

S22022, SiiPen kotiliikuntapalvelu

Hankkeen nimi, S-numero ja toteutusaika	S22022, SiiPen kotiliikuntapalvelu, 1.5.2020 – 30.9.2020 (hanke RR-tietopalvelussa)
Rahoittaja ja toteutunut julkinen rahoitus	Etelä-Savon ELY-keskus, 29 995 €
Toteuttajat	Siilinjärven Pesis ry
Varsinaiset kohderyhmät	Syrjäytymisvaarassa olevat nuoret, työttömät ja työelämän ulkopuolella olevat henkilöt, joiden motivaatio liikkumiseen poikkeusoloissa on alhaalla
Hankkeen tausta	Koronavirusepidemian aiheuttamat poikkeusolot keväällä 2020
Tavoitteet	Edistää poikkeusoloissa fyysistä ja psyykkistä kuntoa; synnyttää seuralle uusi toimintamuoto harjoittelun toteuttamiseen poikkeus- tai jopa normaalioloissa
Toimintatapa	17 videoharjoitusta; liveharjoitustapahtuma
Tuotokset	Videot (Youtube): SiiPe Liikuttaa - Jakso 1. Esittely (27.7.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 2. Harjanvarsitreeni (4.8.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 3. Kaverivoima (4.8.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 4. Kuminauha (ylävartalo) (4.8.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 5. Kuminauha (alavartalo) (4.8.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 6. Pallonhallinta (14.9.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 7. Rytmiloikat (14.9.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 8. Lämmittelyliikkeitä (nuoret) (14.9.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 9. Lämmittelyliikkeitä (työkäiset) (14.9.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 10. Loikat ja hyppelyt (nuoret) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 11. Nopeustreeni (työkäiset) (14.9.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 12. Alavartalon voimaliikkeet (työkäiset) (14.9.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 13. Keskivartalotreeni (14.9.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 14. Nopeustreeni (nuoret) (14.9.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 15. Juoksuharjoitus (työkäiset) (14.9.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 16. Liikkuvuusharjoitus (14.9.2020) , SiiPe Liikuttaa - Jakso 17. Videoprojektin päätössanat (30.9.2020)
Lupaavat osallisuuden käytännöt ja palaset	
Muut tulokset ja vaikutukset	Toteuttaja sai hyvää kokemusta etäharjoittelusta ja video- ja livestriimaustaidot vahvistuivat
Levittäminen ja juurrutus	Hankkeen tuloksia hyödynnetään seurassa myös tulevaisuudessa.
Erityishuomioita, kehittämistyön ongelmia	



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

