



Piirun verran liikkuvampi Kalajoki 3

Tiivistelmä

Hankkeen aikana luodaan toimintamalli, jossa kannustetaan kuntalaisia lisäämään hyvinvointia ja jaksamista arjessa liikunnan avulla. Avustus käytetään liikuntapassin kehittämiseen, kuntoneuvolan käynnistämiseen, kuntotestauksiin, ohjaajien palkkioihin, henkilökohtaiseen sekä ryhmissä tapahtuvaan hyvinvointivalmennukseen. Hanke on jatkoa Piirunverran liikkuvampi Kalajoki 2016 sekä 2017 hankkeelle. Käynnistetty toiminta on mukana Laituri-ohjelmassa.

Toteutusaika

1.1.2018 – 31.12.2018

Tavoitteet

Toiminnan tavoitteena on saada liikunnallinen elämäntapa keskeiseksi osaksi kuntalaisten arkea sekä seuranta osaksi hyvinvointipalveluiden toiminnanohjausta: Liikuntaneuvolan asiakkuus jatkuu kontrolliluonteisesti; asiakas kykenee toimimaan liikunnan suhteen itseohjautuvasti ja ymmärtää liikunnan merkityksen oman hyvinvoinnin rakentajana. Liikuntaneuvolan toiminta kytkeytyy kuntalaisten palveluverkostoon saumattomasti, liikkujien kannustukseen, liikunta-neuvonnan sekä tulosten mittauksiksi otetaan käyttöön liikuntateknologiaa. Liikuntaneuvolan toiminnan tarkastelu ja kehittäminen laatumittarin ja asiakas-kunnan palautteiden kautta. Toimintaa ohjaavat linjaukset: Aktiivisuus- ja hyvinvointipassin kehitystyö ja mallintaminen. Toiminnan suunnittelussa hyödynnetään hyvinvointikertomusta.

Toimenpiteet

Hankkeessa kaksi Kalajoki Akatemialla oppisopimuskoulutuksen saanutta liikuntaneuvojaopiskelijaa työskentelivät, toinen Merenojan yhtenäiskoululla koulunkäynninohjaajana ja toinen liikunnanohjauksessa varhaiskasvatusryhmille, senioreille ja maahanmuuttajille, minkä lisäksi hän vastasi viikoittaisesta liikuntaneuvojan vastaanotosta sekä eriryhmien ohjauksesta ja koulutuksesta. He tuottivat Kalajoki Akatemian testiasemapalveluna seniorien liikuntapäiviä (4 kpl), joiden yhteydessä on suoritettu standardien (Terveys 2000) mukaista kuntotestausta. Liikuntaneuvontaa annettiin lisäksi kahdessa messutapahtumassa, jossa kuntotestattiin 300 kävijää. Yhteensä testiasema suoritti kuntotestauksen 350 seniorille sekä järjesti 4 perheliikuntatapahtumaa, joihin otti osaa 3000 kävijää. Syksyllä 2018 aloitettiin poikkihallinnollinen yhteistyö perusterveydenhuollon kanssa. Kalajoki Akatemia tuotti hankkeen avulla Tulppa- ja painohallintaryhmille fyysisen suorituskyvyn testit. Pilotti-projektin loppumittaus toteutetaan toukokuussa 2019. Vuoden 2018 aikana luotiin Kalajoelle hankerahoituksen avulla poikkihallinnollinen yhteistyötapa liikuntaneuvonnassa ja elintapaohjauksessa. Toimintatapa kirjataan osaksi Kalajoen kaupungin liikuntasuunnitelmaa 2019-2025, joka esitetään sivistyslautakunnalle toukokuussa 2019.

Tulos

Hankkeen avulla on saatu luotua liikunnanohjauksen palveluketju Kalajoelle sekä käynnistettyä säännöllinen liikuntaneuvonta-toiminta. Kalajoki Akatemian testiasema pystyy koulutettavan henkilökuntansa avulla tuottamaan urheiluopistotasoisia tutkimus- ja seurantapalveluita elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan tueksi. Mitatut muuttajat voidaan kytkeä osaksi kaupungin hyvinvointipalvelukertomusta ja toiminnan vaikuttavuuden arviointia. Hankkeen aikana annettu liikunnanohjaus-, testaustoiminta ja tapahtumat ovat tavoittaneet kohderyhmänsä ja saavuttaneet vakiintuneen aseman Kalajoki Akatemian toimintakalenterissa.

Hankkeen kustannukset ja rahoitus

Hankkeen kustannukset muodostuivat ohjaajien ja valvojen palkkioista, matka- ja kuljetuskustannuksista, liikunta- ja hyvinvointikurssien järjestämisestä ja luentokustannuksista, välinehankinnoista, liikuntatapahtumien järjestämisestä, vuokrista sekä tapahtumien tiedottamis- ja markkinointikustannuksista. Kustannukset yhteensä 54 152,70 €.

Pohjois-Suomen Aluehallintovirasto myönsi hankkeelle avustusta 50 % / max. 25 000 € ja Kalajoen kaupungin osuus rahoituksesta oli 29 152,70 €.

Vastuuorganisaatio

Hankkeen johtaja hyvinvointipalvelujohtaja Anne Mäki-Leppilampi, yhteyshenkilö, liikunta- ja valmennuspäällikkö Juha Isolehto,

Muut yhteistyökumppanit

Kalajoen Junkkarit, Kalajoen Latu, JHT Kalajoki, Himangan Urheilijat, Kalajoen Kristillinen opisto, JEDU, yksityiset hyvinvointialan yritykset, Kalajoen Voimistelijat

