



## OmaStadi Hankepohja

Ohjattua liikuntaa iäkkäille ja muille asukkaille lähellä kotia

### 1. PERUSTIEDOT

**Kaupunginosa (ja osoite):** Koko Helsinki

**Projektipäällikkö:**  
**Toteuttajataho:**

**Osallistujat (suunnitelman tekijä/toteutukseen osallistuvat yhteisöt jne.):**

### Yleiskuvaus, toimenpiteet ja tarkoitus (OmaStadi -suunnitelman tiivistelmä):

Järjestetään säännöllistä liikuntaa iäkkäille ja muille asukkaille taloyhtiöiden kerhohuoneisiin ja lähiympäristöön. Koulutetaan vapaaehtoisia ohjaajia sekä palkataan liikunnanohjaajia palkkioperusteisesti. Hankitaan tabletteja joihinkin taloyhtiöihin, jolloin kerhohuoneissa on helppo hyödyntää olemassa olevia jumppavideoita yhteiseen liikuntaan.

### Hankkeen luonne (ympyröi):

Kevyt \_\_\_\_\_ Keskisuuri \_\_\_\_\_ Vaativa \_\_\_\_\_

**OmaStadi kustannusarvio:** 50 000 €. Kustannusarviossa on huomioitu:

1. Laitteita, kuten 1-3 Yetitabletteja (isoja älytabletteja) tai tabletteja joihinkin taloyhtiöihin, yht. n. 2 000 €
2. Tiedotetaan toiminnasta esimerkiksi mainoksilla, ilmoituksilla ja julisteilla. Yht n. 3 000 €
3. Järjestetään toiminnasta asukkaiden infotilaisuuksia.
4. Toteutetaan vapaaehtoisten ja vertaisten koulutuksia liikuntaharjoitusten ohjaamiseksi. 5 000 €
5. Palkataan liikunnanohjaajia palkkioperusteisesti. Määräaikainen ohjaaja vuodeksi 40 000 €.

**Investointikulut:**

**Käyttötalousmenot:**

**Rekryointitarve:**



### 2. SUUNNITELMAN TARKENNUKSET

**YLLÄPITOVASTUU:**

**Hankinnat:**

**Materiaalit:**

### 3. MUITA HUOMIOITA:

### 4. TOTEUTUSAIKATAULU VUOROVAIKUTUS JA YHTEISKEHITTÄMINEN

Startti-Raksa

Välitsekki

Juhlat!

Valmis!