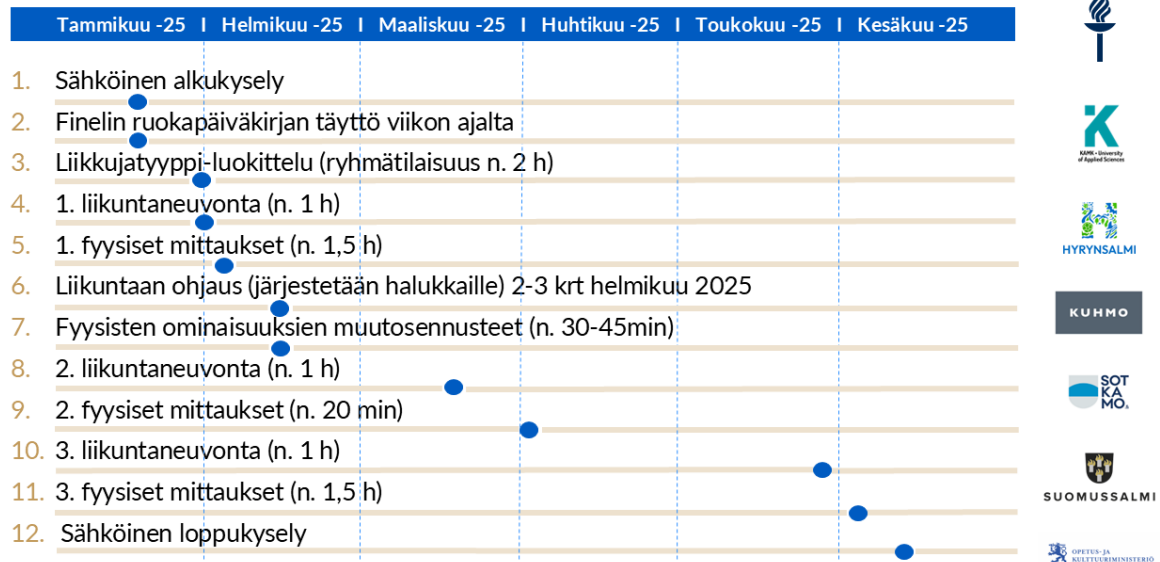


Liikkumaan aktivoivan toiminnan sisältö:

Liikkumaan aktivoivan toiminnan/ohjauksen keskiössä ovat personointi, motivointi sekä tutkittujen menetelmien ja innovatiivisten työkalujen hyödyntäminen. Sisällöstä vastaavat kuntien (Hyrynsalmi, Kuhmo, Sotkamo ja Suomussalmi) liikuntaneuvojat, Kajaanin ammattikorkeakoulu, Liikkujatyypin Jaana Kari (Tmi) sekä Jyväskylän yliopiston Vuokatin liikuntateknologian yksikkö (JYU-Vuokatti).

Vaiheet ja aikataulurunko:



Liikkumaan aktivoinnin osa-alueet avattuna:

- Liikkujatyypin luokittelu:** Sinulle määritellään oma Liikkujatyypisi, jonka avulla sinua autetaan hahmottamaan oma ominainen tapasi liikkua. **Lisätiedot:** n. 2 h ryhmäkoulutus omalla paikkakunnallasi (kouluttaja: Liikkujatyyppi Jaana Kari).
- Liikuntaneuvonta:** Saat kokonaisvaltaista liikuntaneuvontaa, joka hyödyntää myös psykkinen valmennuksen työkaluja itsetuntemuksesi lisäämiseksi. Menet kohti elintapamuutosta - sinulle sopivassa tahdissa. Tapaamiskerrat ja -muodot sovitaan tarkemmin jokaisen osallistujan kanssa erikseen. **Lisätiedot:** n. 1 h kestäviä tapaamisia noin kolme kertaa (liikuntaneuvoja: kuntasi liikuntaneuvoja).
- Fyysisten ominaisuuksien selvitys:** Saat tietoa kehonkoostumuksestasi sekä voima- ja kestävyysominaisuuksistasi matalan kynnyksen fyysisillä testeillä liikuntaan aktivoinnin alussa ja lopussa sekä näiden mahdollisista muutoksista liikkumisen aloittamisen myötä. **Lisätiedot:** n. 1,5 h/mittaukselta 1 ja 3. Mittauksen 2 kesto n. 20 min (mittausten toteuttaja: JYU-Vuokatin henkilökunta omalla paikkakunnallasi).
- Fyysisten ominaisuuksien muutosennusteet:** Pääset testaamaan Coach4Health-työkalun prototyyppiä yhdessä liikunnan asiantuntijan kanssa. Työkalun tarkoituksena on ennustaa kehonkoostumukseksi ja kestävyys- sekä voimaominaisuuksiesi muutoksia aloittaessasi elintapamuutos sinulle sopivilla tavoilla liikkua sekä viemällä ravitsemusta terveellisempään suuntaan. **Lisätiedot:** n. 30–45 minuuttia, Teams-yhteydellä (toteuttaja: JYU-Vuokatin henkilökunta/kuntasi liikuntaneuvoja).
- Ennen liikkumaan aktivointia sinulle lähetettävässä sähköisessä alkukyselyssä tiedustellaan mm. syistä osallistua toimintaan. Lisäksi sinua pyydetään täyttämään [Finelin](#) ruokapäiväkirjaa viikon ajan ennen liikkumaan aktivoinnin käynnistymistä sekä täyttämään liikuntapäiväkirjaa neljä kuukautta kestävästä liikkumaan aktivoinnin ajan. Sähköinen loppukysely lähetetään liikkumaan aktivoinnin päättyttyä, kesäkuussa 2025, jossa kysytään mm. palautetta liikkumaan aktivoinnista.