

Liikunnallisen elämäntavan kehittäminen Kaavin kunnassa - hanke

Hankkeen ensimmäisen vaiheen
osaraportti 15.4.2024–28.2.2025

LIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN KEHITTÄMINEN KAAVIN KUNNASSA -HANKE



SISÄLLYSLUETTELO

1. Hankkeen tausta, kohderyhmä, tarkoitus ja tavoitteet
2. Hankekauden aikana tehdyt toimenpiteet ja tulokset
3. Hankkeen jatko 1.3.–31.12.2025

1. Hankkeen tausta, kohderyhmä, tarkoitus ja tavoitteet

- **Tausta:** Itä-Suomen Aluehallintovirasto (ISAVI) myönsi Kaavin kunnalle valtionavustusta 22 500 euroa liikunnallisen elämäntavan kehittämishankkeeseen. Valtionavustuksen lisäksi Kaavin kunta osallistui hankkeen toteuttamiseen 22 500 euron omarahoitusosuudella. Hankkeen ensimmäinen vaihe toteutettiin 15.4.2024–28.2.2025.
- **Kohderyhmä:** Hankkeen kohderyhmänä olivat kaavilaiset, lapsista aina ikäihmisiin saakka. Hankkeen erityisenä kohderyhmänä olivat vähän liikkuvat henkilöt.
- **Tarkoitus:** Hankkeen tarkoituksena oli aktivoida kuntalaisia liikunnan pariin sekä hyötymään liikunnan merkittävistä terveysvaikutuksista.
- **Tavoitteet:** Hankkeen tavoitteena oli tukea kaavilaisten kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia sekä lisätä liikkumista kuntalaisten keskuudessa koko heidän elämänsä aikana. Tavoitteena oli myös tukea ja vahvistaa perheiden omaehtoista liikkumista.

2. Hankekauden toimenpiteet ja tulokset



Marraskuu 2024

- Ohjatut liikuntaryhmät ja liikuntaneuvonta
- Yhdistysvierailut
- Hyvinvointimessut 30.11.

Lokakuu 2024

- Arkiseikkailu-kampanja varhaiskasvatuksessa 23.-30.9.
- Ohjatut liikuntaryhmät ja liikuntaneuvonta
- Yhdistysvierailut

Syyskuu 2024

- Ohjatut liikuntaryhmät alkavat
- Liikuntaneuvontapalvelu alkaa
- Yhdistysvierailut
- Arkiseikkailu-kampanja varhaiskasvatuksessa 23.-30.9.

Elokuu 2024

- Jalkautuminen ja yhdistysvierailut
- Syksyn liikuntastartti-tilaisuus 21.8.
- Ohjatun liikunnan ja liikuntaneuvonnan markkinointi

Joulukuu 2024

- Ohjatut liikuntaryhmät päättyvät 15.12.
- Liikuntaneuvonta
- Yhdistysvierailut
- Vuoden 2025 suunnittelu

Tammikuu 2025

- Kevään liikuntaryhmät alkavat 13.1.
- Liikuntaneuvonta
- Lasten luistelukoulut
- Pohjois-Savon Urheilugaala 30.1.

Helmikuu 2025

- Ohjatut liikuntaryhmät ja liikuntaneuvonta
- Lasten luistelukoulut
- Järjestöfoorumi 11.2.
- Kenkien liukuesteiden jako ikäihmisille 28.2.

Maaliskuu 2025

→ Jatkohanke 1.3.-31.12.2025

Huhtikuu 2024

- Hanke alkaa 15.4.

Toukokuu 2024

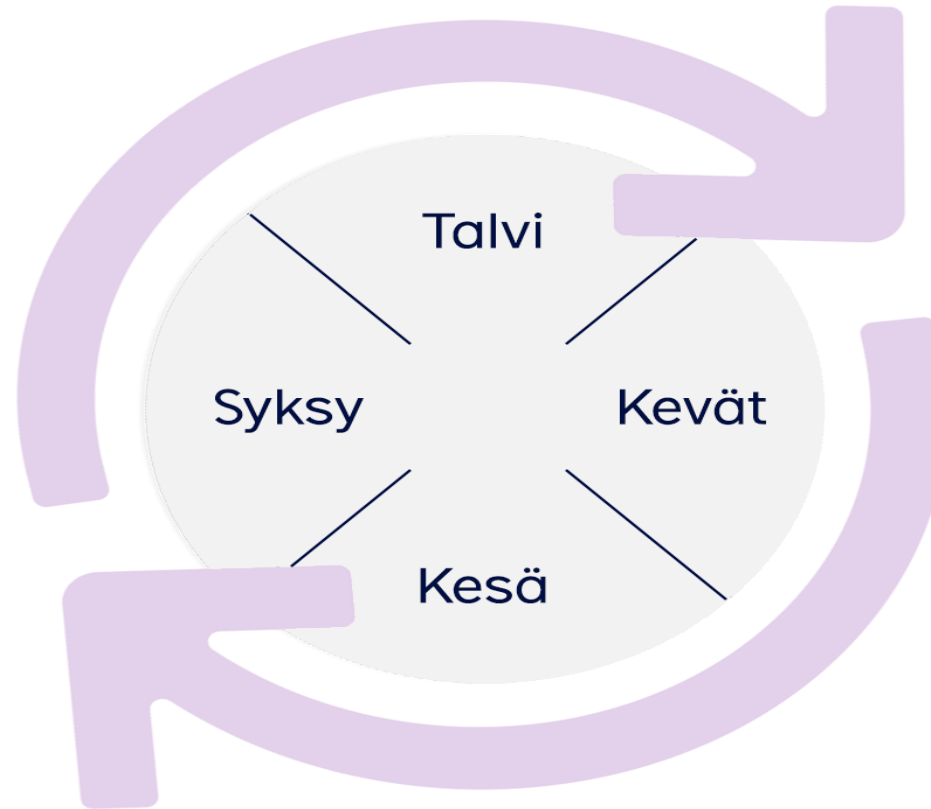
- Hallinnolliset toimenpiteet

Kesäkuu 2024

- Hanketyöntekijän aloitus 3.6.
- Liikunnan kuntalaiskysely 4.-30.6.
- Hankkeen markkinointi
- Jalkautuminen tapahtumiin ja muihin kunnan alueen toimintoihin

Heinäkuu 2024

- Kesäliikuntakalenteri 1.-31.7.
- Jalkautuminen
- Ohjatun liikunnan ja liikuntaneuvonnan suunnittelu



2. Hankkeen jalkautuminen ja markkinointi



- **Kuntalaisten kuuleminen ja osallistaminen:** Kesäkuussa 2024 toteutettiin kuntalaiskysely ohjatun liikunnan toiveista (45 vastaajaa). Lisäksi kerättiin 100 haastatteluvastausta liikunnanohjaajan kenttätöön yhteydessä = yhteensä 145 vastausta.
- **Markkinointi:** Toteutettiin laajasti eri kanavissa (kunnan verkkosivut, sosiaalinen media, ilmoitustaulut, paikallislehti) sekä jaettiin flyer-mainoksia eri puolille kuntaa. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta hankkeesta ja liikunnan terveyshyödyistä sekä innostaa liikkumaan.
- **Yhdistysvierailut:** Tutustuminen alueen kolmannen sektorin toimijoihin. Vierailuissa esiteltiin hanketta, pidettiin luentoja ja työpajoja = yhteensä yhdeksän vierailua.

2. Liikuntaneuvonta

- **Uusi palvelu Kaavilla:** Kesä-heinäkuussa 2024 suunniteltiin liikuntaneuvonnan palveluprosessi ja itse neuvontatyö käynnistettiin syyskuussa 2024.
- **Yksilöllistä ohjausta:** Palvelu oli maksuton ja kohderyhmänä erikäiset kuntalaiset sekä kunnan henkilöstö. Neuvonta tarjosi ohjausta muun muassa liikunnan aloittamiseen, mieluisan liikuntamuodon löytämiseen, arkiliikunnan lisäämiseen sekä elintapa-asioihin.
- **Asiakasmäärä:** Neuvontaan osallistui 10 asiakasta, joista 6 oli työikäisiä ja 4 yli 65-vuotiaita. Asiakkaista 9 oli naisia ja 1 mies.
- **Neuvontatyö:** Asiakkuus sisälsi alkukartoituksen, kirjallisen suunnitelman ja seurannan. Neuvonnan kesto oli noin 3–5 kuukautta, jonka aikana tapaamisia oli noin kerran kuussa.
- **Palaute:** Palautetta kerättiin suullisesti sekä kirjallisesti sähköpostikyselyllä. Asiakkaat raportoivat mm. paremmasta jaksamisesta, fyysisen kunnon kohentumisesta ja mielialan paranemisesta.



2. Ohjattu liikunta

- **Kolme ohjatun liikunnan kokonaisuutta:** Heinäkuun kesäliikuntakalenteri, syksyn 2024 liikuntaryhmät sekä kevään 2025 ohjatut liikuntaryhmät, jotka jatkoivat toimintaansa hankkeen jatkokaudella.
- **Tarjonta eri kohderyhmille:** Ryhmiä järjestettiin työikäisille, ikäihmisille ja perheille: sisältöinä mm. kuntosaliopastusta, kahvakuulaa, kehonhuoltoa ja luistelukouluja.
- **Tilastoja:** Hankekauden aikana toteutettiin yhteensä 107 ryhmäliikuntakertaa. Osallistumiskertoja kertyi yhteensä 744 ja ryhmissä kävi 174 eri osallistujaa, joista 76 % naisia/tyttöjä ja 24 % miehiä/poikia.
- **Palaute ja kehittämistarpeet:** Syksyn 2024 palautekyselyssä kiiteltiin sisältöjä, mutta toivottiin parempaa tiedottamista ja sopivampia aikatauluja. Matalat osallistujamäärät joissain ryhmissä ja miesosallistujien vähyys viittaavat tarpeeseen kohdentaa ryhmiä paremmin esim. erityisryhmille.



2. Liikuntatapahtumat, tempaukset ja tilaisuudet

- **Hankkeen jalkautuminen:** Hanke osallistui alueellisiin tapahtumiin (mm. Rantatapahtuma, Kaavin kesätori, DuusSport), joissa kartoitettiin kuntalaisten toiveita ja järjestettiin liikunnallista ohjelmaa.
- **Tapahtumat:** Kaavin Hyvinvointimessut 2024 järjestettiin ensimmäistä kertaa hankkeen puitteissa. Tapahtuma keräsi noin 220 kävijää, 19 eri näytteilleasettajaa sekä yhteensä 52 talkoolaista esittelemään mm. yhdistysten, hankkeiden, hyvinvointialueen ja kansalaisopiston toimintaa. Tapahtumasta saatiin hyvää palautetta, mutta esiin nousi kehitysehdotuksia mm. äänentoistoon ja markkinointiin liittyen.
- **Muut tilaisuudet ja tempaukset:** Syksyn liikuntastartti -tilaisuus, Järjestöfoorumi 1/2025 sekä kenkien liukuesteiden jako ikäihmisille.
- **Yhteistyö ja verkostoituminen:** Tapahtumat ja tilaisuudet edistivät yhteistyötä eri yhdistysten kanssa sekä toivat esiin kuntalaisten liikuntatarpeita jatkokehittämistä varten.

2. Varhaiskasvatuksen henkilöstön kouluttaminen

- **Laajuus ja säännöllisyys:** Liikuntatuokioita ohjattiin säännöllisesti noin 2–4 kertaa kuukaudessa kaikille päiväkotiryhmille ja esiopetusikäisille ryhmien toiveiden ja tarpeiden pohjalta.
- **Keskeiset ohjausteemat:** Liikuntatuokioissa keskityttiin liikunnalliseen tarinankerrontaan, yhteistoiminnallisiin leikkeihin, perusmotorisiin taitoihin, rytmissä liikkumiseen, talviliikuntataitoihin ja lapsen yksilöllisen kehityksen tukemiseen.
- **Muuta:** Erillistä koulutustilaisuutta ei järjestetty, mutta liikunnanohjaaja jalkautui päiväkotiin ja tuki henkilöstöä käytännön työssä. Tavoitteet saavutettiin pääosin arjen ohjauksen kautta, ja yhteistyö varhaiskasvatuksen ja liikuntatoimen välillä vahvistui.



3. Hankkeen jatko 1.3.– 31.12.2025

- **Tausta:** Jatkohanke on saanut 18 000 euroa valtionavustusta Itä-Suomen aluehallintovirastolta. Kaavin kunta osallistuu hankkeen toteuttamiseen 18 000 euron omarahoitusosuudella.
- **Tavoitteet:** Tavoitteena on jatkaa kaavilaisten kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin tukemista sekä lisätä liikkumista väestön keskuudessa.
- **Toimenpiteet:** maksuttomien liikuntaryhmien ja liikuntaneuvonnan jatkaminen, tapahtumien järjestäminen eri-ikäisille kaavilaisille, työhyvinvoinnin tukeminen, liikuntavälinelainaamon perustaminen sekä liikkumisen edistämisen strategian laatiminen Kaavin kuntaan. Lisäksi yhteistyöverkostoja on vahvistettava edelleen.
- **Vaikuttavuus, arviointi ja seuranta:** Sähköinen kuntalaiskysely, palautteen keruu, osallistujatietojen seuraaminen, toiminnan laadun ja monipuolisuuden tarkastelu sekä moniammatillinen ja poikkihallinnollinen yhteistyö.

