

## 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 ryhmässä tapahtuvaan hyvinvointivalmennukseen. Hanke on jatkoa Piirunverran liikkuvampi Kalajoki 2016 sekä 2017 hankkeelle. Käynnistetty toiminta on mukana Laituri-ohjelmassa.

**Kohderyhmä:** kuntalaiset

**Aikataulu:** 01.01.2018 - 31.12.2018

### Tavoitteet

Toiminnan tavoitteena on saada liikunnallinen elämäntapa keskeiseksi osaksi kuntalaisten arkea sekä seuranta osaksi hyvinvointi palveluiden 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, liikuntaneuvonnan sekä tulosten mittaukseksi otetaan käyttöön liikuntateknologiaa. Liikuntaneuvolan toiminnan tarkastelu ja kehittäminen laatumittarin ja asiakaskunnan palautteiden kautta; toimintaa ohjaavat linjaukset: Aktiivisuus- ja hyvinvointi passin kehitystyö ja mallintaminen, Toiminnan suunnittelussa hyödynnetään hyvinvointi kertomusta

### Toimenpiteet

Hankkeessa kaksi Kalajoki Akatemialla oppisopimuskoulutuksen saanutta liikuntaneuvojaopiskelijaa työskentelivät, toinen Merenojan yhtenäiskoululla koulunkäynninohjaajana ja toinen liikunnanohjauksessa varhaiskasvatusryhmillä, senioreille ja maahanmuuttajille, minkä lisäksi hän vastaa viikoittaisesta liikuntaneuvojan vastaanotosta sekä erityyppien ohjauksesta ja koulutuksesta. He tuottivat Kalajoki Akatemian testiasemapaalveluna 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 poikkiallinen 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 poikkiallinen 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 liikuntaneuvontatoiminta. Kalajoki Akatemian testiasema pystyy koulutettavan henkilökuntansa avulla tuottamaan urheiluopistotasoisia tutkimus- ja seurantapalveluita elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan tueksi. Mitatut muutajat 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.

<b>Kustannukset ja rahoitus</b>		
<b>Kustannukset</b>	Myönnetty (€)	Käytetty
Palkkamenot sivukuluineen / työpalkkio: ohjaajien ja valvojen palkkiot (50€ / tunti x 400)	20000	14839,83
Matka- ja kuljetuskustannukset: siirtymiset Kalajoen liikuntapaikoille ( 110-220€ x 165 kpl)	4000	5082,88
Kurssi- ja koulutuskustannukset: liikunta- ja hyvinvointikurssit ja luentokustannukset	10000	10863,91
Välinehankinnat: Event Parkinin välineistäminen liikuntavälineistöllä (liite)	1500	330
Tapahtumat, retket: liikuntatapahtumien (8 kpl) järjestämiskustannukset	11000	17357,18
Muut vuokrat, leasingkulut: liikuntavälineiden ja niiden kuljetuskaluston vuokrakustannukset	1000	5067,85
Muut kustannukset: tapahtumien tiedotus ja markkinointi	2500	611,05
	50000	54152,70
<b>Rahoitus</b>		
PSAVI, 50 %	25000	25000
Kalajoen kaupunki	25000	29152,70
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>50000</b>	<b>54152,70</b>
<b>Vastuuorganisaatio;</b> Hankkeen johtaja: Anne Mäki-Leppilampi, Hyvinvointipalvelujohtaja Hankkeen yhteyshenkilö: Juha Isolehto, liikunta- ja valmennuspäällikkö		
<b>Muut yhteistyökumppanit:</b> Kalajoen Junkkarit. Kalajoen Latu, JHT Kalajoki, Himangan Urheilijat, Kalajoen Kristillinen opisto, JEDU, yksityiset hyvinvointialan yritykset, Kalajoen Voimistelijat		