



Pohjois-Savon Liikunta käynnistää OLVI-säätiön rahoittaman ILOLLA-hankkeen Iisalmessa

ILOLLA-hanke tarjoaa inspiroivaa koulutusta ja liikkumisen iloa Iisalmen ja Ylä-Savon alueella toimiville seuroille sekä iisalmelaisille vähän liikkuville tai terveydellisiä riskitekijöitä omaaville yli 55-vuotiaille henkilöille. Vuosi 2021 on toiminnan pilotointivuosi. Näkymänä on kolmivuotinen hanke sekä vastaavanlaisten toimenpiteiden toteuttaminen vuosina 2022 ja 2023 myös muilla Pohjois-Savon alueilla. Hanke toteutetaan vahvassa yhteistyössä 130-vuotisjuhlavuottaan viettävän Iisalmen kaupungin kanssa ja sen rahoituksesta vastaa OLVI-säätiö.

Seurakentällä on nostettu esiin lasten ja nuorten liikkumisen tukitoimien tarve, joka koskettaa useita seuroja. Toive tukitoimiin liittyvän osaamisen lisäämisestä on tullut seurojen valmentajilta ja ohjaajilta, mutta samaa toivovat myös liikkuvat lapset ja nuoret sekä heidän vanhempansa. Seuratoiminnan arjessa seurojen resurssit eivät usein tahdo riittää kattavien tukitoimien huomioimiseen ohjaamisen, valmentamisen ja muun seuratyön ohessa. Vakiintuneiden toimintatapojen tueksi kaivataan uusia ideoita ja toimintamalleja sekä konkreettisia työkaluja tukitoimien parempaan huomioimiseen viikoittaisessa ohjaus- ja valmennustoiminnassa.

Harrastamisen osa-alueet kuntoon seuroissa

Lauantaista 27.2.2021 alkaen ILOLLA-hanke tarjoaa maksutonta koulutusta lasten ja nuorten liikunnallisuutta tukevista toimista iisalmelaisille ja yläsavalaisille seuroille. Vuoden 2021 aikana koulutuksissa käsiteltäviä teemoja ovat: 1) ravitsemus, 2) henkinen hyvinvointi ja psyykinen valmennus, 3) harjoittelun monipuolisuus sekä 4) uni ja palautuminen.

Koulutuksissa käsitellään edellä mainittujen teemojen lisäksi tukitoimien tarvetta muun muassa seurojen omien kokemusten ja käytännön esimerkkien kautta. Koulutuksilla pyritään vaikuttamaan myönteisesti lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen, liikkumiseen, urheilulliseen menestykseen ja kaveriporukoissa toimimiseen. Koulutusten kautta luodaan lisäksi myönteisiä vaikutuksia perheiden ja seurojen väliseen toimintaan arjessa.

Yhteinen taustatyö ja -tuki lajista riippumatta

Hankkeen kehitysprosesseihin valitaan lisäksi erikseen viisi iisalmelaista seuraa. Valituille seuroille tarjotaan edellä mainituista koulutusteemoista seurakohtaiset koulutusillat, jotka on suunnattu seurassa harrastaville lapsille ja nuorille sekä heidän vanhemmilleen.

Seurahaku on parhaillaan käynnissä. Seuroille suunnattu toinen etäinfo hankkeesta ja sen kehitysprosseista järjestetään maanantaina 8.2.2021 klo 16:30–17:00.



Parempaa hyvinvointia yli 55-vuotiaille

Liikunnallisen elämäntavan löytämisellä tai liikunnan pariin tauon jälkeen palaamisella on paljon myönteisiä vaikutuksia yksilön hyvinvointiin ja terveyteen. Hyvinvoinnin kohenemisen lisäksi elämä voi monelta osin avautua aiempaa positiivisemmassa valossa ja liikunnan kautta ympärille voi löytyä uusia ihmisiä tai osallistumisen paikkoja. Henkilökohtaiseen elämäntilanteeseen sopivan liikuntatavan löytäminen ja liikunnan ilon säilyttäminen voi kuitenkin usein olla haastavaa, eikä motivaation löytäminen välttämättä onnistu yksin.

Pantterina seniori-ikään

ILOLLA-hanke tarjoaa yksilöllistä tukea liikkumisen ja elämäntavan muutoksiin. Ihmisläheisen ja inspiroivan neuvonnan kautta pyritään löytämään juuri itselle mieluisa tapa liikkua ja ylläpitää liikunnallista elämäntapaa. Hankkeen tavoitteena on yksilön toimintakyvyn säilyttäminen pitkälle seniorivuosiin.

Hankeeseen otetaan mukaan enintään 30 henkilöä tai pariskuntaa ilmoittautumisjärjestyksessä. Mukaan pääsevät ne yli 55-vuotiaat iisalmelaiset, joiden kohdalla yksi tai useampi seuraavista kriteereistä täyttyy:

- liikun liian vähän
- minulla on terveydellisiä riskitekijöitä
- minulla on ylipainoa
- minulla on muutoin haasteellinen elämäntilanne

Jotta hankkeeseen pääsevät mukaan eniten liikuntaneuvontaa tarvitsevat, valinnat tehdään yksilöllisesti puhelinkeskustelun perusteella.

Osallistumalla pääset mukaan seuraaviin sisältöihin:

- 10 viikon lähijakso (tapaaminen kerran viikossa tiistaisin)
- 10 viikon etajakso
- ravitsemusneuvontaa
- henkilökohtainen liikuntaohjelma
- liikuntalajikokeiluja
- liikuntaa yhdessä liikunnanohjaajan kanssa
- alku- ja loppukartoitus sekä mahdollinen kehonkoostumusmittaus
- opastusta digitaadoissa: osallistuja saa osallistumisen ajaksi käyttöönsä tabletin, etajakson toteutus tapahtuu tabletin kautta ja mm. liikuntasuunnitelma tabletilla.

Ota yhteyttä, kerromme mielellämme lisää



>> tarjonnasta seuroille



Niina Markkanen
050 322 3971

>> tarjonnasta yli 55-vuotiaille



Esa Pietikäinen
044 491 8062



Kalle Tenhunen
044 532 8787

etunimi.sukunimi@pohjois-savonliikunta.fi
www.pohjois-savonliikunta.fi