

Meriluonto liikunnan lähteenä

Tiivistelmä

Liikunnallisen elämäntavan paikallinen kehittämishanke, Meriluonto liikunnan lähteenä hankkeen perustana on meriluonto liikuntaympäristönä ja liikkumisen innoittajana. Vesi, hiekka ja saaristo ovat elementtejä, joista Kalajoki tunnetaan. Ne ovat tuhansien tarinoiden taustalla sekä toimivat virkistäytymispaikkoina että inspiraation lähteinä. Kohderyhmänämme ovat erityisesti varhaiskasvatukseen sekä seniorikansalaiset, jotka pyrimme saattamaan yhteen tapahtumien ja tarinoiden kautta. Meriluonto voi olla myös armoton vaatien liikkujalta taitoja, jotta veden ja hiekan suomista virkistäytymismahdollisuuksista voi turvallisesti nauttia. Näitä liikkumisen taitoja niin kesällä kuin talvella painotamme oppimissisällöissä ja niiden ympärille rakennamme ohjattua liikuntatoimintaa, yhdessä seurojen, yhdistysten ja liikuntamatkailuyritysten kanssa.

Kohderyhmä: Varhaiskasvatus- ja ikäihmiset, elämäntapa (useita eri kohderyhmiä)

Aikataulu: 01.01.2019 - 31.12.2021

Tavoitteet

Meriluonto liikunnan lähteenä hankkeessa tavoitellaan varhaiskasvatukseen lasten ja heidän perheidensä ohjatun liikunnan, liikuntaneuvonnan, liikunnallisten seikkailuiden, tapahtumien ja retkien avulla liikunnallisen elämäntavan omaksumista, ryhmäytymistä ja sitä kautta syntyvää hyvinvoinnin lisääntymistä. Hanke antaa tiedollisia ja taidollisia valmiuksia turvalliseen meriluonnossa liikkumiseen ja retkeilyyn. Tavoitteena on vaihtelevassa maastossa ja meriluonnossa tapahtuvan liikkumisen kautta hakea kehittäviä ärsykeitä elimistölle, jotka parantavat motorisia taitoja, tasapainoa ja fyysistä suorituskykyä. Sukupolvien välisten kohtaamisten kautta tavoitteenamme on virikkeellisten ja voimaannuttavien kokemusten tuominen arkeen sekä yhteistyönä luontoympäristön kautta lisätä yhteisöllisyyttä ja sosiaalista hyvinvointia.

Toimenpiteet

Toimenpiteet suunnitellaan varhaiskasvatussuunnitelman mukaisesti ja niitä sovelletaan ikäihmistenkin liikunnan virikkeellistämiseksi, jonka mukaan lapset oppivat tekemällä ja ovat kiinnostuneita tutkimaan ympäröivää maailmaa monipuolisen fyysisesti aktiivisen leikin avulla. Hankerahoituksella tehdään toimenpiteitä, joilla luodaan mielenkiintoisia tapahtumia ja ympäristöjä, joissa tarinoiden ja seikkailuiden kautta syntyy innostavia liikuntaelämyksiä ja rohkeutta liikkua sekä kokeilla uusia liikuntalajeja: 1) liikunnalliset peuhupäivät (6 kpl), jossa tutustumista urheilu- ja seikkailulajeihin, 2) Tutustuminen veteen, vesiliikuntaan, vesillä liikkumiseen ja veneilyturvallisuuteen, 3) Tutustuminen ja seikkailu kiipeily-ympäristössä (Seikkailupuisto Pakka), 4) luontoretket, 5) ohjatut liikunta- ja kaverikerhot. 6) seniorien liikuntapäivien kuntotestaus ja elämäntapaohjauksen seuranta

Tulos: Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen

Kustannukset ja rahoitus

Kustannukset	Summa (€)
Palkkamenot / työpalkkiot: Hankkeen koordinointi, liikuntaneuvonta, opetus- ja ohjauspalkkiot (534 tuntia)	23700,00
Matka- ja kuljetukset: Ryhmien (42 kpl) kuljetukset Hiekkasärkkien liikuntapaikoille (118€ edestakaisin)	4500,00
Kurssit ja koulutukset: Elämys- ja seikkailupedagogiikan ohjaajakoulutus.	1500,00
Välinehankinnat: Meriluonnossa liikkumisessa käytettäviä liikuntavälineitä - tapahtumien tarpeiden mukaisesti.	2500,00
Tapahtumat ja retket: Luontoretkien ja liikuntatapahtumien järjestämiskustannukset (6 kpl) 6 kpl)	5000,00
Muut vuokrat, leasing: Liikuntatilojen ja välineiden vuokratulot (100 tuntia)	1500,00
Muut kustannukset, Tiedottaminen, mainostaminen ja oheismateriaalien tuotto	3300,00
YHTEENSÄ	40000,00
Rahoitus	
PSAVI, 50 %	20000
Kalajoen kaupunki	20000
YHTEENSÄ	40000

Vastuuorganisaatio; Hankkeen johtaja: Anne Mäki-Leppilampi, Hyvinvointipalvelujohtaja. Hankkeen yhteysthenkilö: Juha Isolehto, kehitys- ja valmennuspäällikkö

Muut yhteistyökumppanit: Kalajoen Latu, Kokkolan Meripelastajat, MLL:n Pohjois-Pohjanmaan piiri, Kalajoen 4H -yhdistys, Kalajoen Junkkarit, JHT, Kalajoen Nuorisoseura, Kalajoen Pallo, Himangan Urheilijat ja yritykset.