

RYHMÄ: LIIKKUMINEN

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

13.00 **Aloit**us (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

13.05 **Kahvittelut ja liikunta-aiheinen tutustuminen** (n. 25 min)

- Tarjottavien haku sekä haetaan sivupöydältä yksi kortti, joka kuvastaa sinua liikkujana
(Liikunta-aiheiset tutustumiskortit: Tällainen olen)
- Kahvittelua
- Jokainen saa kertoa vuorollaan millaisen kortin valitsi
- Ohjaaja voi myös kysellä kotitehtävistä

13.30 **Johdattelu päivän aiheeseen: Liikkuminen** (25 min)

- Lyhyt yhteenveto liikunnan hyödyistä
- Liikkumissuosituks^{et} – jaetaan myös tulosteena kansioon
- Keskustelua liikkumisen kompastuskivistä

13.55 **Vinkit liikkumiseen – ideaseinä:** (25 min)

- *Pohjustetaan vielä, mitä tarkoittaa konkreettinen pieni muutos/tavoite liikkumisessa*
- Pohdi omia hyvin toimivia liikuntatottumuksia
- Anna muille yksi tai useampi vinkki paikallaan olon vähentämiseen, liikkumisen lisäämiseen tai mahdollistamiseen

- Kirjoita vinkit post it -lapuille ja vie ne ideaseinälle – samalla jaloittelua
- Käydään vinkit yhteisesti läpi
- Pohdi, tukisiko jokin muiden vinkeistä omaa tavoitettasi? Voisitko kokeilla jotakin niistä?
- Voit kirjoittaa kiinnostavan vinkin kotitehtäviisi
- Ohjaaja kokoaa ryhmäläisten vinkit tulosteeiksi seuraavalle kerralle (kansiossa myös valmis vinkkilista tulostettavaksi)
- Jos aikaa jää, keskustelua omista mieluisista liikunta-muodoista

14.20 **Vinkit arkeen ja linkkejä** (20 min)

- Dioilla yleisiä vinkkejä ja hyödyllisiä linkkejä
- Tutustutaan joihinkin linkkeihin yhdessä
- Kehotetaan vähän liikkuvia hakeutumaan neuvonnan ja tuen pariin
- Voi nostaa esille paikalliset tuen muodot

14.40 **Reisitreeni** (n. 7 min)

- Tehdään yhdessä **Reisitreeni** (6:54): <https://www.muisti-puisto.fi/tietoa/liiketta-niveliin/lihaskuntoilu-2/#reisi-treeni>

14.50 **Palautetta ryhmäkerrasta** (5 min)

- Suullinen palaute: Mikä oli hyvää? Mitä muuttaisit?

14.55 **Lopetus** (5 min)

- Seuraavan kerran aihe
- Kotitehtävien jako

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Teippiä tai sinitarraa

Post it -laput

Tarjottavat

Tulosteet:

- Tällainen olen, Liikunta-aiheiset tutustumiskortit, Ryhmärenki: <https://ryhmarenki.fi/wp-content/uploads/2018/01/Tutustumiskortit-tallinen-olen-liikunta.pdf>
- Liikkumissuositukset 18-65 v. ja +65 (A5)
- Ideaseinä Vinkit liikkumiseen (tulosta A3)
- Ryhmäläisten kootut vinkit liikkumiseen
- (Seuraavalle kerralle tämän ryhmän vinkit kootusti)
- Paikkakuntakohtaiset esitteet liikuntaneuvonnasta
- Paikkakuntakohtaiset uimahalli/kuntosali alennusryhmät esim. Seniorikortti ja päiväliikkuajan kuntokortti
- OnniTV-esite (jos ei ole jo annettu)
- Kotitehtävät
- Vinkkilista
- Liikkuminen-johdanto, ohjaajan tueksi

