



# RYTMIPYÖRÄ-TOIMINTAPISTE

## yleisötapahtumiin

Rytmipyörän tarkoitus on innostaa miettimään omaan hyvinvointiin liittyviä asioita ja madaltaa kynnyksiä puhua tottumuksista ja hyvinvoinnin edistämisestä.

Rytmipyörän teemat käsittelevät elämän rytmejä – arkirytmiiä, unirytmiiä, ruokarytmiiä sekä liikunnan rytmiä. Aiheita lähestytään leikkimielisesti rytmitesteillä, joiden avulla asian käsittelyä voidaan haluttaessa myös syventää.

### Rytmipyörä-toimintapisteen materiaalit:

- **iso rytmipyörä** (läpimitta 100cm, jalan korkeus 140cm)
- **pieni rytmipyörä** (läpimitta 50cm, pöytämalli)
- **palkinnot**: jääkaappimagneetit kuhunkin rytmiin liittyen (16 erilaista), lapsille värityskorit (5 erilaista)
- **rytmitestit** (arkirytmii, unirytmii, ruokarytmii, liikuntarytmii, rytmihäiriö) tulostettavissa netistä
- **lahjakortit** (voidaan haluttaessa käyttää rytmitaju-kohdan palkintoina, jos halutaan esim. liittää tapahtuman muita toimijoita Rytmipyörä-toimintapisteeseen, jolloin lahjakortilla voi hakea palkinnon jostakin muusta tapahtuman toimintapisteestä) tulostettavissa netistä

## Rytmipyörä-toimintapisteen valmistelu ja toiminta:

1. Varaa Rytmipyörä ja jääkaappimagneetit netistä hyvissä ajoin.
2. Tulosta rytmitestit nettisivuilta.
3. Aseta Rytmipyörä pisteelläsi näkyvälle paikalle.
4. Aseta pyörän viereen pieni pöytä, jossa on rytmitestit ja palkinnot sekä kyniä.

Jokainen pisteellä kävijä pyöräyttää Rytmipyörää.

- jos pyörä pysähtyy Mikan, Marjatan, Jannen tai Janitan kohdalle, niin pyöräyttäjää saa palkinnoksi rytmitestin ja rytmiin liittyvän jääkaappimagneetin – lapsille voidaan antaa palkinnoksi värityskortti
- jos pyörä pysähtyy rytmihäiriö-sektorille, voi antaa rytmihäiriötestin tai diabetesriskitestin
- jos pyörä pysähtyy rytmitaju-sektorille, palkinnoksi voi antaa lahjakortin, joka ohjaa johonkin muuhun tapahtuman toimintapisteeseen tai mahdollisesti tapahtuman sponsorin lahjoittamiin palkintoihin.



Rytmipyörä on osa Rytmittömät -kampanjaa, johon kuuluvat lisäksi Rytmittömät-sarjakuvat ja [www.rytmittömät.fi](http://www.rytmittömät.fi)-nettisivut sekä näyttelijöiden esittämät Rytmittömät hahmot. Rytmittömät-kampanja on tehty Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen hallinnoimassa PaKaste - Pohjoisen alueen Kaste -hankkeessa yhteistyössä Lapin taidetoimikunnan kanssa. Hankkeen jälkeen Rytmipyörä on Rovaniemen ja Kemi-Tornion ammattikorkeakoulujen tiloissa tilattavissa Lapin toimijoiden käyttöön kuljetuskustannusten hinnalla.

Voit varata Rytmipyörä-toimintapisteen materiaalit käyttöösi erilaisiin tapahtumiin osoitteesta [www.rytmittömät.fi](http://www.rytmittömät.fi).



# RYTMITTÖMÄT