

TEEMAPYSÄKKI: LIIKKUMINEN

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

10.00 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

10.05 **Kotitehtäviin palaaminen** (10 min)

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

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

10.30 **Keskustelua kompastuskivistä** (10 min)

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

10.40 **Vinkit liikkumiseen – ideaseinä:** (20 min)

- *Pohjustetaan vielä, mitä tarkoittaa konkreettinen pieni muutos/tavoite liikkumisessa*
- Pohdi omia hyvin toimivia liikuntatottumuksia
- Anna muille yksi tai useampi vinkki 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
- Halutessaan ohjaaja kokoaa ryhmäläisten vinkit tulosteeiksi seuraavalle kerralle (kansiossa myös valmis vinkkilista tulostettavaksi)
- Jos aikaa jää, keskustelua omista mieluisista liikuntamuodoista

11.00

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

11.10

Liikuntahetki (15 min)

- Liikkeitä yhdessä vuorotellen keksien ja näyttäen tai ohjaajan ohjaamina
- Vaihtoehtona jumpataan yhdessä istuen
Jakso 59: Jumppaa koko keholle (7:00):
<https://areena.yle.fi/1-72482623>

11.25

Lopetus (5 min)

- Kotitehtävien ja vinkkilistan jako
- Seuraavan kerran aihe
- Loppukeskustelu ja palaute.

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Teippiä tai sinitarraa

Post it -laput

Tarjottavat

Tulosteet:

- Liikkumissuosituksset 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 päiväliikkujan kuntokortti
- OnniTV-esite (jos ei ole jo annettu)
- Kotitehtävät
- Vinkkilista
- Liikkuminen-johdanto, ohjaajan tueksi (voi soveltaa)

