

KKI-HANKETUKI KIERROKSELLA 2/2016

Hakemuksia saapui yhteensä 245 kappaletta, joista tukea myönnettiin 113 hankkeelle yhteensä 230 500 €.

Tuetut hankkeet on listattu aakkosjärjestyksessä kunnittain hakijatahon mukaan.

ASIKKALA

Yhteystiedot Asikkalan Raikas ry, Joel Kuivaniemi, Seuratyöntekijä, toimisto@asikkalanraikas.fi, 0408432954 **Hanke** Joka mies liikkeelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat liian vähän liikkuvat 35–65 -vuotiaat miehet, jotka eivät ole löytäneet sopivaa liikuntamuotoa tai -ryhmää. Tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen liikuntakokeiluja. Lajeina ovat kävely, sauvakävely, yleisurheilu, futsal, salibandy, koripallo, lentopallo, sulkapallo sekä telinevoimistelu. Lisäksi järjestetään henkilökohtaisia motivaatiokeskusteluja. Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään: 35–50 -vuotiaiden sekä 50–65 -vuotiaiden ryhmiin. Kumpikin ryhmä kokoontuu 1h/krt/vk. Ryhmät aloittavat syyskuun alussa ja kokoontuvat toimintakauden aikana 15 kertaa. Ryhmien kokotavoite on 12hlö/ryhmä. **Tukisumma** 1 000 €.

ERÄJÄRVI

Yhteystiedot Eräjärven Urheilijat ry, Reijo Kahelin, sihteeri, reijo.kahelin@erajarvi.net, 0500 773 015 **Hanke** Jumpsaa puistossa ja vedessä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Orivedellä asuvat, vähän liikkuvat sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsivät naiset ja miehet. Tavoitteena on tarjota kohderyhmän väestölle mielekästä liikuntaa. Kesä-elokuun ajan järjestetään maksutonta puistojumpsaa 1*45min/vk yhteensä 12krt. Syys-joulukuussa järjestetään ohjattu vesijumpaa Oriveden uimahallissa kahdelle ryhmälle 1*45min/vk yhteensä 11krt molemmille ryhmille. Vesijumpan yhteydessä osallistujilla on mahdollisuus omaehtoiseen uimiseen, vesijuoksuun, vesihierontaan, kylmäaltaassa käyntiin ja saunomiseen. **Tukisumma** 1 900 €.

ESPOO

Yhteystiedot Kuntokaveri Tmi, Pia Hutri, Liikunnanohjaaja, pia.hutri@gmail.com, 0505458213 **Hanke** Kahvakuula-kurssi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Omnian ammattioppilaitoksen henkilökuntaan kuuluvat vähän liikkuvat (ylipainoiset) miehet (myös naiset saavat osallistua). Hankkeen tavoitteena on järjestää kahvakuulakurssi mahdollisimman monella Omnian eri kampuksella, saada ryhmät jatkamaan toimintaansa myös kevätlukukaudella sekä saada työnantaja tukemaan henkilöstöliikuntaa. Hanke toteutetaan perustamalla omat matalan kynnyksen kahvakuularyhmät kolmelle eri kampukselle. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1,25h. Tunnit järjestetään niin, että niihin on helppo tulla suoraan työpäivän jälkeen (paikka, ajankohta) sekä niin, että kunnon koheneminen tuntuu ja näkyvä osallistujissa. Yhdelle tunnille mahtuu mukaan 20 osallistujaa. Kahvakuulakurssia markkinoidaan kaikille sopivana helposti aloitettavana liikuntamuotona, joka auttaa painonhallinnassa ja edistää lihaskuntoa, kestävyyttä ja liikkuvuutta. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Tapiolan Honka ry, Anne Eklund, Toiminnanjohtaja, anne eklund@tapiolanhonka.fi, +358 50 344 9608 **Hanke** Aikuisten KKI-liikunta (KKI-koris ja kuntoklubi) **Tiivistelmä** Hankkeen tavoitteena on saada osallistujat omaksumaan liikunnallinen elämäntapa ja hyödyntämään ryhmässä oppimiaan liikuntatottumuksia myös omalla vapaa-ajallaan sekä lisätä yhteisöllisyyttä ryhmän jäsenten kesken. Ryhmiä perustetaan viisi: KKI-korisryhmiä 2kpl miehille ja 2kpl naisille sekä yhteinen Kuntoklubi-ryhmä. Jokaisella ryhmällä on 2 tapahtumaa/viikko eli yhteensä 6x/viikossa. Koripalloryhmissä toiminta on lajiin liittyvää koripalloharjoittelua niin, että edistyneimmät osallistujat ovat eri ryhmässä kuin vasta-alkajat. Harjoitusten sisältö koostuu lajitekniikoiden opettelusta, pienpeleistä, pelaamisesta sekä alku- ja jälkiverryttelystä. Kuntoklubissa harjoittelu on lihaskuntoharjoittelua, jossa erityishuomio on liikkuvuudella, avaavilla harjoitteilla ja tempoharjoitteilla. Harjoittelu perustuu kiertoharjoitteluun, jossa huomioidaan huoltavaharjoittelu sekä opetetaan liikemallit. Sama henkilö voi osallistua sekä koripalloharjoituksiin että kuntoklubiin samalla osallistumismaksulla. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Westend Indians ry, Elina Harju, toiminnanjohtajan assistentti, elina.harju@westendindians.fi, 0469209565 **Hanke** Heimolainen kaiken ikää – monilajiharrasteryhmä kaiken ikäisille **Tiivistelmä** Hankkeessa liikkuu monilajiryhmä, jossa liikkuu voi joko lapsi-vanhempi tai lapsenlapsi-isovanhempi pareina, sisarusten kanssa tai yksin. Ryhmä kokoontuu 1h/1x/vk syyskuun 2016 alusta toukokuun 2017 alkuun saakka. Ryhmän monilajisuus tekee harjoituksista todella monipuolisia. Lapset kuten aikuisetkin pääsevät kokeilemaan ja innostumaan eri lajeista ja

liikuntamuodoista, ja aikuiset saavat vaihtelevaa rasisista liikunnasta ja siten välttyvät helpommin rasisvammoilta, vaikka aiempi liikuntatausta olisi hyvin vähäinen. Esimerkkejä ryhmän harjoitusteemoista ovat mm. norsujalkapallo, sähly, yleisurheilu, futsal, ultimate, liikunnalliset leikit, kuten polttopallo ja lipunryöstö. Sisällöt mietitään tarkkaan ryhmän toiveet, kuntotaso ja ikäjakama huomioiden. **Tukisumma** 1 500 €.

HAAPAVESI

Yhteystiedot Haapaveden Latu ry, Hannu Karstunen, Yhdistyksen puheenjohtaja, hannu.karstunen@gmail.com, +358440450210 **Hanke** Liikettä ladutta. **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat uusia toimintamuotoja säännöllisen liikuntaharrastuksen omaksumiseen kaipaavat vähän liikkuvat aikuiset. Tavoitteena on 1) Käynnistää polkujuoksutoiminta, jossa kokoontuminen 1krt/vk. Alkuun teemana metsäkävely ja vähitellen kunnon ja taitojen kartuttaminen tavoitteellisesti niin, että halukkaat voisivat syksyllä osallistua polkujuoksutapahtumaan. 2) Käynnistää frisbeegolftoiminta. Yhdistys rakentaa oman 9-korin fb-radan paikalliselle ulkoilualueelle. Radan valmistuttua kesäkuussa käynnistetään fb-golf kurssi ja sen myötä viikoittainen toiminta. 3) Kesäkauden jälkeen käynnistetään kuntosalitoiminta ko. ryhmässä olleille ja muille halukkaille. **Tukisumma** 1 000 €.

HAMINA

Yhteystiedot Vehkalahden Veikot ry/suunnistusjaosto, Anniina Heikkinen, Suunnistusjaoston jäsen, anniina.heikkinen@prefere.com, 0503852453 **Hanke** Liikunnan iloa aikuisten suunnistuskoulusta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat suunnistuksesta kiinnostuneet aikuiset, joilla ei ole riittävä taitoa lähteä yksin kuntorasteille. Tavoitteena on houkutella tutustumaan suunnistukseen, opettaa heille perustaidot ja kannustaa heitä jatkamaan suunnistusharrastusta seuran järjestämällä kuntorasteilla, sekä Etelä-Kymen kuntosuunnistusrasteilla. Aikuisten suunnistuskoulussa on alussa yhteinen teoriakerta, jossa käydään läpi suunnistuksen perusasioita. Maastoharjoituksiin ihmiset jaetaan tason mukaan pieniin 4 henkilön ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle tulisi oma ohjaaja. Ihmisten jakaminen tason mukaisiin ryhmiin helpottaa ohjaajan työtä sekä tällä tavalla ihmiset oppivat paremmin ja enemmän, kun kaikki samassa ryhmässä ovat samalla tasolla. Maastoharjoitukset toteutetaan kuntosuunnistuksissa 4 eri kerralla. Myöhemmin pidetään palautekerta, jossa katsotaan, missä mennään ja olisiko joku tarvinnut/halunnut lisäohjausta. **Tukisumma** 900 €.

HELSINKI

Yhteystiedot Aar Social Development Association ry., Vesa Asikainen, Koulutus- ja projektikoordinaattori, vesa.asikainen@gmail.com, 0449228116 **Hanke** Maahanmuuttajat liikkumaan -yhteistoimintaprojekti Itä-Helsingissä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Itä-Helsingin maahanmuuttajat (naiset, yli 40-vuotiaat miehet sekä somalitaustaiset maahanmuuttajat). Hankkeen tavoitteena on lisätä maahanmuuttajayhdistysten ja kunnallisten liikuntatoimijoiden välistä yhteistyötä ja kehittää uutta toimintatapaa maahanmuuttajien liikuntaneuvonnan, - tiedotuksen ja -ohjauksen toteuttamiseksi. Hankkeessa perustetaan neuvontapiste Myllypuron Afro-Euro-maahanmuuttajakeskukseen, josta voi saada tietoa Helsingin liikuntapalveluista, maahanmuuttajille suunnatuista ryhmistä ja projektin toiminnoistatietoa. Lisäksi järjestetään maahanmuuttajille kolme liikuntatapahtumaa elo- ja lokakuussa, toteutetaan koulutusta maahanmuuttajayhdistysten liikuntavastaaville, jossa heitä perehdytetään uusien liikuntaryhmien perustamiseen yhteisössään ja liikuntaneuvontaan. Koulutus alkaa elokuussa ja tämän jälkeen 4h/1x/kk. Hankkeessa perustetaan myös kuusi uutta liikuntaryhmää. Perustettavat liikuntaryhmät aloittavat syyskuussa ja kokoontuvat säännöllisesti loppuvuoden aikana. Liikuntalajeista yms. sisällöstä päätetään tarkemmin yhteistoimintaryhmien palaverissa. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Helsinki Roller Derby ry, Tiina Laatikainen, Hallituksen jäsen, tiinaelaatikainen@gmail.com, 0503138797 **Hanke** Roller Derby! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat pääkaupunkiseudun ja sen kehyskuntien vähän liikkuvat työikäiset. Tavoitteena on perustaa Roller Derbyn alkeiskurssi sekä tarjota kokeilukertoja lajin parissa. Tavoitteena on myös vakiinnuttaa harrasteryhmän toiminta. Osallistujille jaetaan omatoimisen harjoittelun tueksi lihaskunto- ja venyttelyohjeet. Alkeiskurssin jälkeen jokaisella on mahdollisuus yksilölliseen kunto- ja lajitaitojen suunnitelmaan sekä seuran jäseneksi liittyminen. Kurssilaiset osallistuvat myös harjoitusotteluun nykyisiä pelaajia vastaan. Harjoitukset järjestetään viikoittain 2*3h/vk yhteensä 22 krt. Lisäksi luento-osuuksia ja erillistä kuntoharjoittelua järjestetään 1*2h/vk. Hankkeessa järjestetään myös kaikille avoimia, ilmaisia Roller Derby-kokeiluita 1krt/kk. **Tukisumma** 1 400 €.

Yhteystiedot HIFK Soccer rf, Eero Kankkonen, Toiminnanjohtaja, eero.kankkonen@hifkfotball.fi, 0401849669 **Hanke** Naisjalkapallon kki-toiminnan käynnistäminen ja kehittäminen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 35-vuotiaat naiset. Tavoitteena on saada 40–50 harrastajaa pysyvästi jalkapallon/liikuntaharrastuksen pariin. Hankkeessa perustetaan kolme/neljä joukkuetta eri tason pelaajille: 1) Naisten edustusjoukkue, jossa harjoitukset aluksi 1krt/vk, jatkossa 2krt/vk. 2) Harrastesarja1, joka tarkoitettu tavoitteellisemmin pelaaville. Harjoitukset 1krt/vk. 3) Harrastesarja2, joka mahdollistaa jalkapallon aloittamisen kaiken tasoilla. Harjoitukset 1krt/vk. Tarkoituksena on myös järjestää muutama "täsmäisku"-luento, jotka käsittelevät kokonaisvaltaista hyvinvointia. Lisäksi halukkaille järjestetään "Sydänliitto ja Stadin mimmit" - tapahtuma, jossa osallistujat pääsevät seuraamaan HIFK Fotbollin edustusjoukkueen treenejä. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Malminkartanon Asukasyhdistys Ry, Tea Virtanen, Liikuntavastaava, tea81.virtanen@gmail.com, 0504107725 **Hanke** Lisää Liikettä Malminkartanoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat lapsiperheet sekä niukasti liikkuvat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on saada lapsiperheet liikkumaan yhdessä sekä kannustaa muita aikuisia liikkumaan. Hankkeessa perustetaan kaksi ryhmää: 1) Lapsiperheet, jossa lapsille järjestetään tempurataa/temppujumppaa sekä uintia. Perhe voi liikkua myös yhdessä, tai esim. toinen vanhempi voi liikkua sillä aikaa itsekseen, kun toinen liikkuu lapsen kanssa. 2) Muut aikuiset ja iäkkäämmät. Ryhmät kokoontuvat 1*2h/vk yhteensä 15krt/ryhmä, jolloin ryhmäläiset voivat liikkua uima-altaalla, kuntosalilla tai liikuntasalissa. Tarkoituksena on koota "vesiliikkujat" ryhmä halukkaille. Kuntosalilla voi harjoitella vapaasti ja myös ohjausta saa tarvittaessa. Liikuntasalissa järjestään erilaisia liikkumismuotoja, kuten venyttelyä, tanssia ja joogaa. **Tukisumma** 600 €.

Yhteystiedot Miessakit ry, Tomi Timperi, toiminnanjohtaja, tomi.timperi@miessakit.fi, 050 588 1687 **Hanke** Miesten Liikuntasakki **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet, jotka eivät liiku tarpeeksi ja haluavat liikkua ryhmässä. Hankkeen tavoitteena on houkutella osallistujia liikunnallisemman elämäntavan alkuun, lisätä henkilöiden hyvinvointia, parantaa osallistujien yleiskuntoa ja antaa mahdollisuus säännölliseen liikuntahetkeen. Kohderyhmäläisille perustetaan kolme liikuntaryhmää. Kaikki ryhmät kokoontuvat 1*1,5/vk yhteensä 15krt. Liikuntalajeja ovat sauvakävely, jalkapallo, frisbeegolf, salibandy, kuntonyrkkeily, kuntosaliharjoittelu, keilailu, pingis ja metsäpatikointi. Kuhunkin ryhmään mahtuu 10–15 osallistujaa. **Tukisumma** 1 800 €.

Yhteystiedot Pohjois-Haagan Urheilijat ry, Juha-Pekka Partanen, toiminnanjohtaja, juha-pekka.partanen@fcpohu.fi, +358449777815 **Hanke** Futiksella vauhtia arkeen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 18–55 vuotiaat, arkiliikunnan osittain tai kokonaan lopettaneet. Hankkeen tavoitteena on saada 25–50 uutta aikuisharrastajaa seuran toimintaan mukaan. Hankkeessa perustetaan 1-2 uutta harrastajaryhmää, miehille ja naisille omat. Kaikki harjoitteet ovat lajinomaisia (jalkapallo). Peruskuntoharjoitukset sisältävät monipuolisesti eri tapoja liikkua pallon kanssa. Harjoitukset järjestetään 1-2*1,5h/vk (heinäkuu omatoimista harjoittelua), osallistuja-arvio 10–30 henkilöä/kerta. Kesäkaudella harjoitellaan ulkokentällä ja talvikaudeksi vuokrataan hallivuoro. Toiminnan käynnistyessä luodaan käsikirja aikuisharrastajia ajatellen. Käsikirja sisältää ohjeet joukkueenperustamisesta malliharjoituksiin. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Puistolan urheilijat Ry, Janette Oksman, Kunto- ja terveysliikuntavastaava, janette.oksman@puistolanurheilijat.fi, 0404177646 **Hanke** Löydä ilo liikunnasta! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on, että osallistujat löytäisivät mieluisen liikuntalajin. Hankkeessa järjestetään n.15 henkilön lajikokeiluryhmä, jossa kokeiltavina lajeina on pilatesta, joogaa, luontoretkeilyä, sauvakävelyä, ulkotreenejä (esim. porras treenit), kuntosalia/crossfitia, pallopelejä (lentopallo, koripallo, sulkapallo, ultimate), tanssia ja vesijuoksua. Lisäksi järjestetään 1x personal trainer-tapaaminen pienryhmässä. Harjoitukset järjestetään 1*1h/vk yhteensä 15krt. Näiden lisäksi osallistujat saavat 10x jumppakortin, joka oikeuttaa Puistolan urheilijoiden ryhmäliikuntatunneille. **Tukisumma** 800 €.

HOLLOLA

Yhteystiedot Hollolan Nuorisoseura ry, Aimo Hentinen, toiminnanjohtaja, hollolan.nuorisoseura@phnet.fi, 040-5589755 **Hanke** Tanssitalo - Liikunnan iloa tanssien **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Hollolan kunnan työikäiset, jotka eivät harrasta liikuntaa. Tavoitteena on, että toimintaan osallistuu 400 henkilöä. Tanssitalossa opetus aloitetaan aivan alkeista, jolloin kuka tahansa voi tulla mukaan. Tanssitalon tavoitteena on saada ihmiset oppimaan eri tanssien perusaskeleet ja saavan sitä kautta uskallusta tanssimiseen. Tunneilla edetään tanssijoiden

taitotason mukaan ja löydetään tanssimisen ilo. Eri tanssilajeissa, askeleissa ja kuvioissa löytyy kaiken tasoille haasteita. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Vesikansan Ratsastajat - VEKARA ry, Pinja Halme, johtokunnan jäsen, pinja@pyyryla.fi, 040-545 8477

Hanke Hevosaiheinen hyötyliikunta **Tiivistelmä** Hankkeen tavoitteena on lisätä tietoisuutta hevosharrastuksesta, lisätä yhteisöllisyyttä ja kokeilla uusia liikuntamuotoja. Hankkeen aloitustapahtuma on 17.7. vikellyskilpailuiden yhteydessä, jonka yhteydessä on ”avoimet ovet”. Varsinainen toiminta alkaa elokuun puolessa välissä urheilupäivässä Vierumäellä, jossa tehdään aloituskuntotestit. Hankkeessa järjestetään viikoittainen vikellysryhmä aikuisille sekä ryhmäliikuntaa maneesilla: lenkkeilyä, lihaskunto, venyttelyä, pelejä ja hyötyliikuntaa. Vikellykseen kuuluu monipuolinen lämmittely, venyttely ja lihaskuntotreeni ennen varsinaista vikellysliikkeiden harjoittelua. Varsinainen vikellys tapahtuu ”vikellyspukilla” ja oikean hevosen selässä. Liikuntaryhmän toiminta on myös monipuolista pelaamista ja circuit-tyyppistä harjoittelua ratsastusmaneesissa. Toimintaan liittyy terveellisen ravinnon ja hyvien elämäntapojen korostaminen. Tähän liittyen järjestetään luentoja ja tilaisuuksia yhteistyössä lähialueen toimijoiden kanssa. **Tukisumma** 1 500 €.

HÄMEENKYRÖ

Yhteystiedot Matrocks oy, Miia Lähteenmäki, Fysioterapeutti, miia@extra-avustaja.fi, 040 7743337 **Hanke**

Hyvinvointia Matrocks oy työntekijöiden arkeen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yrityksen työntekijät, joilla epäsäännöllisen työn vuoksi rajoitetusti aikaa liikunnalle. Hankkeen tavoitteena on antaa työntekijöille tietoa liikunnan terveysvaikutuksista, kokeilla erilaisia liikuntamuotoja sekä ohjeistaa terveellisten elämäntapojen vaikutuksesta jaksamiseen. Hankkeessa järjestetään 20 osallistujan ryhmä, joka kokoontuu 1*1-1,5h/vk yhteensä 15krt. Ryhmä kokeilee erilaisia liikuntamuotoja, kuten kuntosaliharjoittelua, kuntopiiriä kehonpainolla sekä välinein, sauvakävelyä, pilates-harjoittelua, kehonhuoltoa sekä liikuntaa ulkona, esim. portaat ja luontovaellus. Alussa ja lopussa suoritetaan kuntotesteinä kävelytesti sekä lihaskuntotestit. Syksyn aikana järjestetään myös 3-4 terveysluentoja. **Tukisumma** 1 000 €.

HÄMEENLINNA

Yhteystiedot Hämeen ammattikorkeakoulu Oy (HAMK), Maija Kerkola, Liikuntasuunnittelija, maija.kerkola@hamk.fi,

+358505745939 **Hanke** Poweria bodiin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Hamkin ja Hämeen Ammatti-instituutin vähän liikkuva henkilöstö. Hankkeen tavoitteena on madaltaa liikunnan aloittamisen kynnystä. Hankkeessa perustetaan eri kuntotason liikuntaryhmiä riippuen osallistujien lähtötasosta. Osallistujille järjestetään fyysisen kunnon alku- ja lopputestit. Ryhmät kokoontuvat yhteensä 13*1h. Ryhmissä kokeillaan eri liikuntalajeja, kuten sauvakävelyä, suunnistusta, vesiliikuntaa, tanssia, kuntojumppaa, rentoutusta ja erilaisia lihaskuntoharjoittelun muotoja. Lisäksi osallistujia kannustetaan terveelliseen ravitsemukseen. Ryhmiin osallistuminen on avointa kaikille halukkaille ja niiden toteutusajankohdat vaihtelevat. Hankkeen loppuvaiheessa osallistujat ohjataan kevätkaudeksi Hamkin järjestämiin liikuntaryhmiin ja halukkaille laaditaan kuntosaliohjelma itsenäiseen harjoitteluun. **Tukisumma** 4 000 €.

Yhteystiedot Lasten Liikunnan Tuki ry, Anu Saarinen, Koordinaattori, anu.saarinen@lastenliikunnantuki.fi,

0409052908 **Hanke** Kuntoklubi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta vähän liikkuvat työikäiset miehet, mutta myös pariskunnat, jotta yksilön elämänmuutosta voidaan tukea laajemmin. Hankkeen tavoitteena on aktivoita työikäisiä liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi ja tukea vähän liikkuvia liikunnallisen elämäntavan alkuun. Hanke toteutetaan järjestämällä neljä liikuntaryhmää kahden 13 viikon mittaisen Kuntoklubikauden aikana. Molemmat kaudet sisältävät kaksi ohjattua jaksoa (yht. 8vk) ja niiden välissä yhden omatoimijakson (5vk). Ohjattujen jaksojen aikana järjestetään 2x/vk eri lajeihin tutustumista (mm. sauvakävely, juoksutekniikka, toiminnallisuus, liikkuvuus). Omatoimijaksolle jokaiselle laaditaan omatoimista liikkumista tukeva harjoitusohjelma. Kuhunkin ryhmään mahtuu mukaan 10-20hlö. Ohjatun ja omatoimisen harjoittelun lisäksi ryhmät osallistuvat luontoliikuntatapahtumiin. **Tukisumma** 3 000 €.

IISALMI

Yhteystiedot Iisalmen Naisvoimistelijat ry, Satu Sneck-Rytkönen, seuratyöntekijä, toimisto@iina.fi, 0503240274

Hanke Yhdessä liikkuen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset vähän liikkuvat. Tavoitteena on saada liikunnallisesti passiivisia Ylä-Savolaisia liikunnan pariin ja herättää liikunnan ilo. Hankkeessa järjestetään viisi

matalankynnyksen ryhmäliikuntatuntia: 1) Core, joka koostuu monipuolisista, keskivartaloa vahvistavista harjoitteista, jotka tehdään oman kehon painoa apuna käyttäen. 2) Miehille suunnattu Tikku-ukot perinteinen kestävyystreeni, jossa nostetaan sykettä tehokkaasti askeltaen ja lihaskuntoharjoitteita tehden. 3) Kahvakuulaharjoittelua. 4) Itämainen alkeistanssikurssi, sekä 5) Niska-hartiatunti, jossa keskitytään niskahartiasiidun lihasten vahvistamiseen, liikkuvuuteen ja ryhtiin. Tunnit sopivat sekä aloittelijoille että harrastaneille. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk yhteensä 25 krt. Ryhmiin arvioidaan osallistuvan yhteensä 40 hlöä. **Tukisumma** 2 000 €.

ILMAJOKI

Yhteystiedot Ilmajoen Ratsastajat ry, Heidi Salo, varapuheenjohtaja, heidisalo147@gmail.com, 0405184051 **Hanke** IR:n Kuntoilijat **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Ilmajoen Ratsastajat ry:n aikuiset jäsenet tai jäsenten vanhemmat. Tavoitteena on aktivoida aikuisia liikkumaan monipuolisesti ilman hevosia ja kohottaa kuntoa omat tavoitteet huomioiden. Hankkeessa järjestetään erilaisia lajikokeiluja: frisbeegolf, salibandy, softislentopallo, Horsebic, jooga, kuntonyrkkeily, hiihto, kuntopiiri, kuntosali, uinti, sauvakävely. Ryhmään osallistuville tehdään kuntotestit kauden aluksi ja lopuksi. Ryhmä kokoontuu pääasiassa 1h/joka toinen viikko, mutta aktiivisimmat kokoontuvat joka viikko yhteislenkeille. **Tukisumma** 500 €.

JOENSUU

Yhteystiedot Perusterveydenhuollon yksikkö, Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä, Tiina Laatikainen, Professori, tiina.laatikainen@pkssk.fi, 050 5998031 **Hanke** Liikuntaneuvonta osaksi perusterveydenhuollon moniammatillisten tiimien työtä **Tiivistelmä** Pitkäaikaissairauksien hoidossa Hankkeen kohderyhmänä ovat 2-tyyppin diabetesta sairastavat ja vähän liikkuvat Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymän alueella. Hankkeen tavoitteena on määritellä liikuntaneuvojan työnkuva osaksi saumatonta hoitoketjua 2-tyyppin diabeetikoilla. Hankkeessa testataan liikuntaneuvonnan toimivuus ja hyöty. Toimintakauden aikana sovitaan, missä kunnissa toiminta aloitetaan, rekrytoidaan ja koulutetaan liikuntaneuvoja, tehdään tarvittavat muutokset potilastietojärjestelmään sekä lopuksi aloitetaan kolmen liikuntaryhmän toiminta. Mikäli liikuntaneuvojan työnkuva osoittautuu toimivaksi osaksi pitkäaikaissairaiden potilaiden hoitoa, pyritään toiminta laajentamaan muihin potilasryhmiin sekä pysyväksi osaksi SiunSote palvelutuotantoa. **Tukisumma** 22 000 €.

Yhteystiedot Pohjois-Karjalan Liikunta ry, Jari Hurskainen, Aluejohtaja, jari.hurskainen@pokali.fi, 040-5465236 **Hanke** Tulevaisuuden liikuntakunta (Tuli) **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Pohjois-Karjalan kunnat, pohjoiskarjalaiset urheiluseurat ja pohjoiskarjalaiset asukkaat. Hankkeen tavoitteena on tulevaisuuden elinvoimainen ja hyvinvoiva liikuntakunta. Hankkeen toimintamallit ovat: 1) kuntakohtaisen toimintamallin luominen mm. yhdeksän kuntatoimijoiden työpajapäivän ja kolmen päättäjäfoorumien avulla. 2) Pohjois-Karjalalaisten liikkumisen lisääminen järjestämällä ”täydellinen liikuntaviikko/kuukausi” 2-4 pilottikunnassa. 3) Liikuntaneuvonnan kehittäminen, tavoitteena 500 uutta henkilöä liikuntaneuvonnan piirissä. 4) Urheiluseurojen aseman vahvistaminen mm. lisäämällä vapaaehtoistoimintaa sekä 30 uutta matalan kynnyksen liikuntaryhmää eri ikäryhmille. **Tukisumma** 14 000 €.

JYVÄSKYLÄ

Yhteystiedot Huhtasuon Asukasyhdistys ry, Mikko Heikkilä, Huhtasuon Asukasyhdistys ry:n, hallituksen jäsen, ympäristövastaava, mheikkila66@gmail.com, 040-8296393 **Hanke** Huhtasuon lähiliikuntapaikkojen käytön aktivointi alueen aikuisväestön käyttöön **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Huhtasuon kaupunginosan aikuisväestö, erityisesti työttömät miehet. Hankkeella pyritään lujittamaan omaehtoista liikuntaa. Hankkeessa järjestetään: 1) Liikunnallinen kesätaapahtuma, jossa mm. köyden vetoa, tikanheittoa, petanqueta, liikuntaa, verenpainemittausta ja terveysopastusta. 2) Frisbeegolf-opastusta uudella frisbeegolfradalla 3*2h kesän aikana. 3) Viikoittaista kuntoliikuntaa yhteensä 13krt. 4) Opastus toimintapuiston crossfit-laitteilla. Opastus 3krt kesäkuussa. 5) Keskiviikkopyöräilyjä 1-2h/krt paikallisen opastamana. 6) Liikunnallinen laavutapahtuma, sisältää sauvakävelyn opastusta, keppijumppaa ja verenpainemittausta. 7) Lauantaitalkoopäivä syksyllä, sisältää raivausta, polttopuidentekoa. 8) Sieniretki kaksi kertaa. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Jyväskylän Liitokiekkoilijat ry., Heidi Laine, Liikunnanohjaaja, heidi.laine07@elisanet.fi, 0405931137 **Hanke** Frisbeegolf liikuttaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Jyväskylän seudulla asuvat työikäiset miehet ja

naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on kannustaa matalankynnyksen liikuntaan helpon ja edullisen liikuntalajin parissa. Lisäksi tavoitteena on luoda ohjattua toimintaa, edistää sosiaalisten liikkujaverkostojen syntymistä sekä järjestää innostavia tapahtumia. Hanke toteutetaan perustamalla naisille ja miehille omat frisbeegolfryhmät (sekä mahdollisesti yksi sekaryhmä). Ryhmät harjoittelevat 1x/vk/1-1,5h heinä-syyskuussa. Kuhunkin ryhmään mahtuu 15 osallistujaa. Kesällä ryhmäläisille järjestetään leikkimielisiä kilpailuja. **Tukisumma** 900 €.

Yhteystiedot Jyväskylän seudun Nuorisoseura ry, Riina Kylmälahti, sihteeri, jklseudunns@gmail.com, 0407655006
Hanke Liikuttava JKL seudun Nuorisoseura **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat Nuorisoseuran toiminnassa mukana olevat aikuiset, jotka kaipaavat liikkumisen aloittamiseksi yhteisön tukea. Hankkeen tavoitteena on lisätä Nuorisoseuratoimijoiden liikkumista ja kannustaa ryhmätoimintaan tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ja lajikokeiluja. Hanke toteutetaan järjestämällä 1) FolkJam kunto- ja musiikkiliikuntaryhmä 1x/vk/1h, 2) Painonhallintaryhmät I ja II, joissa keskustellaan ja tutustutaan uusiin liikuntalajeihin 1-2x/kk/2-3h, 3) Kahvakuulakuntoilua 1-2h/vk, 4) Uusiin lajeihin (jooga, venyttely, melonta, hyvinvointi) tutustuva Liikutus-ryhmä, joka kokoontuu 2x/kk/2-3h, 5) Lisäksi järjestetään FolkJamin näytetunteja sekä vertaisryhmäliikuntaa tyhy-päivien ja avoimien liikuntahetkien muodossa. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Keski-Suomen Näkövammaiset ry, Susanna Turkkila, Toiminnanjohtaja, susanna.turkkila@ksn.fi, 045-321 5552 **Hanke** Näkövammaisten Sporttistartti-lajikokeilukurssi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset näkövammaiset, jotka liikkuvat vähän tai eivät lainkaan. Hankkeen tavoitteena on saada näkövammaisia liikunnan pariin ja kokeilemaan uusia lajeja sekä tarjota vertaistukea. Hankkeen osatavoitteina ovat 1) saada osallistujat liikkumaan lähelle liikuntapiirakan suosituksia, 2) lisätä ymmärrystä liikunnan merkityksestä terveydelle, 3) uusien lajiryhmien perustaminen ja olemassa olevien ryhmien osallistujamäärien kasvattaminen sekä 4) liikunnan ottaminen osaksi arkea. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä (5-15hlö), jossa tehdään kesän ja syksyn aikana lajikokeiluja. Ryhmä kokoontuu 4-6x2h/kk. Kokeiltavat lajit vaihtuvat kuukausittain ja ne ovat joukkuepelit, tandempyöräily, vesiliikunta, kuntosalit, jooga ja pilates. Ohjaajina toimivat vertaisohjaajat ja avustajina toimivat lajeista riippuen mm. opiskelijat ja vapaaehtoiset. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot O2- Jyväskylä ry, Jani Saukko, Seuratyöntekijä, jani.saukko@o2-jkl.fi, 040 966 3902 **Hanke** KKI - Liikunnallinen elämäntapa salibandyn avulla **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Jyväskylän alueen vähän liikkuvat työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada kohderyhmäläisiä liikkumaan salibandyn avulla ja parantaa osallistujien terveystietoa sekä kehittää jo olemassa olevaa toimintaa ja luoda seuralle uusia yhteistyötahoja. Seura järjestää tällä hetkellä "Ukkojen salibandy- toimintaa" 1krt/vk ja hankkeessa tätä toimintaa laajennetaan. Panostamalla markkinointiin pyritään käynnistämään kolme uutta ryhmää. Yhteen ryhmään mahtuu 16 osallistujaa. Ryhmät harjoittelevat 1krt/vk yhteensä 30krt (syys- ja kevätkausi) ja pientä lisämaksua vastaan osallistuja voi käydä lisävuoroilla 2-3krt/vk. Lisäksi ryhmät kokoontuvat talvella 3krt liikuntapäiville, joissa järjestetään terveysluentoja, lajikokeiluja, testejä sekä ystävyysturnauksia. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Palokan Naisvoimistelijat ry, Mirva Martikainen, Toiminnanjohtaja, pnv@palokannaisvoimistelijat.fi, 0456396553 **Hanke** Yhdessä Voimaa Palokkaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet puolisoineen ja perheineen. Hankkeen tavoitteena on tukea koko perheen hyvinvointia kannustamalla liikkumaan yhdessä. Hankkeessa perustetaan kolme erillistä, 15-19 henkilön ryhmää: 1) Miesten oma Voimamiehet järjestetään 1*1h/vk. Harjoittelu tapahtuu levytangoilla ja kuntopiirimuotoisena. 2) Pariskuntien yhteinen Voimaparit järjestetään 1*1h/vk. Harjoitellaan parin kanssa kuntonyrkkeilytekniikkaa sekä lihaskuntoliikkeitä. 3) Koko perheen Voimaperheet järjestetään 1*1h/vk. Lapset toimivat jumpassa painoina tai muuten vaan "vastuksina". Sisältää yhteisiä pelejä ja tehtäviä sekä lihaskuntoharjoittelua. Ryhmien aikana järjestetään myös lastenhoitoa tarpeen mukaan. Ajatuksena on luoda osallistumisen kynnyksen mahdollisimman matalaksi niin taloudellisella kuin sosiaalisellakin tasolla. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Psykiatrisen Kuntoutuksen Tuki ry, Saara-Maria Kontio, Ohjaaja, toy@suvimaenklubitalo.fi, 0400 609 815 **Hanke** Iloa ja voimaa venyttelystä! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat mielenterveyskuntoutujat, jotka ovat Suvimäen Klubitalon jäseniä. Hankkeen tavoitteena on kannustaa liian vähän liikkuvia matalan kynnyksen liikuntaharrastuksen pariin. Hankkeessa tutustutaan Shindo-menetelmään järjestämällä Shindo-kurssi 1krt/vk, yhteensä 8 kertaa. Shindo-venyttely sopii kaiken tasoille liikkujille, eikä vaadi kalliita välineitä. Harjoitukseen kuuluu venyttelyä sekä tasapainoa ja rentoutta tukevia harjoituksia. Kurssille mahtuu 30

henkilöä ja kurssille osallistujat ovat tuttuja toisilleen, mikä mahdollistaa osallistumiskynnystä. Shindo-tunneille myös lähdetään yhdessä Suvimäen Klubitalolta kävellen. Hankkeen päätyttyä tuetaan osallistuvia jatkamaan liikuntaharrastusta itsenäisesti tutustuttamalla Mandalatalon liikunnalliseen tarjontaan. **Tukisumma** 200 €.

Yhteystiedot Tanssi- ja Voimisteluseura Illusion Vaajakoski, Pira Jaakkola, Koulutus- ja kehittämisvastaava, pirajaakkola@gmail.com, 050 5615582 **Hanke** KKI-Illusion **Tiivistelmä** Hankkeen tavoitteena on työikäisten, vähän liikkuvien joukkuevoimistelijoiden vanhempien fyysisen-, sosiaalisen- sekä psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen. Vanhemmille perustetaan liikuntaryhmiä, joille järjestetään joukkueiden harjoitteluajalla liikuntaa ensisijaisesti ulkona. Lajeina tarjotaan mm. Lavis, kahvakuula, erilaiset joukkue/pallopelit, kuntojummat, kehonhuolto, kehonpainoharjoittelu, sauvakävely ja yoga. Seuran ohjaajat käynnistävät ryhmien toiminnan ja vertaistoimijuuden ryhmissä. Tarkoituksena, että ryhmälle järjestetään ohjattua yhteistä liikuntaa 1x/vk ja vertaisliikuntaa 1x/vk. Lisäksi jokainen osallistuja asettaa itselleen joko liikkumisen määrään tai laatuun liittyen henkilökohtaisen tavoitteen, jonka toteutumista seurataan hyvinvointikyselyiden ja KKI-kuntokortin avulla. Lisäksi järjestetään 3 teemapäivää (8.10.2016, 11.2. ja 6.5.2017), joiden aikana on liikkumisen lisäksi mahdollista mittauttaa kehonkoostumus ja verenpaine ja -sokeri, osallistua kuntotestiin ja ravitsemusohjaukseen. **Tukisumma** 1 600 €.

JÄRVENPÄÄ

Yhteystiedot Järvenpään palloseura ry., Mikko Hiltunen, Urheilutoimenjohtaja, mikko.hiltunen@japs.fi, 044-5977017 **Hanke** Aikuisten kuntosuunnitelma **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat järvenpääläiset aikuiset, jotka haluavat kuntoliikuntaa. Hankkeen tavoitteena on tarjota kohderyhmälle edullista säännöllistä liikuntaharrastusta sekä edistää yhteisöllisyyttä urheilun avulla. Hanke toteutetaan järjestämällä naisille ja miehille omissa ryhmissään kuntosuunnitelmaa 1x/vk/2h. Molempiin ryhmiin mahtuu mukaan 30 liikkujaa. **Tukisumma** 1 200 €.

KAJAANI

Yhteystiedot Kainuun Sydänyhdistys/ alaisena toimiva Hyrynsalmen sydänkerho., Ritva Oikarinen, Sydänkerhon vetäjä, ritva.h.oikarinen@gmail.com, 044-5104461 **Hanke** Sykettä sydämeen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat hyrynsalmelaiset vähän liikkuvat eläkeiän kynnyksellä olevat ja juuri eläkkeelle jääneet henkilöt (erityisesti vähän liikkuvat miehet). Hankkeen tavoitteena on kannustaa osallistujia löytämään itselle sopiva liikuntamuoto, joka edistää terveellisiä elämäntapoja. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä. Hanke toteutetaan perustamalla naisille ja miehille omat liikuntaryhmät, joissa tutustutaan eri liikuntalajeihin ja annetaan terveystietoiskuja. Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa kuntojumppaan tai kuntosalille, jolloin tehdään lihaskuntoa ja tasapainoa edistävää liikuntaharjoittelua. Lisäksi tutustutaan paikkakunnan uuteen harrastukseen, keilailuun, sekä käydään opastetulla sauvakävelyllä. Marttojen ja Kainuun sosiaali- ja terveydenhuollon kuntayhtymän kanssa järjestetään tilaisuudet uusista ravitsemussuosituksista ja tutustutaan liikuntasuosituksiin. **Tukisumma** 1 200 €.

KANKAANPÄÄ

Yhteystiedot Kankaanpään aikuiskoulutussäätiö sr, Niina Veko, Toiminnanjohtaja, niina.veko@valtti.fi, +358445772119 **Hanke** Liikkuva työpaja - Lippa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työttömät työnhakijat, jotka osallistuvat Kankaanpään aikuiskoulutussäätiön työllistämisen-, koulutus- tai kuntouttaviin palveluihin ja tarvitsevat kannustamista liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Hankkeen tavoitteena on liikunnallisen elämäntavan omaksuminen, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen työ- ja toimintakyvyn kohentuminen sekä eriarvoisuuden ja syrjäytymisen ehkäisy osallisuuden kautta. Hankkeessa liikuntakoordinaattori luo työpajan asiakkaille liikuntatarjottimen, joka sisältää eritasoisia ja -sisältöisiä liikuntaryhmiä sekä terveystietoiskuja. Työpajan asiakkaat valitsevat itse tarjottimelta omalle toimintakyvylleen sopivan liikuntakerran (vähintään 1/vk) sekä tarpeen mukaan terveystietoiskuja. Liikuntaryhmiin mahtuu kerralla 10-15 osallistujaa. Liikuntalajit päätetään osallistujille tehtävän alkukyselyn perusteella. Kyselyssä kartoitetaan asiakkaiden liikuntatottumuksia, terveystietämystä ja toiveita liikuntalajeista ja liikuntaan motivoivista tekijöistä.

Tukisumma

4 000 €.

KAUHAJOKI

Yhteystiedot Kauhajoen Karhu-Siskot ry, Jokinen Niina, johtokunnan jäsen, hankkeen vetäjä ja ohjaaja, jokisenniina@gmail.com, 045 1147 167 **Hanke** Liikunnasta lisävirtaa ruuhkavuosiin! **Tiivistelmä** Hankkeen

kohderymänä ovat 30-65 -vuotiaat naiset ja miehet Hankkeen tavoitteena on lisätä luentojen avulla työikäisten tietämystä liikunnan vaikutuksesta fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen sekä luoda ryhmäliikuntatunneilla edellytykset toteuttaa luentojen oppeja turvallisesti yksinkertaisten ja monipuolisten liikesarjojen avulla. Hanke toteutetaan perustamalla yksi 40-50 hengen matalan kynnyksen liikuntaryhmä, joka harjoittelee 1x/vk. Tunneilla tehdään aerobisia harjoitteita, lihaskuntoa, koordinaatiota ja tasapainoa kehittäviä harjoituksia sekä kehonhuoltoa. Lisäksi syksyn aikana pidetään neljä luentoa, joiden aiheina ovat 1) Motivaatio, 2) Liikunnan vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, 3) Liikuntatapaturmat ja ensiapu sekä 4) Liikunta ja ravitsemus työkyvyn ylläpitäjänä. **Tukisumma** 800 €.

KEMI

Yhteystiedot Kemin Pyöräilijät ry, Mauri Blomster, puheenjohtaja / taloudenhoitaja, mauri.blomster@live.fi, 0500316904 **Hanke** KEHO TUTUKSI - Liiku ja kevennä! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderymänä ovat Kemissä asuvat työikäiset, jotka liikkuvat liian vähän ja joilla on ongelmia painonhallinnan kanssa sekä liikuntaharrastuksen alkumetreillä olevat, jotka tarvitsevat kiinnostavasti toteutettua ohjausta. Hankkeen tavoitteena on kahden vuoden aikana juurruttaa paikkakunnalle toimintamalli, jossa kiinnostavalla tavalla houkutellaan liian vähän liikkuvat liikkumaan sekä antaa virikkeitä eri liikuntamuotojen käyttämiseksi oman liikunnan lisäämiseksi. Hanke toteutetaan perustamalla asuinalueittain miehille ja naisille omat 15 henkilön liikuntaryhmät (6 kpl). Osa ryhmistä on matalan ja osa kohtalaisen kuntotason ryhmiä. Ryhmät kokoontuvat noin 20 kertaa ja kokeilevat eri liikuntalajeja (mm. cityvaellus, suolumikenkäily, sauvakävely, patikointi, pyöräily, melonta, keppijumppa, hiihto). Lisäksi osallistujat saavat ohjeita omaehtoiseen liikuntaan ja ruokavalion keventämiseen. **Tukisumma** 2 000 €.

KEMINMAA

Yhteystiedot Lapin Urheiluratsastajat ry, Mari Hopia-Hietala, puheenjohtaja, mari.hopia-hietala@pp.inet.fi, 0407681004 **Hanke** Tutustu ratsastuksen maailmaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderymänä ovat merilappilaiset miehet ja naiset, jotka eivät ole ratsastaneet aikaisemmin tai siitä on kulunut aikaa vähintään kymmenen vuotta. Hankkeen tavoitteena on saada erityisesti miehiä mukaan ratsastusharrastukseen tarjoamalla elämysharrastusta hevosten parissa. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä. Hanke toteutetaan perustamalla miehille oma alkeisryhmä sekä yleisiä alkeisryhmiä aikuisille. Ryhmiä perustetaan yhteensä 8 kappaletta ja ne kokoontuvat 1x/vk/1,5h/10x. Ratsastustunneilla annetaan myös ohjausta hevosen kanssa toimimisesta. Lisäksi osallistujille järjestetään luento teemalla ”Ratsastus terveydenedistämisen apuvälineenä”. Osallistujille tehdään hankkeen alussa, puolivälissä ja lopussa kunto- ja ravitsemuskartoitus sekä mittauksina painon punnitus ja vyötärönympärysmittaus. Fysioterapeutti pitää osallistujille yhteisen palautetilaisuuden aina testien jälkeen. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Liedakkalan kyläyhdistys ry, Emilia Vuori, kyläyhdistyksen jäsen, leea.vuori@gmail.com, 0400611060 **Hanke** Kylien miehet liikkeelle **Tiivistelmä** Hankkeen pääkohderymänä ovat 40–65 vuotiaat miehet, muutkin aikuisikäiset miehet ovat tervetulleita. Hankkeen tavoitteena on aktivoida säännölliseen liikunnan lisäämiseen liikuntalajikokeilujen avulla kunnosta riippumatta. Hankkeessa käynnistetään kaksi liikuntaryhmää, joissa kokoontuminen viikoittain. Hankkeen 12 viikon toiminta vaihtuu lähes viikoittain ja lajeina ovat yhteislenkki, venyttely, kuntotestaus, frisbeegolf, pyöräily, geokätköily, pihapelit, suunnistus, lentopallo, kuntosali, keilaus, vesijumppa/vesijuoksu/uinti ja vaellus. Liikuntalajeissa hyödynnetään kylien omia puitteita, lähialueiden luontoa sekä läheisen kuntakeskuksen palveluita, jotta osallistujat oppisivat hyödyntämään liikkumiseen mahdollistavia puitteita myös omatoimiliikkumiseen. Länsi- ja itäpuolen liikuntaryhmät myös kisailevat keskenään osallistumisinnokkuuden sekä kunnonkohottamisen merkeissä. **Tukisumma** 1 000 €.

KERAVA

Yhteystiedot Anabolic Asteroid Oy, Juha Kytö, Toimitusjohtaja, juha@dgstore.fi, 0453535953 **Hanke** Tule ulkoilemaan frisbeegolfin parissa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderymänä ovat 40-60v miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on auttaa ja kannustaa kokeilemaan frisbeegolfia järjestämällä viikoittain 2-3h frisbeegolfin peruskurssi, jossa opetetaan lajin perusteet ja turvallisuus. Jokainen kurssi on oma kokonaisuutensa, joten muodostetaan 24 eri ryhmää. Kurssit tapahtuvat vaihtelevasti eri paikkakunnilla, jolloin saadaan tavoitettua useampi osallistuja. Osallistujat ovat myös halutessaan tervetulleita uudestaan kurssille. Opastuksen avulla kokeilijoiden on helpompi

lähteä itsenäisesti harrastamaan ja sitä myötä ulkoilemaan säännöllisesti. Kurssi on osallistujille ilmainen.

Tukisumma 2 000 €.

Yhteystiedot Keravan Yrittäjät ry, Sirpa Bäckström, Hallituksen jäsen, sirpa.backstrom@uudenmaanherkku.fi, 0405225967 **Hanke** Yrittäjien liikuntaryhmä ja juoksukoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Keravan yrittäjien jäsenyritysten yrittäjät. Hankkeen tavoitteena on saada yrittäjiä liikkumaan ja kuntoilemaan enemmän, pitämään terveydestään ja kunnostaan huolta sekä innostaa harrastamaan liikuntaa säännöllisesti. Hankkeessa pyritään antamaan perusteita lihaskunnan kehittämiseen ja ylläpitoon, liikkuvuuden lisäämiseen sekä juoksuharjoittelun perusteisiin ja juoksutekniikkaan. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, jonka tuntisisältö koostuu alkulämmittelystä, työosuudesta ja loppujäähdyttelystä. Tunti sopii kaikenkuntoisille. Tunnilla käytetään omankehonpainoa sekä erilaisia välineitä. Kevään ryhmässä on mukana 17 yrittäjää. Toisena osana hankkeessa järjestetään juoksukoulu, joka kokoontuu keväällä 5 kertaa. Tapaamiset sisältävät luento-osuuden juoksutekniikasta sekä yhteislenkin. Mukaan ilmoittautuneita yrittäjiä on 13. **Tukisumma** 1 700 €.

Yhteystiedot Lasten Liikuntakeskus PompIT / MotoLiike Oy, Tuula Vorselman, Kehityspäällikkö, tuula.vorselman@gmail.com, 0400797013 **Hanke** Kotiäidit ja -isät kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset kotiäidit ja -isät, joilla on pieniä lapsia kotihoidossa. Tarkoituksena on mahdollistaa arkiliikuntaa mahdollisimman helpoin järjestelyin, luoda liikunnan intoa vanhemmille, auttaa äitejä palautumaan synnytyksen jälkeen sekä nostamaan vanhempien kuntotasoa. Jumbppien aikana lapset voivat temmeltää tempuradoilla tai olla mukana jumppaamassa. Ohjattuina liikuntatunteina ovat: 1) jumppa 1krt/vk, 2) kuntopiiri 1krt/vk, 3) aikuisten parkour 1krt/vk ja 4) teline-treeni 1krt/vk. Jokainen jumppaa oman kunnan mukaisesti. Ohjaajalta saa vinkkejä myös kotioloissa tapahtuvaan harjoitteluun. Halukkaat voivat osallistua myös kuntotesteihin. Lisäksi liikunta- ja hyvinvointiluentoja/tapahtumia 2-4kpl. **Tukisumma** 1 200 €.

KIIMINKI

Yhteystiedot Kiimingin Yrittäjät ry, Mari Halkola, Hyvinvointitoimikunnan pj, varapj., mari.halkola@kiifys.fi, 0400 681433 **Hanke** PEPUT YLÖS **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat liikkumattomat pääosin istumatyötä tekevät yrittäjät ja työntekijät. Hankkeen tavoitteena on istumisen haittojen vähentäminen ja arkiliikunnan aktiivisuuden tukeminen. Hankkeeseen otetaan mukaan viisi työpaikkaa/-yhteisöä. Hankkeen toteutus muodostuu kolmesta osasta. 1) Kaksi ohjaajaa kiertävät työpaikoilla ja kannustavat ja ohjeistavat työntekijöitä istumisen vähentämiseen (seisomaan nousut, taukoliikkeet, työn tekeminen seisten, rappujen käyttö, kävelykokoukset, istumismittarit, ravinto-ohjaus). 2) Työpaikkakohtaisten virkistyspäivien järjestäminen lajikokeilun muodossa sekä kahden kaikille työntekijöille yhteisten viikoittaisten liikuntaryhmien perustaminen. 3) Työmatkaliikunnan lisääminen jalkaisin, pyörällä tai potkurilla. Kannustetaan yrittäjiä toimimaan mallina, pidetään työntekijöille ryhmätapaamisia ja järjestetään työpaikoille peseytymismahdollisuudet. **Tukisumma** 1 200 €.

KIRKKONUMMI

Yhteystiedot Gladius Kirkkonummi ry, Sini-Tuulia Aavio, Nuorisopäällikkö, kurssivastaava@gladius.fi, 0400 709 129 **Hanke** Miesten vesiliikunta klubi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat miehet. Hankkeen tavoitteena on tartuttaa liikunnan ilo vesiliikunnan parissa ja saada osallistujat liikkumaan säännöllisesti. Hankkeen aikana liikkujat tutustutetaan uintiin, vesitreeniin ja vesipalloon. Harjoitukset järjestetään 1krt/vk yhteensä 18 kertaa. Lisäksi tuetaan ja kannustetaan omatoimiseen uintiharjoitteluun tekemällä ryhmäläisille yksilölliset treeniohjelmat. Kurssin alkuun tehdään uimataito- sekä uinnin Cooper-testit ja lopussa uudelleen uinnin Cooper-testi. Itsenäiseen harjoitteluun laaditaan seurantakortti ja ahkerimmat treenaajat palkitaan maksuttomilla vapaavalintaisilla kursseilla. Lisäksi ryhmäläiset pääsevät tutustumaan maksutta kaksi kertaa vesiliikuntaryhmiin. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Kirkkonummen Urheilijat ry, Susanna Huusko, seuratyöntekijä, kurssivastaava@kirkkonummenurheilijat.fi, 040-5439069 **Hanke** Liike lisää jaksamista **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikenikäiset aikuiset, jotka harrastavat terveytensä kannalta liian vähän liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on lisätä arkiliikuntaa terveys- ja kuntoilumielessä sekä saada innostettua liikkeelle myös niitä aikuisia, joilla liikunta ei vielä ole osana arkea riittävässä määrin. Hankkeessa järjestetään viikoittain kokoontuvia ryhmiä sekä lyhytkursseja ja kertakokeiluja. Säännöllisinä liikuntaryhminä järjestetään kehonhuoltotunti 2x/vk, miesten treeni 1x/vk sekä perheliikuntaa 1x/vk. Lyhytkursseina järjestetään 1) kävelypoppoita aikuisille lasten liikuntaharjoitusten

kanssa samaan aikaan (5x ohjattu lenkki, jonka jälkeen vertaisohjaajavetoista) sekä 2) tsemppi- ja innostusporukat vanhemmille lasten liikuntaharjoitusten kanssa samaan aikaan lajikokeiluina (mm. kahvakuula ja pihatreeni).

Tukisumma 1 200 €.

Yhteystiedot Suomen Venäjäkielisten osasto-Nelumbo ry, Anna Kajava, puheenjohtaja, nelumbojooga@gmail.com, 0465242223 **Hanke** Voi hyvin! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat espoolaiset maahanmuuttajataustaiset työikäiset. Tavoitteena on antaa tietoa eri liikuntamuotoista ja lajista, tutustuttaa liikunnan mahdollisuuksiin Suomen luonnossa, sekä kannustaa terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalankynnyksenliikuntaa ja terveystietoa. Hanke aloitetaan kesäkuussa 2016 tehtävillä lihaskuntotesteillä ja kehonkoostumuksen ja verenpaineen mittauksilla. Hankkeessa järjestetään ravinto-, liikunta- ja työhyvinvointiluentoja sekä luontoja Suomalaisesta luonnosta ja tutustutaan Jokamiehenoikeuksiin. Kesä-, heinäkuussa järjestetään puistojooga(1 krt/viikko) ja puisto-asahi kurssi(1 krt/viikko) ja sauvakävelyretki joka kuun viimeinen sunnuntai (2 krt). Elo-joulukuussa järjestetään asahi(1krt viiko), jooga(1krt viiko) sekä tutustutaan perinteisiin suomalaisiin lajeihin(niveljumppa, tuolijumppa, kuminauhajumppa, keppijumppa)(1krt/viiko) ja sauvakävelyretki joka kuun viimeinen lauantai klo. 10.00 (4 krt). Hankkeen lopussa järjestetään pikkujoulut ja ryhmäkeskustelu. **Tukisumma** 1 500 €.

KITEE

Yhteystiedot Kiteen seudun romaniyhdistys ry, Eeva Nygren, sihteeri, eeva.nygren@kiteenkansanopisto.fi, 0405077872 **Hanke** Liikuntakerho romaneille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Keski-Karjalan alueen romaniväestö/-aikuiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa kohderyhmän kulttuuriin sopivalla tavalla. Hanke toteutetaan perustamalla naisille ja miehille omat lajikokeilyryhmät sekä yksi kaikille yhteinen lajikokeilyryhmä. Kokeiltavina liikuntalajeina ovat mm. kuntosaliharjoittelu, pilates, sulkapallo, uinti, vesijumppa, yleisurheilu, villasukkajumppa, sauvakävely, tuolijumppa ja kahvakuula. Yhteisryhmän lajikokeilut on valittu niin, että naiset ja miehet voivat harrastaa niitä yhdessä romanikulttuuriseikat huomioiden. Yhteisryhmälle tehdään toiminnan alussa ja lopussa kuntotestinä kävelytesti. Syksyllä järjestetään kolme liikuntaa ja terveyteen liittyvää luentoja; yksi yhteinen kaikille, yksi naisille ja yksi miehille. Ryhmät kokoontuvat syksyn ajan. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Kiteen Urheilijat ry, Antero Vänskä, seuran sihteeri, antrovanska@gmail.com, +358505322857 **Hanke** Liikunnan malleja meille aikuisille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset kiteeläiset, jotka halutaan kannustaa pitämään itsestään ja kunnostaan huolta. Hankkeen tavoitteena on "Matka hyvään kuntoon"-teeman mukaisesti saada kymmeniä kiteeläisiä aloittamaan matkan parempaan ja terveellisempään elämään. Hanke toteutetaan järjestämällä liikuntaryhmät lentopalloon, ryhmäliikuntaan ja kestävyysliikuntaan. Ryhmät harjoittelevat viikoittain vaihtuvan teeman mukaisesti. Harjoitusten lisäksi järjestetään muutamia luentoja esim. ravinnosta ja painonhallinnasta. Osallistujille suoritetaan testit, jotta he itse voivat todeta muutokset. **Tukisumma** 1 500 €.

KOTKA

Yhteystiedot Tanssiklubi Kotkan Hyrrät ry, Krista Piippo, Hallituksen jäsen, ryhmäohjaaja, piippo.krista@gmail.com, 0503852025 **Hanke** Tanssin ja jumpan iloa aikuisille **Tiivistelmä** Hankkeen tavoitteena on kannustaa työikäisiä vähän liikkuvia kotkalaisia painonpudotukseen, kehonhallintaan, terveellisiin elämäntapoihin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen tarjoamalla matalan kynnyksen tanssi- ja jumppaliikuntakokeiluja sekä kehittää hanketoimijoiden yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Osallistujille perustetaan ryhmät tankotanssin, Lavis-jumpan, showtanssin/kehonhallinnan ja rocktanssien alkeiden opettelua varten. Ohjaus suunnitellaan siten, että ryhmiin osallistujilla ei tarvitse olla aiempaa kokemusta tanssista tai jumpasta. Toimintaan kuuluu olennaisena osana sosiaalinen kanssakäyminen ja liikunta kannustavan musiikin tahdissa. Ryhmät kokoontuvat tiistaisin, keskiviikkoisin ja torstaisin 45-1,5h/krt yhteensä 10-20 krt/ryhmä. Osa ryhmistä voidaan järjestää myös intensiivikursseina 3 h/krt muutamana päivänä syyskauden aikana, jotta myös vuorotyötä tekevien olisi helpompi löytää sopiva aika harrastukselle. **Tukisumma** 2 000 €.

KOUVOLA

Yhteystiedot Kouvolan Jenkkipallo ry, Birgitta Lindholm, Toimihenkilö, birgitta.lindholm@pp.inet.fi, 0400924316 **Hanke** Indians goes all age **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kouvolan Jenkkipallo ry:n juniorijoukkueiden vanhemmat, huoltajat, hallitus, valmentajat, toimihenkilöt sekä edustusjoukkueen kotiyleisö. Hankkeen tavoitteena

on saada vähän liikkuvat aikuiset kentänlaidalta ja katsomoista mukaan liikunnalliseen yhteisöön sekä varaamaan itselleen aikaa oman hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan muodossa. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi 18hli liikuntaryhmää henkilöille, joilla on ylipainoa tai jotka eivät harrasta liikuntaa tai joilla on korkea kynnyks liikunnan aloittamiseen. Ryhmät kokoontuvat ohjatusti 1x/vk/1,5h samaan aikaan seuran juniorijoukkueiden harrastusvuorojen kanssa. Ryhmässä kokeillaan liikuntalajeina mm. lippupalloa, ultimatea, pilatesta, spinningiä, zumbaa ja joogaa. Lisäksi ryhmäläisille on varattu yksi viikoittainen liikuntasalivuoro omatoimiharjoittelua varten. Osallistujille tehdään mittauksina kävelytesti, kehonkoostumusanalyysi, verenpaineen mittausta sekä vyötärönympäryksen ja painon mittausta. Lajikokeilujen lisäksi järjestetään liikuntaan ja painonhallintaan liittyviä luentoja. **Tukisumma**

1 600 €.

Yhteystiedot Kouvolan Peltirumpu ry, Petteri Mäkelä, Hallituksen jäsen, perador24@hotmail.com, 044 013 7081
Hanke Kuntoillen futista **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat hakijan yhteistyökumppaniyritysten työntekijät. Hankkeen tavoitteena on järjestää pilottihanke, jossa yritetään kehittää työhyvinvointi-/kuntoliikuntapalvelutoimintaa yhteistyöyrityksille. Palvelutoiminnan myötä on tarkoituksena lisätä työntekijöiden mahdollisuutta innostua liikunnasta, hyvinvoinnista ja jalkapallosta hausalla ja turvallisella tavalla. Hanke toteutetaan järjestämällä 3-4 yritykselle työhyvinvointipäiviä (kullekin yritykselle 1x/vk/3vk) aikuisten jalkapallokoulun muodossa. Työhyvinvointijaksojen jälkeen, syys-marraskuussa, järjestetään 3 kuntoilujalkapalloryhmää, jotka harjoittelevat 1x/vk/3kk. Jalkapalloharjoituksissa tehdään koordinaatio ja pallokoordinaatioharjoituksia, lihaskuntoa, kehonhuoltoa, joukkuekisailua, pelejä sekä ravinto- ja kehonhuoltoluentoja. Kuntojalkapalloryhmässä tehdään alussa ja lopussa leposyke- ja lihaskuntotesti. Lisäksi toimintaa tukemaan järjestetään BeachSoccer -tapahtuma ja Halliharrastesarja. Hankkeen mukaista toimintaa on toteutettu mm. HJK:ssa ja HIFK:ssa. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Kouvolan Suunnistajat ry, Jorma Laukkanen, taloudenhoitaja, hirvi.laukkanen@gmail.com, 040 746 0088 **Hanke** Maastoliikunnan Start-Up-kurssi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 20-vuotiaat henkilöt, jotka eivät ole aiemmin "uskaltaneet" liikkua maastossa/poluilla. Hankkeen tavoitteena on saada 40 uutta liikkujaa 4 eri ryhmään tarjoamalla uusille harrastajille mahdollisuus liikkua maastossa (suunnistus, polkujuoksu ja vaellus) sekä rohkaista heitä uusiin lajikokeiluihin. Hanke toteutetaan perustamalla suunnistukseen ja polkujuoksuun alkeis- ja kuntoryhmät. Ryhmät kokoontuvat lajiharjoitteisiin 1-2x/vk/2h kesän ja syksyn ajan. Lisäksi ryhmille järjestetään lajikokeiluina melontaa, vaellusta, maastopyöräilyä ja MOBO-suunnistusta. Lajikokeiluista kaksi on perhetapahtumia. Osallistujille tehdään alkusyksystä kehonkoostumusmittaus ja juoksu- tai kävelytesti, jotka uusitaan keväällä 2017. **Tukisumma** 1 500 €.

KRISTIINANKAUPUNKI

Yhteystiedot Kristiinan Yrittäjät ry - Kristinestads Företagare rf, Kirsi Rantatalo, puheenjohtaja, kristiinan@yrittajat.fi, 0405168384 **Hanke** Företagarna i Kristinestad i tiptrim - Kristiinan yrittäjät huippukuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kristiinankaupungin yrittäjät. Hankkeen tavoitteena on parantaa yrittäjien yleiskuntoa ja herättää jatkuvan kuntoilun into yrittäjissä. Hanke toteutetaan perustamalla naisille ja miehille omat harjoitusryhmät, joissa kokeillaan eri liikuntalajeja, kuten kuntopiiriä, kahvakuulaa, voimaharjoittelua, sauvakävelyä ja vesijumppaa. Lisäksi osallistujille järjestetään terveyteen, liikuntaan ja ravintoon liittyviä luentoja. Osallistujille tehdään hankkeen alussa ja lopussa kuntotestit ja he saavat henkilökohtaisesti ohjeita kunnon ja terveyden parantamiseen. **Tukisumma** 2 500 €.

KUOPIO

Yhteystiedot Alfido Oy, Janne Sallinen, Toimitusjohtaja, Alfido Oy, janne@alfido.fi, 0401594549 **Hanke** Mahtavat miehet **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kuopion Mielenterveyden tuki ry:n, Turvalinkki ry:n Kuopion Klubitalon, Kuopion Psykiatrian Keskuksen, Kuopion aikuissosiaalityön ja Kuopion seudun Päihdepalvelusäätiön miesasiakkaat, jotka ovat fyysisesti huonokuntoisia ja ylipainoisia. Tavoitteena on tukea hankkeeseen osallistuvien voimaantumista sekä painon- ja elämänhallintaa matalankynnyksen liikunnalla ja ryhmävalmennuksella. Osallistujille järjestetään: 1) ohjattua kuntopiiriharjoittelua 1h/2x/vk yhteensä 24 krt/ryhmä, 2) painonhallinnan verkkovalmennusta, 3) karaokepäivätansseja viikoittain 3 h/krt sekä 4) koulutus Tietoisesta Syömisestä (2h). Osallistujille tehdään alussa ja lopussa 5) lihaskuntotestit sekä 6) mitataan kehon paino- ja vyötärönympäryksen

verkkovalmennuksen yhteydessä. Kuopion Mielenterveyden tuki ry järjestää osallistujille myös 7) kyselyn terveydentilasta. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Kuntokeskus Huippu Oy, Hannu Airila, Toimitusjohtaja, hannu.airila@huippupaikka.fi, 0503219714
Hanke Liike-energiaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat päätetyötä tekevät työntekijät Kuopiossa. Hankkeen tavoitteena on vähentää päätetyön tekemisen haittoja niska- ja hartiasseudulla sekä lisätä osallistujien yleistä hyvinvointia ja vireystilaa. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää, jotka harjoittelevat 1x/vk syksyn ajan. Yhteen ryhmään mahtuu 10-20 osallistujaa. Harjoituksissa keskitytään niska- ja hartiasseudun liikkuvuuden lisäämiseen sekä ryhdin kohentamiseen. Tuntien sisältönä on mm. kahvakuula, kuntonyrkkeily, toiminnalliset harjoitteet sekä kehonhuolto. Osallistujille tehdään hankkeen alussa ja lopussa kehonkoostumusmittaukset sekä lihaskunto- ja liikkuvuustestit. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Kuopion Reipas ry, Jonna Kettunen, Puheenjohtaja, jonna.kettunen@kuopionreipas.fi, 0400608230
Hanke Reippaillen kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmän ovat työikäiset naiset ja miehet, jotka eivät harrasta riittävästi liikuntaa ja kärsivät ylipainosta. Hankkeen tavoitteena on aktivoida matalan kynnyksen ryhmillä kohderyhmää liikuntaharrastuksen pariin ja pysyvään elämäntapamuutokseen. Lisäksi tavoitteena on kehittää urheiluseuran toimintaa terveystuottajien tarjoajana sekä vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hanke toteutetaan perustamalla 4 erilaista matalan kynnyksen liikuntalajiryhmää. 1) Kaksi ryhmää liikuntaa aloittavien juoksukouluun. Kokoonnotukset 4x1,5h sis. kuntotestit henkilökohtainen liikuntasuunnitelma, harjoitukset, luennot terveellisistä elämäntavoista ja liikunnan aloittamisesta. Nimestä huolimatta ryhmässä ei tarvitse juosta. 2) Juoksukoulu jo vähän liikkuneille. 13x1,5h sis. kuntotestit, liikuntasuunnitelma, harjoitukset, luennot. 3) Yleisurheilukoulu ylipainoisille, 12x1,5h yleisurheilua, 4) Äijätreeni ylipainoisille, 14x1,5h, kuntotestit ja lajikokeiluja. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Kuopion Reippaan Voimistelijat, Laura Forss, Seuran työntekijä, toimisto@krv.fi, 044 3535 933 **Hanke** REALLIFE: REipas ALku Liikunnalle For Everyone **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kuopion alueen työttömät, terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat työikäiset sekä fyysisesti huonokuntoiset miehet ja MENOX-hankkeen asiakkaat. Hankkeen tavoitteena on aktivoida ja kannustaa kohderyhmää matalan kynnyksen liikunnalla aloittamaan liikkumisen ja huolehtimaan terveydestään. Lisäksi tavoitteena on vakiinnuttaa ryhmien toiminta ja saada nämä kohderyhmät mukaan seuran toimintaan. Hanke toteutetaan perustamalla neljä erilaista (Eri-lajien tutustumisryhmä, Kehonhuoltoryhmä, Äijäjooga ja Äijähuoltamo) matalan kynnyksen liikuntaryhmää. Kuhunkin ryhmään mahtuu 20 henkilöä. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/45-60min syksyn ajan. **Tukisumma** 1 800 €.

Yhteystiedot Kurkimäen Kuntoilijat ry, Vilma Rask, puheenjohtaja, vilma.e.rask@gmail.com, 0407791832 **Hanke** Liikuntaa landelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kurkimäen kylän yli 40-vuotiaat asukkaat, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Hankkeen tavoitteena on jatkaa vuotta aiemmin aloitettujen kahden liikuntaryhmän toimintaa. Syksyllä 2015 perustetut ryhmät olivat todella suosittuja ja niiden toimintaa jatkettiin vielä hankkeen päättymisen jälkeen keväällä 2016. Liikuntaryhmät aktivoivat maaseudulla asuvia ohjatun ja säännöllisen liikunnan pariin sekä mahdollistavat kyläläisille uusien lajien kokeilun lähellä kotia. Hanke toteutetaan jatkamalla kahden syksyllä 2015 alkaneen liikuntaryhmän toimintaa. Toisessa ryhmässä harrastetaan kuntojumppaa eri lajeja kokeillen ja toisessa ryhmässä järjestetään tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsiville pilatesta. Lisäksi ryhmässä annetaan terveysneuvontaa, kannustetaan tavoitteiden asettamiseen ja pidetään liikuntapäiväkirjaa, jota tarkastellaan yhdessä viimeisellä kerralla. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Savon Tietokeskus Oy, Eric Valta, Toimitusjohtaja, eric.valta@datagroup.fi, 044-7338510 **Hanke** Virtapiikki 2016 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat DataGroup Kuopion työntekijät. Hankkeen tavoitteena on luoda yritykselle liikunnallista elämäntapaa tukeva toimintakulttuuri. Hankkeessa järjestetään 2*15 henkilön ryhmää, jossa harjoitukset 1krt/vk/ryhmä. Toinen ryhmä järjestetään aamulla ja toinen illalla, jotta jokainen pääsee osallistumaan 1krt/vk työvuoroista riippumatta. Harjoitukset koostuvat matalan kynnyksen lajikokeiluista, joita ovat mm. sauvakävely, suunnistus, sulkapallo, kuntosaliharjoittelu, kahvakuula, kuntonyrkkeily sekä erilaiset pelit. Lisäksi hankkeessa järjestetään neljä hyvinvointiluentoa aiheista ”UKK-testipalaute ja johtopäätökset”, ”Terveellinen ravinto”, ”Miten liikun oikein?” sekä ”Terveystuottaja”. Hankkeen alussa ja lopussa tehdään UKK-kävelytesti sekä InBody-kehonkoostumusmittaukset, ja jokainen osallistuja saa henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta (SAVOTTA), Saara Hanhela, Korkeakoululiikunnan suunnittelija, saara.hanhela@savonia.fi, 044 7855087 **Hanke** Energiaa arkeen - Hanke Kuopiossa toimivien korkeakoulujen henkilöstön hyvinvoinnin lisäämiseksi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Savonia-ammattikorkeakoulun ja Itä-Suomen yliopiston Kuopion kampusten henkilöstö. Hankkeen tavoitteena on kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen, mahdollistaa henkilöstön turvallinen liikunnan aloittaminen sekä liikunnallisen elämäntavan ylläpitäminen. Hankkeen myötä tarjotaan kolme eri palvelua: 1) Verkoalusta, jonne ladataan ryhmäliikuntatunneilta kuvattuja videoita. Videoiden avulla voi liikkua ajasta tai paikasta riippumatta. Lisäksi videopankista löytyy lyhempiä, matalan kynnyksen liikuntatuokioita sekä taukoliikuntaesimerkkejä. 2) Liikuntaneuvonta, jossa tehdään liikuntasuunnitelma sekä ohjataan SYKETTÄ-liikuntapalveluihin, videopankkiin tai fysioterapiaopiskelijoiden neuvontaan. 3) Fysioterapiaopiskelijoiden toteuttama TULE-neuvonta, jonka kautta mahdollistetaan turvallinen liikunnan aloittaminen ja harrastaminen. **Tukisumma** 6 000 €.

Yhteystiedot KYS Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri, Ilpo Tauriainen, Työsuojeluvaltuutettu, ilpo.tauriainen@kuh.fi, 044-7179344 **Hanke** Voimia vuorotyöhön **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kuopion yliopistollisen sairaalan hoitotyöntekijät. Tavoitteena on kasvattaa vuorotyötä tekevien hoitajien voimavaroja lisäämällä vuorotyötä tukevaa terveysliikuntaa. Hankkeessa perustetaan kaksi liikuntaryhmää, joille järjestetään ohjattua liikuntaa työvuorokierron mukaan sovitettuna. Ohjelmassa on joogaa, ilmajoogaa, kehonhuoltoa, toiminnallista harjoittelua, kuntosaliharjoittelua ja aerobista ulkoliikuntaa. Ryhmissä on 10 osallistujaa/ryhmä ja harjoittelua järjestetään 1*1h/vk/ryhmä yhteensä 15krt. Lisäksi jokainen osallistuja saa personal trainerilta henkilökohtaisen ohjauskerran voimaharjoitteluun liittyen. Osallistujilla on mahdollisuus Firstbeat-mittaukseen ja liikuntaohjeistukseen hankkeen aikana. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Tahko Spa Oy, Aki Suhonen, Hallintojohtaja, aki.suhonen@tahkospa.fi, 0405807516 **Hanke** Nilsinä liikkeelle! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Nilsin työkäiset liian vähän liikkuvat ihmiset. Tavoitteena on luoda uusia pysyviä liikuntaryhmiä Nilsiään. Nilsinä liikkeelle! -hankkeessa perustetaan kolme erilaista liikuntaryhmää: vesijumppa, äijäjumppa sekä kuntosaliryhmä. Toiminta järjestetään Tahko Span liikuntatiloissa, ja jokaisen ryhmän maksimikoko on 20 henkilöä. Ohjatut tunnit pidetään koulujen syyslukukauden aikana 15.8.2016 alkaen joulukuun asti 18 kertaa (ei syyslomalla). Lisäksi syksyn aikana järjestetään Sporttilauantai, jolloin tarjolla on liikunnan tietoisuuksia, lajikokeiluja sekä tuote-esittelyitä. **Tukisumma** 2 000 €.

LAHTI

Yhteystiedot Lahden seudun kristillisen koulun kannatusyhdistys ry, Aleksis Rinne, Rehtori, rehtori@krkoulu.com, 0505552077 **Hanke** Ryhtiä työpäivään **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Lahden seudun kristillisen koulun henkilöstö ja oppilaat. Hankkeen tavoitteena on taukoliikunnan edistäminen ja tyhy-toiminnan tukeminen. Lisäksi tavoitteena on toteuttaa ajatusta ”tunti päivässä liikuntaa - myös henkilökunnalle”. Hanke toteutetaan 1) järjestämällä opettajille 1x/kk liikuntalajikokeiluja (tanssi, kahvakuula, parkour, crossfit), 2) hankkimalla henkilökunnan ja oppilaiden käyttöön 25 polkupyörää mahdollistamaan työmatkaliikkumista, 3) toteuttamalla ”luokkahuoneista vapautettua oppimista”, jossa opettajat ja oppilaat opiskelisivat eri oppiaineita vaihtuvissa ympäristöissä polkupyörällä liikkuen (biologiaa järvellä, matematiikkaa pankissa jne), 4) järjestämällä liikunnallisia tyhy-tuokioita eri lajeja kokeillen sekä 5) järjestämällä toukoliikuntaa henkilökunnalle ja oppilaille mm. leuanvetotelineiden, nyrkkeilysäkkien, pingispöydän ja kiipeilyseinän avulla. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Lahden seurakuntayhtymä, Kytömäki Laura, Varhaiskasvatuksen ohjaaja, laura.kytomaki@evl.fi, 050 412 7054 **Hanke** Seurakunnassa sopivasti soukemmaksi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Lahden seurakuntayhtymän työntekijät, erityisesti liikkumattomat ja ylipainoiset 40-60-vuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää tekemään liikunnasta elämäntapa ja ohjaamaan terveellisiin ravitsemustottumuksiin. Hanke toteutetaan tekemällä osallistujille hankkeen alussa kehonkoostumusmittaus ja kuntotesti. Testitulosten perusteella osallistujille tehdään henkilökohtaiset kunto-ohjelmat ja heidät jaetaan 3 ryhmään kuntotason mukaan. Kuhunkin ryhmään mahtuu 20 osallistujaa. Kukin ryhmä harjoittelee syksyllä ja keväällä 6 kertaa ohjaajan kanssa ja muuten harjoittelu tapahtuu itsenäisesti oman kunto-ohjelman avulla. Lisäksi kaikille osallistujille pidetään yhteisiä ravitsemus- ja liikunta aiheisiä luentoja. Testauksesta ja toiminnasta vastaavat Pajulahden urheiluopiston liikunnanohjaajat. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Päijät-Hämeen Salibandyseura ry, Jaakko Åkman, Toiminnanjohtaja, jaakko.akman@phsb.fi, +358409728331 **Hanke** Aikuisten salibandykerhot **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v vähän liikkuvat työikäiset, erityisesti seuran junioreiden vanhemmat ja seuran toimihenkilöt. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikunnallisiin elämäntapoihin, mahdolliseen painonpudotukseen ja opettaa harrastajille salibandyn alkeita. Lisäksi tavoitteena on juurruttaa toiminta osaksi seuran perustoimintaa, siten että se jatkuu myös hankkeen päättymisen jälkeen. Miehillä ja naisilla perustetaan omat 15–25 henkilön salibandykerhoryhmät, jotka toimivat 1*1h/vk. Harjoituskerta sisältää alkulämmittelyn, lajiosuuden (teemoittain vaihtuvat lajitaitoharjoitteet ja peliosuus) sekä loppuverryttelyn. Ryhmissä opetetaan salibandyn alkeita, jotta pelaaminen esimerkiksi työpaikkavuoroilla muuttuu mielekkäämmäksi taitojen karttuessa. **Tukisumma** 1 500 €.

LAPINJÄRVI

Yhteystiedot Lapinjärven Lukko ry, Sauli Silfvast, Yhdistyksen koordinaattori, sauli.silfvast@lehtipiste.fi, 0400436720 **Hanke** Lapinjärvi liikkeelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kunnan liikkumattomat aikuiset ja seniorit. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntaryhmiä ja -lajeja. Lisäksi tavoitteena on saada liikunta monipuoliseksi ja mielekkääksi niin, että kuntalaisten motivaatio liikkumiseen säilyy. Hanke toteutetaan järjestämällä 5 erilaista viikoittain kokoontuvaa liikuntaryhmää. 1) S-Gym exercises on perinteisen keppijumpan ja lihaskuntoharjoittelun yhdistelmä, joka sopii kaiken ikäisille ja kuntoisille aikuisille. 2) Seniorijumppa sisältää monipuolisia ja motivoivia harjoitteita senioreille. 3) Aikuisten jumpassa tehdään kahvakuulaa, kiertoarjoittelua ja teemajumppaa. 4) Kamppailulajiharjoitukset 2x/vk potkunyrkkeilyn perusteista kuntoa kohottaen. 5) Lentopalloharjoitukset mukavassa porukassa. **Tukisumma** 1 500 €.

LAPPEENRANTA

Yhteystiedot Lappeenrannan Urheilu-Miehet Ry, Eeva-Liisa Holmström, Seuran nuorisopäällikkö, eeva-liisa.holmstrom@lum.fi, 0469222808 **Hanke** LUM:n kuntoremonttiryhmä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän tai ei lainkaan liikkuvat työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada ihmiset liikkumaan ja löytämään arkeen sopivia matalan kynnyksen liikuntamuotoja, terveysliikunnan näkökulmasta katsottuna. Lisäksi tavoitteena on painonhallinta sekä sopivien ravintotottumusten omaksuminen. Hanke toteutetaan perustamalla vähän tai ei ollenkaan liikkuville aikuisille kaksi kuntoliikuntaryhmää, 1x/vk/1,5h/syksy ja kevät. Ryhmässä kokeillaan sellaisia liikuntalajeja, joiden jatkaminen ryhmän loppumisen jälkeen olisi vaivatonta. Liikuntalajeina kokeillaan mm. sauvakävelyä, kävelyä, yleisurheilua sekä tanssillista jumppaa. Osallistujat pitävät myös ruokapäiväkirjaa ja heille järjestetään luennot ravitsemuksesta, arjenhallinnasta ja motivoinnista elämäntapamuutokseen. Hankkeen alussa, puolivälissä ja lopussa tehdään UKK-kävelytesti ja kehonkoostumusmittaus. Yhteen ryhmään mahtuu mukaan 20 henkilöä ja ryhmien päättäjäisenä on osallistua keväällä 2017 Varttihölkään yksin tai ohjaajan kanssa. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Ylämaan Kosenkotiyhdistys ry, Merja Niemi, fysioterapeutti, fysioterapia@kosenkoti.fi, 0407455953 **Hanke** Tee se itse! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset. Tavoitteena on antaa alkusysäys ja ideoita omaehtoiseen, säännölliseen liikuntaan, parantaa osallistujien terveyttä ja elämänlaatua sekä lisätä mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Hanke on osa Kosenkodin pitkän tähtäimen paikkakunnan työikäisille suunnattavaa liikuntatarjontaa. Hankkeessa perustetaan yksi liikuntaryhmä Ylämaalla. Harjoittelu sis. kehonhuoltoa, tasapainoharjoittelua, lihaskuntojumppaa oman kehon painolla, rentoutusta ja sauvakävelyä. Osallistujamäärä 10 hlöä. Ryhmä kokoontuu 1 h/krt keskiviikkoisin yht. 15 krt ajalla 1.8.2016-31.1.2017 Kosenkodin liikuntapaikoissa. Lisäksi kootaan ideakortti kotona toteutettavan liikunnan tueksi. **Tukisumma** 800 €.

LEMPÄÄLÄ

Yhteystiedot Mari Rantanen, Crossing Piippokeskus, crossingpiippokeskus@gmail.com, 050-3396752 **Hanke** Aerobisen kunnon parannus -kurssi ja lihaskunnon kohotus - kurssi (kaksi erillistä) **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset vähän liikkuvat, jotka haluavat parantaa kuntoaan. Hankkeen tavoitteena on saada osallistujat innostumaan liikunnasta ja saada heidät erottamaan aerobisen- ja lihaskuntoliikunnan sekä peruskunto- ja vauhtikestävyystreenien erot ja hyödyt. Hankkeessa järjestetään kaksi kurssia: 1) Aerobisen kunnon -kursilla tehdään alkuun peruskuntotreeniä ja kurssin edetessä myös vauhtikestävyysharjoittelua. Treenit tehdään Crossing-laitteilla, spinningpyörillä ja lenkkeillä. 2) Lihaskuntokurssilla tehdään monipuolisia lihaskuntoharjoitteita koko

vartalolle. Molemmilla kursseilla edetään alkeista haastavampiin harjoitteisiin. Kurssit järjestetään 1*/vk/kurssi.
Tukisumma 1 600 €.

LIMINKA

Yhteystiedot Limingan Naisvoimistelijat, Susanna Mendelin-Sonny, johtokunnan jäsen, lasten liikunnan vastaava, susanna.mendelinsonny@gmail.com, 0505507665 **Hanke** Kevyempänä arkeen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat ja ylipainoiset sekä omasta hyvinvoinnista kiinnostuneet, jotka haluavat muuttaa elintapojaan. Tavoitteena on saada aktivoitua vähän liikkuvia henkilöitä sekä painon kanssa kamppailevia. Hankkeessa järjestetään kursseja, jotka toteutetaan 2kk intensiivikursseina. Jokainen tapaamiskerta sisältää sekä teoriaa että liikumista. Kurssin kokoontumiset ovat 1*1,5h/vk, 10–15 henkilöä/ryhmä. Liikuntakokeilut sisältävät esim. aerobista liikuntaa, kahvakuulaa, kehonpainoharjoittelua, kuntosalia, kehonhuoltoa ja rentoutumista. Kurssien luentoaiheet käsittelevät omia tavoitteita ja painonhallinnan tukitoimia, painonhallitsijan ravitsemusta, suoliston terveyttä, unta sekä stressiä ja rentoutumista. **Tukisumma** 800 €.

LUUMÄKI

Yhteystiedot Mense oy, Mentula Marja-Leena, yrittäjä, marja-leena.mentula@mense.fi, 050 308 999 8 **Hanke** Työhyvinvointihanke syksy 2016 MenSe Oy **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yrityksen työntekijät, jotka ovat pääasiassa fyysistä työtä tekeviä miehiä. Hankkeen tavoitteena on lisätä työntekijöiden työkykyä ja hyvinvointia sekä aktivoida heitä liikkumaan monipuolisesti. Hankkeessa ostetaan ulkopuoliselta palveluntarjoajalta liikunta- ja ravinto-ohjauspalvelua, joka sisältää 1*1h/vk yhteensä 20krt liikunnanohjausta ja luentoja. Liikuntapalvelu sisältää 1) toiminnallista lihaskuntoharjoittelua, 2) kehonhuoltoa 3) ulkona tapahtuvaa kuntoliikuntaa sekä 4) oikean liiketekniikan opastus lihaskuntoharjoittelussa. Lisäksi on mahdollista tutustua kuntosaliharjoitteluun ja jokaiselle osallistujalle annetaan venyttelyohjeet. Näiden lisäksi järjestetään 4x ohjattua vesiliikuntaa ja ostetaan yrityksen työntekijöiden käyttöön jumppa-alustat. Halukkaille myös kuntotestit toiminnan alussa ja lopussa. **Tukisumma** 2 000 €.

MIKKELI

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

MÄNTTÄ-VILPPULA

Yhteystiedot Sankaritehdas ry, Harri Kohvakka, Puheenjohtaja, harrikohvakka@hotmail.com, 0443191252 **Hanke** Elämä pelissä - kohti pysyvää elämänmuutosta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Mänttä-Vilppulan vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonpudotukseen, pysyviin elämäntapamuutoksiin ja terveellisiin elämäntapoihin. Hankkeessa järjestetään ohjattuja polkupyöräretkiä sekä terveystietoa luonnossa. Liikkuminen tapahtuu ryhmässä ja pääasiana on löytää liikunnan ilo. Pääsääntöisesti kuljetaan omilla pyörillä, mutta ryhmäläiset pääsevät kokeilemaan myös fatbikea retkillä. Hankkeessa on myös sosiaalisen verkoston tuki, josta osallistujat voivat hakea esim. lenkkikaveria ja jossa osallistujat voivat jakaa liikuntakokemuksiaan. **Tukisumma** 1 000 €.

NAANTALI

Yhteystiedot Rymättylän Soihtu ry, Annika Urpolahti, Liikunnanohjaaja, rymattylan.soihtu@gmail.com, 0400988727 **Hanke** Rymättylän kundit kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 45-vuotiaat vähän liikkuvat rymättyläläiset miehet. Hankkeen tavoitteena on saada kohderyhmä yhteisen liikunnan pariin sekä kannustaa liikkumaan myös itsenäisesti. Myös naiset osallistuvat ryhmän toimintaan ajoittain: n. joka neljäs kerta järjestetään yhteistunteja. Hankkeessa järjestetään sekä sisä- että ulkoliikuntaa: pelejä, vaellusta, pyöräilyä, sauvakävelyä, jumppaa ja kuntopiirejä, vesiliikuntaa, hiihtoa, lumikenkäilyä, retkiluistelua ja suunnistusta. Lisäksi järjestetään luento liikunnasta, ravinnosta ja terveellisistä elämäntavoista. Toimintaa suunnitellaan ryhmäläisten kanssa jo ennen hanketta ja toiminta on sellaista, mitä miehet haluavat. **Tukisumma** 600 €.

NOKIA

Yhteystiedot Agco Power Oy, Pia Hakala, Työterveyshoitaja / Finla Työterveys Oy, pia.hakala@finla.fi, +358503804199 **Hanke** Sisukkaasti kuntoon - Agco Power Oy **Tiivistelmä** Kohderyhmänä ovat Agco Power Oy työntekijät, joilla on kohonnut diabetes- tai sydän- ja verisuonisairauksien riski. Hankkeen tavoitteena on työkyvyn ja työhyvinvoinnin edistäminen fyysistä aktiivisuutta lisäämällä sekä ohjaamalla terveellisempiin elämäntapoihin. Hanke toteutetaan elo-joulukuussa 2016 sekä kesäkuussa 2017. Hankkeen alussa työntekijöille järjestetään terveydentilaselvitys ja fyysisen kunnon testit, ohjeistetaan aktiivisuusrannekkeen käyttö sekä laaditaan henkilökohtainen liikuntasuunnitelma. Lisäksi hankkeessa järjestetään ryhmäliikuntaohjausta 1,5h/krt yhteensä viisi kertaa. Ravitsemustietoutta lisätään luennoimalla ja ravitsemustottumusten muutosta tuetaan yksilöllisen ravitsemussuunnitelman avulla. Joulukuussa järjestetään uudet lihaskunto- ja kävelytestit sekä kehonkoostumusmittaus. Lisäksi toteutetaan työfysioterapeutin ja työterveyshoitajan luento ja lopputapaaminen. Seuranta järjestetään lihaskunto- ja kävelytesteinä 6kk ohjelman päättymisestä. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Nokian Pyy Hockey Oy, Jenni Antinmaa, Liikuntaprojektin ohjaaja, jenni.antinmaa@gmail.com, 0407233388 **Hanke** Miesten Vuoro **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet. Hankkeen tavoitteena on aktivoida erilaisista liikunnallisista lähtökohdista tulevia lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteluun. Hankkeessa perustetaan kaksi 15 henkilön liikuntaryhmää: 1) Miesten Vuoro, joka painottuu lihaskuntoharjoitteluun ja 2) Miesten Huolto, joka painottuu kehonhuoltoon ja liikkuvuusharjoitteluun. Molemmat ryhmät järjestetään 1krt/vk/17 viikkoa syksyllä ja keväällä 19 viikkoa. Ryhmissä huomio kiinnitetään selän hyvinvointiin, ryhdin parantamiseen ja kehon tukilihasten voimistamiseen. Miehiä pyritään motivoimaan rennolla ilmapiirillä, rauhallisella työtahdilla sekä erilaisilla harjoitusmuodoilla. Tarkoitus on madaltaa jo pelkällä mielikuvalla kynnystä tulla mukaan ryhmiin. Alussa perehdytään suoritustekniikkaan, jotta jatkossa voidaan tehdä isoja moninivelliikkeitä ja haastaa kehoa monipuolisesti. **Tukisumma** 1 500 €.

OULU

Yhteystiedot Oulun Kisko Ry, Petri Nurro, Puheenjohtaja, petri.nurro@gmail.com, 041467317 **Hanke** Aikuislentopallon tekniikkakurssi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat lentopallosta kiinnostuneet työikäiset. Hankkeen tavoitteena on aktivoida liikkumaan säännöllisesti sekä nauttimaan terveellisestä elämästä lentopallon avulla. Hankkeessa järjestetään kolme 1kk:n lentopallokurssia. Ohjatut harjoitukset järjestetään 1krt/vk yhteensä 4krt/kurssi. Kurseille otetaan 15 osallistujaa/kurssi. Toimintaan otetaan mukaan kaiken tasoisia pelaajia ja tarkoituksena on opettaa lentopallon perusasioita, sekä tuoda harjoituksiin lisää haastetta taitojen kehittyessä. Lentopallossa käytettyjen oheisharjoitteiden avulla pystytään parantamaan kurssilaisten keskivartalon lihaskuntoa sekä vähentämään niska-hartiaseudun kireyksiä. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Oulun seudun koulutuskuntayhtymä, Petri Heikkinen, palvelupäällikkö, petri.heikkinen@osekk.fi, 0505124949 **Hanke** Hyvinvoinnilla potkua työelämään **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Oulun seudun koulutuskuntayhtymän vähän liikkuvat työntekijät. Hankkeen tavoitteena on ohjata kohderyhmää helppoon työhyvinvointia tukevaan liikuntaan ja muuhun hyvinvointiin. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toimintamalleja. Hankkeessa perustetaan neljä eri kuntotason, 10–15 osallistujan ryhmää, jotka kokoontuvat n.30krt/ryhmä. Osallistujille järjestetään alku-, väli- ja lopputestit (lihaskuntotesti, UKK- kävelytesti, Inbody, mahdollisesti firsbeat-mittaus ja kysely). Lajikokeiluina hankkeessa järjestetään mm. vesijuoksua, kuntojumppaa, kuntonyrkkeilyä, kävelysählyä, lentopalloa, keilailua, sulkapalloa, sauvakävelyä, tanssiliikuntaa jne. Ryhmät jaetaan maantieteellisesti omiin ryhmiin jotta suorituspaikat ovat lähellä. Lisäksi järjestetään yhteisluentoja ravinnosta, unesta ja hyvinvoinnista. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Pohjois-Pohjanmaan liitto, Ilpo Tapaninen, Suunnittelupäällikkö, ilpo.tapaninen@pohjois-pohjanmaa.fi, 050 3017546 **Hanke** Maakuntaliitto liikkeelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Pohjois-Pohjanmaan liiton vähän liikkuva henkilöstö. Hankkeen tavoitteena on lisätä henkilöstön ymmärrystä hyvinvoinnista sekä sen merkityksestä työ- ja toimintakyvylle. Hankkeessa toteutetaan: 1) Aloistustilaisuus, jossa henkilöstölle tehdään vapaaehtoinen alkukartoitus (Polar-kuntotesti, Inbody-mittaus, puristusvoima, hlökohtainen palaute) ja pidetään hyvinvointiluentoja. 2) Henkilöstöliikunnan hyvien käytäntöjen kartoitus syksyllä 2016. 3) Henkilöstöliikunnan koulutus 10–11/2016. 4) Työpaikan arkiaktiivisuuden vuosikellon tekeminen (syksy 2016-kevät 2017) osana liiton työhyvinvointisuunnitelmaa. 5) lajikokeiluja kaikille halukkaille, lajeina vesiliikunta, kuntosaliharjoittelu, kuntojumppa, kävely/sauvakävely, sähly, hiihto ja lumikenkäily. Tavoitteena on saada n. 10–20 hlön ryhmät. 6)

Henkilöstölle varataan sählyvuoro syyskaudelle. 7) Lopetustilaisuutena TYKY-iltapäivä keväällä 2017, joka sisältää hyvinvointiluentoja sekä inbody-mittauksen. **Tukisumma** 1 000 €.

PARKANO

Yhteystiedot Parkanon Kiekko ry, Marko Huhta, Puheenjohtaja, markohuhta@gmail.com, 0403532424 **Hanke** Aikuisten luistelu- ja kiekkokoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset, jotka ovat kiinnostuneita kohottamaan kuntoaan teknisen lajin parissa. Hankkeen tavoitteena on saada kaikki kiinnostuneet, mutta erityisesti aiemmin joko juniorina tai aikuisena lajia harrastaneet aktivoitua uudelleen lajin pariin. Pääasiallinen tarkoitus ei ole lajitaitojen kehittäminen, vaan liikunnan lisääminen mielekkäällä tavalla ilman vaatimuspaineita. Hankkeessa järjestetään luistelukoulu 1*1h15min/vk yhteensä 16krt. Lisäksi järjestetään kaksi luentoa lihashuollosta, ravinnosta ja levosta. Ryhmälle opetetaan ammattivalmentajan johdolla oikeaa luistelutekniikkaa sekä mailan- ja kiekonkäsittelyä. Jokaisen harjoitusvuoron lopuksi pelataan jääpelejä. **Tukisumma** 1 500 €.

PORVOO

Yhteystiedot Porvoon opettajien ammattiyhdistys ry, Tarja Helenius, Hallituksen vapaa-aikatoimikunnan jäsen, tarja.helenius@porvoo.fi, 0405936017 **Hanke** Liikunnan kautta jaksamista työelämään **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Porvoon opettajien ammattiyhdistys ry:n jäsenet. Hankkeen tavoitteena on innostaa opettajia liikkumaan säännöllisesti. Hankkeessa perustetaan kolme ryhmää: 1) 20 henkilön ryhmä opettajille, joiden liikuntaharrastus on jäänyt vähille. Kokoontuminen 1krt/vk. Lajikokeiluina vesiliikuntaa, sauvakävelyä, kuntojumppaa, sulkapalloa ja kuntonyrkkeilyä, kuntotesteinä UKK-kävelytesti sekä lihaskuntotesti. Lisäksi järjestetään terveysluento. 2 & 3) Opettajien 15 osallistujan kuntosaliryhmät 1krt/vk/ryhmä. Ryhmien lisäksi kaikkien jäsenten uintia, vesikävelyä ja vesijuoksua tuetaan maksamalla 2€ uimahallilipun hinnasta. Jäsenille järjestetään myös yksi patikointiretki Nuksion kansallispuistoon. **Tukisumma** 1 900 €.

PUNKAHARJU

Yhteystiedot Punkaharjun Urheilijat ry, Pirjo Laukkanen, sihteeri, pirjo.laukkanen@pp.inet.fi, 0405533587 **Hanke** Aikuisten kuntojumppa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan säännöllisesti, huoltaman kehoaan ja huolehtimaan lihaskunnostaan ja vireydestään. Hankkeessa järjestetään miehille ja naisille yhteinen kuntojumppaa 1*1h/vk. Jumpan tarkoituksena on kohottaa peruskuntoa ja ruumiillista ja henkistä hyvinvointia, kohottaa lihaskuntoa ja parantaa nivelten liikkuvuutta. Kesäaikaan jumppa voidaan korvata myös ulkona suoritettavalla liikunnalla. **Tukisumma** 500 €.

RAUMA

Yhteystiedot Rauman seudun mielenterveysseura ry, Katja Kumpulainen, vastaava ohjaaja, katja.kumpulainen@raumankriisikeskus.fi, 044-378 5628 **Hanke** Ylös, ulos ja liikkeelle! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat raumalaiset mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivät miehet, jotka eivät harrasta liikuntaa ja joille terveelliset elämäntavat ovat muutenkin vieraita. Hankkeen tavoitteena kannustaa ryhmään osallistuvat terveellisempiin elämäntapoihin tarjoamalla heille matalan kynnyksen liikuntaryhmää, jossa käsitellään myös terveellistä ravintoa. Hanke toteutetaan perustamalla matalan kynnyksen avoin liikuntaryhmä, jossa kokeillaan lajikokeiluina mm. keilausta, tennistä, ratsastusta, minigolfia, jalkapalloa ja koripalloa. Ryhmä kokoontuu 1x/vk/1,5h. Lisäksi järjestetään muutama terveelliseen ruokavalioon liittyvä "kokki-kerho". Kullekin kerralle mahtuu mukaan 6 osallistujaa. Ryhmä on avoin ja siihen voi tulla mukaan oman voinnin ja jaksamisen ehdoilla, koko syksyksi ei tarvitse sitoutua. **Tukisumma** 200 €.

RIIHIMÄKI

Yhteystiedot Heracles ry., Juha Höök, puheenjohtaja, heraclesfinland@gmail.com, 0405053511 **Hanke** Kunnon kohotusta vasta-alkajille ja vähän liikkuville toiminnallisenharjoittelun avulla **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on innostaa ja tutustuttaa osallistujia toiminnalliseen harjoitteluun ja sen myötä ylläpitämään työkykyä. Hankkeessa järjestetään toiminnallista harjoittelua kahvakuulien sekä muiden toiminnalliseen harjoitteluun sopivien harjoitusvälineiden avulla. Hankkeessa perustetaan kaksi max.40 hlön ryhmää ja harjoittelu tapahtuu ulkona 1*1h/vk molemmilla ryhmillä elo-joulukuun ajan. **Tukisumma** 800 €.

RUOVESI

Yhteystiedot Honkalakoti ry, Mirka Koskela, Palvelupäällikkö, mirka.koskela@honkalakoti.fi, 044 7224416 **Hanke** Kuntokuurilla alkuun **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat paikkakunnan pienyritysten henkilökunta. Tavoitteena on aktivoida vähän liikkuvia. Hankkeessa kootaan kaksi liikuntaryhmää pienyritysten henkilökunnista. Ryhmä kokoontuu 15 kertaa, 1,5 tuntia kerrallaan. Ryhmäläisillä on pieni osallistujamaksu. Liikuntaryhmien sisältö: kuntosaliharjoittelu, liikkuvuus- ja venyttelyjumppa, kuntopiiriharjoittelu, kävely, sauvakävely, lumikenkäily. Liikuntaryhmien yhteydessä myös terveystietoutta esim. ruokavaliosta, terveysliikuntasuosituksista, liikunnan merkityksestä, aineenvaihdunnasta. Liikuntaryhmien alkaessa ja päättyessä tehdään sovellettuna lihaskuntotesti ja kehonkoostumusanalyysi. Jakson aikana tehdään myös UKK -instituutin kävelytesti, sekä kartoitetaan liikunta- ja ruokatottumukset, joiden pohjalta luodaan tavoitteet tottumusten muutokselle. **Tukisumma** 1 500 €.

SEINÄJOKI

Yhteystiedot Etelä-Pohjanmaan neuroyhdistys ry, Tiina Kortesmäki, toiminnanjohtaja, toiminnanjohtaja@epms.fi, 0445540123 **Hanke** Ratsastaen tasapainoa kehoon ja mieleen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat MS-tautia tai harvinaista etenevää neurologista sairautta sairastavat. Hankkeen tavoitteena on järjestää osallistujille ratsastuskursseja ja näin lisätä osallistujien lihaskuntoa, sosiaalista kanssakäymistä, ulkoilua sekä tätä kautta helpottaa arkitoimintoja. Hankkeessa pyritään kehittämään hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttamaan ryhmien toiminta yhdistyksen yhdeksi erityisliikuntamuodoksi. Ryhmiä perustetaan kaksi, joihin molempiin otetaan viisi osallistujaa + avustaja jokaiselle ratsastustunnille. Molemmat ryhmät järjestetään 1krt/vk yhteensä 10krt. Ennen ratsastuskurssin aloitusta osallistujille ja avustajille järjestetään yhteinen koulutuspäivä, jolloin käydään läpi kurssin tavoitteita ja huomioitavia asioita. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Kivipuro ry, Liisa Mäki, Kuntoutuspäällikkö, liisa.maki@kivipuro.fi, 0458739930 **Hanke** Kivipuron TehoKunto **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kivipuro ry:ssä työskentelevät työntekijät, joilla on tuki- ja liikuntaelinvaivaa sekä mahdollisesti painon nousua. Hankkeen tavoitteena on edistää ikääntyvien työntekijöiden hyvinvointia ja työssä jaksamisen edellytyksiä. Tavoitteena on myös vähentää työntekijöiden tules-ongelmista johtuvia sairauspoissaoloja sekä kannustaa painonhallintaan. Hanke toteutetaan perustamalla ikääntyvistä työntekijöistä 15 henkilön liikuntaryhmä, joka harjoittelee Ikämoto-telineharjoittelun kaltaisia harjoitteita telinenoimistelumaisin liikkein, hyppyharjoituksilla ja esim. ketteryysharjoituksilla. Liikuntaharjoittelu tuo työntekijöille myös uutta tietoa, mikä on siirrettävissä hoitotyöntekijöiden arkeen iäkkäiden asiakkaiden avustamistilanteissa. Ryhmä kokoontuu 15x/syysy, jonka lisäksi kannustetaan omaehtoiseen liikuntaan. Alku-, loppu- ja seurantamittauksina tehdään tuki- ja liikuntaelimestön kuntotestit, painonhallinnasta pidetään neuvontakeskusteluja ja seurantaa. **Tukisumma** 1 000 €.

SIILINJÄRVI

Yhteystiedot Siilinjärven Uimala Oy, Johanna Lamminaho, toimitusjohtaja, johanna.lamminaho@fontanella.fi, 0440621200 **Hanke** Löydä oma harrastus **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Siilinjärveläiset vähän liikkuvat yli 40-vuotiaat. Hankkeen tavoitteena on edistää osallistujien terveyttä monipuolisen liikunnan avulla. Hankkeessa järjestetään aloittelijoille liikunnan kokeiluryhmiä sekä pyritään saamaan uusia osallistujia jo oleviin matalankynnyksen ryhmiin. Erilaiset liikuntaryhmät ovat: 1) 2xKuntosalistartti-ryhmiä, 2) Kahvakuula-ryhmät, omat ryhmät miehille ja naisille, 3) Aloittelijan tehotreeni-ryhmä, 4) Matalan kynnyksen circuit-ryhmä, 5) Vesijuoksu-ryhmä, 6) 2xTekniikka uinti-ryhmiä, 7) YogaFlow-ryhmä, 8) 3xVesijumpparyhmiä, 9) Squash-tutuksi-ryhmä, 10) Aikuinen-lapsi-jumpparyhmä. Lisäksi järjestetään liikuntaneuvontaa, teemapäiviä ja kuntotestausta syksyn aikana mm. erilaisien tapahtumien yhteydessä sekä omina terveysliikuntatapahtumina. Liikuntaryhmien koko vaihtelee 5-20 hlö välillä. Kaikki liikuntaryhmät kokoontuvat 5-14 krt. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Vuorelan Kunto ry, Katariina Hirvonen, Ryhmäliikuntavastaava, katariina.hirvonen@hotmail.com, 050 442 7766 **Hanke** Vetreyttä ja virtaa liikunnasta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, jotka harrastavat liikuntaa vähän tai eivät ollenkaan. Hankkeessa osallistujille annetaan tietoutta liikunnan ja ravinnon tärkeydestä, tutustuttaa liikuntaan monipuolisesti ja helposti, jaetaan materiaalia sekä antaa liikuntavinkejä. Hankkeessa perustetaan Siilinjärvelle ja Etelä-Siilinjärvelle omat liikuntaryhmät (20hlöä), jotka kokoontuvat yhteensä 13kertaa syksyn aikana. Liikunta tunneilla on joka kerralla mukana niska-hartia-selkäalueen harjoituksia. Liikuntalajeina mm. Asahi, keppijumppa, kuminauhajumppa, kahvakuula, venyttely, sauvakävely ja

kuntosaliharjoittelu. Lisäksi hankkeessa on toteutetaan Siilinjärven kunnan terveystietopalvelujen järjestämä luento ja kävely/lihaskuntotesti yhteistyössä Siilinjärven liikuntatoimen kanssa. **Tukisumma** 1 100 €.

SOMERO

Yhteystiedot Someron Syke ry, Karoliina Käkönen, Aikuisten liikunnan vastaava, karoliina.kakonen@suomi24.fi, 0407162698 **Hanke** Asahi -terveysliikuntaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Someron ja lähialueiden vähän liikkuvat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää säännölliseen, matalan kynnyksen Asahi-harjoitteluun. Asahi-harjoittelun tavoitteena on vartalon syvien lihasten vahvistaminen, nivelliikkuvuuksien ja rangan liikkuvuuden harjoittaminen sekä kaatumisten ennaltaehkäisy tasapaino- ja lihasvoimaharjoitusten avulla. Asahin liikkeet suoritetaan hitaan hengityksen tahdissa. Hankkeessa perustetaan kesäksi ja syksyksi vähintään 30 osallistujan Asahi-ryhmiä. Kesällä kokoontuminen 6*1h, syksyllä toteutetaan vähintään 1*1h/vk ja kysynnän mukaan järjestetään lisää harjoituksia. Lisäksi järjestetään kaikille avoin keuhonhuoltopäivän. **Tukisumma** 600 €.

SOTKAMO

Yhteystiedot Sapsoperän Kyläyhdistys ry, Jorma Sirviö, Kyläyhdistyksen puheenjohtaja, sirvio.jorma@gmail.com, 045 3404022 **Hanke** Sapsoperän liikunta / Sapsoperän Kyläyhdistys ry **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäni ylittäneet miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada ihmiset liikkumaan vähintään kerran viikossa ja osallistumaan jumppaan. Toimintana järjestetään 1) 1krt/vk aiemmin jo vakiintunutta pehmolettopalloa, jonka jälkeen 1,5h ohjattu jumppa. Osallistujia 12 henkilöä. 2) 1krt/vk toinen lentopallokerta enemmän pelanneille ja työssäkäyville. Osallistujia 10–14 henkilöä. Lisäksi kesän aikana pyritään järjestämään yhteisiä frisbeegolf-illoja. **Tukisumma** 600 €.

TAMMELA

Yhteystiedot Letkun Maamiesseura ry, Tuula Kauppi, sihteeri, kylätoimikunta, kauppiituula1@gmail.com, 0400 630590 **Hanke** Letkusta kunnosta kunnon Letkuun **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset ja varhaiseläkeikäiset kyläläiset. Tavoitteena on jatkaa "Tavisten kuntotanssit & luontotreeneit" -kuntokampanjaa, mutta toimintaan tuodaan mukaan uusia elementtejä. Seuraavat liikuntaryhmät vakiinnutetaan: 1) Kävelyklubi 1-2krt/vk/3kk, jossa oheistoimintana mm. luontojoogaa, melontakokeilua ja uintia. 2) Naisten tasapaino/kevytjumppa 1krt/vk/5kk. 3) Kuntotanssit 1krt/vk/2kk. 4) Ravitsemustietoutta 2krt/hankeausi, infokioski Letkuheiton MM-kisojen yhteydessä ja toinen tapahtuma kylätalolla. 5) Äijäjumppaa 1krt/vk. 6) Kuntojumppaa ja kuntosaliharjoitteita ohjatuksi. 7) Kevyempää jumppaa 1krt/vk/3kk. 8) Pyöräilyä 1krt/vk/1kk. 9) "Motoristijumppa", jolla houkutellaan Härkätien ajajia verryttelemään 1krt/vk. 10) Lisäksi tennistä, joogaa ja juoksukoulua, jos kiinnostusta riittää. **Tukisumma** 1 500 €.

TAMPERE

Yhteystiedot Koovee ry, Jari Fagerström, Liikuntapäällikkö, jari.fagerstrom@koovee.fi, 0400-596862 **Hanke** Aktiivisuutta arkeen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, vähemmän liikkuvat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on innostuttaa nämä liikkumattomat aikuiset liikunnan pariin, tarjoamalla heille matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja sekä kohdennettua terveystietoa. Lisäksi tavoitellaan ryhmätoiminnan vakiinnuttamista sekä viikoittaisen liikuntapaikan ja sosiaalisen yhteisön luomista osallistujille. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi 15 henkilön liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat viikoittain 1-1,5h kerrallaan. Ryhmissä kokeillaan liikuntalajeina geokätköilyä, frisbeegolfia, vesijumppaa, sauvakävelyä, kuntosaliharjoittelua, uintia ja kahvakuulaa. Lisäksi pidetään kuntotestit ja järjestetään luennot ravinnosta ja terveellisistä elintavoista. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Pirkanmaan Omaishoitajat ry PIONI, Serge Tcheuffa, yhdistyksen liikuntavastaava, sergonomia@sergonomia.fi, 0449944834 **Hanke** LIIKUNNASTA JA RAVINNOSTA ENERGIAA OMAISHOITAJAN ELÄMÄÄN **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Tampereen seutukunnan työikäiset ja eläkkeelle siirtymässä olevat omaishoitajat, joilla on vähäiset liikuntamahdollisuudet omaishoitosuhteen sitovuuden takia. Hankkeessa perustetaan kaksi 20 osallistujan liikuntakokeiluryhmää, jotka kokoontuvat 1*1h/vk/ryhmä. Molemmissa ryhmissä toteutetaan monipuolista liikuntaa: kuntopiiriä, palloiluharjoitteita, pilatesta, joogaa, tasapainoharjoituksia, pariharjoituksia, venyttelyä, koordinaatioharjoituksia, tuolijumppaa ja rentoutusta. Liikuntaryhmissä otetaan huomioon jokaisen osallistujan liikuntataso tekemällä ensin toimintakyvyn arviointi sekä lihaskuntotesti. Varsinaisen

liikunnan lisäksi hankkeessa järjestetään luentoja mm. liikunnan hyödyistä, elintavoista ja ravinnosta. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Pirkanmaan Sininauha Ry., Johanna Grönlund, Vastaava sairaanhoitaja, johanna.gronlund@nauha.fi, 0400 403816 **Hanke** Liikkuva Nauha ei sammaloidu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Pirkanmaan Sininauha Ry:n työntekijät. Hankkeen tavoitteena on innostaa työntekijöitä löytämään mielekäs liikuntalaji sekä aikaa säännölliselle liikunnalle. Hankkeessa muodostetaan 23 työntekijän ryhmä, joka kokoontuu 3 kertaa: 1) Ryhmälle esitellään liikuntapassi, josta osallistujat voivat kokeilla eri liikuntalajeja koko hankkeen ajan. Lajit ovat: juoksu/kävely/sauvakävely, vesiliikunta, lattaritanssi, sulkapallo/squash, frishbeegolf, kuntosali, jooga, spinning, foamroller ja bodycombat. Ryhmäliikuntakerroista informoidaan yhteisen viestikanavan kautta. Kaikille osallistujille hankitaan aktiiviranneke + sykevyö tai vaihtoehtoisesti ulkoilujalkineet. Hankkeessa asetetaan myös ”mikä on liikkuvin yksikkö”-kilpailun yksiköiden välille. 2) Ravitsemusluento. 3) Lopuksi ryhmäkeskustelu tavoitteiden saavuttamisesta, liikkuvimman yksikön palkitseminen. **Tukisumma** 1 300 €.

Yhteystiedot Rantaperkiön Työväenyhdistyksen voimistelu- ja urheiluseura Isku r.y., Krista Huhta-aho, harrasteliikunnan koordinaattori, harrasteliikunta@rantaperkionisku.com, 0400 594 882 **Hanke** Elämäni kuntoon – kuntosalikurssi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat tai liikuntaharrastusta aloittavat työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on tarjota elämäntapamuutoksen tueksi ammattilaisen vetämä matalan kynnyksen pienryhmäkuntosalikurssi. Tarkoituksena on synnyttää liikunnan ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista huolehtimisen kipinä osallistujilla niin, että niistä muotoutuisi kiinteä osa osallistujien arkea myös kurssin jälkeen. Hanke toteutetaan perustamalla 8-12hlö ryhmä, joka kokoontuu 1x/vk syksyn ajan kuntosalilla. Jokainen kerta sisältää kuntosaliharjoittelun lisäksi elämäntapamuutosta tukevan lyhyen infoiskun. Lisäksi jokaisella ryhmäläisellä on hankkeen alussa ja lopussa henkilökohtainen tapaaminen ohjaajan kanssa. Osallistujille tehdään vyötärönympärys- sekä kehonkoostumusmittaukset hankkeen alussa ja lopussa. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Rientolan Setlementti ry, Matti Laine, Toiminnanjohtaja, matti.laine@rientola.fi, 0449744476 **Hanke** Miehekästä liikunnan iloa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat fyysisesti huonokuntoiset miehet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa terveellisiin elämäntapoihin, kehittää Rientolan Setlementti ry:n ja Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry:n välistä yhteistyötä sekä vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hankkeessa perustetaan miehille 6kk kestäviä, 10–20 henkilön liikuntaryhmiä. Ryhmissä toteutetaan eri kuntotasoille sopivia harjoitteita. Jokaisen kerran jälkeen pidetään palautekeskustelu, jonka mukaisesti ryhmien sisältöä kehitetään. Yksi ryhmistä on lajikokeiluryhmä, jossa mahdollisia lajeja ovat mm. kävelyharjoittelu (esim. sauva- tai luontokävely), vaellus/retkeily ja suunnistus, keilailu, palloilulajit (esim. kori- ja jalkapallo), kehonhuoltoharjoittelu, vesijuoksu jne. Kaikille osallistujille tehdään kävelytesti ja lihaskuntotesti, ja kaikki osallistujat saavat liikuntasuunnitelman. Lisäksi kaikille osallistujille järjestetään kolme liikuntaan ja painonhallintaan liittyvää luentoa. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Tampereen Jumppatiimi TAJU ry, Tytti Tolvanen, Toiminnanjohtajan sijainen, tampereenjumppatiimi@gmail.com, 0405963488 **Hanke** PYH! Pylly ylös sohvalta **Tiivistelmä** Hankkeen tavoitteena on innostaa vähän liikkuvia työikäisiä lisäämään liikkumista arjessaan vertaisryhmän tuella. Monipuolisten liikuntakokeilujen avulla pyritään löytämään jokaiselle mieleinen tapa liikkua. Ensimmäisellä kerralla kartoitetaan osallistujien mielenkiinnon kohteet ja valitaan yhdessä ryhmän kanssa lajikokeiluja ja kertojen sisältöjä. Lajikokeilujen lisäksi keskustellaan liikkumisen lomassa siitä, miten liikkumista voisi arjessa lisätä sekä myös muista terveyden edistämiseen liittyvistä teemoista. Erityisesti keskusteluun nostetaan asioita, jotka osallistujat kokevat omassa elämässään kaipaavan muutosta. Tietoiskuja järjestetään esimerkiksi rastiratoina tai pelailun lomassa. Ryhmä kokoontuu 1,5h kerralla yhteensä 15 kertaa aloittaen toimintansa elokuussa 2016. Ryhmään mahtuu 15 osallistujaa. **Tukisumma** 900 €.

Yhteystiedot Tampereen keilailuliitto ry, Tiina Viljakka, toiminnanjohtaja, tampereen.keilailuliitto.r.y@saunalahti.fi, 0503027937 **Hanke** Liikunnan iloa palloa pyörittämällä **Tiivistelmä** Hankkeen tavoitteena on kannustaa Tampereen ja ympäristökuntien työikäisiä terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja. Lisäksi tavoitteena on kehittää ja vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hankkeessa miehet ja naiset ovat samassa keilailuryhmässä. Koulutus koostuu 45 min teoriaosuudesta ja 60 min rataharjoittelusta. Teoriaosuudessa opastetaan keilailun alkeisiin sekä kerrotaan seuratoiminnasta. Rataharjoittelussa opastetaan toteuttamaan teoriaa käytännössä kädestä pitäen. Yksi koulutuskerta ei sido pitkäksi aikaa mutta auttaa sytyttämään kipinän lajin pariin.

Ryhmä (10hlöä/kerta) kokoontuu kerran ja halutessaan voi osallistua useampaan ryhmään. Ryhmiä on 8kpl syksyn aikana, tiistaisin parillisena viikkoina. **Tukisumma** 700 €.

TURKU

Yhteystiedot Ruskon amerikkalainen jalkapalloseura ry, Arttu Koivisto, Puheenjohtaja, info@ruskomayhem.com, 0440105818 **Hanke** Törmäilemällä kuntoon –Ruskon ja lähikuntien työikäisille miehille jenkkifutista Ruskolla.

Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Ruskon ja lähikuntien 25–42-vuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on saada toimintaan mukaan vähintään kaksikymmentä kohderyhmään kuuluva henkilöä, jotka aloittavat uuden liikuntaharrastuksen. Toiminnan sisältönä on Amerikkalainen jalkapallo ja harjoitukset järjestetään 3*1,5h/vk/4kk, lisäksi neljänä viikonloppuna järjestetään turnauksia ympäri Suomea. Syyskuun jälkeen harjoitukset järjestetään 2*1,5h/vk. Amerikkalainen jalkapallo tarjoaa pelipaikan kaiken kuntoisille sekä ylipainosta kärsiville. Ohjattu toiminta sisältää laadukkaan lihastenhuollon, liikkumisen, lajiharjoittelun ja terveellisen elämäntavan noudattamisen tukemista. Peliharjoitteisiin pääsee nopeasti sisälle, koska pelimuotona kevennetty versio. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Tanssiurheiluseura Bolero Ry, Jussi Kaksonen, Varapuheenjohtaja, hallituksen jäsen, valmennustoimikunnan jäsen, seuravalmentaja, jussi.kaksonen@gmail.com, 0401286662 **Hanke** Tanssien Terveyttä

Tiivistelmä Hankkeessa järjestetään tanssiliikuntaa yli 30-vuotiaille. Tavoitteena on saada vähän liikuntaa harrastavat aikuiset, etenkin miehet innostumaan liikkumisesta tanssin avulla ja ymmärtämään säännöllisen liikunnan ja terveellisten elämäntapojen tuomat hyödyt. Osallistujat tutustuvat eri tansseihin (seuratanssit, kilpatanssi, rock & swing tai bailatino) aktiivisen tekemisen kautta ja sykkeen pitäminen ylhäällä. Tuntien yhteydessä tehdään myös lihaskuntoharjoitteita ja kehonhuoltoa. Kurssin aikana jaetaan tietoa terveellisistä elämäntavoista. Kurssille voi osallistua ilman omaa paria. Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään iän mukaan tai mikäli ilmoittautuneita on vähän osallistuvat kaikki samaan ryhmään. Ohjaajia ryhmässä on aina kaksi, yksi mies ja yksi nainen. Ohjausta järjestetään kerran viikossa 1,5h 15 kertaa syksyn aikana. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, Helena Norokallio, projektikoordinaattori,

helena.norokallio@kotikunnas.fi, 044 0820 213 **Hanke** Kotikunnaan konstit - iloa ja hyvinvointia koko porukalle matalankynnyksen liikunnalla! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on yhdistyksen toimipisteen Kotikunnaan henkilöstö. Heitä halutaan innostaa kuntosaliharjoitteluun ja harrastamaan ryhmäliikuntaa vertaisohjaten toisiaan. Hankkeessa perustetaan neljä liikuntaryhmää: 1) Kuntosaliryhmä käynnistyy fysioterapeutin ohjauksella, jossa jokaiselle laaditaan ohjelmat itsenäiseen harjoitteluun. Tämän jälkeen harjoittelu jatkuu omatoimisesti vuorotyöntekijöiden omassa rytmässä. 2) Todella vähän liikkuvien ryhmäliikunta tutustuu viikoittain fysioterapeuttien johdolla mukaviin ja vaihteleviin liikuntalajeihin tutustuen. 3) Ikääntyneempien ryhmän tavoitteena on työkyvyn ja työmotivaation ylläpito ja yhteisöllisyyden vahvistaminen. Fysioterapeuttien lisäksi asiantuntijoita pyydetään puhumaan ikääntymiseen ja omaan hyvinvointiin liittyvistä teemoista iloisella fiiliksellä. 4) Vapaaehtoisten liikuntatreffit tavoittavat 31 aktiivista vapaaehtoista, joista osalla on pitkä työttömyysjakso taustalla, vähävaraisuutta ja elämänhallinnan haasteita. Heille tarjotaan myös fysioterapeutin ohjausta ja mahdollisuutta hyödyntää liikuntatiloja. **Tukisumma** 2 800 €.

Yhteystiedot Turun Seudun TST ry, Susanna Ylitalo, Työvalmentaja, susanna.ylitalo@tstry.com, 044-7007438 **Hanke**

TST:n Kestävät Kuntoilijat **Tiivistelmä** Hankkeen tavoitteena on saada uusia liikuntaa harrastamattomia henkilöitä mukaan sekä ryhmäliikuntaan että omatoimiseen liikkumiseen ja lisätä yhteistyötä eri hanketoimijoiden välillä. Turun Seudun TST järjestää liikuntaa päivittäin omissa tiloissaan. Kuntojumppaa, syvävenyttelyä, joogaa, qigongia, zumbaa, pingistä, vanhan ajan kuntopiiriä ja ohjattua kuntosaliharjoittelua järjestetään 2 kertaa kutakin viikossa. Pingistä voi pelata omaehtoisesti liikuntatilan ollessa vapaana, kuten myös biljardia. Itsepuolustusta on kerran viikossa. Hankkeen tarkemmat aikataulut, ryhmäkoot ja sisältö päätetään tarkemmin myöhemmin. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Turun Weikot Jalkapallo ry, Mika Salonen, Nuorisotoiminnanjohtaja, mika.salonen@turunweikot.fi,

+358440614141 **Hanke** Liikunnaniloa Raunistulassa **Tiivistelmä** Hankkeen tavoitteena on kannustaa Raunistulan kentän läheisyydessä asuvia tai työskenteleviä painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Aikuisille perustetaan sekaryhmät. Lajikokeiluina ovat kävely, porraskävely, jalkapallo, koripallo, norsupallo sekä kevyitä lihaskuntoharjoitteita. Kaikissa ryhmissä osallistujille tehdään kuntotesteinä kävelytesti ja Inbody-kehonkoostumusanalyysi. Testi tehdään ryhmien alussa ja

lopussa. Keväällä järjestetään liikuntaan ja painonhallintaan liittyvät luennot, jotka on tarkoitettu kaikkien ryhmien osallistujille. Ryhmät kokoontuvat maanantaisin ja torstaisin 1,5h/1x Raunistulan kentällä sekä sen ympäristössä. Tammikuussa aloitetaan uudet ryhmät toteutuen sisätiloissa samalla konseptilla. **Tukisumma** 2 100 €.

Yhteystiedot Varsinais-Suomen Aivovammayhdistys ry, Irma Tarkkinen, Liikuntavastaava, irtatarkkinen@luukku.com, 0440101042 **Hanke** Liikunnan iloa ryhmässä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aivovamman saaneet aikuiset ja nuoret aikuiset. Hanke kannustaa kokeilemaan eri liikuntalajeja omien kykyjen ja vamman tuomien rajoitteiden mukaan sekä tarjoaa vertaistukea elämänmuutoksen myötä. Liikuntaryhmiä perustetaan kolme; kaksi perusr ryhmää ja peliryhmä. Liikuntaryhmät toteutuvat 2h/1x/vk. Ryhmissä tutustutaan aivovammaisille soveltuviin liikuntalajeihin mm. zumba, lavis, salsa, naurujooga, frisbeegolf, luontoretkeily, pulkkamäki, jalkapallo, kirkkovenesoutu ym. Liikuntasalilla toteutettavina lajeina ovat erilaiset palloilulajit, musiikkiliikunta sekä tasapainoa harjoittavia harjoitteita. Liikuntaryhmien aikana annetaan liikuntaneuvontaa motivoimaan ryhmäläisiä liikunnallisiin ja terveisiin elämäntapoihin. Hankkeessa on mahdollisuus osallistua myös bocciaurnaukseen. **Tukisumma** 1 500 €.

VAASA

Yhteystiedot Pohjanmaan Syöpäyhdistys - Österbottens Cancerförening ry., Markku Suoranta, toiminnanjohtaja, markku.suoranta@botniacancer.fi, 0500560151 **Hanke** Syöpäpotilaiden Relaa!-terveysliikunta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat syövän sairastaneet, arkeen palaamassa olevat henkilöt Vaasan seudulla. Hankkeen tavoitteena on oppia rentoutumaan sekä tehdä liikkuminen tavaksi. Hankkeessa perustetaan liikuntaryhmiä, joissa harjoitellaan rentoutumista, oikeaa kävely-, nosto- ja istumistekniikkaa, ns. lymfajoogaa ja venyttelyä. Lisäksi järjestetään tietoisuuksia ravinnon, levon ja liikunnan vaikutuksesta puolustusmekanismeihin. Koska kyse on matalankynnyksen liikunnasta voi toimintaan osallistua leikkaushaavojen paranemisen jälkeen. Ryhmät ovat: 1) pienryhmä (5 hlöä), joka kokoontuu 3 perättäisenä viikkona, tämän jälkeen 2krt kahden viikon välein. Ryhmäläiset valikoituvat psykologin ja sairaanhoitajan haastattelun perusteella. 2) Päivä- ja iltaryhmät, jotka kokoontuvat 1h20min*14/ryhmä. Aiemmin mainitun sisällön lisäksi tunnilla voidaan keskittyä esim. niskakipuun tai jalkojen vahvistamiseen. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Tanssikipinä ry, Jenna Koivuranta, sihteeri, jenna.koivuranta@tanssikipina.fi, 050 3490014 **Hanke** Tanssia äideille ja isille! **Tiivistelmä** Hankkeen tavoitteena on motivoida lasten vanhempia ja yli 30-vuotiaita tanssiharrastuksen aloittajia uuteen harrastukseen. Käytössä oleva useampia tanssisali mahdollistaa lasten ja aikuisten yhtäaikaisen harrastamisen. Tavoitteena onkin saada vanhemmat odotusaulan puolelta kokemaan tanssin riemua. Vanhemmat saavat näin liikunnallista hyötyä sekä uuden yhteisen harrastuksen lastensa kanssa. Kauden aikana opetellaan perusaskeleita mm. hiphopista, showtanssista, jazzista ja baletista. Ryhmän kokoontuvat 1h/1x/vk yhteensä 32 viikon ajan. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Vaasan Palloseuran Juniorit ry, Joni Keturi, toiminnanjohtaja, joni.keturi@vpsjuniorit.com, 0442612000 **Hanke** VPS Junioreiden Aikuisten Futiskoulu **Tiivistelmä** Hankkeen tavoitteena on saada vähän liikkuvat aikuiset innostumaan liikunnan aloittamisesta ja terveellisistä elämäntavoista mukavassa seurassa. Aluksi perustetaan kaksi (15hlön) aikuisten jalkapallokoulu ryhmää, joista toinen harjoittelee lauantaisin ja toinen sunnuntaisin. Tarvittaessa ryhmiä perustetaan lisää myöhemmin. Tapahtumissa tutustutaan palloon ja opitaan käsittelemään sitä jaloilla. Jokainen harjoitustapahtuma sisältää myös pieniä fyysisiä osuuksia, joilla saada hiki pintaan ja lopuksi opetellaan venyttelemään. Kaikki fyysiset osuudet venyttelyineen hankitaan asiantuntijalta ja niiden kautta pyritään nimenomaan keskittymään vähänliikkuvien aikuisten fyysisiin ongelmiin. **Tukisumma** 2 000 €.

VALKEAKOSKI

Yhteystiedot Valkeakosken Koskenpojat ry. Voimistelujaosto, Johanna Nisula, Lajipäällikkö, Voimistelujaosto, johanna.nisula@vakp.net, 0400845664 **Hanke** Ikääntyvien liikunnan kasvattaminen seurassa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat ikääntyvät (60+) naiset ja miehet. Tavoitteena on lisätä liikuntamahdollisuuksia paikallisesti, kannustaa liikkeelle, herätellä testauksen avulla osallistujat huomaamaan oma kuntotasonsa sekä lisätä sosiaalisia kontakteja. Hankkeessa perustetaan kaksi uutta viikoittain kokoontuvaa ryhmää: miesten ryhmä ja monipuolisen toiminnallisen harjoittelun ryhmä. Molempiin ryhmiin voi osallistua miehiä, mutta vain toiminnalliseen harjoitteluun myös naisia. Ryhmien ajatus on antaa voimaa ja virikkeitä arjesta selviämiseen; tasapainon harjoittelu, lihaksien vahvistaminen ja venyttelyt, liikeratojen ylläpito ja parannus, fyysisen kunnan kasvattaminen ja myös

aivojumppaa tekemällä erilaisia koordinaatioharjoitteita. Halukkaille teetetään alussa ja lopussa testit, josta huomaa oman kehittymisen eri osa-alueilla. **Tukisumma** 1 400 €.

VANTAA

Yhteystiedot Tikkurilan Judokat ry, Juha Turunen, toiminnanjohtaja, juha.turunen@tikkurilanjudokat.fi, 0400509783
Hanke Perhejudo, isän ja lapsen laatuaika **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat judoa harrastavien lasten (6-10 v) vanhemmat, lähinnä isät. Tavoitteena on lisätä lapsen ja vanhemman yhteisiä kokemusmahdollisuuksia tarjoamalla lasten vanhemmille judoharjoitus, joka toteutetaan lapsen ehdoilla, kuitenkin lajinomaisesti. Harjoituksia on 1,5 h/vko Hakunilan väestösuojassa. Harjoituksiin osallistuu 30 hlöä, joista lapsia puolet ja aikuisia puolet. Harjoituksissa on kaksi ohjaajaa. Koulutuksiin kuuluu Muksujudokoulutus ja Perhejudokoulutus. Molemmat koulutukset toteuttaa Suomen Judoliitto. **Tukisumma** 1 800 €.

Yhteystiedot Vantaan Sydän ry, Päivi Ronkainen, puheenjohtaja, pjonkainen@gmail.com, 0442884393 **Hanke** Sydänpotilaan liikuttaminen **Tiivistelmä** Hankkeen tavoitteena on rohkaista sydänpotilaita liikuntaan ja liikuttamiseen eri liikuntaryhmissä sekä kaikessa yhdistyksen toiminnassa. Hankkeessa jatkaa 4 sydänliikuntaryhmää, joista 3 on kuntosaliharjoittelua ja yksi vesijumppaa. Myyrmäen kuntosaliharjoitteluryhmät ovat joka maanantai klo 18.00-19.00 ja tiistaisin 17.00-18.00 Myyrinkodin kuntosalilla. Koivukylän kuntosaliharjoittelu järjestetään joka keskiviikko klo 9.00 Koivukylän vanhusten keskuksella. Tikkurilan vesijumpparyhmä on joka tiistai klo 16.00 Tikkurilan uimahallilla. **Tukisumma** 500 €.

VIMPELI

Yhteystiedot Triforma Oy, Tiina Koivuniemi, toimitusjohtaja, tiina.koivuniemi@triforma.fi, 040 7212545 **Hanke** Kuntorempa 2016 **Tiivistelmä** Hankkeessa pyritään aktivoimaan 100 työikäistä henkilöä elämäntaparemonttiin ja kehitetään Kuntorempa 2016 toimintamalli oman henkilöstön työkyvyn ylläpitämiseksi ja liikunnallisten elämäntapojen edistämiseksi. Hankkeen aikana kullekin osallistujalla luodaan oma Kuntorempa-polku, jonka aikana pyritään löytämään henkilölle sopiva liikuntamuoto. Eri liikuntamuotoja kokeillaan ryhmissä. Ryhmätoiminnan ohella osallistujilla on mahdollisuus henkilökohtaiseen ohjaukseen ja neuvontaan (Tsemppipuhelin). Kukin ryhmä osallistuu toimintaan 10 viikon ajan. Hankkeen lopussa järjestetään Kuntorempa harjakaiset, joiden tavoitteena on motivoida osallistujia jatkamaan opittua uutta liikunnallista elämäntapaa myös hankkeen jälkeen. Liikuntatapaamisten yhteydessä on myös tietoisuustyypisiä luentoja tukemassa osallistujien tavoittelemaan elämäntapamuutosta. **Tukisumma** 4 000 €.

YLIVIESKA

Yhteystiedot V&U Ylivieskan Kuula R.y., Krista Palola, Toiminnanjohtaja, toiminnanjohtaja@ylivieskankuula.fi, 0442391888 **Hanke** Kaikenikäiset monipuolisesti liikkumaan! **Tiivistelmä** Hankkeen tavoitteena on kannustaa liikkumaan, vakiinnuttaa ryhmien toimintaa ja kouluttaa uusia ohjaajia. Hankkeessa järjestetään: 1) Aikuisten Porukalla parempaan kuntoon –ryhmä, jossa testataan monipuolisesti erilaisia lajeja. Ryhmän alussa ja lopussa on kuntotestaus sekä lisäksi luentoja. 2) Perheiden liikuntahetki –ryhmässä perheet pääsevät tutustumaan erilaisiin leikkeihin ja peleihin. 3) Juoksukoulu -ryhmä kokoontuu 1-3x/vk tavoitteellisesti. Ryhmä harjoittelee treeniohjelman mukaisesti. Jokaisen ryhmäläisen kunto testataan alussa ja lopussa. 4) Senioreiden aamujumppassa on joka kerta liikuntateema ja lisäksi puolen tunnin mittaiset venyttelyt. 5) Lasten liikuntaleirejä seura järjestää koulujen lomilla vähintään kolmena päivänä syys/hiihtoloman aikana. 6) Aikuisten hiihtokoulussa tutustutaan hiihtämisen saloihin. 7) Tyky -ryhmät ovat yhteistyössä yritysten kanssa järjestettäviä ryhmiä, jotka räätälöidään jokaisen yrityksen halun ja tavoitteiden mukaan. **Tukisumma** 3 000 €.

ÄÄNEKOSKI

Yhteystiedot Äänekosken Yrittäjät ry, Leena Niskanen, liikuttaja, leena.niskanen@niskanen.fi, 040 7334725 **Hanke** Kunnolla kuntoon ryhmät **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Äänekosken yrittäjäjärjestön jäsenet ja puoliset, jotka harrastavat vähän tai ei ollenkaan liikuntaa. Tavoitteena on tarjota ”kohtalotovereiden” liikuntaryhmiä, joissa saa ammattitaitoista opastusta eri liikuntalajeihin ja terveellisiin elämäntapoihin. Hankkeessa perustetaan kaksi liikuntaryhmää, joissa osallistujia 8-12hlöä/ryhmä. 1) Kunnolla kuntoon ryhmä kokoontuu 1-1,5h/1x/vk. Osallistujien kanssa suunnitellaan mihin liikuntalajeihin tutustutaan ja jokainen tekee oman suunnitelmansa omien tavoitteiden mukaan. Inbody- ja funktionaaliset lihaskuntotestit toteutetaan 2x/kauden aikana. Lisäksi ravinto-ohjausta luentona

ja yksilöllisesti. 2) Miehet kunnolla kuntoon ryhmä kokoontuu 1x/vk. Ryhmä tutustuu osallistujille sopiviin liikuntalajeihin sekä tekevät kokonaisvaltaista ja dynaamista liikuntaa, joka vahvistaa liikkeiden hallintaa ja lihasvoimaa. Inbody- ja funktionaaliset lihaskuntotestit toteutetaan 2x/kauden aikana. Lisäksi ravinto-ohjausta luentona ja yksilöllisesti. **Tukisumma 2 000 €.**