

Turun Ammattikorkeakoulu

Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen

Projektin kesto

1.8.2019 - 31.7.2021

Toiminta-alue

Alueellinen

Kumppanit

Varsinais-Suomen Sydänpiiri
Satakunnan Sydänpiiri
Metsähallitus (Rannikon luontopalvelut)

Rahoittajat

Opetus ja kulttuuriministeriö: Liikunnallisen elämäntavan erityisavustus

Kokonaisrahoitus

59000 (ensimmäinen toimintavuosi 2019/2020) €

AMK:n budjetti

7250 €

Yhteystiedot

[Elina Lindberg](#)

[Lehtori](#)

[Puhelin: +358 50 598 5429](#)

[Sähköposti: etunimi.sukunimi@turkuamk.fi](mailto:etunimi.sukunimi@turkuamk.fi)

[Yksikkö: Terveys ja hyvinvointi, Ensihoito, terveydenhoito ja kätilötyö](#)



Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen

Luontoliikuntaa sydämeen ja mieleen 2019–2021 hankkeen tarkoituksena on kehittää luontoliikuntaohjelma psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tukemiseen sekä liikunnallisen elämäntavan lisäämiseen Varsinais-Suomen ja Satakunnan sydänpiirien alueella.

Hankkeen tavoitteena on:

- Pilotoida sydänyhdistyksille tarkoitettu luontoliikuntaohjelma.
- Seurata luontoliikuntaohjelman vaikuttavuutta osallistuneiden psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä elämänlaatuun.
- Lisätä luontoliikunnan avulla erityisesti ikääntyvien liikunnallista elämäntapaa.
- Parantaa fyysisistä ja psyykkistä hyvinvointia.
- Juurruttaa luontoliikuntaohjelma valtakunnallisesti sydänyhdistysten toimintaan.

Hanke toteutetaan monitoimijahankkeena Varsinais-Suomen ja Satakunnan sydänpiirien, Metsähallituksen sekä Turun ammattikorkeakoulun kesken. Hankkeen aikana tehdään tiivistä yhteistyötä kaikissa sen vaiheissa hankkeen kohderyhmän - sydänyhdistysten ryhmiin osallistuvien henkilöiden kanssa. Tärkeässä roolissa hankkeessa ovat vapaaehtoiset ryhmänohjaajat, liikuntavastaavat ja muut vapaaehtoiset toimijat, jotka pilotoivat ja jalkauttavat luontoliikuntaohjelmaa hankkeen aikana.

Hanke koostuu seuraavista toimista:

1. Luontoliikuntaohjelman suunnittelu: kysely yhdistysten jäsenille luontoliikuntatoiveista, keskustelutilaisuudet luontoliikuntaohjelmasta alueen sydänyhdistyksille, näyttöön perustuvien menetelmien kerääminen, liikuntaympäristöjen kartoitus sekä vuosikellon/-kalenterin rakentaminen.
2. Luontoliikuntaohjelman koulutus ja pilotointi: koulutusten suunnittelu ja toteutus, alku- ja loppukartoituskyselyt terveydestä ja luontoliikunnasta sydänyhdistysten ryhmiin osallistuville, luontoliikuntaohjelman pilotointi sekä palautekyselyt.
3. Luontoliikuntaohjelman jatkokehittäminen ja juurruttaminen sydänyhdistysten toimintaan: palutekeskustelut liikuntavastaavien, ryhmänohjaajien ja muiden vapaaehtoisten kanssa, luontoliikuntaohjelman jatkokehitystyö ja jalkauttaminen.

Hankkeen tulokset

Hankkeen lopputuloksena on valmis luontoliikuntaohjelma sekä sille oma koulutusmalli.

Hankkeen toivotaan vaikuttavan suotuisasti sydänyhdistysten toimintoihin osallistuvien psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin sekä liikunnallisen elämäntavan lisääntymiseen. Luontoliikunnan toivotaan olevan sellaista

toimintaa, joka tavoittaa aiempaa enemmän myös miehiä sydänyhdistysten toimintaan, lisäten näin vähän liikkuvien ikämiesten liikunnallisuutta.