

Ryhtiä aktiiviseen arkeen ja liiketoimintaan

Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico Oy, Lohja



#BEACTIVE

Ohjelmiin osallistuneilta eurooppalaisilta saatiin kattavaa dataa yhteensä 3 938 osanottajalta.

Maakohtaiset rekisteröityneiden osanottajien määrät olivat 7 maasta:

- Italiassa $n = 1\,602$ (41 %)
- Portugalissa $n = 752$ (19 %)
- Irlannissa $n = 507$ (13 %)
- **Suomessa $n = 400$ (10 %)**
- Espanjassa $n = 351$ (9 %),
- Liettuassa $n = 285$ (7 %)
- Tšekissä $n = 41$ (1 %).



europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN



Yhteisrahoitus
Euroopan unionin
Erasmus+-ohjelmasta

#BEACTIVE

	Ongelmasta kärsineiden henkilöiden prosenttiosuus ennen ohjelmaa	Ongelmasta kärsineiden henkilöiden prosenttiosuus kuuden viikon jakson jälkeen
Rooli perheessä ¹	33%	27%
Uni ²	76%	69%
Mielenterveys ³	65%	53%
Kipu tai epämukava tunne ⁴	53%	42%

- 1 Miten terveytesi vaikuttaa suhteeseesi perheesi kanssa?
- 2 Miten kuvailisit untasi?
- 3 Millaiseksi tunnet yleensä voitisi?
- 4 Tunnetko kipua tai epämukavaa tunnetta päivittäisissä askareissasi?

Kuva 4 Yhteenveto elämänlaatumittareista ennen kuusiviikkoista ohjelmaa ja sen jälkeen, osa-alueina rooli perheessä, uni, mielenterveysongelmat sekä kipu ja epämukavuuden tunne.

Alku- ja loppukysely Aplicolla asteikolla 1-5

Vireystila ja arjessa jaksaminen (2,8 -> 3,7) -> Parani 32,1 %

Stressinsietokyky (3,4 -> 3,9)-> Parani 14,7%

Unenlaatu (2,9 -> 3,7) -> Parani 27,6 %

Lihaskivut ja nivelkivut (3,2 -> 3,1) -> Väheni 3,1 %

Sosiaalinen kanssakäyminen (3,4 -> 3,9) -> Parani 14,7 %

Liikunnasta nauttiminen (3,1-> 4,1) -> Parani 32,3 %

Terveydentila (3,1- > 3,5) -> Parani 12,9 %



#BEACTIVE

Hankkeiden hyödyntäminen liiketoiminnassa

Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico Oy, Lohja

Let's Be Active – Aktiivinen Arki



#BEACTIVE

AKTIIVINEN ARKI

Verkkokurssi

3 viikkoa

Valmennus

Kotiohjeet

Syöttö paikanpäälle

STARTTIKURSSI

Askel kynnyksen yli

3 Valmennusta

Oma
liikuntasuunnitelma
kurssin ajalle

Kuntosaliharjoitukset

Syöttö jäsenyyteen ja
valmennusryhmät

VALMENNUSRYHMÄT

12 viikkoa

12 valmennusta

Oma
liikuntasuunnitelma

Oma ryhmä ja
sosiaalinen verkko

Liikunta osaksi
elämää

Arjan tarina EU-hankkeen jälkeen

Olin ylipainoinen, kun liikunta alkoi kiinnostamaan ja päätin tarttua mahdollisuuteen liittyä Aplicon jäseneksi 10-sitten. Kävin vaihtelevasti 3–4 kertaa viikossa ja taas välillä oli viikkoja, että sohva veti puoleensa. Se harmitti, kun ei ollut useinkaan kaveria kuka olisi patistanut liikkumaan, se sisu piti itsestä löytää. Sitten tuli EU-hanke, johon pääsin osallistumaan ja sieltä löysin mukavia liikunta kavereita. Kun hanke loppui, jatkoimme parin naisen porukalla Aplicossa erilaisia liikunta muotoja.



Arja



#BEACTIVE

2018 tein elämäni suurimman päätöksen ja pääsin Suomeksi ”lihavuus leikkaukseen”, sen ansiosta sain pudotettua painoa **36 kg**. Ajattelin, että nyt en tarvitse liikuntaa ja jäin kahdeksi vuodeksi pois liikunnasta. Se oli huono päätös paino alkoi 2021 salakavalasti nousta 5-6 kg takaisin ja mielialakaan ei ollut paras mahdollinen töissä oli stressiä Koronan vuoksi.

#BEACTIVE

Tänä vuonna kesän alussa aloin jälleen **Aplicon starttikursilla**, jonka jälkeen liityin uudelleen jäseneksi. Utta puhtia hain vielä 12 viikkoa kestävästä Terveempi Kiinteämpi Valmennusryhmästä, joka päättyy marraskuun lopulla. Liikunta vaan on niin ihanaa, stressin kestää paremmin ja keho saa voimaa olenhan kohta **63-vuotias**.



Olin liikunnan osalta tyhjän päällä. Kunnes huomasin paikallislehdessä ilmoituksen Aplicon Eu hankkeesta. Ilmoittauduin välittömästi siihen toivoen että pääsisin mukaan. Ja kiitos että pääsin. Kurssilla sain perustellista tietoa ja ohjausta liikuntaan tässä "timantti-iässä "

#BEACTIVE

Nyt liikunta on ollut säännöllistä salilla ja jumpissa käyntiä myös läpi kesän. Koronasta huolimatta toiminta on ollut mielestäni turvallista hyvien järjestelyjen johdosta. Olen saanut henkilökohtaista ohjausta harjoitteluun mikä on aikaisemmin ryhmistä puuttunut. Sen olen kokenut ammattitaitoiseksi, kannustavaksi ja hyväntuulisten ohjaajien vetämänä miellyttäväksi. Suuri kiitos teille. Ohjatun liikunnan lisänä lenkkeilen koiran kanssa päivittäin. Hyötyliikuntaa tulee runsaasti omakotitalon ja kuuden ulkorakennuksen hoidossa.

Terveisin Hannu



Tutkimus liitteenä, hyödynnetään toimialalla tutkittua tietoa liikunnan terveysta

- **Sisällysluettelo**

Hankkeen esittely

LBA-tutkimus

Fyysinen aktiivisuus ja terveys

Politiikkasuositukset

Kuntoilualan ekosysteemi 2020

Viitteet

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT



Kiitos

Liikunta- ja Hyvinvointikeskus Aplico Oy, Lohja



#BEACTIVE