

Kerhon/ryhmän vetäjälle:

Tavoitteena on, että Martan ja Kallen uintireissu -video herättää katsojissa ajatuksia, mielipiteitä ja kysymyksiä liikunnasta ja sen merkityksestä aivoterveystien edistäjänä. Tärkeää on, että ryhmänvetäjä saa heti videon loputtua läsnäolijat keskustelemaan. Eli ryhmänvetäjän kannattaa kysyä esim. Mieti hetki - mitä sinulle tulee mieleen tästä videosta? tai Nyt voitte ihan vapaasti kertoa mielipiteitä! tai Mikä erityisesti puhututti videossa?

Jos keskustelua ei ryhmänvetäjän herättelystä huolimatta synny, vetäjä voi käyttää Aistiviidakossa työryhmän tuottamia kysymyksiä avaamaan keskustelua. Ryhmänvetäjä voi aina valita seuraavista sopivia.

- 1) Mieti keinoja, jotka helpottavat liikunnan aloittamista/jatkamista (sopiva laji, etukäteissuunnitelma kalenteriin, pieni tavoite, liikuntakaveri)
- 2) Mieti, mitä esteitä liikunnan harrastamiseen voi tulla ja miten silloin toimit? (huono sää, flunssa, ajanpuute, kaverin puute jne.)
- 3) Mitä kehosi kertoo sinulle liikunnasta - miten reagoit siihen? ("piilolihakset" kipeytyvät, hyvä olo liikunnan jälkeen, parempi uni, virkeämpi päivä, ylläsi) )
- 4) Pohdi, mitkä tukikeinot voisivat auttaa ja tukea liikunnan jatkumisessa: kuntotesti, treeniohjelma ammattilaiselta, personal trainer, kausilippu, uuden lajin kokeileminen)

Lisätietoa liikunnasta löydät seuraavilta nettisivulta:

[Liikkumisen suositukset - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](http://ukkinstituutti.fi)

[Harjoitusohjeet - Selkakanava \(selkakanava.fi\)](http://selkakanava.fi)

[Etusivu - Voitas](#) (liikepankki ikäihmisten voima- ja tasapainoharjoitteluun)