Työvoimayhdistyksen työntekijät ja jäsenet sekä muut vähävaraiset, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Tavoitteena on tukea kohderyhmän hyvinvointia järjestämällä aloittelijoille sopivaa liikuntaa ja houkutellessa liian vähän liikkuvat työkäiset työttömät liikuntaharrastusten pariin. Sisältö: 1) Uusien, edullisten liikuntalajien kokeilua (mm. frisbeegolf ja patikointi). Liikuntakokeilut järjestetään maanantaisin. 2) Säännöllisiä liikuntaryhmiä osallistujien mielenkiinnon mukaan. Viikoittain toimivia liikuntaryhmiä ovat: Zumba, Bachata-tanssi, sähly, kuntosali, keilaus, ja jooga. 3) Kajaanin Työvoimayhdistyksen liikunta- ja kulttuurivastaava antaa henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa liikuntaan. 4) Liikuntaryhmiin osallistuville järjestetään kuntotestejä ja InBody-kehonkoostumusmittauksia. Jokaiseen ryhmään pyritään saamaan n. 10 hlöä. 2 600 €.

KIRKKONUMMI

TanssiDans ry, Tomi Ronkainen, taustatiimin vetäjä, varainhankintavastaava, tomi.ronkainen@iro.fi, 050 3042397, "Osaan sittenkin" aikuisväestön matalan kynnyksen liikuntastartti: Hankkeen kohderyhmänä ovat Kirkkonummen kunnan liian vähän liikkuvat aikuiset. Tavoitteena on lisätä aikuisväestön arki- ja harrasteliikuntaa sekä luoda yhteistoimintamalli eri toimijoiden välille. Hankkeen sisältönä on kunto- ja kehonhallintaan painottuvaa liikuntaa osallistujien kuntotason mukaan. Toiminta rakentuu tanssiliikunnan ympärille. Liikuntastarttitapahtumat ovat yhteisiä sekä miehille että naisille. Starttipäiviä järjestetään tarpeen mukaan 2-3 krt lukukauden aikana. Starttipäiviin pyritään saamaan 100-200 kuntalaista. Ohjaus jatkoryhmiin tapahtuu osallistujan kuntotason ja toiveiden mukaan. Osallistujista mahdollisimman moni pyritään saamaan jatkamaan viikoittaista monipuolista liikuntaa seurassa. Naisille ja miehille järjestetään yhteisiä kursseina/ryhminä kuntotanssi, zumba, kilpatanssi aloittelijoille ja ns. kehoryhmä. 3 500 €.

KITTILÄ

SBC Levi ry, Tuomas Similä, toiminnanjohtaja, toimisto@sbclevi.fi, 040 8293628, Aikuisharrastajien sählykerho Kittilässä: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v vähän liikkuvat työikäiset. Tavoitteena on aktivoida kohderyhmää liikuntaharrastuksen pariin sählykerhojen kautta. Sisältö: 1) Miesten sählykerho kokoontuu 2-3 krt/vko, 1-1,5 h/krt. Osallistujamäärä on 18-25 henkilöä. Toiminta alkoi tammikuussa 2015 ja kestää joulukuuhun 2016. Ryhmälle vedetään ohjattu kevyt alkulämmittely sekä loppuverryttely. Toiminta on matalan kynnyksen toimintaa eli ryhmälle opetetaan salibandyn/sählyn alkeita, jonka jälkeen siirrytään pelaamaan ja käyttämään opittuja taitoja. 2) Naisten sählykerho kokoontuu 2-3 krt/vko, 1-1,5h/krt. Osallistujamäärä on 12-15 henkilöä. Toiminta alkoi tammikuussa 2015 ja kestää joulukuuhun 2016. Ryhmälle vedetään ohjattu kevyt alkulämmittely sekä loppuverryttely. Toiminta on matalan kynnyksen toimintaa eli ryhmälle opetetaan salibandyn/sählyn alkeita, jonka jälkeen siirrytään pelaamaan ja käyttämään opittuja taitoja. 1 400 €.

KOKKOLA

Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, Satu Heinoja, aikuisliikuntapäällikkö, satu.heinoja@kepli.fi, +358 440916075, Hyvinvointia liikunnasta – Keski-Pohjanmaan terveystoimintahanke: Alueellisen terveystoiminnan koordinaatio ja kehittäminen. 15 500 €.

KOTKA

Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, Miia Kurttila, kehittämisjohtaja, miia.kurttila@kakspy.com, +358 407103202, HyMi – Liikutaan hyvää mieltä!: Hankkeen kohderyhmänä ovat Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n työntekijät. Tavoitteena on saada henkilöstö liikkumaan ja huomaamaan liikkumisen yhteys psyykkiseen hyvinvointiin ja työssäjaksamiseen. Hankkeen alussa järjestetään Liikutaan hyvää mieltä 2016 -avajaiset. Valitaan jäsenet hankkeen työryhmään. Työyhteisöjen jäsenet valitsevat henkilöt liikuntaohjelman tehtäviin. Työryhmän lisäksi tarvitaan liikuntaluotseja. Työryhmä: 1) Laatii liikuntaohjelman, johon sisältyy kolmikerroksinen "liikuntatarjotin", joka mahdollistaa liikunnan omaa liikkumistasoa vastaavan vertaisryhmän tuella. 2) Määrittelee toimijoiden tehtävät. 3) Poimii ideoita. 4) Seuraa liikuntaohjelman toteutumista. 5) Vastaa ohjelman kehittämisestä. Liikuntajärjestöjen osaamista hyödynnetään liikuntapäivien toteuttamisessa. Jotta liikuntaohjelman sisältö voidaan räätälöidä työntekijöille sopivaksi, hyödynnetään kuntotestejä ja liikuntakyselyjä. Työergonomia, istumisen vähentäminen ja taukoliikunta huomioidaan kaikissa toimipisteissä sekä edistetään työmatkapyöräilyä. 3 000 €.

Kotkan Nappulat ry, Saku Halonen, toiminnanjohtaja, saku.halonen@luukku.com, 040 7340648, Aikuisten harrastejalkapalloryhmä: Hankkeen kohderyhmänä ovat seurassa toimivat aikuiset ja pelaajien vanhemmat. Tavoitteena on saada kohderyhmää (n. 50 hlöä) liikkumaan jalkapallon parissa. Hankkeessa järjestetään kevästä 2016 alkaen harrastejalkapalloryhmä, joka pelailee 1 krt/vko. Harjoitteet ovat yksinkertaisia ja helppoja, ohessa myös pieniä leikkimielisiä testejä/kisoja. Ohjauksesta vastaa seuran palkattu valmentaja. Alkuvaiheessa osallistujille järjestetään mahdollisesti esim. UKK- kävelytesti. 1 500 €.

KOUVOLA

Kymenlaakson Liikunta ry, Janniina Riihela, aikuisten terveysliikunnan kehittäjä, janniina.riihela@kymli.fi, 040 4835405, Kymenlaakso kuntoon, KKI -toiminta sekä terveysliikunnan kehittäminen Kymenlaakson maankunnassa: Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 500 €.

KUOPIO

OAJ Kuopio, Isto Karjalainen, liikuntatoimikunnan puheenjohtaja, isto.karjalainen@kuopio.fi, 044 7184020, Hyvä vire 2016: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v, liian vähän liikkuvat opettajat. Tavoitteena on ohjata kohderyhmää säännölliseen liikuntaan. Apuna käytetään uutta ryhmävalmennuksen FysiApp-sovellusta, jonka avulla osallistujat saavat treenivinkkejä ja ohjaaja pystyy seuraamaan harjoittelun toteutumista. Ryhmän koko on 20 opettajaa. Ryhmäläisille tehdään kattava alkukartoitus, joka sisältää haastattelun, kävelytestin sekä kehonkoostumusmittauksen. Kartoituksen perusteella osallistujille laaditaan henkilökohtainen liikuntaohjelma. Ryhmä kokoontuu yhteisharjoituksiin 1 krt/vko 18 krt välillä 11.1.-20.5.2016. Lisäksi osallistujille tehdään alku- ja lopputestit tammi- ja toukokuussa. Kahdella yhteisharjoituskerralla pidetään 30 min terveyslunnot ravintoon ja palautumiseen liittyen. Ryhmän yhteisharjoituksissa tutustutaan monipuolisesti eri liikuntamuotoihin kuten kiertoharjoitteluun, kahvakuulaan ja toiminnalliseen harjoitteluun. Jokainen osallistuja saa myös oman harjoitusohjelman kuntosaliharjoitteluun. 2 000 €.

Pohjois-Savon Liikunta ry, Tanja Tukiainen, aluekehittäjä, tanja.tukiainen@pohjois-savonliikunta.fi, 050 5718400, Lisää liikettä Pohjois-Savoon: Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 500 €.

Tanssiseura J&V ry, Taru Hoffrén, ryhmien ohjaaja, taruhoffren@jippii.fi, 0440 601332, Liikunnan iloa Bailatinosta: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset ja eläkeikää lähestyvät aikuiset, joilla ei ole vakituista liikuntataustaa. Tavoitteena on saada kohderyhmää innostumaan uudesta matalan kynnyksen lajista, parantaa hapenottokykyä, lihaskuntoa, jäsenten liikkuvuutta sekä kannustaa omaksumaan pysyvä liikuntaharrastus. Sisältö: 1) Bailatino Senior -ryhmä yli 50-v aikuisille kokoontuu ti 9.45 – 10.45 ajalla 12.1.-29.11.2016. Harjoituksissa opetellaan helppoja tanssisarjoja reippaan latinalaismusiikin tahtiin. Lämmittely- ja loppuvenyttelyosuuksissa keskitytään ryhdin parantamiseen ja nivelten liikkuvuuden lisäämiseen. 2) Bailatino Fitness työikäisten aikuisten sekaryhmä kokoontuu su 18.30 – 19.30 ajalla 10.1.-27.11.2016. Osallistujia max. 25 hlöä. Harjoituksien sisältö: 5 min lämmittelyä, 20 min helppo tanssiosuus (uuden opettelua), 5 min sykkeen nostoa, 15 min lihaskuntoharjoittelua, 10 min reipasta tanssia ja 5 min venyttelyä. 1 500 €.

LAHTI

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, Keijo Kylänpää, aluekehittäjä, aikuisliikunta, keijo.kylanpaa@phlu.fi, 040 5529233, Päijät-Häme – Terveysliikunnan megamaakunta: Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 500 €.

Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry, Riikka Salmi, toiminnanjohtaja, riikka.miete@phnet.fi, 044 5757610, Startti: Hankkeen kohderyhmänä ovat Päijät-Hämeen mielenterveyskuntoutujat ja heidän omaiset. Tavoitteena on tavoittaa mielenterveyskuntoutujia ja heidän omaisia, jotka muuten liikkuvat erittäin vähän ja eivät hakeudu olemassa oleviin harrasteryhmiin. Hankkeessa perustettavissa ryhmissä kannustetaan elämäntaparemonttiin. Tammikuussa 2016 käynnistyy kolme ryhmää, joiden kaikkien tavoite on uusi liikunnallinen suunta ja

"startti" uudelle elämälle. Ryhmien sisältöön kuuluvat erilaiset liikuntalajikokeilut, kokonaisvaltainen kehonhallinta, lihasmassan ylläpito, osteoporoosin ehkäisy liikunnan avulla sekä elämän- ja stressinhallinta. Ryhmissä tarjotaan myös ravintoneuvontaa ja kokonaisvaltaista ohjausta sekä toteutetaan testejä verraten lähtötilannetta toukokuun tuloksiin. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa tammikuusta toukokuulle (15 krt/ryhmä). 1 400 €.

LAITILA

Laitilan seudun Reuma- ja Tulesyhdistys ry, Iiskala Sanna, puheenjohtaja, sanna.iiskala@uusikaupunki.fi, 040 5171767, Vesijumppa 1, Vesijumppa 2, Salijumppa/kuntosaliryhmä: Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen jäsenet sekä muut halukkaat osallistujat. Tavoitteena on aktivoida tuki- ja liikuntaelinsairaita lisäämään liikuntaa ja innostaa harrastamaan liikuntarajoitteisille turvallisia lajeja juuri heidän tarpeisiinsa räätälöidyissä ryhmissä. Hankkeen vesijumppa toteutetaan Laitilan Terveyskodin vesiliikunta-altaalla. Altaaseen mahtuu kerralla korkeintaan 14 osallistujaa. Ryhmiä on kaksi ja tarvittaessa määrää lisätään. Vesijumppat ovat eri aikoihin, jotta työssäkäyvät pystyisivät osallistumaan jompaankumpaan ryhmistä. Kausi alkaa viikolla 2 ja päättyy viikolla 17. Salijumppa/kuntosali toteutetaan vuoroviikoin siten, että joka toinen viikko on salijumppaa ja joka toisella viikolla käydään kuntosalilla. Ryhmään voidaan ottaa n. 15-20 osallistujaa. 700 €.

LEMPÄÄLÄ

Jalkaparkki Sari Lipponen, Sari Lipponen, tj, jalkaparkki@gmail.com, 0400 999047, Kokonaisvaltaista kehonhuoltoa: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset naiset ja miehet. Tavoitteena on lisätä työikäisten liikkumista ja ennaltaehkäistä liikkumattomuuden aiheuttamia tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Hankkeessa pyritään tuomaan liikunnan hyvinvointi edullisesti kaikkien ulottuville. Ryhmien aikataulujen vuoksi ryhmä soveltuu myös vuorotyöläisille, yksinhuoltajille ja työttömille. Hankkeessa perustetaan 2 ryhmää, tiistaisin iltapäiväryhmä klo 15.30 alkaen ja perjantaisin aamuryhmä klo 9.00 alkaen. Tunneilla käydään monipuolisesti läpi kehon liikkuvuutta ja sen ylläpitoa. Osallistujille tehdään ryhmän alkaessa ja päättyessä ryhti- ja liikkuvuustestit, joiden avulla seurataan kehitystä. Tunnit suunnitellaan aina tiettyä kehon osa-alueita aktivoiviksi ja tunnin alussa pidetään lyhyt info tunnin sisällöstä. Osallistujia mahtuu 20 hlöä/ryhmä. Ryhmät kokoontuvat ajalla 11.1-30.4.2016, yht. 15 krt. 1 500 €.

Lempäälän Kisa ry, Jenni Kihlström, toimistopäällikkö, jenni.kihlstrom@leki.fi, 050 5051617, Sujakasti Suksille: Hankkeen kohderyhmänä ovat Lempäälän kunnan työikäiset, liian vähän liikkuvat miehet ja naiset. Tavoitteena on innostaa kohderyhmää liikkumaan ja kuntoilemaan hiihdon avulla sekä luoda pysyviä yhteistyömalleja hankkeen toimijoiden kesken. Hankkeessa perustetaan 5 aikuisten hiihtokouluryhmää. Kukin ryhmä kokoontuu 5 viikkoa 1 h/krt/vko. Hiihtokoulun sisältönä on voitelu, kaksi perinteisen tyylin kertaa ja kaksi vapaan tyylin kertaa. Jokaiseen ryhmään mahtuu 10 osallistujaa. Kokoontumispäivät ovat ma, ti, ke, to ja su. Tarjolla on sekä aamu- että iltaryhmiä. Hankekausi on tammi-helmikuu 2016. 1 700 €.

Toiminimi Mari Rantanen, Mari Rantanen, ryhmäliikunnanohjaaja, mari.rantanen@apteekit.net, 050 3396752, Mahakkaiden +40 miesten crossing -kurssi: Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset vähän tai ei ollenkaan liikkuvat keskivartalolihavat miehet. Tavoitteena on herätellä kohderyhmää liikuntaan ja saada heidät jopa innostumaan painonpudotuksesta. Hankkeen sisältönä on aerobista

kuntoa kohottavaa, aineenvaihduntaa lisäävää ja peruskuntoa kohottavaa liikuntaa Crosstrainer - laitteilla menevän musiikin tahdissa. Treenit ovat kerran viikossa 15 viikon ajan. Tarkoitus on liikkua peruskuntoalueella (sykkeet n 65-70 % omasta maksimista) 60 minuuttia kerrallaan isosti hikoillen. Harjoitukset ovat äijämäisen simppeleitä, mutta tehokkaita. Ohjelma sopii kaiken kuntoisille, koska laitteessa pystyy itse säätämään vastusta ja vauhdinkin voi valita itse, jos musiikin tempo ei miellytä. 900 €.

LOHJA

Hiidenkiertäjät ry, Jarkko Saarinen, rahastonhoitaja ja aikuisten suunnistuskoulun vetäjä, jarkkosaarinen85@gmail.com, 044 3064001, Etsi, löydä, onnistu, innostu - aikuiset suunnistaen kuntoon: Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset, jotka eivät ole löytäneet omaa kuntoilumuotoaan ja haluavat liikkua luonnossa. Tavoitteena on kannustaa suunnistuskoulun kautta nauttimaan omaehtoisesta liikunnasta ulkoilmassa, opettaa hyödyllinen kansalaistaito sekä juurruttaa suunnistus ja luontoliikunta pysyväksi osaksi osallistujien elämää. Aikuisten suunnistuskoulu aloitetaan lyhyellä teoriajaksolla, jolla opetellaan suunnistuksen perusasiat (kartta ja sen merkit, kompassi ja sen käyttö, maaston ja kartan vastaavuus). Teoriaosuuden jälkeen kokoonnutaan 1-2 krt/vko käytännön harjoituksiin ja suunnistuksen perusteiden opetteluun. Osa harjoituksista ja viikkotapaamisista toteutetaan HiKin iltarastien yhteydessä. Harjoituksiin kuuluu suunnistusopetuksen lisäksi lihashuoltoa, venyttelyä, lihasvoimaharjoituksia ja ravintotietoutta. Hankkeessa pyritään järjestämään 2 ryhmää, 20 hlöä/ryhmä ajalla touko-syyskuu 2016. 1 500 €.

NAANTALI

Liikuntaseura Naantali - LiiNa ry, Leena Haanpää, rahastonhoitaja, haanpleena@gmail.com, 040 8275232, Erytisliikuntaryhmä Neuromoto: Hankkeen kohderyhmänä ovat neurologisperäisiä ja muistisairauksia sairastavat. Hankkeen Neuromotoryhmään ovat nyt tervetulleita myös varhaisvaiheen muistisairautta sairastavat henkilöt. Vaihtuvien tuntiteemojen mukaan harjoitellaan monimuotoisesti motoriikkaa, lihaskuntoa ja tasapainoa. Harjoittelun perusideana on tekemisen rento meininki ja hauskuus. Jokainen harjoittelee oman lähtötasonsa mukaisesti. Neuromoto kokoontuu 1 h/vko. Osallistujille jaetaan kauden alussa viikkotuntiohjelma. Ohjelma toistuu viiden viikon sykleinä. Se sisältää myös leikkikimielisiä "kotiläksyjä". Ryhmän tavoitteena on ylläpitää, edistää ja kehittää kehonhallintaa ja lihasvoimaa. Vaihtuvat tuntiteemat ovat kuminauhajumppa, gymstick, keho ja mieli-valmistunti, lihaskalvovenyttely, kahvakuula, niska-hartiajumppa ja Pilates-pallotunti. Kauden lopuksi tutustutaan Naantalalin kylpylän puistoon rakennettuun aikuisten kuntolaittepuistoon. 700 €.

NOKIA

Nanso Group Oy, Katri Ruismäki, henkilöstön kehittämispäällikkö, katri.ruismaki@nansogroup.com, 040 5748107, Terveempi Huominen: Hankkeen kohderyhmänä ovat Nanso Group Oy:n työntekijät, myyjät, myymäläpäälliköt, toimihenkilöt ja ylemmät toimihenkilöt. Tavoitteena on, että henkilöstö ottaa työn alle oman fyysisen kunnon ja elämän terveellisyyden kartoittamisen ja kehittämisen ja sen myötä psyykkisen vahvuuden löytämisen. Hankkeessa jatketaan eri paikkakunnilla Terveempi Huominen -kampanjan liikuntalajikokeiluja mm. rentoutusta, perusjumppaa, joogaa, vesijuoksua, lentopalloa, sulkapalloa, zumbaa ja syvien lihasten treeniä. Lisäksi järjestetään luentoja mm.

ravinnosta, henkisestä hyvinvoinnista ja työssäjaksamisesta. Liikuntaryhmiin mahtuu 20 hlöä/ryhmä. 6 000 €.

Nokian Palloseura ry, Kari Mustalahti, puheenjohtaja, kari.mustalahti@poliisi.fi, 050 3226308, Nopsasti liikkumaan: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat seuratoimijat ja seuran aikuisjäsenet. Tavoitteena on saada vähän liikkuvat ja/tai ylipainoiset aikuiset liikuntaneuvonnan ja liikunnan pariin sekä kuluneella kaudella mukana olleiden liikunnan jatkuminen hankkeessa. Toimintaa järjestetään koko vuoden 2 krt/vko siten, että toinen kerta on enemmän lihaskuntoon ja -huoltoon liittyvää ja toinen kerta on erilaisia pelejä tms. liikuntaa. Lajeina ovat mm. salibandy, ultimate, koripallo, futsal, jalkapallo, norsupallo, tennis, lentopallo, beachvolley, sauvakävely, suunnistus, kahvakuula, kuntosaliharjoittelu ja kehonhuolto. Hankkeessa muodostetaan 2 ryhmää, 20 hlöä/ryhmä. 2 200 €.

Nokian Reumayhdistys ry, Kirsti Juusela, liikuntavastaava, kirsti.juusela@elisanet.fi, nokian.reumayhdistys@gmail.com, 040 5052006, Alkeispilates: Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikenikäiset, vähän liikkuvat tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsivät henkilöt. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää säännölliseen, fyysistä toimintakykyä ylläpitävään/parantavaan matalan kynnyksen pilates-harjoitteluun. Harjoittelun tavoitteena on selkärankaa tukevien vartalon syvien lihasten vahvistuminen, raajojen nivelliikkuvuuden ja rangan liikkuvuuden harjoittaminen sekä kaatumisten ennaltaehkäisy tasapaino- ja lihasvoimaharjoitusten avulla. Lisäksi tavoitteena on innostaa alkeispilatesryhmän jäseniä kokeilemaan muita Nokian Reumayhdistyksen liikuntaryhmiä. Tuntien sisältö on laadittu aloittelijoille sopivaksi. Tunneilla tutustutaan myös välineisiin. Lisäksi ryhmässä tarjotaan terveystietoa tuki- ja liikuntaongelmista, niiden ennaltaehkäisystä ja itsehoidosta. Ryhmään mahtuu 15-20 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu 1 krt/vko ajalla 13.1.-4.5.2016 ja 7.9.-14.12.2016. 700 €.

NURMO

Voimistelu- ja Urheiluseura Nurmon Jymy ry, Maiju Luukkola, seurakoordinaattori, maijuLuukkola@gmail.com, 040 7549730, Matala kynnyks liikumiseen: Hankkeen kohderyhmänä ovat miehet ja naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa. Tavoitteena on perustaa matalan kynnyksen ryhmiä, joihin kohderyhmän on helppo osallistua. Kahdessa ryhmässä (naiset ja miehet erikseen) tutustutaan kauden aikana useampaan lajiin: lentopallo, salibandy, jumppa ja kuntovaliokunta. Kolmas ryhmä (vain miehille) keskittyy kuntosaliharjoitteluun. Osallistujamäärä on enintään 20 hlöä/ryhmä. Ryhmät alkavat tammikuussa ja niitä markkinoidaan myös "kesäkuuntoon" -ryhminä. 2 000 €.

OULU

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry, Ilkka Kurttila, aikuisliikuntapäällikkö, ilkka.kurttila@popli.fi, 050 3087711, Maakunnallinen terveystuokunnan edistäminen: Alueellisen terveystuokuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 500 €.

PIEKSÄMÄKI

Pieksämäen Invalidit ry, Mari Nykänen, puheenjohtaja, mari.nykanen1@gmail.com, 040 5091101, YYK - Yhdessä yli kynnyksen 3: Hankkeen kohderyhmänä ovat Pieksämäen Invalidit ry:n jäsenet, jotka

eivät harrasta liikuntaa tai liikkuvat liian vähän. Erityisenä kohderyhmänä ovat yhdistyksen miesjäsenet. Tavoitteena on saada jäsenistöä osallistumaan liikuntatoimintaan sekä lisätä miesjäsenten ravinto- ja terveystietoa. Sisältö: 1) Kuntosaliryhmä (n. 15 hlöä), kokoontuminen 1 krt/vko syyskaudella yht. 15 krt. 2) Vesiliikuntaryhmä (25 hlöä), kokoontuminen sekä kevät- että syyskaudella 1 krt/vko yht. 20 krt. 3) "Retki voimalähteelle - eväitä reppuun!" -ryhmä yhdistyksen naisjäsenille (n. 15 hlöä). Ryhmässä kehitetään fyysisiä, henkisiä sekä sosiaalisia voimavaroja erilaisin teemoin sekä lajikokeiluun (mm. voimaharjoittelu, rentoutus, mindfulness). Ryhmä kokoontuu 5 krt kevätkaudella. 4) "Sopivasti soosissa" -miesten terveystietoryhmä (10 hlöä), jossa tutustutaan terveelliseen ruokavalioon ja opetellaan ruoan valmistusta. Ryhmä kokoontuu 5 krt syyskaudella. 1 500 €.

PORVOO

Porvoon taiji-seura Baolei He ry, Tiina Korhonen, puheenjohtaja, tiina@haukuntoklubi.fi, 040 5176962, Terveystietoa liikkeestä: Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset. Tavoitteena on lisätä säännöllisesti taijita harrastavien määrää Porvoossa kymmenkertaiseksi tuoden esille lajin moninaisia terveysvaikutuksia mm. kaatumisen ehkäisyssä, nivelrikossa jne. Taijin perusharjoitus on nk. hidas sarja, joka koostuu hitaasti tehtävistä 89 liikkeestä. Sarjan opetteluun kuluu vuosi (1,5 h/vko). Pidemmälle edenneet opettelevat nopean sarjan, sapeli-, miekkasarjat sekä pariharjoituksia. Kullakin tunnilla kerrataan opittua ja opetellaan uutta. Perusohjaukseen tavoitellaan uusia harrastajia, joilta ei edellytetä aikaisempaa kokemusta taistelutaitolajista tai muusta säännöllisestä liikunnasta. Taijissa edetään kunkin fyysisen kunnon mukaan. Aikataulu: 4 kuukautta kevät- ja syyslukukaudella (15.1.-15.5.2016 ja 15.8.-15.12.2016). Peruskurssin kokoontumiskertoja on 16 krt/lukukausi, 1,5 h/krt ja jatkokurssin ohjausta 1 h/vko (peruskurssin päälle). 1 500 €.

Porvoon Uusi Apteekki, Reetta Nikkanen, proviisori, reetta.nikkanen@fimnet.fi, 040 7542217, Porvoon Uusi apteekki liikkuu: Hankkeen kohderyhmänä on Porvoon Uuden Apteekin henkilökunta. Tavoitteena on kannustaa henkilökuntaa terveellisiin elämäntapoihin ja liikuntaan hektisen elämänrytmin keskellä. Apteekin v. 2016 liikuntasuunnitelman ideana on tarjota ryhmäliikuntaa 2 krt/vko. Kevätkaudella sunnuntaisin ryhmä kokoontuu Tolkisten monitoimihallille pelaamaan sulkapalloa ja salibandya tunniksi. Kevätkaudella keskiviikkoisin on Suistohallilla potkunyrkkeily-, itsepuolustus-, keuhonhallinta- ja kahvakuulatunteja. Toukokuussa keskitytään keilaamiseen ja sauvakävelyyhin omatoimisesti. Toiminta jatkuu elokuussa ulkoliikunnalla. Ohjelmassa on frisbeegolf- ja kahvakuulatunnit 1 krt/vko. Syyskuussa jatkuu sulkapallo-/salibandyharjoittelu sunnuntaisin. Joka toinen viikko tiistai-/keskiviikkoiltaisain jatketaan liikuntaa Suistohallilla, joka toinen viikko on joko vesijumppa- tai keuhonhallintatunnit Omenmäen palvelutalolla. Talvella kokeillaan myös muita lajeja omatoimisesti (lumikenkäily, hiihto, luistelu). Hankkeen liikuntaan osallistuu noin 15-20 hlöä. 1 500 €.

ROVANIEMI

Lapin Liikunta ry, Elina Ahola, terveysliikunnan aluekehittäjä, elina.ahola@lapli.inet.fi, 040 8329321, Lapin terveysliikunnan kehittämisohjelma 2016: Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 500 €.

Sirkus Taika-Aika ry, Anniina Poikela, järjestösihteeri, anniina.poikela@gmail.com, 040 5879362, Sirkusharrastus kansanterveystyönä: Hankkeen kohderyhmänä ovat Rovaniemen seudun matalan

kynnyksen liikunnasta kiinnostuneet aikuiset, erityisesti miehet, joilla ei ole aiempaa liikuntataustaa. Tavoitteena on auttaa kohderyhmää löytämään itselle mieluinen liikuntalaji. Sirkustaiteen pääajit ovat akrobatia, ilma-akrobatia, tasapainolajit ja jongleeraus. Osallistujat saavat maistiaisia eri sirkuslajeista. Tutustumisen jälkeen osallistujat voivat jatkaa vapaasti valitsemallaan lajilla, ohjaajien auttaessa taitojen syventämisessä. Keväällä aloitetaan Äijäfit-ryhmä työikäisille miehille, joiden aiempi liikuntatausta on vähäinen sekä 2 työikäisten aikuisten Sirkusfit-ryhmää. Sirkusfit on koko kehoa kehittävä kuntoilumuoto. Harjoittelu etenee yleisliikkeillä tehtävistä alkulämmittelyistä sarjamuotoiseen kiertoarjoitteluun ja loppuvenytyksiin. Liikuntaharrastusta aloitteleville aikuisille aloitetaan 2 sirkusryhmää. Lisäksi keväällä käynnistetään 2 kehonhuoltoryhmää. Ryhmät kokoontuvat 11.1.-27.11.2016 keväällä 19 krt, syksyllä 16 krt. Niihin mahtuu 90 harrastajaa. 1 500 €.

SAVONLINNA

Savonlinnan Seudun Liikunta ry, Timo Reinikainen, toiminnanjohtaja, timo.reinikainen@savonlinnaseudunliikunta.fi, 044 3216383, Sporttilanssi liikuttaa: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v työikäiset. Tavoitteena on aikuisten liikuttaminen liikuntaryhmissä, Sporttilanssin näkyminen Savonlinnan alueen tapahtumissa ja työpaikoilla sekä liikunnan valistustoiminta KKI-materiaalia hyödyntäen. Hanke koostuu kahdesta osasta: liikuntaryhmistä sekä liikuntaneuvonnasta, jossa käytetään sporttilanssia. Hankkeen liikuntaryhmiä ovat Äijät palloilee, maahanmuuttajaäijien liikuntaryhmät ja työttömien liikuntaryhmät. Lisäksi järjestetään työyhteisöjen liikuntapäiviä. Sporttilanssi: Sporttilanssi on liikunta-ambulanssi, josta saa liikuntaneuvontaa, mittauksia ja liikunnanohjausta. Sporttilanssi on suunnattu aikuisliikuntaan. Sporttilanssi on tilattavissa työpaikoille, kyliin ja tapahtumiin. Sporttilanssissa on liikunnanohjaaja tai liikuntaneuvoja ohjaamassa ja antamassa liikuntaneuvoja asiakkaille. "Lanssin" kyydissä on myös liikuntavälineitä, mittausvälineistöä sekä liikuntaohjelmamateriaalia. 3 000 €.

Savonlinnan Työväen voimistelu- ja urheiluseura Jyry ry, Juha Kauppinen, puheenjohtaja, SaJy@saunalahti.fi, 050 3666549, Yli 40-vuotiaalle vähän liikkuville suunnattu urheilukoulu, joka on jatkokurssi kevään 2015 kurssille: Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v vähän liikkuvat, työelämässä olevat miehet ja naiset, pääasiassa ay-väki. Tavoitteena on seurata kevään 2015 hankkeen tulosten muuttumista, tuoda syventävää liikunnallista ohjausta ja kokeilla uusia liikuntamuotoja. Liikuntaryhmiä perustetaan 1 (n. 14 hlöä/ryhmä), tarvittaessa muodostetaan miehille ja naisille omat ryhmät. Tapahtumat ovat kestoltaan noin 1,5-2 h/krt. Hankkeessa kokeillaan eri liikuntamuotoja ja annetaan syventävää tietoa eri liikuntamuodoista ja ravitsemuksesta. 800 €.

SEINÄJOKI

Epec Oy, Riikka Rajala, henkilöstöpäällikkö, riikka.rajala@epec.fi, 040 851211, Lisää liikettä Epec!: Hankkeen tavoitteena on kannustaa henkilöstöä säännölliseen ja monipuoliseen liikuntaan tarjoamalla mahdollisuus matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluihin ohjatusti. Hankkeessa ei perusteta erillisiä liikuntaryhmiä, vaan toiminta on avointa kaikille halukkaille. Liikuntalajit on jaettu 4 eri kokonaisuuteen, joihin voi ilmoittautua mukaan kokonaisuus kerrallaan tai vaikka jokaiseen kokonaisuuteen. Kokonaisuudet ovat 1) kehon ja mielen huolto, 2) kuntosaliharjoittelu/ohjattu ryhmäliikunta, 3) vesiliikunta ja 4) ulkoilu. Toiminta aloitetaan kaikkien yhteisellä avantouinnilla ja päätetään talon yhteiseen tyky-päivään Kuortaneen Urheiluopistolla. Kevään 2016 liikuntaohjelmaan sisältyy myös koko henkilökunnalle tarkoitettu salibandy-vuoro. Halukkaiden

tietokoneelle ostetaan PETRA-taukoliikuntaohjelma muistuttamaan taukoliikunnasta ja oikeasta istuma-asennosta. Lisäksi järjestetään yrityksen sisäinen ”karista kilot” -kampanja sekä osallistutaan valtakunnalliseen pyöräilyviikkoon. 3 500 €.

Janita Oy, Jarkko Kallioniemi, talouspäällikkö, jarkko.kallioniemi@janita.fi, 040 7499449, Yhteisliikunnalla hyvinvointia elämään: Hankkeen kohderyhmänä ovat Janita Oy:n työntekijät. Tavoitteena on lisätä työntekijöiden hyvinvointia ja aktivoita heitä liikkumaan ryhmäliikunnan kautta. Sisältö: 1) Monimuotoinen lihaskuntoharjoittelu vaihtelevasti kahvakuulalla, pumpilla ja jumppaillen ohjaajan johdolla Liikuntakeskus Pulssissa työajan ulkopuolella 1 krt/vko. Osallistujia pyritään saamaan vähintään n. 10-15 hlöä/krt. 2) Palauttavaa ohjattua jumppaa, voimistelua ja venyttelyä Janitan tiloissa työajan ulkopuolella 1 krt/vko. Osallistujia pyritään saamaan vähintään n. 10-15 hlöä/krt. 1 800 €.

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, Johanna Lähdesmäki, vs. harrasteliikuntapäällikkö, johanna.lahdesmaki@plu.fi, 0400 412981, Pohjanmaan KKI-ohjelma: Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 500 €.

Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, Aino-Maija Siren, aluejohtaja, aino-maija.siren@plu.fi, 0400 268 761, Suupohjan liikuntaneuvonnan palveluketju: Hankkeen kohderyhmänä ovat Suupohjan alueen työikäiset. Tavoitteena on selvittää liikuntaneuvonnan nykytilanne ja kehittää sekä vakiinnuttaa hankekuntiin liikuntapalveluketjua. Kohdehenkilöt tulevat liikuntaneuvontaan terveyskeskuksen kautta, jossa on tehty alkukartoitus. Henkilö siirtyy liikuntaneuvojan luo ja he työstävät liikuntasuunnitelman sekä hyvinvointiohjelman. Henkilö ohjataan matalan kynnyksen liikuntaryhmään. Liikunta-aktiivisuuden noustessa osallistujia ohjataan seurojen liikuntaryhmiin/-palveluihin. Kohdehenkilö osallistuu toimintaan 12 kk. Ensimmäinen käynti liikuntaneuvojalla sis. haastattelun, tavoitteiden asettamisen sekä 0 kk laboratoriotestit. 1-5 kk välisen ajan ohjelmassa on kontaktointia 2-3 viikon välein ja seurataan mm. liikunnan ja ravintomuutosten toteutumista. 6 kk kohdalla tarkistetaan tavoitteita sekä otetaan laboratoriotestit. 7-11 kk välisenä aikana kontaktointia on 3-4 viikon välein. 12 kk kontrollikäynnillä selvitetään elämäntapamuutosten pysyvyyttä, työstetään jatkosuunnitelmaa sekä tehdään laboratoriotestit. 25 000 €.

SIPOO

AiKa-talli, Aila Kajander, toiminnasta vastaava, aikaponit@gmail.com, 040 5817060, Hyötyliikuntaa ja keuhohallintaa hevostoiminnalla: Hankkeen tavoitteena on saada työikäisiä naisia liikkumaan säännöllisesti ohjatun liikunnan avulla sekä hyödyntämällä talliympäristön tarjoamaa hyötyliikuntaa. Osallistujien motivaatiota lisätään käyttämällä hyödyksi talliympäristöä, luontoa, metsää, lähipeltoja ja hevosia. Hevosten käyttäminen myös kannustaa liikkumaan. Hankkeessa toteutetuissa ryhmissä (4kpl) kokeillaan kuntojumppaa, sauvakävelyä, kahvakuulaa, keuhohallintaa ja kehitetään tasapainoa esim. jumppapalloilla sekä hevosen selässä. Ryhmät kokoontuvat 1h/viikoittain yhteensä 10 kertaa. Talliympäristö tarjoaa erinomaiset puitteet myös hyötyliikunnalle (tallityöt, hevosten taluttaminen, tarhojen siivous ja haravointi). 1 000 €.

SOTKAMO

Ristinkantajat ry, Heidi Kotilainen, varapuheenjohtaja, ristinkantajat@ristinkantajat.fi, 041 4339441, Sosiaalipedagogisella hevostoiminnalla oman hyvinvoinnin äärelle: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset. Tavoitteena on tuottaa sosiaalipedagogista hevostoimintaa liikunnan aloittamisen tueksi,

lisätä yhteistyötä alueen toimijoiden kanssa sekä vakiinnuttaa sosiaalipedagoginen hevostoiminta yhdistyksen toimintaan. Ryhmän tarkoituksena on toimia ponnahduslautana esim. ratsastavien lasten vanhemmille. Lisäksi ryhmällä tavoitellaan aikuisia, jotka toivovat löytävänsä harrastuksen hevosten tai luonnon parista. Osallistujia innostetaan liikkumaan hevosen hyvinvointiin liittyvän toiminnan kautta. Toimintakerralla voidaan siivota tallissa karsinoita talikoilla, kuljettaa kottikärryillä puruja, kantaa vesiä karsinoiden juoma-astioihin, kävellä luonnossa, kolata lumia tallin pihalta, harjata tallin lattioita, harjata ja varustaa hevosta tai kokeilla ratsastuksen alkeita. Ryhmään mahtuu enintään 6 hlöä. Ryhmä kokoontuu 1,5 h/krt kolmessa viiden kerran jaksossa ajalla 1.1.2016-31.5.2016 ja 1.8.2016- 31.10.2016. 500 €.

TAMPERE

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, Kirre Palmi, projektipäällikkö, kirre.palmi@hlu.fi, 0207 482 603, Liikuttava Häme: Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 15 500 €.

Tammer-Futis ry, Janne Toivonen, puheenjohtaja, jannetee.toivonen@gmail.com, 0500 526638, Ikämiesvoimistelu: Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran nykyiset ja tulevat KKI-liikkuajat. Tavoitteena on jalkapalloseuran liikuntatarjonnan monipuolistaminen, urheiluvammojen ennaltaehkäisy sekä lihashuolto-, lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelun tarjoaminen osana säännöllistä urheiluseuratoimintaa. Seuran KKI35- ja KKI45-joukkueille laaditaan oheisharjoitteluohjelma talvikauden ajaksi. Lihashuoltoon ja -kuntoon sekä liikkuvuuteen liittyvät harjoitukset toteutetaan Ikurin liikuntahallilla ajalla 1.11.2015-30.4.2016, 1,5 h/krt/1 krt/kk, yht. 6 krt. Liikuntaneuvoja suunnittelee ohjelman, hankkii tilat ja vastaa harjoitusten vetämisestä. Seurassa on noin 30 toimintaan osallistunutta, joista tavoitteena on saada joka kerta paikalle yli 20 osallistujaa. Erityisten "ikämiesjumppa"-harjoitusten lisäksi tavoitteena on sisällyttää käytäntöjä myös seuran jalkapalloharjoitusten ohjelmaan. 500 €.

TURKU

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Jukka Läärä, kehittämispäällikkö, jukka.laara@liiku.fi, 0400 463790, Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia: Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. 31 000 €.

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, Tino-Taneli Tantt, terveysliikunnan kehittäjä, tino-taneli.tanttu@liiku.fi, 040 9000846, LiPaKe, liikunnan palveluketju -hanke: Hankkeen kohderyhmänä ovat kasvaneen pitkäaikaissairausriskin omaavat, vähän liikkuvat kuntalaiset Naantalissa, Maskussa, Mynämäellä ja Nousiaisissa. Tavoitteena on LiPaKe -toiminnan kehittäminen sekä toimintamallin levittäminen. Toiminnassa terveydenhuollon ammattilaiset ottavat liikunnan puheeksi potilaan kanssa osana terveyden edistämistä ja sairauksien hoitoa. Lääkäri/hoitaja ehdottaa potilaalle lähetettä liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvoja ohjaa liikuntaneuvonnan pienryhmiä. V. 2016 jatketaan 2 pienryhmän toimintaa ja perustetaan 1 uusi ryhmä. Uusiin LiPaKe kuntiin on suunnitteilla 2 ryhmää. Asiakkaita ohjataan liikuntaneuvonnan pienryhmistä kunnan starttiryhmiin. V. 2016 ohjautumista on tarkoitus tehostaa ja ryhmät vakiinnuttaa. Kuntien starttiryhmiä tuetaan asiakkaan ohjautumista yhdistyksien/seurojen toimintaan. Hankkeessa on koottu 24 ryhmää, joiden toiminta on linkitetty osaksi liikunnan palveluketjua. Hankkeessa kehitetään liikuntaneuvontaa myös alueen muissa kunnissa. LiikUn Vision 2020 mukaan alueen kaikissa kunnissa on tarjolla liikuntaneuvontaa v. 2020. 25 000 €.

Turun ammattikorkeakoulu Oy, Sari Hurmerinta, toimistosihteeri, sari.hurmerinta@turkuamk.fi, +358 449074989, Liikunnasta terveyttä tietotyöläisille: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työntekijät Turun ammattikorkeakoulussa, erityisesti miehet. Tavoitteena on innostaa kohderyhmää aloittamaan matalan kynnyksen liikuntaharrastus. Sisältö: 1) Kunto koholle -ryhmä on suunnattu osallistujille, joiden fyysinen kunto on heikko ja kynnyks liikuntaharrastuksen aloittamiselle on korkea. Ryhmään otetaan max. 15 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu n. 2-3 krt/kk. Liikuntalajeja ovat kävely, kuntosalit, uinti, pallopelit, venyttely ja kehonhuolto sekä muut lajit. Toiminta käynnistyy tammi-helmikuussa 2016 päättyen lokakuussa 2016. 2) Lisää virtaa liikkumiseen -ryhmä on suunnattu aiemmin jonkin verran liikkuneille, joiden liikuntaharrastus on vähentynyt. Ryhmään otetaan max. 15 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu n. 2-3 krt/kk. Liikuntalajeja ovat kuntosalit, pallopelit, pyöräily, uinti, tanssi ja muut aerobiset lajit. Toiminta käynnistyy tammi-helmikuussa 2016 päättyen lokakuussa 2016. 2 000 €.

TUUSULA

Tuusula Ringette ry, Sari Rask, ringettekoulun rehtori, valmentaja, sari.rask@hotmail.fi, 040 8644583, Ringettekoulu aikuisille naisille: Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset naiset Tuusulassa ja lähikunnissa. Tavoitteena on opettaa naisille hyvä luistelutaito ja ringeten lajitaidot sekä kannustaa aktiiviseen liikuntaan ohjatun harjoittelun lisäksi. Lisäksi tavoitteena on parantaa fyysistä ja henkistä hyvinvointia, kohottaa yleiskuntoa aerobisella liikunnalla sekä parantaa tasapainoa, lihasvoimaa ja koordinaatiota. Aikuisten naisten ringettekoulu järjestetään Tuusulan jäähallissa 1 krt/vko ajalla 1.1.-31.4. ja 1.8.-30.11.2016. Ryhmä on tarkoitettu aloittelijoille, joilla ei tarvitse olla aikaisempaa luistelutaitoa. Luistelutaitojen kehittyessä ryhmä pääsee opettelemaan ringeten lajitaitoja. Mukaan mahtuu 20 osallistujaa. 1 000 €.

VAASA

Vaasan Seudun Yhdistykset ry & Vaasanseudun mielenterveysseura, Marina Sippus, projektikoordinaattori, marina.sippus@vaasanseudunyhdistykset.fi, 044 9747427, Liikuntaa ja kehon hyvinvointia työyhteisöön: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet ja naiset. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan ja muistamaan terveiden elämäntapojen tärkeys. Osallistujille pidetään ohjattu liikuntatunti 1 krt/vko. Yhden tapaamiskerran pituus on 1 h 15 min, josta liikunnan osuus 45 min. Joka toisella kerralla mukana on liikunnanohjaaja ja personal trainer. Muilla kerroilla liikutaan esim. ulkona tai kuntoillaan valmiiden ohjeiden mukaan, jolloin ei tarvita ohjaajaa. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla esitellään hankkeen tavoitteet ja ohjelma ja pidetään liikunta-aiheinen luento. Osallistujille määritellään myös oma, itsevalittu tavoite. Osallistujilla on mahdollisuus kehonkoostumusmittauksiin hankkeen alussa ja lopussa. Liikuntalajeina on matalan kynnyksen tanssiliikuntaa, zumbaa, sauvakävelyä, aloittelijoiden kuntojumppaa, kuntosaliharjoittelua, keppijumppaa, venyttelyä, niska-hartia-selkäjumppaa, luonnossa reippailua, RVP-jumppaa, lavatanssijumppaa, kahvakuulaharjoittelua sekä kuminauhajumppaa. 1 000 €.

VANTAA

Kenttäturheilijat 58 Vantaa, Tuula Ahokainen, toiminnanjohtaja, toimisto.ku58@elisanet.fi, +358 440571005, Esimerkin voimalla: Hankkeen kohderyhmänä ovat seurassa liikkuvien lasten

vanhemmat ja muut kiinnostuneet. Tavoitteena on aktivoida vähän liikkuvia aikuisia huolehtimaan kunnostaan tarjoamalla säännöllisiä liikunta-aktiviteetteja ja luentoja samanaikaisesti, kun lapset ovat omissa yleisurheiluharjoituksissaan. Kohderyhmä jakautuu KU-58:ssa harrastavien lasten iän mukaan. Pääkohderyhmä ovat 10 –15 -vuotiaiden vanhemmat. Tälle ryhmälle järjestetään matalan kynnyksen liikuntaa 3 pv/vko joka toinen viikko. Kokoontuminen sisältää alkuverryttelyn ja venyttelyn. Tämän jälkeen tehdään ryhmän kuntotasolle sovitettu kävelylenkki. Ohjelmassa on myös sauvakävelyä, keppijumppaa ja kevyitä pallopelejä. Harjoitus päättyy loppuvenytyksiin. Lisäksi järjestetään 3 luentokerran kokonaisuus, jossa teemoina ovat ravinto, arjessa liikkuminen sekä turvallinen liikunta ja vammojen välttäminen. Osallistujia mahtuu 15 hlöä/ryhmä. 2 000 €.

Vantaan Jalkapalloseura, Hilka Pelander, kehityskoordinaattori, hilu.pelander@gmail.com, 0405473237, Lähiliikuntaa peli-iltoina: Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset. Tavoitteet: 1) Saada vireät peli-illat vakiintumaan alueittain Länsi- ja Keski-Vantaalle (5 aluetta). 2) Luoda alueellista yhteisöllisyyttä sekä kasvattaa lähekkäin asuvien ihmisten kohtaamisia. 3) Luoda toimintamalli, joka innostaa ihmiset matalan kynnyksen toimintaan säännöllisesti. 4) Innostaa osallistujat mukaan VJS:n järjestämiin muihinkin liikuntaryhmiin (aikuisten jalkapallokoulut, kortteliliiga, KKI-joukkueet). 5) Löytää VJS-agentti (1-2) jokaiselle alueelle. Peli-iltojen (1 krt/vko) sisältönä on alkuverryttely, jalkapallon pienpelejä, sovellettuja pelejä, rangaistuspotkukilpailuja yms. Lisäksi järjestetään leikkimielinen Vantaan mestaruusturnaus, jossa pelataan turnausmeiningillä erilaisilla sovelletuilla peleillä. 3 000 €.

VARKAUS

WJK juniorit ry, Antti Immonen, junioripäällikkö, junioripaallikko@wjkjuniorit.fi, +358 503047066, Koko WJK liikkuu: Hankkeen kohderyhmänä ovat WJK junioreiden pelaajien vanhemmat ja toimihenkilöt. Tavoitteena on saada vähän liikkuvat/ylipainoiset vanhemmat liikkumaan ryhmässä, tuoda terveelliset elämäntavat osaksi perheiden arkea sekä vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Kuntoliikuntaa järjestetään 2 krt/vko, yht. 20 vkoa. Kuntoliikuntatuokio 75-90 min sisältää 15 min alkulämmittelyn, 30 min "hiki"tuokion, 20 min pelejä ja 10-15 min loppujäähdyttelyä. "Hiki"tuokiot sisältävät lihaskuntoharjoittelua oman kehon painolla, kahvakuulaharjoittelua ja sauvakävelyä. Pelit sisältävät jalkapalloa, norsupalloa, sählyä, polttopalloa ja frisbeegolfia. Naisille ja miehille perustetaan omat ryhmät, joissa vasta-alkajat ja kuntoliikkujat eritelty. Kuntoliikuntaryhmät muodostuvat alkutestauksen mukaan. Testejä tehdään jakson aikana 3 krt. Osallistujat saavat myös ravinto-opastusta luennoilla 2 krt hankkeen aikana. Toimintaan tavoitellaan 60 liikkujaa. 3 000 €.

VESILAHTI

Keskiviikon Kuntofutis ry, Juha Mäkelä, puheenjohtaja, juha.m.makela@uta.fi, 044 2032770, Kuntofutis M30+: Hankkeen kohderyhmänä ovat Vesilahden ja ympäristön yli 30-v miehet. Tavoitteena on innostaa miehiä pelaamaan kuntojalkapalloa ilman kilpaurheilutavoitetta. Kunnon kohotus ja sosiaaliset suhteet tulevat ohessa. Erityisenä tavoitteena on motivoida pelaajia huolehtimaan lihashuollostaan omatoimisesti, jotta loukkaantumiseriski olisi pienempi. Jalkapalloryhmä kokoontuu Vesilahden koulukeskuksen tekonurmella ajalla huhtikuu-syyskuu keskiviikkoisin 1,5 h/krt. Vuorolla pelataan 11v11 2*35 min jalkapallosäännöllä. Ryhmiä ohjaavat vertaisohjaajat. Ryhmään voi ilmoittautua n. 50 miestä. Vuorolle otetaan 28 miestä/krt. Ilmoittautumisessa käytetään Nimenhuuto.com palvelua. 600 €.

VIHTI

Parma Oy, Katriina Lehtonen, henkilöstöjohtaja, katriina.lehtonen@parma.fi, 020 577 5522, Kunnossa kaiken ikää: Hankkeen kohderyhmänä ovat Parma Oy:n Hyrylän tehtaalan henkilöstö. Tavoitteena on, että henkilöstö ottaa aktiivisemmin vastuuta omasta hyvinvoinnistaan kannustaen siihen myös työtovereita. Työntekijöitä tuetaan liikunnalliseen ja tupakoimattomaan elämäntapaan. Yhteistyössä työterveyshuollon kanssa määritellään tammikuun aikana paikkakunnittain ne henkilöt, joiden erityisesti tulee panostaa liikkumiseen ja hyvinvoinnista huolehtimiseen terveydellisistä syistä. Tämän jälkeen järjestetään kolmikantakeskusteluja työterveyshuolto/esimies/ko. henkilö, jonka tavoitteena on motivoida henkilö osallistumaan hankkeeseen. Liikuntaryhmä kokoontuu 3 vkon välein. Liikuntaryhmiin saavat osallistua myös muut parmalaiset, joita työterveyshuolto ei ole nimennyt. Starttipäivänä järjestetään InBody-kehonkoostumusmittaus. Mittauksia tehdään 2, alkumittaus sekä seurantamittaus. Ohjelma sis. tietoiskuja liikunnasta ja ravinnosta, sauvakävelyä, kahvakuulaharjoittelua, kotijumppaohjeita, venyttelyä, työergonomiaa ja kuntosaliharjoitteluohjeita. 2 500 €.

Perusturvakuntayhtymä Karviainen, Paula Laiho, työsuojelupäällikkö, paula.laiho@karviainen.fi, 050 5477187, Voi hyvin työssä ja kotona 2: Hankkeen kohderyhmänä ovat PTKY Karviaisen työntekijät. Tavoitteena on kannustaa liikunnan lisäämiseen, oman hyvinvoinnin parantamiseen ja työssä jaksamisen edistämiseen. Hanke tarjoaa osallistujille matalan kynnyksen liikuntakokeiluja, terveystietoa ja onnistumisen iloa. Liikuntaryhmien sisältönä on eri liikuntamuotojen kokeiluja ja ravitsemusneuvontaa. Liikuntakertoja on yht. 6 noin 3 viikon välein. Lajikokeiluina ovat mm. chiball, fustra, kahvakuula, pilates, kuntoliikunta, kehon rullaus ja kuntosali. Liikuntaryhmiä järjestetään keväällä 2-3 ja syksyllä 2-3. Ryhmäkooko on max. 15 hlöä. Taukoliikuntaan aktiivointia työyksiköissä jatketaan. Lisäksi toteutetaan kuntotempaus ajalla loka-joulukuu (sis. tietoiskuja ja paikallisten yritysten liikuntatarjontaa). 3 500 €.

VÖYRI

YourCoach, Anna Nordmyr, friskvårdscoach, anna@yourcoach.fi, 050 3864481, Vörå kommun i form, del II: Hankkeen kohderyhmänä ovat Vöyrin kunnan työntekijät, erityisesti liian vähän liikkuvat miehet ja naiset. Tavoitteena on motivoida kohderyhmää terveellisempään elämään järjestämällä mm. liikuntaryhmiä ja luentoja. Hankkeen lajikokeiluryhmässä kokeillaan useita eri lajeja mm. sauvakävelyä, kuntopiiriharjoittelua, uintia, voimaharjoittelua kuntosalilla ja kuntonyrkkeilyä. Laihdutusryhmässä liikutaan ja tarjotaan ravitsemusneuvontaa. Rentoutusryhmässä tehdään fyysisiä ja psyykkisiä rentoutusharjoituksia. Hankkeen osallistujat saavat myös henkilökohtaista neuvontaa. Ryhmiin mahtuu 20 hlöä/ryhmä, laihdutusryhmään/-ryhmiin 15 hlöä. Tarvittaessa järjestetään useita samantyyppisiä ryhmiä. Hankkeessa järjestetään myös työpaikoille kohdennettuja kampanjoita, luentoja ja kuntotestejä. 4 000 €.

YLIVIESKA

Löytyn Kyläyhdistys ry, Tarja Koutonen, kyläyhdistyksen pj., tarja.koutonen@edu.ylivieska.fi, 040 8456282, Liikunnalla virtaa, voimaa ja iloa elämään: Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset. Tavoitteena on kohentaa kohderyhmäläisten fyysistä kuntoa ja psyykkistä hyvinvointia sekä auttaa löytämään sopivat tavat liikkumiseen. Yhteistyötahojen kanssa pyritään juurruttamaan ryhmiä pysyviksi. Sisältö: Lihaskuntojumppa naisille ja miehille 1 krt/vko, koordinaatio +syvät lihakset

-jumppa 1 krt/vko, miesten sähly 1 krt/vko, yhteislenkki 1 krt/vko, kehon huolto ja venyttely 1 krt/kk tai joka toinen kk, naisten kahvakuula 1 krt/vko, terveellinen ravinto ja liikunta -luento. Ryhmissä tehdään kävelytesti/kuntotesti sekä kehonkoostumusmittaus. Ryhmiin mahtuu 15-20 hlöä/ryhmä. Kyläyhdistys on mukana yritysten ja järjestöjen Kuntokampanjassa. Kesä-elokuussa kylällä on oma kuntokampanja (Kuntolaatikko). Lisäksi järjestetään lyhytkursseja, iltarastien osakilpailu, ”körttivaellus” ja hiihtokilpailut yhteistyötahojen kanssa. 1 200 €.