

KKI-HANKETUKI KIERROKSELLA 2/2017

Hakemuksia saapui yhteensä 253 kappaletta, joista tukea myönnettiin 131 hankkeelle yhteensä 209 100 €.

Tuetut hankkeet on listattu aakkosjärjestyksessä kunnittain hakijatahon mukaan.

ALAVIESKA

Yhteystiedot Alavieskan Viri ry, alavieskanviri@gmail.com, 0447280676 **Hanke** Liikunnalla hyvinvointia ja työkykyä
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat alavieskalaiset. Hankkeen tavoitteena on lisätä työikäisten liikkumista sekä matalan kynnyksen terveystoimintatarjontaa paikallisesti. Hankkeen avulla pyritään rakentamaan myös paikallista verkostoa ja kehittämään prosessimaista terveystoiminnan palveluketjua. Hankkeessa perustetaan 1) Starttiryhmä, johon osallistujat ohjataan työterveyshuollon ja perusterveydenhuollon kautta. Toiminnan sisältönä on alkua ja lopputestit, henkilökohtainen terveystoimintaohjelma osallistujille, ohjattua liikuntaa 1x/vk/yhteensä 16krt. Lisäksi osallistujat saavat ½-vuoden kuntosalikortin. 2) kaksi kaikille avointa matalan kynnyksen terveystoimintaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk yhteensä 16krt. Sisältönä sekä Startti- että terveystoimintaryhmissä on kävelyä, kuntosaliharjoittelua, kuntopiiriharjoittelua, lihashuoltoa, keppijumppaa ja vesijuoksua. 3) 3x avoimia yleisöluentoja terveellisestä liikunnasta ja ravitsemuksesta. **Tukisumma** 1 500 €.

ASIKKALA

Yhteystiedot Asikkalan 4H- yhdistys ry, asikkala@4h.fi, 0443636111 **Hanke** Lapsi liikuttajana - perhesirkus - aikuiset lapsiksi
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat vanhemmat, isovanhemmat, kummit ja lapset. Hankkeen tavoitteena on saada perheet tai läheiset liikkumaan yhdessä lasten kanssa, lasten liikuttaessa vanhempia. Hanke toteutetaan perustamalla perhesirkusryhmä, joka kokoontuu syys- ja kevätkaudella. Perhesirkuksessa harrastetaan tasapainoilua nuoralla, pyöräilläään yksipyöräisillä, jonglööriin, harjoitellaan akrobatiaa, liikutaan erilaisten välineiden kanssa kuten puujalat ja tasapainolauta, hypitään trampoliinilla ja mahdollisesti valjailta sekä käytetään telinevoimistelussa tuttuja muitakin välineitä. Ryhmään mahtuu mukaan 15 perhettä. Perhesirkuksessa on mahdollisuus toteuttaa monen tasoista ja monenlaista liikuntaa ilon ja hauskuuden kautta, viettämällä samalla yhteistä aikaa perheen kanssa. **Tukisumma** 800 €.

AURA

Yhteystiedot Auran Palokunnan Urheilijat ry, ville.antikainen81@gmail.com, 0503443500 **Hanke** Äitien kuntofutis
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat ruuhkavuosia elävät perheenäidit. Hankkeen tavoitteena on saavuttaa ryhmä naisia, joka omaksuu puolen vuoden aikana liikunnan osaksi normaalia arkea ja joille saadaan luotua kiinnostus terveellisempään elämään. Sivutuotteena on saada äidit huomaamaan että kun järjestää sen hetken liikunnalle perheen keskeltä niin oma jaksaminen kohenee huomattavasti. Hankkeessa järjestetään kaksi ohjattua kuntofutisryhmää (20 henkilöä/ryhmä). Ryhmät kokoontuvat 1,5h/vk/ryhmä. Seura tarjoaa lapsiparkin niille äideille hankkeen toiminnan ajaksi joille olisi muuten mahdotonta lähteä mukaan. **Tukisumma** 1 500 €.

ESPOO

Yhteystiedot Luhtavilla Oy, tuuli@luhtavilla.fi, 0407421500 **Hanke** Kuntostartti **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, fyysisesti huonokuntoiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on innostaa liikunnan pariin sekä tukea aktiivista elämäntapaa. Hanke toteutetaan perustamalla miehille ja naisille omat liikuntaryhmät, joissa järjestetään monipuolista ryhmäliikuntaa. Ryhmä pääsee tutustumaan erilaisiin liikuntalajeihin, kuten kahvakuulaan, keuhkopainotreeniin, joogaan, palloilulajeihin, pilatekseen ja keppijumppaan. Liikuntatarjonnassa huomioidaan kestävyys-, lihasvoima- ja liikkuvuusharjoittelu. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/3kk. Lisäksi ryhmille järjestetään kolme yhteistä luentoa hyvinvoinnista, painottuen ravinto-ohjaukseen. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Origos Oy, sami.nevalainen@origos.fi, 0456416776 **Hanke** Origos Padel-Club **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on yrityksen koko henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on parantaa yleistä kuntoa sekä työhyvinvointia, kasvattaa henkilökunnan peruskuntoa, pienentää keski-ikäisten vyötärölihavuutta sekä lisätä yleistä hyvinvointia liikunnan kautta ja näiden toimien kautta vähentää sairauspoissaoloja. Hanke toteutetaan järjestämällä työntekijöille 1x/vk/2h Padelin pelaamista. Kuka tahansa työntekijöistä saa tulla vuorolle ja mukaan saa tuoda tutustumaan myös esim. asiakkaita, yhteistyökumppaneita, sukulaisia, tuttavuuksia ja ystäviä. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Veho Oy Ab, sari.nuutinen@veho.fi, 0405257200 **Hanke** KUNTOon2017 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat KehäVeho Espoon ja Vantaan myynnin ja huollon henkilöstö: myyjät, mekaanikot, työnjohtajat, varaosamyymälät, päälliköt ja assistentit. Hankkeen tavoitteena on havahduttaa henkilöstö näkemään oma elämäntapa ja opastaa ja kannustaa heidät terveellisten elämäntapojen ja liikunnan pariin. Lisäksi tavoitteena on edesauttaa fyysistä ja henkistä hyvinvointia, vähentää sairauspoissaoloja sekä välittää henkilöstöstä. Hanke toteutetaan jatkamalla ja kehittämällä liikuntaryhmien toimintaa sekä järjestämällä TYHY-päiviä, lajikokeiluja ja liikuntatapahtumiin osallistumisia. Molemmissa toimipisteissä on omat kuntosaliryhmät sekä hölkkä-/juoksuryhmät 1x/vk, joihin tavoitellaan lisää osallistujia. Kemppeijumppaa järjestetään 1x/kk, jota pyritään jatkossa pitämään 2x/kk. Uinti- ja vesijuoksuryhmä kokoontuu 1x/vk, maastopyöräilyryhmään pyritään saamaan lisää osallistujia. Vierumäellä järjestetään kuntotestit, terveystuennot ja lajikokeiluja. Lisäksi osallistutaan Extreme Run tapahtumaan. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Voimistelu- ja Urheiluseura Tuomarilan Urheilijat ry, jutta@tuomarilanurheilijat.fi, 0408458987 **Hanke** Sählystä voimaa arkeen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on madaltaa kynnystä aloittaa liikkuminen ohjatussa ryhmässä ja sitouttaa vähän tai ei lainkaan liikkuvat perheelliset, työikäiset säännölliseen liikkumiseen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Hanke toteutetaan perustamalla miehille ja naisille omat sekä yksi yhteinen kuntosählyryhmä. Kuhunkin ryhmään mahtuu 30 uutta harrastajaa. Ryhmät harjoittelevat 1-2x/vk/1-1,5h syys- ja kevätkauden ajan. Aikuisten kuntosählyryhmät on perustettu seuraan kaudella 2016 ja ne ovat olleet niin suosittuja, ettei kaikkia halukkaita ole voitu ottaa mukaan. Hankkeen avulla perustetaan kolme uutta ryhmää, jotta kaikki halukkaat pääsisivät mukaan. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Westend Indians ry, rasmus.roslund@westendindians.fi, 0503209755 **Hanke** Heimolainen kaiken ikää – monilajiharrasteryhmä kaiken ikäisille (jatkohanke) **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki ikäluokat, niin yksin kuin perheen kanssa liikkumisesta kiinnostuneet liikunta- tai muuhun taustaan katsomatta. Hankkeen tavoitteena on tarjota monipuolista matalan kynnyksen liikuntaa monilajiryhmätoimintana, jossa sukupolvet liikkuvat yhdessä. Hanke toteutetaan jatkamalla edellisvuonna perustetun ryhmän toimintaa. Ryhmä harjoittelee 2x/vk/1h syys- ja kevätkauden ajan. Harjoituksissa kokeillaan mm. norsujalkapalloa, sählyä, futsalia, ultimatea, polttopalloa ja lipunryöstöä. Valittavissa lajeissa huomioidaan ryhmän toiveita, kuntotaso sekä ikäjakautuma. **Tukisumma** 1 300 €.

HAAPAVESI

Yhteystiedot Haapaveden Latu ry, hannu.karstunen@gmail.com, 0440450210 **Hanke** Liikettä Ladutta 2 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat viimevuonna hankkeen toimintamuodoissa liikuntaharrastuksen aloittaneet ja nyt mukaan tulevat uudet vähän liikkuvat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on tarjota viimevuonna ko. toiminnoissa mukana olleille jatkumo harrastukseensa talven jälkeen. Hanke toteutetaan 1) jatkamalla kesällä 2016 hyvän suosion saanutta polkujuoksukoulutoimintaa, johon pyritään tavoittamaan mukaan myös viime kaudella harrastuksen keskeyttäneet henkilöt sekä uusia harrastajia. Hankkeessa perustetaan 2 polkujuoksuryhmää kokemuksen ja kunnan mukaan. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk kesän ajan. 2) Vakiinnutetaan frisbeegolf yhdistyksen toimintaan houkuttelemalla mukaan runsaasti uusia harrastajia, järjestämällä ohjattuja tunteja viikoittain kesän ajan sekä pitämällä rata jatkuvasti avoinna. 3) Kesäkauden jälkeen perustetaan kuntosaliryhmä, joka on suunnattu erityisesti kesän toiminnassa mukana olleille, jotta liikuntaharrastus ei katkeaisi. **Tukisumma** 1 000 €.

HAMINA

Yhteystiedot Vehkalahden Veikot, anniina.heikkinen@prefere.com, 0503852453 **Hanke** Liikunnan iloa aikuisten suunnistuskoulusta ja sen jälkeen kuntosuunnistuksista **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on saada henkilöitä liikunnan pariin ja luontoon. Hankkeessa järjestetään aikuisten suunnistuskoulu, jossa on 1 yhteinen kerta, jossa käydään läpi suunnistuksen perusasioita; mm. vaatetus, karttamerkit, kompassin ja emitin käyttöä, leimausta, reitinvalintaa ja suunnistusajattelua. Tämän jälkeen järjestetään 4x maastoharjoituksia, joissa henkilöt jaetaan tason mukaisesti pieniin 4 henkilön ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle tulee oma ohjaaja. Ryhmät ovat vasta-alkajista hieman kokeneemmille. Ennen maastoharjoitukseen lähtöä verrytetään ryhmässä ja annetaan erilaisia liikuntavinkkejä. Maastoharjoituksissa käydään kiertämässä pienryhmissä suunnistusrata läpi. Kurssin jälkeen on tarjolla kaikille avoimia kuntosuunnistuksia. Kurssilaisia kehoitetaan jatkamaan liikuntaharrastusta kuntosuunnistusten parissa. **Tukisumma** 900 €.

HANKASALMI

Yhteystiedot Lylmi ry, varpu.poyhonen@hankasalmelainen.com, 0503068800 **Hanke** Elämäntapamuutos **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähänliikkuvat ja ylipainoiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalankynnyksen liikuntaohjausta ja tieto terveellisestä elämäntavasta. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää, joihin kumpaankin mahtuu 20 hlö. Toiminnan alussa kartoitetaan osallistujien terveydentilaa mittauksilla ja haastatteluilla. Ryhmille suunnitellaan osallistujien mukaisia liikuntakokeiluja ja terveystietotilaisuuksia. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/2h syyskauden ajan. Joulukuussa tehdään lopputestaukset, haastattelut ja jatkos suunnittelu. **Tukisumma** 1 500 €.

HELSINKI

Yhteystiedot Aar Social Development Association ry. (ASDA), vesa.asikainen@gmail.com, 0417205900 **Hanke** Itä-Helsingin maahanmuuttajien liikunnallinen aktivointi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Itä-Helsingin maahanmuuttajat. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kohderyhmää ja erityisesti siihen kuuluvia 40–65-vuotiaita vähän liikkuvia liikkumaan ja löytämään tarjolla olevat kunnalliset liikuntapalvelut. Hankkeessa perustetaan neljä liikunnan alkeisryhmää ja neljä jatkoryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk syyskaudella noin 3 kk ajan. Alkeisryhmissä voi kokeilla ja tutustua erilaisiin liikuntamuotoihin ja -palveluihin ja niihin saa ohjausta sekä tietoa liikuntapalvelujen käytöstä. Alkeisryhmään osallistumisen jälkeen valitaan yksi tai useampi jatkoryhmä, jossa itselle mieluista liikuntalajia pääsee jatkamaan tutussa porukassa. Jatkoryhmissä on tarjolla ohjausta tarpeen mukaan. Alkeisryhmien lajeina ovat vesiliikunta, kuntosaliharjoittelu, joukkuepelit sekä keilaus (lopullisissa valinnoissa kuunnellaan osallistujien toiveita). Alkeisryhmistä 1-2kpl on suunnattu maahanmuuttajanaisille. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot GT Musiikkiluvat Oy, taina.savolainen@musiikkiluvat.fi, 0505752403 **Hanke** Musiikkiluvat kuulostaa ja tuntuu hyvältä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat GT Musiikkiluvat Oy:n työntekijät (25 hlö). Hankkeen tavoitteena on kannustaa yrityksen koko henkilöstöä liikkumaan ja terveellisiin elämäntapoihin. Välillisenä tavoitteena on lisäksi sairauspoissaolojen kustannusten vähentäminen. Hanke toteutetaan perustamalla kolme liikuntaryhmää. 1) Taukoliikuntaryhmä kokoontuu 1x/vk/2x30min, mukaan mahtuu koko henkilökunta ja tunti sisältää elvyttävää ja ennaltaehkäisevää jumppaa ja venyttelyä sekä rentoutusharjoituksen. 2) Kuntosaliryhmä kokoontuu 1x/vk ja mukaan mahtuu 15 hlö/kerta, kuntosalicircuit -tuntiin sisältyy alkulämmittely, lihaskuntoharjoittelua kuntosalilla ja toiminnallisia kehonhallintaliikkeitä, sekä loppuverryttely venyttelyineen ja loppurentoutuksen. 3) Aluevastaavien ryhmään kuuluvat 6 ympäri Suomea työskentelevää aluevastaavaa, jotka eivät pysty osallistumaan toimiston liikuntatunteihin. heille tehdään henkilökohtaiset haastattelut, liikuntaohjelmat, kuntosali- ja kotijumppaohjeet sekä verikokeet. Heillä on neljä yhteistä tapaamista. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Helsingin Kanoottiklubi - Helsingfors Kanotklubb ry, toimisto@helsinginkanoottiklubi.fi, 0400503677
Hanke Meloiloa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä sellaiset vähän liikkuvat miehet ja naiset, jotka haluavat aloittaa harrastuksen osallistumalla ohjattuun melonnan virkistystoimintaan. Hankkeen tavoitteena on perustaa melontaryhmiä sellaisille uusille melojille, jotka aloittavat uuden lajin parissa, mutta kokevat tarvitsevat tavanomaista enemmän ohjausta ja melontaturvallisuutta lisääviä tukitoimia harrastuksensa aloittamiseksi. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi melontaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk kesä-lokakuun ajan. Yhteensä ryhmiin mahtuu 30 hlö. Ryhmään osallistuminen edellyttää aiemmin suoritettua melontakurssia tai osallistumista melontasafarille tai -retkelle. Hakijataho järjestää alkeiskursseja sekä melontaesittelyjä yrityksille, joiden kautta osallistuja saa tarvittavat taidot hankkeen liikuntaryhmään osallistumiselle. Melontaryhmien tavoitteena on toimintakauden aikana saavuttaa sellainen lajiosaamisen taso, että he voisivat seuraavana vuonna valita itsenäisen harrastamisen polun. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot HM-Tilipalvelu Oy, kristiina.ilves@hm-tilipalvelu.fi, 0104203424 **Hanke** Henkilökunnan hyvinvointia liikunnan kautta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki HM-Tilipalvelu Oy työntekijät (8 hlö). Hankkeen tavoitteena on parantaa henkilökunnan työssä jaksamista ja oman hyvinvoinnin parantamista. Tarkoituksena on saada kaikki liikkumaan edes kerran viikossa. Hanke toteutetaan tutustumalla eri liikuntalajeihin. Kokeiltavina lajeina ovat mm. kävely, juoksu, vesijuoksu, vesispinning, seinäkiipeily, squash, sulkapallo, curling, mindfulness ja ilmajooga. Lisäksi hankkeen alussa ja lopussa tehdään kehonkoostumusmittaukset. Yhteisiä lajitutustumisia on noin 2x/kk. Tämän lisäksi työyhteisöllä on liikuntatehtävä, joka sisältää reilun tunnin vaihtelevaa liikuntaa omatoimisesti viikoittain. Lisäksi hankkeessa osallistutaan Lenkipäivään, Sydänpäivään, Maailman puuropäivään sekä Syö punainen omena -päivään. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot IF Gnistan ry, Risto.karvonen@k-karvonen.fi, 0404810412 **Hanke** Kipinää liikkumiseen! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 18–60 vuotiaat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on motivoida miehiä ja naisia liikkumaan säännöllisesti jalkapalloa pelaamalla. Hanke toteutetaan perustamalla aikuisten jalkapallokoulu, joka harjoittelee 1x/vk tekonurmella ympärivuotisesti. Paikalla on aina vähintään 3 valmentajaa ja opetus tehdään korkeintaan 10 hengen pienryhmissä ohjauksen ja valmentamisen tehostamiseksi. Ryhmä lähtee liikkeelle aivan jalkapallon perusteista eikä aikaisempaa kokemusta ja osaamista jalkapallosta tarvita. Helppojen harjoitusten avulla kannustetaan osallistujat löytämään liikkumisen riemu yhdessä muun ryhmän kanssa. Lisäksi opitaan joukkueena toimimista, ryhmänä työskentelyä ja kehittää omien kykyjen mukaan jalkapallon vaatimia motorisia taitoja. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Nyyti ry, annina.lindberg@nyyti.fi, 0503417473 **Hanke** Verkkovertaistuen voimin liikkeelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat jyväsyläläiset korkeakouluopiskelijat, joilla riski syrjäytymiseen ja ylipainoon. Hankkeen tavoitteena on tarjota vertaistuellinen foorumi opiskelijoille, jotka eivät harrasta liikuntaa, jossa liikuntaa käsitellään osana elämäntaitoja ja mielen hyvinvointia. Hanke toteutetaan pilotoimalla verkossa tapahtuvan nettiryhmän ja konkreettisesti pienryhmissä tapahtuvien liikuntakokeiluiden yhdistäminen. Suojatussa verkkoympäristössä toteutettavassa nettiryhmässä pohditaan liikkumisen aloittamiseen liittyviä esteitä ja pelkoja, saadaan vertaistukea, jaetaan kokemuksia, käsitellään liikkumista kokonaisvaltaisesti, mietitään omia arvoja, tavoitteita ja tunteita sekä saadaan kannustusta ja ohjausta. Ryhmä kestää 8 vk, jonka aikana jokaisella viikolla on mahdollisuus tutustua eri liikuntamuotoon liikunnanohjaajan tukemana. Kokeiltavina lajeina ovat mm. kuntotestit, palloilulajit, ryhmäliikunta, uinti, suunnistus ja lenkkeily. Osa liikuntakerroista toteutetaan yhteistyössä Jyväskylän Korkeakoululiikunnan kanssa ja näin integroidaan opiskelijat liikuntaan, joka jatkuu myös ryhmän loputtua. **Tukisumma** 1 800 €.

Yhteystiedot Pakilan Voimistelijat PNV ry, eeva.sarkilahti@outlook.com, 0451239197 **Hanke** Iskät iskuun! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän tai ei lainkaan liikkuvat huonokuntoiset nuoret tai keski-ikäiset miehet/perheenisät. Hankkeen tavoitteena on kannustaa vähän tai ei lainkaan liikkuvia miehiä säännöllisen liikunnan pariin tarjoamalla matalan kynnyksen kurssi Pohjois-Helsingin alueella asuville miehille lähellä ja edullisesti. Hanke toteutetaan perustamalla miehille matalan kynnyksen liikuntaryhmä, joka kokoontuu syksyllä 1x/vk/1,5h/10x. Tapaamiset koostuvat 60min liikuntakokeiluista sekä 30min luennosta. Kokeiltavina lajeina ovat kahvakuula, kuntojumppa, sporttijumppa, keppijumppa, HIIT-treeni, äijäjooga, kuntonyrkkeily sekä kehonhuolto. Luennoilla käsitellään painonhallintaa, liikuntasuunnitelman rakentamista liikuntapiirakan pohjalta sekä ravitsemusta. **Tukisumma** 900 €.

Yhteystiedot Suomalainen Voimisteluseura ry, kativiik@helsinki.fi, 0400425720 **Hanke** Baletti tunnetuksi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset työssäkäyvät, jotka ovat joskus harrastaneet tai eivät ole koskaan kokeilleet balettia. Hankkeen tavoitteena on parantaa ryhtiä, notkeutta ja kehonhallintaa. Hanke toteutetaan järjestämällä aikuisille ja nuorille baletin alkeis- ja jatkoryhmä. Alkeistunneilla tanssiliikkeet ovat yksinkertaisia ja niitä tehdään jokaisen oman kehon mahdollisuuksien mukaan. Jatkoryhmän tunneilla keskitymme vaativampiin liikkeisiin ja tunneilla kävijöillä on hyvä olla aikaisempaa kokemusta baletista tai muusta tanssista. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1,5h kesäkuussa sekä syyskauden ajan. Kumpaankin ryhmään mahtuu 12 osallistujaa. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Suomen Fysiogeriatría Oy, tarja.kindstedt@fysiogeriatría.fi, 0405932556 **Hanke** Suomi-100 Hoitaja-kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vanhustyössä toimivat hoitajat. Hankkeen tavoitteena on innostaa hoitajat pitämään kunnostaan huolta. Hankkeessa osallistujille laaditaan HUR-älykorttikuntosalille kunto-ohjelma ja tehdään kuntotestit. Joka toinen viikko järjestetään myös fysioterapeutin ohjaama ryhmä ja joka toinen viikko Tajii-tasapainoharjoittelu/mielen harjoitteluryhmä. Kuntosalivapaaharjoittelu toteutetaan oman aikataulun mukaisesti ja lisäksi osallistujat tekevät omaehtoista kotiharjoittelua. Harjoituksen kirjataan Hoitaja kuntoon -korttiin. Hankkeessa pyritään saamaan erilaisia harjoitteita heinäkuusta-joulukuun loppuun 100-kertaa. **Tukisumma** 2 600 €.

Yhteystiedot Tapanilan Erä Voimistelujaosto, salla.virranniemi@gmail.com, 0408498207 **Hanke** Voimistelua kaikenikäisille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on järjestää matalan kynnyksen voimistelua työikäisille naisille ja miehille Pohjois-Helsingissä. Tavoitteena on antaa vanhemmille jotain omaa ryhmäyttävää ja elämyksellistä harrastettavaa lasten voimistellessa harraste- tai kilpajoukkueissa. Hanke toteutetaan perustamalla naisille ja miehille omat ryhmät, jotka harjoittelevat 1x/vk/1h syksyn ajan. Ryhmien toiminta jatkuu myös kevätkaudella. Naisten FlowGymnastics -ryhmässä keskitytään suomalaisesta naisvoimistelusta polveutuneeseen tanssilliseen voimisteluun, jossa parannetaan peruskuntoa ja liikeratoja. Miesten voimisteluryhmässä vähän liikkuvat työikäiset miehet pääsevät harjoittamaan keskivartalon voimaa, koordinaatiota, ketteryyttä ja liikkuvuutta. Miesryhmän tavoitteena on valmistella esitysohjelma seuran näytöksiin. Ryhmiin mahtuu 15–20 hlö. **Tukisumma** 800 €.

HYVINKÄÄ

Yhteystiedot Suomen Nivelyhdistys ry/Hyvinkään Nivelpiiri, tarja.tauriainen@nivel.fi, 0505252123 **Hanke** Äijäjooga **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat kaikenikäiset miehet. Hankkeen tavoitteena on saada vähän liikkuvat, kankeat, ylipainoiset, selkä- ja nivelkipuiset miehet liikkumaan ja tuntemaan vointinsa paranemisen äijäjoogan ansiosta sekä samalla muutenkin innostaa heitä liikkumisesta ja oman terveytensä hoidosta. Hanke toteutetaan perustamalla miehille äijäjoogaryhmä, joka kokoontuu 1x/vk/1,5h syksyn 2017 sekä kevään 2018 ajan. Äijäjooga on todettu hyväksi liikuntamuodoksi nivelrikkoisille, mutta ryhmä on avoin kaikille miehille. Äijäjoogatunti sisältää alkulämmittelyn, joogaosuuden ja loppurentoutuksen. **Tukisumma** 700 €.

HÄMEENKYRÖ

Yhteystiedot Matrocks Oy, kalle@extra-avustaja.fi, 0400716040 **Hanke** Hyvinvointia Matrocks oy työntekijöiden arkeen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Matrocks Oy:n työntekijät (10 hlö), joilla epäsäännöllisen työn vuoksi on välillä rajoitetusti aikaa harrastaa liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on antaa työntekijöille tietoa liikunnan terveysvaikutuksista, saada liikuntakipinä viriämään sekä ohjeistaa miten säännöllinen ja terveellinen ravinto sekä lepo vaikuttavat jaksamiseen. Hankkeella on myös tarkoitus lisätä työntekijöiden yhteistyötaitoja sekä kannustamista. Hanke toteutetaan kokoamalla työntekijöistä 10hlö ryhmä, joka kokeilee eri liikuntalajeja (kuntosaliharjoittelu, kuntopiiri, vesiliikunta, kuntonyrkkeily, kehonhuolto, luontovaellus jne.) 1x/vk/1,5h syksyn ajan. Alku- ja lopputesteinä tehdään kävely- ja lihaskuntotestit. Lisäksi järjestetään kolme luentoa terveysliikunnan hyödyistä, levosta ja lihahuollosta sekä ravitsemuksesta. **Tukisumma** 700 €.

HÄMEENLINNA

Yhteystiedot Hämeen ammattikorkeakoulu Oy (HAMK), maija.kerkola@hamk.fi, 0505745939 **Hanke** Liikutaan yhdessä! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat koko Hamkin ja Hämeen Ammatti-instituutin henkilöstö (700 hlö). Hankkeen tavoitteena on aktivoida etenkin riittämättömästi liikkuvia aikuisia tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia. Tavoitteena on tarjota ryhmäliikuntapalveluita ja taukojumppia, jotka ovat kuormittavuudeltaan matalahkoja ja ilmapiiriiltään turvallisia. Tavoite on tutustuttaa osallistujia liikuntamuotoihin joiden harrastamista on mahdollista jatkaa omatoimisesti toimintakauden jälkeen. Hanke toteutetaan järjestämällä neljällä eri kampuksella helppoa ja vähän kuormittavaa ryhmäliikuntaa syyskauden ajan. Hanke on jatkoa syksyllä 2016 toteutetulle Poweria bodiin -hankkeelle, jonka lavis-, jooga- ja pilatesryhmille on toivottu jatkoa. Lisäksi työntekijät ovat toivoneet järjestettäväksi työpäivään sijoittuvia taukojumppia. **Tukisumma** 3 900 €.

Yhteystiedot Kulttuuritukku ry, hanna.k.hietala@gmail.com, 0407225994 **Hanke** Sirkuksesta iloa ja elinvoimaa työkäisille ja senioreille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työkäiset ja seniorit. Hankkeen tavoitteena on tutustuttaa kohderyhmää sirkuksen tarjoamiin mahdollisuuksiin omasta hyvinvoinnista huolehtimisessa. Tavoitteena on innostaa alueen aikuisväestöä mukaan säännölliseen aikuisten sirkusharrastuksen pariin ja perusta vakituisia aikuisten sirkusten harrasteryhmiä. Hanke toteutetaan 1) järjestämällä kesällä ohjaajakoulutusta työpaikkaliikunnan sekä matalan kynnyksen aikuissirkuksen järjestämiseen, 2) tekemällä kauppakeskusnäytöksiä, mediayhteistyötä ja yritysten kontaktointia, 3) perustamalla seniorisirkusryhmä yli 55-vuotiaille eläkeläisille 1x/vk/1h syksyn ajan, 4) perustamalla neljä työyhteisöjen sirkusryhmää sekä yksi työttömien sirkusryhmä, jotka harjoittelevat 1x/vk/1h syksyn ajan, 5) järjestämällä vertaisohjaajakoulutus, 6) harjoittelemalla esityksiä ja suunnittelemalla seuraavan vuoden toimintaa sekä 7) pitämällä joulukuussa sirkusnäytöksiä esim. työpaikoilla, kauppakeskuksissa ja pikkujouluissa innostaen samalla uusia harrastajia mukaan. **Tukisumma** 3 000 €.

IISALMI

Yhteystiedot Varpasten maa- ja kotitalousseura ry, kriikka@hotmail.com, 0505469812 **Hanke** Liikettä Varpasille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kylällä asuvat vähän liikkuvat työkäiset. Hanketta markkinoidaan myös nuorisolle. Hankkeen tavoitteena on saada innostettua kohderyhmää liikkumaan aluksi 1x/vk ja jatkossa useammin. Hankkeessa järjestetään liikuntaryhmiä: 1) Kuntojumppa/kahvakuularyhmä, jossa tavoitteena innostaa erityisesti miehiä liikkumaan. Tavoitteena on 15 osallistujaa/kerta, yhteensä 15x/syksy 2) Kuntonyrkkeily, jossa 15 osallistujaa/kerta, yhteensä 15x/syksy 3) Jooga, joka soveltuu kaiken kuntoisille, osallistujia 10/kerta, yhteensä 10-12x/syksy 4) Ohjattua kuntoilua kuntosalilla. Alussa ohjaaja on paikalla ja neuvotaan oikeat suoritustekniikat. Tarkoituksena, että myöhemmin ryhmät käyvät itsenäisesti sovittuina aikoina. Lisäksi keväällä 2018 järjestetään n.10km kyläkävely, johon osallistujia n.20. **Tukisumma** 2 000 €.

JOKIOINEN

Yhteystiedot Boreal Kasvinjalostus Oy, terhi.tuomi@boreal.fi, 0408615103 **Hanke** Kaikki liikkeelle! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on yrityksen koko henkilökunta (70 hlö). Hankkeen tavoitteena on herätellä ihmisiä huomaamaan kehonsa kunto ja kannustaa elämäntapamuutokseen. Tavoitteena on laittaa koko henkilökunta liikkeeseen, mutta varsinkin staattista työtä tekevät pitää saada aktivoitumaan. Hanke toteutetaan 1) järjestämällä kehonkoostumusmittaus ja muutamaan liikuntalajiin (seinäkiipily, kehonhuolto, birdieballa-golfpeli) tutustuminen urheiluopistolla 50 henkilölle, 2) venyttely- ja lihahuoltoryhmä syystalvelle 15 henkilölle, 3) hiihtokoulu muutamana iltana 15 henkilölle, 4) suunnistuskoulu muutamana iltana keväällä 15 henkilölle, 5) palloilukerho talveksi 15 henkilölle, 6) 6x kokoontuva kuntosaliryhmä 20 henkilölle, 7) henkilökunnan toivomiin uusiin liikuntalajeihin tutustumista 20 henkilölle sekä 8) yhteiset lenkit työpäivän jälkeen 10 henkilölle. **Tukisumma** 1 000 €.

JYVÄSKYLÄ

Yhteystiedot ISON Tanhuujat ry, inka.somerla@gmail.com, 0409312772 **Hanke** Kansanomaisten paritanssien kurssi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat tanssista kiinnostuneet aikuiset, joilla ei ole välttämättä aiempaa tanssitaustaa, mutta jotka haluaisivat tutustua kansantansseihin ja seurata ns. seurata ns. Kurssia tarjotaan myös seuran nykyisille harrastajille. Hankkeen tavoitteena on tutustuttaa ihmisiä kansanomaisiin paritansseihin ja sytyttää uusissa tanssin harrastajissa tanssikiinnostusta. Lisäksi kurssin avulla halutaan saada uusia harrastajia ISON Tanhuujien toimintaan matalan kynnyksen periaatteella. Hanke toteutetaan järjestämällä syksyllä kansanomaisten paritanssien kurssi, johon mahtuu mukaan 30 osallistujaa. Kurssilla harjoitellaan neljää tanssilajia; jenkka, polkka, masurkka ja hambo. Viimeisellä kerralla järjestetään tanssit livebändin säestyksellä. Ryhmä kokoontuu 1x/vk/1,5 h. **Tukisumma** 600 €.

Yhteystiedot Jaguars Spirit Athletes ry, pj@jaguarscheer.com, 0400747259 **Hanke** Cheerleading on kaikille! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset aikuiset. Hankkeen tavoitteena on kehittää aikuisten harrastetoimintaa ja tarjota cheerleadingia uutena lajina aikuisharrastajille. Hanke toteutetaan jatkamalla 18–30-vuotiaiden aikuisten alkeisryhmän sekä 1/2017 aloittaneen 25–45-vuotiaiden alkeisryhmän toimintaa ja koittaen saada ryhmiin yhteensä 20 uutta harrastajaa, erityisesti miehiä. Ryhmät harjoittelevat 1x/vk. Lisäksi uutena ryhmänä perustetaan oma ryhmä lajitaitoja jo omaaville aikuisille, jotka ovat aikanaan aikuistuttuaan lopettaneet lajin harrastamisen. Tämä ryhmä harjoittelee 1-2x/vk. Ryhmien toimintaa markkinoidaan mm. työpaikoilla pidettävien esittelytuntien avulla. Hankkeessa halutaan tuoda cheerleadingin aikuisten lajivalikoimaan ja osoittaa, että työikäistenkin on todellakin mahdollista aloittaa cheerleading. Vaikka lajiin sisältyy olennaisena osana kilpaileminen, ei mikään alkeisjoukkueistamme lähtökohtaisesti kilpaile. **Tukisumma** 1 700 €.

Yhteystiedot O2-Jyväskylä ry, jani.saukko@o2-jkl.fi, 0409663902 **Hanke** KKI- Salibandy Liikunnallinen elämäntapa salibandyn avulla – jatkohakemus **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Jyväskylän alueella työssäkäyvät vähän liikkuvat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada kohderyhmä liikkumaan salibandyn avulla, parantaa osallistuvien tietoisuutta omasta terveydentilasta, luoda osallistujille liikunnallinen elämäntapa, kehittää ja laajentaa olemassa olevaa toimintaa sekä luoda seuralle uusia yhteistyötahoja. Hanke toteutetaan jatkamalla edellisenä vuonna alkanutta aikuisten salibandytoimintaa perustamalla uusia ryhmiä ja jatkamalla nykyisten ryhmien toimintaa. Aikuisten ryhmiä on/perustetaan yhteensä 6 kpl (joista ainakin yksi on miesten ryhmä) ja ryhmät harjoittelevat 1x/vk. Innostuneiden on mahdollisuus käydä myös useammassa viikoittaisissa harjoituksissa. Lisäksi kaikille osallistujille järjestetään 2 yhteistä liikuntapäivää, joissa on terveysluento, alkuverryttely, kuntotestaus sekä ystäväysturnaus. **Tukisumma** 1 600 €.

Yhteystiedot Optimove Oy, anne.eskelinen@optimovejkl.com, 0504946469 **Hanke** Yrittäjän kuntokoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat perusterveet vähän liikkuvat tai liikuntaa aloittelevat Jyväskylän yrittäjät ja ammatinharjoittajat. Hankkeen tavoitteena on kerätä kuntokouluun kymmenen yrittäjää, jotka sitoutuvat ryhmän säännölliseen toimintaan ja liikunnallisen elämäntavan opetteluun. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, joka toimii syksyn ajan. Syyskuun alkutapaamisessa tehdään alkutestaukset ja -kyselyt. Syys-lokakuun ajan ryhmälle järjestetään viikoittain ryhmätapaaminen liikunnan tai luentojen merkeissä (mm. lihaskuntoharjoittelu, ravitsemusluento, kestävyysliikuntaa, kehonhuoltoa, luontoretki). Marraskuussa liikkuminen tapahtuu itsenäisesti, jolloin mitataan osallistujien motivoitumista aktiiviseen elämäntapaan. Joulukuussa järjestetään vielä ryhmätapaaminen, jossa toistetaan alussa tehdyt mittaukset. Osallistujat saavat hankkeen aikana osallistua Optimoven pienryhmävalmennuksiin. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Sporttiukot ry, ipi@sporttiukot.com, 0400808000 **Hanke** Lätkeä keski-ikäisille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 35-vuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on saada ukkoja sohvalta säännölliseen liikuntaan. Hanke toteutetaan perustamalla uusi harrastejätkiekkoryhmä, joka harjoittelee 2x/vk syksyn ajan ja sen jälkeen toivottavasti vakiinnuttaa toimintansa. Nykyisessä toiminnassa on mukana yli 100 keski-ikäistä miestä ja seuralla on 7 viikoittaista jäävuoroa. Hankkeen ja uuden ryhmän avulla tavoitteena on saada seuran toimintaan mukaan 30 uutta miestä. Vanhat harrastajat toimivat ryhmän ohjaajina syksyn ajan. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Swimming Jyväskylä ry, piia.poyhonen@swim.fi 0401722288 **Hanke** Vedestä kuntoa ja elinvoimaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat jyväskyläläiset työikäiset, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän ja joilla on auttava/riittävä vedessä liikkumisen taito. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää löytämään liikunta ja terveelliset elämäntavat vesiliikunnan avulla. Hankkeessa käynnistetään kaksi matalankynnyksen liikuntaryhmää, joissa osallistujat voivat tutustua vesiliikuntaharrastukseen. Ryhmät kokoontuvat syys-toukokuussa 1x45-60min/vk ja osallistujia on 12/ryhmä. Ryhmissä tutustutaan erilaisiin vedessä liikkumisen taitoihin, kuten vesijuoksuun, vesijumppiin, vesipelastukseen/vedessä selviämiseen ja uintitekniikkaan. Opetuksen ohella osallistujille tarjotaan 2-3 terveysaiheista luentoa. Hankkeen aikana annetaan vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun ja erilaisten uintivälineiden käyttöön, joiden avulla voidaan helpottaa vedessä liikkumista. Ryhmän alkaessa ja päättyessä tehdään kuntotestit ja testataan vedessä liikkumisen taitoja. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Tikkakosken Voimistelu- ja Liikuntaseura TiVoLi ry, tivoli.toimisto@gmail.com, 050-5333589 **Hanke** Perheet liikkeelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on innostaa miehet liikkeelle ryhmäliikuntaan, mahdollistaa lapsiperheiden vanhempien liikuntaharrastus, lisätä voimistelua harrastavien lasten vanhempien tietoa lajia kohtaan ja sitä kautta lisätä kiinnostusta seuratyöhön. Hanke toteutetaan järjestämällä kolme liikuntaryhmää. 1) Miestenryhmässä tehdään lihaskuntaa ja liikkuvuutta edistävää liikuntaa. 2) Matalan kynnyksen tanssillisen voimistelun ja joukkuevoimistelun aikuisryhmässä liikutaan matalalla kynnyksellä. 3) Pienten lasten vanhempien matalan kynnyksen liikuntaryhmän ajaksi on järjestetty lapsille oma liikuntaryhmä yhteistyössä MLL:n kanssa. Kuhunkin ryhmään mahtuu 10–20 osallistujaa. **Tukisumma** 900 €.

Yhteystiedot Äijälän vammaisten tuki ry, aijala@aijala.fi, 0449782682 **Hanke** Kohti tasapainon taituruutta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat pitkäaikaistyöttömät, joiden fyysinen kunto ja elämänhallinta tarvitsevat kohotusta, jotta työllistyminen ja työssäjaksaminen paranisi. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää arkiliikuntaan, mahdollisesti painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin. Lisäksi tavoitteena on kehittää kohderyhmän valmiuksia suunnata omaa elämää eteenpäin tukemalla heitä kokonaisvaltaiseen elämänhallintaan sekä tarjoamalla heille tietoa koulutus- ja työmahdollisuuksista jokaisen henkilökohtaisen mielenkiinnon mukaan. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi ryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk/4h syksyn ajan. Liikunnassa otetaan huomioon ryhmäläisten yksilöllinen kiinnostus ja toimintakyky sekä matalankynnyksen osallistuminen. Ryhmät käyvät kokeilemassa mm. keilausta, kahvakuulaa, lenkkeilyä, frisbeegolfia, tanssia ja lumikenkäilyä. Liikunnan lisäksi ryhmässä keskustellaan

erilaisista hyvinvointiin, terveyteen ja yleiseen jaksamiseen liittyvistä asioista sekä terveellisestä ruokavaliosta luennon ja ruoanvalmistuksen merkeissä. **Tukisumma** 1 800 €.

JÄRVENPÄÄ

Yhteystiedot Validia Ammattiopisto, kirsti.haanpera@eduvalidia.fi, 0405218126 **Hanke** Työkykyä liikunnasta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Validia ammattiopiston henkilökunta, joista erityisesti liian vähän liikkuvat miehet. Hankkeen tavoitteena on lisätä henkilökunnan liikuntaa tukemaan työssä jaksamista. Hanke toteutetaan järjestämällä 1) 1-2 lajitutustumista frisbeegolfiin, kahvakuulailuun, seinäkiipeilyyn sekä jousiammuntaan, 2) aloittelijoiden 4x kokoontuva melontakurssi, 3) aloittelijoiden 4x kokoontuva golf -kurssi, 4) keilaryhmä 1x/vk/3kk, 5) luontoliikuntaryhmä 1x/vk/2kk, 6) kuntojumpparyhmä 1x/vk/1,5h syksyn ajan, 7) vesijumpparyhmä 1x/vk/45min syksyn ajan sekä 8) salibandyryhmä 1x/vk/1h syksyn ajan. Ryhmäkoot vaihtelevat 9-15 hlö välillä. **Tukisumma** 3 000 €.

KAJAANI

Yhteystiedot Etnika Kainuu Ry, tanjagolub@gmail.com, 0503777407 **Hanke** Liikunnan iloa Etnikassa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat maahanmuuttajataustaiset naiset ja perheenjäsenet. Hankkeen tavoitteena on aktivoida maahanmuuttajia ja heidän perheitään liikkumaan, kannustaa terveellisiin elämäntapoihin ja saada heidät innostumaan säännöllisestä liikkumisesta. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää. 1) Naisten liikuntaryhmässä tehdään voimistelua ja venyttelyä, ryhmä kokoontuu 2x/vk/1h ja siihen mahtuu 10 osallistujaa. Ryhmä on jo aloittanut toimintansa. 2) Perheliikuntakerhossa perheet liikkuvat yhdessä ja käyvät tutustumassa eri liikuntalajeihin. Kokeiltavina lajeina ovat frisbeegolf, minigolf, keilaus ja ulkoilupäivä. Ryhmään mahtuu 15 osallistujaa. **Tukisumma** 800 €.

Yhteystiedot Kajaanin Urheilijat ry, rajaharkonen2@gmail.com, 0456397712 **Hanke** Matalan kynnyksen lentopalloa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat lentopalloliikunnasta kiinnostuneet miehet ja naiset, jotka eivät toimi seuratasolla. Hankkeen tavoitteena on tarjota iloa ja virkistystä sekä mahdollinen kipinä liikuntaan monipuolisesti. Hanke toteutetaan järjestämällä matalan kynnyksen lentopalloa (ns. koppis lentopalloa) 1x/vk/1,5h. Ryhmässä on 12 osallistujaa. **Tukisumma** 200 €.

KANGASALA

Yhteystiedot Kangasalan Urheilijat KU-68, ku68harrasteliikunta@gmail.com. 0407673991 **Hanke** Kevyttä kuntoliikuntaa ikääntyneille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat ikääntyneet vähän liikkuvat yli 55-vuotiaat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on järjestää matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, sekä kannustaa ja innostaa säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin tarjoamalla kevyttä ja monipuolista liikuntaa. Hanke toteutetaan perustamalla kuntoliikuntaryhmä ja kaksi vesiliikuntaryhmää. Kaikissa ryhmissä on tavoitteena kokeilla monipuolisesti erilaisia välineitä ja löytää jokaiselle mieleinen tapa harrastaa liikuntaa. Kaikki ryhmät kokoontuvat 1x/vk/45min syyskuusta huhtikuuhun. **Tukisumma** 700 €.

Yhteystiedot Lentopalloseura Kangasala ry, jarmo.virtanen@jmalm.fi, 0503277713 **Hanke** Liikkeelle Lentopalloillen! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset vähän liikkuvat pirkanmaalaiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on aktivoida mukaan liian vähän liikkuvia henkilöitä, jotka etsivät itselleen mielekästä liikunnanmuotoa ja kipinää liikkumisen iloon. Tavoitteena on saada mukaan aloittavia, mutta lentopallosta kiinnostuneita aikuisia sekä herättää liikunnankipinä huomioimalla samalla myös henkilön kokonaisvaltainen hyvinvointi. Missiona on saada luotua osallistujista ryhmä, jonka toimintakyky ja elämänlaatu paranee ja liikkuminen jatkuu hankkeen jälkeenkin. Hanke toteutetaan perustamalla lentopallon startti-ryhmä ja jatko-ryhmä. Startti-ryhmä on kohdennettu vasta-alkajille ja lajitaitojen lisäksi kehitetään kuntoa ja toimintakykyä. Jatkoryhmä on tarkoitettu henkilöille, jotka omaavat menneisyydestään lajiosaamista. Ryhmä pelaa sisäisiä höntsäpelejä sekä tekee monipuolista lihaskunto- ja

liikkuvuusharjoittelua. Kaikilla osallistujilla on mahdollisuus kehonkoostumus- ja vyötärönympärysmittaukseen, joiden lisäksi pidetään terveystietoiskuja. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteistiedot Reune Oy, aliisa@malmareena.fi, 0503291312 **Hanke** Reenejä Ruuhkavuosiin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset vanhemmat, joilla ruuhkavuosien takia oma liikunta on jäänyt vähemmälle. Hankkeen tavoitteena on lisätä kohderyhmän liikunta-aktiivisuutta sekä edistää koko perheen terveyttä. Tavoitteena on helpottaa ruuhkavuosissa eläviä vanhempia lähtemään liikkumaan, kokeilemaan erilaisia lajeja ja tutustumaan perheliikunnan mahdollisuuksiin. Hanke toteutetaan järjestämällä perheliikuntaa 1x/vk/2h. Lapsille ja vanhemmille järjestetään saman aikaisesti omat ohjatut liikuntaryhmät. Aikuisten ryhmässä kokeillaan eri liikuntalajeja mm. kahvakuula, zumba, lavis, venyttely, futsal, ultimate ja tärinärentoutus. Osallistujille tehdään myös kehonkoostumus-, lihaskunto- ja liikkuvuusmittaukset. Ryhmään mahtuu 15 aikuista ja se kokoontuu syksyn ajan. **Tukisumma** 1 500 €.

KANKAANPÄÄ

Yhteystiedot Kankaanpään aikuiskoulutussäätiö sr, niina.veko@valtti.fi, 0445772119 **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 vahvistaa liikuntatottumuksia ja elämänmuutoksia osaksi omaa arkea, edistää hyvinvointia ja terveyttä, kohentaa fyysistä-, psyykkistä- ja sosiaalista työ- ja toimintakykyä sekä ehkäistä eriarvoisuutta ja syrjäytymistä. Hanke toteutetaan muodostamalla liikuntatarjotin, jolla on tarjolla päivittäin 1-2 eritasoista ja sisältöistä liikuntaryhmää sekä viikoittain terveyteen tai hyvinvointiin liittyvä teematuokio. Jokainen asiakas valitsee omalle toimintakyvyilleen sopivan ryhmän (vähintään 1/vk) sekä teematuokion. Kuhunkin ryhmään mahtuu 10-15 hlö. Liikuntaryhmien sisältö, lajit ja aikataulut rakennetaan asiakkaiden toiveiden pohjalta. Lisäksi uutena toimintamuotona pyritään aktivoimaan vertaisohjaajia toteuttamaan lyhyitä liikuntatuokioita. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Move Areena oy, move@taajamapalvelut.fi, 0405119004 **Hanke** seniorin pelipäivä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 35–55 vuotiaat miehet, joilla liikkuminen on päässyt unohtumaan. Hankkeen tavoitteena on saada kohderyhmä innostumaan erilaisten pelien avulla säännöllisestä liikunnasta sekä kiinnittämään huomiota ruokavalioon. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk syyskauden ajan. Aluksi treenataan yhdessä porukassa, joka sitten jaetaan tason mukaan kahteen ryhmään. Ryhmissä pelataan alkulämmittelyn jälkeen mm. sählyä, lentopalloa, sulkapalloa ja futsalia. Pelien lisäksi tehdään erilaisia liikkuvuus sekä tasapainoharjoitteita. Kumpaankin ryhmään mahtuu 15–25 osallistujaa. Lisäksi osallistujille järjestetään yhteensä neljä luentoa ruokavalion merkityksestä ja säännöllisyydestä sekä lihaskunto- ja liikunnan merkityksestä. **Tukisumma** 1 500 €.

KAUHAJOKI

Yhteystiedot Kauhajoen Liikuntaseura ry, posti@liikuntaseura.fi, 0451147167 **Hanke** Äijät vetreiksi! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset vähän liikkuvat miehet. Hankkeen tavoitteena on aktivoida ne henkilöt, jotka ovat mahdollisesti useinkin kertaan suunnitelleet aloittavansa liikuntaharrastuksen, mutta eivät syystä tai toisesta (tai kolmannelta, yleensä huonosta) ole saaneet itseään niskasta kiinni. Lisäksi tavoitteena on saada osallistujat tulemaan sinuiksi omaan kehoon ja sen hyvinvointiin liittyvien asioiden kanssa sekä tehdä liikkumisesta luontainen osa elämää. Hanke toteutetaan perustamalla Äijätreeni -ryhmä, jossa keskitytään tasapaino-, liikkuvuus- ja voimaharjoitteluun. Ryhmä harjoittelee viikoittain omaa kehoa kuunnellen, siltä oppien ja sitä aktiivisesti kehittäen. Mukaan mahtuu 30 henkilöä. Osallistujille tehdään yksilölliset liikunta- ja terveystapatottumuskartoitukset sekä kehonkoostusanalyysi, joka on mahdollista tehdä omakustanteisesti myös syyskauden päätteeksi. **Tukisumma** 1 100 €.

KEMINMAA

Yhteystiedot Suunta 2000 ry, suunta2000@gmail.com, 0407437557 **Hanke** Sohvaperunat metsään **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on saada mahdollisimman monta säännöllisen metsäliikuntaharrastuksen pariin kartan kanssa tai ilman sekä voimaannuttaa sohvalle juuttuneita sosiaaliseen toimintaan. Hankkeessa järjestetään sohvaperunoiden alkeiskurssit kesä-elokuussa sisältäen 1-2 krt/vko yhdistettyä teoria- ja maasto-opetusta. Sohvaperunatoiminnassa käytetään eritasoisia ja pituisia ratoja, joista osallistujat voivat valita itselleen sopivat. Rasteja voi etsiä yksin, pareittain tai pienryhmissä oman mieltymyksen mukaan. Sohvaperunoiden ryhmä on avoin, eli toimintaan voi tulla myös mukaan aloituksen jälkeenkin esimerkiksi kaverin houkuttelemana. Tällöin ohjauksessa suositaan vertaisoppimista. Alkeiskurssin jälkeen ryhmittäin harjoittelua lähialueen suunnistuspuistoissa sekä osallistumisia muihin sohvaperunoiden yhteisharjoituksiin sekä seuran kärkeä tapahtumiin. **Tukisumma** 1 000 €.

KERAVA

Yhteystiedot Artistiasu Oy, eija@artistiasu.fi, 0983667568 **Hanke** Voimaa arkeen työporukan tuella **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Artistiasun työporukka kokonaisuudessaan, erityisesti huomioiden 60-luvulla syntyneet liikuntaa harrastamattomat ja ylipainoiset työntekijät. Hankkeen tavoitteena on kannustaa nyt vielä vähäisillä vaivoilla/sairauksilla oleva ikääntyvä henkilöstö saamaan pysyviä elämäntapamuutoksia ravinnon ja liikunnan avulla sekä ehkäistä nuoremman henkilöstön ajautuminen samaan kuiluun. Hanke toteutetaan järjestämällä työajalla luentoja ja infotilaisuuksia terveellisestä ruokavaliosta ja arkiliikunnasta sekä syksyllä ohjattuja tunteja (kahvakuula, keppijumppa, venyttely, kuminauhajumppa), 2x/kk/1h. Joulukuussa käydään kokeilemassa myös lumikenkäilyä. Lisäksi osallistutaan ja hyödynnetään olemassa olevia maksuttomia tapahtumia ja kampanjoita kuten Porraspäivät ja Matka hyvään kuntoon -rekkakiertue. Koko henkilökunta (8 hlö) osallistuu hanketoimintaan, joka toteutetaan aina työajalla. **Tukisumma** 800 €.

KIRKKONUMMI

Yhteystiedot Kirkkonummen Urheilijat ry, kurssivastaava@kirkkonummenurheilijat.fi, 0405439069 **Hanke** Lisää liikettä arkeen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikenikäiset aikuiset, joilla liikkumista on vähän tai ei lainkaan terveyden kannalta. Hankkeen tavoitteena on lisätä arkiliikuntaa aikuisväestön keskuudessa terveys- ja kuntoilumielessä, saada innostettua liikkeelle myös niitä aikuisia, joilla liikunta ei tällä hetkellä ole osana arkea lainkaan sekä lisätä tietoisuutta arkiliikkeen lisäämisestä. Hanke toteutetaan järjestämällä koko kauden toimivia ryhmiä sekä innostus- ja tutustumiskursseja. Viikoittain kokoontuvina ryhminä järjestetään Ryhti-kehonhuoltotunti, Kuntotreffit 60+, joka sisältää viikoittaisen aamujumpan sekä kävelytreffejä ja Miesten treeni -ryhmä. Tutustumis- ja innostuskursseina järjestetään muutaman tunnin mittaisia liikunnan teemakursseja: YogaFlex, Reippailupoppoot sekä Kehonpainoharjoittelu. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Kirkkonummen Tempo ry, kirkkonumentempo@gmail.com, 0405678561 **Hanke** Paino hallintaan liikunnalla **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kirkkonummelaiset liian vähän liikkuvat, joilla vyötärönympäryys naisilla yli 90 cm ja miehillä yli 100 cm. Hankkeen tavoitteena on vähentää vyötärönympärystä osallistujilla, motivoida säännölliseen liikkumiseen sekä lisätä tyytyväisyyttä omaan elämään. Hanke toteutetaan perustamalla 15 hlö pilottiryhmä, joka kokoontuu 1x/vk/1,5h/8x. Tapaamisissa kokeillaan erilaisia matalan kynnyksen liikuntalajeja (kävely, kuntosali, vesijuoksu) sekä pidetään elämänmuutosta tukevaa teoriaopetusta. Kurssilaisia motivoidaan some-ryhmien avulla sekä nostamalla onnistumistarinoita esille seuran blogissa. Osallistujilta mitataan vyötärönympärystä ja tyytyväisyyttä, jonka lisäksi he pitävät liikuntapäiväkirjaa. **Tukisumma** 500 €.

Yhteystiedot Suomen venäjänkielisten osasto -Nelumbo ry, nelumbojooga@gmail.com, 0465242223 **Hanke** Voi hyvin! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat maahanmuuttajataustaiset, työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on antaa tietoa eri liikuntamuodoista, tutustuttaa liikunnan mahdollisuuksiin Suomen luonnossa, sekä

kannustaa terveellisiin elämäntapoihin. Hanke aloitetaan terveys- ja kuntomittauksilla. Hankkeessa järjestetään 1) luentoja ravinnosta, liikunnasta, työhyvinvoinnista, Suomalaisesta luonnosta sekä jokamiehen oikeuksista 2) Kesäheinäkuussa puistojoogaa ja puisto-asahia 1x/vk/laji 3) Yhteensä 6x sauvakävelyretki 4) Elo-joulukuussa asahia ja joogaa 1x/vk/laji salissa 5) 1x/vk tutustutaan perinteisiin suomalaisiin lajeihin, kuten tuolijumppaan, kuminauhajumppaan, keppijumppaan 6) Tanssitunti (fitballet, Ladydance, kansantanssi) 1x/vk. Hankkeen lopussa järjestetään pikkujoulu ja ryhmäkeskustelu. **Tukisumma** 1 000 €.

KOKKOLA

Yhteystiedot Kokkolan Jymy ry, anne.tuukkanen@edu.kokkola.fi, 0408467940 **Hanke** lisi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kokkolan työikäiset miehet ja naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää löytämään liikunnan ilon ja tarjota ideoita terveellisiin elämäntapoihin, saada liikunta siirtymään osallistujien arkeen sekä vakiinnuttaa toimintaa. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, joka on kaikille avoin. Ryhmä kokoontuu viikoittain ja jokaisella kerralla harrastetaan liikuntaa sekä annetaan liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvää neuvontaa. Perusohjelmana on lämmittely, jumppaa ja lihaskuntoutusta. Lisäksi 1x/kk käydään tutustumassa eri liikuntalajeihin kuten sauvakävelyyn, suunnistukseen, vesijumppaan ja hiihtoon. Ensimmäisellä ja viimeisellä kerralla tehdään UKK:n kävelytesti sekä lihaskuntotestit. Ryhmä kokoontuu syksyn ajan ja suunnitelmissa on jatkaa toimintaa myös keväällä. **Tukisumma** 1 000 €.

KOTKA

Yhteystiedot Kotkan Nappulat Ry, maikku@kotkannappulat.fi, 0505747939 **Hanke** Liikkuva vanhempi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran jalkapallojunioreiden vanhemmat sekä muut aikuiset. Hankkeen tavoitteena on aktivoida lasten vanhempia liikkumaan myös itse ja näin näyttämään esimerkkiä lapsille elämän peruspilareiden muodostamiseen. Hanke toteutetaan perustamalla vanhemmille kolme liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk kesä- ja syyskauden ajan. Pääasiainen liikuntamuoto on jalkapallo, mutta sen lisäksi tehdään lihaskunto- ja liikkuvuusharjoittelua, kahvakuulaa, lenkkeilyä, polkujuoksua sekä ulkoliikuntaa. Osallistujille tehdään myös alku- ja lopputestit. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Tanssiklubi Kotkan Hyrrät ry, piippo.krista@gmail.com, 0503852025 **Hanke** Jatkohakemus tuelle "Tanssin ja jumpan iloa aikuisille" **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, jotka haluavat tutustua eri tanssilajeihin uutena innostavana liikuntamuotona. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalankynnyksen tanssiliikuntakokeiluja sekä näihin jatkoryhmiä. Lisäksi halutaan vakiinnuttaa ryhmien toiminta osaksi Hyrrien tanssitarjontaa. Hankkeessa järjestetään jatkokursseja jo alkaneille tanssiryhmille sekä perustetaan uusia alkeistanssiryhmiä tankotanssissa, lavis-lavatanssijumppassa, jazztanssissa/kehonhuollossa ja rock'n'swing-tanssien alkeissa. Kuhunkin ryhmään tavoitellaan vähintään 8 osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat 1x45-75min/vk kesä-joulukuussa. Hankkeessa järjestetään eripituisia tanssiryhmiä, sillä kaikki osallistujat eivät pysty sitoutumaan koko kaudeksi. Kausimaksun vaihtoehtona on mahdollista valita myös 5 ja 10 kerran kortteja. **Tukisumma** 1 700 €.

KUOPIO

Yhteystiedot Alfido Oy, janne@alfido.fi, 0401594549 **Hanke** MAHTAVAT MIEHET JATKOHANKE **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat fyysisesti huonokuntoiset, syrjäytymisriskissä olevat työikäiset miehet. Hankkeen tavoitteena on tukea kohderyhmän fyysistä ja henkistä voimaantumista kunto- ja elämysliikunnan ja ruuanvalmistustaitojen opettelun kautta tarjoten pystyvyyden kokemuksia ja vertaistukea. Lisäksi osallistujia rohkaistaan jatkamaan hankkeessa tutuksi tulleita toimintamalleja elämässään ja ottamaan enemmän vastuuta omasta hyvinvoinnistaan. Hankkeessa kootaan 4x15 hlön ryhmiä, joissa toteutetaan 1) 2x1h/vk ohjattua kuntoliikuntaa kuntopiiriharjoitteluna 2) 6x2h ohjattua elämysliikuntaa osallistujien toiveiden mukaisesti (esim. keilausta, frisbeegolfia, luontoretkeilyä, geokätköilyä), 3) 3x3h/ryhmä käytännön ruuanvalmistustaitojen opettelua, 4) hyvinvointikyselyt sekä

terveysmittauksia alussa ja lopussa. Kevätkaudella 2018 toteutetaan uudet ryhmät samalla konseptilla helmi-huhtikuussa. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Kuopion Reippaan Voimistelijat ry, mina.huuskonen@krv.fi, 0442350635 **Hanke** Annabelloja odotellessa
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat joukkuevoimistelujoukkue Annabellojen äidit ja isät, jotka tuovat jälkeläisiään harjoituksiin ja odottavat harjoitusten ajan. Hankkeen tavoitteena on aktivoida harrastavien lasten vanhempia liikkumaan ja hyödyntämään aika odottamisen sijaan. Lisäksi tavoitteena on matalankynnyksen liikuntamahdollisuuden tarjoaminen ja sosiaalisen verkoston luominen, työkyvyn ylläpitäminen sekä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääminen. Hanke toteutetaan järjestämällä vanhemmille ohjattua liikuntaa lasten harjoitusten ajaksi 3x/vk/1h. Osallistua voi niin monta kertaa viikossa kuin haluaa. Liikuntalajeina ovat lenkkeily, hiihto, sauvakävely, lihaskuntoharjoitukset, venyttely, kehonhuolto, retkiluistelu ja naruhyppely. Liikuntapaikat ja ympäristöt määräytyvät lasten harjoituspaikkojen mukaan, aikuisten harjoituksissa hyödynnetään mm. koulujen auloja, käytäviä ja pukutiloja. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri, ilpo.tauriainen@kuh.fi, 0447179344 **Hanke** Voimia vuorotyöhön
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Kuopion yliopistollisen sairaalan hoitotyöntekijät. Hankkeen tavoitteena on kasvattaa vuorotyötä tekevien hoitajien voimavaroja lisäämällä vuorotyötä tukevaa terveysliikuntaa ja liikuntaneuvontaa. Hanke toteutetaan järjestämällä 2 viikoittaista liikuntaryhmää, joissa keskitytään selän ja tukirangan lihaksiston vahvistamiseen. Viikkotuntien lisäksi osallistujista muodostetaan pienryhmiä, jotka saavat ongelma-alueittain kohdennettua pienryhmävalmennusta esim. selkä- tai hartiavaivojen ehkäisemiseksi. Halukkaat osallistujat voivat tehdä Firstbeat-mittauksen ja saada siitä henkilökohtaisen palautteen. Hanke jatkaa syksyllä 2017 toteutettua toimintaa, joka keräsi hyvää palautetta. Nyt toimintaa on tarkoitus laajentaa koskemaan suurempaa osallistujajoukkoa sekä syventää hankkeen vaikuttavuutta. Toimintaa järjestetään syksyn ja kevään ajan. **Tukisumma** 2 300 €.

Yhteystiedot Savon Tietokeskus Oy, eric.valta@datagroup.fi, 0447338510 **Hanke** Virtapiikki 2017 **Tiivistelmä**
Hankkeen kohderyhmänä ovat Datagroup Kuopion työntekijät sekä alihankkijat. Hankkeen tavoitteena on parantaa kohderyhmän hyvinvointia sekä vähentää päätetyöskentelystä syntyviä kipuja. Hankkeessa perustetaan Virtapiikki-ryhmä, joka sisältää ohjattua liikuntaa 1x/vk ajalla elokuu 2017-toukokuu 2018. Ryhmän suuruus on noin 30 henkilöä, ja toiminta järjestetään siten että kaikki pääsevät osallistumaan ohjatuille tunneille vähintään 2x/kk. Ohjatuilla tunneilla tehdään erilaisia matalan kynnyksen lajikokeiluja sekä sisällä että ulkona. Lajivalikoimassa ovat mm. sauvakävely, suunnistus, sulkapallo, kuntosaliharjoittelu, kahvakuula, kuntonyrkkeily sekä erilaiset pelit. Hankkeen aikana pidetään 4 kpl terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä luentoja ja jokainen osallistuja saa kuntotestien perusteella henkilökohtaisen liikuntaohjelman. **Tukisumma** 2 500 €.

KÄRKÖLÄ

Yhteystiedot Voimistelu- ja urheiluseura Lappilan Nousu ry, marjo.welling@phnet.fi, 0447005877 **Hanke**
Kehonhuoltoa ja liikettä Kärkölään **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kärkölän kunnan vähän liikkuva aikuisväestö, joista erityisesti yksipuolista fyysisesti raskasta työtä tekevät tehdastyöläiset. Hankkeen tavoitteena on helppoja ja kannustavia tapoja lähteä liikkumaan sekä vakiinnuttaa toiminta ja saada aikaan jatkumo kaikille uusille osallistujille hankkeen aikana perustettavien ja seuran jo aiemmin tarjoamien liikuntamuotojen kesken. Hanke toteutetaan perustamalla kesällä 1-2 ohjattua viikoittaista liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat ja harjoittelevat uudessa liikuntapuistossa. Kesällä tai viimeitään syksyllä aloitetaan myös asahi-kehonhallintaryhmän toiminta. Ryhmistä innostuneita ohjataan toiminnan päätyttyä oman seuran sekä kunnassa toimivien muiden liikuntaseurojen olemassa oleviin matalan kynnyksen liikuntaryhmiin. **Tukisumma** 1 500 €.

LAHTI

Yhteystiedot EMA Sport, aki.tiihonen@emasport.fi, 0458483224 **Hanke** Aikuiset liikkeelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat liian vähän liikkuvat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmän henkilöitä terveelliseen elämäntapaan liikunnan ja ravinnon osalta. Toimintakauden aikana on tavoitteena muodostaa ja vakiinnuttaa seuraan terveystiikuntaryhmä. Hanke toteutetaan perustamalla neljä erilaista liikuntakurssia. Kursseina ovat kuntopyrkkeily, kahvakuula, kuntotaekwondo sekä kiertoharjoittelu. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk syksyn ajan ja kuhunkin ryhmään mahtuu 10 hlö. Jokaisella tunnilla paneudutaan erityisesti lihaskestävyyden, liikkuvuuden, ryhdin ja jaksamisen parantamiseen. Ryhmäläisillä on mahdollisuus tehdä kuntotestit 1x/kk, joiden avulla voi seurata kehittymistään. Kurssin alussa kerrotaan ravinnon merkityksestä terveyteen ja jaksamiseen. Osallistuville jaetaan materiaalia, joka käydään yhdessä läpi. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Päijät-Hämeen salibandyseura, jari.koskinen@phsb.fi, 0449728331 **Hanke** Ukot Säbällä **Tiivistelmä** Kuntoon Hankkeen kohderyhmänä ovat 35–65 vuotiaat miehet, jotka etsivät uutta liikuntaharrastusta. Hankkeen tavoitteena on saada keski-ikäisille miehille uusi liikuntaharrastus ja aktivoita heitä liikunnan pariin. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi Ukkosäbäkerho -ryhmää, jotka muodostetaan osallistujien lähtötason ja iän mukaan. Ukkosäbäkerhon tapahtumat sisältävät salibandyn pelaamista, lihaskunnan kehittämistä ja vinkkien antamista liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. Osallistujille tehdään alkukartoituksena kysely ja valinnan mukaan UKK-kävelytesti tai PIIP-testi. Kysely ja testi toistetaan hankkeen lopussa. Ryhmät aloittavat toimintansa kesäkuussa ja jatkavat kesätauon jälkeen vuoden loppuun asti. Tavoitteena on, että toiminnasta tulisi vakituinen osa seuran kerhotoimintaa. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Päijät-Hämeen Terveystietoyhdistys ry, sannakaisa.lepisto@gmail.com, 0400568927 **Hanke** Vahvasti mieleen-liikuntaprojekti terveydenhoitajille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Päijät-Hämeen Terveystietoyhdistyksen jäsenet. Hankkeen tavoitteena on lisätä terveydenhoitajien omaa jaksamista työssään liikunnan avulla. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, joka kokoontuu 2x/kk syksyn ajan. Ryhmään mahtuu 25 osallistujaa. Osallistujille tehdään alkukartoitus sekä harjoitetaan keskivartaloa, ylä- ja alavartaloa, liikkuvuutta, kehonhuoltoa, lihaskuntoa, nopeutta sekä kestävyyttä. **Tukisumma** 900 €.

Yhteystiedot Tmi Paavali Pipatti, paavali.pipatti@lahti.fi, 050 398 7829 **Hanke** Nyt liikkeelle! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Lahden pohjoisen alueen päiväkodin työntekijät, jotka kokevat terveydentilassaan olevan parantamisen varaa tai yleiskunto on päässyt rapautumaan. Hankkeen tavoitteena on aktivoita kohderyhmää pitämään huolta itsestä yhdessä liikkuen. Pidempiaikainen tavoite on luoda yhteistyömalleja alueen toimijoiden kanssa ja vakiinnuttaa liikuntaryhmien toiminta jatkamaan hankkeen päätyttyä. Hankkeessa perustetaan liikuntaryhmiä, jotka kokoontuvat 1x/vk yhteensä 6x/ryhmä. Suunnitteilla on järjestää ryhmät kahtena eri ajankohtana (syys-lokakuu ja marras-joulukuu), ja ryhmien lajeina ovat sulkapallo, jumppa aloittelijoille (kahvakuula + kuminauhut), ryhmäliikunta (tanssiliikunta, ulkojummat), sekä yksi laji, joka valitaan enemmistövaaleilla alueen päiväkodeissa. Ryhmään mahtuu 16–20 osallistujaa. Lisäksi lokakuussa on suunnitteilla hyvinvointi-ilta, jossa osallistujat saavat terveystietoa ja tietoa paikallisista liikunta- ja hyvinvointitoimijoista. **Tukisumma** 1 600 €.

LAPPEENRANTA

Yhteystiedot Ylämaan Kosenkotiyhdistys ry, fysioterapia@kosenkoti.fi, 0407455953 **Hanke** Nyt on aika! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työpaikan keski-ikäiset sekä eläkeiän kynnyksellä olevat naiset, joilla oman kunnan huolehtiminen on jäänyt työssäkäynnin paineiden lomassa. Hankkeen tavoitteena on herätellä unohduksissa ollut liikunnanilo ja sitä kautta työhyvinvoinnin lisääminen. Hanke toteutetaan järjestämällä työpaikalla joka toinen viikko ohjattua kuntosaliharjoittelua/jumppaa syksyn ajan. Toiminta on helppotasoisia liikuntaa, jossa vaikeusastetta on helppo muunnella. Osallistujia on työvuoroista riippuen 5-15 hlö. Lisäksi työntekijöitä kannustetaan etsimään ja löytämään omasta arjesta hetki terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävälle liikunnalle. **Tukisumma** 900 €.

LAUKAA

Yhteystiedot Laukaan Fysioterapia Oy, aulikki.kangaskoski@laukaanfysioterapia.fi, 0400 463077 **Hanke** Kohti hyvän olon arkea - valmennus **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat henkilöt, joiden on haasteellista aloittaa liikkumista. Hankkeen tavoitteena on tukea kohderyhmää tunnistamaan itseään ja omaa toimimistaan tarjoamalla matalan kynnyksen ryhmämuotoista hyvinvointiin tähtäävää valmennusta. Valmennuksessa harjoitellaan omien liikkumisen esteiden tunnistamisesta ja sitä kautta kehontietoisuuteen ja aktiivisempiin liikuntamalleihin arjessa. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi ryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk/1,5h syyskauden ajan. Kumpaankin ryhmään mahtuu 5-15 hlö. Jokainen tapaaminen koostuu hyvinvoinnin harjoitteista/pohdiskelusta sekä liikunnasta. Hyvinvoinnin osalta käydään läpi muutostoiveita, arvoja, tavoitteita, unta, ruokarytmiä, liikuntarytmiä, stressinhallintaa sekä kiitollisuutta. Liikuntana kokeillaan rentoutusharjoituksia, luomuliikuntaa, luontokävelyä, liikkuvuusharjoitteita, jumppapalloja, kehonhuoltoa, sekä keppijumppaa. Alku- ja loppumittauksena tehdään kysely, jossa arvioidaan omaa tilannetta. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Margarites ry, airaekorhonen@gmail.com, 0400852069 **Hanke** Leipää ja liikuntaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat liikuntaa harrastamattomat syrjäytyneet ja vaikeassa elämäntilanteessa olevat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on löytää kullekin henkilölle hänelle sopiva kunnon kohentamisen keino tai mielellään useampia keinoja. Hanke toteutetaan järjestämällä neljä erilaista liikuntaryhmää. Sisäliikuntaryhmässä tehdään tuolijumppaa, harjoitellaan pienvälineillä sekä kuntopyörällä. Ulkoryhminä ovat sauvakävelyryhmä, frisbeegolfryhmä sekä luontoliikuntaryhmä. Ryhmät kokoontuvat 2-3x/kk. Jokaiselle osallistujalle tehdään alussa alkututkimukset ja haastattelu, jonka perusteella liikunta määritellään sopivalle tasolle. Osallistujilla ei ole varaa hankkia liikuntavälineitä, vaatteita tai kenkiä. Näitä pyritään lahjoittamaan osallistujille oman mieluisan liikuntalajin harrastamisen jatkumiseksi. **Tukisumma** 1 500 €.

LEMPÄÄLÄ

Yhteystiedot Mari Rantanen/Crossing Piippokeskus, crossingpiippokeskus@gmail.com, 0503396752 **Hanke** Lihaskunnonkohotus -kurssi ja vesijumppakurssi painonhallintaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset vähän tai ei ollenkaan liikkuvat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada uusia ihmisiä innostumaan itsestään huolehtimisesta, niin että he ymmärtävät liikunnan merkitys arjessa. Hanke toteutetaan järjestämällä kaksi liikuntakurssia. Lihaskunnonkohotuskurssi kestää 15h ja siinä perehdytään lihaskuntoharjoittelun alkeisiin sisä- ja ulkotiloissa. Ryhmään mahtuu 15–20 osallistujaa. Painonhallinta painotteisia vesijumpparyhmiä järjestetään 2 kpl ja ne kokoontuvat 10x. Ryhmissä harjoitellaan aerobista peruskuntoa sekä nivelistävällisiä liikkeitä. Kumpaankin ryhmään mahtuu 12–14 osallistujaa. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Salipiste OY, salipiste@gmail.com, 0442404990 **Hanke** Kuntosaliharjoittelun alkeet **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset vähän tai ei ollenkaan liikkuvat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada mahdollisimman moni tutustumaan ja innostumaan kuntosaliharjoittelusta sekä saada heidät jatkamaan harrastusta alkeiskurssin jälkeen. Hanke toteutetaan perustamalla 5 ryhmää (mahakkaat miehet, painonhallinta, työttömät, pariskunnat sekä naiset), johon kuhunkin mahtuu mukaan 10 hlö. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk, yhteensä 4 kertaa. Tapaamisissa tehdään yhdessä ohjattua kuntosaliharjoittelua sisältäen teorian kuntosaliharjoittelun perusteista ja opastuksen kuntosalilaitteiden käyttöön. Alkeiskurssiin kuuluu 1kk kuntosalikortti, jotta harrastusta on vaivatonta jatkaa omatoimisesti kurssin jälkeen. **Tukisumma** 900 €.

LOHJA

Yhteystiedot Harjun Kiekko Ry, sihteeri@harjunkiekko.fi, 0405352279 **Hanke** Luistelukoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Lohjan ja Vihdin alueella asuvat nuoret ja aikuiset, jotka haluavat parantaa luistelutaitojaan. Hankkeen tavoitteena on saada houkutelua ja kannustettua mahdollisimman monia parantamaan omaa luistelutaitoa ja samalla kohottamaan kuntoaan. Hanke toteutetaan perustamalla luistelukouluryhmä, joka kokoontuu 1x/vk

syyskuusta joulukuuhun. Aloittelijoille tarkoitetun ryhmän kurssilla kehitetään perusluistelutaitoa, käännoiksi ja takaperin luistelua. Tavoitteena on tulla varmemmaksi luistelijaksi. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Voimisteluklubi Lohja ry, iina.erolahti@voimisteluklubilohja.com, 0443111118 **Hanke** Iloa liikunnasta, voimaa voimistelusta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Lohjan alueen työikäiset naiset ja miehet, jotka eivät harrasta liikuntaa aktiivisesti tai haluaisivat aloittaa harrastamisen matalalla kynnyksellä. Hankkeen tavoitteena on lisätä osallistujien liikuntamäärää arjessa vähintään liikuntasuosituksen mukaiseksi. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi aikuisten liikuntaryhmää, jotka sisältävät monipuolista harjoittelua sisällä ja ulkona. Sisältönä mm. voimistelu, tasapainoilu, voimaharjoittelu ja kestävyysharjoittelu. Ryhmät kokoontuvat 1,2x/vk syksyn ja kevään ajan. Molempiin ryhmiin mahtuu 15 osallistujaa. Osallistujille järjestetään kaksi luentoa liikunnan ravinnon ja levon merkityksestä. **Tukisumma** 1 100 €.

LOVIISA

Yhteystiedot Urheiluseura tähti ry, Idrottsföreningen stjärnan rf, jsheinon@gmail.com, 0405335796 **Hanke** Kuntoillen kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Koskenkylän alueen työikäiset sekä yli 55-vuotiaat miehet, naiset ja heidän perheensä. Hankkeen tavoitteena on innostaa urheiluun kotikylällä sekä lisätä mahdollisuutta liikkua luonnossa. Hanke toteutetaan kunnostamalla kuntopolun kuntopostilaatitot (8 kpl), joita kiertämällä pystyy innostumaan luonnossa liikkumisesta. Lisäksi kesällä järjestetään puistojumppaa 1x/vk. **Tukisumma** 500 €.

MIKKELI

Yhteystiedot Mikkelin Naisvoimistelijat ry, Mnv.puheenjohtaja@gmail.com, 0407375330 **Hanke** Liikuntaa vertaisten kanssa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset henkilöt. Hankkeen tavoitteena on aktivoida keski-ikäisiä perheellisiä naisia ja miehiä liikunnan pariin, löytää liikunnan ilo ja aktiivinen elämäntapa sekä kouluttaa osallistujista vertaisohjaajia toiminnan jatkamiseksi. Hanke toteutetaan perustamalla vanhemmille liikuntaryhmiä, jotka kokoontuvat samanaikaisesti lasten jumppien kanssa. Ryhmiä perustetaan neljä kappaletta. Jokainen ryhmä valitsee itse toimintansa sisällön: koulujen kuntosaleissa, koulun salin lavalla tai pihalla voi toteuttaa niitä lajikokeiluja mistä vanhemmat ovat kiinnostuneita. Ensimmäisillä kerroilla mukana on liikunnanohjaaja, jonka jälkeen toiminnan on tarkoitus tapahtua itseohjautuvasti. Liikunnanohjaaja vieraillee satunnaisesti ryhmissä ja välillä järjestetään yhteisiä liikuntahetkiä yhdessä lasten kanssa. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Mikkelin Toimintakeskus ry, ritva.valjakka@toimintakeskus.fi, 0443410060 **Hanke** Liikunnasta mallia **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Mikkelin toimintakeskuksen koko henkilöstö. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kohderyhmää huolehtimaan omasta terveydestä ja hyvinvoinnista sekä saada ihmiset tietoisiksi liikunnan myönteisestä vaikutuksesta myös työssä jaksamiseen ja elämänlaatuun. Hanke toteutetaan järjestämällä viikoittain kokoontuva sähköryhmä sekä erilajien tutustumisryhmä (ultimate, sulkapallo, keilaus jne.). Lisäksi kuntosalilla on viikoittain mahdollisuus omatoimiseen harjoitteluun. Kerran kuukaudessa järjestetään liikunta-/hyvinvointitapahtuma, joiden teemoina ovat mm. frisbeegolf, kehonkoostumusmittaus, luento liikunnan merkityksestä, luontoretki, kasvisruokakurssi ja keilaus. Oheiset toiminnot tapahtuvat työajalla, joiden lisäksi perustetaan viikoittain kokoontuvia henkilökunnan toiveiden mukaisia vertaisohjattujaryhmiä (esim. sauvakävely, frisbeegolf). **Tukisumma** 2 300 €.

MUURAME

Yhteystiedot Muuramen Syke ry, johanna.pitkala@muuramensyke.fi, 0504954725 **Hanke** Liikkeelle Muuramessa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän tai ei lainkaan liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on sytyttää liikuntakipinä, löytää osallistujaa itseään kiinnostavat liikuntalajit sekä nostaa osallistujien peruskuntoa. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, joka kokoontuu 1x/vk syksyn ja kevään ajan. Toiminnan alussa kartoitetaan osallistujien ajatukset ja toiveet. Järjestettävä liikunta on monipuolista, eri lajeihin tutustumista (esim. kuntonyrkkeily, sisäpyöräily, kuntosaliharjoittelu). Osallistujille tehdään Terveystieteen 3-ottelun mittaukset (verenpaine, kolesteroli, vyötärön ympäryys) sekä opastusta ravitsemukseen ravitsemusterapeutin toimesta sekä oikeisiin liikeratoihin fysioterapeutin ohjauksella. Ryhmään on tarkoitus tarjota vertaistukea ja yhteisöllisyyttä sekä esim. mahdollistaa lenkkikaverin löytäminen. Oman liikuntaryhmän harjoitusten lisäksi osallistujia kannustetaan osallistumaan seuran perusviikkotunneille. **Tukisumma** 1 000 €.

MÄNTSÄLÄ

Yhteystiedot Mäntsälän Voimistelijat ry, mantsalan.voimistelijat@msoynet.com, 0405137892 **Hanke** Joogasta liikuntakipinä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Mäntsälän kunnassa ja lähialueilla asuvat työikäiset vähän tai ei lainkaan liikkuvat naiset sekä miehet. Hankkeen tavoitteena on saada fyysisesti huonokuntoiset ja vähän liikkuvat seuratoimintaan mukaan, kevyen liikunnan kautta sytyttää innostus yhdessä liikkumiseen ja terveellisempiin elämäntapoihin sekä vakiinnuttaa ryhmä aloittelijoille, johon on helppo tulla, vaikka ei ole aiemmin liikuntaa harrastanut, sekä tehdä jatkumo hieman liikuntaa harrastavien ryhmään. Hanke toteutetaan perustamalla 1-2 joogaryhmää, joissa kiinnitetään huomiota myös kokonaisvaltaisesti terveellisiin elämäntapoihin. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1,5h kesän ja syksyn ajan. **Tukisumma** 1 200 €.

NAANTALI

Yhteystiedot Liikuntaseura Naantali, virva.lehmuskoski@lnaantali.fi, 0405607712 **Hanke** Miehet liikkeelle: Äijäjumppaa ja tasapainoilua **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työssäkäyvät ja eläkkeellä olevat miehet. Hankkeen tavoitteena on tarjota keski-ikäisille miehille voimisteluliikunnan ryhmiä. Tarve ryhmille on tullut suoraan miehiltä itseltään. Naantalissa on ollut ja on tarjolla muutama miesten ryhmä kokeiluna, ja nyt tällä hankkeella halutaan varmistaa miesten liikuntaryhmien toiminnan jatko. Hanke toteutetaan järjestämällä miehille kaksi erilaista liikuntaryhmää. Äijäjumppassa ei kiristellä hermoja, tehdään perusliikkeitä eri teemojen parissa keppijumppasta kahvakuulaan ja kuntopiiriin. Tasapainoryhmässä tehdään lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua. Molemmat ryhmät harjoittelevat 1x/vk/1h. Fyysisten tavoitteiden ohella molemmissa ryhmissä korostuvat myös osallisuus, sosiaalisuus ja virkistyminen. Lisäksi ryhmäläisille annetaan toimintamalleja omatoimiseen kotijumppaan ja kannustetaan säännölliseen liikuntaan. Kumpaankin ryhmään mahtuu 20 osallistujaa. **Tukisumma** 900 €.

NOKIA

Yhteystiedot Nokian Pyy Hockey Oy, jenni.antimaa@gmail.com, 0407233388 **Hanke** Miesten vuoro **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli kolmekymmentävuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on kasvattaa kävijämäärää kaksinkertaiseksi ja saada miehet myös pysymään mukana. Lisäksi tavoitteena on lisätä osallistujien kehonhallintaa, tasapainoa sekä koettua jaksamista arjessa. Hanke toteutetaan järjestämällä miesten liikuntaryhmälle harjoitukset 2x/vk/1h syksyn ja kevään ajan. Suurin osa osallistujista käy molemmissa harjoituksissa, mutta on mahdollista käydä myös vain toisena päivänä. Tuntien sisältö painottuu lihaskunto-, kehonhallinta-, koordinaatio-, kehonhuolto- sekä liikkuvuusharjoituksiin. Tuntien sisällöt valitaan niin, että jokainen osallistuja pystyy ne tekemään taito- ja kuntotaustasta välittämättä. Liikkeet eivät perustu musiikin rytmiin, vaan ne tehdään omassa tahdissa ja toistomäärissä on valinnanvaraa. Jokainen ryhmäläinen huomioidaan yksilönä, jotta jokainen voi kokea onnistumista ja edistymistä. **Tukisumma** 1 800 €.

ORIMATTILA

Yhteystiedot Orimattilan Jymy ry, esko.eskola@phnet.fi, 0505977529 **Hanke** Liikkeelle seurassa – elämäntaparemontti **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat liikuntaa harrastamattomat, joilla syynä terveydelliset ongelmat, nivelongelmat, ylipaino, 2-tyyppin diabetes tai "laiskuus" harrastamiseen. Hankkeen tavoitteena on aktivoida liikunnan avulla ihmisiä huolehtimaan hyvinvoinnistaan. Hanke toteutetaan perustamalla neljä liikuntaryhmää, joiden jäsenille tehdään kuntotestit ja henkilökohtaiset kunnan kehittämisohjelmat. Jokainen osallistuja käy lääkärintarkastuksessa ja laboratorioskuluissa. Ryhmät kootaan matalan kynnyksen toimintana eri painotusten pohjalta mm. nivelongelmaiset, liikunnan uudestaan pitkän tauon jälkeen aloittavat, terveydenhuollon ohjauksesta tulevat sekä kotiäidit. Ryhmät harjoittelevat 2x/vk, ojista toinen tehdään kuntosalilla tai uintina ja toinen kunkin ryhmän kuntotason mukaisena sisä- ja ulkoliikuntana (mm. tuolijumppa, sauvakävely, pyöräily, hiihto, tanssi, kuntopiiri, keppijumppa, sähkö, sulkapallo). Kerran kuussa järjestetään yhteinen luento ravitsemukseen ja terveyteen liittyen. **Tukisumma** 2 300 €.

ORIVESI

Yhteystiedot Eräjärven Urheilijat ry, reijo.kahelin@erajarvi.net, 0500773015 **Hanke** Jumpaten kuntoa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat alueen ikääntynyt väestö, myös nuoremmat ovat tervetulleita. Hankkeen tavoitteena on ylläpitää ja jatkaa edellisenä vuonna aloitettujen liikuntaryhmien (4 kpl) toimintaa. Hanke toteutetaan järjestämällä kesällä vuoroviikoin puistojumppaa ja Lavista 1x/vk/1h. Osallistujia on 30–50 hlö/kerta. Tunnit sisältävät peruskuntaa ylläpitävää liikuntaa, venyttelyä ja rentoutusta. Syksyllä järjestetään Lavista 1x/vk sekä allasjumppaa 1x/vk/45 min kahden ryhmän voimin. Lisäksi osallistujille tarjotaan ruokailun ja terveellisten elämäntapojen informaatiotilaisuuksia. **Tukisumma** 1 500 €.

OULU

Yhteystiedot Kirva ry (Oulun ev.lut. seurakuntayhtymän työntekijöiden vapaa-ajan yhdistys), katja.kallio@evl.fi, 0443161539 **Hanke** Löhostä liikkujaksi - Löydä oma lajisi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vain vähän tai ei lainkaan liikuntaa harrastavat Kirvan (Oulun ev.lut. seurakuntayhtymän työntekijöiden vapaa-ajan yhdistys) jäsenet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää löytämään oma tapansa liikkua, kannustaa terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntaa turvallisesti ryhmissä ja tarjota monipuolista terveystietoa. Hankkeen toissijaisena tavoitteena on nostaa seurakuntayhtymän tarjoamien liikuntaetujen käyttöastetta. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi 15 hlö liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 2x/kk/1h. Ryhmät käyvät kokeilemassa eri liikuntalajeja, mm. kuntosaliharjoittelua, vesijuoksua, sauvakävelyä, kävelysählyä, kuntojumppaa ja kehonhuoltoa. Lisäksi järjestetään yhteislenkkeilyä. Ohjattujen liikuntakertojen ja lenkkien lisäksi elo-syyskuussa järjestetään elämäntapamuutoksiin motivoiva hyvinvointitapahtuma, jossa luennoidaan terveellisestä ravinnosta ja ravinnon merkityksestä jaksamiselle. Samassa tapahtumassa järjestetään myös terveystutkimuksia ja kehonkoostumusanalyysiä. **Tukisumma** 1 800 €.

Yhteystiedot Mielenviireys ry, soronenkp@luukku.com, 0451808003 **Hanke** Mieli luonnossa ja ruoassa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat mielenterveyskuntoutujat ja erilaisia elämänhallinnan ongelmia kuten yksinäisyyttä, sosiaalisten suhteiden puutetta ja toimintakyvyn heikentymistä kokevat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on motivoida osallistujat liikkumaan luonnossa ympäri vuoden ja omaksumaan liikunnan ja terveellisen ruokavalion osaksi pysyvää elämäntapaa. Hanke toteutetaan Green Care -toimintana, jossa liikunta ja ravitsemus ovat oleellinen osa. Osallistujille järjestetään metsäkävely, luontoretki, yö ulkona -tapahtuma, kulttuurikävely, marjaretki, linturetki sekä pyöräretkiä. Kuhunkin tapahtumaan mahtuu mukaan 5-15 osallistujaa. Ravitsemusasioita käydään läpi kahdella luennolla sekä Marttojen järjestämässä ruokatyöpajassa. Lisäksi käydään tutustumassa frisbeegolfiin, jousiammuntaan, ratsastukseen, Sup-lautailuun, lasketteluun, lumilautailuun, curingiin sekä lumikenkäilyyn. Kaikki tapahtumat järjestetään kesän ja syksyn aikana ja osallistuja saa itse valita kuinka moneen haluaa osallistua. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Oulun Kisko Ry, petri.nurro@gmail.com, 0414567317 **Hanke** Aikuislentopallon Tekniikkakurssi
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset lentopallosta kiinnostuneet henkilöt. Hankkeen tavoitteena on lentopallon avulla aktivoida ihmisiä liikkumaan säännöllisesti sekä nauttimaan terveellisestä elämästä Tavoitteena on myös luoda Aikuislentopallon tekniikkakurssista valtakunnallinen projekti. Työn alla on ohjaajan opas, joka auttaisi jalkauttamaan kursseja myös muille paikkakunnille. Hanke toteutetaan järjestämällä 3 kpl 1x/vk/4x järjestettäviä aikuislentopallon tekniikkakursseja. Kullekin kurssille mahtuu 20 osallistujaa. Kurssille otetaan mukaan kaiken tasoiset pelaajat. Aluksi harjoitellaan lentopallon käsittelyä; sormilyöntiä, hihalyöntiä, iskulyöntiä. Tämän jälkeen voidaan siirtyä haastavampiin, pelinomaisiinharjoitteisiin, joilla kehitetään pelikäsitystä. Lisäksi harjoituksissa perehdytään lihaskuntoa ja liikkuvuutta lisääviin liikkeisiin erilaisten harjoitteiden avulla. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Oulun Miekkailuseura ry, marianne.hiltunen@vtt.fi, 0407573047 **Hanke** Yhdessä miekkailun iloa
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat lapsiperheet, jossa vanhemmat eivät löydä aikaa liikuntaan sekä niukasti liikkuvat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa pienten lasten vanhempia liikkumaan sekä yhdessä lastensa kanssa, että aikuisryhmissä. Hanke toteutetaan järjestämällä kaksi miekkailun alkeisliikuntaryhmää lapsiperheille sekä kaksi alkeismiekkailuryhmää muille aikuisille. Lapsiperheille suunnatussa ryhmässä harjoitellaan pelillisiä ja motorisia taitoja sekä urheilumiekkailun lajinomaisia taitoja. Vähän liikkuville aikuisille suunnatussa ryhmässä järjestetään peruskuntoa, koordinaatiota, tasapainoa ja lihaskuntoa parantavaa liikuntaa sekä lajinomaista (miekkailu) harjoittelua. Jokaiseen ryhmään mahtuu 20 osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1,5h 8 kertaa. **Tukisumma** 1 700 €.

Yhteystiedot Oulun seudun koulutuskuntayhtymä, petri.heikkinen@osekk.fi, 0505124949 **Hanke** Istumantyön sankarit
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Oulun seudun koulutuskuntayhtymän työntekijät, jotka tekevät päivittäin istumatyötä vähintään 6h päivässä. Hankkeen tavoitteena on kannustaa ja ohjata kohderyhmää helppoon työhyvinvointia tukevaan liikuntaan sekä terveellisiin elämäntapoihin. Hanke toteutetaan perustamalla kohderyhmään kuuluvista henkilöistä lähtötason, tarpeiden sekä sijainnin perusteella 5 liikuntaryhmää. Kuhunkin ryhmään mahtuu 10–15 osallistujaa. Osallistujille tehdään alku- ja lopputesteinä lihaskunto- ja UKK-kävelytestit, kehonkoostumusanalyysi sekä sykevaihdeluvälimitaus ja kysely. Kukin ryhmä kokoontuu syksyn ja kevään aikana yhteensä 30x. Tapaamisissa kokeillaan eri liikuntalajeja kuten vesijuoksua, kuntonyrkkeilyä, kuntosaliharjoittelua, pehmolentopalloa, keilausta, sulkapalloa ja sauvakävelyä. Lisäksi järjestetään ravintoluento ja siihen liittyvä smoothie-kurssi. Opiskelijatyönä voidaan toteuttaa erillinen taukojumppasovellus koko koulutuskuntayhtymän henkilöstölle. **Tukisumma** 4 000.

Yhteystiedot Pohjois-Pohjanmaan liitto, ilpo.tapaninen@pohjois-pohjanmaa.fi, 050 3017546 **Hanke** Maakuntaliitto liikkeelle 2.0
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Pohjois-Pohjanmaan liiton henkilöstö, joista erityisesti vähän liikuntaa harrastavat. Hankkeen tavoitteena on lisätä henkilöstön ymmärrystä ja oivallusta omasta hyvinvoinnista huolehtimisesta ja sen merkityksestä työ- ja toimintakyvylle haastavassa toimintaympäristön muutostilanteessa. Tavoitteena on myös edistää henkilöstön yhteisöllisyyttä sekä ennaltaehkäistä toimistotyön aiheuttamia tuki- ja liikuntaelämisen vaivoja. Ennen kaikkea tavoite on juurruttaa vaihteittain nykyisen hankkeen aikana syntynyt toiminta pysyväksi toiminnaksi. Hanke toteutetaan jatkamalla edellisenä vuonna alkanutta toimintaa. Hankkeessa järjestetään kaikille avoimia matalan kynnyksen lajikokeiluja (mm. vesijumppa, kuntosaliharjoittelu). Tavoitteena on pitää mukana nykyiset 10–15 osallistujaa sekä innostaa mukaan uusia osallistujia. Lisäksi järjestetään luentoja unesta ja verenpaineesta sekä perustetaan verenpainekeho. Työyhteisö osallistuu myös Porraspäiviin ja Yksi elämä -hankkeen toimintoihin. Hanke päättyy TYKY-iltapäivään. **Tukisumma** 1 400 €.

Yhteystiedot Pohjois-Pohjanmaan terveydenhoitajayhdistys ry, sirpa.hyyronmaki@wippies.fi, 0445436352 **Hanke** Liikkuen ja keventyen hyvää oloa ja virettä terveydenhoitajille
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Pohjois-Pohjanmaan alueen terveydenhoitajat, jotka liikkuvat suosituksiin nähden riittämättömästi ja ovat ylipainoisia. Hankkeen tavoitteena on innostaa terveydenhoitajia liikkumaan, kohottamaan kuntoa ja pudottamaan painoaan sekä saada tuloksia em. toimissa. Lisäksi tavoitteena on saada liikunta, ravitsemus ja painonhallinta osaksi

terveydenhoitajayhdistyksen toimintaa tukemaan terveydenhoitajien työssä jaksamista. Hanke toteutetaan perustamalla 20 terveydenhoitajan ryhmä. Kesän ajaksi ryhmä motivoidaan omaehtoiseen liikuntaan. Syksyllä ryhmäläisille tehdään kuntotestit ja syksyn aikana järjestetään kuukausittain liikuntalajikokeiluja (esim. lavis, yoga, lihaskuntotreeni). Joulukuussa uusitaan kuntotestit ja suunnitellaan omaehtoisen liikkumisen jatkamista. Painonpudotusta tuetaan VerkkoPuntaripalvelun avulla, josta saa tietoa liikuntaan, ravitsemukseen, painonhallintaan, uneen ja rentoutumiseen liittyen. **Tukisumma** 1 400 €.

Yhteystiedot Suunnistuskerho Pohjantähti, Oulu ry, ilkka.j.koivula@gmail.com, 0452752276 **Hanke** Aikuisten suunnistuskoulut **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 25–55 työkäiset naiset ja miehet, perheet sekä työyhteisöt. Hankkeen tavoitteena on madaltaa kynnystä luonnossa tapahtuvaan liikkumiseen sekä antaa suunnistusopetusta niin, että osallistujat tulevat toimeen marjametsällä ja suunnistustapahtumissa itsekseen kartan ja kompassin avulla. Tavoitteena on myös aktivoida eri työyhteisöjä. Hankkeessa järjestetään teoriakoulutus suunnistuksen alkeista ja suunnistusvälineiden esittely. Lisäksi tarjotaan viisi opastettua suunnistusharjoitusta eri suunnistuksen osa-alueista sekä iltarasteille osallistuminen ohjatusti. Työyhteisöille toteutetaan perehdytys aamupäivällä ja suunnistusharjoitus iltapäivällä. **Tukisumma** 2 000 €.

PARKANO

Yhteystiedot Parkanon Kiekko ry, aarne.mansukoski@parkanonkiekko.fi, 0407292568 **Hanke** Aikuisten luistelu- ja kiekkokoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki täysi-ikäiset naiset ja miehet, jotka ovat kiinnostuneita kohottamaan kuntoaan teknisen lajin parissa. Hankkeen tavoitteena on saada kaikki jääurheilusta kiinnostuneet entiset harrastajat aktivoitua uudelleen lajin pariin, kohottaa yleiskuntoa, kehittää motoriikkaa ja tasapainoa sekä ohjata uudelleen lihahuoltoon ja liikunnalliseen elämäntapaan. Hanke toteutetaan järjestämällä aikuisten luistelukoulutoimintaa 1x/vk/1h lokakuusta maaliskuulle. Tunneilla opetetaan luistelutekniikoita, mailan- ja kiekon käsittelyä sekä pelailua. Lisäksi järjestetään 2 luentoa lihahuollosta, ravinnosta ja levosta. Toiminnan päätarkoitus on liikunnan lisääminen mielekkäällä tavalla sellaisille ihmisille, joille luistelu ja jääkiekko tuntuvat omilta liikuntamuodoilta, mutta joille joukkuevoiminta on liian sitovaa ja vaativaa kuntoon ja taitotasoon nähden. **Tukisumma** 1 400 €.

PIEKSÄMÄKI

Yhteystiedot Pieksämäen salibandy ry, auri.saloranta@luukku.com, 0445031935 **Hanke** Aikuisten harrastesähly **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työkäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada työkäiset miehet ja naiset osallistumaan ja liikkumaan enemmän salibandyharrastuksen ja lajitutustumisien avulla. Hanke toteutetaan perustamalla miehille ja naisille omat harrastesählyryhmät, jotka kokoontuvat 1x/vk. Sählyn lisäksi käydään kokeilemassa muitakin osallistujien toivomia lajeja (esim. uinti). Ryhmäläiset pitävät liikuntapäiväkirjaa, heille annetaan liikunta- ja ravitsemusneuvontaa sekä tarjotaan mahdollisuutta kehonkoostumusmittaukseen. **Tukisumma** 500 €.

PIELAVESI

Yhteystiedot Pielaveden 4H-yhdistys ry, pielavesi@4h.fi, 0403267600 **Hanke** Liikettä pullukoihin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on tuoda liikkuminen osaksi arkea, tarjota vertaistukea, opastaa uusiin liikuntamuotoihin, antaa uusia ajatuksia liikkumiseen, luoda uusi tapa ja kulttuuri liikkumiseen ja itsestä huolenpitämiseen sekä elämäntapamuutoksen tukemiseen. Hanke toteutetaan perustamalla 4 erilaista ryhmää, joiden toiminta perustuu liikunnan uudelleen löytämiseen samassa tilanteessa olevien kanssa. Naisille ja miehille on omat ryhmät. Ryhmiin mahtuu yhteensä 50hlö. Ryhmät kokoontuvat kesän ja syksyn ajan 1x/vk kokeilemaan eri liikuntalajeja (mm. uinti, keilaus, kuntosaliharjoittelu), joista on tarkoitus löytää jokaiselle oma laji ja tapa liikkua. Tapaamisissa kiinnitetään huomiota osallistujien hyvinvointiin ja terveydentilaan, jotta liikunta olisi mielekästä. **Tukisumma** 2 500 €.

PORI

Yhteystiedot Musan Salama ry, susanna.karvinen@musansalama.fi, 0503430743 **Hanke** MuSa Moves – jalkapallovanhemmat liikkeelle kiireen keskellä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat erityisen vähän liikkuvat junioripelaajien vanhemmat, seuran toimihenkilöt ja kannattajat. Hankkeen tavoitteena on kannustaa ja ohjata seuran toiminnassa mukana olevia aikuisia terveellisempien elämäntapojen pariin ja auttaa heitä jaksamaan arjessa paremmin. Tavoitteena on saada toimintaan mukaan vähintään joka kymmenennen lapsen huoltaja. Hanke toteutetaan järjestämällä kesällä ja syksyllä matalan kynnyksen liikuntaryhmiä. Kesällä järjestetään ohjattuja liikuntatunteja 6x/vk lasten jalkapalloharjoitusten aikana. Syksyllä järjestetään 4 kpl liikuntaryhmiä, jotka kokoontuvat 1x/vk. Ryhmien sisältö painottuu kehonhuoltoon ja kehonpainoharjoitteluun. Yski ryhmistä on suunnattu yli 60-vuotiaille entisille pelaajille/toimihenkilöille. Lisäksi hankkeessa järjestetään ravitsemusta, liikuntaa ja lepoa käsitteleviä luentoja sekä hyvinvointipäiviä, joissa on mahdollisuus tehdä kehonkoostumusmittaus, saada siitä palaute sekä keskustella tuloksista ja asettaa itselleen saavutettavissa olevat tavoitteet. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Porin Sininauha ry, a.louhelainen@porinsininauha.fi, 0456473773 **Hanke** Hyvää mieltä liikunnasta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Porin Sininauhan asiakkaat ja asukkaat, jotka ovat päihdekuntoutujia. Hankkeen tavoitteena on edistää osallistujien tietoisuutta terveellisistä elämän tavoista (ruokailu, liikunta, päihteet yms), auttaa ja kannustaa henkilöitä löytämään motivaatiota terveellisten elintapojen noudattamiseen sekä ohjata ja tukea erilaisiin liikuntaharrastuksiin. Hanke toteutetaan järjestämällä avoin liikuntaryhmä, jonka toimintaan voi tulla mukaan missä vaiheessa tahansa. Tarkoituksena on tavoittaa ryhmätoiminnalla 30 eri henkilöä. Aluksi osallistujille tehdään kuntotestit ja mittaukset, joista henkilö saa arvion ja palautteen sekä suositukset liikkumisen ja ravinnon suhteen. Testien jälkeen aloitetaan liikkuminen ja eri lajeihin tutustuminen. Liikuntahetkien lomassa järjestetään myös liikunta- ja ravintoluentoja sekä terveellinen ruoka -kursseja. Hankkeen lopuksi järjestetään lopputestaukset, analysoidaan liikunnan merkitystä hyvinvointiin ja tehdään suunnitelmat jatkon suhteen. **Tukisumma** 1 000 €.

PORVOO

Yhteystiedot Tellus ry, info@tellus.fi, 0405657454 **Hanke** Seniorbic 50+ tanssillinen kunto-ohjelma työssäjaksamiseen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 50-vuotiaat henkilöt sukupuoleen katsomatta, jotka tarvitsevat liikunnallisesti monipuolista ohjausta arjessa jaksamiseen ja työkyvyn ylläpitämiseen. Hankkeen tavoitteena on tarjota kattava paketti erilaisia tanssin ja rytmisen liikunnan muotoja, jotka kehittävät ihmisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen jaksamisen osa-alueita. Tarkoitus on myös luoda uusia ihmiskontakteja ja antaa motivaatiota kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Hanke toteutetaan perustamalla tanssin-/rytmillisen liikunnan ryhmä, joka harjoittelee 1x/vk syksyn ja kevään ajan. Ryhmässä opetellaan mm. bailatinoa, somaticia, pilatesta, lavatanssin perusteita, kehonhuoltoa, venyttelyä ja kuntopiiriä. Ryhmään mahtuu 20 osallistujaa. **Tukisumma** 600 €.

PUDASJÄRVI

Yhteystiedot Syötteen Kyläyhdistys RY, am.sarkela@gmail.com, 0407564527 **Hanke** Konemiehet kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Syötekylän työikäiset vähän liikkuvat ja ylipainoiset miehet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin. Lisäksi tavoitteena on vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hankkeessa perustetaan liikuntalajikokeiluryhmä, jossa lajeina kuntosali, vesiliikunta, juoksu/maastojuoksu, hiihto, liikkuvuusharjoitteet/kehonhuolto. Liikuntalajikokeilujen lisäksi toteutetaan konkreettista ravintovalmennusta käytännön kautta. Ryhmäläisille tehdään kuntotestit ja kehonkoostumusmittaus 2x. Kesällä järjestetään kolme pysyvään painonhallintaan liittyvää luentoja (sis. liikunta, ravinto, lepo ja palautuminen). Ryhmään mahtuu 30 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu 1x1,5h/vk ja lisäksi 3 kertaa 2h/krt kylätalolla tai ulkona. **Tukisumma** 2 000 €.

RAAHE

Yhteystiedot Pattijoen Urheilijat ry, ilkka.kontinaho@kisakontti.fi, 0400823911 **Hanke** Kuntopesiksellä kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat liikuntaa harrastamattomat yli 40 vuotiaat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada kohderyhmä säännöllisen liikunnan pariin sekä ymmärtämään oman terveyden kokonaisvaltaisen vaalimisen tärkeys terveystiikunnan avulla. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, joka rahoittelee kesän ja syksyn ajan 1x/vk. Toiminnan sisältönä on yleistä liikuntaa sekä pesäpallon pelaamista kaikille soveltuvilla säännöillä. Tavoitteena on saada mukaan 30 uutta kuntoilijaa. Lisäksi osallistujille jaetaan ohjeita omaehtoiseen harjoitteluun. **Tukisumma** 1 000 €.

RAUMA

Yhteystiedot Rauman seudun mielenterveysseura ry, katja.kumpulainen@raumankriisikeskus.fi, 0443785628 **Hanke** Iloa liikkumalla! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Raumalaiset työikäiset naiset ja miehet, joilla mielenterveys- ja / tai päihdeongelmaa. Kohderyhmä ei harrasta liikuntaa ja terveelliset elämäntavat ovat heille vieraita. Hankkeen tavoitteena on kannustaa ryhmään osallistuvat terveellisempiin elämäntapoihin tarjoamalla heille matalan kynnyksen liikuntaryhmää, jossa välillä teemana myös terveellinen ruokavalio. Hanke toteutetaan perustamalla matalan kynnyksen avoin liikuntaryhmä, jossa lajikokeiluina mm. kuntosaliharjoittelu, sulkapallo, tennis, ratsastus, minigolfi, koripallo, pesäpallo ja jooga. Ryhmässä pidetään syksyn aikana myös muutama terveelliseen ruokavalioon liittyvä kokki-kerho. Ryhmä kokoontuu 1x/vk/1,5h ja kullekin kerralle voi osallistua 6 osallistujaa. Ryhmä on avoin, jolloin siihen voi tulla mukaan oman voinnin ja jaksamisen mukaan; ryhmään ei tarvitse sitoutua koko syksyn ajaksi. **Tukisumma** 400 €.

RUOVESI

Yhteystiedot Honkalakoti ry, heini.hemminki@honkalakoti.fi, 0447224403 **Hanke** Liikkeelle! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Ruoveden eri yritysten henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on paikkakunnan yrityksissä työskentelevien liikunnallinen aktivointi. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk/60min syksyn ajan. Kumpaankin ryhmään mahtuu 12 osallistujaa. Tapaamisissa kartoitetaan osallistujien liikuntatottumuksen, tehdään kehonkoostumusmittaukset ja lihaskuntotestit, tehdään lihaskunto-, liikkuvuus- ja venyttelyharjoittelua, annetaan ohjeistusta liikkumiseen, sekä tehdään loppumittaukset. **Tukisumma** 1 200 €.

SAUVO

Yhteystiedot Karunan Urheilijat Ry, pirjovirtanen@yahoo.com, 040 847 2594 **Hanke** Karunalaiset Kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Karunalaiset yli 40-vuotiaat vähän liikkuvat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen liikuntaa ja eri lajien kokeilumahdollisuus osallistujille, jotka eivät luultavasti muuten kyseisiä lajeja tulisi kokeilemaan. Tavoitteena on myös tarjota tietoa ja rohkaista terveellisiin ja liikunnallisiin elämäntapoihin sekä motivoida sitoutumaan ryhmässä liikkumiseen, jolloin ryhmä saadaan jatkumaan hankekauden jälkeenkin. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, joka tutustuu noin 1x/vk/1h eri liikuntalajeihin syys- ja kevätkauden ajan. Kokeiltavina lajeina ovat jooga, pilates, kuntojumppa, kahvakuula, matalan kynnyksen tanssi ja zumba. Syksyllä ja keväällä järjestetään liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin motivoiva luento. Ryhmään mahtuu 20 osallistujaa. **Tukisumma** 800 €.

SAVONLINNA

Yhteystiedot Linnan Woudit ry, woudit@gmail.com, 0409100230 **Hanke** Lätjän perässä voisin liikkua **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Savonlinnan seudun äijät, joiden jääkiekkoharrastus on päättynyt perheen perustamisen, hektisen työuran, työttömyyden, sairauden, masennuksen tai muun vastaavan syyn vuoksi. Hankkeen

tavoitteena on tavoittaa sekä junioriaikana aktiivisesti jääkiekkoa harrastaneita että aikuisiällä jääkiekkoa aktiivisesti sohvaurheilijoina seuraavia työikäisiä miehiä, joille jääkiekko ajatuksissa muodostaa ”sen ainoan liikuntamuodon jota voisin hyvässä porukassa harrastaa”. Hanke toteutetaan järjestämällä uusille harrastajille tutustumistilaisuuksia ”äijälätkään” syyskaudella 1x/kk ja ohjaamalla heidät sieltä mukaan yhteistreeneihin nykyisten harrastajien kanssa 1x/vk. Lisäksi järjestetään yhteisiä porukkaliikkumistilaisuuksia (lenkit, kuntosali yms.) joka toinen viikkoa. Tutustumisten kautta on tavoitteena saada 30–40 uutta harrastajaa seuran ryhmiin/joukkueisiin sekä 10–15 uutta henkilöä innostumaan toimitsijatehtävistä. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Punkaharjun Urheilijat ry, lakiasiat.laukkanen@gmail.com, 0405533587 **Hanke** Aikuisten kuntojumppa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan säännöllisesti, huoltamaan kehoaan ja huolehtimaan lihaskunnostaan ja vireydestään. Tavoitteena on myös säilyttää työkyky pitempään. Hanke toteutetaan järjestämällä 1x/vk/1h kuntojumppaa, joka kohottaa perukuntoa sekä ruumiillista ja henkistä hyvinvointia ja parantaa liikkuvuutta. **Tukisumma** 600 €.

SEINÄJOKI

Yhteystiedot FinFami Etelä-Pohjanmaa ry., teija.matalamaki@finfamiep.fi, 050 3380845 **Hanke** ILOA kuntosalilta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset mielenterveysomaiset. Hankkeen tavoitteena on aktivoida liikunnan avulla työikäisiä mielenterveysomaisia pitämään huolta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. Vertaistuen sekä liikunnan ja yksilöllisen motivoinnin avulla pyritään lisäämään omaisen fyysistä kuntoa, joka vaikuttaa myös henkiseen hyvinvointiin. Hanke toteutetaan perustamalla viisi kuntosaliryhmää eri paikkakunnille Etelä-Pohjanmaalla. Kukin ryhmä kokoontuu ohjaajan johdolla kuntosalilla 5x/1,5h. Osallistujille tehdään hyvinvointikartoitus toimintakauden alussa ja lopussa. Jokaiselle laaditaan yksilöllinen harjoitusohjelma, jota käydään tekemässä ryhmän kanssa yhdessä. Kuhunkin ryhmään mahtuu 5-8 osallistujaa. Toimintakauden loputtua osallistujilla on mahdollisuus jatkaa omakustanteisesti samalla kuntosalilla ja halutessaan samassa ryhmässä. **Tukisumma** 1 800 €.

Yhteystiedot Kihniänkylän nuorisoseura ry, pertti.saarinen@gmail.com, 0505287101 **Hanke** Jokaiikka liikkumaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kihniänkylän työikäiset ja liikuntaa vähän harrastavat asukkaat. Hankkeen tavoitteena on luoda aktiivinen liikunnan ilo ja palo ilman paineita aikaisemmasta liikkumattomuuden tuomista painolasteista. Kannustetaan jokaista liikkumaan omien mahdollisuuksien ja edellytysten puitteissa niin, että liikunnan tuoma hyvänolon tuntemus antaa aktiivisuutta jatkaa. Hanke toteutetaan järjestämällä nuorisoseurantalolla neljää erilaista viikoittaista ”Jokaikkan” -liikuntaryhmää. Ryhminä ovat jumppa, sähly, muskelijumppa sekä taaperrus kuntosali. Kuhunkin ryhmään mahtuu 10–20 osallistujaa. **Tukisumma** 700 €.

Yhteystiedot Käyttöauto Oy, mari.viitala@kayttoauto.fi, 0405155038 **Hanke** Keppiä ja porkkanaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Käyttöauto Oy:n Seinäjoen toimipisteen henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on herätellä henkilökuntaa oman terveyden hoitamiseen. Tavoitteena on kannustaa painonpudotukseen ja elintapasairauksien estämiseen omalla aktiivisuudella. Mukaan tavoitellaan erityisesti vähän liikkuvia ns. ”matalan kynnyksen” periaatteella. Hanke toteutetaan perustamalla työyhteisöön neljä erilaista liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk syksyn ajan. Ryhminä ovat vesijumppa, keppijumppa, kuntosali ja salibandy. Kuhunkin ryhmään mahtuu 20 hlö eli jokainen työntekijä saa valita osallistuvansa yhteen ryhmään. Lisäksi syksyllä tehdään koko henkilöstölle kehonkoostumusmittaukset, annetaan ravinto-opastusta sekä järjestetään luento ravinnon ja unen merkityksestä henkiseen ja fyysiseen jaksamiseen sekä sairauksien ehkäisemiseen. **Tukisumma** 4 000 €.

Yhteystiedot Seinäjoen urheilijat ry, jjuliano@prisada.net, 0500664089 **Hanke** Luistelu ympärivuotinen kuntoilumahdollisuus aikuisille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa aloittamaan luistelu ja tehdä siitä säännöllinen ja ympärivuotinen liikunta-/kuntoilu- ja harrastusmuoto: kesällä rullaluistelua, talvella luistelu jäällä. Hankkeessa järjestetään 1) 2xkoulutustilaisuus keväällä ja syksyllä, jossa

käsitellään ravinnon ja liikunnan merkitystä hyvinvointiin sekä esitellään luistelua harrastuksena ja tulevia kurssiohjelmia 2) 10 ohjattua kurssia, joissa opetetaan peruluistelutaitoja ja oheisharjoittelua. Ryhmät kokoontuvat 2x/vk/ryhmä yhteensä 4vk ja ryhmiin mahtuu 15 henkilöä. Osallistujille tehdään harjoitusohjelma, jossa seurantaa kolmen viikon ajan ja hankkeen jälkeen tarjotaan mahdollisuutta jatkaa lajia seurassa. Lisäksi osallistujille tarjotaan pikaluistelu-, retkiluistelu- tai short-trackkokeilua. **Tukisumma** 2 500 €.

SIILINJÄRVI

Yhteystiedot Savon sulka ry, vaisasen.minna@gmail.com, 0443550777 **Hanke** Virtaa sulkapallosta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on lisätä seuran aikuisharrastajamäärää sekä innostaa mukavan, edullisen ja helposti aloitettavan harrastuksen pariin. Lisäksi hankkeen kautta pyritään kehittämään seuraan palkanmaksujärjestelmää, joka auttaa seuraa tulevaisuudessa sitouttamaan ohjaajia ja valmentajia järjestämään matalankynnyksen ryhmiä. Hankkeessa järjestetään Virtaa sulkapallosta -kurssi syksyllä ja keväällä. Kurssilla harjoitellaan sulkapallotekniikkaa, pelaillaan rennosti ja huolletaan kehoa. Ryhmä kokoontuu viikoittain ja yhden kurssin kesto on yhteensä 13h. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen osallistuja haluaa jatkaa uutta liikuntaharrastusta seuran muilla avoimilla pelivuoroilla ja parhaassa tapauksessa innostuu toimimaan seuran jäsenenä. Yhdelle kurssille mahtuu 12 osallistujaa. **Tukisumma** 900 €.

Yhteystiedot Siilinjärven Uimala Oy, johanna.lamminaho@fontanella.fi, 0440621200 **Hanke** Löydä oma harrastus **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Siilinjärven kunnan vähän liikkuvat työntekijät, joilla ei ole säännöllistä harrastusta tai haluavat hakea varmuutta liikuntaharrastukseen. Hankkeen tavoitteena on lisätä tietoisuutta alueen liikuntamahdollisuuksista ja löytää osallistujille mieleinen liikuntamuoto. Hankkeessa perustetaan liikuntaryhmiä: 1) 2xKuntosaliStartti-ryhmiä. Toinen ryhmistä suunnataan miehille ja toinen on sekaryhmä. 2) 2xLöydä oma liikuntaryhmät. Toinen ryhmistä suunnataan miehille ja toinen on sekaryhmä. 3) 2xTULES kuntopiirijumppa-ryhmät, soveltuu kaikille. 4) 2xTekniikkauinti-ryhmä. Osallistujilla on alkeisuimataito ja he haluavat vahvistaa uintitaitoaan. 5) Hevivesijumpparyhmä, suunnattu vähän liikkuville miehille ja naisille. 6) Vesijuoksuryhmä. Lisäksi järjestetään liikuntaneuvontaa 1x/vk yhteensä 14krt sekä teemapäiviä ja kuntotestausta erilaisien tapahtumien yhteydessä. Liikuntaryhmien koko vaihtelee 5-20 henkilön välillä. Kaikki ryhmät kokoontuvat 5-14krt. **Tukisumma** 2 800 €.

Yhteystiedot Tanssiseura J&V ry, pirjo.jetv@gmail.com, 0445949035 **Hanke** Miehet tanssimaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Pohjoissavolaiset vähän liikkuvat miehet, joilla on mahdollisesti suurentunut riski kansantauteihin tai mielenterveyshäiriöihin ja jotka ovat syrjäytymisvaarassa. Hankkeen tavoitteena on aktivoida ja rohkaista miehiä uuteen harrastukseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tarkoituksena on tehdä ryhmästä jatkuva käytäntö, joka aktivoi vuosittain lisää kohderyhmää tanssiliikuntaryhmiin. Hankkeessa perustetaan tanssiryhmä, jossa kokeillaan yleisimpiä paritansseja, kuten valssia, tangoa, humppaa, Fuskua ja buggia. Ryhmässä opetetaan vientiä, peruskuvioita, miehen roolia paritanssissa ja rohkaistaan miehiä lähtemään mukaan tanssiharrastukseen. Lisäksi ryhmässä käydään läpi kehonhuoltoa ja kehonhallintaa. Ryhmä kokoontuu 1x2h/vk yhteensä 15krt. Ryhmään otetaan 30 miestä. **Tukisumma** 1 200 €.

SIPOO

Yhteystiedot Frisbeegolfkummit ry, sihteeri@frisbeegolfkummit.fi, 0445226258 **Hanke** Luonnosta liikettä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikenikäiset vähän liikuntaa harrastavat miehet ja naiset, eläkeläiset kuin nuoretkin. Hankkeen tavoitteena on saada aktivoitua vähän liikuntaa harrastavia ihmisiä kokeilemaan eri lajeja ja sitä kautta löytämään oma mielenkiintonsa. Hanke toteutetaan tarjoamalla mahdollisuus kokeilla erilaisia matalan kynnyksen liikuntalajeja, joissa omia välineitä ei tarvita. Hankkeessa järjestetään toukokuun alusta syyskuun loppuun kokoontuvia viikoittaisia liikuntaryhmiä. Ryhmien ajatuksena on toteuttaa liikunta lähellä luontoa. Liikuntalajit ovat frisbeegolf, melonta, sup-lautailu, suunnitus ja lentopallo. Kunkin lajin ryhmä kokoontuu omana arki-iltanaan. **Tukisumma** 1 500 €.

SOMERO

Yhteystiedot Someron Syke ry, sari.makilatikka@gmail.com, 0456338463 **Hanke** Porukasta potkua **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Somerolaiset vähän liikkuvat aikuiset miehet. Hankkeen tavoitteena on pyrkiä innostamaan vähän liikkuvia sekä lapsiaan liikuntaharrastuksiin tuovia isiä mukaan matalankynnyksen liikuntaan. Hankkeessa perustetaan miehille oma kuntoryhmä, joka kokoontuu 1x/vk yhteensä 10 viikon ajan. Ryhmässä harjoittelu tapahtuu kuntopiiri-, levytanko- sekä taistelulajiharjoittelun pohjalta. Harjoittelussa huomioidaan myös kehonhuolto ja liikkuvuus sekä opetetaan huomioimaan liikkeiden oikean tekniikka. Ryhmään osallistuvien on myös mahdollista saada vastuuhjaajalta yksityinen ohjaustunti tai saada ohjaaja mukaan tutustumiskäynnille muuhunkin liikuntaan. Osallistujien edistymistä seurataan toiminnan alussa ja lopussa tehtävän lihaskuntotestin avulla. **Tukisumma** 600 €.

TAMPERE

Yhteystiedot Hervannan Yrittäjät ry, mirka.lahti@magus.fi, 0405609221 **Hanke** Liikettä yrittäjien niveliin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Hervannan Yrittäjät ry:n yrittäjäjäsenet, joista erityisesti liikkumista ja kuntoilua harrastamattomat sekä sellaiset, joilta aiemmin harrastettu liikunta on jäänyt ajan puutteen tai yrittäjyyden vuoksi. Hankkeen tavoitteena on aktivoida jäseniä liikkumaan ja verkostoitumaan toisten yrittäjien kanssa tarjoamalla tehokas ja turvallinen startti liikunnan aloittamiseen vertaistukiryhmässä. Hanke toteutetaan perustamalla 10 henkilön liikuntaryhmä, joka kokoontuu 1x/vk/3kk. Ryhmässä tehdään peruskestävyys- ja kehonpainoharjoittelua, kuntosaliharjoittelua, kahvakuulaa, keppijumppaa, tasapainoa ja koordinaatiota kehittäviä harjoitteita, rentoutumista sekä pallopelejä. Lisäksi hyödynnetään Tampereen kaupungin liikuntaluotsien maksuttomia palveluita ja käydään tutustumassa heidän opastuksellaan puistokuntosaliin ja kävellen/sauvakävelen Hervanta-raittiin. Hankkeessa kiinnitetään huomiota ravitsemukseen, stressinhallintaan ja työkyvyn ylläpitämiseen. **Tukisumma** 1 100 €.

Yhteystiedot Hämeen Naisvoimistelijat ry (HNV), hnv.toimisto@gmail.com, 0456310279 **Hanke** Irjalan kirmaajat -kävelystä juoksuksi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 25–60 -vuotiaat. Hankkeen tavoitteena on parantaa osallistujien kuntoa säännöllisillä kävely- ja juoksuharjoitteilla sekä lisätä Irjalan alueen yhteisöllisyyttä liikunnallisen toiminnan avulla ja tarjota laaja terveyspaketti hyvinvoinnin edistämiseen. Hanke toteutetaan järjestämällä matalan kynnyksen Kävelyistä juoksuksi -koulua, Irjalan kirmaajat, yhteistyössä Irjalan omakotiyhdistyksen kanssa. Kävelykoulu kokoontuu kaksi kertaa viikossa, keväällä 10x ja syksyllä 15x. Molempiin ryhmiin mahtuu 20 osallistujaa. Kurssi sisältää kävely- ja juokсутekniikoiden lisäksi kokonaisvaltaisen katsauksen hyvinvointiin sisältäen ravintoluentoja, kehonkoostumusmittaukset sekä kuntotestit (UKK-kävelytesti ja lihaskuntotesti). **Tukisumma** 1 100 €.

Yhteystiedot Ilves ry, topi.tamminen@ilves.fi, 0447888822 **Hanke** Kiekolla kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 40–55 vuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on saada aktivoitua liikunnasta vieraantuneita miehiä aloittamaan liikunta uudelleen jääkiekon avulla. Tavoitteena on saada mukaan noin 50 aikuista miestä aloittamaan liikuntaharrastus uudelleen. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, jonka harjoitukset sisältävät jääkiekkoa sekä lihaskunnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen painottuvaa oheisharjoittelua. Ryhmä harjoittelee 1x/vk elokuusta huhtikuuhun. Ryhmän osallistujille tehdään kuntokartoitus, jonka tavoitteena on selvittää lihaskunnan ja aerobisen kunnan taso sekä kehonkoostumusmittaukset. Lisäksi osallistujille tehdään omaehtoinen liikuntasuunnitelma, joka sisältää aerobisen kunnan kehittämisohjelman, lihaskunnan kehittämisohjelman ja ravintotottumusten analysoinnin ja ohjeistuksen. Harjoitusten ja testauksen lisäksi ryhmällä on 3-4 pelitapahtumaa. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Mansen Sulka ry, pekka.j.rantanen@uta.fi, 0449748337 **Hanke** Sulkapalloa kaikille/Badminton for all/Fjäderbollspel för alla! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat suomalaiset ja ulkomaalaiset aikuiset Pirkanmaalla. Hankkeen tavoitteena on saada uuden harrastuksen pariin suomalaisia ja ulkomaalaisia sulkapalloa

entudestaan vähän tuntevia aikuisia ja opettaa heille uusia liiketaitoja ja itse peliä. Toissijainen tavoite on saattaa yhteen suomalaisia ja ulkomaalaisia yhteisen harrastuksen kautta. Hanke toteutetaan järjestämällä syksyn aikana sulkapallon perusharjoittelua 4-6 viikonloppuna yhteensä 16 tuntia. Kurssilla harjoitellaan lyöntitekniikoita ja liikkumisen keskeisiä osa-alueita. Oikeiden liikemallien opettaminen mahdollistaa turvallisen harrastamisen jatkossa ja toimii myös tehokkaasti kuntoilulajina. **Tukisumma** 900 €.

Yhteystiedot Russkij klub g.Tampere/Tampereen Venäläinen klubi ry, sulo.niemi@saunalahti.fi, 0405702879 **Hanke** Urheilua kaikille! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat klubin miehet ja naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat ylipainoisia. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin sekä popularisoida ja edistää terveellistä elintapaa, tehostaa fyysistä kansansivistystä, lievittää stressiä, kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä sekä vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hanke toteutetaan perustamalla miehille ja naisille omat liikuntaryhmät, joissa kokeillaan eri liikuntalajeja 1x/vk/1,5h syksyn ajan. Miesten lajeina ovat kuntonyrkkeily, kuntosaliharjoittelu, pehmolentopallo, keilailu ja sauvakävely. Naisten lajeina ovat aloittelijoiden kuntojumppa, vesivoimistelu, kuntosaliharjoittelu, matalan kynnyksen tanssiliikunta ja zumba. Toiminnan alussa ja lopussa kaikille osallistujille tehdään kävelytesti ja kehonkoostumusmittaus. Osallistujille järjestetään lisäksi kolme liikuntaa ja painonhallintaan liittyvää luentoa. Kumpaankin ryhmään mahtuu 22 ylipainoista osallistujaa. **Tukisumma** 1 400 €.

Yhteystiedot Salibandy Club Classic ry, niina.peltola-styrman@scclassic.com, 0400486046 **Hanke** Aikuisten salibandykerho - Aikuissäbä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Pirkanmaalaiset aikuiset, jotka ovat kiinnostuneet salibandyistä ja lajin oppimisesta, mutta joukkue pelaaminen on liian "rajava" ja rankaa. Hanke on kohdennettu erityisesti keksi-ikäisille miehille, mutta myös naisten ryhmä huomioidaan. Hankkeen tavoitteena on tarjota kuntoliikuntamaisesti aikuisille mahdollisuus harrastaa ja opetella salibandyä. Tavoitteena on saada mm. liikkumattomia ja jopa syrjäytymisvaarassa olevia miehiä aktivoitua liikunnalliseen elämään. Hanke toteutetaan perustamalla neljä salibandyryhmää, joista kaksi on sekaryhmiä, yksi miehille ja yksi naisille. Kuhunkin ryhmään mahtuu 15-20 hlö. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk. Alussa jokaiselle tehdään kuntokartoitus, kehonkoostumusmittaus sekä henkilökohtainen harjoitussuunnitelma ja tavoitteet. Liikuntatoiminnan lisäksi pidetään kolme luentoa ravinnosta, terveysliikunnasta, henkisestä hyvinvoinnista sekä arjen hallinnasta. Kauden päätteeksi tehdään loppumittaukset ja pidetään yhteiset pikkujoulupelejä. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Settlementti Tampere ry/Voimavirta, eveliina.honkamaki@settlementtitampere.fi, 0401245101 **Hanke** Tsemppiä liikkumiseen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kehitysvammaiset ja erityistä tukea tarvitsevat nuoret. Hankkeen tavoitteena on saada nuoret innostumaan liikkumisesta ja terveellisistä elämäntavoista. Kohderyhmän nuoret ovat pääsääntöisesti ylipainoisia ja heitä on vaikea motivoida painonpudotukseen. Yhteisöllinen ryhmä kannustaa toisiaan hyvässä hengessä ilolla ja huumorilla. Tavoitteena on vakiinnuttaa ryhmien toiminta osaksi Voimavirran nuorille suunnattua vapaa-ajan toimintaa. Hankkeessa perustetaan kaksi liikuntakokeiluryhmää, joissa lajeina mm. kuntosaliharjoittelu, uinti, palloilulajit, frisbeegolf, ratagolf, sauvakävely ja lenkkeily, tanssiliikunta. Ryhmät myös tutustuvat terveelliseen ruokavalioon tekemällä yhdessä arkiruokaa. Ryhmät kokoontuvat 1x2h/vk yhteensä 15krt/ryhmä. Ryhmien koko on 5-6 henkilöä. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Silta-Valmennusyhdistys ry, mira.roine@siltavalmennus.fi, 0408682127 **Hanke** Arjen liikunnasta yhteisöllisyyttä ja toimintakykyä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Silta-Valmennusyhdistyksen kuntouttavan valmennuksen asiakkaat ja työntekijät. Hankkeen tavoitteena on aktivoida asiakkaana olevia huonokuntoisia ja vähän liikkuvia sekä heidän kanssaan työskenteleviä yhdistyksen työ- ja yksilövalmentajia yhdistämään arkiliikunta osaksi yhteisön toimintaa. Lisäksi tavoitteena on lisätä yhdistyksen työntekijöiden liikuntaneuvontaosaamista kuntoutuksessa. Hankkeessa kokeillaan toimintamallia, jossa fysioterapeuttiopiskelijat jalkautuvat työpajaympäristöön 2x/kk neuvomaan osallistujia ja tekemään heille kuntotestejä. Yhdistyksen työpajat osallistetaan kehittämään työympäristöä arjen aktiivisuuteen kannustavaksi. Lisäksi järjestetään ohjattua matalankynnyksen

liikuntaa 2x/kk yhteisen liikuntakalenterin mukaisesti. Henkilöstöstä nimetään 2-4 työntekijää yhdistyksen "arkiliikuttajiksi", jotka vastaavat hankkeessa kehitetyn toimintatavan juurruttamisesta ja edelleen kehittämisestä. **Tukisumma** 3 500 €.

Yhteystiedot Suomen liikuntaleirit ry, tampereenliikuntaleirit@gmail.com, 0503436538 **Hanke** Amurilaiset kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Tampereen kansainvälisen koulun koko henkilöstö ja heidän puolisonsa. Hankkeen tavoitteena on innostaa kohderyhmää liikunnan pariin sekä ylläpitää työyhteisön ilmapiiriä erityisesti eri ammattiryhmien välillä. Hankkeessa perustetaan kaksi ryhmää 1) Jalkapallo- ja mailapeliryhmä 1,5h/vk 2) Juoksuryhmä 1,5h/vk. Erilaisia juoksuharjoituksia ja juoksuun liittyviä tukiharjoituksia Pyynikin harjun maastossa. Osallistujat saavat myös juoksuohjelman omatoimista harjoittelua varten. Molempien ryhmien osallistujat suorittavat toimintakyky-mittaukset ensimmäisellä ja viimeisellä kokoontumiskerralla. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Tampere XII, Koivu apteekki, johanna.kutvonen@koivuapteekki.fi, 0405948130 **Hanke** Reinot remonttiin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset ja vähän liikkuvat miehet, joilla on sydän-verisuoni tauti/diabetes/tules riski/diagnoosi. Hankkeen tavoitteena on kannustaa osallistujia miettimään terveellisen elämäntapojen (liikunnan ja ravinnon) merkitystä sairauksien hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää, joista toinen kokoontuu syyskaudella ja toinen kevätkaudella. Ryhmissä kokeillaan eri liikuntalajeja (sauvakävely, kuntosali, vesiliikunta, keppijumppa, puistojumppa jne.), tehdään kävelytestit, osallistutaan kokkauskurssille sekä pidetään painonhallintaa, ravitsemukseen ja stressinhallintaan liittyvät luennot. Kumpaankin ryhmään mahtuu 10 osallistujaa. Osallistujilta mitataan heidän halutessaan tapaamisten yhteydessä paino ja vyötärön ympärys. **Tukisumma** 800 €.

Yhteystiedot Tampereen Jumppatiimi TAJU ry, tampereenjumppatiimi@gmail.com, 040 5963488 **Hanke** Äijät liikkeelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset miehet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa säännöllisen liikunnan pariin. Miesten omalla ryhmällä haluamme nostaa esiin miesten liikuntamahdollisuuksia seurassamme. Hankkeessa perustetaan matalankynnyksen liikuntaryhmä, jossa harjoitukset järjestetään 1x1-1,5h/vk yhteensä 14krt. Alkusyksystä ryhmä harjoittelee ulkona, jolloin luvassa on lenkkeilyä, porrastreeniä ja suunnistusta. Sisätiloissa harjoitellaan kehonhallintaa ja kestävyyskuntoa kehittäviä jumppia: kuntopiiriä, toiminnallista harjoittelua, kahvakuulaharjoittelua, kuntojumppaa ja venyttelyä. Tämän lisäksi ryhmä valitsee seuramme aikuisliikunnantarjonnasta vähintään 6 tuntia syksyn aikana, joissa he käyvät ohjaajan kanssa tutustumassa. Ryhmän maksuun sisältyy myös vapaa pääsy seuran muille tunneille eli ryhmäläisiä kannustetaan myös oma-aloitteisesti käymään muilla tunneilla. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Tampereen NMKY Ry, marleena.sirpela@ymcatampere.fi, 0458919071 **Hanke** Terveelliset eväät elämään **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset naiset ja miehet sekä +55 vuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on jatkaa 2016 syksyllä alkanutta +55-vuotiaiden fyysisesti huonossa kunnossa olevien miesten ryhmää. Lisäksi hankkeessa aloitetaan kaksi uutta ryhmää syksyllä 2017 kohderyhmänä 1) pienten lasten työikäiset ylipainoiset vanhemmat 2) työttömät työikäiset, vähän liikkuvat naiset ja miehet. Ryhmät kokoontuvat 1x55min/vk yhteensä 15x syksyllä ja 20x keväällä ajalla syyskuu 2017-toukokuu 2018. Liikuntamuotoina ovat lihaskunto-, liikkuvuus-, tasapaino- ja kehonhallintaharjoitteet välineillä ja ilman. Jokaiselle ryhmälle järjestetään hankkeen aikana terveysluento, jonka aikana on mahdollisuus esittää kysymyksiä liittyen terveysl liikuntaan ja ravintoon. Aloittaville ryhmille järjestetään myös 2xkuntotestaus hankkeen aikana. **Tukisumma** 1 400 €.

Yhteystiedot Tampereen Voimistelijat ry, maarit.petajamaki@tampereenvoimistelijat.fi, 0405640297 **Hanke** Elinvoimaa Ikurista myös aikuisille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset ja juuri eläkkeelle jäävät. Hankkeen tavoitteena on luoda säännöllinen ja mielekäs liikuntaharrastus osallistujille. Hankkeessa perustetaan neljä uutta aikuisliikuntaryhmää: 1) 2x Ikiliike-ryhmiä, eli juuri eläkkeelle jääneiden n. 60–65-vuotiaiden ryhmä. Kokoon-tuminen 1x1h/vk/ryhmä. Ryhmissä kehitetään osallistujien lihaskuntoa ja tasapainoa ja teetetään lihaskunto- ja tasapainotestit. 2) 2x aikuisryhmiä noin 45–60-vuotiaille. Ryhmissä järjestetään aikuisten telinevoimistelua, lattiajumpsaa ja ulkoilua. Toinen ryhmistä on aamu- ja toinen päiväryhmä 1x1h/vk/ryhmä. Kaikissa ryhmissä on n. 20 osallistujaa ja ryhmissä teetetään kehonkoostumusmittaukset. **Tukisumma** 2 500 €.

TURKU

Yhteystiedot Suomen Media & Action Oy, niina.huhtala@tanssikurssit.fi, 0509175366 **Hanke** Lavatanssilla kuntoa ja virtaa elämään **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset ja seniorit. Hankkeen tavoitteena on saada aikuisväestö ihastumaan lavatanssien helppouteen ja vaivattomuuteen. Hankkeessa järjestetään alkeislavatanssitunteja joka viikko eri tanssilajeista kuten foksi, valssi, humpua jne. Tunnit ovat ilmaisia kaikille osallistujille ja tunneilla liikutaan matalalla kynnyksellä. Tunteja järjestetään 1h/vk/ryhmä yhteensä 3-6h/vk siten, että 4 ryhmää on työikäisille ja 2 ryhmää on senioreille. Tällä hetkellä ilmaisia tunteja järjestetään työikäisille 3h/vk. Tunnit järjestetään syys-marraskuussa klo 18 jälkeen arki-iltaisain tai viikonloppuna siten, että päivätöissä käyvät pääsevät joustavasti mukaan. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Tanssiurheiluseura Bolero Ry, jussi.kaksonen@gmail.com, 0401286662 **Hanke** Tavisten Tanssit **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset vähän liikkuvat. Hankkeen tavoitteena on saada mahdollisimman moni innostumaan liikkumisesta tanssin avulla sekä lisätä ihmisten tietoisuutta liikunnasta ja terveellisistä elämäntavoista. Hankkeessa perustetaan matalankynnyksen tanssikurssi, jossa ei tarvita aiempaa tanssitaitoa. Tanssilajeina ovat kilpatanssit ja seurataanssit. Lisäksi kurssilla kehitetään perusliikuntataitoja erilaisilla harjoitteilla, parannetaan lihaskuntoa ja kehonhuoltoa venyttelyllä. Kurssiin sisällytetään tietoa terveellisistä elämäntavoista ja ravitsemuksesta. Opetusta järjestetään 1x1,5h/vk. Kurssille saa osallistua yksin tai parin kanssa ja jos osallistujia saadaan tarpeeksi, tulee ryhmiä kaksi. Ryhmiä tulee kaksi kappaletta, mikäli osallistujia saadaan tarpeeksi (yli 30) Kurssiin sisältyy 1,5h opetusta kerran viikossa sunnuntaisin. **Tukisumma** 1 300 €.

Yhteystiedot Varsinais-Suomen Aivovammayhdistys ry, irmatarkkinen@luukku.com, 0440101042 **Hanke** Liikunnan iloa ryhmässä, Liikunnasta iloa aivoterveydelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Varsinais-Suomessa asuvat terveytensä ja toimintakykynsä ylläpitämiseksi liian vähän liikkuvat aivovamman saaneet aikuiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa nauttimaan liikuntaelämyksistä mielekkäästi ja soveltaen, kuitenkin rajoitteet huomioiden. Erytistavoitteena on saada vammautumisen aiheutuneen elämänmuutoksen vuoksi kohderyhmää uudella tavalla liikkeelle. Lisäksi halutaan mahdollistaa hyvän ja tarpeellisen toiminnan jatkuminen. Hankkeessa perustetaan kaksi liikuntaryhmää: perusryhmä, johon mahtuu 10 osallistujaa sekä 5 avustajaa ja peliryhmä, johon mahtuu 15 osallistujaa ja 3 avustajaa. Ryhmät kokoontuvat 1x2h/vk yhteensä 20x/kevät ja 15x/syksy. Lajeina mm. keilailu, minigolf, pöytäcurling, biljardi, laserammunta, tanssiliikunta, naurujooga frisbeegolf, luontoretkeily, pehmojalapallo, kirkkovenesoutu, pulkkamäki, tasapainoharjoitteet sekä erilaiset palloilulajit. Liikuntaryhmien aikana annetaan liikuntaneuvontaa motivoimaan ryhmäläisiä terveellisiin elämäntapoihin. Yhteistyöhön toisten yhdistysten kanssa kuuluu kaksi bocciaturnausta. **Tukisumma** 2 000 €.

ULVILA

Yhteystiedot Nakkilan Vire ry, paula.nurmi@dnainternet.net 0509114660 **Hanke** Aikuisten yleisurheilu- ja hiihtokoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Nakkilan kunnan ja lähialueen työikäiset miehet ja naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat ylipainoisia. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin. Hanke toteutetaan perustamalla kauan toivotut yleisurheilu- ja hiihtoryhmät aikuisille.

Ryhmät harjoittelevat 1x/vk/1,5h kesäkuusta vuoden loppuun. Kumpaankin ryhmään mahtuu mukaan 20 ylipainoista osallistujaa. Yleisurheilu harrasteryhmässä tutustutaan yleisurheilulajeihin ja ohjataan ryhmän jäseniä turvalliseen ja oman kunnan mukaiseen harjoitteluun yleisurheilussa, juoksussa, polkujuoksussa ja kävelyssä. Hiihtokouluryhmä tutustuu sauvakävelyyn, luonnossa liikkumiseen, rullahiihtoon, maastohiihtoon lumitilanteen salliessa sekä käy tutustumassa hiihtopotkeen. Molemmille ryhmille järjestetään yhteisiä lihaskuntoharjoituksia, kuntotestit, kehonkoostumusmittaukset sekä liikuntaan ja painonhallintaan liittyvä luento. **Tukisumma** 2 400 €.

VANTAA

Yhteystiedot Tikkurilan Judokat ry, juha.turunen@tikkurilanjudokat.fi, 0400509783 **Hanke** Kunnan syksy 2017 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat judoa harrastavien lasten vanhemmat, lähinnä isät sekä aikuiset judokat. Hankkeen tavoitteena on ohjata aikuisten liikuntatottumuksia oikeaan suuntaan säännöllisin testauksin sekä saada kannustettua vanhempia liikkumaan yhdessä lasten kanssa. Hankkeessa järjestetään 1x1,5h/vk muksujudoperiaatteiden mukaista judon perusteiden opetusta aikuisille yhdessä lapsen kanssa. Ryhmäkoko on 20 aikuista. Harjoitus sisältää lapsille sopivaa liikkumisen perusteiden hallintaa, judoa ja paljon liikunnallisia leikkejä. Mukana olevan vanhemman on helppo liittyä mukaan harjoituksen toimintaan. Lisäksi vanhemmille järjestetään kauden alussa ja jokaisen kuun ensimmäisenä torstaina kunto- ja liikkuvuustestit. Jokaisen testin jälkeen osallistuja saa yksilöllisen palautteen ja liikuntaohjeet. Testaukseen voivat osallistua myös kaikki seuran aikuisjäsenet. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Tikkurilan Palloseura, toimisto@tips.fi, 050 453 2017 **Hanke** TiPS Aikuisten Futiskoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat inaktiiviset vantaalaiset miehet ja naiset, jotka kaipaavat matalan kynnyksen ohjattua lajipainotteista liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on mahdollistaa matalan kynnyksen liikuntaharrastus jalkapallon parissa. Hankkeessa järjestetään TiPS Aikuisten Futiskoulu, joka tarjoaa osallistujalle säännöllisen fyysisen aktiivisuuden lisäksi joukkueurheilusta tuttua yhteisöllisyyden tunnetta sekä mielen virkeyttä. Futiskoulussa muodostetaan kaksi n.25 osallistujan sekaryhmää (alkeet ja harjaantuneet), joissa harjoitellaan jalkapallon perustaitoja ja sovelletaan opittua käytäntöön pelaten. Kauden alussa ja lopussa tehdään 2km UKK-kävelytesti tai Cooperin testi. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk yhteensä n. 28 kertaa. **Tukisumma** 2 800 €.

Yhteystiedot Uimahyppyseura Vantaa Diving ry, sirja.rytkonen.vantaadiving@gmail.com, 0449718055 **Hanke** Energiaa ja tasapainoa tähän ikään! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Vantaan seudun vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on lisätä vähän liikkuvien aikuisten liikunnan määrää ja aloittaa seurassa uudenlainen aikuisten liikunta- ja hyvinvointikonsepti. Hankkeessa järjestetään 1) kaikille avoin aloitus- ja tutustumiskerta, jossa kerrotaan hankkeen konseptista ja pidetään kevyt liikuntatuokio. 2) 2xluento, aiheina uimahypyn lajiesittely sekä motivoituminen/tavoitteet/pelot. 3) 30 henkilön ryhmä, joille toteutetaan alku- ja lopputestit, henkilökohtaiset harjoitusohjelmat sekä 10vk:n harjoittelujakso. Harjoittelu toteutetaan kolmessa eri ryhmässä, joita ovat monilajiryhmä (esim. vesiliikunta, sauvakävely, lihaskunto), uimahyppyryhmä (akrobatia/trampoliiniharjoittelu, vesiharjoitteet) sekä omatoimiryhmä (osallistujien toiveiden mukaiset lajit, toteutus omatoimisesti). Ryhmäkoko on 6-10 henkilöä/ryhmä ja harjoituksen kesto 1-1,5h/kerta. Kaikissa ryhmissä on nimetty vastuu- ja vertaisohjaajia. Lisäksi osallistujille järjestetään palautetilaisuus. Tammi-toukokuussa ryhmät toteutetaan uudestaan. **Tukisumma** 2 000 €.

VARKAUS

Yhteystiedot Puurtilan kisa-pojat ry, karipekka.rissanen@gmail.com, 0403594083 **Hanke** Aikuiset liikkumaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 17–55 -vuotiaat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on saada Varkauden alueella harrastepesis toiminta alkamaan uudelleen. Hanke toteutetaan järjestämällä touko-elokuun ajan pesäpallon harjoitusvuoro 1x/vk. Mukaan tavoitellaan 80 harrastajaa, joille järjestetään kuukausittain harrastepesisturna. **Tukisumma** 1 500 €.

VESILAHTI

Yhteystiedot Treenifiilis, treenifiilis@gmail.com, 040 126 1677 **Hanke** Hyvinvoinnin abc **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset inaktiiviset ylipainoiset miehet ja naiset, jotka haluavat parantaa elämäntapojaan. Hankkeen tavoitteena on kannustaa parempiin ruokavalintoihin sekä auttaa löytämään itseään innostava liikuntamuoto. Hankkeessa perustetaan kolme sekaryhmää: 1) kaksi ravintovalmennus- ja elämäntaparemonttiryhmää "liikuntamausteina". Opitaan terveellisen syömisen periaatteita sekä tutustutaan mm. sauvakävelyn, kehonpainoharjoitteluun, kehonhuoltoon jne. Punnitukset ja mittaukset alussa, välissä ja lopussa. Kokoontuminen 1x1,5-2h/vk/ryhmä. 2) Kolmas ryhmä on matalankynnyksen liikuntaryhmä, jossa harjoitetaan tasapainoa, lihaskuntoa ja liikkuvuutta, kokeillaan liikuntalajeja sekä tsemptään jumppaamaan myös kotona. Lisäksi kunto-, liikkuvuus- ja tasapainotestejä. Kokoontuminen 1x/vk. Kaikki ryhmät kokoontuvat 12 kertaa/ryhmä. **Tukisumma** 2 000 €.

VIEREMÄ

Yhteystiedot Savimäen kyläyhdistys ry, tarjuska@gmail.com, 0451692958 **Hanke** Hevosvoimilla hyvinvointia **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalankynnyksen liikuntakokemuksia elämyksellisessä hevostalliympäristössä. Lisäksi tavoitteena on vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hankkeessa perustetaan kaksi liikuntaryhmää. Ohjelmassa on monipuolista sisä- ja ulkoliikuntaa kaiken kuntoisille: pallopelejä, kehonhuoltoharjoittelua, voimistelua, pihapelejä, valokuvasuunnitusta, kävelyä jne. Helppojen talliympäristön touhujen ohessa ryhmäläiset saavat raitista ulkoilmaa ja eläinten virkistävää seuraa. Halukkaille voidaan tarjota myös fyysisesti haastavampia toimia. Ryhmien toiminnan sisältö suunnitellaan ensimmäisellä kerralla yhdessä osallistujien kanssa. Ryhmät kokoontuvat Syyskuusta 2017 Huhtikuun 2018 loppuun 1x1,5h/vk yhteensä 32 kertaa. **Tukisumma** 2 000 €.

VIHTI

Yhteystiedot Liikuntakeskus Poseidon/Gold-Sport Oy, sara@liikuntakeskusposeidon.fi, 045-2188373 **Hanke** Energiaa liikunnasta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, huonokuntoiset ja väsyneet työssä käyvät miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on rohkaista ja kannustaa työikäisiä liikkumaan ja opettamaan terveellisiä elämäntapoja löytämällä liikunnan ilo ja mielekkäisyys sekä yhdistämällä nämä arkeen ja työhön. Hanke toteutetaan järjestämällä 1) painonhallintaryhmä naisille sekä 2) painonhallintaryhmä miehille, joissa liikutaan yhdessä ja saadaan mentaalivalmennusta ravinnon ja unen tärkeydestä, 3) Äijät treenaa -ryhmä, jossa treenataan äijä-jengin kanssa monipuolisesti mm. kuntosalilla, ryhmäliikuntatunneilla sekä mönkijä ajelulla, 4) Energiaa arkeen -ryhmä, jossa harjoitellaan rentoutumista ja kehonhuoltoja sekä 5) Juoksukoulu -ryhmä, jossa harjoitellaan juoksemaan ja nauttimaan liikunnasta ulkona. Kaikille tehdään lihaskuntotestit ja kehonkoostumusmittaukset. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1,5h syksyn ajan. **Tukisumma** 3 000 €.