

KKI-HANKETUKI KIERROKSELLA 1/2018

Hakemuksia saapui yhteensä 278 kappaletta, joista tukea myönnettiin 116 hankkeelle yhteensä 426 100 €.

Tuetut hankkeet on listattu aakkosjärjestyksessä kunnittain hakijatahon mukaan.

Alajärvi

Yhteystiedot Tmi PuhtiPonit, elina.niskakangas@japo.fi, 040 6738002 **Hanke** Luonto liikuttaa lempeästi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat pitkäaikaissairaat, pitkäaikaistyöttömät, kuntouttavan työtoiminnan asiakkaat, mt-kuntoutujat. Hankkeen tavoitteena on motivoida liikunnan, ulkoilun ja luonnon pariin. Lisäksi halutaan osoittaa oman lähiluonnon mahdollisuudet luontoliikuntaan. Hankkeessa järjestetään ryhmiä eri kohderyhmille: 1) Pitkäaikaissairaat 2) Pitkäaikaistyöttömät 3) Mt-kuntoutujat 4) Kuntouttava työtoiminta 5) Vaellusryhmät, helppo ja vaativampi 5) Miesten vesiliikunta, sisältää vesijumppaa ja uintitekniikkaa. Ryhmien sisältönä on luontoliikuntaa ja lisäksi ryhmillä 2-3 on sisäliikuntalajien kokeiluja (keilaus, kuntosali, uinti, vesijuoksu) ja ryhmillä 2 ja 4 hyötyliikuntaa (puutarhatyöt, marjastus, sienestys). Kaikissa ryhmissä kokoontumiset 6-10x keväällä ja syksyllä ja yhden kokoontumisen kesto 1-2h toiminnasta riippuen. Ryhmät osallistuvat myös erilaisiin liikuntatapahtumiin. **Tukisumma** 3000 €.

Asikkala

Yhteystiedot Asikkalan Raikas, juri.nieminen@hotmail.com, 0449784124 **Hanke** Uuteen alkuun- sporttikoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset, joilla viimeisen 5-10 vuoden aikana liikunta on ollut vähäistä. Hankkeen tavoitteena on rohkaista vähän liikkuneita lähtemään liikkeelle niin että aktiivisesta arjesta ja liikunnasta tulisi elämäntapa. Tavoitteena myös antaa kuntoilijalle ideoita monipuolisempaan liikunnan harjoittamiseen. Hankkeessa järjestetään "Uuteen alkuun sporttikoulu", jossa huomioidaan jokaisen oma kuntotaso. Jokaisella kerralla paneudutaan lihaskestävyyden, liikkuvuuden, ryhdin ja jaksaminen parantamiseen. Liikuntalajeina ovat mm. lihaskunto- ja liikkuvuusharjoitteet, kahvakuulatreenejä, keppijumppaa, kuntopalloharjoitteita, ulkolenkkejä, rappustreenejä ja yleisurheilulajikokeiluja. Kurssin alussa tehdään kuntotestit, joiden mukaan ohjaaja pystyy muokkaamaan kurssin kulkua. Testit toistetaan kurssin lopussa. Hankkeessa järjestetään ohjattuja harjoituksia 1x1h/vko yhteensä 17 kertaa välillä 3.1.2018–25.4.2018. Ryhmän max.koko 15. **Tukisumma** 700 €.

Espoo

Yhteystiedot Espoon Diakoniasäätiö – Työvalmennuspalvelut, eva.aro-puustinen@espoondiakoniasaatio.fi, 044 727 3426 **Hanke** Innostavaa lähiliikuntaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työ- ja yksilövalmennuspalveluiden espoolaiset työttömät työnhakijat, jotka ovat vaarassa syrjäytyä työmarkkinoilta. Hankkeen tavoitteena on auttaa ja innostaa ihmisiä löytämään liikunnan ilo tutustumalla lähialueilla oleviin liikuntamahdollisuuksiin ja opetella helppoa liikkumista lähiluonnonssa. Hankkeessa järjestetään Innostavaa lähiliikuntaa -viiden kerran liikunnallinen kurssi. Ryhmä kokoontuu kerran viikossa noin 1,5-2h. Kokoontumisten teemat: 1) Helppoa hyötyliikuntaa 2) Terveellistä liikuntaa 3) Luontoliikuntaa 4) Ravinnon merkitys liikkujalle 5) Rentouttavaa liikuntaa. Kokoontumiset sisältävät tietoiskuja, liikuntaa ja erilaisia harjoituksia sekä vinkkejä arkeen. Viiden kerran kurssi toteutetaan sekä keväällä että syksyllä 2 kertaa. Yhdelle kurssille voi osallistua korkeintaan 20 henkilöä. Kurssi toteutetaan pääasiasiassa ulkona

Leppävaaran urheilupuiston ympäristössä sekä Espoon Diakoniasäätiön tiloissa Kilonkartanonttiellä Espoossa.
Tukisumma 1 800 €.

Yhteystiedot Espoon Palloseuran Jääkiekko ry, toiminnanjohtaja@epshockey.fi, 0440879616 **Hanke** Lätkeäidit liikkeelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset naiset. Hankkeen tavoitteena on liikuttaa mahdollisimman montaa naista ja tarjota seurassa pelaavien lasten äideille mahdollisuus liikkua luistelua ja jääkiekon alkeita opetellen. Hankkeessa järjestetään naisten kiekkokoulu, jossa harjoitellaan jääkiekon perustaitoja, pelitaitoja ja luistelua ohjatusti vähintään kerran viikossa. Harjoitusvuoro arkena 1x/1h.
Tukisumma 2 200 €.

Yhteystiedot FC Kasiysi Espoo ry, jukka.kivinen@fckasiysespooli.fi, 0504240598 **Hanke** Aikuisten kuntofutis **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat miehet ja viime vuonna kuntofutiksen aloittaneet naiset. Hankkeen tavoitteena on aloittaa miehille suunnattu matalan kynnyksen liikunta jalkapallon avulla. Lisäksi tavoitteena on viime vuonna hyvin käynnistyneen naisten kuntofutiksen liikuntatarjonnan monipuolistaminen. Toiminta: 1) Miehille perustetaan kuntojalkapalloryhmä. Ryhmä kokoontuu 1x/vk. Ryhmässä rohkaistaan jalkapallon pariin tasosta riippumatta. 2) Miehille perustetaan myös äijien lihaskuntoryhmä, joka kokoontuu 1x/vk. Ryhmässä keskitytään eri lihasryhmiin, hartioiden ja selän venytyksiin, keskivartalon lihasten vahvistamiseen. 3) Naisille perustetaan oma lihaskuntoryhmä, joka kokoontuu 1x/vk. Ryhmässä keskitytään eri lihasryhmien vahvistamiseen ja pilates-tyyppiseen harjoitteluun. 4) Viime vuonna hyvin alkanut naisten kuntofutis kokoontuu 1x/vk. Ryhmän tarkoituksena on saada hiki pintaan jalkapallon avulla ja rohkaista aloittelijoita mukaan pelaamaan. Kuhunkin ryhmään otetaan 30 osallistujaa. **Tukisumma 2 500 €.**

Yhteystiedot Westend Indians ry, rasmus.roslund@westendindians.fi, 0503209755 **Hanke** Katsomosta kaukalo – Heimon fajiasäbä (jatkohanke) **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran salibandyjunioreiden isät. Hanke on jatkohanke syksyn 2016 hankkeelle, jonka toimintaa pyritään jatkohankkeen myötä vakiinnuttamaan ja kehittämään. Tavoitteena on aktivoita seuran junioripelaajien isät itse harrastamaan salibandya/sählyä. Hankkeessa järjestetään 2x/vk sählytreenit salibandyseuramme pelaajien isille, sekä muille keski-ikäisille mieshenkilöille. Ideana on tavanomaisista "firmasählyistä" ja "hönssäporukoista" poiketen tarjota vaihtuvien ammattivalmentajien myötä innostavampaa sisältöä treeneihin. Ryhmähenkeä kohotetaan myös kutsumalla pelaajia seuraamaan Liigajoukkueen kotiotteluita ja järjestämällä kauden päätteeksi leikkimielinen junnut vs. isät ottelu. Jatkohankkeeseen on viime kauden osallistujien toiveesta lisätty toinen viikoittainen treenivuoro. Ryhmän uusi kausi starttaa tammikuussa ja kestää 4kk, toinen kausi starttaa elokuulla ja kestää niin ikään 4kk. **Tukisumma 2 000 €.**

Forssa

Yhteystiedot Forssan Palloseuran juniorit ry, toimisto@fopsjuniorit.fi, +358503073757 **Hanke** Aikuisten naisten ringettekoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat opiskelijat ja työikäiset naiset, jotka kaipaavat liikuntaharrastusta jäällä ja haluavat oppia luistelemaan sekä kuntoilemaan jääliikunnan parissa. Osallistujista pyritään perustamaan myös ringeten lady-joukkue. Hankkeessa järjestetään 1x1h/vk jäävuoro nuorten ja aikuisten naisten luistelukoululle. Harjoituskertoja on keväällä ja syksyllä yhteensä 20. Noin puolet kerroista käytetään luistelun alkeiden opetteluun ja luisteluoppien kehittämiseen monipuolisesti kuntoliikuntamielessä oikeaoppinen tekniikka huomioiden. Viidellä kerralla perehdytään ringetteen. Ennen

jäävuoroa kokoonnutaan ryhmän toiveen mukaan yhteiselle toiminnalliselle alkuverryttelylle. Ryhmän koko on 10–30 henkilön välillä, 20 hengen ryhmä on tavoite. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Rentoutuskeskus Kehrä, nipara@luukku.com, 0408358169 **Hanke** Kehoa kesytellen, mieltä lepytellen. **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat liikuntaan tottumattomat, kilojen kanssa kamppailevat, mielen virkeyden kohotusta kaipaavat ja kehon ja mielen palautumista kaipaavat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on antaa ryhmäläisille positiivisia kokemuksia heidän liikuntataidoista ja opastaa heitä sopivan liikuntamuodon löytämiseen. Hankkeessa järjestetään ryhmä, jonka kokoontumiskerrat pitävät sisällään aktiivista liikuntaa ja tietoisuuden teorianäkökulman jokaiselle kerralle. Liikuntalajeina matalan sykkeen liikuntalajeja; Kehon ja mielen aktiiviseen palautumiseen tähtäävät ohjelmat, Fascialinjaus, Keppijumppa, Kahvarullaus, HämäränHyssy eli tietoinen rentoutus- ja keskittymisharjoitus, MetsänHyssy eli luontoliikunta, Jooga. Vaihtelevasti käydään myös ulkona liikkumassa. Ryhmään mahtuu max.20 henkilöä ja kokoontuminen on 1x2h/vk ajalla 1.1.–31.5.2018. **Tukisumma** 1 200 €.

Helsinki

Yhteystiedot Espoon Kiekkoseura ry, ira.merivaara@espoonkiekkoseura.fi, 0505282505 **Hanke** Aikuisten naisten ringettekoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat naiset. Hankkeen tavoitteena on saada aktivoitua aikuisia naisia liikkumaan ja kokeilemaan uutta harrastusta jääurheilun parissa. Osallistujista on tavoitteena perustaa uusi Lady ringettejoukkue seuraan ja tällä tavalla aktivoida naisia jatkamaan liikuntaharrastuksen parissa tulevaisuudessakin. Ringettekoulun tarkoituksena on järjestää sekä oheis- että jääliikuntaa. Ringettekoulukurssi järjestetään 10x kurssina 1x2h/vk, joista jokaisella kerralla 1h Personal trainerin vetämä oheisharjoittelu ja 1h mittainen jääharjoitus (yhteensä 2h harjoitukset). Kurssille mahtuu mukaan 20 naista. Personal trainer suunnittelee ohjeisharjoitukset kattamaan niin peruskestävyyttä, liikkuvuutta, lihaskuntoa kuin koordinaatiota vaativia harjoitteita. Jääharjoituksissa tullaan keskittymään luistelun alkeisiin hauskojen harjoitusten myötä ja samalla tutustutaan lajin alkeisiin mailan ja renkaan avulla. **Tukisumma** 1 400 €.

Yhteystiedot Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, merja.palkama@eslu.fi, +358405954195 **Hanke** Arjen aktivoitua Etelä-Suomessa 2018 **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot FC Kontu Ry, sanna.vara@fkontu.fi, 0440890094 **Hanke** Yhdessä hyvää kaikille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Mellunkylän alueen koulujen ja päiväkotien henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on tuoda liikunnan iloa ja hyötyä myös päiväkotien ja koulujen aikuisille sekä tutustua yhteistyökumppaneihin paremmin. Tavoitteena on myös, että aikuiset saisivat ideoita ja malleja, kuinka he voivat lisätä liikettä lasten päiviin. Hankkeessa perustetaan kaksi aikuisten kuntoryhmää. Toisessa ryhmässä sovelletaan maalivahtiharjoitteita aikuisten kuntoliikuntaan. Maalivahtiharjoitteista muokataan aikuisille sopivaa notkeutta ja lihaskuntoa kehittävä ohjelma, joka myös ehkäisee päätetyötä tekevien niska- ja hartiasärkyä. Toinen ryhmä painottuu aerobisen kunnon sekä alaraajojen liikkuvuuden ja tasapaino- sekä liiketaitojen kehittämiseen. Molemmissa ryhmissä tuetaan myös keskivartalon hallintaa sekä koordinaatiotaitoja. Harjoitukset järjestetään 2x/vk. Toisena hankevuotena tullaan perustamaan naisille ja miehille omat ryhmät. **Tukisumma** 1 900 €.

Yhteystiedot Helsingin nuorten miesten kristillinen yhdistys, sarianne.nordberg@hnmky.fi, 050 568 8849
Hanke Liikunnasta merkitystä elämään **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat ilman liikuntaharrastusta olevat, fyysisesti huonokuntoiset aikuiset. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kohderyhmää liikkumaan ja tarjota mielekäs liikuntaharrastus kannustavassa ilmapiirissä. Vuosina 2016–2017 hanke perusti KKI-tuella 5 uutta matalankynnyksen liikuntaryhmää aikuisille ja tukea haetaan nyt uusien ryhmien vakiinnuttamiseksi sekä 2-3 uuden ryhmän perustamiseksi. Vuonna 2018 järjestetään 1) lajikokeiluryhmän säännöllinen viikkovuoro. Toiminta sisältää pallopelit, kamppailulajit, voimaharjoittelu jne. 2) Uudet kuntonyrkkeily ja taekwondoryhmät (1-2 ryhmää) perustetaan sellaisille alueille Helsingissä, joissa vastaavanlaista toimintaa ei ole vielä tarjolla. 3) Uusi kuntokoris-ryhmä nykyisten kahden ryhmän lisäksi. Kaikissa ryhmissä kokoontuminen 1x/vk ja osallistujamäärä noin 15 henkilöä. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Helsinki ringette ry heikki.varvikko@kolumbus.fi, 044-5554940 **Hanke** Ringetestä sykettä arkeen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat jäälajeja harrastavien lasten vanhemmat pääkaupunkiseudulla. Hankkeen tavoitteena on tarjota lapsiaan kuljettaville vanhemmille matalan kynnyksen liikuntaharrastus lasten harrastuksesta tutussa ympäristössä. Harrastukseen voi tulla mukaan myös kaikki muut, joita kiinnostaa pelata ringetteä aikuisporukassa. Tavoitteena on myös ryhmän toiminnan vakiinnuttaminen, jotta ryhmään osallistuvilla olisi 1 säännöllinen liikuntaharrastus viikossa. Hankkeessa järjestetään 1x1h/vk jääharjoitukset, jossa opetellaan luistelemaan ja tutustutaan ringetteen lajina. Ryhmän toiminnassa huomioidaan osallistujien taitotaso ja ohjaajat jakavat tarvittaessa osallistujat tasoryhmiin eri harjoituksiin. Ohjaajia on paikalla kerrallaan 4-6 kpl. Jääharjoitukset järjestetään tammikuun alusta huhtikuun loppuun. Tapahtumia on 12-14 kevään aikana. **Tukisumma** 900 €.

Yhteystiedot Nektaria ry, kaisli@hotmail.com, 0400711206 **Hanke** Mullakin on keho **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat intersukupuoliset aikuiset, joilla liikunta on jäänyt vähäiseksi. Hankkeen tavoitteena on auttaa kohderyhmää löytämään mielekkäitä liikuntaharrastuksia sekä hyvinvointia ulkoilun ja liikuntalajikokeilujen kautta. Vuoden alussa tiedotetaan alkavista liikuntakokeiluista ja -ryhmistä omien kanavien ja yhteistyökumppaneiden kautta. Ensimmäisessä tapaamisessa järjestetään luento ja keskustelutilaisuus traumakokemusten ja hyvinvoinnin yhteydestä ja kerrotaan konkreettisista liikuntamahdollisuuksista. Kevättalvella järjestetään mahdollisuus kokeilla ulkoliikuntalajeja - hiihtoa, luistelua, jääkiekkoa, curlingia - ja sisäliikuntaa - keilausta, sulkapalloa jne. - osallistujien toiveen mukaan sekä terapeutista hevostoimintaa. Keväällä järjestetään toinen yhteinen tilaisuus, jossa keskustellaan liikunnan merkityksestä ja sen koetuista vaikutuksista tähän mennessä. Keväällä ja syksyllä tarjotaan mahdollisuuksia kokeilla sauvakävelyä, melontaa ja kannustetaan osallistujia löytämään mieluisia lajeja. Lokakuussa järjestetään vielä yhteinen tapaaminen ja keskustelutilaisuus. Tapaamiskertoja/liikuntakokeiluja on yhteensä 7 ja keskustelu- ja luentotilaisuuksia 3. **Tukisumma** 700 €.

Yhteystiedot Opset Oy, sanna.tuomainen@op.fi, 0406212770 **Hanke** Opset Liike -jatkohanke **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Opsetin henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on edistää liikkunnallista elämäntapaa koko Opsetin henkilökunnan keskuudessa sekä työssä että vapaa-ajalla. Hankkeen teemana on tiimiliikunta, jonka avulla vakiinnutetaan liikkunnalliset tuokit osaksi yrityksen toimintakulttuuria tiimipalaverien ja taukoliikunnan muodossa. Apuna käytetään myös Parempi vire -sovellusta omaehtoisen liikunnan aktivointiin. Lisäksi tarjotaan mahdollisuus viikoittaiseen ohjattuun toimintakykyä parantavaan tuntiin, jossa on vaihtuva teema: kuntonyrkkeily, kahvakuula, kiertoharjoittelu tai ulkotreeni. Henkilökunta

saa liikuntaa ja terveysneuvontaa liikunnanohjaajan ohjaamien tiimiliikuntatuokioiden aikana, ja halukkaat voivat lisäksi osallistua eri teemojen ohjattuihin viikoittaisiin harjoituksiin. Lisäksi tiimiläiset kommunikoivat omaehtoisesta liikunnasta Parempi vire -sovelluksen avulla. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Sambo 2000 ry, nadezda.petrova@hotmail.com, 0442916835 **Hanke** Ole älykäs – aloittaa treenaata! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Itä-Helsingissä asuvat lasten vanhemmat ja muut yli 40v. Hankkeen tavoitteena on saada vanhemmat liikkumaan samaan aikaan kun lapset ovat liikkumassa tai omalla vapaa ajalla. Tavoitteena on innostaa kohderyhmää kohottamaan fyysistä kuntoaan ja parantaa toimintakykyä, lihaskuntoa, tasapainoa ja koordinaatiota. Hankkeessa järjestetään liikuntaa vähintään 2x/kk lasten vanhemmille lähiöalueella. Hankkeessa on myös mahdollisuus osallistua metsäretkille ryhmissä (10–15 osallistujaa), jossa harjoitellaan taitoja, joita tarvitaan hyvään tasapainoon ja liikkumisen varmuuteen (esim. suunnistus tai geokätköily). 1x/kk harjoitellaan tasapainoa, yhteisjumbua ja suoritetaan lihasvoimaharjoituksia kuminauhalla sekä tehdään harjoituksia aivojen aktivointiin. Seuralla on myös mahdollista hyödyntää omia uimahallivuoroja. **Tukisumma** 600 €.

Yhteystiedot Sirkus Magenta ry, spektaakkeli@sirkusmagenta.fi, 0440745525 **Hanke** Sirkus mielenterveyskuntoutuksen tukena **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Leikkiväki ry:n asiakkaat, pääkaupunkiseudun 18–30v. mielenterveyskuntoutujat. Hanke on pilotoitu kierroksella 1/2017 ja hankkeesta saatiin kannustavia tuloksia. Vuoden 2018 aikana hankkeessa järjestetään 3 ryhmää, joissa tutustumiskäyntejä 2x2h/ryhmä sekä ryhmätapaamisia 7-10x2h/ryhmä. Lisäksi ohjaajille järjestetään lisäkoulutusta sosiaalisen sirkuksen periaatteista ja menetelmistä käytännössä. Esittelykertojen jälkeen toiminnasta innostuneet nuoret ilmoittautuvat ryhmään, joka kokoontuu 1x/vk keväällä ja syksyllä ja 2x/vk kesäklubilla. Ryhmässä kokeillaan erilaisia sirkuslajeja: akrobatiaa, jongleerausta, klovneriaa, tasapainoilua. Merkittävä osa toimintaa ovat ryhmäytymistä kehittävät sirkusleikit ja -lajit (esim. pari- ja ryhmäakrobatia). Kausi aloitetaan sirkusleikkien avulla toisiinsa osallistujiin tutustuen ja pikkuhiljaa osallistujien rohkeuden kasvaessa edetään fyysistä kontaktia vaativiin lajeihin. Tunneilla askarrellaan itse sirkusvälineitä, jotka jäävät osallistujien käyttöön. Toiminta on osallistujille maksutonta. Osallistujia on 10 osallistujaa/ryhmä. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Urheiluhallit Oy, evi.levander@urheiluhallit.fi, 0934886470 **Hanke** Urheiluhallien henkilökunnan Kunnonhuoltajat kurssi 1 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat urheiluhallien siivoojat, jotka eivät harrasta liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on ylläpitää ja parantaa siivoojien työkykyä ja vähentää sairauspoissaoloja. Tavoitteena on myös, että osallistujat oppisivat käyttämään oman talon liikuntapalveluita kurssin jälkeen. Hankkeessa perustetaan matalankynnyksen ryhmä, jossa liikutaan yhdessä ryhmänä sekä saadaan henkilökohtaista ohjausta. Vuoden 2017 aikana järjestetään koulutustilaisuus, valitaan osallistujat ja järjestetään ohjaajien ja osallistujien henkilökohtaiset tapaamiset. Ohjaaja ja ohjattava tapaavat 1-3x liikunnan merkeissä ja ovat muuten etäyhteydessä. Vuoden 2018 aikana järjestetään ryhmätapaaminen ja tutustutaan liikuntakeskusten lajitarjontaan, järjestetään asiantuntijaluentoja sekä jatketaan henkilökohtaisia tapaamisia tutustuen eri lajeihin. Osallistujille järjestetään myös kuntotestit hankkeen alussa ja lopussa. Kurssin tapaamiset yhteensä: 5 liikunnanohjaajatapaamista + tuki etänä, 6 ryhmätapaamista, 1 pienryhmätapaaminen ja 2 kuntotestiä. **Tukisumma** 1 000 €.

Hyvinkää

Yhteystiedot ALTEN FINLAND OY, paula.hannola@alten.fi, 0406612399 **Hanke** Liikuntainnostuksen herättäminen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat insinööri toimiston työntekijät. Hankkeen tavoitteena on innostaa henkilöstöä omaehtoiseen liikkumiseen vapaa-ajalla tarjoten viikoittaista salibandya, liikuntailtapäivän sekä lajikokeiluita eri lajeissa. Tavoitteena on myös tiedottaa kotipaikkakunnan liikuntatarjonnasta. Toiminta: 1) Salibandya järjestetään 22x/kevät, mukana n. 20 säännöllistä pelaajaa. 2) Liikuntailtapäivässä lajeina hiihto ja lumikenkäkävely, osallistujia n. 80 henkilöä. 3) 1x2h/kk lajikokeilut, osallistujia n. 10–20 henkilöä. Lajeina karting, jooga, biljardi, kuntonyrkkeily, haulikkoammunta, melonta. Kaikki kokeilut järjestetään arki-iltoina, jotta niihin on mahdollista saada mahdollisimman moni mukaan. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Voimistelu- ja urheiluseura Hyvinkään Ponteva Ry, hannu.mrt@gmail.com, 050-4629930 **Hanke** Pallo ei pure **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset, jotka haluavat parantaa fyysistä hyvinvointiaan koripalloharrastuksen avulla. Hankkeen tavoitteena on jatkaa aikuisliikkujiille suunnattua Pallo ei pure -liikuntahanketta. Hanke antaa toimintakaudellaan perustiedot ja -taidot koripallon harrastamiseen. Hankkeella pyritään edistämään osallistujien fyysistä ja henkistä hyvinvointia harjoittelemalla säännöllisesti ryhmässä ja kannustamalla omatoimiseen liikkumiseen. Ryhmiä on kolme sekaryhmää, kussakin ryhmässä osallistujia on 18. Ryhmät kokoontuvat 1x1-1,15h/vk kaudesta riippuen. Kesäkaudella harjoittelu tapahtuu ulkona. Ryhmille järjestetään myös koulutuksia, joissa tarjotaan ravintotietoutta aktiivisen liikkujan ruokavaliosta ja tarvittaessa painonhallinnasta. **Tukisumma** 1 800 €.

Hämeenlinna

Yhteystiedot Tawast Cycling Club ry TCC, tawastcc@gmail.com, +358504801889 **Hanke** Hämeen Pyöräilystartit **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Hämeenlinnan seudun työikäiset, jotka eivät harrasta pyöräilyä ja/tai jotka eivät vielä työmatkapyöräile. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää työmatkapyöräilyyn ja pyöräilyharrastuksen pariin tarjoamalla mahdollisuuden kokeilla erilaisia pyöräilymuotoja ja pyöriä ja tarjoamalla tietoa pyöräilyn terveysvaikutuksista. Lisäksi tavoitteena on lisätä ympärivuotista pyöräilyä ja seudullista yhteistyötä pyöräilyn edistämiseksi Hattulassa, Janakkalassa ja Hämeenlinnassa. Osallistujille perustetaan omat ryhmät Hattulaan, Hämeenlinnaan ja Janakkalaan. Pyöräilyssä käytetään sekä osallistujien omia pyöriä ja vuokrapyöriä, kokeillaan yhdessä maastopyöräilyä, maantiepyöräilyä ja sähköpyöriä. Ryhmissä osallistujille tehdään kuntotesteinä pyöräilytesti WATTBikella. Tapaamisia järjestetään neljä ja jokaiseen tapaamiseen liittyy pyöräretki ja valmentava keskusteluosuus. Lisäksi järjestetään kaikille avoimia pyöräretkiä. **Tukisumma** 2 000 €.

Iisalmi

Yhteystiedot Iisalmen Nuorison Tuki ry, petri.karhu@intry.fi, 0445210051 **Hanke** Se liikkuu sittenkin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat INTRY:n työntekijät sekä toimintaan osallistuvat 18–29-vuotiaat nuoret. Hankkeen tavoitteena on tarjota mahdollisuus ryhmäliikuntaa niin INTRY:n työntekijöille, kuin toiminnassa mukana oleville nuorillekin. Hankkeessa motivoidaan osallistujia liikkumaan säännöllisesti ja huolehtimaan kokonaisvaltaisesti terveydestään. Kohderyhmälle tarjotaan mahdollisuus osallistua 1x/vk ryhmäliikuntaan. Se Liikkuu Sittenkin -toimintaan laaditaan liikunnan toimintasuunnitelma. Lajeina ovat mm. lentopallo, koripallo, sähly, sulkapallo, jalkapallo ja muut helposti lähestyttävät joukkuelajit. Ryhmään mahtuu kerallaan noin 20 osallistujaa. Ryhmään osallistuville tehdään alussa ja lopussa kysely, jossa

kartoitetaan mm. liikkumista ja kuinka osallistujat itse kokevat oman kuntosensa ja toimintakykynsä. **Tukisumma 1 800 €.**

Yhteystiedot Iisalmen seudun Yrittäjänaiset ry, tiina@treenipalvelut.fi, +358500747565 **Hanke** TimmitMimmit 2018 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Iisalmen seudun Yrittäjänaisien jäsenet. Hanke on jatkoa 2017 alkaneelle hankkeelle ja jatkotavoitteena on osata ohjelmoida oma liikuntaviikko vastaamaan sitä tasoa, millä oma työkyky, kunto ja jaksaminen pitäisi olla. Hankkeen ryhmä kokoontuu 1x/vk 10 kk:n ajan. Toiminnan sisältönä on ryhmäliikuntaa ja 1x/kk luento/tietoisku oman liikuntaviikon ohjelmoinnista ja tavoitteellisesta liikunnan harrastamisesta. Osallistujille järjestetään myös kuntotestit. Ryhmä on kasvanut vuoden 2017 aikana 20 hlöstä 25 henkilöön ja halukkaita tulijoita olisi enemmänkin. Hankkeessa on harrastettu liikuntaa monipuolisesti ja kokeilematta on vielä mm. suppailu, karate, judo, potkunyrkkeily, pilates, avantouinti, kahvakuula ulkona jne. Uutena järjestetään ulkoliikuntaa mm. metsässä liikkuen ja rentoutuen. **Tukisumma 2 000 €.**

Imatra

Yhteystiedot Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry, mikko.ikavalko@eklu.fi, 0400478134 **Hanke** Liikunnasta neuvoa -neuvoa liikuntaan! **Tiivistelmä** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma 15 500 €.**

Ivalo

Yhteystiedot Ivalon apteekki, ivalon.apteekki@apteekit.net, 0505231988 **Hanke** Ivalon apteekin työssäjaksamisen edistäminen liikkumaan kannustamalla eri lajeja esitellen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Ivalon apteekin henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on tutustuttaa henkilökunta erilaisiin liikuntalajeihin sekä lisätä henkilökunnan työssäjaksamista säännöllisellä liikuntaharrastuksella. Liikuntalajikokeiluja järjestetään 1x/kk ja näiden lisäksi pidetään 1x/vk liikuntasessio sisäliikunnan tai ulkoilun merkeissä. Henkilökunnan kanssa suunnitellut viikoittaisen liikuntasessiot sisältävät mm. lentopalloa, sulkapalloa, kuntosalia, sählyä, hiihtoa, lenkkeilyä/ulkoilua, pesäpalloa, juoksukoulua, jalkapalloa ja koripalloa. Liikuntalajikokeilut sisältävät astangajoogaa, kuntosaliharjoittelua, maastohiihtoa, laskettelua, pesäpalloa, melontaa, sauvakävelyä, jousiammuntaa ja koripalloa. Hankkeen alussa ja lopussa järjestetään kuntotestit. **Tukisumma 1 000 €.**

Joensuu

Yhteystiedot Broman Group Oy, irja.laukkanen@bromangroup.fi, 044 700 7811 **Hanke** Virtapiikki **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Broman Groupin henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on saada etenkin liian vähän tai ei lainkaan liikkuvat työntekijät innostettua liikunnan pariin. Broman Group on kasvanut vahvasti, ja se työllistää tällä hetkellä yli 1500 henkilöä. Hankkeen avulla on tarkoitus pilotoida Joensuussa työskentelevien henkilöiden keskuudessa työhyvinvointimallia, jota yhtiö voisi jatkossa laajentaa tehokkaasti myös muualle Suomeen. Hankkeessa järjestetään osallistujille kuntotestit sekä kehonkoostumusmittaukset, ja tulosten perusteella jokaiselle halukkaalle annetaan liikuntaohjelma. Henkilökunnalle on tarjolla 2-3 erilaista liikuntaryhmää joka viikko: yksi ryhmä keskittyy selkä-hartiaseudun vaivojen ehkäisyyn, yksi kestävyyskunnan parantamiseen ja yksi lihaskunnan kehittämiseen. Jokainen ryhmä on tarjolla hankkeen

aikana yhteensä 30 kertaa ja ryhmiä ohjaa liikunta-alan ammattilainen. Ryhmiä voidaan perustaa useampia saman teeman ympärille jos kysyntää on paljon. **Tukisumma** 4 000 €.

Yhteystiedot livari Mononen Oy, heli.martikainen@primatimber.fi, 0400 318787 **Hanke** Paremminvointiprojekti **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat livari Mononen Oy -konsernin työntekijät. Hankkeen tavoitteena on tarjota omaehtoisten liikuntaetujen rinnalle säännöllistä ohjattua liikuntaa ja liikuntaneuvontaa etenkin liian vähän liikkuville. Hankkeen puitteissa järjestetään seuraavat toiminnot: 1) Henkilökunnan kuntotestaus 1/18, 5/18 ja 11/18 2) Henkilökunnan virkistyspäivä 6/18 3) Kaksi liikuntaryhmää viikoittain 2-5/18 ja 8-11/18. Liikuntaryhmien koko on 15–20 henkilöä, ja niissä tehdään lihas- ja kestävyyskuntoa kehittäviä ohjattuja harjoituksia: kuntosaliharjoittelua, kahvakuulailua, kuntonyrkkeilyä, sauvakävelyä ja poluilla lenkkeilyä. Harjoitukset pidetään sulan maan aikaan Lykynlammen ulkoilumajalta käsin ja talviaikaan Joensuun Areenan tiloissa. Ryhmä 1 kokoontuu maanantai-iltapäivänä ja ryhmä 2 keskiviikkoiltapäivänä. Molemmilla ryhmillä on yhteensä 2x16 viikkoharjoitusta. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Pohjois-Karjalan Liikunta ry, vesa.martiskainen@pokali.fi, 0407739243 **Hanke** Pohjois-Karjala - Liikkuvan ja terveen ihmisen maakunta **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry, siroli.moilanen@gmail.com, 3580503224767 **Hanke** Liikuta ilolla selkääsi. **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, selkäongelmaiset Pohjois-Karjalan Selkäyhdistys ry:n jäsenet, jotka kaipaavat ohjausta, aktivointia ja virikkeitä kuntonsa hoitamiseen. Hankkeen tavoitteena on aktivoida yhdistyksen jäseniä aktiivisen ja säännöllisen liikunnan avulla huolehtimaan omasta kunnostaan ja tuoda tutuksi eri liikuntalajien mahdollisuuksia omalla paikkakunnalla. Hankkeessa järjestetään: 1) Ohjattu kuntosaliryhmä, yhteensä 15 kokoontumiskertaa. 2) Pilates-ryhmä, yhteensä 12 kokoontumiskertaa 3) Matalan kynnyksen lavis-jumppa yhteensä 12 kokoontumiskertaa. 4) Liikuntalajikokeiluna Zumba, 5 kokeilukertaa 5) Yhden päivän luontoliikuntatapahtuma Pohjois-Karjalan luontoliikuntakohteeseen, jossa patikointia ja mahdollisuus kokeilla melontaa tai jotain muuta kesäaktiiviteettiä yhteistyössä alan yritysten kanssa. Kaikissa osallistujien määrä noin 10–20 henkilöä (luontotapahtumassa 40) ja kaikki ryhmät ovat miesten ja naisten sekaryhmiä. **Tukisumma** 1 400 €.

Jyväskylä

Yhteystiedot Harjun Voima Jyväskylä ry, toni-puukari@hotmail.com, 0405491275 **Hanke** Intoa liikuntaan-vireyttä työhön **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Harjun Voiman liikuntatilan lähiympäristössä olevien yritysten työntekijät, jotka eivät harrasta liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on aikaansaada pysyviä positiivisia muutoksia kohderyhmän liikkumis- ja terveystottumuksiin, sekä tukea työssä jaksamista. Hankkeessa järjestetään 1) liikuntatuokioita 4x2h/vk, 2xaamutunteina ja 2xiltapäivätunteina. Liikuntatuokiot sisältävät kuntopiiriharjoittelua, kahvakuulaharjoittelua, venyttelyä, pilatesta. Lähialueen ulkoilumaastoja ja -paikkoja pyritään myös hyödyntämään. 2) ”Hyvät eväät liikuntaan”-ryhmä, joka on suunnattu erityistä tukea liikunnan aloittamisessa tarvitseville henkilöille. Ryhmäläisillä on mahdollisuus osallistua kehonkoostumusmittaukseen, lihaskuntotesteihin ja yksilölliseen liikuntaneuvontaan. Ryhmälle on aluksi omaa ohjausta, josta siirrytään muuhun ryhmätoimintaan. Ryhmä järjestetään 1x1h/vk. Hankkeen aikana järjestetään 2–3x yhteinen terveysaiheinen asiantuntijaluento, johon voivat osallistua kaikki liikkujat. **Tukisumma** 3000 €.

Yhteystiedot Jyväskylän Feniks ry, feniks.ry@gmail.com, 0405760611 **Hanke** Liikunta kaikille 2018
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 35-vuotiaat pitkäaikaistyöttömät maahanmuuttajat, jotka harrastavat vähän liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on kannustaa terveellisiin elämäntapoihin, aktiiviseen liikkumiseen ja myös tarjota uusi ja helppo harrastus, joka ei vaadi lisäkustannuksia. Päättävöitteena on jatkaa "Liikunta kaikille"-hanketta. Hanke toteutetaan järjestämällä lähialueilla lukuisia liikuntaryhmiä 1x/vk (sulkaapallo, sauvakävelyä, "Gorodki", "Kyykkä") sekä erilaisia liikuntatapahtumia (Jyväskylän pyöräilykampanja (kevät/kesä), Kyykkäturnaukset 2x/vuosi (kevät/syky), luontoretki, luistelu- ja hiihtokoulu. Naisten, miesten tai sekaryhmään mahtuu noin 10–15 henkilöä. Ryhmäharjoitukset järjestetään vuorotellen sekä vuokratuissa sisätiloissa että ulkona. **Tukisumma** 1 600 €.

Yhteystiedot Jyväskylän Seudun Invalidit ry, tero.aapajarvi@gmail.com, 0503643288 **Hanke** Tuolijooga
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen työikäiset jäsenet. Hankkeen tavoitteena on saada työikäisten jäsenten työkuntoa pidettyä yllä ja motivoida liikunnan pariin matalan kynnyksen toiminnalla. Hankkeessa järjestetään ohjattua tuolijoogaa työikäisille jäsenille. Osallistujamäärä on 10 henkilöä ja jooga järjestetään kerran viikossa. **Tukisumma** 800 €.

Yhteystiedot Keski-Suomen Liikunta ry, jyrki.saarela@kesli.fi, 0456503771 **Hanke** Keski-Suomi polulla kohti hyvinvointia **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot Voimistelu- ja Urheiluseura Koskenpään Kiri ry, helenakarkkainen@luukku.com, 0405891179
Hanke Ryhti- ja kehonhuolto osana arkea **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Koskenpään kylän sekä lähialueiden vähän liikkuvat työikäiset. Tavoitteena on järjestää ohjattua liikuntaa kurssimaisesti. Liikunnan lisäksi halutaan ohjata terveellisiin elämäntapoihin. Hankkeessa 9 osa-alueita: 1) Aikuisten uintitekniikka/vesijumppa -liikuntaryhmä järjestetään 5-10x, lapsille myös samaan aikaan oma uimakoulu. 2) Tanssillinen jumppa/LAVIS/Tanssi n.5x 3) Niska-hartiaseudun jumppa 1 krt/vko. 4) Kunnossa kaiken ikää -teemapäivä. Teemapäivässä on tarjolla tietoisuutta ja luento-osuus, liikuntalajikokeiluja ja terveystutkimuksia. 5) Kahvakuularyhmä, kokoontuminen 10x. 6) Luontoliikuntaa 2-3 kertaa 7) Työväenopiston liikuntaryhmä 1 krt/vko, monipuolista kuntojumppaa 8) KKI-ajankohtaiskoulutus, koulutustarjonnan mukaan 9) Hyvä ruoka, parempi mieli - terveellinen ruoka/välipalaluento. Kaikissa ryhmissä osallistujia 5-15 henkilöä. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Tikkakosken Voimistelu- ja Liikuntaseura TiVoLi ry, tivoli.toimisto@gmail.com, 0405307032
Hanke Tikkakosken ja lähialueen aikuiset ja ikääntyvät. Erityisesti liikuntaa vähän harrastavat/harrastamattomat. **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Tikkakosken ja lähialueen aikuiset ja ikääntyvät, erityisesti liikuntaa vähän harrastavat/harrastamattomat. Hankkeen tavoitteena on jatkaa edellisen hanketuen avulla käynnistettyä toimintaa. Hankkeessa pyritään tiivistämään yhteistyötä palveluneuvonnan kanssa vähän liikkuvien ohjaamisessa hankkeen ryhmiin. Vuonna 2018 laajennetaan lavistarjontaa: 1) Lavis-tunti innostaa kaikkia työikäisiä liikkumaan. Lavatanssijumppa sisältää helppoja lavatanssimusiikkiin tehtäviä sarjoja. 2) Päivälavis-tunnin järjestäminen ikääntyville. 3) Ikääntyvien kuntojumppassa tehdään kevyt aerobinen sykkeen nosto-osio, jonka jälkeen keskitytään lihaskuntoon ja sen

ylläpitämiseen kevyin lihaskuntoliikkein. 4) Ikääntyvien tuolijumpassa keskitytään hieman huonokuntoisempien vanhusten liikuttamiseen erilaisten tuolilla tehtävien sarjojen mukaan. 5) Tavoitteena tarjota Vire-lavis tuntia, henkilöille, joilla toimintakyvyn rajoituksia. **Tukisumma** 800 €.

Kajaani

Yhteystiedot Kainuun Liikunta ry, matias.ronkainen@kainuunliikunta.fi, 044-5325924 **Hanke** Terveysliikunnan edistäminen Kainuussa 2018 **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot Kajaanin Honka ry, sa_tu91@hotmail.com, 0404188071 **Hanke** Naisten kuntokorista Kajaanissa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat, työikäiset naiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää mukaan liikunnan harrastamiseen ja terveellisiin elämäntapoihin, tarjota matalan kynnyksen harrastus, ja kokea liikunnan iloa ilman suoritus- tai tulospaineita. Hankkeessa järjestetään naisten kuntokorista 1x1,5h/vk. Hankkeessa opastetaan koripallon alkeisiin ja tarjotaan mahdollisuus harrastaa lajia. Hankkeen aikana on myös muutama lajikokeilu, jotka osaltaan tukevat koripallon harrastamista. Lajitesti tehdään hankkeen alussa, keskivaiheilla ja lopussa. Lajitesti sisältää heittämiseen ja pallon kuljettamiseen liittyvän aikaharjoituksen. Ryhmän jäsenillä on mahdollisuus liittyä Hongan naisten koripallojoukkueeseen ja pelaajat voivat myös osallistua Suomen Koripalloliiton harrasteturnauksiin. **Tukisumma** 1 400 €.

Yhteystiedot Tanssiurheiluseura Kajaanin Casamba ry, puheenjohtaja@casamba.fi, 0500 748 928 **Hanke** Elämä kuin tanssia vaan-hyvä oloa liikunnasta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kajaanilaiset 40–70-vuotiaat, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän tai liian yksipuolisesti. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää kehittämään elämäntapaansa liikunnallisemmaksi tarjoamalla liikuntalajikokeiluja aloittelijatasolla ja lisätä tietoa liikunnan terveysvaikutuksista ja tuoda liikuntapiirakkamalli tutuksi. Miehille ja naisille perustetaan omat ryhmät, jotka kokoontuvat 1x1-1,5h/vk/ryhmä yhteensä 14x/ryhmä. Kerran viikossa ryhmät kokoontuvat myös yhdessä. Miesten ryhmässä lajikokeiluina ovat paritanssilajit, kahvakuulaharjoittelu, kehonpainoharjoittelu, luontojooga ja perinteinen hathajooga. Naisten lajikokeiluina ovat paritanssi, jooga, luontojooga, soolotanssit, kahvakuulaharjoittelu ja kehonpainoharjoittelu. Molemmissa ryhmissä osallistujille tehdään ukk-terveyskuntotesti alussa ja lopussa. Kuhunkin ryhmään mahtuu 15 osallistujaa. Syyskaudella toteutetaan uudet naisten ja miesten ryhmät samalla konseptilla. **Tukisumma** 1 000 €.

Kauhava

Yhteystiedot Suomen Yrittäjäopiston kannatus Oy, tiina.luoma@syo.fi, 050-342 9316 **Hanke** Buustia hyvinvointiin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Suomen Yrittäjäopiston koko henkilökunta. Tavoitteena hankkeessa on havahduttaa henkilöstö näkemään elämäntapansa sekä kannustaa terveellisten elämäntapojen pariin. Hankkeessa halutaan luoda toimintatapoja organisaation työntekijöiden aktiivisuuden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisäämiseen. Hanke aloitetaan sähköisellä Omaksi parhaaksi hyvinvointiprofiili -kyselyllä, jonka tulokset puretaan henkilöstön KickStart-tilaisuudessa. Tilaisuudessa esitellään hanke ja tehdään lajikokeiluja. Kyselyjen pohjalta henkilökunta jaetaan myös valmennusryhmiin (15–25 osallistujaa/ryhmä, 3-4 ryhmää). Valmennusryhmät toimivat noin 6 kk:n ajan hyödyntäen etävalmennusta. Ryhmien tavoitteet ja toimintatavat täsmennetään osallistujien tarpeiden perusteella.

Ryhmiä voivat olla esim. matalan kynnyksen liikuntaryhmä, ravitsemusryhmä sekä lajikokeiluryhmä. Valmennuksessa käytetään välineenä sosiaalista hyvinvointisovellusta. Etävalmennuksessa valmentaja suunnittelee kohderyhmälle sopivia tavoitekampanjoita ja osallistujat voivat viestiä valmentajan kanssa sekä seurata toistensa suorituksia. Hankkeessa tuetaan myös työpäivän aktiivisuuden lisäämistä tarjoamalla virtuaalista taukoliikuntaohjausta henkilöstölle. **Tukisumma 2 800 €.**

Kirkkonummi

Yhteystiedot Gladius Kirkkonummi ry, kurssivastaava@gladius.fi, 0400 709 129 **Hanke** Uimataittoa kesäksi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat uimataidottomat ja varmuutta uintiin tarvitsevat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on saada aktivoitua uimataidottomat tai varmuutta uintiin ja vedessä liikkumiseen tarvitsevat aikuiset. Hankkeessa järjestetään aikuisten "Uimataittoa kesäksi" kurssi, joka toteutetaan pienryhmälle. Hankkeen aikana totutellaan liikkumaan vedessä, opetellaan uinnin alkeet, vedestä pelastaminen ja pelastautuminen. Lisäksi keskitytään uinnin tekniikkaan ja uintimatkan pidentämiseen. Kurssi järjestetään 9 kertaa ajalla 1.3–3.5.2018. Ryhmä kokoontuu 1x60min/vk erityisuimaopettajan sekä uimaopettajan johdolla hallin sulkemisajan jälkeen terapia-altaassa. Osallistujia kurssille otetaan maksimissaan 12 ja vähintään 8. Hankkeen jälkeen osallistujat voivat jatkaa uintiharrastusta kuntouintiryhmissä. **Tukisumma 400 €.**

Yhteystiedot Voimisteluseura BounCe Espoo ry, salla@bounce-espoo.fi, 0451205320 **Hanke** Vanhemmat liikkeelle! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat taaperoikäisten lasten vanhemmat. Tavoitteena on tarjota vanhemmille hauskaa aikaa lapsen kanssa ja tuoda liikunnan iloa niin vanhemmille kuin lapsillekin. Tavoitteena on myös tarjota harrastus, jossa kaikki saavat liikkua omalla tasollaan ja vanhemmilla on matala kynnyksen palata liikunnan pariin vauva-ajan jäljiltä. Hankkeessa perustetaan liikuntaryhmä, jossa vanhemmat liikkuvat lastensa kanssa. Jumbpahetki on yhdistelmä jumbpaa (taapero isän tai äidin "lisäpainona" liikkeissä), jumbpavälineiden kokeilua ja temppuilua/voimistelua sekä leikkejä. Vanhempien osalta ryhmässä korostuu keskivartaloa ja ryhtiä kehittävä harjoittelu. Osallistujia ryhmässä on max. 15 vanhempaa + lapsi. Ryhmä harjoittelee 1x/vk arkaamuaisin yhteensä 14x. Ennen ryhmän alkua järjestetään yksi ilmainen kokeilukerta, jossa halukkaat saavat tulla tutustumaan toimintaan. Syksyllä toimintaa jatketaan seuran omin resurssein, mikäli kevään kokeilu vaikuttaa hyvältä. **Tukisumma 700 €.**

Klaukkala

Yhteystiedot Tmi PT-Personal, personal.valmennus@gmail.com, +358405149534 **Hanke** Kunnan Startti I & II **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Klaukkalan sekä Länsi-Vantaan työikäiset, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat mahdollisesti ylipainoisia. Hankkeen tavoitteena on kannustaa osallistujat noudattamaan terveellisiä elämäntapoja ja antaa tukea painonhallintaan. Hanke pyrkii kehittämään liikunta- alan verkostoitumista ja yhteistyötä sekä pidempiaikaisesti vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Miehillä ja naisilla perustetaan kaksi sekaryhmää (kevällä ja syksyllä). Ryhmälle pidetään ensitapaamisen ja päätöksen yhteydessä terveysaiheinen luento sekä kehonkoostumukseen liittyvät mittaukset. Ryhmässä järjestetään liikuntakokeiluja, lajeina kuntopyöräily, kuntosaliharjoittelu, sauvakävely, kuntopiiri, toiminnallinen harjoittelu, kuntojumppa, kahvakuula, kehonhuolto sekä rentoutus. Kuhunkin ryhmään mahtuu 20 -30 osallistujaa. Ryhmä kokoontuu 1x1-1,5h/vk sisäliikuntapaikassa tai ulkona lähiliikuntapaikalla. Kokoontumisia on 12 krt /ryhmä. **Tukisumma 900 €.**

Kokkola

Yhteystiedot Keski-Pohjanmaan Liikunta ry, satu.heinoja@kepli.fi, +358440916075 **Hanke** Hyvinvointia liikunnasta Keski-Pohjanmaalle **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Kotka

Yhteystiedot Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, miia.kurttila@kakspsy.com, 0407103202 **Hanke** Liikkeestä energiaa työhön ja vapaa-aikaan: Liike **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n työntekijät. Hankkeessa toimipisteiden liikuntaluotsit (10kpl) toteuttavat yksilöiden ja työyhteisöjen liikuntasuunnitelmat. Luotseille hankitaan lisäkoulutusta liikuntasuunnitelmien toteuttamiseen. Liikuntaluotsien osaamista hyödynnetään myös mielenterveys- ja päihdekuntoutujien liikuttamisessa. Hankkeessa järjestetään 1) alustus liikunnasta ja teematyöpajoja terveydestä 2) opastusta yksilöllisen liikuntasuunnitelman laatimiseen 1h/henkilö/keväät ja 1h/henkilö/syky 4) Pari- ja ryhmäliikunta 1x/vk koko vuoden, yht. 40krt (säily, sulkapallo jne. toiveiden mukaan) 5) Liikuntaluotsien taukoliikuntaopastukset vähitellen itseohjautuvasti työyhteisössä päivittäin. 6) Liikuntaluotsien opastuksella seisontapalavereita ja kävelykokouksia vähintään 1x1h/kk/työyhteisö 8) Liikuntailtapäivät henkilöstölle ja mielenterveys- ja päihdekuntoutujille 1x/keväät ja 1x/syky 9) Ohjatut liikuntalajitutumiset 4-8x/työpiste. Osa hankkeen toimista toteutetaan kaikilla toimipisteillä, osa vain tietyillä toimipisteillä. **Tukisumma** 1 500 €.

Kouvola

Yhteystiedot CTS Engtec Oy, irma.liimatainen@ctse.fi, 0407136931 **Hanke** KIPINÄ 2018 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on suunnittelutoimiston henkilöstö. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää terveellisiin elämäntapoihin ja mahdollisesti painonpudotukseen tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntakokeiluja ja terveystietoja. Ryhmätoiminta auttaa myös parantamaan yhteisöllisyyttä. Hankkeessa perustetaan kaksi ryhmää: 1) painonhallintaryhmä 1x45min/vk ja 2) kuntoiluryhmä 1x45min/vk, jossa lajivaihtoehtoina keilaus, vesiliikunta, pilates, sisäpyöräily, aloittelijoiden kuntopiirit, kävelysähly, sauvakävely, sulkapallo, kuntonyrkkeily, liikkuvuusharjoitteita, tasapainoharjoitteita, kahvakuula sekä muita lajeja osallistujien toiveiden mukaan. Hankkeessa järjestetään alussa ja lopussa kuntotestit ja toteutetaan kehonkoostumusanalyysit. Ryhmien aluksi järjestetään motivaatioluento liikuntaan ja painonhallintaan liittyen ja myöhemmin ravinto-ohjausta. Molempiin ryhmiin mahtuu noin 10–15 osallistujaa. Joka toinen viikko ryhmät kokoontuvat ohjatusti ja joka toinen viikko omatoimisesti sovitussa paikassa. **Tukisumma** 2 300 €.

Yhteystiedot Kouvolan Liikunta- ja voimisteluseura Tempo ry, holmjanika@gmail.com, 0405396173 **Hanke** Omat polut - Hyvinvointia lähiliikunnalla **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työssäkäyvät aloittelevat ja passiiviset liikkujat. Hankkeen tavoitteena on herätellä ennaltaehkäisevään ja säännölliseen liikuntaan ja sekä lisätä tietoa terveystoiminnasta ja luonnossa liikkumisesta. Samalla kehitetään yhteistyössä Kouvolan kaupungin kanssa toimivaa mallia tavoittaa työikäisiä ja hyödyntää paikallisten liikuntayhdistysten palveluita. Hankkeessa järjestetään matalankynnyksen liikkumista keskusta-alueen lähipuistoissa ja metsissä 2x/vk. Ryhmiä perustetaan kaksi. Joka toinen kerta on ohjattua liikuntaa ja joka toinen yksin tai ryhmissä toteutettua luontopoluilla liikkumista. Jumballiikkeet ovat yksinkertaisia ja peruskuntaa kasvattavia. Liikkeissä hyödynnetään kehonpainoa ja luontopolun laitteita, portaita tms. Yhteistyössä kaupungin ja muiden matalan

kynnyksen liikuntayhdistysten kanssa järjestetään lajikokeiluja, esim. lumikenkäilyä, polkujuoksua ja luontokävelyä. Hanke aloitetaan kuntotestitapahtumalla. **Tukisumma** 900 €.

Yhteystiedot Kymenlaakson Liikunta ry, kirsi.kiiskinen@kymli.fi, 0404835405 **Hanke** Kymenlaakso liikkeelle, KKI -toiminta sekä terveysliikunnan kehittäminen Kymenlaakson maankunnassa **Tiivistelmä** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Kuopio

Yhteystiedot Jätekuikko Oy, pekka.hyvarinen@jatekukko.fi, 044 3680182 **Hanke** Paremminvointia liikunnasta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Jätekuikko Oy:n koko henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on aktivoida vähän liikkuvia työntekijöitä liikunnallisen elämäntavan pariin. Jätekuikko aloitti syksyllä 2017 hyvinvointiprojektin, jonka puitteissa kaikille työntekijöille tehdään Firstbeat-hyvinvointimittaukset. Nyt perustettavassa hankkeessa toteutetaan kaksi liikuntaryhmää, joissa pureudutaan erityisesti Firstbeat-mittauksissa esiin nousseisiin kehityskohteisiin sekä fyysisen kunnon parantamiseen. Liikuntaa järjestetään 1x/vk talven, kevään ja syksyn ajan ja halukkailla on mahdollisuus seurata kehitystään kuntotesteillä hankkeen aikana. Ohjatun liikunnan lisäksi jokaisella kerralla pidetään lyhyt tietoisuus ajankohtaisesta terveyteen liittyvästä aiheesta. Osallistujat käyttävät Syke Tribe -ohjelmistoa liikunta- ja ravintopäiväkirjana ja ryhmän ohjaaja lähettää sovelluksen kautta osallistujille liikuntaohjelmat. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Kuopion Reipas ry, toimisto@kuopionreipas.fi, +358503612596 **Hanke** Reippaat vanhemmat **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat harrastajien vanhemmat sekä kaikki vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on aktivoida ensisijaisesti seuran harrastavien lasten vanhemmat mukaan liikunnan pariin. Pyrkimyksenä on saada kaikki vanhemmat liikkumaan harjoituksien aikana sen sijaan että he istuvat katsomossa odottamassa. Hankkeessa perustetaan miehille ja naisille omat ryhmät sekä tämän lisäksi kaksi sekaryhmää. Kokoon-tumisia 1x1h/vk/ryhmä. Miesten ryhmässä lajikokeiluina mm. kuntopiiri, yleisurheilu, sähly, kahvakuula, kuntosali, sauvakävely/ luontoliikunta. Naisten ryhmässä lajikokeilut ovat mm. kuntojumppa, puistojumppa, zumba, sauvakävely/ luontoliikunta, kuntopiiri, kehonhuolto, Chiball. Sekaryhmissä tarjolla on kaksi erilaista ryhmää: 1) yleisurheilukoulu 2) kuntopiiri-harjoittelu. Kaikissa ryhmissä osallistujilla on mahdollisuus kuntotestaukseen hankkeen alussa ja lopussa. Lisäksi järjestetään kaksi liikuntaan ja painonhallintaan liittyvää luentoa. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Lujatalo Oy, anu.hakala@luja.fi, 0445852643 **Hanke** Liikutaan Lujaa! -jatkohanke **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Lujatalon henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on vakiinnuttaa vuoden 2017 aikana käynnistettyjä liikuntakäytäntöjä ja aktivoida myös työmaiden henkilökuntaa liikkumaan. Hankkeessa jatketaan hyväksi todettuja liikuntaryhmiä, joista toinen keskittyy toiminnalliseen lihaskuntoharjoitteluun ja toinen kehonhuoltoon. Ryhmät kokoontuvat viikoittain tammi-toukokuussa sekä elo-marraskuussa yhteensä 35 viikon ajan. Ryhmiä markkinoidaan matalan kynnyksen liikuntaryhminä. Uusia henkilöitä houkutteellaan liikkumaan toimintavuoden aikana kahdesti järjestettävässä liikunta- ja hyvinvointi-iltapäivässä, jossa on tarjolla koko henkilökunnalle testattavaksi erilaisia liikuntamuotoja. Henkilökunnalle on hankkeen puolesta tarjolla myös henkilökohtaista liikuntaneuvontaa tuettuun hintaan. Halukkaat voivat ottaa käyttöön valmennussovelluksen, jota kautta saa ohjeet säännöllisen liikuntaharrastuksen aloittamiseen. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Pallokissat Kuopio ry, jonna.heikkinen@pallokissat.fi, 040-9680267 **Hanke** Naisten jalkapallokerho **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kuopion alueen naiset, jotka haluavat nostaa kuntoaan ja samalla oppia pelaamaan jalkapalloa. Kohderyhmänä etenkin äidit, joiden lapset harrastavat seurassa, jolloin monesti tässä vaiheessa elämää äidin omasta kunnosta huolen pitäminen unohtuu. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kunnan kohotukseen ja säännölliseen liikuntaharrastukseen. Hankkeessa perustetaan kaksi naisille suunnattua jalkapallokerhoa, toinen keväällä ja toinen syksyllä. Osallistujien kunto ja kehonkoostumus mitataan alussa sekä loppuessa, jolloin osallistujat saavat henkilökohtaisen palautteen kunnan kohenemisestä. Keväällä ja syksyllä järjestetään ravintoluennot, joissa aiheina liikkujan hyvä ravitsemus. Jalkapallokerho kokoontuu 1x1,5h/vk, keväällä 20 ja syksyllä 17 kertaa. Kerhotunnit pitävät sisällään kunto-osion, jalkapallon tekniikka osion sekä peliosion. Yhteen kerhoon otetaan 20 osallistujaa. Kerhoa on pilotoitu kesällä 2017 ja siitä saaduin tuloksien halutaan kehittää ja laajentaa toimintaa työikäisten naisten keskuudessa. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot PAM-liikealan Kuopion seudun osasto ry, osasto25pekka@dnainternet.net, 044 358 9774 **Hanke** Liikettä niveliin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset kaupan alan ammattilaiset (työlliset, työttömät, osa-aikatyöntekijät, määräaikaiset, opiskelijat). Hankkeen tavoitteena on aktivoida liikkumaan vähän liikuntaa harrastavia, tarjota liikuntaneuvontaa ja uusia liikuntaelämyksiä sekä -kokemuksia matalalla kynnyksellä sekä lisätä tietoutta liikunnan merkityksestä työssäjaksamisessa ja sairauksien ennaltaehkäisyssä. Jokaiselle osallistujalle tarjotaan henkilökohtainen kunto-ohjaus ja toisaalta kaikille osallistujille tarjotaan myös ryhmäliikuntaa. Ryhmäliikuntaa toteutetaan 2x/kk yhteensä 16 kertaa ja toiminta sisältää kävelyä, luontoliikuntaa, kuntosaliharjoittelua, erilaisia jumppia ja pallopelejä. Henkilökohtainen kunto-ohjaus sisältää 2x/kk henkilökohtaista ohjausta esimerkiksi kuntosalilla. Osallistujan lähtötaso määritetään kuntotestien perusteella ja testit toistetaan väli- ja lopputesteinä. Tulosten ja haastattelun perusteella ohjaaja määrittelee yhdessä osallistujan kanssa tavoitetason. Osallistujalle laaditaan liikuntasuunnitelmat ja kuntosaliohjelmat jakson aikana. **Tukisumma** 1 800 €.

Yhteystiedot Pohjois-Savon Liikunta ry, tanja.tukiainen@pohjois-savonliikunta.fi, 0505718400 **Hanke** Parasta Savolaista Liikettä **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot POK Group, sanna.laitinen@pok.fi, 0105727507 **Hanke** POK Hyvinvointi 2018 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat POK Group Oy:n henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on panostaa aktiivisesti ennaltaehkäisevään liikuntaan sekä jatkaa vuoden 2017 alussa käynnistettyä liikunta- ja hyvinvointiprojektia. Hankkeessa järjestetään ohjattua liikuntaa koko hankejakson ajaksi siten, että halukkaat pääsevät liikkumaan ohjatusti joka viikko, ja 1x/kk on koko henkilökunnalle mitoitettu POK Liikuntatunti, jossa on työpäivän päätteeksi tarjolla tunniksi monipuolinen kattaus osallistujien ennakkoon toivomia lajeja, kuten kuntopyöräilyä, pilatesta, kävelyä, pelejä tai kuntosaliharjoittelua. Lajivalikoimassa ja lajien ohjaamisessa hyödynnetään paikallisten liikuntaseurojen ohjaajia. Lisäksi vuoden 2018 aikana tehdään kuntotestit kahdesti. Tarkemmin hankesisältönä: 1) 30 kpl ohjattu aamutreeni yhdessä alueen muiden yritysten kanssa 2) 8x POK Liikuntatunti Oheisharjoittelukeskuksella sekä sen lähiympäristössä 3) 2x kuntotestit sekä henkilökohtaiset palautteet 4) 2-3 kpl hyvinvointiluentoja 5) Lisäksi työfysioterapeutti pitää säännöllisesti drop-in -vastaanottoa tehtaantiloissa. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Puijon Pesis ry, heikki@puijonpesis.fi, 0405777346 **Hanke** Kuntoa Kuopioon pesiksellä
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Kuopion alueen työikäiset miehet ja naiset, jotka liikkuvat kohtuullisesti, vähän tai ei ollenkaan. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kohderyhmää säännöllisen liikunnan ja harrastuksen pariin ja siten edistää hyvinvointia ja terveellisiä elämäntapoja ja työkyvyn ylläpitoa. Hankkeen liikuntaryhmiä on kolmea tyyppiä: 1) höntsäpesis miehille ja naisille. Höntsäpesisistä on 2 vuoroa/vk touko-syyskuussa. Eri kerroilla on omat teemat, joiden mukaista neuvontaa ja ohjausta annetaan 2) ladypesis naisille, tavoitteena tarjota toimintaa 1x/vk 3) harrastepesis miehille ja naisille, jotka haluavat säännöllistä liikuntaa ilman sitoumuksia. Tavoitteena on tarjota toimintaa 1x/vk. Toiminnan sisältönä lajiharjoittelua, jumppaa (liikeradat, venytykset, lihaskunto), talvella myös lisäksi lentopallo ja salibandy. Höntsäpesisessä osallistujia 50-80/vk, muissa 10-30/krt. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Tahkon kyläyhdistys ry, kari.veikko@luukku.com, 050 367 3129 **Hanke** Nilsia liikkuu 2018
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Tahkon kyläyhdistyksen jäsenet ja Nilsian asukkaat. Hankkeen tavoitteena on innostaa vähintään 50 henkilöä liikkumaan ympärivuotisesti. Hankkeessa perustetaan kaksi liikuntaryhmää: Kehonhuoltoryhmä ja Toimintaryhmä, jotka kokoontuvat 1x1h/vk. Molempien ryhmien maksimikoko on 30 henkilöä, ja niitä ohjaa tarvittaessa kaksi ohjaajaa. Ryhmien tavoitteena on tarjota nimen teeman mukaista säännöllistä liikuntaa vaihtelevissa ympäristöissä. Kehonhuoltoryhmällä on ohjelmassa pilatesta, kehonhuoltoa, rentoutusta, metsäkävelyä, allasvenyttelyä ja dynaamista liikkuvuutta, ja Toimintaryhmä puolestaan liikkuu sään ja vuodenajan mukaan mm. Tahkon portaissa, aktiviteettipuistossa, kuntosalilla, pelikentällä ja ulkoilureiteillä. Tavoitteena on hyödyntää monipuolisesti Tahkon puitteita eri vuodenaikojen teemojen mukaan ja liikkua myös kyläyhdistyksen kunnostamilla ulkoilureiteillä Tahkokuoren metsissä. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Talentree Oy, suvi.vonbecker@talentree.fi, 0407483454 **Hanke** Talentree Health 2.0
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Talentreen henkilöstö sekä asiakasyritysten henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on innostaa loputkin henkilökunnasta säännöllisen liikunnan pariin, tuoda edelleen hyvinvoinnin teemoja käytäntöön yrityksen arjessa ja kannustaa asiakasyritysten edustajia edistämään liikunnallisuutta omissa yrityksissään. Hanke on jatkoa vuoden 2017 hankkeelle. Omalle henkilökunnalle järjestetään kuntotestit ja mittaukset kolmesti hankkeen aikana ja sisäisen koulutuksen päivinä järjestetään liikunta-aktiviteettejä sekä hyvinvointiluentoja. Lisäksi henkilökunnalle järjestetään mahdollisuus osallistua ohjattuun harjoitukseen joka viikko, ja halukkaille järjestetään valmennusta juoksutapahtumiin osallistumiseksi. Lisäksi vuonna 2018 haastetaan vähintään kuusi asiakasyritystä henkilökuntineen testaamaan kolmen kuukauden mittaista työhyvinvoinnin liikuntapakettia, joka sisältää alkukartoitukset, ohjattua liikuntaa sekä loppukartoituksen yhteenvetoinen. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot TanssiWisio Oy, anne-riina@tanssiwisio.fi, 0443813679 **Hanke** Seuratansseista kuntoa ja virtaa elämään
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Kuopiolaiset työikäiset. Hankkeen tavoitteena on saada kohderyhmä innostumaan seuratansseista matalan kynnyksen liikuntamuotona. Seuratanssien perusteet tunteilla ei tarvita aiempaa kokemusta tanssimisesta. Hankkeessa järjestetään matalankynnyksen tanssinopetusta. Lajeina ovat suomalaiset seura- ja paritanssilajit, kuten foksi, tango, valssi, fuku, bugg, chacha, rumba (bolero), salsa, jenkka, polkka. Tunteille ei tarvitse ennakoilmoittautumista tai omaa tanssiparia, sillä tunteilla on jatkuva parinvaihto. Kurseille pyritään luomaan yhteisöllinen henki ja harrastuksesta elinikäinen. Jokainen tunti alkaa tanssin perusaskeleiden opettelusta. Tunteja on 2x1h/vk ja

ne ovat osallistujille ilmaisia. Kumpaankin ryhmään saa osallistua ilman ennakoilmoittautumista ja kaikki halukkaat pääsevät tanssimaan. **Tukisumma** 2 000 €.

Lahti

Yhteystiedot Inserii Ky, liisa.heikkinen@parempiterveys.fi, 0503553930 **Hanke** Fibromyalgiasta voi kuntoutua **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset fibromyalgiaa sairastavat liian vähän liikkuvat. Hankkeen tavoitteena on toteuttaa pilottihanke, jossa aktivoidaan fibromyalgiaan sairastuneita omatoimiseen kuntouttamiseen terveellisen ravinnon, kuntouttavan liikunnan ja elämäntapojen muutosten avulla. Hanke käynnistyy iltatapahtumalla, jossa käydään läpi fysiologiaa muutoksia fibromyalgiaa sairastavan kehossa sekä ravinnon ja liikunnan vaikutusta elämänlaatuun. Osallistujille tehdään oire- sekä ruokailukartoitus, joiden perusteella heille laaditaan ravitsemusohjeet. Liikuntaosio koostuu kolmesta osasta: 1) venyttely 2x1h, lihaskunto 2x1h ja 4x1h kotiohjelman harjoittelu. Hankkeen lopussa oirekartoitus toistetaan. Ryhmälle perustetaan suljettu Facebook-ryhmä, jossa voidaan seurata edistymistä, kannustaa ja toimia vertaistukena. Mikäli hankkeen toimintamalli osoittautuu hyväksi, järjestetään kursseja myös jatkossa. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, keijo.kylanpaa@phlu.fi, 040 552 9233 **Hanke** Päijät-Häme - Terveysliikunnan megamaakunta **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Lapinlahti

Yhteystiedot Portaanpään kristillinen opisto, hannu.varkoi@portaanpaa.fi, 0447688625 **Hanke** Liikkuva Portaanpää **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Portaanpää-opiston opiskelijat ja henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on tarjota opistolla asuville opiskelijoille mielekästä ajanvietettä illoiksi liikunnan parissa sekä kehittää henkilökunnan tyhy-toimintaa. Hankkeen toimintamalli: 1) lukukausien aikana järjestetään sisäoppilaitoksen opiskelijoille ohjattua liikuntaa 4x2h/vk. Ohjelmassa on pelejä, ulkoliikuntaa ja kuntosaliharjoittelua osallistujien toiveiden mukaan, ja samaan aikaan voi pyöriä useampi ryhmä. Toiminta on maksutonta opistolla asuville 120 opiskelijalle ja ryhmän ohjaajana toimii vapaa-ajan ohjaaja. 2) Henkilökunnalle järjestetään kuntotestit, mahdollisuus osallistua opiskelijoiden kanssa iltojen liikuntaryhmiin sekä muuta ohjattua liikuntaa tykypäivien yhteydessä 2-3 kertaa vuodessa. Kuntotestit järjestetään hankkeen aikana neljä kertaa. Kuntotesteistä ja tykypäivien liikunnasta vastaa liikuntapalveluyritys. **Tukisumma** 4 000 €.

Lappeenranta

Yhteystiedot Mielen Melodiat Oy, mari@mielenmelodiat.fi, 0407311098 **Hanke** Keho liikkeelle ja mieli huoltoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat fyysisesti huonokuntoiset työikäiset. Hankkeen tavoitteena on aktivoida liikuntaan ja oman kunnon ylläpitämiseen sellaisia ihmisiä, jotka eivät ole vielä löytäneet liikunnasta säännöllistä tapaa. Hankkeessa järjestetään kymmenen viikon pituinen valmennus- ja perehdytyskokonaisuus, jonka aikana osallistujat pääsevät harjoittamaan ja tutustumaan viiteen erilaiseen hyvinvointiteemaan. Teemat ovat mindfulness meditaatiokävely metsässä, sauvakävely, terveellinen ravitsemus, asahi ja kahvakuula. Ryhmiä järjestetään yhteensä 3 ja ryhmäkoko on 20 henkilöä. Ohjausta

järjestetään 1x/vk ja teema vaihtuu 2vk välein. Lisäksi osallistujille järjestetään kolme stressinhallinta-webinaaria. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Fc LaPa, manka@markkutimonen.net, 050 4117680 **Hanke** Taustat kuntoon! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran joukkueiden valmentajat, huoltajat, joukkueenjohtajat ym. sekä pelaajien vanhemmat. Hankkeen tavoitteena on pyrkiä aktivoimaan joukkueiden taustat terveelliseen elämäntapaan harjoittelulla ja ruokavaliolla. Lisäksi tavoitteena on kannustaa osallistumaan muihin kaupungin vapaa-aikatoimen liikuntaryhmiin. Hankkeessa järjestetään kaksi liikuntaryhmää (miehet ja naiset). Ryhmien treenit ovat alkuun 1x75min/vk. Harjoittelun lisäksi järjestetään terveysluentoja. Harjoittelun sisältönä on vuoroviikoin futsalin ja sählyn pelaaminen sekä lisäksi venyttely- ja lihaskuntoharjoittelua. Osallistujien toiveet otetaan hankkeen sisällön suunnittelussa huomioon. Toukokuussa siirrytään ulos harjoittelemaan ja harjoituskertoja on 2x75min/vk, jolloin pelimuotona on jalkapallo. 1x/kk harjoitukset vaihtuvat vaeltamiseen. Lisäksi hankkeessa järjestetään Inbody-mittaukset ja UKK-kävelytesti alussa ja lopussa. Ryhmiin otetaan 20 osallistujaa/ryhmä. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Lappeenrannan Urheilu-Miehet ry, virpi.silonsaari@kaakonviestinta.fi, 0400977299 **Hanke** "Kadonneen hyvinvoinnin metsästy" **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat +40-vuotiaat sekä työelämästä eläköityneet tai eläköitymässä olevat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on työikäisten työkyvyn ja työhyvinvoinnin lisääminen, eläkeikäisten ja eläköityvien hyvinvoinnista huolehtimisen motivointi sekä osallistujien sosiaalisen verkoston lisääminen. Hankkeessa perustetaan miehille ja naisille omat ryhmät. Miesten ryhmässä lajeina kuntojumppa "äijäjumppa", sauvakävely, jooga, kuntosaliharjoittelu sekä mahdollisesti tanssi. Naisten ryhmässä lajeina erilaiset jummat, jooga, vesijuoksu, sauvakävely sekä mahdollisesti tanssi. Syyskaudella perustetaan lisäksi naisten ja miesten sekaryhmä uusille osallistujille. Lajeina kuntojumppaa, joogaa, kuntosaliharjoittelua sekä sauvakävelyä. Kaikille ryhmille tehdään alussa ja lopussa UKK-kävelytestit ja inbody-testit. Kaikissa ryhmissä kokoontuminen 1x1-1,5h/vk. Kaikissa ryhmissä järjestetään kaksi terveys- ja liikunta-aiheista luentoa. Lisäksi järjestetään yhteisiä kulttuurimatkoja. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot TreeniX Oy, karita.tommola@treenix.fi, 040 354 8045 **Hanke** Miksi et liiku? **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Lappeenrannassa asuvat työikäiset miehet, jotka harrastavat vähän liikuntaa ja/tai jotka ovat kokeneet liikunnan aloittamisen vaikeaksi. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää ottamaan liikunnan osaksi jokapäiväistä elämää. Hankkeessa tarjotaan matalan kynnyksen periaatteella mahdollisuutta liikuntalajikokeiluihin, kuten esim. kuntosali, kinesis, kuntopiiri, kahvakuula, kuntosalicircuit, kävely, kuntorastit jne. Hankkeen alussa sekä lopussa tehdään kuntotestit. Hankkeen aikana tarjotaan myös ravintoneuvontaa ja katsotaan sopivia ruokavaliota. Lisäksi annetaan liikuntaneuvontaa, esim. perehdytään oikeaan treenitekniikkaan ja järjestetään terveysaiheisia luentoja. Hankkeen päätyttyä osallistujat osaavat oma-aloitteisesti valita sopivia liikuntamuotoja. 6kk hankkeesta on yhteiset seurantatapaamiset. Liikuntaa järjestetään ohjatusti alkuun 2x/vk yhteensä, lopussa 1x/vk ja toinen kerta omaehtoisesti. **Tukisumma** 2 000 €.

Lempäälä

Yhteystiedot Lastusten kyläyhdistys ry, annele@matintupa.fi, 0401544011 **Hanke** Liikettä Lastusiin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Lastusten kylän keski-ikäiset vähän tai ei ollenkaan liikkuvat.

Hankkeen tavoitteena on saada uusia ihmisiä innostumaan liikunnasta matalan kynnyksen ryhmällä. Hankkeessa järjestetään liikuntaryhmä, joka kokoontuu arki-iltana 1x1h/vk aikavälillä 11.1.–26.4. yhteensä 14 kertaa. Ryhmään mahtuu 15 henkilöä. Liikuntaryhmän ohjelma koostuu mm. muokkausjumpista (keskivartalomuokkaus, rasvanpolto), niska-hartiaseudun jumppa sekä erilaiset liikkuvuustreenit. **Tukisumma 700 €.**

Yhteystiedot Liikuntaparkki, minna.rajamaki@liikuntaparkki.fi, 0400923362 **Hanke** Liikuntaa Lempein Askelin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset joilla vaikeuksia lähteä liikkumaan säännöllisesti vuorotöiden vuoksi. Hankkeen tavoitteena on aktivoida liikkumattomat työikäiset ja ylipainoiset ihmiset helposti matalan kynnyksen ryhmään. Monesti vuorotyöläiset jäävät paitsioon ryhmissä kun pääsee osallistumaan vain vuoroviikoin. Tavoitteena on saada innostumaan muustakin liikunnasta ja lähteä liikkeelle. Liikuntaa Lempein Askelin keskittyy keuhonhuoltoon, liikkuvuuteen, sekä jokaisella kerralla lisätään myös muun aerobisen liikunnan osuutta. LLA-ryhmiä perustetaan samalle päivälle aamuryhmä ja iltaryhmä, jotta jokainen voi oman työvuoronsa mukaan osallistua ryhmään joko aamulla tai illalla. Tavoitteellinen osallistujamäärä 20–30 henkilöä. Ryhmät 1x/vk/12vk. **Tukisumma 1 000 €.**

Leppävirta

Yhteystiedot Leppävirran Viri, hihtelija@hotmail.com, 0503391600 **Hanke** Hiihtokoulusta laturetkeen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Leppävirran ja Varkauden alueen työikäiset ja perheet jotka kaipaavat kannustusta liikkumiseen tai joilla on jäänyt hiihtoharrastus aikuisiällä. Hankkeen tavoitteena on aktivoida osallistujat liikkumaan ja osallistua Varkaus-Leppävirta laturetkeen 2018. Osallistujat yritetään saada innostumaan kansanperinnelajista ja jatkamaan hiihdon harrastamista laturetken jälkeenkin. Hankkeessa järjestetään hiihtokouluja Leppävirralla ja Varkaudessa. Kokoontumisia järjestetään 1h/kerta ajalla 8.1.–3.3 yhteensä 10krt. Mikäli lunta ei ole vielä riittävästi, hiihtokouluissa hyödynnetään hiihtoputkea. Kouluissa käydään läpi vapaan ja perinteisen hiihdon tekniikkaa. Kurssien aluksi järjestetään luentoja hiihtoharjoittelusta, tankkauksesta pitkän matkan hiihtoon ja suksien voitelusta ja huollosta. Molempiin ryhmiin mahtuu 20 hiihdosta kiinnostunutta. Hiihtokoulut on tavoitteena saada jatkumaan tämän hankkeen jälkeen seurojen ohjelmassa seuraavinakin kausina. **Tukisumma 1 300 €.**

Liperi

Yhteystiedot Liperin Ykkös apteekki, liperinapteekki@apteekit.net, 0503243853 **Hanke** Aktiiviset apteekkilaiset **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Liperin Ykkösapteekin työntekijät. Hankkeen tavoitteena on perehdyttää kohderyhmäläiset eli näyttöpäätteillä istuvat apteekkilaiset monipuoliseen luonto- ja vesiliikuntaan ja innostaa liikkumaan yhdessä jatkossakin tarjoamalla liikunnallisia elämyksiä luonnossa ja opastusta erilaisiin liikuntalajeihin. Apteekin työntekijät muodostavat ryhmän, jolle järjestetään liikunnan ryhmävalmennus 2 kk ajan sekä mahdollisuus lajikokeiluihin. Ryhmävalmennuksen ohjelmana on:
1) Alkutapaaminen ja tavoitteiden sekä terveystieteen kartoitus
2) Viikoittaiset harjoitukset: kuntosaliharjoittelu, aerobinen harjoitus, lajikokeilut: crosstraining, kuntonyrkkeily, melonta, SUP-lautailu
3) Ravintovalmennus
4) Ohjeistus omatoimiseen liikkumiseen. **Tukisumma 1 000 €.**

Maarianhamina

Yhteystiedot Hela Hälzan, helahalzan@gmail.com, +358405058008 **Hanke** Kom i gång med Hela Hälzan 2018
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat työssäkäyvät naiset. Hankkeen tavoitteena on saada 30–40 työssäkäyvää naista saamaan kiinni terveellisistä elämäntavoista joko pitkän tauon jälkeen tai ensimmäistä kertaa elämässä. Hankkeessa tarjotaan nämä kaikki hyvin paketoituna niin, että osallistuja pääsee oikeasti kiinni "uuteen elämään". Alussa osallistujat tavataan ja heille tehdään taustahaastattelut. Lisäksi osallistujille tarjotaan alussa yksi pt-tunti, jossa asiakasta ohjeistetaan yksilöllisesti. Osallistujat jaetaan kahteen pienryhmään (15–20 hlö/ryhmä), jossa järjestetään ryhmäliikuntatunteja 3x/vk/ryhmä. Molempien ryhmien sisältö on sama ja liikuntaa toteutetaan vaihtelevasti eri kerroilla: kuntoliikuntaa, tanssia, core-alueen vahvistusta, venyttelyä ja koko kehon voimajumppaa välineillä tai ilman. Liikunnan lisäksi järjestetään molemmille ryhmille samanaikaisesti terveysaiheisia luentoja ravinnosta, motivaatiosta ja palautumisesta. **Tukisumma** 2 500 €.

Merikarvia

Yhteystiedot Merikarvian Kuntoilijat ry, info@markorajamaki.fi, 044-2128282 **Hanke** Perheet liikkumaan
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat lapsiperheet. Hankkeen tavoitteena on saada perheet liikkumaan monipuolisesti. Hankkeessa lapsille ja heidän vanhemmilleen perustetaan omat liikuntaryhmät. Ryhmät kokoontuvat 1x1h15min/vk/yht. 10 kertaa. Lasten ryhmässä on omat ohjaajat ja lasten liikuntatuntiin kuuluu erilaisia tempuratoja, leikkejä ja pallopelejä. Vanhempien ryhmässä liikuntatunti on kuntopiiriharjoittelua joka sisältää lihaskuntoharjoittelua omalla kehonpainolla sekä erilaisten välineiden avulla. Osallistujamääränä on 20 lasta ja heidän vanhemmat. Huomioimme mukaan myös isovanhemmat jos lasten vanhemmat eivät pääse osallistumaan. **Tukisumma** 300 €.

Mikkeli

Yhteystiedot Etelä-Savon Liikunta, liisa.haikonen@esliikunta.fi, 0443410057 **Hanke** Etelä-Savo Liikkeelle
Tiivistelmä Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot Kyyhkylä Oy, hely.seppanen@kyyhkyla.fi, 0440-203326 **Hanke** Lähde liikkeelle - innostu hyvinvoinnistas
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat hoitotyötä tekevät liian vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa hoitotyöntekijöitä aktiiviseen liikuntaan ja omasta terveydestä huolehtimiseen sekä työssä jaksamiseen. Lisäksi tavoitteena on löytää pysyvä liikuntalaji työkyvyn tukemiseksi. Hankkeessa järjestetään lajikokeiluja 1-2x1,5h/vk yhteensä 30x. Osallistujat jaetaan kahteen ryhmään liikunta-aktiivisuuden ja työkyvyn mukaan. Ryhmässä lajikokeiluna on mm. vesijuoksu, lumikenkäily, kuntosaliharjoittelu, gymstick-jumppa, sauvakävely, hyvinvoinnin polku, kahvakuula, matalan kynnyksen tanssiliikunta, kävelysähly, pilates, jooga. Osallistujille tehdään inbody-kehonanalyysitestit ja UKK-terveyskuntotestit alussa ja lopussa. Terveysliikuntaan ja työssä jaksamiseen liittyvät luennot kannustavat ja motivoivat elämäntapamuutokseen. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Mikkelin seudun Omaishoitajat ja Läheiset ry, maarit.vaisanen@msol.fi, 0443084860 **Hanke** Liikuttava!
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Mikkelin seudun työikäiset omaishoitajat, joiden liikuntaharrastukset ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen ovat jääneet työn, omaishoidon ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa taka-alalle. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen, kehon huoltamiseen ja mielihyvää tuovan liikuntalajin löytämiseen tarjoamalla matalan

kynnyksen liikuntalajikokeiluja. Lisäksi tavoitteena on löytää sellaisia liikuntamuotoja, joita omaishoitoperheet voivat tehdä myös yhdessä. Liikuntaryhmissä painotetaan luontoliikuntaa, jota jokaisen on helppo jatkaa myös hankkeen jälkeen omatoimisesti. Hankkeessa järjestetään lajikokeiluja, esim. lumikenkäkävely, hiihto, retkiluistelu, frisbeegolf, sauvakävely, patikointi, fascia method, jooga, kahvakuulaharjoittelu, vesivoimistelu, kuntosaliharjoittelu, sulkapallo. Osallistujille tehdään kuntotestit ja tuloksia verrataan ryhmän lopussa tehtäviin vastaaviin testeihin. Ryhmä kokoontuu yhteensä 12x, 1,5h/krt. **Tukisumma 1 200 €.**

Muurame

Yhteystiedot Voimistelu- ja urheiluseura Muuramen Yritys ry, muuramenyritys@gmail.com, 0442393903
Hanke Yritys innostaa liikkeelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Muuramelaiset aikuiset, jotka etsivät sopivaa liikuntamuotoa ja -lajia oman kuntonsa ja taustansa huomioiden. Hankkeen tavoitteena on rakentaa nykyisin lähinnä nuorisourheiluseurana toimivalle Muuramen Yritys ry:lle monipuolinen aikuisten kuntoliikuntatarjotin. Perustettavia aikuisliikunnan toimia ovat: 1) Aikuisten hiihtokoulu helmi-maaliskuussa, osallistajat jaetaan ryhmiin taitotason mukaan. Ohjelmassa yhteensä 4x1,5h perinteisen ja vapaan hiihdon opetusta sekä välinehuollon ohjausta. 2) Työyhteisöliikunta-tapahtumat, joissa on mukana kuntotestausta, leikkisiä kilpailuja ja joukkuepelejä 3) Naisten jalkapallokoulu 1-2x/vk 4) Polkujuoksupahtuma koko perheelle, matkoina 3 ja 10 km 5) Frisbeegolfkurssi, jonka kesto 10x 6) Aikuisten yleisurheilun maanantaikisat 1x/vk, yhteensä 13x. 7) Otetaan käyttöön liikuntasetelit, joilla osallistajat voivat maksaa osallistumismaksujaan 8) Aikuisliikuntakalenteri seuran nettisivuille. Osallistujia ryhmissä 10–20. **Tukisumma 2 000 €.**

Mänttä-Vilppula

Yhteystiedot Pirkanmaan kotikuntoutus avoin yhtiö, pirkanmaankk@gmail.com, 040-9329956 **Hanke** Ryhtiä ja ruista runkoon - matalan kynnyksen liikuntaryhmät **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat työikäiset aikuiset, jotka kaipaavat kehoonsa ja arkeensa lisää ryhtiä ja ruista. Hankkeessa pyritään saamaan liikkumaan erityisesti työikäiset miehet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa ja motivoida kohderyhmä terveellisiin elintapoihin matalan kynnyksen liikuntakokeilujen ja opastuksen avulla. Tavoitteena myös yhteistyön lisääminen paikallisten yritysten ja toimijoiden välillä toiminnan vakiinnuttamiseksi. Hankkeen aikana toteutetaan neljä matalan kynnyksen liikuntaryhmää, 2x/kevät ja 2x/syysy. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/ryhmä yhteensä 20kertaa. Ryhmässä tehdään alussa ja lopussa kuntotestit. Liikuntaryhmässä tehdään monipuolisesti liikkuvuus, lihasvoima ja kestävyysharjoituksia erilaisia välineitä ja omaa kehoa hyödyntäen, kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja ja myös luontoliikuntaa osana harjoittelua. Kuhunkin ryhmään mahtuu noin 20 osallistujaa. **Tukisumma 3 000 €.**

Nilsinä

Yhteystiedot Tmi Kengät Pois, paakann@gmail.com, 050075313 **Hanke** Nilsinän Vetreät Viljelijät **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat MTK Nilsinän jäseninä olevat maatalousyrittäjät. Hankkeen tavoitteena on aktivoida viljelijät huolehtimaan omasta kunnostaan sekä kehonhuollosta ja antaa välineitä/ohjeita työn ohessa tehtäviin harjoitteisiin. Hankkeessa järjestetään 10 kokoontumista. Kokoontumiskerran pituus on 1,5h ja liikuntakertojen sisältönä on 1) orientoituminen, kyselylomake ja liikkuvuus-sekä tasapainoharjoitteet

2) liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteet sekä dynaaminen syvävenyttely 3) kehonhuolto putkirullilla 4) liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteet sekä syvävenyttely 5) toiminnallinen lihaskuntojumppa 6-7) pilates 8) sauvakävely 9) kahvakuula 10) liikkuvuus- ja tasapainoharjoitteet, dynaaminen syvävenyttely, yhteenveto sekä kyselylomake. **Tukisumma** 500 €.

Nokia

Yhteystiedot Nokian Reuma ja Tules ry, kirsti.juusela@elisanet.fi, 040-5052006 **Hanke** Kehonhuolto
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat kaiken ikäiset tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsivät. Hankkeen tavoitteena on vähentää selän ja lantion alueen kipuja sekä lisää lihasvoimaa ja elastisuutta. Myös nivelten liikkuvuus paranee. Kehonhuolto lisää joustavuutta ja elastisuutta sekä lisää lihasten venyvyyttä. Hankkeessa järjestetään tavoitteiden mukaista kehonhallintaa eri ikäisille tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsiville. Ryhmään mahtuu 15–20 liikkujaa, joiden harjoittelusta fysioterapeutti pystyy huolehtimaan. Liikuntakerrat ovat syksyllä ja keväällä 1x/vk 14-15x/kausi (keväällä ja syksyllä). **Tukisumma** 500 €.

Nummela

Yhteystiedot Nummelan Palloseura ry, timo.tuomi@nups.fi, +358503122623 **Hanke** Aikuisten jalkapallokoulu
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat jalkapallosta kiinnostuneet vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on luoda jalkapallon avulla sosiaalisia suhteita ja saada samanhenkiset ihmiset yhteen sekä lisätä osallistujien yleiskuntoa. Hankkeessa järjestetään jalkapalloharjoituksia 2x/vk toukokuusta syyskuuhun (heinäkuu lomailua). Harjoitukset pidetään jalkapallokentällä, joko tekonurmella tai luonnonnurmella Nummelassa. Osallistujamäärä on arvioilta 20 ja ohjaajia ryhmässä on 2. Harjoituksissa opetellaan jalkapallon pelaamiseen tarvittavia perustaitoja, niin teknisiä kuin fyysisiäkin. **Tukisumma** 1 400 €.

Oulu

Yhteystiedot Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, ilkka.kurttila@popli.fi, 050-3087711 **Hanke** Maakunnallisen terveystoiminnan edistäminen/Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen
Tiivistelmä Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Paltamo

Yhteystiedot Pal-Metalli Oy, mika.kyllonen@paltamonmetalli.fi, 0440500065 **Hanke** Rautainen kunto jatkohanke
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Paltamon metallin työntekijät ja alihankkijat. Hankkeen tavoitteena on tarjota mielekästä liikuntaa metallialan työntekijöille. Rautainen kunto on jatkohanke, jossa juurrutetaan vuonna 2017 aloitettua toimintaa vakituiseksi. Osallistujille tarjotaan mielekästä viikoittaista ohjattua liikuntaa, kuten pelivuoroja, ohjattua kuntosaliharjoittelua sekä erilaisia teematunteja: crossfittiä, kahvakuulailua ja vastaavaa. Hankkeessa perustetaan kaksi ryhmää, joista toinen on maanantaisin ja toinen torstaisin. Osallistujat voivat valita joka viikko itselleen sopivan ryhmän. Liikunta järjestetään aina kullekin lajille tarkoituksenmukaisissa tiloissa, ja ohjauksen tekee tarjouskilpailun perusteella valittava toimija. Hankkeessa pyritään tekemään yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen kanssa. Rautainen kunto -harjoituksia on hankkeen aikana yhteensä 30 viikon

ajan ja kahdesti viikossa. Lisäksi osallistujille tehdään kuntotestit sekä halukkaille on tarjolla maksutonta liikuntaneuvontaa hankkeen puitteissa. **Tukisumma** 2 000 €.

Reisjärvi

Yhteystiedot Maaselän Latu ry, tulli.hanna@gmail.com, 050 5324013 **Hanke** Hiihtämällä hyvä olo **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Maaselän Ladun alueen aikuisväestö, jotka eivät harrasta liikuntaa terveytensä kannalta riittävästi. Hankkeen tavoitteena on, että liian vähän liikkuvat aikuiset aloittavat säännöllisen liikuntaharrastuksen ja ottavat terveelliset elämäntavat osaksi arkea tarjoamalla osallistujille henkilökohtainen kunto-ohjelma ja yhteinen viikoittainen hiihtotunti. Erityinen painopiste on innostaa alueen aikuisväestöä ulko- ja luontoliikunnan pariin. Hankkeessa perustetaan 3x10 henkilön "Hiihtämällä hyvä olo" -liikuntaryhmää. Ryhmät kokoontuvat 1x1-2h/vk/2kk. Hankkeen alussa järjestetään aloitustilaisuus, jossa luento sydän- ja verenkiertoasioista sekä kerrotaan hankkeen sisällöstä. Kokoontumisten sisältönä on mm. kuntotestaus (alussa ja lopussa), kunto-ohjelmien ohjeistaminen ja harjoittelu, lumikenkäilyretki, hiihtovälineisiin ja huoltoon tutustumista, eri hiihtotyylien opettelua jne. Ryhmässä osallistujat tsemppaavat toisiaan löytämään liikunnasta iloa ja hyvää mieltä. Kokoontumiskerroilla on yhteinen hetki ja sen jälkeen omatoiminen omalle kunnolle ja taitotasolle sopiva hiihtolenkki. **Tukisumma** 1 800 €.

Riihimäki

Yhteystiedot Hämeen allergia-, iho- ja astmayhdistys ry, tisohong@gmail.com, 0404120932 **Hanke** Liikunnan iloa astmaattisille ja allergisille aikuisille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset ja vähän liikuntaa harrastavat allergiset ja astmaatikot. Hankkeen tavoitteena on lisätä kohderyhmän liikunnan harrastamista vesijumpan ja kuntosaliryhmien avulla sekä motivoida heitä jatkamaan liikunta- ja terveysneuvonnan avulla. Hankkeessa järjestetään 1) vesijumppaa 1x50min/vk. Osallistujia ryhmässä on noin 40. Liikunta- ja terveysohjausta annetaan vesijumpan yhteydessä. 2) Kuntosaliryhmät on tarkoitus perustaa sekä Hämeenlinnaan, Janakkalaan että Hattulaan. Tarkoituksena on saada vuorot arkipäiviksi iltapäivästä/illasta. Hattulassa kuntosaliryhmällä on oma vetäjä, joka antaa liikunta- ja terveysneuvontaa. Ohjaaja kiertää viikoittain muilla kuntosaleilla antamassa liikunta- ja terveysneuvontaa. Neuvossa kerrotaan vesijumpan/ kuntosalitoiminnan terveysvaikutuksista, opastetaan oikeat ja turvalliset liikeradat sekä lisäksi on mahdollisuus kysyä terveyteen ja liikuntaan liittyviä kysymyksiä. **Tukisumma** 800 €.

Yhteystiedot Riihimäen Kehä-Ketut ry, pertti.ihajarvi@gmail.com, 0400438407 **Hanke** Miesten kuntonyrkkeily **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Riihimäen alueen ja lähikuntien miehet jotka haluavat kohottaa kuntoaan ja pudottaa painoaan jaksakseen paremmin työelämässä. Hankkeen tavoitteena on kannustaa liikkumaan ja pysyvään painonhallintaan. Hankkeessa järjestetään kuntonyrkkeilyä. Kynnys kuntonyrkkeilyyn aloittamiselle pidetään matalana sekä tarjotaan tietoutta omatoimiselle harjoittelulle, liikkuvuuden parantamiselle ja oikealle ruokavaliolle. Kuntonyrkkeilyyn lisäksi koulutettaville opetetaan lihashallintaa, venyttelyä ja liikkuvuuden lisäämistä ulkopuolisen asiantuntijan ohjaamana. Harjoittelu tapahtuu 1x1,5h/vk yhteensä 37 harjoituskertaa. Osallistujamäärä on n. 10 hlöä. Kausien alussa ja lopussa koulutettaville pidetään lihaskuntotestit, mitataan keskivartalon ympäröimä ja kehon paino. **Tukisumma** 1 600 €.

Rovaniemi

Yhteystiedot Lapin Liikunta ry, elina.ahokas@lapinliikunta.fi, 0408329321 **Hanke** Lapin terveystiikunnan kehittämishohjelma 2018 **Tiivistelmä** Alueellisen terveystiikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot Rovaniemen nuorten miesten kristillinen yhdistys, lauri.herva2@gmail.com, 040 827 1496 **Hanke** Aikuisten koripallokoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Rovaniemen alueen aikuiset, jotka liikkuvat vähän, eivätkä omaa koripallotaustaa ja- taitoja. Hankkeen tavoitteena on kannustaa vähän liikkuvia miehiä ja naisia aloittamaan koripalloharrastus, ja sitä kautta terveellisempään elämäntapaan liikkumisen kautta. Hankkeessa järjestetään matalan kynnyksen koripallokoulu, jossa harjoitellaan koripallon alkeita (heitto, syöttö, kuljetus jne.). Lajia opetellaan harjoitteiden, pelaamisen ja leikkimielisten kisailujen kautta. Osallistujia 10–15 ja harjoituksia järjestetään 1x1,5h/vk/3kk. **Tukisumma** 200 €.

Yhteystiedot Santa´s United ry, mika.karusaari@santasunited.fi, 044-972 5910 **Hanke** Aikuisten salibandy osana Pukkiperhettä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran junioreiden vanhemmat (ei poissulje muita vanhempia osallistumista). Hankkeen tavoitteena on vähän liikkuvien vanhempien aktivointi, salibandyn tutuksi tekeminen vanhemmille sekä seuran yhteisöllisyyden kehittäminen. Hankkeessa järjestetään kaksi ryhmää: Ryhmä 1, jossa on kaksi iltavuoroa arkena sekä ryhmä 2, jossa yksi harjoitus/viikko viikonloppuna. Harjoituksia ryhmillä 18krt/kevät ja 15krt/syky ja osallistujia on 12–20/ryhmä. Harjoitusten sisältönä on alkulämmittelyt, peliosuus ja loppuverryttely. Vanhempien liikkussa järjestetään myös liikunnallinen lapsiparkki samanaikaisesti. Lisäksi järjestetään mahdollisuus osallistua luennolle liikunnalliseen elämäntapaan liittyen. Toinen mahdollisuus on osallistua Lapin Liikunnan järjestämään testipakettiin, mikä kertoo faktaa omasta kehosta. **Tukisumma** 1 500 €.

Sastamala

Yhteystiedot Kunnonstartti Oy, merja.nousiainen@servi.fi, 0500773492 **Hanke** Servi Starttaa Sisukkaasti **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Sastamalan Ruoka- ja Puhtauspalvelut Oy:n (Servi) henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on hyvinvoinnin parantaminen tunnistamalla omia palautumiskeinoja, työssä mikrotaukojen ja työasennot ja vapaa-ajan liikuntaan kannustaminen. Hankkeen alussa ja lopussa järjestetään kuntotestit ja työkykykysely, kysely myös keskivaiheilla. Alkukartoituksen pohjalta perustetaan 7 ryhmää lisäliikuntaa tarvitseville omat ryhmät ja aktiivisemmille liikkujille omat, sekä yhteisryhmiä. Ryhmissä toteutettavia lajeja ovat kehonhuolto/venyttely, hengitys/rentoutus, erilainen lihaskuntoharjoittelu, erilaiset palloilulajit, vesiliikunta, pilates, tanssilliset lajit, sauvakävely. Yksi ryhmä kokeilee yhtä lajia aina 3-5vk, jonka jälkeen siirrytään uuteen lajiin. Kevätkaudella ryhmät kokoontuvat 15 kertaa ja syksyllä 10 kertaa. Kesäkaudella (3 kk) on omaa toimintaa, jota seurataan liikuntapäiväkirjalla. Lisäksi toteutetaan ergonomianohjausta Servin työkohteissa kaikille työntekijöille, ergonomiohjausta tarvittaessa myös yksilöllisesti. Hankkeessa järjestetään myös terveystiikun luentoja. **Tukisumma** 6 000 €.

Yhteystiedot Sastamalan seudun mielenterveysseura ry, mira.kaaja@tukitalo.com, 0505258873 **Hanke** Juoksussa kaiken ikää **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Sastamalalaiset ja Huittislaiset, liikkumattomat nuoret aikuiset, joilla uhkaa syrjäytymisestä ja/tai mielenterveydellisistä ongelmista. Hankkeen tavoitteena on järjestää kaksi juoksuryhmää nuorille, jotka eivät ole aiemmin harrastaneet juoksua

tai paljon muutakaan liikuntaa. Molempiin ryhmiin otetaan 10 nuorta ja kumpikin ryhmä kestää 11 viikkoa. Juoksuryhmien kanssa samanaikaisesti toteutetaan Porin vapaa-aikaviraston mallin mukaisesti "Sohvaperunan juoksukoulu", jossa ryhmät tapaavat ohjatusti 2x/vk lenkkeilyn ja hyvinvointia tukevien keskustelujen merkeissä. Lenkkejä tehdään sekä teillä että poluilla ja ryhmäläisiä kannustetaan harrastamaan liikuntaa itsenäisesti juoksuohjelman mukaisesti. Hankkeen päätteeksi ryhmät osallistuvat yhdessä juoksutapahtumaan, jossa juostaan 10km matka. Hankkeen jälkeen voidaan järjestää muutamia seurantatapaamisia. **Tukisumma** 1 600 €.

Savonlinna

Yhteystiedot Savonlinnan seurakunta, heli.muhonen@evl.fi, 044 7768024 **Hanke** Liikkumalla hyvinvointia **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Savonlinnan seurakunnan työyhteisön jäsenet. Hanke on jatkoa vuoden 2017 hankkeelle ja nyt halutaan jatkaa toimenpiteitä työyhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi. Jatko edesauttaa myös ennaltaehkäisevän liikunnan perustelemista tuleviin toiminta- ja taloussuunnitelmiin. Vuonna 2018 on suunniteltu henkilöstöryhmittäin seurantakäynti, jossa kaikille mm. tehdään uudestaan kehonkuntoindeksitestit. Lisäksi on suunniteltu otettavan uudestaan käyttöön heia-heia-sovellus ja erityistä tukea tarvitseville annetaan edelleen mahdollisuus henkilökohtaiseen tukeen. Hankkeessa pyritään saamaan myös tsemppareita jokaiseen hlöstöryhmään. Erityisiä liikuntaryhmiä ei ole tarkoitus järjestää, vaan tavoitteena on aktivoida työntekijöitä vapaa-ajallaan liikkumaan enemmän ja pitämään itsestään huolta. **Tukisumma** 2 000 €.

Seinäjoki

Yhteystiedot FinFami Etelä-Pohjanmaa ry, teija.matalamaki@finfamiep.fi, 050 3380845 **Hanke** Vedestä VOIMAA ja ILOA **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset mielenterveysomaiset, jotka eivät ole löytäneet mieleistä harrastusta. Hankkeen tavoitteena on aktivoida vesiliikunnan avulla osallistujia innostumaan uudesta lajista ja pitämään huolta hyvinvoinnistaan. Hankkeessa perustetaan vesiliikuntaryhmä viidelle paikkakunnalle Etelä-Pohjanmaan alueella. Osallistujille tehdään hyvinvointikartoitus toimintakauden alussa ja lopussa. Osallistujat käyvät uimahallilla säännöllisesti ryhmänä, harjoitellen ohjatusti yhteisen vesiliikuntaohjelman mukaisesti. Toimintakauden loputtua osallistujilla on mahdollisuus jatkaa omakustanteisesti samassa uimahallissa ja halutessaan samassa ryhmässä. Kuhunkin ryhmään otetaan 8 osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat yhteensä 10krt/ryhmä ja kokoontumisen kesto on 1h/krt. **Tukisumma** 1 800 €.

Yhteystiedot Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, johanna.lahdesmaki@plu.fi, 0400 412981 **Hanke** Pohjanmaan liikunta ja Urheilu ry:n KKI-ohjelma **Tiivistelmä** Alueellisen terveysliikuntatoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Tampere

Yhteystiedot Ahjolan Settlementti ry, tiina.tuovila@ahjola.fi, 0445538404 **Hanke** Vierivä Ahjola ei sammaloidu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat Ahjolan organisaation työntekijät. Hankkeen tavoitteena on vähentää liiallisen istumisen ja epäedullisten

työasentojen haittoja, juurruttaa säännöllinen taukoliikunta osaksi työkuultuuria sekä luoda yhteishenkeä. Hankkeessa järjestetään 1) Taukoliikuntaa 1x/vk/toimipiste kesto 15–20 min. Toimipisteitä on neljä ja osallistujia on 5-15/ryhmä. Taukoliikunnan yhteydessä (ja sähköpostiviestissä) julkistetaan seuraava viikkohaaste ja käydään läpi edellisen viikon kokemukset. 1x/kk taukoliikuntatuokio vaihtuu terveellisen aamupalan tuokioihin. 2) Luontoliikuntapäivät 2x/kevät ja 2x/syysy. Tapahtumiin osallistujat kootaan eri yksiköistä. Jokainen päivä sisältää terveyteen ja liikuntaa sekä liikuntaan liittyvän keskusteluteeman, esim. palautuminen, stressi, syke, TULE, luontoliikunnan hyödyt jne. Päiviä järjestetään eri ajankohtina ja päivinä, jotta eri yksiköistä mahdollisimman moni pääsee osallistumaan eri aikoina tapahtumiin. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, kirre.palmi@hlu.fi, 044 7748 827 **Hanke** Liikettä Pirkanmaalle ja Kanta-Hämeeseen **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 15 500 €.

Yhteystiedot Hämeen Naisvoimistelijat ry, hnv.toimisto@gmail.com, +358456310279 **Hanke** Painonhallintaryhmä - tee unelmistasi totta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 25–60-vuotiaat miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on parantaa osallistujien kuntoa ja heidän ruokailutottumuksiaan sekä antaa vinkkejä ja kannustusta painonpudotukseen ja sen hallintaan. Hankkeessa järjestetään painonhallintaryhmä. Ryhmä kokoontuu 2x/vk, keväällä 15krt ja syksyllä 10 krt. Keväällä aloitetaan noin 20 osallistujan kanssa ja syksyllä tulee uusi 20 henkilön ryhmä, johon myös vanhat voivat osallistua. Kurssi on painonpudotusryhmän lisäksi kokonaisvaltainen katsaus hyvinvointiin ja terveelliseen pysyvään elämäntapaan sisältäen ravinto-ohjauksen, kehonkoostumusmittauksen sekä vinkkejä monipuoliseen ja tehokkaaseen liikuntaan. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot JTA Connection Oy, satu.miettunen@jtaconnection.fi, +358400574032 **Hanke** Kaikki yhdessä liikkumaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki työyhteisön jäsenet. Hankkeen tavoitteena on saada kaikki yhdessä liikkumaan ja kasvattaa tietoa omasta terveydestä ja hyvinvoinnista testien ja näistä saatavien palautteiden osalta. Koska hanke lähtee käyntiin ensimmäistä kertaa, on tarkoitus saada tietoa, miten kehittää toimintaa ja aktivoita jäseniä yhä enemmän mukaan. Hankkeessa järjestetään 1) ohjattu toimintatunti, missä vaihtuva laji. Lajikokeilut suunnitellaan yhdessä yhteistyökumppanin kanssa ja otetaan ehdotuksia työyhteisön jäseniltä. Liikuntaa järjestetään 1x45min/joka toinen viikko. Osallistujamäärä 10–25. 2) Pienryhmät, joiden aihealueet ja aikataulu tarkentuu lähempänä ryhmien alkamista. Pienryhmiä tulee olemaan 1-3 eri aihealueiden ympärillä (painonpudotus, painonnosto, juoksuryhmä, hyvinvointiryhmä). Osallistujamäärä pienryhmissä 5-10/ryhmä. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Lunddance ay, mirelle@lunddance.com, 0445265800 **Hanke** Kunnan Nekala **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Nekalan teollisuusalueen työikäiset vähän liikkuvat ja ylipainoiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan enemmän, voimaan paremmin ja säilymään työikäisinä pidempään. Hankkeessa perustetaan kaksi kehonhallinnan alkeisryhmää. Ryhmät kokoontuvat 1h arkisin (aamu- ja iltaryhmä), järjestäjä joustaa osallistujien toiveiden mukaan päivästä ja kellonajasta. Kumpaankin ryhmään mahtuu mukaan 20 hlöä. Ryhmän vetäjät tutustuvat osallistujien työn vaatimuksiin ja ohjaavat osallistujia yksilönä. Liikkumaan tulo tehdään helpoksi suunnittelemalla tunnit joko työpäivän alkuun tai työpäivän loppuun. Tuntien sisältö koostuu alkulämmittelystä, lihasvoimaosioista ja liikkuvuusharjoitteista. Kävijöille annetaan myös lihaskunto- ja venyttelyohjeita omatoimiseen harjoitteluun. Osallistujien

kehittymistä seurataan lihaskunto- ja liikkuvuustestauksilla (kauden alussa ja lopussa). Hanke aloitetaan yhteisellä starttipäivällä jolloin alkutestauksen lisäksi luento terveellisistä liikkumisesta ja ravitsemuksesta. **Tukisumma** 1 600 €.

Yhteystiedot MLL Tampereen osasto ry, piia.savio@mll-tre.fi, 050 463 9208 **Hanke** Liikkeessä kaiken ikää **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Tampereen ja sen lähikuntien vähän liikkuvat lapsiperheet, jotka hyötyvät matalankynnyksen liikuntapalveluista. Hankkeen tavoitteena on kannustaa ruuhkavuosien keskellä eläviä vanhempia liikkumaan yhdessä lastensa kanssa. Hankkeessa perustetaan erilaisia ryhmiä: 1) Isä-lapsiliikuntaryhmä isille/miehille ja 3-6 -vuotiaille lapsille. Sisältönä ovat sisäpelit- ja leikit, pihapelit, palloilu, kuntopiiri, sirkustemppuilu, toivotuimmat leikit ja pelit. 2) Tanssita vauvaa -ryhmä äideille ja 3 kk -1 vuoden ikäisille. Ohjelma koostuu helpoista tanssillisista osioista ja kevyistä lihasvoimaa parantavista liikesarjoista. 3) Pihaliikkareiden sisältö on koko perheen liikunnassa erilaisten pallo -ja pihapelien ja juoksuleikkien muodossa. Lisäksi järjestetään mediaprojekti, joka tuo yhteen 9. luokan oppilaita ja vapaaehtoisia senioreita. Toiminta on osa äidinkielenopetusta ja pienryhmien keskustelujen ja toiminnan kuvaus tapahtuu monimuotoisesti joko artikkeleita kirjoittamalla, musiikkiesityksinä, näytelminä, videoina, valokuvina jne. Lisäksi mukana liikuntalajikokeiluja. Kaikki ryhmät kokoontuvat 1x/vk 8-10x. Mediaprojektin aikataulut kytkeytyvät koulun lukukausiin ja lukujärjestykseen. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Suomen venäjänkielisten osasto - KlubOK Tampere ry., mikarekola@outlook.com, 0505065719 **Hanke** Hyvinvointia jokaiselle työikäiselle matalalla kynnyksellä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset ja heidän perheenjäsenet. Hankkeen tarkoituksena on auttaa venäjänkielisten integroitumista Suomeen, ja tarjota heille liikuntapalvelua sekä suomen että venäjän kielellä. Hankkeessa järjestetään kolme matalakynnyksen joogaryhmää, jotka kokoontuvat 1x1h/vk/ryhmä. Kaksi joogaryhmää on suunnattu työikäisille, kolmas on aikuinen-lapsi joogaa. Ryhmät toimivat kaksikielisinä ja tutustuttavat molempiin kulttuureihin. Lisäksi keväällä järjestetään seminaarit "Selän hyvinvointi arkielämässä" ja "Tasapainoa arkielämään" (liikunnan, ruokavalion ja levon tasapaino). Yhdistyksen aktiiveja myös lisäkoulutetaan. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Valo-Valmennusyhdistys ry, kimmo.kumlander@valo-valmenus.fi, 050 529 9675 **Hanke** Askeleittain aktiivisuutta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Valo-Valmennusyhdistyksen asiakkaat ja henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on aktivoida asiakkaana olevia sekä heidän kanssaan työskenteleviä yhdistyksen valmentajia etsimään yhdessä yhteisön toimintaan luontevasti soveltuvia arkiliikunta- ja ulkoilumahdollisuuksia sekä lisätä yhdistyksen työntekijöiden valmiuksia kytkeä elintapaohjaus osaksi asiakkaiden kuntoutumisprosessia. Hankkeessa järjestetään 1x/vk asiakkaiden toiveiden pohjalta matalankynnyksen liikuntaa 1x/vk (kesto määrittyy sisällön mukaan), esim. kävelyretket, työpisteellä tehtävä kevyt hartiajumppa, haravointi). Lisäksi järjestetään säännöllistä elintapaohjausta yksilöllisesti 2x/kk ja 2 hyvinvointi-/liikuntapäivää. Elintapojensa parantamisesta kiinnostuneille asiakkaille voidaan järjestää myös ryhmämuotoista tukea (esim. tupakasta vieroittumisryhmiä terveydenhoitajaopiskelijoiden ohjauksella). **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Pirkka-Hämeen Psoriasisyhdistys ry, kirsti.karttunen@psori.fi, 0407334243 **Hanke** Kuntoudu, vahvistu ja virkisty -psorivertaisliikuntaryhmä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat iho- ja nivelpsoriasisista sairastavat työikäiset henkilöt. Hanke on jatkohanke. Ryhmää täydennetään jo mukana

olevien miesten lisäksi uusilla osallistujilla. Tavoitteena on jatkohankkeella vahvistaa osallistujien liikunnallista elämäntapaa vertaistapaamisten avulla. Hankkeessa järjestetään monipuolista liikuntaa, kuten pilates, faskia, sauvakävely ja pienvälineliikunta (mm. pallo, rengas, rulla) huomioiden iho- ja nivelpsoriasuksen erityispiirteet. Ohjaaja kertoo teoriaa selkärangan ja muiden nivelten anatomiasta sekä jakaa uusinta tietoa liikunnan merkityksestä terveydelle. Liikkeet ovat nivelistävällisiä lihaskuntoliikkeitä tavoitteena lihasvoima, liikkuvuus, koordinaatio ja tasapaino. Osallistujat saavat myös kirjalliset kotiharjoitteet.

Osallistujia rohkaistaan osallistumaan jatkossa myös yleisiin liikuntaryhmiin. Ryhmä (12 henkilöä) kokoontuu tiistai-iltaisin helmikuun ja toukokuun välisenä aikana n. seitsemän kertaa. **Tukisumma** 400 €.

Turku

Yhteystiedot Liikunto, hannas.nieminen@gmail.com, 0405939244 **Hanke** MamitReenaa - äidit liikkeelle

Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Kaarinan alueella asuvat 0-12 vuotiaiden lasten äidit ja lapset, jotka liikkuvat vähän. Hankkeella on tarkoitus startata yhteisöllinen Mamitreenaar -ryhmä, jota tukee nettisivusto ja some. Ryhmä tulee olemaan aktiivinen ja kohderyhmälle järjestetään tapahtumia, lajikokeiluja ja liikuntaryhmiä, yhteistyössä kaupunkien liikuntatoimien ja paikallisten liikuntaseurojen kanssa. Somen ja nettisivuston kautta jaetaan ruokavinkkejä, liikuntavinkkejä ja esitellään äitejä, jotka ovat onnistuneet liikuntatavoitteissaan. Hanke starttaa Mamit Reenaa -tapahtumalla tammikuussa. Tapahtuma on liikunnallinen koko perheen lajikokeilutapahtuma. Tapahtuman jälkeen starttaa äitien kuntoiluryhmä, joille järjestetään erilaisia liikuntakertoja lajikokeilujen ja ulkotreenien muodossa: kuntosalivierailu, ryhmäliikuntatunti, tanssi/lavatasssi, vesijumppa, pallopelit. Lajivierailuja olisi 1x/kk, ohjattua ulkoliikuntaa 2x/kk ja vesiliikuntaa 1x/kk (liikuntaa 1x/vk). Lisäksi kevään aikana järjestetään mahdollisuuksien mukaan luentoja 1-2 kpl. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry., jukka.laara@liiku.fi, 0400 463790 **Hanke** Hyvinvointia Lounais-Suomeen liikunnan avulla **Tiivistelmä** Alueellisen terveystoiminnan koordinointi ja kehittäminen. **Tukisumma** 31 000 €.

Yhteystiedot Turun Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys ry, joni.hiltunen@tunmky.fi, 0503104032 **Hanke** Korista keski-ikäisille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 35-vuotiaat, jotka ovat kiinnostuneita koripallosta ja eivät harrasta tarpeeksi säännöllistä liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on käynnistää keski-ikäisille suunnattu harrastekoripallotoiminta ja kannustaa kohderyhmää säännölliseen liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin. Hankkeessa perustetaan miehille ja naisille omat harrastekoripalloryhmät. Ryhmä pelaa koripalloa sekä 3x3 koripalloa. Osallistujille toteutetaan aluksi ja lopuksi kuntotestit. Samalla ryhmät pääsevät tutustumaan kuntosali toimintaan. Osallistujille järjestetään myös vähintään kaksi terveysaiheista luentoja. Molemmat ryhmät järjestetään 1x1h/vk. Yhteensä yhdellä ryhmällä on toimintaa 42 kertaa hankkeen aikana. **Tukisumma** 1 500 €.

Tuusula

Yhteystiedot Liikkujat ry, liikkujat@gmail.com, 0415058209 **Hanke** Liikkujien verkkotreenit **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on saada työikäinen väestö liikkumaan terveys-suositusten mukaisesti Liikkujan verkkotreenien avulla. Liikkujien aktiivinen toimintakausi

on ulkona puistossa vuosittain touko-syyskuussa. Liikkujien jäsenet toivovat toimintakauden jatkuvan vuoden ympäri. Nykyisellään vapaana olevia tiloja ei ole käytössä harjoitusten järjestämistä varten talviaikana. Suurin osa jäsenistöstä ei liiku talvikuukausina laisinkaan. Hankkeessa Liikkujat järjestävät jäsenilleen mahdollisuuden osallistua verkkotreeneihin. Googlen yritystilin kautta soitetaan videopuhelu, johon osallistumalla pääsee mukaan harjoitukseen. Säännölliset harjoitukset pidetään vähintään kerran viikossa tammi-huhtikuussa ja loka-marraskuussa. Harjoitukset keskittyvät lihaskestävyyden kehittämiseen. Nykyisten jäsenien lisäksi verkkotreeneihin houkutellaan lisää osallistujia jäsenistön ulkopuolelta. Tavoitteena on, että uudet jäsenet tulevat mukaan myös kesäajan toimintaan. Tarvittaessa verkon välityksellä järjestetään kesäaikana kehonhuoltotunteja normaalitoiminnan lisäksi. **Tukisumma** 800 €.

Vaasa

Yhteystiedot Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, johanna.yliviitala@vaasansospsyk.fi, 0504642353
Hanke HyVi -hyvinvointia viikkoihin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yhdistyksen työntekijät, joiden työkykyä halutaan tukea matalan kynnyksen liikuntakokeilujen ja luontoliikunnan keinoin. Hankkeen tavoitteena on innostaa työyhteisön jäseniä kokeilemaan erilaisia liikuntalajeja tutussa ryhmässä, tuoda esille luonnon tuomat mahdollisuudet liikunnan ja hyvinvoinnin edistäjänä sekä hajallaan toimivan työyhteisön ryhmäytymisen tukeminen. Hankkeessa perustetaan liikuntaryhmä, joka kokoontuu joka toinen viikko työajan aikana. Lajikokeiluina ovat syvävenyttely, niska-hartiajumppa, avantouinti, kahvakuula, cross-fit, keppijumppa, suppailu, jousiammunta ja tanssi. Syksyllä järjestetään yhteinen TYKY-tilaisuus, jossa on mukana luentoja, yhteistä liikuntaa ja kuntotestausta. Hankkeen suunnittelun aikana työntekijöiltä on kerätty tietoa nimettömällä kyselyllä, millaista liikuntaa ja mitä lajikokeiluja he haluaisivat hankkeen sisältävän. Ryhmä kokoontuu eri liikuntatoimijoiden tiloissa, joista lajikokeilut tilataan 1-2h/kerta. Kokoontumisia on yhteensä 14kertaa. **Tukisumma** 1 400 €.

Yhteystiedot Vaasan Kiisto ry, vaasankiisto@gmail.com, 0445405111 **Hanke** Uudelleen liikkumaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat perhe- ja työelämän väsyttämät entiset lentopalloharrastajat. Hankkeessa perustetaan kaksi harrastajaryhmää, jotka aloittavat säännöllisen liikuntatoiminnan pääosin lentopallon parissa ja tavoitteena on, että ryhmät jatkavat vuoden jälkeen toimintaa omakustanteisesti. Ryhmät harjoittelevat 1x/vk, jonka yhteydessä on alkulämmittely eri tavoin (sisällä tai ulkona), sekä 1,5h lentopalloilua taukoineen ohjattuna. Hankkeen alussa tehdään kuntokartoitus ja laaditaan kullekin harjoitteluohjelma vuoden ajaksi. Vuoden päätteeksi tehdään toinen kuntokartoitus. Ryhmät ottavat osaa myös oman seuran sekä muiden järjestäjien liikunnallisiin yhteisiin tapahtumiin. Osana harjoitusohjelmaa ryhmien jäsenille järjestään terveelliseen elämäntapaan ja liikuntaan liittyvä luentotilaisuus. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Vaasan Seudun Yhdistykset ry, harjoittelija@vaasanseudunyhdistykset.fi, 0503253011 **Hanke** Liikuntaa ja kehon hyvinvointia työyhteisöön **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää liikkumaan ja muistamaan terveiden elämäntapojen tärkeys. Samalla helpotetaan ja madalletaan kynnyksiä liikunnan pariin lähtemistä, ja pyritään vahvistamaan työyhteisön yhteistyöhenkeä. Hankkeessa toteutetaan 1x1h/vk liikuntaa. Joka toinen viikko ryhmä liikkuu CrossFit boxi-salilla valmentajan ohjauksessa. Treeni vaihtelee ajallisesti ja erilaisin liikkein. Crossfitissä jokainen tekee liikkeet oman kykynsä mukaan, ja liikkeet "skaalataan" sitä mukaan. Joka toinen viikko kokoontumisessa harrastetaan mm. sauvakävelyä, kuntojumppaa, keppijumppaa, venyttelyä ja luonnossa reippailua. Ensimmäisellä kokoontumiskerralla esittellään CrossFit salia ryhmälle ja pidetään luento ja

keskustelu liikunnasta ja kehon hyvinvoinnista. jokaiselle ryhmän jäsenelle määritellään oma, itsevalittu tavoite hankkeen ajaksi. **Tukisumma** 1 000 €.

Vantaa

Yhteystiedot ONKOD NUORISO RY, onkodnuorisory@gmail.com, 0404198010 **Hanke** yhdessä liikkeelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Vantaalla asuvat maahanmuuttajataustaiset, työikäiset miehet sekä naiset, jotka eivät harrasta liikuntaa tai liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Hankkeen tavoitteena on edistää kohderyhmään kuuluvien henkilöiden hyvinvointia, terveyttä ja yhteisöllisyyttä, innostaa uusia aikuisia säännöllisen joukkueurheilun piiriin, tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja. Hankkeessa perustetaan kolme ohjattua liikuntaryhmää: 1) matala kynnyksen koripalloryhmä 1,5hx1/vk 2) futsalryhmä 1,5hx1/vk 3) lajikokeiluryhmä 1,5h x1/vk, jossa kokeillaan monipuolisesti eri lajeja. Lajikokeiluryhmässä otetaan ensisijaisesti naiset mukaan. Kokeiltavia lajeja ovat mm. sähly, venyttely, ulkoliikunta, juoksu, kuntosali, koripallo, lentopallo. Ryhmiin otetaan max 22 osallistujaa/ryhmä. Harjoitusten lisäksi jokaisessa ryhmässä järjestetään leikkimielisiä otteluita/pelejä. Ryhmille järjestetään myös koulutuksia, joissa tarjotaan mm. ravinto- ja painonhallintatietoa. Osallistujille tehdään hankkeen lopussa kehonkoostumusmittaukset. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Simmis Wanda ry, kurssit@simmiswanda.fi, 045 129 3153 **Hanke** Vesi vanhin voitehista - vedestä voimaa! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Vantaalaiset aikuiset, jotka liikkuvat vähän ja joille on haastavaa löytää omaan kuntotasoonsa soveltuvia liikuntaryhmiä. Hankkeen alkuvaiheessa pilotoinnin kohderyhmänä ovat seuran omien uimareiden vanhemmat ja isovanhemmat. Hankkeen tavoitteena on rakentaa seuran tarjontaan uusi pysyvä toimintamuoto aikuisten liikunnallisuuden lisäämiseksi. Tavoitteena on tarjota osallistujille matalan kynnyksen vesiliikuntaryhmä, jossa jokainen pystyy osallistumaan omien rajoitteidensa puitteissa oman toimintakunnan ylläpitämiseen ja kehittämiseen. Ensimmäisessä vaiheessa perustetaan 1x/vk vesiliikuntaryhmä aikuisille. Ryhmässä testataan eri vesiliikunnan muotoja, mm. vesivoimistelu, vesijuoksu, uintitekniikat, muu vesitaitavuus, vesiturvallisuus ja -pelastus. Ohjaustoiminta järjestetään monialaisena yhteistyönä alueen muiden vesiuuriluseurojen kanssa. Hankkeen toisessa vaiheessa perustetaan jo toimivan ryhmän rinnalle 1-2 uutta ryhmää kysynnän mukaan. Kuhunkin ryhmään mahtuu 16 osallistujaa. Säännöllisesti kokoontuvien vesiliikuntaryhmien lisäksi hankkeen aikana järjestetään yhteensä 8-10x30min maksutonta uintitekniikka-opastusta. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Vantaan Jalkapalloseura ry, hilu.pelander@vjs.fi, 0405473237 **Hanke** Miesten jalkapalloliikunnan starttiryhät **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 40–70-vuotiaat arjessa vähän liikkuvat miehet. Hankkeen tavoitteena on aktivoita liikkumaan jalkapalloliikunnan starttiryhmissä ja vakiinnuttaa säännöllinen liikunta osaksi kohderyhmän arkea. Hankkeessa perustetaan kynnöksettömän jalkapalloliikunnan starttiryhät: 1) Liikunnan starttiryhät yli 40-vuotiaille, maksimissaan 10–15 hengen aloitusryhmiä sekä keväällä että syksyllä, tavoitteena 2-3 ryhmää. Ryhmässä käydään jalkapalloliikunnan avulla läpi liikunnan perusteita, vähitellen yhdistetään muita treenimuotoja (esim. porrastreeni) ja osallistutaan leikkimielisiin liikuntatapahtumiin. 2) Kuntofutiksen starttiryhät 60–70-vuotiaille, joilla kohtuullinen peruskunto ja arkiliikunta jo tuttua. **Tukisumma** 2 800 €.

Yhteystiedot Vantaan Latu ry, maarit.kylmaluoma@elisanet.fi, 0400 811 570 **Hanke** Hiihtämällä hyvä olo **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa

kohderyhmää aloittamaan säännöllinen liikuntaharrastus ja kiinnittämään huomiota terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla osallistujille henkilökohtainen kunto-ohjelma ja yhteinen viikoittainen hiihtotunti. Erityinen painopiste on innostaa väestöä ulko- ja luontoliikuntaan. Hankkeessa perustetaan 3-4 "Hiihtämällä hyvä olo"-liikuntaryhmää, joissa osallistujia 10–20. Ryhmät kokoontuvat 1x1-2h/vk/2kk. Hanke käynnistyy aloitustilaisuudella, jossa luento sydän- ja verenkiertoasioista sekä kerrotaan hankkeen sisällöstä. Kokoontumiskertojen sisältönä on 1) kuntotestit ja henkilökohtaisen kunto-ohjelman laatiminen, terveystarkastus 2) yhteinen lumikenkäilyretki ja saunailta 3) välineoppia ja hiihtolenkki 4-6) perinteisen hiihtotavan opettelua, hiihtolenkki ja voitelukoulua 7) hiihtotekniikkavideoita ja hiihtolenkki 8-9) vapaan hiihtotavan opettelua ja hiihtolenkki 10) lopputestit ja yhteenveto, palkintojenjako. **Tukisumma** 1 000 €.

Varkaus

Yhteystiedot WJK Juniorit Ry, tuomo@wjkjuniorit.fi, 0408423909 **Hanke** Terveyttä ja työhyvinvointia paremmaksi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työssä käyvät ylipainoiset miehet, joilla liikunta jäänyt vähälle. Hankkeen tavoitteena on kevätkauden aikana saada kohderyhmää liikkumaan ryhmässä pari kertaa viikossa, tuoda terveellinen elämäntapa osaksi elämää ja työnantajan näkökulmasta parantaa työhyvinvointia. Suurena tavoitteena olisi saada vakiinnutettua ryhmän yhteinen tavoite ja saada syksyllä siitä harrastustoiminta kaikille ja uusi ryhmä uusille, niin miehille, kuin naisille. Hankkeessa toteutetaan alkutestaukset, joiden jälkeen perustetaan kaksi ryhmää. Ryhmien sisältönä on kahvakuulajumppaa, uinti-/vesijumppatuokiota, ohjattuja maastolenkkejä (osallistujat suorittavat erilaisia lihaskuntotehtäviä) sekä hikiliikuntaa peliosiossa, jossa lajeina on koripallo, lentopallo, sähly, jalkapallo/futsal. Molemmat ryhmät kokoontuvat 19 kertaa ja yhden tapaamisen kesto on 1-2h. Hankkeessa toteutetaan myös väli- ja lopputestit ja uimaan pääsee 5x omatoimisesti. **Tukisumma** 3 500 €.

Ylöjärvi

Yhteystiedot Uplakers ry/Taitoluistelujoukko (UpTL) Ylöjärvi, niina.laurikka@uplakers.fi, 040-7362534 **Hanke** Aikuisten taitoluistelukoulu Ylöjärvellä (jatkohanke, aiempi oli vuonna 2017) **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset Ylöjärveltä ja ympäristökunnista, jotka ovat kiinnostuneita aikuisluistelusta. Hankkeen tavoitteena on saada jatkoa vuoden 2017 todella hyvin käynnistyneelle hankkeelle Ylöjärvellä. Nyt tavoitteena on saada vielä lisää uusia aikuisharrastajia. Tavoitteena on tarjota myös ennen luistelutuntia ns. oheistunti, jossa lämmitellään, venytellään ja tehdään lihaskuntaa. Hankkeessa toteutetaan taitoluistelukoulu, jossa harjoitukset 1x45min/vk viikonloppuna. Alkeisryhmässä harjoitellaan monipuolisesti taitoluistelun eri osa-alueita. Kaikki taitoluistelukoululaiset osallistuvat myös koko seuran kevätnäytökseen. **Tukisumma** 1 000 €.

Ähtäri

Yhteystiedot Ähtäri Kiekko-Haukat ry, petri.mor@luukku.com, 0445251117 **Hanke** Aikuisten kuntoluistelu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Ähtäri, Lehtimäen ja Soinin miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on saada kuntoluistelu jatkuvaksi toiminnaksi sekä saada matalan kynnyksen liikunnalla mukaan myös vähemmän liikkuvia. Hankkeessa järjestetään matalankynnyksen kuntoluistelua, johon voi osallistua kuntotasosta riippumatta. Kuntoluistelua järjestetään 1x50min/vk yhteensä 30x. Tavoitteena saada yli 20 aktiivista osallistujaa, 10–15 henkilöä/kerta. Tunnit koostuvat perusluistelusta, lihaskuntoharjoitteista, tasapainoharjoitteista, liikkuvuudesta ja venyttelystä. Koska kuntoluistelu sopii sekä naisille että miehille, saadaan seurassa toimivat vanhemmat, vapaaehtoiset ja entiset aktiiviharrastajat liikkumaan yhdessä ja

tuetaan siten yhteisöllisyyttä. Kuntoluistelu sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille. Apuvälineinä käytetään keppejä, patjoja, kartioita sekä kaukalon laitoja. **Tukisumma** 800 €.

Äänekoski

Yhteystiedot Äänekosken voimistelu- ja urheiluseura Huima ry, minna.porrassalmi@huimajuniorijalkapallo.fi, 0405763552 **Hanke** Liikettä jalkapalloillen! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Äänekosken työikäiset naiset ja nuoret sekä seuran omat toimijat ja mukana olevien perheiden aikuiset. Hankkeen tavoitteena on perustaa kaksi uutta aikuisten liikuntaryhmää ja vakinaistaa ryhmien toiminta. Ryhmä 1) Naisten jalkapallo pelailuvuoro 1x1,5h/vk, tavoitteena 15 liikkujaa. Toiminta koostuu jalkapallon pelaamisesta sekä helpoista harjoitteista ottaen huomioon ryhmäläisten tason. Innokkaimmille tarjotaan lisäharjoittelumahdollisuuksia mm. naisten kuntoliigassa pelaavien vuorolle. Joka harjoittelukerran päätteeksi tehdään pieni lihaskunto-osio. Ravintoluento pidetään syyskuussa 2018. Ryhmä 2) juniorijalkapallossa mukana olevien naisten ja miesten (toimijat tai perheet) sekaryhmä kesällä arki-iltaisin, tavoitteena 15 liikkujaa 1-2x/vk. Toimintaan sisältyy pelaamista ja helppoja harjoitteita liikkujien mukaan. **Tukisumma** 900 €.