



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



OULU

Kotiliikunta -ryhmä

Toiminnan tarkoitus

- lisätä osallistujien tietoa liikuntasovelluksista ja -sivustoista
- tukea osallistujia kokeilemaan liikuntasovelluksia ja omatoimista liikuntaa
- saada vertaistukea ryhmätoiminnasta

Kenelle toiminta on tarkoitettu / rajoitteet

- toiminta on testattu työttömällä, keski-ikäisillä (45-64-vuotiailla) oululaisilla naisilla
- materiaalia voi hyödyntää laajasti eri ikäisille ja erilaisille aikuisten osallistujaryhmille

Ryhmän ohjaajan asiantuntijuus

- ohjaajana voi toimia terveydenhuollon tai liikunnan ammattilainen
 - myös asukastuvan / kuntouttavan työtoiminnan ohjaajana työskentelevä henkilö, jolla osaamista ryhmän ohjaamisesta ja liikuntasovelluksista

Toimintaan tarvittavat resurssit

- ohjaajaresurssi
- Teams-yhteys tai vastaava
- varmistetaan osallistujilta, että yhteys Teamsilla tai vastaavalla valitulla ohjelmalla onnistuu heiltä ja heillä on tarvittavat Google Play tai App Store -tunnukset
- jos ohjaajalla liikunta-alan, fysioterapian tai muu soveltuva koulutus, voidaan ensimmäinen tapaaminen järjestää kasvotusten liikuntatilassa, jolloin tehdään myös terveystuntomittaukset

Toiminnan sisältö

- kokoontumiskertoja 3 kpl
- yhden kerran kesto 1-1 ½ tuntia
- ensimmäisellä kokoontumiskerralla:
 - tutustuminen toisiin ryhmäläisiin ja ohjaajiin
 - keskustelua osallistujien odotuksista ryhmän toimintaan liittyen, heidän tavoitteistaan ja käydään läpi ryhmän tulevien kertojen sisältö lyhyesti
 - tehdään terveystuntomittaukset, jos on resurssia tehdä ne:
Polar-kuntotesti (lepotesti Polar-urheilukellolla), puristusvoimatesti, kyykkytesti, hartiasrudun liikkuvuusmittaus, tasapainotesti yhdellä jalalla seisten, muunneltu punnerrustesti.
 - testit ohjeistettu omalla sivullaan



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



OULU

- toisella kokoontumiskerralla (teams-etäyhteydellä):
 - lyhyesti kuulumiset
 - käydään läpi **Sports Tracker** -sovelluksen hyödyntäminen oman liikkumisen tukena
 - taukojumppa porukalla: https://youtu.be/_5iLUpYwsks
 - käydään läpi **Sportive** -sovellus
 - kotitehtävät: kokeile Sportivessa ”Pikatreeni” -osiosta ”Aloittelijan lihaskuntotreeni” tai ”Happihyppely” ja kokeile laittaa Sports Tracker päälle kun käyt kävelylenkillä
 - jos sinulla on osaava ryhmä, tehdään yhdessä 15 min lihaskuntotreeni: <https://youtu.be/mc-x6gwGyyE>
 - jos on resursssia ja mahdollista, voidaan lajiin tutustumiseen hankkia ulkopuolinen asiantuntija ohjaajaksi sekä välineet
 - esim. maastopyöräilyyn vuokrataan välineet ja opas, ulkokuntosalille ja kuntoportaisiin ohjaaja
- kolmannella kokoontumiskerralla (teams-etäyhteydellä):
 - lyhyesti kuulumiset ja kotitehtävien sujuminen
 - <https://www.mybnblive.fi/treenivideot/>
 - käydään läpi maksuton www.mybnblive.fi -sivusto
 - <https://www.youtube.com/c/MyBnBLive/videos>
 - Oulun kaupungin liikuntapalvelut / Liikkuva Oulu. Käydään läpi, mitä sieltä löytyy:
 - <https://www.ouka.fi/oulu/liikunta-ja-ulkoilu/ohjatut-ryhmat-ja-palvelut>
 - <https://youtu.be/H-duKZRTzxE>
 - kahvakuulatreenejä:
 - <https://youtu.be/t6CdaTmmZFA>
 - aloittelijan kahvakuulatreeni: <https://youtu.be/KqUuTfaHrf0>
 - kuminauhajumppa: <https://www.youtube.com/live/J8IEH1Esv8U?feature=share&t=262>
 - keskustellaan jatkosuunnitelmista, miten ryhmäläiset jatkavat liikkumista

Toiminnassa käytettävät lomakkeet ja materiaalit

- osallistujalista
- Sports tracker ja Sportive -sovellukset ja eri liikuntapalvelujen YouTube-videot
- Instagramin käyttäjille vinkataan esim.:
”Heidionthego”, ”Ansaivo”, ”jennybelitzhenriksson” ja ”ptmajayleva” tileistä

Odotettavissa olevat hyödyt osallistujalle

- vertaistuki
- oppii tuntemaan ja hyödyntämään liikuntasovelluksia ja sivustoja omatoimisen liikkumisen tukena
- innostuu huolehtimaan fyysisestä kunnosta ja hyvinvoinnista liikunnan avulla

Toiminnan onnistumisen mittaaminen ja mittarit

- välitön palaute keskustellen
- mahdollisten terveystuntomittausten uusinta 6 kk:n kuluttua ryhmän päättymisestä



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



OULU

- voit käyttää luomaamme ”pitkän ajan vaikuttavuuskyselyä” onnistumisen mittarina

Mahdolliset riskit toiminnassa

- tapaturmariski liittyen liikuntaan
 - esim. kompastuminen / kaatuminen, nivelten nyrjähdys, venähdys, sairaskohtaus
- sovellukset tai nettiyhteys ei toimi tai osallistujat eivät osaa käyttää sovelluksia

Keskeiset sidosryhmät

-