



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



OULU

Liikutaan ulkona -ryhmä

Toiminnan tarkoitus

- lisätä osallistujien hyvinvointia ulkoliikunnan avulla
- tukea osallistujaa löytämään itselleen sopiva liikunta-aktiviteetti / harrastus
- lisätä tietämystä oman alueen ulkoliikuntamahdollisuuksista ja -paikoista
- motivoida liikuntaan myös mahdollisuudella osallistua terveystuntomittauksiin
- 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 osaamista ensiavusta

Toimintaan tarvittavat resurssit

- ohjaajaresurssi
- tarvittava liikuntatila
- mahdolliset kuljetuskustannukset
- (ryhmä)tapaturmavakuutus osallistujille
- ensiapupakkaus
- mahdollinen ulkopuolinen ohjaaja, jos tarvitaan erityisosaamista valittuun lajiin tutustumiseen
- mahdollinen välinevuokraus (esim. maastopyörät, sauvat, lumikengät, jne)
- kustannukset asiantuntijapalvelusta esim. kunnan liikuntapalveluista, jos toteutetaan terveystuntomittaukset

Toiminnan sisältö

- etsitään omalta alueelta sopivat ulkoliikuntalajit, joita käydään kokeilemassa ryhmänä
- yksi laji / kokoontumiskerta, kokoontumiskertoja 4-5 kpl
- ensimmäisellä kokoontumiskerralla tehdään terveystuntomittaukset, jos on resurssia tehdä ne
 - terveystuntomittaukset sisältävät: Polar-kuntotesti (lepotesti Polar-urheilukellolla), puristusvoimatesti, kyykkytesti, hartiaseudun liikkuvuusmittaus, tasapainotesti yhdellä jalalla seisten, muunneltu punnerrustesti.
 - testit ohjeistettu omalla sivullaan



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



OULU

- yhden kerran kesto 1-1 ½ tuntia + mahdolliset matkat
- jos on resurssia ja mahdollista, voidaan lajiin tutustumiseen hankkia ulkopuolinen asiantuntija ohjaajaksi ja välineet
 - esim. maastopyöräilyyn vuokrataan välineet ja opas, ulkokuntosalille ja kuntoportaisiin ohjaaja

Toiminnassa käytettävät lomakkeet ja materiaalit

- osallistujalista

Odotettavissa olevat hyödyt osallistujalle

- hyvinvoinnin lisääntyminen
- mahdollisuus kokeilla eri ulkoliikuntalajeja ohjatusti ja turvallisesti
- onnistumisen kokemus, vertaistuki
- oppii tuntemaan ja hyödyntämään oman alueen ulkoliikuntamahdollisuuksia
- 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
- voit käyttää luomaamme ”pitkän ajan vaikuttavuuskyselyä” onnistumisen mittarina

Mahdolliset riskit toiminnassa

- tapaturmariski liittyen lajien kokeiluun
 - esim. kompastuminen / kaatuminen, nivelten nyrjähdys, venähdys, sairaskohtaus
- pelko

Keskeiset sidosryhmät

- liikuntapalveluja tarjoavat yritykset ja yhdistykset