



## Meriluonto liikunnan lähteenä 3, 01.01.2021 - 31.12.2021

### Tiivistelmä

Pohjois-Suomen Aluehallintoviraston (AVI) rahoittaman Liikunnallisen elämäntavan paikallisen kehittämisprojektin, Meriluonto liikunnan lähteenä III, perustana on meriluonto liikuntaympäristönä ja liikkumisen innoittajana. Meriluonto on luonnollinen ja monipuolinen liikuntaympäristö, joka on osoittanut arvonsa COVID-19-epidemian aikana. Luonto- ja lähiliikuntaan perheitä ohjaamalla, saavutamme ympäristön ja yksilöiden kannalta kestäväen ratkaisun liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä - läpi elämäntulon. Meriluonto voi olla myös armoton vaatien liikkujalta taitoja, jotta veden ja hiekan suomista virkistytymismahdollisuuksista voi turvallisesti nauttia. Näitä liikkumisen taitoja niin kesällä kuin talvella painotamme sisällöissämme. Meriluonnossa liikkumisteeman ympärille rakennamme elämyksellistä liikuntatoimintaa ja tapahtumia, jotka toteutetaan yhdessä alueen seurojen, yhdistysten ja liikuntamatkailuyritysten kanssa.

### Kohderyhmät

Hankkeen kohderyhminä ovat kaikki kuntalaiset - läpi elämäntulon: Varhaiskasvatus ja esiopetus, aikuiset, Ikiliikkuajat, soveltava liikunta, elämäntulo, esim perheliikunta, maahanmuuttajat.

### Hankkeen tavoitteet

Meriluonto liikunnan lähteenä hankkeessa tavoitellaan varhaiskasvatusikäisten lasten ja heidän perheidensä sekä läpi koko elämäntulon tapahtuvaa liikunnallisten elämäntapojen omaksumista, ryhmäytymistä ja sitä kautta syntyvää hyvinvoinnin lisääntymistä. Liikunnallisen elämäntavan omaksumista tavoitellaan ohjatun liikunnan, liikuntaneuvonnan, liikunnallisten seikkailuiden, tapahtumien ja retkien kautta. Tiedolliset ja taidolliset tavoitteet kohdentuvat valmiuksien antamiseen meriluonnossa liikkumiseen ja siellä retkeilyyn, jolloin elementeiksi muodostuvat vesi, jää, hiekka, ranta ja teemoiksi seikkailu- ja elämykselliset liikuntatoimintatavoitteet. Taidolliset tavoitteet kohdistuvat valmiuksien antamiseen turvalliseen vesillä liikkumiseen, kiipeilyyn, suunnistukseen ja rantaleikkeihin. Ranta- ja vesiurheilulajeihin tutustutaan leikin ja pelien kautta. Meriluontoa lähestytään ja siellä liikutaan jokamiehenoikeudet esiintuoden ja ympäristökasvatusta korostaen. Tietojen ja taitojen karttuessa rohkeus luonnossa liikkumiseen lisääntyy, liikuntamäärät kasvavat, joka johtaa hyvinvoinnin lisääntymiseen, niin kohderyhmässä kuin heidän perheissään.

Tavoitteemme on lisätä kohderyhmien liikunnallista aktiivisuutta keskimäärin kahdella viikotunnilla sekä järjestää viikoittain ohjattua liikuntaa 15 ryhmälle, jolloin kokonaismääräksi muodostuu n. 1100 tuntia / vuosi. Ohjaaminen tapahtuu sekä lähi- että etäohjauksena eli myös ohjelmistoja ja teknologiaa hyödyntäen.

### Toimenpiteet

1. Elämäntulo -ryhmille Meriluonto on hankkeen teema ja pääasiallinen toimintaympäristö, jossa arkiliikunta, lähiliikuntapaikat ja reitit tuovat vastavoiman ohjatulle liikuntatoiminnalle ja rakennetuissa liikuntaympäristöissä toimimiselle ja luontoliikunnan avulla tuomme kaikki kohderyhmät yhteen tapahtumissa sekä valitsemme tapahtumien toteuttajiksi tahoja, jotka edesauttavat suvaitsevuisuuden, tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden toteutumista. Kaikki tapahtumamme ovat kaikille avoimia ja ilmaisia.
2. Liikkuva varhaiskasvatus -ryhmälle järjestetään luontoretket kaikille yksiköille ja varhaiskasvatusikäisille (620 lasta) sekä järjestetään koko perheen liikuntapeuhutapahtumat (8 kpl, n. 3000 osallistujaa) että aktiivinen seikkailuliikuntatunti (arkipäivisin klo 10-11, 230 kpl / vuosi). Lisäksi koulutetaan varhaiskasvattajia (2 kertaa 3-6 tuntia).
3. Liikkuva aikuinen -kohderyhmälle toteutetaan liikuntaneuvonnan palveluketjun poikkihallinnollisessa yhteistyössä, luodaan työyhteisöille suunnattu 3 kuukauden kuntoilukampanja digitaalisia palveluita hyödyntäen, järjestetään kaksi varusmiespalvelukseen suuntaavien kuntokouluja (boot camp: 4 vkoa, 10 harjoitusta) sekä ohjatut maksuttomat liikuntatuokiot työyhteisöille (2 krt/viikko) ja mahdollisuus kuntotestauspäivään (4 krt/vuosi) ja liikuntaneuvontaan / elintapaohjaus.
4. Ikiliikkuja-kohderyhmälle järjestetään seniorien toimintakykyä ylläpitävät liikuntakerhot (joka arkipäivä, miehille ja naisille) sekä yhteiset luontoretket ja liikuntatapahtumat ja kuntotestauspäivä (4 krt/vuosi) ja liikuntaneuvontaa / elintapaohjaus.
5. Kotouttavaa liikuntaa suunnataan maahanmuuttajien harrasteryhmiin, jotta he inkluoivat liikuntalajikokeiluissa ja maahanmuuttajainaisille tarjottavat lajit ovat ratsastus, tanssi, uinti, kuntosalit (viikoittain). Miehille tarjottavat lajit ovat futsal, lentopallo, kuntopyöräily, kuntosalit (viikoittain). Lisäksi järjestetään maahanmuuttajien valmentajakoulutus ja inkluointi seuratoimintaan ja tuetaan maahanmuuttajien toteuttamia liikuntatapahtumia.
6. Soveltavassa liikunnassa tuetaan lajikokeiluja ja kehitetään esteettömyyttä.

### Tulos

Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen.



Aluehallintovirasto

### **Kustannukset ja rahoitus**

Pohjois-Suomen aluehallintovirasto on hyväksynyt hankkeen kustannukseksi 70 000 € . Varat käytetään palkkoihin ja työpalkkioihin, matka- ja kuljetuksiin liikuntapaikoille, kursseihin ja koulutuksiin, välinehankintoihin, luontoretkien ja liikuntatapahtumien järjestämiskustannuksiin sekä muihin kuluihin. Pohjois-Suomen aluehallintovirasto on myöntänyt 50 % avustuksen hankkeelle, yhteensä 35 000 €, ja Kalajoen kaupungin oma osuus on 35 000 €.

### **Vastuuorganisaatio**

Hankkeen vastuuorganisaatio on Kalajoen kaupungin sivistyspalvelut ja hankkeen johtaja on Hyvinvointipalvelujohtaja Anne Mäki-Leppilampi. Hankkeen yhteyshenkilö on kehitys- ja valmennuspäällikkö Juha Isolehto.

### **Muut yhteistyökumppanit**

Kalajoen Latu, Kalajoen Pallo, Kalajoen Voimistelijat, Kalajoen Meriluontokeskus, MLL:n Pohjois-Pohjanmaan piiri, Kalajoen 4H -yhdistys, Kalajoen Junkkarit, Junkkarit Hockey Team (JHT), JHT tuki ry, Kalajoen Nuorisoseura, Kalajoen Pakolaisten Ystävät ry, Himangan Urheilijat, Himangan Roima, Pohjanlahden Jousiampujat, Raution Kisailijat, Botnia Outdoor, Golden Beach Disc Golfers ja yritykset Kalajoen Golf, Hiekkasärkkäin kuntokeskus GoFit, Hyvinvointikeskus Asema, JukuPark Kalajoki, Kuntosali Tatsi, Kylpylä SaniFani, Liigis Rautio Sport Surf Center, Safaritalo, Seikkailupuisto Pakka, SuperPark Kalajoki, Tapion Tupa sekä Keskipohjanmaan liikunta (Kepli), Jokilaaksojen koulutuskuntayhtymä (JEDU), Kalajoen Kristillinen Opisto (KKRO), Kalajoen Seurakunta (lippukunnat)