

KKI-HANKETUKI KIERROKSELLA 2/2018

Hakemuksia saapui yhteensä 291 kappaletta, joista tukea myönnettiin 136 hankkeelle yhteensä 229 100 €.

Tuetut hankkeet on listattu aakkosjärjestyksessä kunnittain hakijatahon mukaan.

Asikkala

Yhteystiedot Asikkalan 4H- yhdistys ry, asikkala@4h.fi 0443636111 **Hanke** Lapsi liikuttajana **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vanhemmat/isovanhemmat/kummit ja lapset. Hankkeen tavoitteena on saada perhe liikkumaan yhdessä ja kokeilemaan erilaisia ei-kilpailullisia liikuntamuotoja. Hankkeessa toteutetaan perhesirkusta sekä matalankynnyksen lajikokeiluja ryhmässä. Ryhmä kokoontuu syyskuusta-joulukuuhun ja tammikuusta-huhtikuuhun. Suunnitelma tehdään vuodenaikojen mukaan. Perhesirkuksessa harrastetaan tasapainoilua nuoralla, pyöräilläään yksipyöräisillä, jonglööriataan, harjoitellaan akrobatiaa, liikutaan erilaisten välineiden kanssa, hypitään trampoliinilla ja valjailla jne. Perhesirkusta harjoitellaan sisätiloissa ja lajikokeiluissa keskitytään luontoliikuntaan. Luontoliikuntana kokeillaan mm. maastopyöräilyä, suppausta, vaellusta, kalastusta, retkeilyä, valokuvausta, retkiluistelua, ötökkäsafaria jne. Osallistujamääräksi toivotaan 20 perhettä. **Tukisumma** 900 €.

Espoo

Yhteystiedot Espoon kirjailijat ry., seija.helander@sanariih.fi, 050-4328891 **Hanke** Kirjallisuus liikuttaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat liikuntaharrastusten ulkopuolelle jääneet ihmiset. Hankkeen tavoitteena on kehittää uusia, kirjallisuuspainotteisia liikuntalajeja aikuisille. Hankkeessa halutaan myös jakaa tietoa sanataidelähtöisistä liikuntamenetelmistä alan ammattilaisille koulutuksen, tiedottamisen ja opaskirjojen avulla. Hankkeessa järjestetään: 1) Dekkarisuunnistusta, jonka rastit löytyvät edellisellä rastilla annetun johtolankavihjeen avulla. Vähintään 1x/syysy 2) Potter-futista: Harry Potter -kirjoista tuttu huispaus futisversiona 3) Runojumppa: Rytmikkäitä runosanoituksia jumppaa tahdittamassa, myös räppiä! 4) Novellivenyttely: Rentouttavan novellin aikana ohjattuja lihasvenytysharjoituksia. 5) Liikunnanohjaajien/valmentajien koulutusluento sanataidepainotteisista liikuntalajeista ja käytännön menetelmistä. Hankkeen alkupuoliskolla järjestetään Kirjallisuus liikuttaa -päivä, jonka jälkeen toteutetaan liikuntaryhmiä 2x/kk ajanjaksolla 1.10.-15.12.2018. Hankkeessa toteutettavaa koulutusta varten suunnitellut oppimateriaalit ovat hyödynnettävissä myöhemminkin, liikunnanohjaajille julkaistavaa opaskirjallisuutta laadittaessa. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot SAP Finland Oy, satu.lehtinen@sap.com, 050 463 8902 **Hanke** Vireämpi ja toimintakykyisempi henkilöstö 2017 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on SAP Finland Oy:n henkilöstö. Hankkeen tavoitteena on istumatyön vastapainoksi liikuttaa henkilöstöä toimipaikalla järjestettävillä liikuntatunneilla ja sitä kautta tukea henkilöstön fyysistä ja henkistä jaksamista. Lisäksi tavoitteena on tukea jo voimassaolevia liikuntaryhmiä (henkilöstön itsejärjestämiä) jatkuvuuteen ja löytää mahdollisia uusia ryhmiä. Hankkeessa perustetaan kolme liikuntaryhmää, yksi venyttelytunti ja kaksi lihaskuntoryhmää (esim. bodypump ja aloittelijoiden kuntojumppa jotka jaetaan osallistujien kunnan mukaisesti), jotka toimivat viikoittain yrityksen omissa tiloissa. Tämän lisäksi saliohjausta 1x/kk aloittelijoille kunto-ohjelman luomiseen ja kehityksen/oikein tekemisen seuraamiseen. Kuntokartoituksen, joka määrittelee oikean osallistujaryhmän, tekee liikuntaohjauksen suorittaja/toimittaja kyselyillä ja kuntotestauksin. Kuhunkin ryhmään mahtuu n. 20

osallistujaa. Ajatuksena on järjestää tunnit tiistaisin ja torstaisin osallistujille sopivien aikataulujen mukaisesti ajalla 15.8-15.12.2018. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Tmi Joogataan Laaksolahti, happyliikunta@gmail.com, 0400854939 **Hanke** Luontokävely & kehon ja mielen huolto **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Pohjois-Espoossa, Laaksolahden alueen vähän liikkuvat keski-ikäiset ja eläkeläiset. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kokeilemaan uutta matalankynnyksen liikuntamuotoa sekä saada osallistujien ilo ulkoliikunnasta heräämään. Hankkeessa perustetaan: 1) kolme ryhmää kesä-heinäkuussa, 2xiltaryhmä työssä oleville ja yksi päiväryhmä. Ryhmät tapaavat 10x. Iltaryhmien aikataulu koordinoidaan urheiluseurojen harrastuskalenterien kanssa siten, että tavataan mahdollisimman monia vanhempia kun lapset käyvät omissa harrastuksissaan. 2) Elo-marraskuussa alkaa neljä ryhmää. Kesäryhmään osallistujat voivat myös siirtyä syyskauden ryhmään. Yksi ryhmä vain miehille. Päiväryhmä on tarkoitettu eläkeläisille. Ryhmät tapaavat 15x. Kaikissa ryhmissä toiminta sisältää ulkoliikuntaa: alkulenkki, jonka jälkeen tehdään muuta harjoittelua luonnossa. Kaikki liikkeit voi tehdä seisten. Mukana mm. tasapaino-, mindfulness-, jooga-, kuminauha- ja jumppakeppiharjoituksia. Kaikkein tärkeintä on, että osallistujat nauttivat luontoliikunnan tunnista. Luontokävelyt kestävät 60-90 minuuttia. Ryhmään voi liittyä aina mukaan. Ensimmäinen kokeilu on ilmainen. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot WAU ry, hanna.myyrylainen@wau-ry.net, 0504674023 **Hanke** Kuntolentis startti **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on innostaa osallistujia kuntolentopallon pariin ja lisätä tämän avulla viikoittaista liikuntaa sekä arjessa ja työssä jaksamista. Hanke toteutetaan perustamalla kuntolentopallon sekaryhmä, johon mahtuu mukaan 25 pelaajaa. Ryhmä kokoontuu 1x/vk/25vk. Ryhmässä lähdetään liikkeelle lentopallon alkeista, sormi- ja hihalyönnin opettelusta, pallon kiinnittamisestä ja liikkumisesta. Harjoituskertojen edetessä lisätään harjoituksiin haastavuutta ja pyritään etenemään jokaisen taitotason mukaan pelinomaiseen tekemiseen. Kuntolentopallon on tarkoitus olla matalan kynnyksen toimintaa, jonne voi osallistua kuka tahansa työikäinen lentopallosta kiinnostunut. Ryhmän on tarkoitus jatkaa toimintaansa myös kevät kaudella. **Tukisumma** 900 €.

Yhteystiedot Espoon seudun koulutuskuntayhtymä Omnia, kati.valtonen@omnia.fi, 043 8243209 **Hanke** Hyvän olon Omnia **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat ammatillisen oppilaitoksen henkilöstöstä ne, jotka kaipaavat motivointia liikunnan aloittamiseen. Hankkeen tavoitteena on innostaa liikunnallisuuteen ja terveellisiin elämäntapoihin. Perusideana on tarjota sellaisia liikuntamuotoja, joihin on helppoa osallistua ja joiden harrastaminen hankkeen jälkeenkin on vaivatonta. Toimivat mallit pyritään hankkeen jälkeen toteuttamaan omarahoitteisesti. Hankkeessa järjestetään syyslukukauden aikana kaksi liikuntaryhmää 1x1h/vk yhteensä 18x/ryhmä. Toinen ryhmistä on lihaskunto- ja toinen kehonhuoltoryhmä. Lihaskuntoharjoittelussa lajisäältäönä on mm. kiertoarjoittelu välineillä, kehonpainoharjoittelu, kahvakuulaharjoittelu sekä eri liikuntavälineiden hyödyntäminen. Tunnit etenevät asteittain vaativammiksi. Kehonhuoltoryhmässä palauttavaa harjoittelua, esim. joogaa tai venyttelyä. Osallistujat voivat valita vain toisen liikuntamuodon tai halutessaan osallistua molempiin. Liikuntatunnit järjestetään oppilaitoksen tiloissa työpäivän aluksi tai sen päätteeksi, jolloin osallistuminen on mahdollisimman vaivatonta, eikä siirtyminen liikuntatunnille vie ylimääräistä aikaa. Liikuntaryhmiin tavoitellaan yhteensä vähintään 30 henkilöä. **Tukisumma** 1 600 €.

Hamina

Yhteystiedot Vehkalahden Veikot, anniina.heikkinen@prefere.com, 0503852453 **Hanke** Liikunnan iloa aikuisten suunnistuskoulusta ja sen jälkeen kuntosuunnistuksista **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on saada aikuisia luontoon liikkumaan ja sitä kautta liikunnan pariin. Hanke toteutetaan jatkamalla viime vuonna alkanutta aikuisten suunnistuskoulutoimintaa. Toiminta alkaa tapaamisella, jossa käsitellään suunnistuksen teoriaa, uusia karttamerkkejä sekä lajisäännöt. Viime vuoden osallistujista oletetaan 40 henkilön jatkavan ryhmässä, joiden lisäksi mukaan otetaan myös uusia liikkujia. Osallistujille järjestetään taito- ja kuntotason mukaisissa pienryhmissä maastoharjoituksia 4 kertaa sekä juoksutekniikkaharjoituksia 4 kertaa. Kurssitapaamisten jälkeen osallistujia kannustetaan jatkamaan harrastusta seuran kuntosuunnistusten parissa. **Tukisumma** 900 €.

Helsinki

Yhteystiedot Drumsö Idrottskamrater Dicken rf, anna@dicken.fi, 050 5308325 **Hanke** Motionshandboll för vuxna **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat seurassa harrastavien lasten vanhemmat sekä seuran ulkopuoliset aikuiset, jotka eivät ole aiemmin harrastaneet käsipalloa. Hankkeen tavoitteena on tarjota ohjattua matalankynnyksen käsipalloa 30-55-vuotiaille. Harjoituksia järjestetään 2x/vk, toinen arki- ja toinen viikonloppuna. Osallistua voi joko molemmille tunneille tai vain toiselle. Miehet ja naiset harjoittelevat samassa joukkueessa ja joukkueeseen pyritään saamaan yhtä paljon miehiä ja naisia. Tavoitteena on yhteensä 50 osallistujaa, jotka jaetaan kahteen 25 henkilön ryhmään. Harjoitukset järjestetään 9/18-5/19. **Tukisumma** 1 700 €.

Yhteystiedot Bodymind Pasila, annette.collin@bodymind.fi, 0404119622 **Hanke** Ilolla liikkumaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, joilla kynnys liikkumiseen on suuri. Hankkeen tavoitteena on tutustuttaa liikuntaan ja luoda lajikokeiluiden avulla vankka harrastejatkomahtollisuus miehille. Hankkeessa perustetaan kolme erilaista ryhmää 1) kehonhahmottaminen ja palautuminen -ryhmä, joka kokoontuu 1x/vk. Tunnilla on liikkeessä tapahtuvia kehontunnistamis- ja voimistavia liikkeitä, lopussa rentoutumisharjoite. 2) Aineenvaihduntaa lisäävä harjoitusryhmä, jossa 1x1h/vk pienryhmäharjoittelua. Tunnilla vuorotellaan sykettä kohottavalla liikkeellä ja lihaskuntoliikkeillä. 3) Äijäryhmä 1x1h/vk. Joka toinen viikko tavataan Bodymind Pasilan tiloissa (mm. lihaskunto-/voima-/liikkuvuustreeniä ja rentoutusta), ja joka toinen viikko liikuntaa harrastetaan muualla erilaisten laji-/pelikokeilujen parissa (esim crossfit, jooga, sauvakävely, mailapelit, spinning jne). Tarkoituksena kuunnella matkan varrella myös osallistujien ehdotuksia aktiviteeteista. Alussa, keskivaiheessa ja lopussa toteutetaan lähtötasomittaukset sekä elämänlaatukysely. Jokaisessa ryhmässä järjestetään myös 3 terveysaiheista luentoa. **Tukisumma** 2 800 €.

Yhteystiedot Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, merja.palkama@eslu.fi, 040 5954195 **Hanke** Urheiluseurat vuorotyöläisten liikuttajina **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Keskon vuorotyöläiset (erityisesti vähän liikkuvat 18-27-vuotiaat miehet) ja Itä-Vantaalla toimivat urheiluseurat. Hankkeen tavoitteena on lisätä vuorotyöläisten liikuntaa, harrastamista ja hyvinvointia innostamalla kohderyhmää vapaa-ajalla liikkumaan urheiluseuroihin. Lisäksi tavoitteena on kehittää Itä-Vantaan urheiluseurojen aikuisliikuntapalveluja lisäämällä toimijoiden osaamista ja rohkeutta. Ennen tukikautta kohderyhmälle toteutetaan sähköinen liikuntakysely, kartoitetaan urheiluseurojen toimintaa ja osallistumishalukkuutta sekä järjestetään palaverieita yhteistyötahojen kanssa. Henkilöstökyselyn pohjalta kesäkuussa aloitetaan hanke rekrytoimalla vertaisinnostajia. Hankkeen alussa koulutetaan urheiluseuran toimijoita ja pidetään tietoisuusa-

kohderyhmälle. Hankkeen edetessä järjestetään kohderyhmän tutustumiskäyntejä urheiluseuroissa sekä lopulta säännöllistä osallistumista urheiluseurojen toimintaan hankkeen ajan. Lisäksi tuetaan kohderyhmän omatoimista liikkumista tietoisikujen innoittamana. Elo-joulukuun aikana urheiluseuroja koulutetaan matalankynnyksen toiminnan kehittämiseen, tuetaan työyhteisön vertaisinnostajia kollegoiden aktivoimisessa, järjestetään hyvinvoinnin tietoisuuksia ja elintapaohjausta kohderyhmälle, toteutetaan työpaikan läheisyydessä liikuntakursseja ja -tutustumisia sekä tehdään kuntotestejä osallistujille. Kohderyhmälle lähetetään kuukausittain kooste urheiluseurojen syksyn matalankynnyksen toiminnasta. Joulukuussa toteutetaan uudet kyselyt ja raportoidaan tulokset. **Tukisumma** 8 000 €.

Yhteystiedot GT Musiikkiluvat Oy, taina.savolainen@musiikkiluvat.fi, 0505752403 **Hanke** Musiikkiluvat kuulostaa ja tuntuu hyvältä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on GT Musiikkiluvat Oy:n työntekijät. Hankkeen tavoitteena on parantaa koko henkilöstön hyvinvointia. Hankkeessa tarjotaan työntekijöille valmennusohjelma. Valmennusohjelmaan sisältyy kolme erilaista ryhmää 1) taukoliikuntaryhmä, jossa ohjattua taukoliikuntaa toimistossa 1x/vk yht. 15x (2x30min pätkää samana päivänä). Sisältää elvyttävää ja ennaltaehkäisevää jumppaa ja venyttelyä sekä lyhyen rentousharjoituksen. Koko henkilöstölle. 2) joogaryhmä: Yin joogassa keskitytään lihasten sijaan sidekudosten venyttämiseen, vahvistamiseen ja nestekierron lisäämiseen erilaisilla rauhallisilla ja rentouttavilla asennoilla joissa pysytään useita minutteja. 1x/vk yht. 14x. 15 henkilöä mahtuu kerralla mukaan. 3) aluevastaavien ryhmä (kuusi henkilöä), jossa liikuntaohjaaja tekee aluevastaaville henkilökohtaisen viikkosuunnitelman ja harjoitusohjeet. Lisäksi tilataan Mediscreen-verikokeet ja niiden läpikäynti työterveydenhoitajan kanssa. Henkilökohtaisen ohjelman lisäksi aluevastaavilla on neljä yhteistä tapaamiskertaa. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Helsingin Kanoottiklubi ry, toimisto@helsinginkanoottiklubi.fi, 0400503677 **Hanke** Meloiloa 2 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat sellaiset vähän liikkuvat, jotka haluavat aloittaa harrastuksen osallistumalla ohjattuun melonnan virkistystoimintaan. Hankkeen varsinaisena tavoitteena on perustaa melontaryhmä uusille melojille, jotka ovat aloittamassa uuden lajin parissa, mutta kokevat tarvitsevansa tavanomaista enemmän ohjausta harrastuksen käynnistämiseksi. Kysymyksessä on ohjattu toiminta, johon sisältyy kaluston käyttö varusteineen. Ohjausmuoto on lähinnä kajakkimelonta, mutta myös SUP-melonta on mahdollista. Kokoontumisia järjestetään 1 krt/vko. Kaudella 2017 saatujen kokemusten perusteella toiminta on hyvin sääriippuvaista ja siksi tarjoamme kesäkaudella "huonon sään" vaihtoehtona kuntosalitoimintaa tai sauvakävelyä. Liikuntaryhmään liittyminen edellyttää ryhmän toiminnallisuuden varmistamiseksi melonnan alkeiskurssin tai melontasafarin suorittamista. Melontaosioden aikana opastetaan osallistujia riittävän melontatekniikan ja välinehallinnan omaksumiseen. Ryhmä kokoontuu jakson aikana 25 krt, yksittäisen kerran kesto oheistoimintoineen on 2,5-3,0h. Helsingin Kanoottiklubin po. ryhmään vuonna 2018 liittyvät henkilöt saavuttavat kausimaksulla seuran jäsenyyden. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Kansainvälinen hiihtokoulu ry, Ilehikoi@ulapland.fi, 0407472285 **Hanke** Maahanmuuttajat liikkumaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset maahanmuuttajat, joilla ei ole liikuntaharrastuksia. Hankkeen tavoitteena on saada maahanmuuttajat liikkumaan Suomen luonnossa, aktiivisuutta arkeen sekä opettaa murtomaahiihtoa. Tavoite on saada perheitä liikkumaan yhdessä ja aktivoitua vanhemmat. Hankkeessa järjestetään kolme ryhmää: 1) Helsingissä erikseen miesten ja naisten ryhmät 2) Muualla pääkaupunkiseudulla erikseen miesten ja naisten ryhmät 3) Oulussa miesten ryhmä. Kaikki ryhmät kokoontuvat 1x1,5h/vk yhteensä 20x/ryhmä. Jokaisella ryhmällä on lisäksi kaksi erillistä pidempää harjoituskertaa (4h, esim. marjanpoimintavaellus). Hankkeen pääasiallinen tarkoitus on opettaa murtomaahiihtoa Kansainvälisen hiihtokoulun lapsiharrastajien vanhemmille, mutta mukaan pääsee myös

muita hiihdosta ja luonnosta kiinnostuneita. Hiihdon lisäksi muita lajeja ovat sauvakävely, rullahiihto, vaellus sekä luotoaktiviteetit. Kesän ja syksyn aikana järjestetään kaksi terveysaiheista luentoa, jotka on tarkoitettu kaikkien ryhmien osallistujille. Kauden päättää yhteinen liikuntapäivä, jossa hiihtoretki koko perheelle ja ruokailu. Hankkeen alussa ja lopussa järjestetään kuntotestit (kävely- ja pyöräilytestit). **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Lilinkotisäätiö, paivi.tjader@lilinkoti.fi, 050 572 9432 **Hanke** Vireyttä liikunnalla **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Lilinkotisäätiön työntekijät. Hankkeen tavoitteena on kannustaa liikkumattomia työntekijöitä säännöllisen liikunnan pariin ja parantaa työntekijöiden jaksamista. Hankkeessa perustetaan liikuntaryhmiä. Toiminta aloitetaan hankeinfolla, jossa pidetään tietoisuutta liikunnasta, esitellään ryhmät ja järjestetään liikuntaa. Perustettavia ryhmiä ovat: 1) kaksi kävelyryhmää eri paikkakunnille. Palvelutaloista löytyy kävelysauvat ja kävelyryhmissä kahtena kertana avataan sauvakävelyn salat. Kävelyryhmän kesto on tunti, josta puoli tuntia saa käyttää työaikaan 1x/vk. 2) kaksi vesijuoksu/uintiryhmää eri paikkakunnille. Vesiryhmään saa myös käyttää puoli tuntia työaikaan 1x/vk. 3) Tapanilan Erä järjestää oman ryhmän Lilinkotisäätiön työntekijöille. Ryhmään mahtuu 10-15 osallistujaa ja kokoontuu 1x/vk. Ryhmässä sisäliikunta 3x/kk ja 1x/kk ulkoliikuntaa. Liikuntalajeina lihahuoltojumppa, jooga ja kuntosali ja ulkoliikuntana kävely. 4) Personal Trainerin kolme pienryhmää, joihin osallistujia 2-4. Ryhmät ovat painonhallintaryhmä, kehonhuoltoryhmä ja lihasvoimaryhmä. Personal Trainer tapaamiset 1x/vk ja ryhmät kokoontuvat 7 kertaa. Tämän jälkeen ja pienryhmän aikana osallistujia ohjataan Tapanilan Erän liikuntaryhmiin. **Tukisumma** 1 200 €.

Yhteystiedot Malminkartanon Weivarit ry, archie.korhonen@gmail.com, 0503831363 **Hanke** Kunnan Weivarit **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Helsingin Malminkartanon alueen työikäiset, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat ylipainoisia. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalankynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Miehillä ja naisilla perustetaan omat ryhmät. Ryhmissä lajikoikeiluina ovat ulkoliikunta (esim. sauvakävely), kuntosaliharjoittelu/kehonhuolto workshop, sähly, keilailu, sulkapallo, tennis, varsijousiammunta ja kuplafutis. Kaikissa ryhmissä osallistujille tehdään alussa ja lopussa kuntotesti ja InBody-kehonkoostumusanalyysi. Syksyllä järjestetään myös liikuntaan ja painonhallintaan liittyvä luento, jotka on tarkoitettu kaikkien ryhmien osallistujille. Ryhmiin mahtuu 10-15/ryhmä. Ryhmät kokoontuvat 1x2h/vk yhteensä 15 kertaa/ryhmä. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Monaliiku - Monikansallisten naisten hyvinvointi ja liikunta ry, katri.pollanen@monaliiku.fi, 0503834653 **Hanke** Football Fitness naisille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat pakolais-, maahanmuuttaja- ja vähän liikkuvat naiset. Hankkeen tavoitteena on järjestää kohderyhmälle matalankynnyksen jalkapalloliikuntaa, ottaa käyttöön Football Fitness -konsepti ja tehdä urheilusta osa osallistujien jokapäiväistä elämää. Hanke luo kolme pilottiharjoitusryhmää naisille Helsingissä, Turussa ja Jyväskylässä. Ryhmät kokoontuvat 1x1h/vk ja harjoittelussa käytetään Football Fitness -konseptia. Football Fitness perustuu Kööpenhaminan yliopiston ravitsemus-, liikunta- ja urheiluprojektin tutkimukseen. Harjoitusohjelmassa yhdistyvät aerobiset- ja jalkapalloharjoitukset. Materiaalit käännetään englanniksi (mahdollisesti suomeksi) ja järjestetään koulutus valmentajille ja muille ohjaajille. Osallistujilta ei vaadita aiempaa jalkapallokokemusta. Hankkeessa toteutetaan myös tutkimus Etelä-Tanskan yliopiston tuella, ja konseptia kehitetään toimimaan tämän erityisryhmän kanssa käytännön havaintojen ja tutkimusten perusteella. Hankkeessa pyritään tavoittamaan n.50-60 naista. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Pallokerho-35 Ry, miro.kauti@pk-35.fi, 0445828706 **Hanke** Pallokerho-35 Naisfutis **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Pallokerho-35:n seuran pelaajien äidit. Hankkeen tavoitteena on lisätä seuran yhteisöllisyyttä ja innostaa liikkumiseen jalkapallon parissa ja myös sen ulkopuolella sekä lisätä seuran tarjoamia palveluja. Hankkeessa järjestetään matalankynnyksen harrastetoimintaa seuran äideille tutussa ympäristössä. Ajoittain järjestetään toiminnassa mukana oleville liikuntaneuvontaa seuran fysioterapeutin ja fysiikkavalmentajan toimesta. Toteutuksena on tunnin harjoitusvuoro, jossa käydään läpi jalkapallon perustekniikoita. Pääpaino tulee olemaan kuitenkin hausassa yhdessäolossa, seuran yhteisöllisyyden lisäämisessä sekä jalkapallon pelaamisessa. Ohjaajina tulevat toimimaan seuran ammattivalmentajat sekä miesten edustusjoukkueen pelaajat. Kesäkausi kestää 6.5.2018-18.10.2018 ja sen jälkeen toiminta jatkuu talvikaudella lokakuusta eteenpäin seuran jalkapallohallissa. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Puistolan Urheilijat ry, outi.aho@puistolanurheilijat.fi, 0404177646 **Hanke** XL-jumppa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset ja liikunnallisesti passiiviset Puistolan alueella asuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on innostaa osallistujia liikuntaan ja terveellisiin elämäntapoihin. Tutustumalla erilaisiin liikunnan muotoihin toivotaan jokaisen osallistujan löytävän juuri itselleen sopivan liikuntaharrastuksen. Tavoitteena on koota sellainen ryhmä, josta osallistujien on mahdollista saada vertaistukea sekä löytää tarvittaessa treeni- tai pelikaveri. Tunneilla tutustutaan erilaisiin liikuntamuotoihin, kokeillaan rauhallista matalankynnyksen liikuntaa sekä raskaampaa liikuntaa. Liikuntaa toteutetaan sekä erilaisten pelien, että perinteisten ryhmäliikuntatuntien avulla. Käydään myös kokeilemassa liikuntamuotoja, jotka eivät vaadi ohjausta: sauvakävelyä ja vesijuoksua. Ohjattujen tuntien lisäksi käydään läpi terveellisiin elämäntapoihin liittyviä aiheita, kuten ruokavalio, uni, hyötyliikunta ja motivaatio. Esimerkkejä aktiviteeteista: salibandy, sulkapallo, koripallo, pilates, jooga, kuntopiiri, kuntonyrkkeily, kehonhuolto, sauvakävely, vesijuoksu, kuntosaliharjoittelu. Osallistujia ryhmään mahtuu yhteensä 20. Ryhmä kokoontuu 1x1-1,5h/vk yhteensä 16x/syksy. **Tukisumma** 700 €.

Yhteystiedot Stadin Pallo ry, stadinpallo@gmail.com, 0408268822 **Hanke** Liiku hetkessä ja joukossa! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on luoda malli, jolla motivoidaan ei ollenkaan tai vähän liikkuvia 40-65 -vuotiaita fyysiseen aktiivisuuteen joukkuelajien/pallopelien avulla niin, että osallistujat omaksuisivat terveelliset elämäntavat osaksi arkielämää. Tavoitteena on luoda useamman vuoden tähtäimellä projekti, jonka aikana perustetaan useampia KKI-ryhmiä. Hanke toteutetaan perustamalla 2x 30hlö liikuntaryhmät, jotka harjoittelevat 2x/vk. Toinen harjoituskerta sisältää monipuolisesti eri pallopeleihin tutustumista (salibandy, futsal, koripallo, sulkapallo) ja toisella tapaamisella tehdään lihaskuntoharjoitteita. Ryhmät kokoontuvat syys- ja kevätkauden ajan ja tavoitteena on osallistua muutamaan palloilun harrasteturnaukseen. Viikoittaisten liikuntaharjoitusten lisäksi osallistujia tuetaan elämäntaparemonttiin koulutuksen avulla, jossa opetellaan mm. huolehtimaan omasta liikkumisesta, huoltamaan kehoa, syömään terveellisesti, sekä laatimaan realistisia liikuntatavoitteita. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Tai Shin Mun Viikki ry, mikko.merilainen@helsinki.fi, 0505878557 **Hanke** Qigong-terveysliikuntaa autoimmuunisairauksista kärsiville **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset autoimmuunisairauksia sairastavat henkilöt. Hankkeen päätavoitteena on kohentaa osallistujien fyysistä hyvinvointia, kuntoa ja jaksamista. Toinen tavoite on qigong-liikuntamuodon kehittäminen siten, että se sopii mahdollisimman hyvin autoimmuunisairauksista kärsiville. Kolmantena tavoitteena on juurruttaa ryhmän kurssimuotoinen toiminta viikoittaiseksi ympärivuotiseksi harjoitteluksi. Hanke toteutetaan perustamalla ryhmä, joka kokoontuu 2x/vk/1h kuuden viikon ajan. Ryhmään mahtuu 20 osallistujaa, joista

autoimmuunisairauksista kärsivät ovat etusijalla. Tunneilla perehdytään perinteiseen kiinalaiseen qigong-liikuntamuotoon, jossa yhdistyvät hengitysharjoitukset ja pehmeät, pyöreät liikkeet, joiden avulla systemaattisesti aktivoidaan kaikki tärkeimmät lihasryhmät ja raajojen liikeradat. Liikkeet ovat motorisesti haastavia ja vaativat keskittymistä, mutta niiden vaikeus on helppo sovittaa kunkin harjoittelijan lähtökohtiin sopiviksi. Harjoittelua täydennetään muilla hengitysharjoituksilla sekä kevyillä lihaskuntoharjoituksilla ja hieronnalla. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Tikkurila-Seura ry., miia.pasanen@live.com, 0415398226 **Hanke** Koriksella kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset aikuiset, jotka eivät harrasta säännöllisesti liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on perustaa vakituiset matalan kynnyksen liikuntaryhmät, joiden avulla osallistujat omaksuvat liikunnallisen elämäntavan. Hanke toteutetaan perustamalla neljä liikuntaryhmää. 1) Miesten kuntokoripalloryhmä on suunnattu aiemmin koripalloa harrastaneille miehille, joiden liikunnan harrastaminen on jäänyt vähälle tai loppunut kokonaan. 2) Naisten harrastekoripalloryhmä on niin ikään suunnattu aiemmin lajia harrastaneille naisille, joiden liikuntaharrastukset ovat sittemmin jääneet. 3) Työikäisten aikuisten sekaryhmä on heille, joilla ei ole aiempaa koripallotaustaa tai muutakaan liikuntaharrastusta. 4) Aikuisten ryhmäliikuntakurssilla tehdään ryhmäliikuntaa ja venytyksiä sekä kohennetaan lihaskuntoa ja liikkuvuutta. Kaikkiin ryhmiin osallistuville tehdään lihaskuntotestit sekä juoksutestit elokuussa ja joulukuussa. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk/1,5-2h syksyn ajan. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot IF Gnistan, petri.haapimaa@gnistan.fi, 0400637316 **Hanke** Potkua elämään! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 20-60-vuotiaat. Hankkeen tavoitteena on aktivoida jalkapallosta innostuneita (ei edellystä osaamisen suhteen) henkilöitä liikkumaan 1x/vk kannustavassa ryhmässä ja mahdollisesti jatkamaan ryhmässä ympärivuotisesti. IF Gnistan järjestää aikuisten jalkapallokoulun, joka kokoontuu 1x1h/vk. Jalkapallokoulussa lähdetään liikkeelle aivan perustaidoista, monipuolisesti. Jokainen harjoituskerta koostuu alkuverryttelystä, teknisestä osuudesta, pelaamisesta ja loppuverryttelystä. Harjoituksissa on mukana viisi seuran valmentajaa ja yksi valmentaja vastaa max 10 hengen ryhmän opetuksesta. Tarkoituksena on opettaa leikkimielisesti kaikille jalkapallon saloja, tärkeää ei ole oppiminen vaan liikkuminen, joka syntyy hieman sivutuotteena. Koulun kesto on toukokuusta kesäkuun loppuun, jonka jälkeen alkaa vuoden 2018 loppuun kestävä jalkapallokerho, jonne koulun osallistujien toivotaan osallistuvan. Kerhossa jatketaan jalkapallon oppimista hauskojen harjoitteiden avulla. Syksyn ohjelmaan kuuluu myös aikuisten jalkapalлотurnauksen järjestäminen. **Tukisumma** 1 500 €.

Hyvinkää

Yhteystiedot Hyvinkään Invalidit ry, kristiina@urtamo.com, 0404169388 **Hanke** Virtaa Vesiliikunnasta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset fyysisesti huonokuntoiset miehet. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kohderyhmää vesiliikuntaan. Osallistujat oppivat uusia vesiliikunnan muotoja kuten vesijuoksu ja vesivoimistelu sekä esim. eri uintitekniikoita. Tuodaan Liikunta ja Luonto lähelle toisiaan, toteutetaan osa kesän liikuntatapahtumat Usmijärven Kesäkodilla. Hankkeessa aloitetaan luontoliikunta kesällä järven rannalla ja vesijuoksua järvessä. Hankkeen aloitustapahtuma on 16.6.2018 järven rannalla, jossa alustuksen aiheena on liikunta ja kokonaisvaltainen terveys. Aloitustapahtumassa myös osallistujille tarjoilua. Tästä jatketaan kesällä Usmijärvellä vesijuoksun opettelulla, jatkuu koko kesän. Sauna ja suihkumahdollisuus aina vesijuoksuryhmän toteutuksen aikana. Kesäkauden lopussa leikkimielinen kilpailu vesijuosten järven toiselle puolelle ja takaisin. Vene ja pelastusrenkas kulkee mukana. Talvikaudella eri

uintitekniikoiden opettelua ohjattuna sekä vesivoimistelua uimahallissa, molempia 1x/vk. **Tukisumma** 1 700 €.

Hämeenkyrö

Yhteystiedot Matrocks Oy, jonna@extra-avustaja.fi, 0406877661 **Hanke** Hyvinvointia matrocks oy työntekijöiden arkeen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Matrocksin työntekijät, joilla on epäsäännöllisen työrytmin vuoksi rajoitetusti aikaa harrastaa liikuntaa. Hankkeen tavoitteena ylläpitää liikunnan harrastamisen kipinää, tarjota kivoja liikunnallisia elämyksiä, kokeilla uusia lajeja, löytää voimavaroja omaan arkeen liikunnan, terveellisen ruokavalion ja elämäntapojen avulla. Työntekijöistä koostetaan yksi ryhmä. Ryhmä osallistuu erilaisten liikuntamuotojen kokeiluihin. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset kuntosaliharjoitukset, vesiliikunta, luontovaellus, omankehon painolla tehdyt harjoitteet, pallopelit ym. Lisäksi perehdytään luentotyylisesti ruokavaliosuosituksiin ja etsitään hyviä vinkkejä liikkuvan työn ja ruokailun yhdistämiseen. Lisäksi apuna käytetään kunto- ja kävelytestejä oman kunnon ymmärtämisen mittarina. **Tukisumma** 700 €.

Hämeenlinna

Yhteystiedot Hämeenlinnan 5. Aulangon apteekki, satu.harju@apteekit.net, 04577314451 **Hanke** Iloa ja virkeyttä luonnosta ja liikunnasta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on apteekin henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on kiinnittää erityishuomiota henkilökuntamme hyvinvointiin ja innostaa henkilökuntaa huolehtimaan fyysisestä kunnostaan ja terveellisistä elämäntavoista Hyvinvoinnin avaimet- kurssipaketin avulla. Kurssilla tutustutaan monipuolisesti liikuntamahdollisuuksiin. Kurssikokonaisuus pitää sisällään liikunnat sisällä/ulkona (ulkoilua painottaen, esim. kuntopiiri, ulkotreenit ympäristöä hyödyntäen, kehonpainotreeni, sauvakävely- ja porrastreeni, yhdistelmätreeni), kotiharjoittelua varten kuvallisen ohjelman/ohjelmat, materiaalia hyvinvoinnin kulmakivistä, kuten ohjeet ja ohjeistuksen oman harjoittelun suunnitteluun, ohjeet ja terveellisen ravitsemuksen suunnitteluun sekä reseptejä. Tapaamisia on kuusi (2x/kk) ja niiden kesto on 60-90min. **Tukisumma** 400 €.

Yhteystiedot Hämeenlinnan taitoluistelijat ry, taina.saloranta@hmltaitoluistelijat.fi, 0451101697 **Hanke** Äijäluistelu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Hämeenlinnan ja lähikuntien miehet, jotka eivät liiku säännöllisesti ja tarvitsevat sosiaalisia kontakteja. Hankkeen tavoitteena on luoda pysyvä ryhmä, joka saa matalan kynnyksen liikuntakokeilua, terveystietoa ja yhtenä tavoitteena sosiaalisten suhteiden luominen. Hankkeessa perustetaan miehille 2 omaa ryhmää. Ryhmässä pyritään harjoittamaan oikeaa luisteluasentoa. Hankkeen tarkoitus on myös tarjota tätä työpaikoille kiky- ja työtoimintana. Luistelutuntien ohkeen on suunnitteilla fysio- ja terveysneuvojan luento. Hanketta esitellään myös fysikaalisille laitoksille, jotta he voivat tarvittaessa ohjata miehiä osallistumaan tunneille terapian merkeissä. Tuntisuunnitelmat pyritään tekemään niin, että toiminta on hauskaa ja saadaan onnistumisen elämyksiä. Varsinaisia alku- ja loppumittauksia ei tehdä niinkään kunnon mittaamisessa vaan siinä että toiminnalla luodaan hyvää ja se kiirii eteenpäin. Ryhmät kokoontuvat viikonloppuna 1x/vk, syyskaudella n.16 kertaa. Tarvittaessa ja innokkuuden mukaan kertoja voidaan lisätä. **Tukisumma** 2 700 €.

Yhteystiedot Kanta-Hämeen Hengitys ry, matleena.aitasalo@kanta-hameen-hengitys.fi, 0400 511818 **Hanke** Maskimiehet – irti ylipainelaitteesta, oman elämänsä sankariksi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat

Kanta-Hämeen Hengitys ry:n toiminta-alueella uniapnea diagnoosin saaneet miehet, joiden tehokkaan omahoidon toteutumiseksi liikunnan aloittaminen ja säännöllinen harrastaminen olisi merkittävää. Hankkeen tavoitteena on havahduttaa kohderyhmä taudin omahoitoon. Hankkeessa luodaan ammattilaisen ohjauksessa säännöllisesti kokoontuva, ryhmään osallistuvia voimaannuttava liikunnallinen vertaisryhmä. Ryhmä kokoontuu 1x90min/vk yhteensä 18x/ryhmä. Ryhmässä käydään vertaistuellista keskustelua ja kuulumisten vaihtoa noin 30min, jonka jälkeen ohjataan liikuntahetki kotiohjeineen 60min. Liikunnan lisäksi ohjelmaan kuuluu 2x90min terveysaiheista asiantuntijaluentoa. Jokaisella kerralla ryhmänohjaaja ohjaa uudet toiminnallisen harjoittelun liikkeet ja lopuksi näistä liikkeistä jokaisen osallistujan tasolle sopivan jumpan, joka tehdään yhdessä. Ryhmäliikunnassa hyödynnetään toiminnallisen harjoittelun osa-alueita, voimaharjoittelua ja intervallityyppistä harjoittelua. Ryhmäläisiä kannustetaan liikkumaan myös ryhmän tapaamisten välillä omatoimisesti. Hankkeen alussa ja lopussa ryhmäläisille tehdään kuntotilanteen ja liikuntatottumusten kartoitus. **Tukisumma 1 200 €.**

lisalmi

Yhteystiedot lisalmen Naisvoimistelijat ry, heidi.paavilainen@me.com, 0503053562 **Hanke** Työikäiset liikkumaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat lisalmelaiset terveyden kannalta liian vähän liikkuvat henkilöt. Hankkeen tavoitteena on innostaa kohderyhmää parantamaan terveyttään liikunnan keinoin tarjoamalla matalankynnyksen edullisia liikuntaryhmiä. Tavoitteena on myös antaa tietoa terveistä elintavoista. Hankkeessa perustetaan neljä uutta liikuntaryhmää: 1) Viiskyplus on jumppaa ikääntyville työikäisille naisille, elo-joulukuussa 1x1h/vk yhteensä 15x. 2) Musiikista liikkeelle on pienryhmä vähän liikkuville, jossa tutustutaan erilaisiin voimistelulajeihin yhdessä (iskelmäjumppaa, latinojumppaa, välinejumppaa jne.), 1h/kerta/yhteensä 12x. 3) Lähijumppa on pienryhmä Hernäjärven kylällä, kokoontuminen elo-joulukuussa 1x1h/vk yhteensä 15x. 4) Matka hyvään kuntoon maahanmuuttajanaishille on työikäisille maahanmuuttajanaishille terveysliikuntaa ja -neuvontaa. Sisältää 12 liikuntakokoonantumista, joiden aiheet otetaan Matka hyvään kuntoon -kampanjasta. Tuetaan itsenäiseen liikkumiseen ryhmäliikkumisen lisäksi, lisäksi järjestetään kaksi terveysneuvontakokoonantumista. Myös lapset voivat tulla tapaamisiin mukaan (lapsille omaa ohjelmaa). **Tukisumma 2 000 €.**

Janakkala

Yhteystiedot Kiipulasäätiö, tiina.ven@kiipula.fi, 0504204271 **Hanke** Työkykyä ja virtaa työvuosiin - Puolustusvoimien työhyvinvointihanke **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Puolustusvoimat ja Panssariprikaati henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on työ- ja toimintakyvyn parantaminen. Osallistujat ovat heikkokuntoisia Puolustusvoimien työntekijöitä, pääsääntöisesti miehiä. Hankkeessa pyritään vaikuttamaan kohderyhmän aktiivisuuteen, joilla työ- ja toimintakyky on vaarassa. Hankekauden aikana tavoite luoda toimintamalli ja työkalu, jota voidaan jatkossakin käyttää riskiryhmään kuuluville työntekijöille. Yhteistyö Kiipulan ja Panssariprikaatin välillä jatkuu myös hankekauden jälkeen. Hankkeeseen osallistuminen tapahtuu työterveyshuollon suosituksella. Kriteereinä huonot kuntotestitulokset, pitkiltä sairaslomilta paluu aktiiviseen työelämään sekä terveydelliset riskit, joihin elämäntapamuutoksilla voitaisiin vaikuttaa. Valmennuskuukausia yhteensä 7kk ja ryhmätapaamisia osallistujalle kertyy 7 krt, lisäksi 2x energiatesti ja valmentajan henkilökohtainen tapaaminen. Osa liikunnoista toteutetaan pienemmissä 10 henkilön ryhmissä. Liikuntana on esim. luontoliikuntaa, suunnistusta, maastopyöräilyä, sauvalenkkeilyä, venyttelyä, vesilajeja, lihaskuntoharjoittelu. Tapaamisissa keskustelua eri terveyden aihepiireistä. Hankkeessa käytetään verkossa yhteistä valmennusalustaa, joka toimii myös osallistujilla harjoituspäiväkirjana. Verkkovalmennusalustan kautta jaetaan valmennustietoa ja innostavia haasteita viikoittain osallistujille. Ryhmätapaamiset

järjestetään muualla kuin varuskunta-alueella, valmentajan yksilötapaaminen ja energiamittaus toteutetaan varuskunnassa työpäivän aikana. **Tukisumma** 7 000 €.

Joensuu

Yhteystiedot Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunta, heli.aalto@isyy.fi, 044-5768445 **Hanke** Arki aktiivisemmaksi yksin ja yhdessä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat Joensuun korkeakoulujen henkilökunnat. Hankkeen tavoitteena on löytää keinoja arjen aktiivisuuden lisäämiseksi ja stressin vähentämiseksi. Hankkeessa järjestetään erilaisia ryhmiä: 1) Stressinhallinta/Mindfulness-ryhmä. Kurssilla keskitytään uneen, ravintoon ja liikuntaan. Lisäksi opetellaan tekniikoita stressinhallintaan ja rentoutumiseen. 2) Aktiivinen Arki - pienryhmä henkilökunnalle. Ryhmä kokoontuu 5x, 4-5 kerran välissä pidetään 4 viikon itsenäinen jakso, jonka aikana ryhmäläiset seuraavat aktiivisuuttaan aktiivisuusrannekeilla. Ryhmätapaamisissa käydään mm. läpi arjen aktivointikeinoja ja kokeillaan liikuntalajeja. 3) Työhyvinvointia edistävä liikuntakurssi (2 ryhmää). Kurssi sisältää kuntotestit, luentoja, henkilökohtaisen terveystiikuntaohjelman, 6vk itsenäisen liikuntajakson sekä uudet testit. Kesto kokonaisuudessaan 7vk. 4) Kuntosaliharjoittelun alkeiskurssi henkilökunnalle (2 ryhmää) 5) Keppijumpparyhmä. Joka kerralla eri teema, esim. niska-hartiajumit, liikkuvuus jne., 1x/vk/15 kertaa 6) Kehonhuolto-ryhmä 1 krt/vko/15 kertaa 7) Liikuntaneuvontaa. Työterveyshuollosta voidaan lähettää henkilökunnan jäseniä liikuntaneuvontaan. 8) Luontoliikuntakurssit esim. sienestys, pyöräily, polkujuoksu, sammalretki, 2 vrk vaellus. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Joensuun Curling ry, elina.virtaala@outlook.com, 050-5964555 **Hanke** Get into Curling **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Joensuun Curling ry:n yhteistyökumppaneiden (n. 15 kpl) työntekijät ja myös muidenkin joensuulaisten yritysten työntekijät, joille kynnys aloittaa liikuntaharrastus on korkea. Hankkeen tavoitteena on tavoittaa lajista kiinnostuneet saattamalla heidät curlingharrastuksen pariin. Hankkeen tavoitteena on myös tutustuttaa esim. luontoliikuntaan ja kuntosaliharrastamiseen. Harrastaminen tulisi olemaan säännöllistä 1x2h/vk tapahtuvaa ohjattua liikkumista curlingin parissa ja pienimuotoisen kilpailusarjatoiminnan pyörittämistä. Syyskuussa seuran jo olemassa olevat joukkueet saavat ns. kummiyrityksen, jonka kanssa sovitaan yhden kerran lajikokeilusta curlingin parissa. Tätä markkinoidaan yrityksille uuden liikuntaharrastamisen aloittamisena ja yhteisen tekemisen mahdollisuutena. Lajikokeilut pyritään toteuttamaan loka-marraskuun aikana. Marraskuun aikana on yhteinen jatkokoulutus 1-2x lajiin leirilauantain muodossa. Yritysten välinen curlingsarjatoiminta käynnistyy marras-joulukuusta ja kestää maaliskuulle 2019. Ohjattuihin lajikokeiluihin pyritään saamaan mukaan noin 200 työntekijää, joista noin 30 pyritään sitouttamaan mukaan säännölliseen curlingharrastamiseen. **Tukisumma** 1 000 €.

Jokioinen

Yhteystiedot Boreal Kasvinjalostus Oy, terhi.tuomi@boreal.fi, 0408615103 **Hanke** Kaikki liikkeelle nyt! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on koko hakijatahon henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on saada henkilökunta kokeilemaan uusia lajeja ja siten löytämään uusia motivoivia tapoja liikkua. Erytiskohderyhmänä vielä vähän liikkuvat miehet huomioidaan. Hankkeessa järjestetään 1) Tyky-päivä luonnossa ohjatusti kesällä, melonta (50 hlö) 2) Jumppa ja venyttely ohjatusti (15 hlö), syksyllä 3) Palloiluvuoro (vuokra) eri lajikokeiluun jatkuu (15 hlö), syksyllä 4) Kuntosali(vuokra) itseohjatusti, (10 hlö), syksyllä 5) Kahvakuulaa ohjatusti pihalla(15 hlö), kesällä 6) Jukan juoksuhaaste, Sohvaperunan juoksukoulu,

yhteisosallistumiset Suvi-illan juoksutapahtumaan ja Nice-runniin (15 hlö), kesäkuussa 7) Tutustumiset henkilökunnan toivomiin uusiin lajeihin (20 hlö) lajista riippuen pitkin kesää ja syksyä. **Tukisumma** 1 000 €.

Jyväskylä

Yhteystiedot Art-Master ry, kira.mirutenko@art-master.fi, 0504065275 **Hanke** Minä osaan! -harjoituskokonaisuus **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset venäjänkieliset maahanmuuttajat jotka eivät harrastaa liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hankkeessa perustetaan kaksi ryhmää, joissa osallistujamäärä on 20 henkilöä/ryhmä. Lajikokeiluina ovat tanssiliikunta, kuntosaliharjoittelu, keilailu, sauvakävely, pilates, aloittelijoiden kuntojumppa, liikuntapuistovälinekokeiluja, tunnevoimisteluharjoitukset, rytmivoimistelu, ulkoretket. Lisäksi hankkeessa käydään kansallisuistoissa ja kaupunginluontopoluilla. Hankeen aikana järjestetään liikuntaan ja hyvinvointiin liittyvä luento, jotka on tarkoitettu kaikkien ryhmien osallistujille. Ryhmät kokoontuvat 1,5h/krt ajalla 1.8 -30.12.2018 ja kokoontumisia on yhteensä 44 krt/ryhmä. **Tukisumma** 1 900 €.

Yhteystiedot Jyväskylän Pallokerho ry, iita.pienimaki@jypk.inet.fi, 0452770616 **Hanke** Hyvinvointia ja hyvää fiilistä jalkapallosta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Jyväskylän työssäkäyvät naiset, jotka eivät ole aikaisemmin pelanneet jalkapalloa. Hankkeen tavoitteena on kohentaa osallistujien yleiskuntoa sekä lisätä työhyvinvointia tarjoamalla matalankynnyksen jalkapalloryhmiä. Liikkumisen ohessa, jalkapalloryhmä/-joukkue tukee myös osallistujien henkistä ja sosiaalista kasvua ja jaksamista. Lisäksi tavoitteena on kehittää matalan kynnyksen jalkapalloryhmien toimintaa sekä vakiinnuttaa niiden toiminta. Hankkeessa perustetaan matalankynnyksen jalkapalloryhmiä/-joukkueita. Osallistujille tehdään ryhmien alussa ja lopussa kuntotestaus. Ennen kerhojen alkamista selvitetään haluavatko osallistujat myös liikunta- ja hyvinvointiluentoja. Kuhunkin ryhmään mahtuu 15 liikkujaa. Ryhmät kokoontuvat 2x/vk kesäaikana ulkona ja talvella liikuntasalissa. Ryhmien markkinointi aloitetaan Huhtikuussa ja harjoittelu aloitetaan kesäkuun ensimmäisellä viikolla. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Keski-Suomen Sydänpiiri ry, kirsi.kauko@sydan.fi, 045 893 3888 **Hanke** Sydän trainerisi -liikuntakurssi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Jyvässeudulla asuvat vähän liikkuvat työikäiset, joilla on todettu sydänsairaus ja/tai sydämeen on tehty toimenpide ja joilla on epävarmuutta ja pelkoja aloittaa liikunta. Hankkeen tavoitteena on ohjata ja rohkaista kohderyhmää turvallisesti säännöllisen liikunnan pariin. Hankkeessa järjestetään Sydän trainerisi -liikuntakurssi. Kurssilla annetaan yksilöllistä ohjausta sekä rohkaistaan kokeilemaan eri liikuntalajeja. Kurssilla osallistujat voivat kokeilla eri ”sykerajoja” sekä rasittavuudeltaan erilaisten liikuntalajien aiheuttamia tuntemuksia ammattilaisen valvonnassa. Kokeilulajeina ovat mm. kuntosaliharjoittelua, kehonpainoharjoittelua, liikuntaa luonnossa sekä kehonhuoltoa ja rentoutusta. Kurssin aikana osallistujat saavat myös neuvontaa terveellisistä elämäntavoista. Hankkeessa toteutetaan kolme ryhmää, jotka kokoontuvat 1x1,5h/vk yhteensä 5 kertaa + seurantapuhelu. Ryhmäkoko on 5 hlöä/ryhmä. Ryhmäläiset saavat aina mukaansa liikkumisen kotitehtävän, jotka puretaan seuraavalla tapaamisella. Ensimmäisellä tapaamiskerralla osallistujille tehdään terveystarkastukset sekä opetetaan verenpaineen ja vyötärön ympäryksen omaseuranta. **Tukisumma** 1 400 €.

Yhteystiedot LeWell oy, kaisa.wallinheimo@gmail.com, 050 3580369 **Hanke** Hyvinvoinnin askelmerkkejä logistiikkapuolelle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Lauri Vähälä oy:n työntekijät. Hankkeen tavoitteena on viedä kuljetusalalle hyvinvoinnin ilosanomaa. Erityistavoite on löytää liikennevaloissa mitattuna oransseille tai sinne luisuville henkilöille keinoja omaan arkeen parantaa hyvinvointia ja toimia ennaltaehkäisten. Hankkeessa järjestetään hyvinvointivalmennusta yrityksen kaikilla paikkakunnilla. Alkuun järjestetään Starttipäivä ammattipätevyyspäivänä teemalla Sijoitus omaan hyvinvointiin ja tuottavuuteen sekä herätellään eri yksiköissä työyhteisöä erilaisilla tietoiskuilla ja haasteilla. Osallistujille järjestetään Hyvinvoinnin Pysäkki -keskusteluhetki, jossa terveysneuvontaa ja motivointia omien tavoitteiden kautta. Keskustelujen perusteella jokaiselle tehdään oma hyvinvointisuunnitelma. Liikuntaa toteutetaan sekä omatoimisesti että ryhmissä eri paikkakunnilla monipuolisesti eri lajeja kokeillen. Ohjatut tunnit teemoitetaan tukien erityisesti ergonomisia työasentoja, tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa ja kunnan kohottamista sekä painonhallintaa. Hyvinvoinnin Pysäkit järjestetään uudestaan 6 kk:n kohdalla. Terveysluentoja pidetään alkustartin jälkeen noin 3 kk:n ja 9 kk:n kohdalla Jyväskylässä ja Oulussa. Vuoden jälkeen projektia tarkastellaan yhdessä yhteisellä hyvinvointipäivällä, jossa henkilöstömittarit ja osallistujille rakennetut mittarit antavat pohjaa jatkoon suunnittelulle. Lisäksi järjestetään fyysisen kunnan testejä. **Tukisumma** 3 500 €.

Yhteystiedot O2-Jyväskylä ry, jani.saukko@o2-jkl.fi, 0409663902 **Hanke** KKI- Salibandy Liikunnallinen elämäntapa salibandyn avulla - jatkohakemus **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Jyväskylän alueella työssäkäyvät vähän liikkuvat. Hankkeen tavoitteena on laajentaa seuran KKI-toimintaa, saada kohderyhmäläisiä liikkumaan salibandyn avulla sekä parantaa osallistuvien tietoisuutta omasta terveydentilasta tarjoamalla terveystieto- ja testausmahdollisuutta. Hanke on jatkoa 2016-2017 hankkeelle. Tällä hankekierroksella seura saa oman tilan ja aloitetaan kaksi uutta ryhmää. Jokaisesta ryhmästä koulutetaan vastuuhenkilö ryhmälle. Vastuuhenkilöillä on tukihenkilö seurasta. Ryhmät harjoittelevat 1x/vk talvikauden ajan. Osallistuja voi myös käydä pientä lisämaksua vastaan lisävuoroilla ja valita 2-4 lisäkertaa viikkoon. Edellisellä hankekierroksella toteutettua testaustoimintaa yhteistyössä Keslin kanssa tullaan jatkamaan ja käyttämään markkinoinnissa hyväksi. Testausta järjestetään 2x/talvi. Yrityksille tarjotaan myös KKI-salibandypakettia, jossa yritys maksaa salibandyvuorolle osallistuvien työntekijöiden seuran jäsenmaksun. Yritys saa seuran jäsenedut esim. seurahinta Liikuntakeskus Buugin palveluihin, osallistumisoikeuden seuran liikuntatapahtumiin, kaksi Inbody-kehonkoostumusmittasta ja liikuntaneuvontaa. **Tukisumma** 1 400 €.

Yhteystiedot Palokan Ilo, voimistelu ja liikunta ry, mirva@palokanilo.fi, 0456396553 **Hanke** Pelimiesten voima ja huolto **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset ja ikääntyvät miehet. Sekä jo olemassa olevat pelimiehet-porukka että uudet osallistujat pyritään sitouttamaan seuran toimintaan ja liikkumaan monipuolisesti. Miehillä luodaan oma liikuntapaketti, johon kuuluu jo olemassa oleva Pelimiehet-ryhmä, sekä heille lisäksi suunnattu Voima ja Huolto -tunti. Koko aikuisliikunnan tuntikalenterista löytyy myös aikuisjäsenille avoin Syke-tunti sekä kuntosalivuoro, jotka sopivat myös miehille. Näin ryhmäliikunnan kulttuuri tulee tutuksi ja miehet uskaltavat helpommin myös muille tunneille. Pelimiehet -palloilukerrat järjestetään 1x/1,5hvk ja harjoitukset sisältävät yhteisen alkulämmittelyn ja loppuvenyttelyn, treeniosion ja varsinaisen pelin. Mukana treeneissä on säännöllisin väliajoin myös ohjaaja, joka ohjaa myös jumppakalenterista löytyvän miesten tunnin. Näin myös ohjaajan kasvot tulevat tutuiksi. Miesten Voima ja huolto -tunnit järjestetään 1x1,5h/vk ja tunneilla harjoitetaan monipuolisesti voimaa, liikkuvuutta ja tasapainoa. Ohjelmassa on mm. mailajumppaa, kuminauhajumppaa, kahvakuulaa, pilatesta ja

alkulämmittelyissä myös tanssia leppoisalla meiningillä. Ryhmän alussa ja lopussa tehdään liikkuvuus- ja lihaskuntotestaukset. **Tukisumma 1 800 €.**

Yhteystiedot Probis Solutions Oy, jalmari.lehto@probissolutions.fi, 044 799 3024 **Hanke** Probis liikkuu ja jaksaa paremmin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Probis Solutions Oy:n henkilöstö, jotka toimivat istumatyössä, erityisesti huonokuntoiset henkilöt. Kohderyhmän keski-ikä on 35 vuotta. Hankkeen tavoitteena on saada terveellisiä rutiineja aikaiseksi. Tavoitteisiin päästään kehittämällä kiinnostavia ja motivoivia liikuntamuotoja. Koko yritys osallistuu lähtökohtaisesti seuraaviin tapahtumiin: 1) Megazone lasersota 1x/kk 2) Frisbeegolf 1x/kk Laajiksen radalla 3) Kuntosali 1x/vk Fitness24/7 salilla 4) Taukojumppa 1x/kk. Kuhunkin tapahtumaan mahtuu 14 osallistujaa. Tarkempi aikataulu sovitaan osallistujien kanssa yhdessä. **Tukisumma 1 000 €.**

Järvenpää

Yhteystiedot Etelä-Suomen Alopecia- ja Vitiligoyhdistys ry, aino.loikkanen@allergia.fi, 050 301 4262 **Hanke** Rohkeutta liikkuu ja parempaa kuntoa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat pääkaupunkiseudun työikäiset alopeciaa tai vitiligoa sairastavat, jotka harrastavat vähän liikuntaa ja/tai ovat ylipainoisia, ja jotka välttävät liikunnan harrastamista yleisillä paikoilla sairautensa vuoksi. Hankkeen tavoitteena on lisätä kohderyhmän liikunnan harrastamista sekä liikunnallista elämäntapaa. Hankkeesta on tarkoitus saada toimintamalli, jonka avulla vastaavaa toimintaa voidaan edistää ympäri Suomea. Elokuussa järjestetään kurssille valituille, noin 25 henkilölle, liikunta-alan ammattilaisen toteuttama aloitustapaaminen. Tapaamisessa kerrotaan hankkeesta, keskustellaan tavoitteista sekä toteutetaan halukkaille terveys- ja kuntotestejä. Hankkeen puolivälissä järjestetään kaikille osallistujille tapaaminen, jossa keskustellaan liikunta-alan ammattilaisen johdolla liikuntakokemuksista sekä monipuolisesta liikunnasta. Puolivälän tapaamiskerralla käydään myös liikkumassa Allergiatalon lähistön luontoympäristössä, jossa tehdään ohjattu lihaskuntoharjoitus. Joulukuussa kaikille osallistujille toteutetaan 3. samankaltainen tapaaminen ja toteutetaan halukkaille kuntotestit. Hankkeessa järjestetään tapaamisten ohella kaksi omatoimista 10-15 henkilön uimaryhmää, toinen naisille ja toinen miehille. Ryhmät voivat käyttää heille varattua uimavuoroa vuoroviikoin, 1h/kerta. **Tukisumma 1 400 €.**

Yhteystiedot Jääurheiluseura Haukat, tytti.jarvinen@juniorihaukat.net, 0400589579 **Hanke** Aikuisten naisten luistelu- ja ringettekoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset naiset, joiden liikunnallista elämäntapaa koitetaan tukea. Hankkeessa tarjotaan uusi iloinen harrastus, opetellaan luistelemaan ja pelaamaan ringetteä. Osallistujia otetaan 20 naista. Ohjaajia on 2kpl. Aikuisten naisten luistelu- ja ringettekoulu on sunnuntaiaamuisin 10.30-11.30. Tarkoituksena on aloittaa luistelun opettelusta. Kun tämä on opittu, aloitetaan tutustuminen pelivälineisiin. Tunnin aikana on tarkoitus saada hiki pintaan, oppia uutta ja pitää hauskaa. Koko kauden aikana toivotaan uusia pelaajia lajin pariin, kehittymisen myötä jo toimivaan oman seuramme Lady-joukkueeseen. Hankkeen myötä pyritään tarjoamaan tulevillakin kausilla matalankynnyksen jääurheilumahdollisuus ringeten parissa. **Tukisumma 1 300 €.**

Yhteystiedot Raiders Basket ry, jarkko.lanu@hotmail.com, 0400700322 **Hanke** Aikuisten core-koris **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat koripallojunioreiden vanhemmat. Hankkeen tavoitteena on saada lapsiaan harrastuksen pariin kускаavia vanhempia myös liikkumaan. Core-koriksessa opetellaan koriksen alkeita, mikä soveltuu keski-ikäisille miehille ja naisille. Core-koris harjoitukset ovat kerran viikossa aina

sunnuntai-iltaisain alkaen elokuun alusta. Yksi harjoitus kestää aina 1,5 tuntia. Harjoitus sisältää 30 minuutin opetuksen koripallon alkeista koripallo-ohjaajan opettamana (kaikki pystyvät oppimaan), 30 minuutin kuntoharjoituksen (liikkumalla kuntoon, lihaskuntoharjoituksia ohjaajan avustamana ja sellaisilla liikkeillä mitkä soveltuvat keski-ikäisille.) ja 30 minuuttia pelaamista. Osallistujia määrä voi olla yhdessä ryhmässä maksimissaan 40. **Tukisumma** 1 900 €.

Kajaani

Yhteystiedot Kainuun Liikunta ry, matias.ronkainen@kainuunliikunta.fi, 0445325924 **Hanke** Kunnolla kuntoon – Liikuntapaikkahoitajien työhyvinvointi -hanke **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kajaanin, Sotkamon, Kuhmon ja Suomussalmen liikuntapaikkahoitajat, yhteensä n. 50 liikuntapaikkojen hoitajaa. Hankkeen tavoitteena on innostaa osallistujat liikkumaan ja käyttämään hoitamiaan liikuntapaikkoja ja sitä kautta saada heidät tarkastelemaan olosuhteita kuntoilijoiden näkökulmasta, mahdollistaa liikuntapaikkahoitajille vertaistukea sekä ammattitaidon vaihtoa eri kuntien työntekijöiden kesken ja juurruttaa terveellisten elämäntapojen toimintakulttuuria osallistuviin työyhteisöihin. Osa hankkeen toiminnoista tapahtuu yhteisesti koko osallistujaryhmälle: 2x/hankekausitoteutettavat kokoontumispäivät, joihin sisältyy liikunnan lajikokeiluja, Kehon kuntoindeksi -testit, liikuntapaikkoihin ja niiden kunnossapitoon tutustumista sekä vertaistuen ja osaamisen jakamista. Lisäksi toteutetaan koulutustilaisuus Vierumäen urheiluopistolla. Osa toiminnoista toteutetaan paikkakuntakohtaisesti: henkilökohtaista liikunta- ja ravitsemusneuvontaa 2x60min, liikunnan lajikokeiluja sekä työskentelytapojen ja olosuhteiden kehittämistä. Hanke käynnistyy elokuussa aloituskyselyllä ja kuntien yhteisellä aloitustilaisuudella, lopussa toteutetaan uusi kysely. **Tukisumma** 3 000 €.

Yhteystiedot Kajaanin Juntta ry, pekka.moliis@kajaani.net, 0407257977 **Hanke** Äijävoimaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat ja paljon autoilevat yli 40-vuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on saada hiki pintaan ja hymy osallistujien kasvoille 1x/vk. Hankkeessa etsitään perinteisestä painista kuntoliikkuville sopivia harjoitteita ilman, että luut napsahtelevat poikki. Hyvän lihaskunnon kautta selkä kuntoon ja solakampana kohti seuraava lavatanssikautta. Päävastuu vetämisestä on vertaisohjaajilla. Toiminta käynnistyy esittelykerroilla, jonka jälkeen harjoituksia pidetään alkuvaiheessa 1x/vk. Ryhmään mukaan lähtijät testataan lähtötason kartoittamiseksi yksinkertaisella lihasvoimatestillä. Salitilanne rajoittaa osallistujien määrään (max. 15 osallistujaa). Vertaisohjaajia pyritään kouluttamaan kuntosalisiin vähintään kolme kappaletta. Painin tutut parivoimaharjoitteet ja kuntopiirit ovat harjoitusten pääasiallinen sisältö. Myöskään venyttelyjä ei unohdeta. Hankkeeseen pyritään sisällyttämään myös hauskoja lajikokeiluja. **Tukisumma** 1 200 €.

Kangasala

Yhteystiedot Kangasalan Urheilijat Ku-68, ku68harrasteliikunta@gmail.com, 0451201919 **Hanke** Kevyttä hyvänmielen kuntoliikuntaa ikääntyneille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat ikääntyneet, vähän liikkuvat yli 55v. Hankkeen tavoitteena on järjestää matalankynnyksen liikuntatoimintaa, sekä kannustaa kohderyhmää säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. Hanke toteutetaan jatkamalla talvikaudella 2017-2018 alkaneita ja hyväksi todettuja kuntoliikuntaryhmiä (vesijumppa ja kevyt seniorijumppa) ja kuntosaliryhmiä. Lisäksi perustetaan uutena tuolijumppa/istumatanssiryhmä ja laajennetaan kuntosalitoimintaa. Kaikissa ryhmissä on tavoitteena kokeilla monipuolisesti erilaisia välineitä ja löytää jokaiselle mieleinen tapa harrastaa liikuntaa. Hankkeen ryhmät ovat: 1) kaksi vesijumpparyhmää 2)

Seniorijumpparyhmä 3) Istumatanssi/tuolijumpparyhmä 4) Kuntosaliryhmä 55+. Kaikissa ryhmissä tapaamiset 1x45min/vk syksyllä ja keväällä 12-13x, poikkeuksena kuntosaliryhmä, joka kokoontuu 2x/vk 26x syksyllä ja keväällä. **Tukisumma** 700 €.

Kangasniemi

Yhteystiedot Kangasniemen Palloilijat ry, petri.pylvanainen@elcard.fi, 0400654329 **Hanke** Katsomosta kentälle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset naiset ja miehet, jotka haluavat oppia uuden lajin tai haluavat pitää kuntoaan yllä ohjatussa ryhmässä. Hankkeen tavoitteena on kannustaa aloittamaan uusi harrastus ja saada normaalisti katsomossa olevat siirtymään itse kentälle. Naisille ja miehille perustetaan omat ryhmät salibandyyn, luistelukoulu on molemmille yhteinen. Yhteistyökumppaneiden kanssa järjestetään ryhmien alussa ohjaus lihashuollon tekemiseen oma-aloitteisesti jokaisen harjoituskerran yhteydessä. Kuhunkin ryhmään mahtuu max.20 osallistujaa. Sekä salibandyryhmät että luistelukouluryhmä kokoontuvat 1x1h/viikko. Salibandyryhmissä kokoontumisia yhteensä 15x/ryhmä ja luistelukoulussa kokoontumisia yhteensä 10x. Näiden lisäksi kaikille ryhmille järjestetään kaksi kertaa yhteistyötahojen järjestämä oheisharjoite/lihashuolto. **Tukisumma** 1 800 €.

Kankaanpää

Yhteystiedot Kankaanpään aikuiskoulutussäätiö sr, niina.veko@valtti.fi, 0445772119 **Hanke** Liikkuva työpaja - Lippa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työttömät työnhakijat, jotka osallistuvat säätiön tai muiden yhdistysten työllistämisen-, koulutus tai kuntouttaviin palveluihin. Hankkeen tavoitteena on edistää hyvinvointia vahvistamalla kohderyhmän omaksumia liikuntatottumuksia ja positiivisia elämänmuutoksia sekä aktivoida Lippa-hankkeen liikuntatarjottimen käyttöön. Hankkeessa liikuntakoordinaattori luo liikuntatarjottimen ja käynnistää viikoittaiset terveystoimintaryhmät osaksi alueen työllisyyttä edistävien toimijoiden arkea. Liikuntatarjotin sisältää 2-4 erilaista ohjattua liikuntaryhmää viikossa sekä terveyteen liittyvän teematuokion 1x/vk. Liikunta-/terveysryhmät toteutetaan kahdella eri paikkakunnalla. Lisäksi vertaisohjaajat toteuttavat hyvinvointiryhmiä 2-4krt/viikossa. Jokainen asiakas valitsee sopivan liikuntaryhmän/viikko. Liikuntaryhmien sisältö rakennetaan asiakkaiden toiveiden pohjalta sisältäen ulko- ja sisäliikuntaa. Osallistujia liikuntaryhmissä voi olla 10-15 hlöä. Uutena toimintamuotona pyritään myös aktivoimaan uusia vertaisohjaajia muihin työllisyyttä edistäviin yhdistyksiin toteuttamaan lyhyitä liikuntatuokioita oman osaamisensa puitteissa muulle kohderyhmälle. **Tukisumma** 3 000 €.

Kauhajoki

Yhteystiedot Botniagolf ry, erkki.lehtola@botniagolf.fi, 044-5109549 **Hanke** Golf liikuntaa senioreille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kauhajoen ja ympäristökuntien +50v naiset ja miehet, jotka eivät harrasta liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla pitkäkestoista ja matalasykkeistä terveystoimintaa golfin parissa. Hankkeessa järjestetään golfkurssi sisältäen greencardin suorittamisen, joka mahdollistaa pelaamisen jatkamisen säännöllisesti. Golfkurssin yhteyteen sisältyvät fysioterapeutin vetämät liikuntatuokiot. Osallistujille tehdään alussa ja lopussa fysioterapeutin suorittamat toimintakyvyn testit. Kuhunkin ryhmään mahtuu 6-10 osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat tiistaisin Botnia Golfin kentällä 2h/krt ajalla 15.5-31.8. Kokoontumisia on 12 krt/ryhmä. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Fysioterapia Athle Oy, anne-mari.marttunen@a-fysitiimi.fi, 0404115381 **Hanke** Tanssien ja tasapainoillen kohti parempaa terveyttä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Kauhajoen seudulla asuvien vähän liikkuvien ja ylipainoisten tai kaatumisvammojen riskiryhmään kuuluvien kuntoiluryhmä. Hankkeen tavoitteena on toimintakyvyn tukeminen, tasapainon ja kehon lihasvoiman kehittyminen sekä liikkuvuuden lisääntyminen, vertaisryhmien muodostuminen. Hankkeessa kaikille osallistujille tehdään toimintakyvyn alku- ja lopputestaus ryhmässä (sisältäen toimintakykytestauksen ja alaraajojen lihasvoimamittaukset) sekä Inbody-kehonkoostumismittaukset. Kokoontumisissa tehdään toiminnallisia harjoitteita sisältäen tanssipainotteisen yleiskunnan kohottamisosuuden, mukana tasapainoharjoitteita sekä lihaskunnan kehittämiseksi laiteharjoittelua DBC-kuntoutuslaitteistoa hyväksi käyttäen. Laitteharjoitteluun tehdään kaikille omakohtainen ja turvallisesti etenevä ohjelma. Lisäksi järjestetään terveystieteisiä luentoja, mm. tietoa terveystieteisistä sekä kaatumisvammojen ennaltaehkäisystä ja ravitsemussuosituksista. Ryhmiä perustetaan 2 osallistujien toimintakyvyn mukaan. Ryhmään otetaan yhteensä maksimissaan 20 osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat 2x1h/vk yhteensä 12x/ryhmä arkipäivinä. Ryhmän jatkaa hankekauden jälkeen omakustanteisesti. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Kauhajoen Liikuntaseura ry, posti@liikuntaseura.fi, 045 1147 167 **Hanke** Äijät vetreiksi - nyt menoksi! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, vähän liikkuvat miehet. Hanke on jatkoa hakukierroksella 2/2017 aloitetulle hankkeelle. Nyt on teemana lepo ja palautuminen ja liikkujien itsearviointin lisääntyvä määrä. Tavoitteena edelleen vankistaa liikunnan asemaa edellisen toimintavuoden Äijät vetreiksi -hankkeessa mukana olleiden miesten keskuudessa sekä saada lisäksi uusia miehiä liikuntaharrastuksen piiriin. Hankkeen tavoitteena on tehdä ryhmäliikunta niin houkuttelevaksi, että uudet jäsenet puhuvat tuttavansakin mukaan yhdistyksen toimintaan. Tarkoituksena on jatkaa syksyllä 2017 perustetun miesten tasapaino-, liikkuvuus- ja voimaharjoitteluun keskittyvän Äijätreeni -ryhmän toimintaa. Nyt tarkoituksena toteuttaa ohjattua toimintaa kuntosalilla. Ryhmä aloittaa yhdistyksen muiden ryhmien tapaan elo-syyskuussa ja jatkaa koko toimintavuoden läpi aina kesätaucoon asti. Osallistujat tulevat pitämään syksyn aikana ravinto-, nukkumis- ja liikuntapäiväkirjaa ja tekemään kokemustensa pohjalta havaintoja, miten eri asiat vaikuttavat toisiinsa. **Tukisumma** 1 000 €.

Kerava

Yhteystiedot Fantsut ry, piamaritta.puruskainen@gmail.com, 0407734489 **Hanke** Säbä on Fantsua! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset naiset, joilla ei ole aikaisempaa salibandytaustaa ja jotka haluavat löytää itselleen sisäliikuntalajin ja kaveriporukan. Hankkeen tavoitteena on madaltaa aikuisten naisten salibandyn pelaamisen aloittamisen kynnyksiä. Monella aikuisella naisella ei ole kouluajoilta ainakaan mukavia pelailumuistoja. Hankkeessa järjestetään 10 kerran salibandyn perusteet -kurssin. Jokainen kurssikerta sisältää 45min opetusta, 60 min kenttäaikaa käytännön harjoitteluun ja 15 min kehonhuollon. Tämän lisäksi kurssilaiset voivat osallistua kymmenen kertaa salibandytreeneihin. Tavoitteena on, että ryhmä jatkaa lajin parissa keväällä säännöllisesti. **Tukisumma** 1 900 €.

Klaukkala

Yhteystiedot Nurmijärvi Seven Ringettes Association Ry, touko@sevenringettes.com, 0451310343 **Hanke** Luistelusta liikunnanilola **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat eri urheiluseuroissa liikuntaa harrastavien lasten vanhemmat Nurmijärvellä ja muut aikuiset, jotka haluavat kehittää luistelun perustaitojaan. Hankkeen tavoitteena on kannustaa osallistujia itsekin liikkumaan sillä aikaa, kun lapset

harrastavat. Lisäksi tavoitteena on kehittää eri lajien harrastajien vanhempien yhteistyötä ja tutustuttaa samassa elämäntilanteessa olevia vanhempia toisiinsa. Tavoitteena on myös suunnitella ja kehittää toimiva malli aikuisliikunnan järjestämiseen luisteluopetuksen kautta. Toiminta toteutetaan 1.9.2018- 20.12.2018 välisenä aikana 1x/vk yhteensä 10x/syky. Jokainen harjoituskerta sisältää alkulämmittelyn ja jääharjoitteluosion. Harjoituskerroilla painotetaan eri teemoja luisteluharjoitteluun ja -tekniikkaan liittyen. Jääharjoituksissa tullaan keskittymään luistelun alkeisiin hauskojen harjoitusten myötä ja samalla tutustutaan Ringetten alkeisiin mailan ja rinkulan avulla. Ensimmäisellä kerralla on pidempi alkuinfo, alkumittaukset ja terveydenedistämisteema. Viimeisellä kerralla loppumittaukset ja loppuyhteenvedot sekä palauteosio. Lisäksi järjestetään 2 luentoa lihahuollosta, ravinnosta ja levosta Klaukkalan jäähallin kokoustiloissa. Ryhmään mahtuu 20 osallistujaa. **Tukisumma 1 000 €.**

Kotka

Yhteystiedot Tanssiklubi Kotkan hyrrät ry, piippo.krista@gmail.com, 0503852025 **Hanke** Jatkohakemustuelle "Tanssin ja jumpan iloa aikuisille" **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet ja naiset, jotka haluavat tutustua eri tanssilajeihin uutena innostavana liikuntamuotona. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonhallintaan ja terveellisiin elämäntapoihin monipuolisten matalan kynnyksen tanssiryhmien avulla kokonaisvaltaisen tanssiliikunnan ja sosiaalisen kanssakäymisen keinoin. Hanke toteutetaan jatkamalla vuonna 2016 alkanutta hanketta juurruttaen tuolloin toimintansa aloittaneiden ryhmien toiminta sekä laajentaen seuran aikuisliikuntamahdollisuuksia. Hankkeessa perustetaan sekä jatketaan alkeis- ja jatkoryhmiä sekä tiiviskursseja / workshoppeja Lavislavatanssijumppaan, jazztanssiin, rock`n`swing -tanssiin, soololattareihin sekä twerkkaukseen. Ryhmät (5 kpl) kokoontuvat 1x/vk/45-60min syyskauden ajan. Kuhunkin ryhmään odotetaan vähintään 6 osallistujaa. Lisäksi järjestetään eri tanssilajien tiiviskursseja / workshoppeja, joissa on 1-6 tapaamiskertaa. **Tukisumma 1 500 €.**

Kouvola

Yhteystiedot KSS Energia Oy, johanna.suominen@kssenergia.fi, 0505750500 **Hanke** Mitä Sulle kuuluu? -työhyvinvointivuosi 2018 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on koko yrityksen henkilöstö, erityisesti passiiviset liikkujat. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalankynnyksen liikuntalajikokeiluja yksin ja yhdessä. Tavoitteena, että alkuvuodesta 2019 hyvinvointikyselyn tuloksia katsottaessa tulokset ovat parantuneet. Hanke aloitetaan esimiesten ja myöhemmin henkilöstön työterveyshuollon kyselyillä ja kuntoindeksi-testeillä. Hanke sisältää henkilökunnan työhyvinvoinnin luento- ja testitilaisuuksia, kuntokeskuksen yksityistunteja (4kpl), työturvallisuuden teemapäivän ja ensiaputapahtumat, erilaisia kisoja ja tapahtumia (kymlin kuntokoulu, Askeleet-kamppis, Kymppin Nainen -tapahtuma, Extreme Run, Porraspäivät), lajitutustumisia ja retkiä (pilates, retkeily, suppailu, golf, crossfit, kuntonyrkkeily, keilaus), työhyvinvoinnin toimenpiteitä (taukoliikuntaohjelmisto, taukoliikuntahuoneen luominen, liikunta-aiheinen joulukalenteri, asiointipyörät). Näiden lisäksi kuntoindeksitesteissä ja työhyvinvointikyselyssä "punaiselle" menneet ihmiset on kutsuttu SuomiMies- ja Hyvinvoivat Ladyt-ryhmiin, joissa yksilöllisiä työfysioterapeutin käyntejä, työhyvinvointivuoden tapahtumiin osallistuminen sekä kokoontumiset touko-joulukuussa sisältäen terveysaiheista tietoa, liikuntaa ja kuntotestit. **Tukisumma 2 000 €.**

Yhteystiedot Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kouvolan paikallisyhdistys ry, isa.makela@mll-kouvola.fi, 040 5937931 **Hanke** Työhyvinvointia ja työssäjakamista varhaiskasvatushenkilöstön arkeen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on MLL Kouvolan paikallisyhdistyksen henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on kehittää tyhytoimintaa organisaatiossa henkilökuntaa motivoiden ja aktiivoiden erityisesti palautumisen näkökulmasta. Tarkoitus on henkilöstön toiveita kuunnelleena rakentaa tyhykokonaisuus, johon kaikki voivat osallistua. Hankkeessa järjestetään Inbody- ja Firstbeat-mittaukset sekä tyhytapahtumia. Tyhytapahtumat toteutetaan työpäivän jälkeen 1-2h ja ne sopivat kaikille kuntotasoille. Monipuoliset palautumista ja henkisiä voimavaroja tukevat tapahtumat sisältävät erilaisia lajikokeiluja, luentoja ja muistuttavat luonnon rauhoittavasta voimasta. 11.8.2018 järjestetään toimintavuoden aloitus suunnittelupäivän merkeissä. Suunnittelupäivässä halutaan tarjota sisällä istumisen ja "teorian" sijaan henkilökunnalle ryhmäyttävä ja voimaannuttava kokemus luonnossa. Aamupäivä vietetään toiminnallisesti työasioiden merkeissä, iltapäivällä järjestetään luonnossa tietoisien läsnäolon harjoituksia, tuetaan mielensisäistä hyvinvointia ja rentoudutaan yhdessä. Tämän lisäksi työntekijöille halutaan tarjota mahdollisuus avantouintikorttien hankintaan. **Tukisumma** 1 500 €.

Kuopio

Yhteystiedot Alfido Oy, janne@alfido.fi, 0401594549 **Hanke** Mahtavat Miehet -kovemmin ja korkeammalle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat fyysisesti huonokuntoiset syrjäytymisriskissä olevat työikäiset miehet, jotka liikkuvat terveystensä kannalta riittämättömästi. Hankkeen tavoitteena on tukea kohderyhmän fyysistä ja henkistä voimaantumista kuntoliikunnalla, käytännön ruuanvalmistustaidoilla ja Arkeen voimaa -itsehoitomallilla, rohkaista osallistujia jatkamaan hankkeen toimintamalleja omassa elämässään sekä jalkauttaa Mahtavat Miehet -toimintamalli osaksi mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hoitoa Suomessa. Hankkeessa toteutetaan 1) 2x/vk/yht. 24x ohjattua kuntopiiriharjoittelua matalankynnyksen liikuntapaikassa 2) 3x/ryhmä käytännön ruuanvalmistusta huonokuntoisten vertaismiesten kanssa 3) Arkeen voimaa itsehoitomalli-ryhmä, joka kokoontuu 1x/vk/yht. 6x 4) fyysisen kunnon testit sekä kyselyt hankkeen alussa ja lopussa. Ryhmiä perustetaan neljä, johon kuhunkin mahtuu 15 miestä. Kevätkaudella 2019 toteutetaan uudet ryhmät samalla konseptilla. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Puijon Mahti ry, puheenjohtaja@puijonmahti.fi, 0503537069 **Hanke** Mahtavat polut **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on luontoliikunnasta kiinnostuneet Kuopion talousalueella asuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on tutustuttaa luontoliikunnasta kiinnostuneita ihmisiä Kuopion alueen polkureitteihin ja kasvattaa osallistujien kuntoa ja liikuntamäärää. Hankkeessa järjestetään luontoliikuntakurssi, joka on suunnattu niille, jotka haluavat tutustua ohjatusti lähiseudun luontoliikuntamahdollisuuksiin. Kurssilla kokoonnutaan kymmenen kertaa eri luontoliikuntakohteissa, kuten Neulamäessä, Puijolla, Jynkässä, Vuorelassa ja Siilinjärvellä. Ohjatuissa 1,5h harjoituksissa tutustutaan alueen luontoliikuntakohteeseen rauhallisesti juosten tai kävellen, osallistujien kuntotasosta riippuen. Ryhmäkoko on 20-30 henkilöä ja ohjaajina ovat Puijon Mahdin järjestämät ohjaajat. Luontoliikuntakurssi järjestetään elokuun aikana 2018. **Tukisumma** 900 €.

Yhteystiedot Savon Tietokeskus Oy, eric.valta@datagroup.fi, 044-7338510 **Hanke** Virtapiikki 2018 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Data Group Kuopion työntekijät sekä yhtiön alihankkijat. Hankkeen tavoitteena on edistää edelleen liikunnallisen toimintakulttuurin luomista ja aktivoida mukaan säännöllisen liikunnan pariin liian vähän liikkuvia henkilöitä. Virtapiikki 2018 tukee Data Group Kuopion strategiaa tukea henkilöstön hyvinvointia ja terveyttä liikunnan avulla. Virtapiikki 2018 ohjatut pienryhmät: 2 ryhmää, molemmat 2x/viikko syys-joulukuun aikana. Toinen ryhmä on aamulla ja toinen illalla, jotta jokainen pääsee osallistumaan ohjattuun liikuntaan työvuoroista riippumatta. Osallistujaryhmän suuruus on noin 30 henkilöä,

ja siitä muodostetaan kaksi 15 hengen ryhmää. Ohjatuilla tunneilla tehdään erilaisia matalankynnyksen lajikoiteiluja sekä sisällä että ulkona. Lajivalikoimassa ovat mm. sauvakävely, suunnistus, sulkapallo, kuntosaliharjoittelu, kahvakuula, kuntonyrkkeily sekä erilaiset pelit. Hankkeen aikana pidetään 4 kpl terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä luentoja. Hankkeen alussa ja lopussa tehdään UKK-kävelytesti sekä InBody-kehonkoostumusmittaukset, ja jokainen osallistuja saa henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman. **Tukisumma 2 500 €.**

Yhteystiedot Savon Yrittäjät Oy, anna-liisa.jarvenpaa@yrittajat.fi, 0443680504 **Hanke** Yykaakoo - Yrittäjien ystävät kasvattavat kuntoa! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Yrittäjien toimiston työntekijät eri toimipisteissä, yhteensä 14 ja mahdolliset määräaikaiset/harjoittelijat. Hankkeen tavoitteena on aktivoida säännölliseen liikuntaan. Ryhmän jokaiselle jäsenelle asetetaan henkilökohtainen tavoite terveyden ja hyvinvoinnin saavuttamiseksi ja löytää keinot, millä vähentää ja ennaltaehkäistä tuki- ja liikuntaelinvaivoja. Elokuussa aloitetaan alkukartoituksilla, joiden perusteella asetetaan henkilökohtaiset tavoitteet. Tämän jälkeen liikuntakokeiluja ja luentoja (esim. ravinto, lepo, stressinhallinta) sekä kotitehtäviä viikoittain. Liikunnassa pyritään lajikoiteiluihin, joissa huomioidaan olemassa olevat polvi-, selkä- ja niska-hartiaongelmat. Kokeiluilla pyritään löytämään jokaiselle mieluisia lajeja ja siten vastapainoa työn asettamille haasteille. Esim. pilates, keppijumppa, lihaskunto jne. Lisäksi aktivoidaan Valmennus 24/7 alustan kautta työpäivän aikaista liikkumista. Hankkeen edistymistä ja kokemuksia sekä konkreettisia vinkkejä voidaan kertoa yrittäjäjärjestön viestintäkanavissa. **Tukisumma 1 000 €.**

Lahti

Yhteystiedot EMA Sport, aki.tiihonen@emasport.fi, 0504058654 **Hanke** Hei aikuinen, aloita liikunta! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat aikuiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmän henkilöitä terveelliseen elämäntapaan. Hankkeessa järjestetään monipuolisia matalankynnyksen liikuntatunteja. Toimintakauden aikana on tavoitteena muodostaa ja vakiinnuttaa Aikuinen, liiku! -terveysliikuntaryhmä, johon kaikki terveysliikunnasta kiinnostuneet henkilöt voivat osallistua. Terveysliikuntaryhmän osallistujat voivat osallistua myös EMA Sportin muuhun toimintaan kiinnostuksensa mukaan. Erilaisia kursseja toteutetaan viisi, joista jokainen voi valita parhaiten soveltuvan. Järjestettävät kurssit ovat kahvakuula, kuntonyrkkeily, aloita kuntosaliharjoittelu, kiertoarjoittelu, ja kehonhuolto. Jokaisella tunnilla paneudutaan erityisesti lihaskestävyyden, liikkuvuuden, ryhdin, ja jaksamisen parantamiseen. Ryhmiin osallistujilla on myös mahdollisuus osallistua kuntotestiin alussa sekä 1kk aloituksesta. Kunkin kurssin alussa kerrotaan ravinnon merkityksestä terveyteen ja jaksamiseen. Osallistujille jaetaan aiheesta materiaalia, joka käydään yhdessä läpi. Maksimi osallistujamäärä on 20 henkilöä/ryhmä. Harjoitukset järjestetään viikoittain. **Tukisumma 2 000 €.**

Yhteystiedot Lahti Yuko Aikikai ry, aikijukuringha@gmail.com, 044-3026151 **Hanke** Qigong -energiaa ja hyvinvointia työhön ja opiskeluun **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työyhteisöt ja opiskelijat. Hankkeen tavoitteena on innostaa aikuisliikkuja mukaan qigong-ryhmiin/kursseille ja saada heitä sitä kautta omaksumaan liikunnallinen elämäntapa. Hankkeessa valmistetaan yhteistyössä Lahden Ammattikorkeakoulun kanssa qigong'liin pohjautuva taukoliikuntaohjelma (2 erilaista) ja sitä tukeva videomateriaali, koulutetaan työyhteisöistä/opiskelijoista vertaisohjaajia ohjaamaan videon tukemana taukoliikuntatuokioita muille sekä perustetaan seuraan uusia matalankynnyksen qigong-ryhmiä/kursseja. Qigong on luonnostaan matalankynnyksen liikuntaa, jossa rauhallisten kehon liikkumis- ja asentoarjoitusten sekä venytysten kautta edistetään kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointia. Koulutukseen sisällytetään sekä

perustietoa terveystoiminnasta, ohjaamisesta että käytännön qigong-harjoittelusta. Hankkeen alkuun aktivoidaan LAMK:in henkilöstöstä ja opiskelijoista mukaan noin 10-20 hengen ryhmä qigong-vertaisohjaajakoulutukseen ja kannustetaan heitä innostamaan muita mukaan viikoittain tapahtuviin taikoliikuntatuokioihin ja seuran tarjoamille matalankynnyksen ryhmiin/kursseihin. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Päijät-Hämeen Terveydenhoitajayhdistys ry, sannakaisa.lepisto@gmail.com, 0400568927
Hanke Vahvasti mieleen (jatkohakemus) **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Päijät-Hämeen terveydenhoitajayhdistyksen terveydenhoitajat. Hankkeen tavoitteena on saada hyvin aloitettu toiminta taas jatkumaan sekä kannustaa osallistujia jatkamaan yhdessä liikkumista myös hankkeen päätyttyä. Hanke toteutetaan järjestämällä liikuntaryhmä, joka kokoontuu syksyn aikana 10 kertaa. Mukaan mahtuu 20 yhdistyksen terveydenhoitajajäsentä. Tapaamisten sisältö räätälöidään osallistujien toiveiden ja tavoitteiden mukaan, sisältäen mm. liikkuvuusharjoitteita, keskivartalon vahvistamista, lihaskuntoharjoittelua, pilatasta, joogaa sekä ulkoliikuntaa. **Tukisumma** 700 €.

Laitila

Yhteystiedot Laitilan Jyske ry. pesäpallojaosto, ville77niemi@gmail.com, 0442412148 **Hanke** Aikuisten harrastepesis **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 18-65-vuotiaat. Hankkeen tavoitteena on järjestää kahdella paikkakunnalla aikuisten harrastepesistoimintaa. Hanke starttaa toukokuussa pesäpallotapahtumalla, jossa järjestetään opastusta pesäpalloluon liittyvissä asioissa, harjoituksia, testirasteja (mm. tutkaan lyönti ja heitto), sekä tietenkin pesäpallon pelailua. Lisäksi hankkeessa on tarkoitus pesäpallon ohella kehittää osallistujien fyysistä kuntoa ja juoksutekniikkaa. Tapahtuman jälkeen aloitetaan 1x/vk yhteensä 15x/ryhmä järjestettävä harrastepesis. Ryhmiä pyritään saamaan jalkeille 2-4. Kesän loppupuolella pyritään järjestämään harrastepesisryhmien välisiä ylimääräisiä "ystävyyssotteluita". Osallistujia/ryhmä on n.15-20. Osallistujilla ei tarvitse olla entuudestaan pesäpallokokemusta. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Laitila-Pyhäranta 4H-yhdistys ry, laura.vuola@4h.fi, 040 543 5750 **Hanke** Perheet liikkeelle!
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Laitilalaiset lapsiperheet. Hankkeen tavoitteena on tutustuttaa perheen äidit ja isät Laitilan liikuntapaikkoihin ja -mahdollisuuksiin. Hankeen aikana järjestetään yksi liikuntaryhmä, jota jatkossa hakemuksessa kutsutaan liikunnalliseksi perhekerhoksi. Liikunnallinen perhekerho koostuu työikäisistä aikuisista ja heidän 4-12-vuotiaista lapsistaan. Perhekerhoon otetaan noin kymmenen aikuista lapsineen, jolloin ryhmän koko olisi n.25 henkilöä. Liikunnallinen perhekerho kokoontuu syyskauden aikana viikoittain yhteensä 12x1,5-2h. Jokaisella kokoontumiskerralla on oma teemansa ja kokoontumispaikat määräytyvät sen mukaan. Sisältönä ovat esim. meltontakokeilu, metsäseikkailu, yleisurheilu, vesijumppa, frisbeegolf, hevosharrastus, pallopelit, punttisali, luistelu, leikit ja pelit. Lisäksi kaksi kertaa jätetään avoimeksi. Ohjaajat perehdytetään toimintaan. **Tukisumma** 600 €.

Lappeenranta

Yhteystiedot Lappeenrannan Nuorten Miesten Kristillinen Yhdistys Ry, antti.avelin@lrnmky.fi, 0415392349
Hanke Koko keho kuntoon koriksella **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat opiskelijat, työikäiset sekä maahanmuuttajataustaiset, jotka etsivät matalan kynnyksen ryhmämuotoista liikuntaharrastusta. Hankkeen tavoitteena on innostaa kohderyhmää liikkumaan sekä löytää kehon

kokonaisvaltainen hyvinvointi liikunnan avulla. Maahanmuuttajataustaisten osallistujien osalta kiinnitetään huomiota nimenomaan kotoutumisen tukemiseen sekä yhteisöllisyyden tunteen lisäämiseen. Hankkeessa perustetaan kaksi 20 henkilön koripalloryhmää, jotka kokoontuvat 1x1,5h/vk yhteensä 25x. Osallistujilta ei vaadita aiempaa osaamista koripallosta. Ensimmäisillä kerroilla tehdään osallistujille alkukartoitus ja tarvittaessa ryhmät muodostetaan kunto- ja taitotasojen mukaan. Harjoitukset sisältävät iloista yhdessä tekemistä erilaisten harjoitteiden muodossa pääsääntöisesti omaa kehoa hyödyntäen ja harjoitusten lopuksi pelataan koripalloa, tarvittaessa sovelletuin säännöin. **Tukisumma 2 000 €.**

Yhteystiedot Lappeenrannan seudun steinerkoulun kannatusyhdistys ry., leena.hyrkas@lprsteinerkoulu.fi, 0407036040 **Hanke** Luonnosta ja liikunnasta arkivoimaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Lappeenrannan steinerkoulun liian vähän liikkuvat työntekijät. Tutustumalla eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin koulun henkilökunta löytää jokaiselle omakohtaisen matalankynnyksen liikuntamuodon. Hankkeessa tarjotaan liikuntavinkkejä kotiharjoitteluun ja neuvotaan kokonaisvaltaiseen työhyvinvointiin sekä henkisen että fyysisen tasapainon saavuttamiseksi. Hankkeessa järjestetään ohjattuja liikuntakertoja n. 2x/vk sekaryhmissä, eri ammattiryhmät yhdessä. Puolet liikuntakerroista liikutaan luonnossa. **Tukisumma 1 000 €.**

Lempäälä

Yhteystiedot Mari Rantanen (Crossing Piippokeskus), crossingpiippokeskus@gmail.com, 0503396752 **Hanke** Muokkaus jumppa/rasvanpolttojumppa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset työikäiset. Hankkeen tavoitteena on saada kasaan kaksi 20 henkilön jumpparyhmää, joista toisessa pääosassa lihaskunto (pienet käsipainot, kehonpainoharjoittelu), toisessa aerobinen kunto ja painon hallinta (helpot askelsarjat, sykkeen nosto). Jumbat järjestetään 1x/vk/ryhmä eri päivinä, jotta voi osallistua kumpaankin. Kummassakin kurssissa 15 jumppakertaa syyskaudella 2018. **Tukisumma 1 000 €.**

Lieksa

Yhteystiedot Lieksan Somaliperheyhdistys ry, anja.sarasoja@gmail.com, 0400898013 **Hanke** Liikunnan iloa Lieksaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Lieksan kaupungin alueella asuvat, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat ylipainoisia. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalankynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Miehillä ja naisilla perustetaan omat ryhmät. Miesten ryhmässä lajikokeiluina ovat aikuisten sirkus, lumikenkäkävely, kuntonyrkkeily, kuntosaliharjoittelu, kävelysähly, pehmolentopallo, keilailu ja sauvakävely. Naisten lajikokeiluina ovat pilates, aloittelijoiden kuntosumppa, aikuisten sirkus, kuntosaliharjoittelu, sulkapallo, tanssiliikunta, zumba ja sauvakävely. Kaikissa ryhmissä osallistujille tehdään alussa ja lopussa kuntotesteinä kävelytesti (ja mahdollisuuksien mukaisesti Inbody-kehonkoostumusanalyysi). Syksyllä järjestetään kolme terveydenhoitajan luentoa. Kuhunkin ryhmään mahtuu 20 ylipainoista osallistujaa. Molemmat ryhmät kokoontuvat 1x1,5h/vk yhteensä 20x/ryhmä. **Tukisumma 2 500 €.**

Lohja

Yhteystiedot Harjun Kiekko ry, lauri.pitkanen@harjunkiekko.fi, 0400322230 **Hanke** Avoimet pelijäät
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat 15-70-vuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on saada keski-ikäiset miehet liikunnan pariin avointen pelijäiden kautta ja saada tähän ryhmään yhteisöllisyyttä, jotta harrastus jatkuisi joko harrastekiekkona tai ulkojäillä käyntinä. Lohjan jäähallissa järjestetään kaikille avoimet pelijäät lauantaisin lokakuusta joulukuuhun. Yhteensä kertoja on 10kpl ja kaikissa on ohjaajat paikalla, jotta pelit saadaan sujuvasti ja turvallisesti aikaiseksi. Osallistujia yritetään saada harrastekiekkotoimintaan mukaan ja vaihtoehtoisesti osallistujille perustetaan oma pelailuryhmä joko ulkojäille tai jäähalliin. **Tukisumma** 1 000 €.

Loviisa

Yhteystiedot KoripalloHokki ry, matti.koskinen@pp3.inet.fi, 040 8417110 **Hanke** Kuntoa koriksesta
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Loviisan työikäiset miehet ja naiset, maahanmuuttajanaiset sekä eläkeikäiset koriksesta kiinnostuneet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalankynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Lisäksi tavoitteena on kehittää ja vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hankkeessa järjestetään kolme ryhmää, miehille 2x/vk, työikäisille- ja maahanmuuttajanaisille 2x/vk sekä eläkeikäisten ryhmä 1x/vk. Toiminta jatkuu keväällä 2019. Ryhmissä pelataan kuntokoripalloa sekä 3x3 koripalloa. Osallistujille toteutetaan aluksi ja lopuksi kuntotestit. Samalla ryhmille tarjotaan mahdollisuus tutustua kuntosalitoimintaan. Osallistujille järjestetään myös vähintään kaksi terveysaiheista luentoa. Yhteensä yhdellä ryhmällä on toimintaa n.32 - 20 kertaa syyskaudella hankkeen aikana. **Tukisumma** 1 200 €.

Mikkeli

Yhteystiedot Etelä-Savon Kuntokartano Oy, ritva.laakko@ikiomalaakari.fi, 0504381506 **Hanke** Turvallisesti ja terveellisesti liikkeelle
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Upm Ristiinan ja Mikkelin työntekijät. Hankkeen tavoitteena on saada tehtaiden työntekijöitä omaehtoiseen liikuntaan. Hankkeessa järjestetään 5 erilaista matalan kynnyksen liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 10 kertaa. Ryhmäkoko max 25 henkilöä. Ensimmäinen kerta on kokeilu, jonka jälkeen voi valita yhden tai useamman lajin. Ryhmät ovat: 1) Hyvä selkä; pilatesta ja faskiaalista liikkuvuusharjoittelua. 2) Ryhti, pilatesta ja perinteisiä oman kehon painolla tehtäviä jumppaliikkeitä 3) Juoksu, kunnon kohotusta aluksi kävellen ja juoksutekniikkaharjoittelua. 4) Kuntosali, sekä kuntosalilaitteharjoittelua, että tekniikkaharjoittelua vapailla painoilla 5) Aikuisten telinevoimistelu, helppoja ja turvallisia voimistelu-, voima, ja tasapainoliikkeitä sekä lattialla, että voimistelutelineillä. Kesäkuussa 2018 aloitetaan Pelloksen tehtaiden omissa ryhmätiloissa infotilaisuuksilla (3 krt) siten, että työntekijöillä on mahdollisuus käydä infossa työajallaan, jolloin kynnystä saadaan madallettua toiminnan aloittamiseen. Infossa tarjotaan mahdollisuus osallistua ilmaiseksi alkukartoitukseen (fyysinen ja kyselylomake). Näiden pohjalta rakentuvat ryhmät ja työvuorojen myötä tarkemmat aikataulut. **Tukisumma** 2 800 €.

Yhteystiedot Lumme Energia Oy, mika.ahola@lumme-energia.fi, 050 7575125 **Hanke** Lumme-energiaa 2018
Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä ovat Lumme Energia Oy:n henkilökunta (56 henkilöä). Hankkeen tavoitteena on vähän liikkuvien aktivointi sekä työyhteisön liikuttaminen. Hankkeessa järjestetään säännöllistä ohjattua liikuntaa ja lajikokeiluja kahdessa ryhmässä. Toinen ryhmä on kohdennettu liikuntaharrastusta aloittaville ja toinen on avoin kaikille osallistujille. Lisäksi tehdään UKK-kävely- ja lihaskuntotestit koko työyhteisölle sekä projektin alussa että lopussa. Liikuntaryhmissä liikutaan ammattilaisen ohjauksessa eri lajeihin tutustuen. Lajit valitaan osallistujien toiveiden perusteella

hankeresurssien puitteissa. Lisäksi liikuntaohjaaja lähettää kerran kuussa hyvinvointiin liittyvän tietoiskun osallistujille sähköpostilla. Kuntotestit toteutetaan elo- ja joulukuussa, ja ohjatut tunnit (ryhmäkoko 25-30 hlö) kahdesti viikossa tarjolla molemmille ryhmille. **Tukisumma** 2 500 €.

Naantali

Yhteystiedot Rymättylän Soihtu ry, rymattylan.soihtu@gmail.com, 0405956747 **Hanke** Rymättylän kundit kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Rymättylässä asuvat yli 45-vuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on, että ryhmään tulevat miehet kokevat liikunnan mielekkääksi ja motivoivaksi ja pystyvät omaksumaan liikunnallisen elämäntavan. Lisäksi tarvittaessa pystyvät korjaamaan elintapojaan, pudottamaan paino ja kohottamaan kuntoa. Toiminta alkaa elokuussa, jolloin ensimmäisellä kerralla kerrotaan ryhmän toiminnasta ja tavoitteista. Toiminta painottuu luontoliikuntaan; patikointi eri luontokohteisiin, seikkailuliikunta Amazing Rimito, pallopelit ja kuntopiirit ulkona, olympialaiset, melonta inkkarikanootteilla, potkukelkkaretket ja muu jäällä tapahtuva liikunta. Lisäksi ryhmälle tehdään 3x 6 minuutin kävelytesti, neljä kertaa kehonkoostumusmittaus ja kaksi kertaa toimintakykytestit. Syyskausi päättyy 17.12. Kevätkausi alkaa tammikuussa ja päättyy huhtikuussa. **Tukisumma** 500 €.

Nastola

Yhteystiedot Vulganus Oy, terhi.vauto@leipurin.com, 0405674307 **Hanke** Puhtia Pimeyteen, Tarmolla Talveen **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on yrityksen henkilöstö (15hlö). Hankkeen tavoitteena on vakiinnuttaa terveet ruokailu- ja elämäntavat henkilöstölle sekä lisätä liikuntaa ja kannustaa itsenäiseen liikkumiseen vapaa-ajalla. Hanke toteutetaan järjestämällä 10 viikon mittainen projekti, jonka aikana ryhmä tapaa 1x/vk. Ensimmäisellä tapaamisella pidetään ravintoluento, josta annetaan kotitehtävä ja toteutetaan seurantaa. Muilla tapaamisilla kokeillaan ohjatusti eri liikuntalajeja, kuten kehonpainoharjoittelua, jalkapalloa, vesijumppaa, keilausta ja sauvakävelyä. Viimeisellä kerralla mennään seikkailupuistoon. Ryhmässä liikkuminen kasvattaa tiimihenkeä ja projektin jälkeen toivotaan, että liikkuminen on jäänyt jollain asteella säännölliseksi jokaiselle osallistujalle. **Tukisumma** 900 €.

Nokia

Yhteystiedot Nokian Pyry ry, hannu.harju@pp3.inet.fi, 0407355295 **Hanke** Helppoa hikiliikuntaa työikäisille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmä on työikäiset ihmiset, joilla ei ole mahdollista ostaa kalliita jäsenyyksiä kuntosaleille tai käydä PT:n reeneissä, mutta jotka haluavat kohentaa kuntoaan. Hankkeen tavoitteena on aktivoida ryhmä työttömiä tai muuten vähävaraisia ihmisiä liikkumaan ja tehdä hankkeen toiminnasta jatkuvaa. Hankkeessa perustetaan liikuntaryhmä työikäisille, jossa tarjotaan mahdollisuus kunnan kohotukseen hyvin matalalla taloudellisella kynnyksellä. Samalla tarjotaan sosiaalinen rajapinta, jollaista ei työelämän ulkopuolella olevilla ihmisillä välttämättä ole. Ryhmä kokoontuu 3kk ajan 2x/vk. Toinen kerta on punttisali ja toinen joko ulko- tai sisäliikunta. Ulkoliikunnassa hyödynnetään ympäristön lenkkipolkuja, treenataan portaissa ja kehonpainolla ulkoilmassa. Salilla ja sisäliikunnassa tehdään erilaisia kiertoarjoitteluja, kahvakuulajumppaa ja venyttelyjä. Ohjelmaa toteutetaan osallistujien ehdoilla kunkin henkilökohtainen lähtötaso huomioiden. Maksimi on 20 henkilöä. Ensimmäinen ryhmä treenaa syyskuusta marraskuuhun ja toinen ryhmä on tarkoitus toteuttaa keväällä 2019 helmikuusta huhtikuuhun. **Tukisumma** 1 000 €.

Orivesi

Yhteystiedot Oriveden Seudun Sydänyhdistys ry, ulla.eronen@elisanet.fi, 0407300989 **Hanke** Asahi - liikuntaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset ja ikääntyneet, terveet ja sydäntapahtuman kokeneet. Hankkeen tavoitteena on saada mukaan työikäisiä, terveitä tai sydäntapahtuman kokeneita henkilöitä uudenlaiseen liikuntamuotoon ja uuteen sosiaaliseen ryhmään mukaan. Miellyttävä liikuntakokemus jää toivottavasti tavaksi. Hankkeessa toteutetaan Asahi-liikuntaryhmä, joka kokoontuu kerran viikossa (45-60 min) ajalla 1.9. - 9.12.2018 yhteensä 14 kertaa. Kelloaika suunnitellaan siten, että myös työssäkäyvien on mahdollista osallistua liikuntatoimintaan esim. klo 17-19 välisellä ajalla. **Tukisumma** 500 €.

Oulu

Yhteystiedot Ervastinkylän kyläyhdistys ry, jouni.niemisalo@gmail.com, 0505224549 **Hanke** Äijäjooga **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet. Hankkeen tavoitteena on saada miehet rauhallisen joogan kautta kokemaan liikunnan ilo. Hankkeessa toteutetaan Äijäjoogaa yhteensä seitsemän kertaa, yhden tapaamisen kesto 1,5h. Mikäli innostusta on, harkitaan tarpeen mukaan toista vastaavaa kurssia kevätkaudelle. **Tukisumma** 200 €.

Yhteystiedot Kiimingin Urheilijat ry, paivi.mikkonen@kiimu.fi, 0405881308 **Hanke** Kunnon startilla Kimmoketta liikuntaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kiimingin ja Jäälin alueen vähän liikkuvat työikäiset, erityisesti kyseisellä alueella työskentelevät Oulun kaupungin työntekijät. Hankkeen tavoitteena on saada kohderyhmän ihmiset liikkumaan enemmän, tuoda säännöllinen liikunta osaksi ihmisen arkea ja tuoda Kiimingin Urheilijoiden palveluita tutuksi. Hankkeessa järjestetään matalankynnyksen liikuntakursseja, joita ohjaavat koulutetut ohjaajat ja toiminnassa huomioidaan myös lähellä oleva luonto ja sen mahdollisuudet liikkumiseen. Starttiliikuntakursseja järjestetään kuusi. Sisältönä kursseilla on kuntosaliharjoittelua ja ryhmäliikuntaa. Kurssi sisältää 3x/vk ohjattua liikuntaa ja kurssin kesto on viisi viikkoa, jonka jälkeen kurssilaisilla on viiden viikon omatoiminen harjoittelujakso. Kurssilaiset saavat yksilölliset liikuntaohjelmat ja liikuntaneuvontaa chatissa. Kurssin alussa, lopussa ja viiden viikon omatoimiharjoittelun päätteeksi tehdään kuntotestit. Elokuussa ja marraskuussa järjestetään kaikille liikuntakurssille osallistuneille terveysaiheinen luento, joka on samalla avoin tilaisuus kaikille. Hanke huipentuu ulkoilutapahtumaan uudenvuodenaattona, jossa liikunnallista ohjelmaa ja tarjoilua. Kuhunkin liikuntakurssiin mahtuu 20 osallistujaa. **Tukisumma** 3 500 €.

Yhteystiedot Kirva ry, katja.kallio@evl.fi, 0443161539 **Hanke** Löhöstä Liikkujaksi - Löydä oma lajisi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän tai ei ollenkaan liikuntaa harrastavat Kirvan jäsenet. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää löytämään oma tapansa liikkua tarjoamalla matalankynnyksen liikuntaa turvallisesti ohjattuna, sekä tarjota asiantuntijaluennolla tietoa terveellisistä elämäntavoista ja liikunnasta. Toissijaisena tavoitteena on nostaa työnantajan tarjoamien liikuntaetujen käyttöastetta. Liikuntalajikokeiluja varten perustetaan n. 20 hengen ryhmä, joka kokoontuu arki-iltana 1x1h/vk 14 viikon ajan. Lajeina ovat esim. kuntosaliharjoittelu, vesiliikunta, ulkoliikunta, aloittelijoiden kuntojumppa, venyttely ja kehonhuolto. Ohjattujen liikuntalajikokeilujen lisäksi syyskuussa järjestetään seurakuntayhtymän tiloissa asiantuntijaluento terveellisten elämäntapojen ja terveysliikunnan ajankohtaisista aiheista. Luennolle mahtuu 120 Kirvan jäsentä. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Oulun kehitysvammaisten tuki ry, jaana.lauri@oketuki.fi, 0405822494 **Hanke** Hyvinvointia ja Jaksamista erityiseen arkeen - Erityislapsiperheiden vanhempien liikunnallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen

Tiivistelmä Hankkeen kohderyhmänä on erityistä tukea tarvitsevien lasten vanhemmat Oulun seudulla. Hankkeen tavoitteena on tukea kohderyhmää jaksamaan omassa arjessaan. Hankkeessa tarjotaan vertaistuellisia tapaamisia, aktivoidaan liikkumaan ja ymmärtämään terveellisen ruokavalion merkitystä oman hyvinvoinnin kannalta. Tavoitteena on löytää usein aikataulullisesti haasteelliseen erityislapsiperheen arkeen sopivia liikuntamuotoja ja kannustaa omatoimiseen liikuntaan. Hankkeessa järjestetään 1) Aloitusviikonloppu sisältäen mm. kuntotestin, ravintoluennon, kuntosaliharjoittelun perusteet (ja itse kuntosaliharjoittelu), mindfulness-harjoitteen, ajankäytönhallintaluennon ja ulkoliikunnan monet muodot 2) Jokaiselle osallistujalle rakennetaan kotiharjoittelun tueksi oma ravinto- ja liikuntaohjelma personal trainerin tuella. Ohjelma rakennetaan henkilön omista tarpeista. Liikuntasuunnitelma toteutetaan siten, että sitä voi toteuttaa kotona tai perheen kanssa yhdessä, myöskin ilman kalliiden varusteiden hankkimista 3) Viikoittaiset yhteiset kokoontumiset eri urheilulajien parissa. Lajeina ovat mm. jooga, kuntosali, juoksu/kävely/patikointi, sähly, laskettelu/hiihto, melonta jne. Ohjattuihin liikuntahetkiin sisällytetään myös perheen lapsille tarkoitettujen soveltavien liikuntavälineiden esittelyä. 4) Kuntotesti kuuden kuukauden kuluttua hankkeen aloituksesta. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Oulun seudun koulutuskuntayhtymä, tuovi.pasma@osekk.fi, 0503174737 **Hanke** Istumatyön sankarit 2 **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Oulun seudun koulutuskuntayhtymän työntekijät. Hankkeen tavoitteena on työntekijöiden työhyvinvoinnin lisääminen. Yksi hankkeen tavoitteista on luonnollisten pienryhmien muodostuminen työyhteisöihin yhdessä liikkumisen tueksi mottona "virkeänä töissä ja virkeänä töistä kotiin". Hankkeessa järjestetään 1) kuntotestejä (kehonkoostumus, kestävyys, puristusvoima, UKK-kävelytesti), 2) ohjattuja lajitutustumisia luonnossa (esim. suunnistus, pyöräily, sauvakävely, polkujuoksu, hiihto) elo-joulukuussa, 3) pienryhmävalmennuksia eri teemoilla (kuntosali, kehonhuolto, ravitsemus, painonpudotus, niska-hartia-selkä, jaksaminen, luontoliikunta), jotka toteutetaan pääsääntöisesti omissa tiloissa tai lähiympäristöissä heti työpäivän jälkeen. Pienryhmät liikuttavat 8-10 henkilöä/ryhmä, ohjaus toteutetaan viikoittain elokuu-joulukuussa. 4) Luonnollisia liikuntaryhmiä, jotka liikkuvat yhdessä niin työpäivänä kuin sen jälkeen (esim. sähly-, lentopallo-, sulkapallovuorot sekä muut yhteiset ryhmät). 5) Taukojumppaohjaajakoulutusta, mukaan pyritään saamaan osallistujia jokaisesta yksiköstä. Tavoitteena on, että koulutetut vetävät säännöllisesti taukojumppaa lähityöyhteisöissään. 6) Henkilökohtainen ohjaus ja kunto-ohjelma liikunnallisen elämäntavan omaksumiseen. Matalankynnyksen palvelu, jolla pyritään löytämään mielekkäitä liikuntamuotoja. **Tukisumma** 4 000 €.

Yhteystiedot Oulun Seudun Muistiyhdistys ry, paula.ylikulju@osmy.fi, 0407161401 **Hanke** Luonnosta iloa liikuntaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Oulun Seudun Muistiyhdistyksen työntekijät. Hanke kannustaa työntekijöitä lisäämään arki- ja kuntoliikuntaa hyödyntäen luonnosta saatavaa voimaa. Hanke auttaa työssäjaksamiseen innostaen henkilökuntaa eri lajien pariin. Hanke tuo uusia ideoita työntekijöille, miten he voivat omassa työssään hyödyntää liikunnasta saatuja vinkkejä asiakkaille. Hankkeessa järjestetään Green Care -toimintaa, jossa yhteisiä tapaamisia on neljä. Kokoontumiskerrat sisältävät 1) metsämatkan tutustuen metsän antimisiin 1,5h 2) Sup-lautailun kokeilua 2h 3) rauhallisen metsävierailun 1h 4) Fat bike -safarin 2h. Tämän lisäksi toteutetaan kolme omatoimista kertaa ryhmäkokoontumisten välissä. Omatoimisilla kerroilla toteutetaan ryhmäkokoontumisen sisältöä ja kirjataan se KKI-korttiin. Näiden lisäksi toteutetaan pyöräilytempaus kesä-marraskuun ajan. Vapaa-ajalla kerätään pyöräilykilometrejä kilometripankkiin, jossa jokainen kilometri tuo pankkiin sentin ja se käytetään hankkeen lopussa osallistujien virkistykseen. Työyhteisössä aloitetaan myös päivittäinen taukojumppa, jossa jokainen työntekijä ottaa vastuun vuorollaan. **Tukisumma** 700 €.

Yhteystiedot Tervarit Juniorit ry, ville.luotola@tervaritjuniorit.fi, 0443609229 **Hanke** FutiFitness **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat heikkokuntoiset työikäiset, painotuksena miehet. Hankkeen tavoitteena on aktivoida vähintään 40-60 työikäistä liikkumaan jalkapallon parissa monipuolisesti vähintään kaksi kertaa viikossa. Hanke toteutetaan perustamalla kolme ryhmää, jotka harjoittelevat 2x/vk/5kk iltaisin. FutiFitness-konsepti sisältää lajiharjoittelun lisäksi liikuntaneuvontaa terveellisistä elämäntavoista sekä ravinnosta. Osallistujille tehdään alussa ja lopussa kevyet kuntotestit sekä arkiliikuntakysely ja ruokapäiväkirja. **Tukisumma** 2 000 €.

Padasjoki

Yhteystiedot Padasjoen Latu, timopetteri@padasjoenlatu.org, 040 765 0085 **Hanke** Liikuttava Padasjoki **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Padasjoen kunnan työntekijät sekä Padasjoen kunnan työikäiset asukkaat, jotka eivät harrasta tarpeeksi liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää terveiden elämäntapojen pariin tarjoamalla matalan kynnyksen liikuntalajikokeiluja sekä tietoa terveellisestä ravinnosta. Työyhteisöjen osalta tavoitteena on parantaa yhteishenkeä liikunnan avulla ja tiivistää yhteistyötä. Tavoitteena myös jakaa tietoa osallistujille paikkakunnan liikuntatarjonnasta. Hankkeessa perustetaan kaksi ryhmää, joissa vuoroviikoin toinen treenaa parittomilla viikoilla ryhmäliikuntaa (keppijumppa, lihashuolto, kahvakuula, venyttely, sauvakävely) ja toinen pallo- ja mailapelejä sekä muita lajeja (esim. futsal, koripallo, sulkapallo, frisbeegolf, kuntosalit). Ryhmien ohjelmaa voidaan muokata joustavasti osallistujien kunnan ja mielenkiinnon mukaan. Molempiin ryhmiin mahtuu noin 15-20 osallistujaa. Hankkeessa toteutetaan myös syksyllä kokkikerho yhteistyössä 4H-yhdistyksen kanssa, Kokoontuminen 2-4 kertaa. Kokoontumisissa opetellaan tekemään ohjatusti helppoa ja terveellistä kotiruokaa. **Tukisumma** 1 300 €.

Parkano

Yhteystiedot Parkanon Kiekko ry, aarne.mansukoski@parkanonkiekko.fi, 040 7292568 **Hanke** Aikuisten luistelu- ja kiekkokoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikki täysi-ikäiset naiset ja miehet, jotka ovat kiinnostuneita kehittämään taitojaan ja kohottamaan kuntoaan. Hankkeen tavoitteena on tarjota mahdollisuutta kokeilla jääliikuntaa harrastuksena. Erityisenä kohderyhmänä ovat naiset ja naiharrastajien määrää pyritään kasvattamaan. Ryhmälle opetetaan ammattivalmentajan johdolla luistelutekniikoita kuten etuperin- ja takaperinluistelu sekä kaarreluistelut, pysähdykset ja käännökset. Lisäksi opetetaan mailan- ja kiekonkäsittelyä erilaisilla harjoitteilla. Jokaisella harjoitusvuorolla myös lopuksi pelataan. Tavoitteena on saada 15 – 30 harrastajaa ryhmään. Koulun pääasiallinen tarkoitus ei kuitenkaan ole lajitaitojen kehittäminen, vaan nimenomaan liikunnan lisääminen mielekkäällä tavalla terveysliikuntanäkökulma edellä sellaisille ihmisille, joille luistelu ja jääkiekko tuntuu omalta liikuntamuodolta, mutta joille joukkutoiminta on liian sitovaa ja vaativaa. Koulu järjestetään 1x1h/vk aikana 2.10.2018 - 19.3.2019 yhteensä 20 kertaa. Lisäksi keskustellaan lihashuollosta sekä ravinnon ja levon merkityksestä kuntoliijalle. Näihin aiheisiin pyritään saamaan myös ulkopuolista asiantuntijakonsultointia. **Tukisumma** 1 400 €.

Pirkkala

Yhteystiedot Pirkkalan Pirkat ry, roosa.malm@pirkkalanpirkat.fi, 040 566 3382 **Hanke** Aikuisten yleisurheilukoulu **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset vähän liikkuvat, joilla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta yleisurheilusta tai ylipäättään kuntoliikunnasta. Hankkeen tavoitteena on löytää ryhmään 10-20 aikuista liikkujaa, jotka innostuvat liikunnasta ja osallistuvat toimintaan aktiivisesti sekä

vakiinnuttaa aikuisten toimintaa. Hankkeessa järjestetään aikuisten yleisurheilukoulu 1x1h/vk, johon ei vaadita aikaisempaa kokemusta yleisurheilusta tai kuntoliikunnasta. Yleisurheilukoulussa lajit ovat yksilölajeja. Kesän aikana kokeillaan yleisurheilun kaikki lajit seiväshyppyä lukuun ottamatta (pituushyppy, kolmiloikko, juoksulajit, korkeushyppy, keihäänheitto, kuulantyyttö, kiekonheitto, moukarinheitto). Jokaisella tapaamiskerralla on tietoisuutta hyvinvointiin liittyen mm. ravinto, painonhallinta, lepo, rentoutuminen, stressi, keuhonhoito, liikunnallinen elämäntapa. Ryhmän toteutumiseen tarvitaan vähintään 10 osallistujaa, enintään mahtuu 20. Tavoitteena saada toiminta jatkumaan ympärivuotisesti. **Tukisumma** 700 €.

Pori

Yhteystiedot Tanssitaivas Ry, tanssitaivas@gmail.com, 0503021331 **Hanke** Tanssimalla timmiksi & Äijät joraa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat heikkokuntoiset, vuorotyöläiset, työttömät sekä iltatöitä tekevät. Hankkeen tavoitteena on liikunnan ja arkiliikunnan lisääminen, lihasten kasvu sekä rasvaprocentin pienentäminen tanssiliikunnan avulla. Hanke toteutetaan perustamalla 1) kaksi Tanssimalla timmiksi -ryhmää, jotka kokoontuvat 2x/vk. Tunneilla tanssitaan helppoja liikkeitä eri lavatanssi- ja lattarirytmieihin sekä tehdään niiden välissä 3-5 eri lihaskuntoliikettä. Osallistujilta hankkeen alussa ja lopussa keuhkoostumusmittaus, jonka jälkeen jokainen asettaa omat tavoitteensa. Tapaamisissa käsitellään terveellistä ruokavaliota, kannustetaan arkiliikuntaan sekä luodaan tsemppiryhmiä. 2) Lisäksi perustetaan Äijät joraa -ryhmä, jossa tavoitteena on saada miehet joraamaan kaikenlaisen musiikin tahtiin rohkeasti. Tunti on vähän liikkuvien miesten helppojen alkeiden alkeistunti, johon sisällytetään myös arkiliikunnan hyödyt, terveellinen ruokavalio sekä lihaskunnan tärkeys. **Tukisumma** 3 000 €.

Porvoo

Yhteystiedot Hyvinvointipalvelut Hyvinvoiva, netta.turunen@pp.inet.fi, 0407606556 **Hanke** Esteittä luontoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat liikuntarajoitteiset, vähän liikkuvat ja työikäiset ihmiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmän henkilöt luontoliikunnan pariin tarjoamalla esteettömiä luontoliikuntapaketteja (yksi paketti=5 luontoliikuntakertaa). Lisäksi tavoitteena on kehittää paikallisesti esteettömiä luontopolkuja, laajentaa yhteistyötä ja vakiinnuttaa ryhmien toimintaa. Hankkeessa järjestetään 3 ryhmää, joiden kanssa tutustutaan luonnon tarjoamiin erilaisiin reitteihin, selvitetään parannusehdotuksia reittien varrelle, rentoudutaan ja kokoonnutaan luontoliikunta-aiheiselle luennolle. Kuhunkin ryhmään otetaan max. 10 osallistujaa. Ryhmät alkavat eri aikoina syksyn 2018 aikana. Luontoliikuntaluento järjestetään 1x/ryhmä. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Porvoon Mustang, lotta@lotta.fi, 0503604113 **Hanke** Liikettä niveliin! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat ratsastusta harrastavien lasten ja nuorten vanhemmat ja muut tukijoukot sekä vähän liikkuvat työikäiset hevosharrastajat, joilla on huono kunto, ylipainoa ja vaikeaa aloittaa säännöllinen liikuntaharrastus. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmää pitämään huolta itsestään. Hankkeessa järjestetään ryhmäliikuntakertoja, joiden avulla madalletaan kynnystä säännöllisen kuntoilun aloittamiseen sekä integroidaan tavoitteellinen, ohjattu ryhmäliikunta osaksi seuran perustoimintaa. Liikuntaryhmä on tarkoitettu ensisijaisesti heille, jotka eivät kehtaa mennä kuntosalille, koska tuntevat olevansa "liian huonossa kunnossa". Hankkeessa perustettavat Liikettä niveliin -ryhmät kokoontuvat 20x pääasiassa yksityisen kuntosalin ja crossfit- sekä talliyrittäjän omistamissa tiloissa. Molempiin ryhmiin otetaan 15 henkilöä. Ryhmän alussa ja lopussa tehdään kuntotestit, joiden tulosten perusteella arvioidaan, mihin osa-

alueisiin kannattaa kiinnittää erityistä huomiota. Toisessa ryhmässä on erityisenä painopisteenä lihaskunto- ja toisessa liikkuvuusharjoitukset, mutta tarkemmassa sisällön suunnittelussa kuunnellaan ryhmäläisten toiveita. **Tukisumma** 1 800 €.

Yhteystiedot Porvoo IV Näsin Apteekki, asikainensaila@gmail.com, 0405032223 **Hanke** LIIKE ON LÄÄKE **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on koko henkilökunta, erityisesti ne henkilöt, jotka eivät oma-aloitteisesti harrasta vapaa-ajallaan liikuntaa. Hankkeen tavoitteena on löytää liikuntakipinä kaikille. Hankkeessa halutaan kokeilla rauhallista ja rentouttavaa matalankynnyksen liikuntaa, jossa ei vaadita valmiiksi hyvää pohjakuntaa. Lajeina ovat Ikimetsän jooga (ulkona ja sisällä), eri lajikokeiluja esim. uintitekniikka ja Shindo. Jokaiseen ryhmään laitetaan henkilöitä kaikista henkilöstöryhmistä (proviisorit, farmaseutit, tekniset). Kaikki suunnitellut liikuntapaikat ovat lähellä työpaikkaa, joten siirtymät töihin/töistä ei pitäisi muodostua esteeksi osallistumiselle. Osa liikuntaryhmistä järjestetään aamulla ennen töihin tuloa, osa työpäivän jälkeen. Kaikki työntekijät työskentelevät klo 7.30-20 välisenä aikana. Siksi tarvitaan tarkka suunnitelma, että jokainen halukas pääsee mukaan liikuntaryhmään työvuoroista riippumatta. Ryhmäkoko on 10 hlöä/per kerta. Ulkotunnin kesto on 75 min/krt, sisätunti 60 min/krt. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Porvoon Seudun Selkäyhdistys ry, taina.pesonen@gmail.com, 040 5144 084 **Hanke** Selkäliikuntaa miehille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Porvoon kaupungissa asuvat miehet, jotka haluavat tuki- ja liikuntaelinten vaivoja ennaltaehkäisevää tai selkäongelmia hoitavaa liikuntaa. Tavoitteena on kannustaa kohderyhmää säännölliseen liikuntaan tarjoamalla matalankynnyksen selkäjumppaa ja selkäjoogaa. Tavoitteena on myös rohkaista kivun kanssa eläviä miehiä liikunnan pariin. Miehille perustetaan kaksi ryhmää: miesten selkäryhmä, johon otetaan 20 osallistujaa ja selkäjooga, johon otetaan 15 osallistujaa. Selkäryhmä kokoontuu 15x ja selkäjooga 14x syys-joulukuussa 2018. Molempia ryhmiä ohjaa fysio- ja joogaterapeutin koulutuksen saanut henkilö. Selkäryhmän liikunta sisältää alkulämmittelyn helpoin liikkein, lihaksia vahvistavia ja venyttäviä liikkeitä, nivelten liikkuvuuden lisäystä sekä koordinaatio-, tasapaino- ja rentousharjoituksia. Selkäjoogassa käytetään joogaliikkeitä, jotka vahvistavat, venyttävät ja avaavat kehoa, sekä koordinaatio- ja tasapainoharjoituksia. Paneudutaan kivun kohtaamiseen ja sen kanssa elämiseen hengitys -ja mielikuvaharjoitusten avulla. Joogatunneilla harjoitellaan myös hiljentymistä. Molemmissa ryhmissä huomioidaan osallistujien rajoitteet ja ohjataan vaihtoehtoliikkeitä, jotta kaikki voivat liikkua turvallisesti. **Tukisumma** 1 300 €.

Yhteystiedot Tellus ry, info@tellus.fi, 0405657454 **Hanke** KKI goes Dancing **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat ihmiset, joilla ei ole taloudellisista tai sosiaalisista syistä mahdollisuutta harrastaa. Hankkeen tavoitteena on tarjota viikoittain rytmillistä tanssiliikuntaa kaikille vähintään täysi-ikäisille oman kunnon kehittämiseksi sekä vartalonhallinnan ja liikkuvuuden lisäämiseksi. Lisäksi tanssiliikunnan avulla halutaan tukea osallistujien arjessa jaksamista sekä sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Tavoitteena on hanketuen avulla kohtuullistaa kurssimaksua niin, että erityisesti työttömillä ja muilla vähätuloisilla olisi mahdollisuus osallistua. Hanke toteutetaan perustamalla uusi tanssiryhmä, joka harjoittelee 1x/vk/1h syksyn ja kevään ajan. Ryhmään mahtuu 25 osallistujaa. Tuntien sisältönä on tanssiliikuntaa ja kehonhuoltoa sen monissa eri muodoissa. **Tukisumma** 600 €.

Pudasjärvi

Yhteystiedot Pudasjärven kuorma-autoilijat ry, marjosiurua@gmail.com, 0505760300 **Hanke** Vain hyviä syitä liikunnalle **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmä on Kuorma-autoilijat Ry:n jäsenet. Hankkeen tavoitteena on aktivoida liikkumaan kuljetusalan ammattilaisia, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän tai ovat fyysisesti huonokuntoisia. Hankkeen tavoitteena on myös ehkäistä tuki- ja liikuntaelinten ongelmia, jotka ovat usein kuljetusalan ammattilaisten yleisempiä ongelmia. Hankkeen aikana 1.8.2018-31.12.2018 liikuntaryhmien ohjaus toteutetaan lauantaisin, ohjattavia ryhmiä on kaksi peräkkäin, yhteensä 20x/ryhmä. Aktiviteetit toteutetaan vaihtelevasti luonnossa, lähiliikuntapuistoissa, pururadoilla sekä sisätiloissa. Osallistujat tutustutetaan Pudasjärven tarjoamiin lukuisiin mahdollisuuksiin harrastaa omaehtoista liikuntaa. Sisätiloissa liikuntana kävelysählyä, kuntonyrkkeilyä, vesijumppaa, kuntosaliharjoittelua ja lentopalloa. Luontoliikunta harjaannuttaa osallistujat mm. maastopyöräilyyn ja patikointiin. Hankkeen aikana osallistujille toteutetaan 3x terveys- ja hyvinvointineuvontaa. Kaikille osallistujille tehdään UKK-kävelytestit sekä Inbody-kehonkoostumusmittaukset hankkeen alussa ja lopussa. Osallistujia toivotaan tulevan 15hlöä/ryhmä. **Tukisumma** 1 700 €.

Pyhtää

Yhteystiedot Pyhtään Yritys ry, olavi.pohjatalo@gmail.com, 044-2231592 **Hanke** Ikiliikkujaksi **Tiivistelmä** Hankkeessa perustetaan hyvin matalan kynnyksen ryhmä vähän tai ei ollenkaan liikkuville. Hanke on pilotti, jolla haetaan mallia todella vähän liikkuvien aktivoimiseksi. Tavoitteena on, että ryhmä jatkaa toimintaansa syksyn 2018 jälkeen osana seuran ryhmäliikuntatarjontaa. Ikiliikkujaksi -ryhmäliikuntatunti järjestetään 1x/vk liikuntasalissa. Elo-joulukuun aikana yhteensä 15 ammattilaisen ohjaamaa ryhmäliikuntaharjoitusta. Ryhmässä opetellaan pitämään liikkumisesta. Harjoituksilla vahvistetaan sydämen, keuhkojen ja lihasten voimaa, parannetaan kehonliikkeiden hallintaa ja kehitetään tasapainoa. Ryhmään voidaan ottaa 16 osallistujaa, tavoitteena löytää 10 osallistujaa. **Tukisumma** 300 €.

Pyhäntä

Yhteystiedot Tavastkengän Maa- ja kotitalousseura ry, matti.leiviska@tavastkenka.fi, 040 754 4670 **Hanke** Tavastkengän liikunta- ja hyvinvointihanke **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on tarjota liikuntaa ja hyvinvointia alueen työikäisille, tutustua uusiin lajeihin sekä motivoida ja aktivoida liikuntaan ja terveelliseen elämään hyödyntäen alueen liikuntapalveluita ja ulkoilualueita. Hanke toteutetaan tarjoamalla liikuntaa 2-3x/kk kesäkuusta vuoden loppuun. Hankkeessa järjestetään mm. keppijumppaa, sauvakävelyä, pyöräretki, pihakahvakuulaa, perheliikuntaa, patikointia, ratsastusta, keuhonhuoltoa ja kuntopiiriä. Lajista riippuen mukaan mahtuu 10-20 osallistujaa. Lisäksi järjestetään luentoja ja keskusteluiltoja terveellisen ravitsemuksen, unen ja hyvinvoinnin teemoista. **Tukisumma** 900 €.

Raasepori

Yhteystiedot Kuovilan kyläseura ry, astamaria1@gmail.com, 0503627816 **Hanke** Liikettä Kuovilaan **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Kuovilan kylän työikäiset asukkaat. Hankkeen tavoitteena on liikunnan lisääminen syrjäseudulla asuville hyödyntäen kylän läheisyydessä sijaitsevan urheiluopiston palveluja. Tavoitteena tuoda tutuksi erilaisia lajeja, joita kylällä olisi mahdollisuus harrastaa. Urheiluopiston lajitarjonta on useille kyläläisille vieras, koska lajit ryhmälajeja. Pitkät välimatkat tuovat omat haasteet liikunnan, työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiselle. Hankkeessa järjestetään 10 eri liikuntapäivää, 1x/vk sisältäen jokaiselle päivälle eri liikuntalajikokeilun. Ryhmät ovat sekaryhmiä. Lajikokeiluina ovat paini,

nyrkkeily, jalkapallo, tanssi, frisbeegolf, jousiammunta, melonta, seinäkiipeily, puistojumppa ja lumikenkäily. Ryhmäkoko 10-15 henkilöä. **Tukisumma** 700 €.

Yhteystiedot Västra Nylands Diabetesförening rf, petra.gronholm@gmail.com, 044-2578380 **Hanke** Motionera för att orka i vardagen. **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset diabeetikot sekä diabetestä sairastavien lasten vanhemmat. Hankkeen tavoitteena on aktivoida kohderyhmää säännölliseen liikunnan harrastamiseen, jotta he jaksaisivat arjessa paremmin. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää, joihin mahtuu 12-14 osallistujaa per ryhmä. Ryhmät kokoontuvat 1x/vk syys- ja kevät kausien ajan. Tapaamisissa kokeillaan erilaisia liikuntalajeja, jotta jokainen löytäisi oman lajinsa. Kokeiltavina lajeina ovat mm. pilates, jooga ja kuntosaliharjoittelu. Lisäksi järjestetään luento mm. terveellisestä ruokavaliosta. **Tukisumma** 1 100 €.

Rauma

Yhteystiedot Rauman seudun mielenterveysseura ry, katja.kumpulainen@raumankriisikeskus.fi, 044 378 5628 **Hanke** Iloa ja energiaa yhdessä liikkumalla! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Raumalaiset työikäiset naiset ja miehet, joilla on mielenterveys- ja / tai päihdeongelmaa. Hankkeen tavoitteena on kannustaa ryhmään osallistuvat terveellisempiin elämäntapoihin tarjoamalla heille matalan kynnyksen liikuntaryhmää, jossa välillä teemana myös terveellinen ruokavalio. Hankkeessa perustetaan matalankynnyksen avoin liikuntaryhmä. Lajikokeiluina ovat mm. kuntosali, keilaus, sulkapallo, jooga, ratsastus yms. Ryhmän sisältöä suunnitellaan yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ryhmässä tarkoitus pitää myös muutama terveelliseen ruokavalioon liittyvä kokkikerho. Ryhmässä voi olla kerrallaan max. 8 osallistujaa. Ryhmä on avoin eli siihen voi tulla mukaan oman voinnin, jaksamisen ja kiinnostuksen mukaan eli ryhmään ei tarvitse sitoutua koko syksyn ajaksi. Ryhmän ohjaajana toimii Rauman seudun mielenterveysseurassa vapaaehtoisena ryhmänohjaajana toimiva henkilö sekä eri liikuntapaikkojen ohjaajat. Tukipalveluyksikön vastaava on ryhmässä tukena ja apuna. Ryhmä kokoontuu tiistaisin ajalla 7.8. - 18.12.2018 klo 13-15. **Tukisumma** 300 €.

Reisjärvi

Yhteystiedot Reisjärven Kristillinen Kansanopistoyhdistys ry, hannele.karppinen@rkropisto.fi, 0407595442 **Hanke** HyNä - Hyvinvointi Näkyväksi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Reisjärven kr. opiston työntekijät, jotka liikkuvat terveyden kannalta liian vähän tai kuormittuvat työn ja harrastusten vuoksi liian yksipuolisesti. Hankkeen tavoitteena on aktivoida ja monipuolistaa työntekijöiden liikuntatottumuksia ja kehittää kaikille avoin hyvinvoinnin ja terveyden kurssisarja. Hankkeessa toteutetaan kaksi liikuntaryhmää, joissa tarjotaan samoja lajikokeiluja. Kyselyn avulla toteutettavan alkukartoituksen ja osallistujien toiveiden perusteella osallistujat jaetaan kahteen kohderyhmään. Toinen ryhmä perustetaan matalankynnyksen periaatteella, toisessa ryhmässä ovat hieman tehokkaammin liikkuvat henkilöt. Lajikokeilut on valittu maaliskuussa 2018 toteutetun kyselyn pohjalta: melonta, jooga, kuntosali, läskipyöräily ja kamppailulajeja. Osa lajikokeiluista toteutetaan ryhmille kaksi kertaa. Molemmat liikuntaryhmät kokoontuvat elo-joulukuussa n. kahden viikon välein. Tarkemmat ryhmien kokoontumisajankohdat sovitaan osallistuvien henkilöiden työvuoroihin sopiviksi. Hankkeen puitteissa järjestetään elokuussa myös työhyvinvointipäivä sekä kaksi luentoa. Hankkeen päätösseminaari on työyhteisön virkistysretken yhteydessä, jossa jaetaan osallistujien kesken kokemuksia ja tehdään jatkosuunnitelmia. **Tukisumma** 2 000 €.

Riihimäki

Yhteystiedot Luonto-osuuskunta Willimieli, nina.pellosniemi@hotmail.com, 045 6442121 **Hanke** Tuu nyt vaan! Luontoliikunta osaksi kuntouttavaa työtoimintaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Espoon kaupungin sekä Hämeenlinnan seudun työvalmennussäätiö Luotsin kuntouttavassa työtoiminnassa olevat 45 vuotta täyttäneet miehet, jotka eivät harrasta liikuntaa ja joiden arkiaktiivisuus sekä sosiaaliset kontaktit ovat vähäisiä. Hankkeen tavoitteena on tukea kohderyhmää kohti terveellisempiä elämäntapoja kannustamalla heitä matalankynnyksen luontoliikuntaan. Lisäksi tavoitteena on kehittää hanketoimijoiden välistä yhteistyötä sekä luoda perusta jatkuvalla toiminnalle. Miehillä perustetaan 3x10 hlön ryhmää sekä Espoossa että Hämeenlinnassa, yhteensä kuusi ryhmää. Ryhmät kokoontuvat 1x75-90min/vk yhteensä 5x/ryhmä peräkkäisinä viikkoina. Lisäksi varataan 30-45min aikaa keskusteluun ja ohjaukseen. Ryhmäläisten kanssa liikutaan lähi- ja kaupunkiluonnossa sekä käydään läpi erilaisia tapoja hyödyntää lähiluontoa hyvinvoinnin edistäjänä. Liikkeelle lähdetään leppoisasti mukavassa porukassa ilman tiukkoja tavoitteita. Tuntemuksia arvioidaan joka tapaamisen yhteydessä. Kukin osallistuja täyttää ulkoilukerroista päiväkirjaa. Kurssin loppupuolella jokaiselle suunnitellaan yksilöllinen kuntoilu/ulkoilusuunnitelma. **Tukisumma** 2 000 €.

Rovaniemi

Yhteystiedot Lapin Liikunta ry, maarit.toivola@lapinliikunta.fi, 0500808038 **Hanke** Lisää liikettä Rovaniemen alueen mikroyrityksille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat Rovaniemen alueen mikroyritysten yrittäjät ja työntekijät. Hankkeen tavoitteena on lisätä kohderyhmän tietoutta terveyttä edistävästä elämäntavasta työssä ja vapaa-ajalla sekä löytää itselle mieluisa liikuntamuoto. Lisäksi tarjotaan tietoa, missä lajia voi harrastaa omalla paikkakunnalla. Tavoitteena on myös ohjata osallistuja säännöllisesti kokoontuviin ryhmiin. Lisäksi tavoitteena on lisätä työterveyshuollon tietoisuutta hankkeen tavoitteista ja liikuntaneuvonnan kehittämisestä osana työterveyshuollon toimintaa. Yrityksille järjestetään infotilaisuus, jonka jälkeen Lapin AMK:n opiskelijat jalkautuvat ns. työpaikkamentoreina kartoittamaan alkutilanne. Kohderyhmälle järjestetään monipuolisia liikuntalajikokeiluja vuoden 2018 aikana n.12x ja vuoden 2019 aikana n.10x, kutakin lajia 1-2x. Osallistujille, jotka eivät ole kiinnostuneita ryhmässä liikkumisesta, tarjotaan mahdollisuus liikuntakaveritoimintaan. Liikuntatuokioita järjestetään vuoden 2018 aikana n.4x ja vuoden 2019 aikana n.4x. Osallistujille tarjotaan myös asiantuntijaluentoja ja työpajoja vaihtuvin teemoin. Luentoja ja työpajoja järjestetään vuoden 2018 aikana n.4x ja vuoden 2019 aikana n.3x. Osallistujille tarjotaan myös mahdollisuus liikuntaneuvontaan. Työterveyshuollon kanssa järjestetään kaksi tapaamista, joissa keskustellaan liikuntaneuvonnan kehittämisestä osana mikroyrityksille tarjottavaa palvelutarjontaa. Hankkeen alussa ja lopussa tarjotaan mahdollisuus Kehon kuntoindeksi -mittauksiin. Lisäksi käytössä on laaja terveystarkastus. **Tukisumma** 4 000 €.

Yhteystiedot Rovaniemi United ry, kari.valkama7@jippii.fi, 0405637078 **Hanke** Pelaamalla kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset miehet ja naiset Rovaniemen talousalueella. Pääpaino on huonokuntoisten työikäisten miesten aktivoiminen liikunnan pariin. Hankkeen tavoitteena on lisätä tämänhetkisten harrastajien määrää miehissä ja naisissa sekä perustaa uusia ryhmiä, saada ryhmät vakiintumaan ja jatkamaan toimintaansa aktiivisina. Yhdistys järjestää harrastejalkapalloa koulujen ja tarkoitus on kehittää naisten ja miesten harrastejoukkueita ja perustaa lisää joukkueita. Joukkueet harjoittelevat 2-3x1-1,5h/vk ja niillä on 5-10 pelitapahtumaa vuodessa. Ryhmiä ohjaa aina 1-3 ohjaajaa ja niissä opetetaan ikämies/nais-harrastejalkapalloa. Ryhmissä on aina kerrallaan 10-20 liikkujaa. Jokaiselle ryhmälle pidetään luentoja painonhallintaan sekä terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Ryhmien maksimikoko on 20 harrastajaa ja jos se ylittyy, niin perustetaan uusi ryhmä. **Tukisumma** 2 500 €.

Ruokolahti

Yhteystiedot Hoiva- ja hevospalvelut Onnenpisara, info@onnenpisara.fi 0453195145 **Hanke** Luontoliikunnalla kuntoon **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on saada työikäisiä liikkumaan ja huolehtimaan kunnostaan sekä terveydestään. Tavoitteena on myös seurata luontoliikunnan vaikuttavuutta muuhun liikuntaan verrattuna. Hankkeessa järjestetään kolme erilaista ryhmää ikäkausien mukaan; 25-40-vuotiaille, 40-55-vuotiaille sekä 55-65-vuotiaille. Kaikissa ryhmissä tehdään osallistujille lähtömittauksena kehonkoostumusmittaus sekä mitataan RR ja VY. Lisäksi tehdään UKK kävelytesti sekä haastattelulomakkeella jokainen saa tehdä itsearvion omasta voinnistaan ja kunnostaan alussa sekä lopussa. Ryhmissä testataan erilaisia luontoliikunta- lajeja osallistujien lähtötason sekä toiveiden mukaan esimerkiksi metsäjumppa, vaellus, polkujuoksu, suunnistaminen, maastopyöräily, lumikenkäily. Kuhunkin ryhmään mahtuu 10 osallistujaa. 1. ryhmä kokoontuu tiistaisin klo 18.00-19.00, 2. ryhmä keskiviikkoisin klo 18.00-19.00 ja 3. ryhmä perjantaisin klo 18.00-19.00, kukin ryhmä yhteensä 10 kertaa. **Tukisumma** 1 000 €.

Saarijärvi

Yhteystiedot Tahdonvoiman Timpani ry, tahdonvoiman.timpani@gmail.com, 0405825409 **Hanke** Luontokuntopiiri ja sporttiset kotiruokavinkit nyrkkeilytwistillä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset, liikunnan hieman unohtaneet ihmiset, joille maaseudun ja luonnon arvot kolahtavat enemmän, kuin liikuntasalien steriilit tilat. Hankkeen tavoitteena on tavoittaa 25 osallistujaa matalan kynnyksen liikunnan pariin, saada heidät huomaamaan mahdollisuutensa liikkujina sekä juurruttaa liikunta ja terveellinen ruoka osaksi elämäntapaa. Hanke toteutetaan perustamalla luontoliikuntakurssi kesä-elokuun ajaksi. Tapaamisia on yhteensä 12, joissa jumpataan luonnossa kuntopiirin omaisesti luonnon apuvälineitä hyödyntäen. Kullakin tapaamiskerralla käydään lisäksi läpi ruokavaihtoehtoja sporttisen kotiruokavalion rakentamiseksi. **Tukisumma** 1 000 €.

Savitaipale

Yhteystiedot Savitaipaleen Vanhaintuki ry, annastiina.kakko-simpura@toimintakeskus-suvanto.fi, 0442973510 **Hanke** Luonnosta Voimaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat alueen työyhteisöjen työntekijät, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän ja joilla on työssä jaksamisessa tuen tarvetta. Hankkeen tavoitteena on fyysisen ja psyykkisen energiatason lisääminen, terveellisten elämäntapojen ja liikunnan ilon löytäminen sekä työhyvinvoinnin ja ryhmäytymisen tukeminen. Lisäksi tavoitteena on tutustua oman kunnan luontoliikuntamahdollisuuksiin. Hanke toteutetaan perustamalla työyhteisön jäsenistä neljä 20 hlö liikuntaryhmää. Ryhmät kokoontuvat kesän ja syksyn ajan 1x/vk. Ryhmissä kokeillaan eri luontoliikuntalajeja vuodenaikojä hyödyntäen. Kokeiltavina lajeina ovat mm. patikointi, kirkkovenesoutu, vesijuoksu järvessä, saunajooga, metsäkävely, potkukelkkailu, hiihto hevosen vetämänä ja hankijumppa. Hankkeen alussa ja lopussa tehdään ALPHA-FIT -terveyskuntotestistö. Lisäksi järjestetään kolme luentoa liikunnasta sekä stressin- ja painonhallinnasta. Hankkeen aikana osallistujat saavat lisäksi osallistua Toimintakeskus Suvannon viikoittaisiin liikuntaryhmiin. **Tukisumma** 2 500 €.

Savonlinna

Yhteystiedot Iloinen Ilme Oy Savonlinna, info@iloinenilme.fi, 0503594161 **Hanke** Iloisen ilmeen lupsakat liikkujat **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset ja ne joilla on verensokeri- ja rasva-arvot

koholla, verenpainetta ja vähän liikuntaa elämäntavoissa. Hankkeen tavoitteena on saada osallistujille pysyviä terveellisiä elämäntapamuutoksia. Hankkeessa järjestetään neljä liikuntaryhmää, joissa kussakin 10-15 ryhmän jäsentä. Ryhmät toteutuvat 1x1-1,5h/joka toinen viikko/ryhmä. Ryhmäkokoontumisten sisältö: 1) tutustuminen, toiveiden kartoittaminen, materiaalin jako, liikuntana lihaskalvoja hoitava liikunta. 2) kävelylenkki ja suunnitelma henkilökohtaiseen kävelyliikuntaan. 3) Luontoliikuntaa samalla sienestäen ja puolukoita keräten. Mahdollisuus kylpylän käyttöön. 4) Pyöräretki tai kickbike-potkupyörälenkki kevyen liikenteen väylillä tai retki Koivukannan lossille. 5) Sauvakävelylenkki 6) kuntosali, lihasvoiman ja -kestävyyden harjoittaminen ja merkitys terveystoiminnassa 7) pilatesharjoitus: hengityksen merkitys liikunnassa ja ryhtiä sekä asentoa tukevien ns. heikkojen lihasten vahvistaminen. 8) Isojen lihasryhmien toiminnallinen jumppa: Ohjeita omaan kotijumppaan, sekä jatkotoimenpiteistä sopiminen. Jokaisella kerralla myös tietoisuuksia aiheesta. Ryhmälle perustetaan yhteinen fb- tai whatsapp-ryhmä. **Tukisumma** 2 200 €.

Siilinjärvi

Yhteystiedot Hydroline Oy, heidi.kolemainen@hydroline.fi, 044 765 7035 **Hanke** Hydroline Hyvinvointi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Hydrolinen henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on pilotoida terveystoiminnan tiimimallia 1-2 tiimille. Pilottijakson aikana testataan tiimikohtaista terveystoimintamallia, jonka tavoitteena on aktivoida miesvoittoista henkilöstöä liikunnallisen elämäntavan pariin ja vähentää siten tules-ongelmia sekä sairauspoissaoloja. Hankkeessa järjestetään kolme pienryhmää, jotka kokoontuvat viikoittain liikunnanohjaajan tai fysioterapeutin ohjauksessa. Alussa ryhmäläisille tehdään terveystoimintakysely sekä lihaskunto- ja kävelytestit ja jokaiselle laaditaan tulosten pohjalta oma terveystoimintasuunnitelma. Liikuntasuorituskirjatetaan ylös mobiilisovellukseen, jonka avulla ryhmän ohjaaja pystyy seuraamaan ja kommentoimaan ryhmäläisten liikkumista. Jakson lopussa kuntotestit toistetaan. Ohjattu liikunta toteutetaan soveltuvin osin yrityksen omissa tiloissa ja tarpeen mukaan kumppaniksi valittavan liikuntakeskuksen tiloissa. Ryhmäkoko on 10 henkilöä, ja tunnit sisältävät eri terveystoimintalajeja sauvakävelystä kuntosaliharjoitteluun sekä erilaisiin peleihin. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Savon sulka ry, vaisasen.minna@gmail.com, 0443550777 **Hanke** Virtaa Sulkapallosta II **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työkäiset sekä maahanmuuttajat. Hankkeen tavoitteena on löytää kanavat, joiden kautta aidosti vähän liikkuvat saadaan mukaan. Lisäksi aiotaan aloittaa uusi yhteistyö Kuopion aikuislukion kanssa ja tehdä yhteistyötä maahanmuuttajien liikuntaan aktivoimiseksi. Hankkeessa järjestetään ohjattua sulkapalloharjoittelua vähän liikkuville aikuisille. Tuntisisältönä on alkulämmittelyt & tutustumista, helppoja tekniikka harjoituksia, pelit ja loppuvenyttely. Ryhmään mahtuu 20 aikuispelaajaa. Harjoitukset järjestetään 1x/vk ajalla 3.9.-10.12.2018 & 7.1.-29.4.2019. **Tukisumma** 800 €.

Yhteystiedot Vuorelan Kunto ry, katariina.hirvonen@hotmail.com, 050 442 7766 **Hanke** Virtaa liikunnasta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työkäiset miehet ja naiset, jotka harrastavat liikuntaa terveystoimintansa kannalta liian vähän ja/tai, jotka kärsivät niskahartia-selkävaikeuksista. Hankkeen tavoitteena on antaa osallistujille tietoutta liikunnasta ja ravinnosta, tutustuttaa monipuoliseen ja helppoon liikuntaan, laatia osallistujille henkilökohtaiset ohjelmat sekä tutustua lähialueen liikuntapaikkoihin ja -mahdollisuuksiin. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi liikuntaryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk/10vk. Lisäksi jokainen saa 2x30min yksilöohjausta. Kumpaankin ryhmään mahtuu 15 osallistujaa. Tunneilla tehtävinä helppoina liikuntalajeina ovat mm. keppijumppa, venyttely, sauvakävely ja kuntosaliharjoittelu. Lisäksi jokaisella kerralla tehdään niskahartia-selkälueen harjoituksia. Ulkoliikuntaa toteutetaan lähialueen pururatoihin,

ulkokuntosaleihin sekä lähimetsään tutustumalla. Ryhmille tehdään myös kävely-/lihaskuntotesti yhteistyössä kunnan liikuntatoimen kanssa. **Tukisumma** 1 800 €.

Sotkamo

Yhteystiedot Katinkulta Golf ry, pentti.huttunen@vuokatti.net, +358400997423 **Hanke** Golfia ja keilailua Sotkamon yrittäjille, työntekijöille ja heidän perheenjäsenilleen - säännöllisen liikuntatottumuksen aikaan saamiseksi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Sotkamon Yrittäjien jäsenyritykset sekä kaikki Sotkamon järjestäytymättömät yritykset, niiden henkilöstö ja heidän perheenjäsenet. Hankkeen tavoitteena on ensisijaisesti luoda vähän liikkuville kiinnostus vieraiden liikuntalajien pariin, jotka ovat tarjolla kaikille omalla alueella lähiliikuntana. Lisäksi muodostettaville liikuntaryhmille valmistellaan ympärivuotinen henkilökohtainen kuntoliikuntaohjelma, joka käsittää paikkakunnalla tarjottavat monipuoliset sisäliikuntamahdollisuudet. Hankkeessa järjestetään alkeiskursseja 1) golfissa 2) keilailussa ja 3) ryhmäjumbissa: 1) golfin tutustumistilaisuuksia 10x3h, alkeiskursseja 2x3hx5, ryhmäpeli-illat viikoittain, vapaa pelioikeus koko kesäksi, Superpark Vuokatissa golfryhmiin osallistuminen 2) keilailun tutustumistilaisuuksia 10x3h, alkeiskurssi 4x3hx5, ryhmäpeli-illat viikoittain 3) ryhmäjumbaa (Sotkamon kansalaisopiston ja Katinkullan jumppaohjelma), henkilökohtaisen kunto-ohjelman mukaisen kuntoliikuntapaketin tarjoaminen. Alkeiskursseille osallistuneista muodostetaan harrastajaryhmiä, joissa harrastuksen aloittaneet tukevat toisiaan. Lisäksi golfin ja keilailun ohjaajat valitsevat jokaiselle harrastajaryhmälle oman kummin, joka tukee jatkossa aloittajia. Kaikki alkeiskurssin käyneet ohjataan golf- ja keilaseurojen jäseniksi. **Tukisumma** 2 500 €.

Tammela

Yhteystiedot Letkun Maamiesseura ry, kauppiuula1@gmail.com, 0400630590 **Hanke** Liikettä niveliin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset Letkun kylän asukkaat, ensisijassa miehet. Hankkeen tavoitteena on tavoittaa kohderyhmää liikkumaan ja terveellisten ruokatottumusten pariin. Hankkeen aluksi järjestetään kurssi, jossa perehdytään tuki- ja liikuntaelimestön anatomiaan ja fysiologiaan sekä opitaan aistimaan paremmin oman kehon toimintaa. Kurssi kesto on 2x1,5h/vk yhteensä 10x. Kurssin jälkeen aloitetaan loka-marraskuun kestävä monipuolinen matalankynnyksen liikkuminen 1-2x1,5h/vk. Liikkujat laativat yksilöllisen kuntotavoitteen valmentajan kanssa keskustellen. Kokeiltavia lajina ovat luontoliikunta (patikointi, melonta, lumikenkäily, suunnistus, pyöräily, fatbike), kuntosali, lentopallo, uinti, keilaus. Vähintään kerran järjestetään myös "äijäruokakurssi". Kokoontumiskertoja yhteensä 25 - 30. **Tukisumma** 800 €.

Tampere

Yhteystiedot Ilves ry, topi.tamminen@ilves.fi, +35844788822 **Hanke** Kiekolla kuntoon jatko-osa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 35-65 vuotiaat miehet ja uutena ryhmänä 25-50 vuotiaat naiset. Hankkeen tavoitteena on saada mukaan noin 40 miestä ja 20 naista aloittamaan säännöllinen liikuntaharrastus. Hankkeessa järjestetään jääkiekkoa oheisharjoituksineen. Yksi ohjauskerta sisältää alkuverryttelyn, lihaskunto-osion, jääharjoituksen ja loppuverryttelyn. Ryhmän osallistujille tehdään kuntokartoitus sekä kehonkoostumusmittaus. Lisäksi ryhmän jäsenille tehdään omaehtoinen liikunta- ja ravintosuunnitelma. Jääharjoitukset ja oheisharjoitukset jatkuvat viikoittain. Lisäksi ryhmille järjestetään 3-4 pelitapahtumaa. Hankkeen lopussa järjestetään fyysisen kunnan lopputestit ja kehonkoostumusmittaus. Naiset ovat jo

kevällä kokeilleet toimintaa muutaman kerran. Miehet ovat jo yhden kauden toimineet KKI hankkeessa.
Tukisumma 3 000 €.

Yhteystiedot Kalpaveljet ry, sara.lunden.fencing@gmail.com, 050 561 4920 **Hanke** Upea innostava miekkailu - onnistumisen kokemuksia liikunnasta +40-ikäisille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-vuotiaat. Hankkeen tavoitteena on kehittää hakijayhteisön perustoiminnan rinnalle toimintamalleja, jotka tukisivat miekkailun aloittelijoiden onnistumisen ja edistymisen kokemuksia sekä aktivoita hankkeen kohderyhmää tavoitteelliseen liikkumiseen ja terveellisiin elintapoihin. Hankkeessa perustetaan neljä uutta liikuntaryhmää. Ryhmissä 1 ja 2 aloittelijoiden on mahdollista kokeilla miekkailun lajiharjoittelua tukevia liikuntamuotoja. Ryhmässä 3 ohjataan lihashuoltoon ja liikuntaharjoituksesta palautumiseen ja ryhmässä 4 testataan kuntomittauksien ja liikehallinta-analyysien avulla edistymistä ja ohjataan terveyttä edistäviin liikuntasuorituksiin. Ryhmä 1 (voima- ja ketteruus) kokoontuu 1x1h/vk yht. 26x, ryhmä 2 (käsiryhmä) ja 3 (mitä tarvitaan palautumiseen -ryhmä) joka toinen viikko 1,5h, ryhmä 4 (onnistumisen mittaaminen) kokoontuu 4x4h. Kaikkiin ryhmiin otetaan 10-20 osallistujaa **Tukisumma 2 000 €.**

Yhteystiedot Koovee ry, mauno.hakala@koovee.fi, 0407108460 **Hanke** Olkkoset jr **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 35-45-vuotiaat miehet. Hankkeen tavoitteena on saada +35-vuotiaita liikkumaan Olkkosten junioreiden ryhmässä. Hankkeessa perustetaan kolme miehille suunnattua liikuntaryhmää, jossa liikuntalajeina ovat palloilulajit, lihaskuntoharjoittelu kehonpainolla sekä crossfitharjoittelu. Toimintakautena on syys- ja kevätlukukausi (n. 17 krt/lukukausi) ja ryhmät kokoontuvat 1x/vk. Jokaiseen ryhmään mahtuu n. 20 henkilöä. Ohjauksesta vastaavat koulutetut liikunnanohjaajat sekä fysioterapeutit.
Tukisumma 2 000 €.

Yhteystiedot Kurpitsaliike ry, hannalehtomaki@gmail.com, 0503253233 **Hanke** Hyvinvointia tanssista **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on tarjota matalankynnyksen tanssiliikuntaa ja ohjeita itsenäiseen kehonhuoltoon. Tanssin ja omaehtoisen liikkeen avulla vahvistetaan osallistujien osallisuutta ja hyvinvointia. Hanke mahdollistaa tanssin harrastamisen aiemmasta kokemuksesta tai liikunnallisista rajoitteista riippumatta. Hankkeessa järjestetään 10x2h tanssituntia. Tunneilla tehdään ohjatusti kehonhuoltoa, rentoutusharjoituksia, luovia liikeharjoituksia ja pariharjoituksia, sekä kannustetaan omanlaisen tanssitavan löytämiseen. Harjoitukset vahvistavat kehotietoisuutta ja läsnäoloa. Osallistujia ryhmissä on 10. Osallistumismaksun edullisuus ja se, että lapset voi ottaa maksutta mukaan osallistumaan tai puuhailemaan tilassa olevilla sohvilla tukee sosio-ekonomista tasa-arvoa. Tarvittaessa tunnit tulkataan englanniksi. **Tukisumma 400 €.**

Yhteystiedot Manse PP Edustus ry, inga@mansepp.fi, 0407575522 **Hanke** Ladyt liikkeelle! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat työikäiset naiset. Hankkeen tavoitteena on saada liikkumattomille tai vähän liikkuville naisille mukava harrastus jossa ei treenata verenmaku suussa vaan hyvässä seurassa hauskaa pitäen. Palautellaan mieleen miten mukava laji pesis on, ja miten paljon siitä saa irti. Hankkeessa järjestetään kaksi uutta Lady-Pesis ryhmää, toisen Sastamalaan ja toisen Ruutanaan. Näillä paikkakunnilla ei ole pitkään aikaan ollut organisoitua toimintaa. Toimintaa järjestetään toukokuun alusta syyskuun loppuun, 1x/vk molemmilla paikkakunnilla. Tavoitteena on saada molempiin ryhmiin noin 30 naista kiertäen niin että harjoituksissa on joka kerta noin 20 naista. Molempiin ryhmiin koulutetaan 2 ohjaajaa. Harjoituksissa

panostetaan lajitaitojen opetteluun, viitepeleihin sekä itse pesiksen pelaamiseen. Kesän aikana selvitetään myös mahdollisuuksia pelata ystävyysotteluita alueen muita Lady-pesis ryhmiä vastaan. **Tukisumma** 700 €.

Yhteystiedot Mansen Sulka ry, pekka.sulkapallo@gmail.com, 0449748337 **Hanke** Tampereen PARASulkapallo **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat eri tavoin vammautuneet henkilöt. Hankkeessa tavoitteena on saada aikaan harrasteryhmiä, jotka jatkavat ohjattua sulkapalloharrastusta hankkeen jälkeenkin. Hankkeessa toteutetaan yhteistyökumppanien kanssa lajiesittelyjä, jonka kautta pyritään saamaan harrastajia mukaan. Tällä pyritään tekemään vammaissulkapalloa Pirkanmaalla tunnetuksi kohderyhmän piirissä. Hankkeessa pyritään tavoittamaan sekä nuoria että aikuisia uusia harrastajia lajin pariin. Tarkoitus on perustaa yksi uusi harrastusryhmä, johon voi osallistua sekä pyörätuolipelaajia että liikuntarajoitteisia pystypelaajia. Ryhmään pyritään saamaan 12 uutta harrastajaa. Ohjaustunteja on yhteensä 16h. Koska ryhmät ovat erityisryhmiä, niin mukana on aktiiveja parasulkapallopelaajia apuvalmennustehtävissä. Toiminnan sisältönä on sulkapallon lyönti- ja liikkumisperusteet sekä pyörätuolisulkapallossa että pystypelaamisessa liikuntarajoitteet huomioon ottaen. Sisältö mahdollistaa osallistujille sulkapallon harrastamisen perustaitoja. Ryhmä kokoontuu viikoittain elokuusta 2018 eteenpäin. **Tukisumma** 800 €.

Yhteystiedot Russkij klub g.Tampere, Tampereen Venäläinen klubi ry, sulo.niemi@mbnet.fi, +358405702879 **Hanke** Urheilua kaikille 2! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Tampereen työikäiset, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat ylipainoisia. Hankkeen tavoitteena on kannustaa kohderyhmä painonpudotukseen ja terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalankynnykseen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoja, luoda klubissa uudet naisten ja miesten urheiluryhmät ja aktivoida fyysisesti huonokuntoisia miehiä. Miehillä ja naisilla perustetaan omat ryhmät. Miesten ryhmässä kuntonyrkkeily ja kuntosaliharjoittelu. Naisten lajikokeiluina ovat pilates, aloittelijoiden kuntojumppa, vesivoimistelu. Hankkeessa järjestetään myös kolme liikuntaan ja painonhallintaan liittyvää luentoa ja testejä, jotka on tarkoitettu kaikkien ryhmien osallistujille. Ryhmiä perustetaan 3x20 henkilön ryhmää. Naisten ryhmä kokoontuu maanantaisin ja miesten ryhmä tiistaisin ja perjantaisin. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Silta-Valmennusyhdistys ry, maija.schellhammer-tuominen@siltavalmennus.fi, 0405656075 **Hanke** Virtaa vertaisliikunnasta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Silta-Valmennusyhdistyksen asiakkaat, joista suurella osalla on taustalla päihde- ja mielenterveysongelmia sekä kasautuneita muita elämän haasteita. Hankkeen tavoitteena on edistää matalan kynnyksen liikuntaa ja tukea terveyttä edistäviä ja istumista vähentäviä aktiviteetteja, pilotoida vertaisliikuttamisen toimintamalli sekä kehittää menetelmiä toiminnan arvioimiseksi ja levittämiseksi. Hanke toteutetaan jatkokehittämällä vuonna 2017 alkanutta hanketoimintaa. Edellisessä hankkeessa havaittiin yksilöllisen ohjauksen sekä yhteisöön kuulumisen olevan tärkeää vähän liikkuvien motivoimisessa kohti terveempiä elämäntapoja. Myös henkilökunnan motivoiva rooli ja osaaminen terveysneuvonta- ja liikuntatilaisuuksien järjestämisessä on keskeistä pysyvien toimintatapojen aikaansaamiseksi. Tässä hankkeessa järjestetään henkilökunnan ja asiakkaiden osaamista edistävä vertaisliikkujakoulutus. Vertaisliikuttajille järjestetään 10 tapaamiskerran koulutuskokonaisuus, joka koostuu omakohtaisista liikuntakokeiluista ja harjoituksista, terveys- ja liikuntaneuvotatietoudesta sekä motivoivasta ohjaajuudesta. Lisäksi koulutukseen sisältyy matalan kynnyksen liikunnan ohjausharjoituksia (yksin tai pareittain). Ryhmään mahtuu 12 henkilöä ja koulutusryhmiä järjestetään 6kpl. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Voimistelu- ja urheiluseura Raholan Pyrkivä ry, heikki.jarnstrom@rapy.net, 045-2100 575
Hanke Vanhemmat vetreiksi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran junioriharrastajien vanhemmat, joilla ei ole kokemusta koripallosta ja jotka liikkuvat liian vähän. Hankkeen tavoitteena on opettaa vanhemmille liikunnan, terveellisten elämäntapojen ja ravinnon merkitystä hyvinvoinnissa. Lisäksi tavoitteena on tarjota mahdollisuus liikunnan harrastamiseen samanaikaisesti oman lapsen harrastuksen kanssa. Hanke toteutetaan perustamalla naisille ja miehille omat liikuntaryhmät, joihin kumpaankin mahtuu 20 osallistujaa. Ryhmät kokoontuvat 2x/vk/18vk 1h kerrallaan. Toisella kerralla harjoitellaan koripalloa ja toisella kerralla kuntosaliharjoittelua. Lisäksi järjestetään kaksi luentoa terveellisten elämäntapojen sekä ravinnon merkityksestä. **Tukisumma** 2 000 €.

Turku

Yhteystiedot Turun Jyry ry, saija.huhtiniemi@turunjyry.fi, 0405732155 **Hanke** Liikunnan starttikurssi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat liian vähän liikuntaa harrastavat työikäiset. Hankkeen tavoitteena on käynnistää 3 täysin uudenlaista ryhmää urheiluseuratoimintaan, houkutella mukaan 50 uutta terveytensä kannalta liian vähän liikkuvaa henkilöä sekä vakiinnuttaa ryhmien toiminta. Hanke toteutetaan perustamalla kolme liikuntaryhmää, joihin kaikkiin osallistuminen on osallistujille suotavaa, jotta liikunta on monipuolista; lihaskunnan kehittäminen, aerobisen kunnon kehittäminen sekä kehonhuolto. Halutessaan voi osallistua vain yhteen tai kahteen ryhmään. Kukin ryhmä kokoontuu 1x/vk syksyn ajan. 1) Lihaskuntotunnilla tehdään helppoja ja monipuolisia lihaksistoa kehittäviä liikkeitä. 2) Polkukävelyssä liikutaan luontokohteissa, metsäpoluilla sekä retkeilyreiteillä oman kuntotason mukaan 3) Kehonhuoltotunnilla keskitytään kehon syvien lihasten vahvistamiseen, dynaamiseen liikkuvuuteen sekä staattisiin venytyksiin. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Turun Lähimmäispalveluyhdistys ry, helena.norokallio@kotikunnas.fi, 0440820213 **Hanke** Kotikunnaan konstit 2 - tuki- ja liikuntaelinongelmien syihin vaikuttaminen matalankynnyksen liikunnalla, liikuntaneuvonnalla ja ravintotietoudella! **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on yhdistyksen henkilöstö. Hankkeen tavoitteena on saada vähän tai ei lainkaan liikkuvat työntekijät innostumaan kuntosaliharjoittelusta sekä vastuun ottamisesta omasta terveydestä ja näin vähentää mm. tuki- ja liikuntaelinongelmia. Erityistavoitteena on tavoittaa ne henkilöt, jotka eivät innostuneet mukaan liikuntaan edellisessä hankkeessa muutama vuosi sitten. Hanke toteutetaan jatkamalla/perustamalla kolme liikuntaryhmää. 1) Aloittelijoiden kuntosaliryhmässä ohjaaja opastaa laitteiden käyttöön ja laatii jokaiselle oman kuntosaliohjelman. 2) Todella vähän liikkuvien tsemppi -ryhmässä tutustutaan eri liikuntalajeihin. Ryhmä on vain heille, jotka tarvitsevat erityistä tukea ja innostamista liikuntaan. Lisäksi hyödynnetään ravintoneuvojaa sekä keskustellaan stressin- ja painonhallinnasta. 3) Tuki- ja liikuntaelinongelmista kärsivien ryhmässä harrastetaan liikuntaa sekä annetaan liikuntaneuvontaa. Kaikki ryhmät kokoontuvat ohjatusti 1x/vk syksyn ajan, jonka jälkeen kannustetaan jatkamaan liikuntaa itsenäisesti tai vertaisryhmissä. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Turun seudun AVH-yhdistys ry, paivi.liippola@gmail.com, 040 703 0935 **Hanke** Kunnan Löytöretki **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aivoverenkiertohäiriön sairastaneet työikäiset. Hankkeen tavoitteena on lisätä työikäisten AVH-sairastaneiden liikuntaharrastusta ja tukea heidän liikunnallista arkeaan tarjoamalla säännöllistä ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa sekä lisätietoa AVH:n aiheuttamien toiminnallisten neurologisten haasteiden vaikutuksesta liikuntaan. Hanke toteutetaan perustamalla liikuntaryhmä, joka kokoontuu 1x/vk/1,5h syksyn ajan. Tapaamisissa kokeillaan eri liikuntalajeja (mm. keilaus, vesijuoksu, lavis, polkukävely) ja annetaan liikuntaneuvontaa. Alussa ja lopussa osallistujille

tehdään 6 minuutin kävelytesti, verenpainemittaus, elämänlaatu- sekä arjen aktiivisuuskysely. **Tukisumma** 1 000 €.

Ulvila

Yhteystiedot Nakkilan Vire ry, paula.nurmi@dnainternet.net, 0509114660 **Hanke** Aikuisten yleisurheilu- ja hiihtokoulu jatkohanke **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on Nakkilan kunnan ja lähialueen työikäiset, jotka eivät harrasta liikuntaa ja ovat ylipainoisia. Hanke on jatkoa kierroksella 2/2017 aloitetulle hankkeelle. Nyt tavoitteena on kehittää toimintaa ja lisätä osallistujamääriä ja monipuolistaa liikuntaa perustamalla uusi Pilatesryhmä ja järjestämällä toimintaa uudella ulkokuntoilupaikalla. Hankkeessa kannustetaan kohderyhmää terveellisiin elämäntapoihin tarjoamalla matalankynnyksen liikuntalajikokeiluja ja terveystietoa. Aikuisille perustetaan omat yleisurheilu- ja hiihtoharrasteryhmät, jotka kokoontuvat 1x1,5h/vk/ryhmä yhteensä 20-25x/ryhmä. Yleisurheiluharrasteryhmässä tutustutaan yleisurheilulajeihin urheilukentällä sekä luonnossa. Hiihtokouluryhmä tutustuu sauvakävellyyn, luonnossa liikkumiseen, rullahiihtoon, maastohiihtoon lumitilanteen salliessa. Toimintaa kehitetään niin, että harjoituksia järjestetään myös silloin kun aikuiset tuovat lapsia harjoituksiin. Kaikille ryhmille järjestetään säännöllisesti yhteisiä lihaskuntoharjoituksia. Osallistujille tehdään heidän halutessaan kuntotesteinä kävelytesti ja/tai juoksutesti sekä Inbody-kehonkoostumusanalyysi hankkeen alussa ja lopussa. Syksyllä järjestetään liikuntaan ja painonhallintaan liittyvä neuvontaa. Kuhunkin ryhmään mahtuu 20 osallistujaa. **Tukisumma** 2 500 €.

Utsjoki

Yhteystiedot Nuorgamin Urheiluseura Tenon Voima ry, pmkontio@netti.fi, +4745516657 **Hanke** Tarmolla tunturiin **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Nuorgamin työikäiset, pääpaino miesten aktivoimisessa. Hankkeen tavoitteena on motivoida kohderyhmää löytämään liikunnan ilo hyödyntämällä ympäröivää luontoa. Tavoitteena on tarjota mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntamuotoja. Hankkeen tarkoituksena on luoda kohderyhmälle sellaisia liikuntakokemuksia, että ne innostavat jatkossakin hyödyntämään lähialueen vaihtelevaa luontoa liikkumiseen. Työikäisten miesten ryhmässä teemoina ovat melonta, maastopyöräily, suopotkupallo sekä lumikenkäily. Sisäliikuntalajeina kuntonyrkkeily sekä Circuit sekä gyrokinesis. Työikäisten naisten ryhmässä teemoina melonta, maastopyöräily, suopotkupallo ja leijahiihto. Sisäliikuntalajeina pilates, joka järjestetään kurssimuotoisena sekä kuntonyrkkeily ja gyrokinesis. Hankkeen alussa käydään läpi osallistujien tavoitteita yksilö- ja ryhmätasolla. Kokoontumiskertoja on 10x/ryhmä. Tavoitteena on järjestää useampi ryhmä (esim. 4). **Tukisumma** 2 000 €.

Vaajakoski

Yhteystiedot FC Vaajakoski ry, annika.nyyssoinen@kotikone.fi, +358407010007 **Hanke** Harrastefutiksesta vauhtia&vireyttä **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on vähän liikkuvat naiset. Hankkeen päätavoitteena on tarjota mahdollisimman monelle naiselle 2x/vk tehokasta liikuntaa ulkona jalkapallon parissa helposti ilman pitkäaikaista pakollista sitoutumista. Ryhmän toimintaa kehitetään olemassa olevan harrastajarungon pohjalle. Jalkapallo toimii erinomaisena ryhmässä tapahtuvana virkistävänä liikuntana sekä huonompi- että parempikuntoisille aikuisille, vaikkei palloa olisi aiemmin elässään potkaissutkaan. Jalkapalloharjoituksia järjestetään 2x1,5h/vk. Harjoitukset pitävät sisällään peruskuntoon liittyviä harjoitteita, tekniikkaharjoitteita sekä joka harjoituksen lopuksi peliosion, jossa harjoitellaan jalkapallon sääntöjä ja yhdessä pelaamista. Kevät ja kesä ollaan ulkokentillä ja marras-joulukuussa pelataan sisällä ja harjoitellaan myös futsalia. Ryhmään otetaan max.30. **Tukisumma** 800 €.

Vaasa

Yhteystiedot Datero ry, marja-sisko.paloneva@datero.fi, 0407383402 **Hanke** Nörtit salille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Datero ry:n pääosin istumatyötä tietokoneella tekevät erityisasiantuntijat, joilla on jo melko vakavia selkävaivoja sekä niska- ja hartiavaivoja. Hankkeen tavoitteena on, että työntekijät aloittavat säännöllisen liikunnan, viettävät yhteistä aikaa ja muodostavat entistä tiiviimmän yhteistyötiimin. Hankkeessa toteutetaan 1) Kuntosalipiirissä ryhmäohjaajan opastuksella tutustutaan laitteiden käyttöön niin, että ei väärällä harjoittelulla aiheuteta lisää haittaa kipeille selille ym. Kuntosaliryhmä 2x45 min/vko, 6 kk ajan (kesä-joulukuu 2018). 2) Vesijuoksuryhmä ym. uimahallin pääsymaksuun sisältyviä harjoituksia ryhmän valinnan mukaan, itsenäistä uimista, 1hx1/viikko, 6 kk ajan. 3) Työmatka kävellen tai pyöräillen tai muuta vapaa-ajan liikuntaa päivittäin ryhmässä tai itsenäisesti. Hankkeen kustannuksella jokaiselle hankitaan askel-/sykemittari. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Salibandyseura Vaasa ry, jukka.leino@sbvaasa.fi, 0458022855 **Hanke** Sohvaperunasta sählypeluriksi **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä on vailla vakinaista liikuntaharrastusta olevat +30-v miehet. Hankkeen tavoitteena on liikuttaa aikuisia miehiä, jotka ovat syystä tai toisesta jääneet ilman säännöllistä harrastusta ja/tai jotka kaipaavat seuraa liikkumiseen, eivätkä syty esimerkiksi lenkkeilystä tai kuntosaliharjoittelusta. Toiminnan tavoitteena on luoda ympäristö, johon kuka tahansa voi tulla ja kokea joukkueurheilun parhaat puolet, hauskuuden ja yhdessäolon. Hankkeessa järjestetään pääosin salibandya 1x/vk (sunnuntai-ilta). Toiminnan on tarkoitus olla hauskaa, jotta liikunnasta ei tulisi vastenmielistä sitä vähän harrastaville. Seura osoittaa ryhmälle vetäjän, mutta toiminta ei ole erityisen ylhäältä ohjattua. Ohjaaja osallistuu pelitoimintaan siinä missä muutkin ryhmän jäsenet. Ryhmän jäsenillä on mahdollisuus vaikuttaa siihen, kuinka suuri osa ajasta käytetään peliin ja taitojen harjoitteluun, lihaskuntoon tai -huoltoon tms. Ryhmään mahtuu 30 miestä ja ryhmiä on tarkoitus perustaa kaksi. Yhteensä harjoituksia tulee n. 40/ryhmä. **Tukisumma** 2 000 €.

Yhteystiedot Vaasan uimaseura - Vasa Simsällskap ry, taina.reini-vierikko@vus.fi, 045 2792372 **Hanke** "Vauhtia vedestä" -vastustamatonta vesiliikuntaa **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset vähänliikkuvat miehet ja naiset, joilla on 25 metrin uintitaito. Hankkeen tavoitteena on saada ihmiset tutuiksi vesiliikunnan kanssa ja iloitsemaan yhdessä edistymisestä ja uuden oppimisesta. Hanke toteutetaan perustamalla kaksi vähän liikkuvista aikuisista muodostuvaa kurssiryhmää, jotka kokoontuvat 1x/vk/1h syyskukusta huhtikuuhun. Kurssilla keskitytään uintitekniikoiden opetteluun (vapaa-, rinta- ja selkäuinti). Lisäksi opetellaan vesijuoksua ja Aqua Fitiä, joka on eräänlaista kuntopiiriharjoittelua vedessä. Molempiin ryhmiin mahtuu 20 osallistujaa. **Tukisumma** 1 600 €.

Valkeakoski

Yhteystiedot Valkeakosken Koskenpojat ry, johanna.sundstrom@vakp.net, 0400845664 **Hanke** Liikkumalla hyvä olo **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Valkeakoskelaiset työssäkäyvät vähän liikkuvat aikuiset naiset ja miehet. Hankkeen tavoitteena on tarjota osallistujille uusia liikuntamuotoja, saada liikunnasta pysyvä elämäntapa ja sen myötä parantaa osallistujien elämänlaatua sekä vakiinnuttaa ryhmien toiminta seuran tuntikalenteriin. Hanke toteutetaan perustamalla kolme liikuntaryhmää: 1) Asahi & Rentoutus -ryhmä kokoontuu 10 kertaa ja tunneilla lähdetään alkeista liikkeelle ja tehdään helppoja ja yksinkertaisia harjoitteita, 2) Vireyttä elämään -kurssilla kokeillaan mm. Lavista, vesijumppaa, sauvakävelyä ja kehonhuoltoa, joiden lisäksi tehdään alku- ja lopputestit sekä 3) Jooga -ryhmä kokoontuu 10 kertaa ja

tunneilla tehdään helppoja alkeisliikkeitä. Kuhunkin ryhmään mahtuu 15-20 osallistujaa. **Tukisumma** 1 200 €.

Vantaa

Yhteystiedot Keravan Taekwondoseura ry, antti.mynttinen@taekwondokerava.com, 0402166371 **Hanke** Kuntotaekwondo ja kuntospower. **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat 14-17-vuotiaat, 18-35 vuotiaat sekä +35 vuotiaat. Hankkeen tavoitteena on saada aktiivisesti liikkumaan ja eri-ikäiset innostumaan kuntoliikunnasta ja taekwondosta lajina. Kuntotaekwondo on matalankynnyksen liikuntamuoto, jossa tehdään potkuja, lyönnejä, keuhonhuoltoa ja kaikenlaisia koordinaatioharjoitteita, sekä syvävenyttelyä. Kuntotaekwondossa ei tarvitse olla kamppailulajien harrastaja. KuntoPower on myöskin matalankynnyksen liikuntamuoto, jossa keskitytään kokonaisvaltaisesti koko kehon hyvinvointiin. KuntoPowerin lajit ovat mm. Pilates, Crossfit ja Jooga. KuntoPower tulee toimimaan yhdessä kuntotaekwondon kanssa, ja tavoitteena on järjestää toimintaa 2x/vk. Suunnitelmissa on järjestää myös avointen ovien päivä, jossa pääsee tutustumaan lajiin. Tällä hetkellä Kuntotaekwondon osallistujamäärä on 10 liikkujaa, tavoitteena saada hankkeen käynnistettyä markkinoinnilla ja lajikokeiluilla noin 20 liikkujaa lisää. Lisäksi pyritään saamaan kaksi uutta ohjaajaa Kuntotaekwondoon ja KuntoPoweriin. **Tukisumma** 1 500 €.

Yhteystiedot Personal Trainer Kati Haapala, katitreenaar@gmail.com, 045 1254858 **Hanke** Aktiivinen Askisto **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Askistolaiset ja lähialueen asukkaat. Hankkeen tavoitteena on saada Askistolaisille matalankynnyksen liikuntapalveluita. Liikuntapalveluissa pidetään punaisena lankana yhteisöllisyys, suhteiden luominen, ulkoliikunta, terveysliikunta sekä vertaistuki. Askiston päiväkodin liikuntasalissa järjestetään viikossa viisi liikuntatuntia 1) 2xLihaskuntotreeniä 2) 1xkeuhonhuoltotunti 3) 1xmiehille suunnattu ryhmäliikuntatunti 4) 1xviikossa äideille/isille tarkoitettu valmennustyyppinen tunti, jossa aihe vaihtuu viikoittain. Valmennus pitää sisällään meditointia, syvien lihasten aktivointia, ravintotietoutta, terveellisten aterioiden reseptejä, arjen hallintaa, vertaistukea, sekä tukiverkoston luomista esimerkiksi liikuntaharrastuksen ajaksi. Jokaiseen ryhmään tavoitellaan kahdeksaa osallistujaa. Lisäksi Askistoon järjestetään 2x/vk kävelyrinki maanantai-aamupäivään ja torstai-iltaan, jolloin opetetaan Askiston asukkaat hyödyntämään esimerkiksi Whatsappia liikuntaporukan/äiti tai isi ryhmän kanssa ulkoilemiseen. Kaikki ohjattu liikunta on tarkoitus saada käytäntöön elokuussa 2018. **Tukisumma** 2 500 €.

Yhteystiedot Sahan-seura ry, mubarik.osman@sahanseura.net, 0449711803 **Hanke** Matalan kynnyksen palloilua naisille **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat aikuiset naiset. Hankkeen tavoitteena on tarjota liikuntaa ryhmässä vähän liikkuville naisille ja innostaa uusia naisia mukaan liikkumaan. Hanke toteutetaan muodostamalla uusi liikuntaryhmä. Lajina on mamananet, joka sopii erityisesti naisille. Mamananet on koppipallon kaltainen helpotettu versio lentopallosta, joka sopii erityisesti perheenäideille ja johon on helppo tulla mukaan. TUL ry lanseeraa lajin Suomeen ja kesällä järjestetään ohjaajakoulutus, johon osallistuu kaksi ohjaajaa. Liikuntaryhmä kokoontuu 1x/vk syys- ja kevätkauden ajan. Ryhmään mahtuu 15 naista. **Tukisumma** 1 000 €.

Yhteystiedot Vantaan Hiihtoseura ry, liikuttavalaura@gmail.com, 045 113 2070 **Hanke** Vantaan Hiihtoseuran kuntoliikunta **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat seuran junioreiden vanhemmat ja muut vantaalaiset kuntoliikunnasta kiinnostuneet työikäiset miehet ja naiset. Hankkeen tavoitteena on kannustaa liikkumaan ja terveellisiin elämäntapoihin. Hankkeessa halutaan valmentaa aikuisia lisäämään liikunnallista elämäntapaa

koko perheen arkeen. Tavoitteena on sisällyttää kurssiin myös asioita nuoren liikkujan huoltajana toimimisesta. Hanke on jatkoa vuonna 2017 alkaneelle toiminnalle. Hankkeessa perustetaan 20 hlö kuntoliikuntaryhmä, joka kokoontuu 1x/vk/1,5h kevään ja syksyn ajan samanaikaisesti junioreiden harjoitusten kanssa. Harjoituksissa liikutaan eri lajeja kokeillen; kävely, juoksu, sauvakävely, sauvarinne, rappustreeni, pyöräily, rullahiihto, hiihto, kehonhuolto. Osallistujille tehdään lihaskuntotestit sekä tasotestit keväällä ja syksyllä. Lisäksi järjestetään luento kilpahihtäjän huoltajana ja vanhempana toimimisesta sekä koko perheen arkiaktiivisuuden lisäämisestä, terveellisesti syömisestä sekä monipuolisesta levosta. **Tukisumma 700 €.**

Yhteystiedot Vantaan Sydän ry, vantaa@sydan.fi, 0451339117 **Hanke** Sydänmindfulness **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat kaikenikäiset sydänpotilaat ja ei-sydänsairastuneet. Hankkeen tavoitteena on aloittaa sydänmindfulness (SMF) -ryhmä ja vakiinnuttaa sen toiminta yhdistyksen liikuntatarjonnassa. Hanke toteutetaan perustamalla syyskaudelle sydänmindfulness ryhmä, joka kokoontuu 1x/vk/90min/8vk, Ryhmään mahtuu 10 osallistujaa. SMF on erityisesti sydänpotilaille suunnattu harjoitusohjelma, jonka avulla opitaan keinoja rentoutumiseen ja mielenhallintaan sekä sairaudesta aiheutuvan stressin ja ikävien tunteiden käsittelyyn. Ryhmä tarjoaa myös vertaistukea. Työskentely sisältää hengitys- ja liikeharjoituksia, tietoista liikettä, rentoutusharjoituksia sekä teemaluentoja. **Tukisumma 400 €.**

Ypäjä

Yhteystiedot Hevosopisto Oy, minna.eskola@hevosopisto.fi, 0505171423 **Hanke** Henkilökunnan Tykyhaaste **Tiivistelmä** Hankkeen kohderyhmänä ovat Hevosopiston huonokuntoiset, ylipainoiset, ikääntyneet työntekijät. Hankkeen tavoitteena saada aikaiseksi pysyvä muutos terveellisimpiin elämäntapoihin. Työkyvyn ylläpitäminen ja parantaminen. Hankkeessa järjestetään ohjattuja liikuntatunteja omalla kuntosalilla vaihdellen liikkuvuusharjoitteista lihaskuntoharjoituksiin kerran viikossa. Tuntien sisältö soveltuva eri tasoille liikkujille. Kerran kuukaudessa ohjattu liikuntakerta korvataan lajikokeilulla erilaisista liikuntalajeista. Osallistujia 30, jotka jaetaan liikuntatunneilla kolmeen ryhmään lähtötason ja tavoitteen mukaan. Jokainen osallistuja asettaa itselleen haasteen alussa tavoitteen, jota kohti tuetusti edetään personal trainerin ja ravintoneuvojan tuella. Ravintoneuvonta aloitetaan yhteisellä luennolla, jonka jälkeen annetaan vielä henkilökohtaista ohjausta jokaisen tavoitteen mukaan. Ylipainoisille lisäksi yhteiset tapaamiset kerran kuukaudessa. **Tukisumma 1 800 €.**