



Elinvoimaa elintavoilla -hanke

1.3.-31.12.2024

Amina Miloudi

Hankekoordinaattori/liikunnanohjaaja

amina.miloudi@paltamo.fi

PALTAMO

Taustaa

- Hankkeelle myönnetty 30 000e avustus
- Kunnan omarahoitusosuus lisäksi 50% (60 000e yhteensä)
- Hankeen on tarkoitus jatkua 31.12.2026 saakka (3-vuotinen hanke), mutta jokaiselle vuodelle pitää hakea ja saada avustusta erikseen, joten etenemme vuosi kerrallaan.



Hankkeen tarkoitus, tavoitteet ja kohderyhmä



- Kohderyhmä: vähän liikkuvat aikuiset, perheet ja ikäihmiset
- Ensimmäisenä hankevuonna hanke painottuu ikäihmisiin
- Hankkeella pyritään vaikuttamaan työikäisten ja perheiden tuki- ja liikuntaelinvaivojen ja elintapasairauksien ennaltaehkäisyyn ja ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitoon
- Pyritään tukemaan paltamolaisten hyvinvointia
- Luodaan mallia ikäihmisten , työikäisten ja perheiden elintapavalmennukselle
- Suunnitellaan, markkinoidaan ja toteutetaan kursseja/valmennuksia
- Järjestetään tapahtumia ikäihmisille, aikuisille ja perheille
- Edistetään kuntalaisten omaehtoista liikkumista
- Tehdään yhteistyötä eri toimijoiden kanssa
- Toimintoina työpaketit 1-4



Työpaketit 1-4

- Työpaketti 1: Elintapavalmennus Ikäihmisille
- Työpaketti 2: Elintapavalmennus perheille
- Työpaketti 3: Elintapavalmennus aikuisille
- Työpaketti 4: Hankkeen raportointi, viestintä ja arviointi

Toimenpiteet vuodelle 2024

- Kartat Kontiomäkeen ja kirkonkylälle
- Retki ikäihmisille
- Nuorten kesänavaushulinat
- Ohjatut liikuntaryhmät
- Elintapavalmennus ikäihmisille, perheille ja työikäisille
- Puistojumppaa ainakin elokuulle 2024

Ajankohtaista

- Tällä viikolla alkavia liikuntaryhmiä.
- Yritykset voivat ottaa minuun suoraan yhteyttä, kun haluavat sopia työporukalle Esim. Kuntosalille tutustumiskerran

Elinvoimaa elintavoilla kevään liikuntatarjonta 2024

Etänä toteutettavalle Fascia Method -tunnille tarvitset Fascia-pallon ja kahvakuulatunnille kahvakuulan

Tiistain vaihteleva jumppa klo 17-17.30 (30min)
16.4. Fascia Method
23.4. RVP (reisi-vatsa-pakara)
30.4. NHS (niska-hartia-selkä)
7.5. Keppijumppa
14.5. RVP
21.5. Fascia Method

VoiTas-kurssi on rauhallinen, toimintakykyä edistävä ja suunnattu ikäihmisille
Reipas kuntojumppa sis. lämmittelyn, lihaskunto-, ja venyttelyosuudet. Jokainen saa tehdä oman kuntotasonsa mukaan.

Kirkonkylällä:
maanantaisin klo 12-13 rauhallinen kuntosalii (8krt, 15.4.- 3.6. Lampitie 2)
maanantaisin ja keskiviikkoisin ikäihmisten tasapainon ja lihasvoiman (VoiTas) harjoituskurssi (1-2 tapaamista/viikko)
ma 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6 (8krt) klo 15-16 (Korpi-sali Lampitie 2) ja ke 17.4., 24.4., 8.5., 15.5., 22.5 (5krt) klo 14-15 (kuntosalilla Lampitie 2)
tiistaisin klo 15-16 reipas kuntojumppa Korpi-sali b-lohko (6krt, 16.4.-21.5., Lampitie 2)
tiistaisin klo 17-17.30 vaihteleva jumppa 30min Korpi-sali (6krt, 16.4.-21.5.) kts. sisällöt yllä olevasta vihreästä pallosta.
keskiviikkoisin klo 11-11.45 rauhallinen yhteiskävelylenkki (voit osallistua myös rollaattorin tai apuvälineen kanssa) (lähtö, Salmelankuja 1, kunnantalon edestä 17.4.,24.4.,8.5.,15.5. ja 25.5.)
keskiviikkoisin klo 12-13 reippaampi yhteiskävelylenkki (lähtö Salmelankuja 1, kunnantalon edestä 17.4.,24.4.,8.5.,15.5. ja 25.5.)
Teams etäyhteydellä (ryhmät ilman musiikkia):
perjantaisin klo 12-12.30 Fascia Method 30 min Teams -etäyhteydellä (pe 12.4.,19.4.,3.5.,10.5.,24.5. ja 31.5)
perjantaisin klo 12.40-13.10 kahvakuula 30 min Teams -etäyhteydellä (pe 12.4.,19.4.,3.5.,10.5.,24.5. ja 31.5)
perjantaisin klo 13.30-14.00 rauhallinen tuolijumppa 30 min Teams -etäyhteydellä (pe 12.4.,19.4.,3.5.,10.5.,24.5. ja 31.5)

Ilman ohjaajaa
lauantaisin klo 10-12 omatoimiperhesalivuoro Korpi-salissa jatkuu edelleen vuoden 2024 loppuun saakka

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:
Amina Miloudi, Elinvoimaa elintavoilla -hankekoordinaattori ja liikunnanohjaaja
amina.miloudi@paltamo.fi tai
040 637 7227
www.paltamo.fi

Ilmoittaudu mukaan!

PALTAMO Aluehallintovirasto

PALTAMO

Tasapainon ja lihasvoiman harjoituskurssi



Tervetuloa maksuttomalle tasapainon ja lihasvoiman harjoituskurssille. Kurssi sopii sinulle, joka kaipaat harjoitusta liikuntakyvyn ylläpitämiseen. Teemme tasapainon ja lihasvoiman harjoituksia laitteilla ja ilman toimintakyvyn vahvistamiseksi. Liikkumisapuvälineen, kuten kävelykepin tai rollaattorin käyttö ei estä ryhmään osallistumista. Voit myös tulla yhdessä oman avustajan kanssa. Saat kurssilta kirjallisia ohjeita.

Kurssi sisältää 13x1h harjoittelua ohjatusti pienryhmässä (ryhmän max. koko 10 henk). Kurssi toteutetaan intensiivikurssina, jossa on 1-2 tapaamista/viikko.

Paikka Korpitien monitoimikeskus, Lampitie 2

Kurssin aikataulu:

maanataisin 15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5., 20.5., 27.5., 3.6 (8krt) klo 15-16 (liikuntasali)
ja keskiviikkoisin 17.4., 24.4., 8.5., 15.5., 22.5 (5krt) klo 14-15 (kuntosalilla)

Ilmoittautuminen ja lisätiedot:

Amina Miloudi

Elinvoimaa elintavoilla

-hankekoordinaattori ja liikunnanohjaaja

p. 040 6377 227 amina.miloudi@paltamo.fi

Kurssi on osa Elinvoimaa elintavoilla -hanketta ja Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelmaa, jossa Paltamon kunta on mukana.



Aluehallintovirasto

PALTAMO

PALTAMO



Arviointi ja vaikuttavuus

- Kansalaisopisto toimii linkkinä ja jatkumona pidempikestoisiin liikuntaryhmiin
- Hanketta arvioidaan mm. asiakaspalautteen avulla ja osallistujamääriä seuraamalla
- Palautteen ja arvioinnin mukaan toimiviksi koetut toimintamallit vakiinnutetaan osaksi kunnan palvelujärjestelmää



Ajatuksia,
kommentteja ja
kehitysideoita



PAL TAMO