

## Liikunnalliset vertaistukiryhmät Lappiin!

Lapin Sydänpiiri ry ja Lapin Kilpirauhasyhdistys ry perustavat yhteistyössä liikunnallisia vertaistukiryhmiä Rovaniemelle, Posiolle ja Ranualle.

**Perusajatus:** Yhdessä liikkumalla vahvistamme onnistumisen kokemuksia liikunnan parissa ja jaamme kokemuksiamme liikuntaan, sairastumiseen ja elintapoihin liittyen. Omaksumme liikunnan osaksi elämäämme itsellemme sopivin tavoin. Yhdessä on aina mukavampaa kuin yksin!

**Kohderyhmä:** Työikäiset perussairauden omaavat henkilöt. Tavoitteena on liikunnan kautta vahvistaa työssä jaksamista tai helpottaa työelämään paluuta sairastumisen jälkeen. Tavoitteena on omaksua liikunta osaksi arkielämää.

**Liikuntaryhmien koko:** noin 8 henkilöä

### Alustava aikataulu:

- Ryhmiin hakuaika: 7.2. – 20.2.2019
- Ryhmien koostaminen: 21.2. – 10.3.2019
- Ryhmien yhteiset tapaamiset (mittaukset):
  - Posio
    - Aloitus 11.3.2019 klo 18.00
  - Ranua
    - Aloitus 12.3.2019 klo 18.00
  - Rovaniemi
    - Aloitus 15.3.2019 klo 18.00

**Liikuntaryhmien tavoitteet:** Liikuntaporukoiden tavoitteena on tavata kerran viikossa yhdessä harrastamaan liikuntaa ryhmän omien kiinnostusten mukaisesti, uudet lajikokeilut mielessä pitäen. Joka toinen viikko mukana on ohjaaja ja joka toinen viikko ryhmät tapaavat itsenäisesti. Väliaikoina omaa liikunnallisuutta ja elintapoja voi pohtia muiden ryhmäläisten kanssa whatsappissa sekä facebookissa. Tavoitteena on vuoden loputtua, että ryhmä voisi jatkaa itsenäisesti liikkumistaan vertaisryhmänä tai "höntsäporukkana". Ryhmiin osallistujilta mitataan aloituksessa verenpaine, syke, paino, vyötärön ympäryys ja välimittaus tehdään touko-kuussa ja loppumittaukset viimeisissä tapaamisissa marras-joulukuun vaihteessa.

Ryhmiin osallistuminen on ilmaista. Kustannukset katetaan Kunnossa Kaiken Ikää – ohjelman hanketukirahastosta, Lapin Sydänpiiri ry:n ja Lapin Kilpirauhasyhdistyksen Kerro ja Kuuntele hankkeen toimesta.

### Ryhmiin hakeutuminen:

- Posio:  
<https://link.webpolsurveys.com/S/D1D85D8BB1C923E4>
- Ranua:  
<https://link.webpolsurveys.com/S/AB3CAE892B7EE908>
- Rovaniemi:  
<https://link.webpolsurveys.com/S/5F1777F60FC20451>

Lisätietoja antaa:

**Marjo Laukkanen**

Toiminnanjohtaja

Lapin Sydänpiiri ry

marjo.laukkanen@sydan.fi I 040 549 8831