



# NOVA<sup>2</sup>

## Arkiaktiivisuus-

## kalenteri 2020

**NOVA<sup>2</sup>**  
Sinunlaistasi liikuntaa



**Vipuvoimaa**  
**EU:lta**  
2014–2020



**ODL**

**OULU**

**RAAHE**

**PUDASTÄRVI**



TAMMIKUU 2020

Lisää lihaskuntoa  
arjen  
valinnoilla



| MA                                                           | TI                                                                                                                        | KE                                              | TO                                                            | PE                                                        | LA | SU |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----|----|
|                                                              |                                                                                                                           | 1                                               | 2                                                             | 3                                                         | 4  | 5  |
| 6                                                            | 7<br>Käytetään portaita hissien sijaan tammikuun ajan                                                                     | 8                                               | 9<br>Miten olemassa olevia liikuntavälineitä voisi hyödyntää? | 10                                                        | 11 | 12 |
| 13<br>Sometetaan yhdessä varustellen                         | 14                                                                                                                        | 15                                              | 16                                                            | 17<br>Tarkistetaan yhdessä työergonomia                   | 18 | 19 |
| 20                                                           | 21<br>Montako kyykkyä tehdään yhdessä?  | 22                                              | 23                                                            | 24<br>Voisitko kaupassa valita ostoskorin kärryn sijasta? | 25 | 26 |
| 27<br>Löytyisikö arjen tavaroista lisäpainoja taukojumppaan? | 28                                                                                                                        | 29<br>Puhutaan puhelimesta seisten tai kyykäten | 30                                                            | 31                                                        |    |    |



Vinkkejä Instagramissa @nova2hanke

Arkiaktiivisuus-instahaaste alkaa!  
Postaa parhaat arkiaktiivisuusvinkit  
#lisääarikiaktiivisuutta

HELMIKUU 2020

Piristä arkea  
ystävän  
kanssa



| MA                                               | TI                                                             | KE                                                    | TO                                                                                                                                                          | PE                                                 | LA | SU |
|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----|----|
|                                                  |                                                                |                                                       |                                                                                                                                                             |                                                    | 1  | 2  |
| 3<br>Helmikuun ajan<br>taukojumpataan<br>yhdessä | 4                                                              | 5                                                     | 6<br>Kaverin kanssa<br>askelkykyä - kuinka<br>monta saatte yhdessä ?<br> | 7                                                  | 8  | 9  |
| 10                                               | 11<br>Voisitko ilahduttaa ystävää<br>puhelinsoitolla?          | 12                                                    | 13                                                                                                                                                          | 14<br>Hae ystävä kävelylle                         | 15 | 16 |
| 17                                               | 18                                                             | 19<br>Kaipaako ystävä tai tuttava<br>apua lumitöissä? | 20                                                                                                                                                          | 21                                                 | 22 | 23 |
| 24                                               | 25<br>Laskiaisrieha -<br>Yhdessä mäenlaskuun<br>eväiden kanssa | 26                                                    | 27                                                                                                                                                          | 28<br>Pelataan yhdessä<br>liikunnallisia<br>pelejä | 29 |    |



Vinkkejä Instagramissa @nova2hanke

MAALISKUU 2020

Valosta ja lumesta  
virtaa  
arkeen

| MA                                                                  | TI                                      | KE | TO                                   | PE                                               | LA | SU |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----|--------------------------------------|--------------------------------------------------|----|----|
|                                                                     |                                         |    |                                      |                                                  |    | 1  |
| 2<br>Suunnittellaan<br>yhdessä talviolympia-<br>laiset kuun loppuun | 3                                       | 4  | 5                                    | 6<br>Potkukelkkailupäivä                         | 7  | 8  |
| 9                                                                   | 10<br>Kuvataan yhdessä<br>lumen kauneus | 11 | 12                                   | 13                                               | 14 | 15 |
| 16                                                                  | 17                                      | 18 | 19<br>Tehdään yhdessä<br>jäätaidetta | 20                                               | 21 | 22 |
| 23<br>Rakennetaan<br>yhdessä lumesta                                | 24                                      | 25 | 26                                   | 27<br>Järjestetään yhdessä<br>talviolympialaiset | 28 | 29 |
| 30                                                                  | 31                                      |    |                                      |                                                  |    |    |



Vinkkejä Instagramissa @nova2hanke



HUHTIKUU 2020

Arjen matkoista  
hyvinvointia

| MA                                                  | TI                                                                           | KE                                                            | TO                                                 | PE                                                    | LA | SU |
|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----|----|
|                                                     |                                                                              | 1<br>Kirjataan ylös kaikkien huhtikuussa liikkumat kilometrit | 2                                                  | 3                                                     | 4  | 5  |
| 6<br>Kuljetaan arjen matkat kävellen huhtikuun ajan | 7                                                                            | 8                                                             | 9<br>Mistä löytäisit pajunkissoja maljakkoon?      | 10                                                    | 11 | 12 |
| 13                                                  | 14                                                                           | 15                                                            | 16<br>Siivoillaan tanssien                         | 17                                                    | 18 | 19 |
| 20                                                  | 21<br>Tehdään yhdessä viisi punnerrusta seinää vasten ennen kahvia ja ruokaa | 22                                                            | 23                                                 | 24<br>Nousta seisoamaan aina, kun jutellaan kaverille | 25 | 26 |
| 27<br>Polkupyörien tuunauspäivä                     | 28                                                                           | 29                                                            | 30<br>Kuinka monta kilometriä liikuitte yhteensä ? |                                                       |    |    |



Vinkkejä Instagramissa @nova2hanke

TOUKOKUU 2020

Innostu  
luonnon  
heräämisestä

| MA                                                                   | TI                                           | KE                                                            | TO                                                                | PE                                           | LA | SU                                           |
|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----|----------------------------------------------|
|                                                                      |                                              |                                                               |                                                                   | 1                                            | 2  | 3                                            |
| 4<br>Tehdään toukokuun ajan<br>5 min happihippely<br>lounaan jälkeen | 5                                            | 6                                                             | 7                                                                 | 8<br>Bongataan luonnon<br>ihmeet ulkoillessa | 9  | 10<br>Mitä teet Unelmien<br>liikuntapäivänä? |
| 11                                                                   | 12<br>Lähdetään yhdessä<br>kuvaamaan luontoa | 13                                                            | 14                                                                | 15                                           | 16 | 17                                           |
| 18                                                                   | 19                                           | 20<br>"Kunnan kaunein paikka"<br>kävelykierros kaverin kanssa | 21                                                                | 22                                           | 23 | 24                                           |
| 25<br>Bongataan lintuja yhdessä                                      | 26                                           | 27                                                            | 28<br>Kootaan yhdessä<br>valokuvanäyttely luonnon<br>heräämisestä | 29                                           | 30 | 31                                           |

Loppukiri instahaasteeseen!  
Postaa parhaat arkiaktiivisuusvinkit  
#lisääarkiaktiivisuutta

KESÄKUU 2020

Nauti  
päivänpaisteesta  
pihapeleissä



| MA                                                                 | TI                 | KE | TO                    | PE                                             | LA | SU |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------|----|-----------------------|------------------------------------------------|----|----|
| 1<br>Suunnitellaan yhdessä<br>pihapeliturnauspäivä kuun<br>loppuun | 2                  | 3  | 4                     | 5<br>Sulkapalloa                               | 6  | 7  |
| 8                                                                  | 9<br>Mölkynheittoa | 10 | 11                    | 12                                             | 13 | 14 |
| 15<br>Kroketiskapa                                                 | 16                 | 17 | 18<br>Saappaanheittoa | 19                                             | 20 | 21 |
| 22                                                                 | 23                 | 24 | 25                    | 26<br>Pidetään yhdessä<br>pihapeliturnauspäivä | 27 | 28 |
| 29                                                                 | 30                 |    |                       |                                                |    |    |



Vinkkejä Instagramissa @nova2hanke

HEINÄKUU 2020

Loma  
liikuttaa



| MA                                                    | TI                               | KE                                                 | TO                                                             | PE                                                      | LA | SU |
|-------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----|----|
|                                                       |                                  | 1<br>Heinäkuun<br>ajan ulkoilua tunti<br>päivässä? | 2                                                              | 3                                                       | 4  | 5  |
| 6                                                     | 7<br>Kaverin kanssa uimaan       | 8                                                  | 9                                                              | 10                                                      | 11 | 12 |
| 13                                                    | 14                               | 15                                                 | 16<br>Sovi kaverin kanssa<br>kävelytreffit<br>jäätelökioskille | 17                                                      | 18 | 19 |
| 20<br>Lähtisitkö<br>pyöräretkelle<br>kaverin kanssa ? | 21                               | 22                                                 | 23                                                             | 24<br>Kaveriden kanssa<br>pelaamaan<br>rantalentopalloa | 25 | 26 |
| 27                                                    | 28<br>Unelmoi<br>lempipaikassasi | 29                                                 | 30                                                             | 31                                                      |    |    |

ELOKUU 2020

# Luonto rentouttaa



| MA                                                          | TI | KE                                  | TO | PE                                    | LA | SU |
|-------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------|----|---------------------------------------|----|----|
|                                                             |    |                                     |    |                                       | 1  | 2  |
| 3<br>Suunnitellaan yhdessä leikkimieliset kesäolympialaiset | 4  | 5<br>Koko päivä ulkona?             | 6  | 7<br>Yhdessä tutustumaan lähiluontoon | 8  | 9  |
| 10<br>Yhteinen metsäkävely nuotiolle                        | 11 | 12                                  | 13 | 14                                    | 15 | 16 |
| 17                                                          | 18 | 19<br>Käydään yhdessä marjaretkellä | 20 | 21                                    | 22 | 23 |
| 24<br>Luontojoogaa                                          | 25 | 26                                  | 27 | 28<br>Leikkimieliset olympialaiset    | 29 | 30 |
| 31                                                          |    |                                     |    |                                       |    |    |

 Vinkkejä Instagramissa @nova2hanke

Arkiaktiivisuus-instahaaste alkaa!  
Postaa parhaat arkiaktiivisuusvinkit  
#lisääarkiaktiivisuutta

SYYSKUU 2020

Seikkaile

syksyn

väreissä



| MA                                              | TI                                                                           | KE                                | TO                       | PE                                              | LA | SU |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------|----|----|
|                                                 | 1<br>Nautitaan syyskuussa<br>lähiruuasta: marjoista,<br>sienistä ja kaloista | 2                                 | 3                        | 4<br>Lähdetään yhdessä ongelle?                 | 5  | 6  |
| 7<br>Tällä viikolla<br>juodaan<br>seisomakahvit | 8                                                                            | 9                                 | 10<br>Nautitaan ruskasta | 11                                              | 12 | 13 |
| 14                                              | 15<br>Tehdään yhdessä<br>lehtitaidetta                                       | 16                                | 17                       | 18                                              | 19 | 20 |
| 21                                              | 22                                                                           | 23                                | 24                       | 25<br>Käydään yhdessä<br>eväsretkellä nuotiolla | 26 | 27 |
| 28                                              | 29                                                                           | 30<br>Laitetaan haravat heilumaan |                          |                                                 |    |    |



LOKAKUU 2020

Joustavuutta  
arkeen

| MA                              | TI                     | KE                                      | TO                                                                 | PE                                                                                                                            | LA | SU |
|---------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----|
|                                 |                        |                                         | 1<br>Lokakuun ajan seiso<br>yhdellä jalalla hampaita<br>harjatessa | 2<br>Perjantaivenyttelyt<br>viikonloppuun  | 3  | 4  |
| 5<br>Älä kiirehdi<br>tänään     | 6                      | 7<br>Tauota arjen<br>askareita liikkuen | 8                                                                  | 9<br>Perjantaivenyttelyt<br>viikonloppuun                                                                                     | 10 | 11 |
| 12                              | 13<br>Kehonhuoltopäivä | 14                                      | 15                                                                 | 16<br>Perjantaivenyttelyt<br>viikonloppuun                                                                                    | 17 | 18 |
| 19                              | 20                     | 21<br>Yhteinen<br>rentoutushetki        | 22                                                                 | 23<br>Perjantaivenyttelyt<br>viikonloppuun                                                                                    | 24 | 25 |
| 26<br>Ei multitaskata<br>tänään | 27                     | 28                                      | 29                                                                 | 30<br>Perjantaivenyttelyt<br>viikonloppuun                                                                                    | 31 |    |



Vinkkejä Instagramissa @nova2hanke

MARRASKUU 2020

Uni  
kirkastaa  
arjen



| MA                                                   | TI                                              | KE | TO                                              | PE                                                                   | LA | SU |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----|----|
|                                                      |                                                 |    |                                                 |                                                                      |    | 1  |
| 2<br>Marraskuun ajan<br>mennään ajoissa<br>nukkumaan | 3                                               | 4  | 5                                               | 6<br>Laitetaan älylaitteet pois<br>tunti ennen<br>nukkumaanmenoa     | 7  | 8  |
| 9                                                    | 10<br>Aloitetaan päivä<br>yhteisellä ulkoilulla | 11 | 12<br>Salli itsellesi<br>lyhyet päiväunet       | 13                                                                   | 14 | 15 |
| 16<br>Yhteinen<br>rentoutumisharjoitus               | 17                                              | 18 | 19                                              | 20<br>Käydään yhdessä<br>taskulamppukävelyllä<br>hämärässä luonnossa | 21 | 22 |
| 23<br>Pelataan yhdessä<br>liikunnallisia pelejä      | 24                                              | 25 | 26<br>Käy iltakävelyllä ennen<br>nukkumaanmenoa | 27                                                                   | 28 | 29 |
| 30                                                   |                                                 |    |                                                 |                                                                      |    |    |

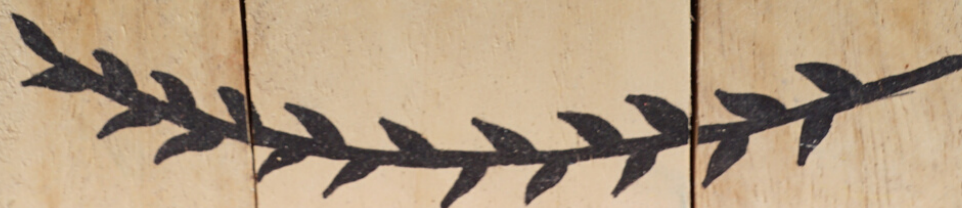
? Vinkkejä Instagramissa @nova2hanke

Loppukiri instahaasteeseen!  
Postaa parhaat arkiaktiivisuusvinkit  
#lisääarkiaktiivisuutta

J  
O  
U  
L  
U  
K  
U  
U  
  
2  
0  
2  
0



FOLLOW  
YOUR  
DREAMS

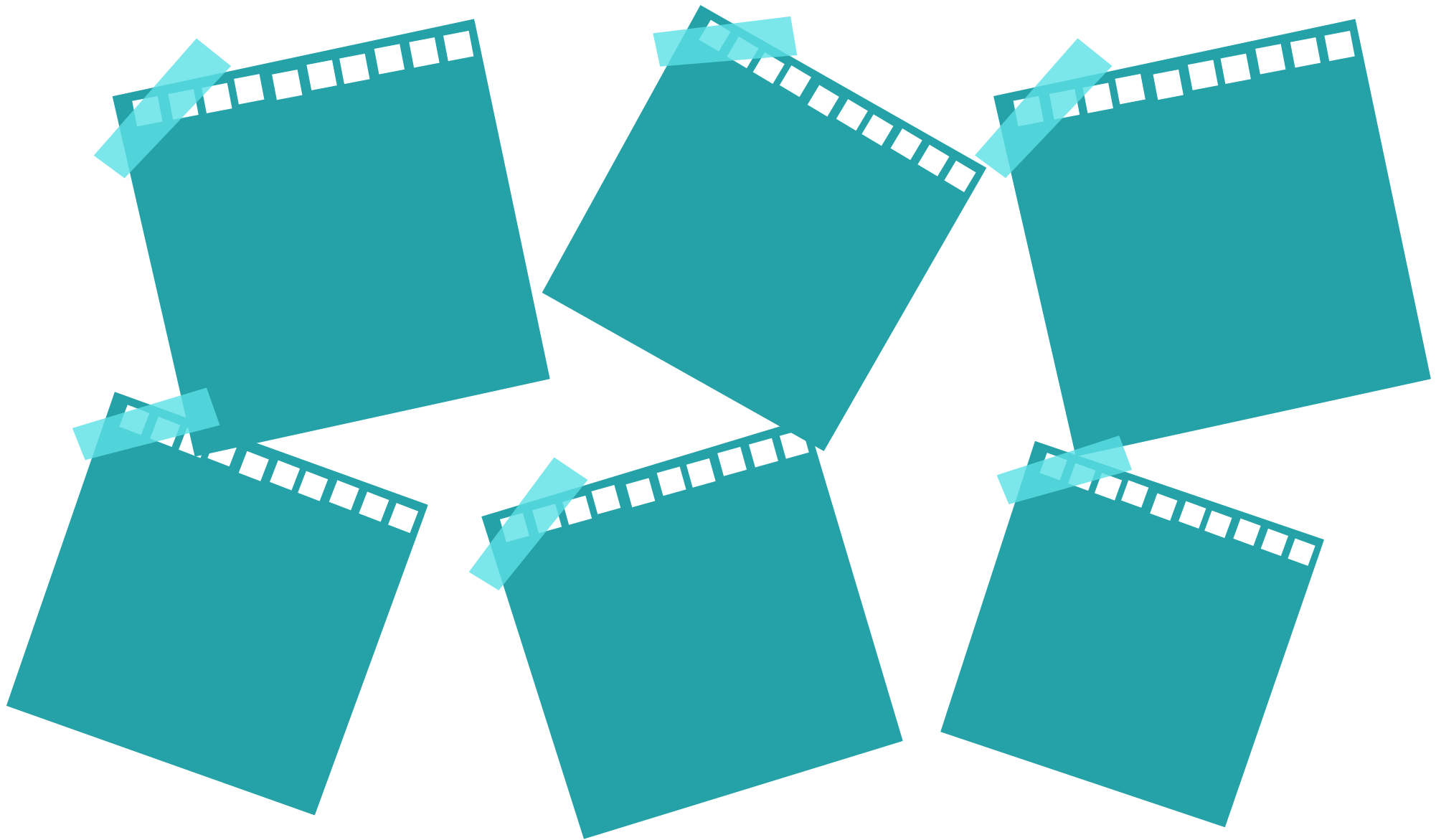


| MA                                                        | TI                                                                   | KE                                       | TO                                        | PE                                                                     | LA | SU |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----|----|
|                                                           | 1<br>Pohditaan yhdessä<br>mikä tuottaa hyvää oloa                    | 2                                        | 3                                         | 4<br>Suunnitellaan yhdessä<br>aktiivisten pikkujoulujen<br>ohjelma     | 5  | 6  |
| 7<br>Mikä on sinun paheesi?<br>Voitko luopua siitä?       | 8                                                                    | 9<br>Yhteinen tonttutaukojumppa          | 10                                        | 11<br>Mietitään yhdessä<br>arjen aktiivisuusvinkkejä<br>tulevaisuuteen | 12 | 13 |
| 14<br>Askarrellaan<br>aktiivisuutta<br>lisäävä joululahja | 15                                                                   | 16<br>Yhteiset<br>aktiiviset pikkujoulut | 17                                        | 18<br>Käydään yhdessä<br>ihastelemassa<br>jouluvaloja                  | 19 | 20 |
| 21                                                        | 22<br>Haasta ystävä/<br>sukulainen mukaasi<br>liikkumaan ensi vuonna | 23                                       | 24                                        | 25                                                                     | 26 | 27 |
| 28                                                        | 29                                                                   | 30                                       | 31<br>Oma hyvän olon<br>uudenvuodenlupaus |                                                                        |    |    |



Vinkkejä Instagramissa @nova2hanke

# Kirjaa arkiaktiivisuusvinkkejä vuodelle 2021



# INSTAHAASTE

Miten aktiivisuus näkyy teidän pajanne arjessa? Jaa parhaat arkiaktiivisuusvinkit IG:ssa ja voitte voittaa lajikokeilun!

Ajankohta:

1. haastejakso tammikuu-toukokuu, arvonta suoritetaan kesäkuun alussa
2. haastejakso elokuu-marraskuu, arvonta suoritetaan joulukuun alussa

Toimi näin:

1. Jaa vinkkisi IG Feedissä ja tägää postaukseen @nova2hanke sekä oma pajasi tai kuntasi
2. Käytä postauksessa hastagia #lisääarkiaktiivisuutta

Valmis! Keväällä sekä syksyllä kaikki vähintään viisi julkaisua tehnyttä pajaa ovat mukana arvonnassa, jossa palkintona on lajikokeilu teidän pajaporukalle. Lajikokeilusta sovitaan erikseen NOVA2-hankkeen kanssa.

Instagram ja Facebook eivät ole osallisena arvonnassa.

## **NOVA2 - Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla**

**NOVA2-hankkeen tavoitteena on työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien 15-29-vuotiaiden nuorten osallisuuden, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistaminen matalan kynnyksen liikuntatoiminnan avulla. Hankkeessa luodaan edellytyksiä nuorten koulutukseen ja työelämään siirtymiselle ja ehkäistään syrjäytymistä. Hankkeessa tuetaan kuntia, urheiluseuroja ja paikallisia yhdistyksiä nuorille kohdennettujen liikuntamahdollisuuksien kehittämisessä.**

**Toteuttajina Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr/ ODL Liikuntaklinikka**

**Toiminta-alue: Oulu, Raahe, Pudasjärvi, Muhos ja Ii**

**Toteutusaika 1.6.2018 - 31.5.2021**

**Rahoitus: Pohjois-Pohjanmaan ELY-keskus/ ESR (TL5), kunnat, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry ja Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr/ ODL Liikuntaklinikka**

**[www.popli.fi/nova2](http://www.popli.fi/nova2)**

**Hanke Facebookissa ja Instagramissa: @nova2hanke**



**Arkiaktiivisuuskalenteri on suunniteltu yhteistyössä Muhoksen Valmennuspaja Mahiksen nuorten ja ohjaajien kanssa.**

