

ETÄRYHMÄ: LIIKKUMINEN

Tavoite: Lisätä tietoa liikkumisen merkityksestä ja tukea omien liikuntatottumusten pohtimista. Innostaa löytämään omiin voimavaroihin sopivia tapoja lisätä liikettä arkeen.

17.30 **Aloit**us (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

17.35 **Kotitehtäviin palaaminen** (10 min)

- Millaisia ajatuksia heräsi kotitehtävistä? Tutustuitteko linkkeihin?
- Millaisen tavoitteen ja konkreettisen keinon valitsit edellisen kerran teemaan liittyen.

17.45 **Johdattelu päivän aiheeseen: Liikkuminen** (15 min)

18.00 **Keskustelua kompastuskivistä** (10 min)

- "Kerro mikä on sinun suurin kompastuskivesi tällä hetkellä."
- Pieni jaloittelu/venyttelytauko

18.10 **Vinkit liikkumiseen** (20 min)

- Kirjoitetaan vinkit keskustelualueelle
- "Anna muille yksi tai useampi vinkki, kuinka vähentää paikallaan oloa, lisätä liikkumista tai mahdollistaa liikkumista arjessa."
- Käydään vinkit läpi yhteisesti ja näytetään diat aiemmin kootuista ryhmäläisten vinkeistä

- "Voit pohtia tukisiko joku/jotkut toisten antamista vinkeistä omaa liikkumistasi. Ottaisitko vinkit itsellesi kokeiluun?"
- Jos ehtii, voi keskustella itselle mieluista liikkumisen muodoista tai harrastamisesta.

18.30 **Vinkit arkeen ja linkkejä** (10 min)

- Kannustetaan tutustumaan vinkki- ja linkkilistoihin
- Kehotetaan vähän liikkuvia hakeutumaan neuvonnan ja tuen pariin
- Voi nostaa esille paikalliset tuen muodot

18.40 **Liikuntahetki** (10 min)

- Lämmittelyliikkeet yhdessä vuorotellen keksien ja näyttäen (kamerat auki) tai ohjattuna (kamerat voi olla kiinni)
- Vaihtoehtona jumpataan yhdessä linkistä
Jakso 59: Jumppaa koko keholle (7:00):
<https://areena.yle.fi/1-72482623>

18.50 **Lopetus** (10 min)

- Pyydetään tekemään kotitehtävät ja tutustumaan vinkkeihin ja linkkeihin
- Seuraavan kerran aihe
- Loppukeskustelu ja palaute

Halutessaan voi laittaa keskustelualueelle kysymyksen ja pyytää vastaamaan emojiilla:

Miltä tämä ryhmäkerta tuntui?

😊 = Hyvä 😐 = OK 😞 = Ei napannut