

Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset

Hakija

Y-tunnus

0169823-6

Polvijärven kunta

Sijaintikunta

Polvijärvi

Hakemuksen käsittelevä AVI

Itä-Suomen aluehallintovirasto (ISAVI)

Yhteystiedot

Postiosoite**Lähiosoite tai PL**

Polvijärventie 15

Postinumero

83700

Postitoimipaikka

POLVIJÄRVI

Maksuyhteys

Tilinumero (IBAN)

FI3453540420000029

Pankin tunnistetieto (BIC)

OKOYFIHH

Hankkeen tiedot

Hankkeen nimi

Vipinää töppösiin poikkisektorisella yhteistyöllä

Tiivistetty kuvaus hankkeesta

Vipinää töppösiin poikkisektorisella yhteistyöllä - aktivoidaan, ja ennen kaikkea innostetaan 65+ ja työikäisiä alle liikuntasuosittelun liikkuvia kuntalaisia liikkumaan tarjoamalla heille matalankynnyksen liikuntaryhmätoimintaa, asiantuntevaa liikuntaneuvontaa ja ennen kaikkea kiinnittämään huomiota omaan kokonaisvaltaiseen omaan hyvinvointiin ja sen lähteisiin.

Pienellä kunnalla on helppo verkostoitua ja jo entisellä Voimaa Vanhuuteen -hankkeen verkostotyöryhmäpohjalla pääsemme hyvään alkuun. Vahva poikkisektoriin yhteistyö saa vipinää töppösiin!

Naapurikunnan Outokummun uimahallin hyödyntäminen matalankynnyksen vesijumppaan Polvijärven jo olemassa olevalla omalla vuorolla.

Yhteiskouljetuksen järjestäminen vesijumppaan.

Hankkeen kohderyhmät ja niiden osuus hankkeen kokonaistoiminnasta

Kohderyhmä	%-osuus
Varhaiskasvatus ja esiopetus	0
Aikuiset	30
Ikiliikkuajat (ikäihmiset)	70
Muu kohderyhmä	0

Hankkeeseen osallistuvien määrä (kohdejoukko)

Pojat/miehet
200

Tytöt/naiset
200

Yhteensä
400

Suunniteltu kokonaiskesto

03.04.2023 - 31.03.2024

Ohjausryhmä

Virkanimike

Polvijärven Vauhti/sihtööri

Virkanimike

Vertaisohjaaja

Virkanimike

Työterveyshoitaja

Virkanimike

Vapaa-aikakoordinaattori

Virkanimike

Kuntakoordinaattori

Virkanimike

Aikuisliikunnan kehittäjä

Virkanimike

P-K:n hyvinvointialueen
valtuuston jäsen,
Polvijärvi/sivistyslautakunnan
puheenjohtaja

Organisaatio

Polvijärven Vauhti ry

Organisaatio

Ruvaslahden kyläyhdistys ry

Organisaatio

Siunsote

Organisaatio

Polvijärven kunta

Organisaatio

Polvijärven kunta

Organisaatio

Pohjois-Karjalan Liikunta ry

Organisaatio

Siunsote/Polvijärven kunta

Toteutusalue

Polvijärvi

Toimintaympäristö

Taustaa

Polvijärven väestöstä oli vuonna 2021 65 täyttäneiden osuus 34,7% väestöstä (asukasluku vuonna 2021 4137 asukasta, 65 vuotta täyttäneiden osuus reilut 1448 asukasta (35%/1447,95). Polvijärven asukasluvun ikäihmisten määrä on vuosittain ollut nousujohteinen.

Polvijärven kunta on ollut kolme vuotta (2019-2021) ansiokkaasti mukana Ikäinstituutin koordinoimassa Voimaa vanhuuteen -hankkeessa. Hankkeen myötä olemme juurruttaneet kuntaamme monta hyvää ikäihmisiin kohdistuvaa toimintatapaa ja käytänteitä seurojen, järjestöjen, yhdistysten ja eri yhteisöjen yhteistyönä. Verkostoyhteistyömme on ollut laaja-alaista, yhteisöllistä toimintaa.

Voimaa vanhuuteen -hanke on luonut kuntaamme erittäin hyvän ja vahvan pohjan luoda uutta, ennaltaehkäisevää toimintakulttuuria, jatkaen hyviä käytänteitä suunnaten ne ikäilijöille -hankkeen 65+ tavoitteisiin ja työikäisiin/liikkuva aikuinen -hanke tavoitteisiin.

Vahva ja vankka verkostoituminen on tuonut paljon onnistumisia ja paljon sisältörikasta toimintaa. Hankettamme on esitelty mm. valtakunnallisessa Ikäinstituutin Voima Sanomissa 2021 ja erilaisten tapahtumien myötä olemme olleet paljon esillä myös paikallislehdessämme Outokummun Seudussa.

Valtakunnallinen Voimaa vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikuntaohjelman päämääränä oli ja on meillä käytänteenä edelleen, edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+ ja Polvijärvellä myös

tätä "nuorempien") itsenäistä selviytymistä kotona ja elämänlaadun kohentumista terveys- ja arkiliikunnan avulla ja muilla hyvinvointiin liittyvillä käytänteillä.

Kolme vuotta kestänyt hanke on osoittanut tarpeellisuutensa ja ennen kaikkea osoittanut sen, että näiden asioiden äärellä voimme olla jo aikaisemmin liikkeellä ennakoiden, välittäen ja huomioiden.

Polvijärvi on ikäystävällinen kunta ja haluamme panostaa myös ennaltaehkäisevään toimintaan. Kannattaa ottaa huomioon se näkökulma, että ihmiset elävät entistä pidempään ja sen vuoksi on tärkeää vahvistaa ikääntyvien ihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä ennakoivilla toimenpiteillä.

Liikunta on tärkein yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia ja murtumia ollen tärkeä edellytys toimintakyvyn säilymiseksi. Cochrane meta-analyysissä (Sherrington 2019) vähän liikkuvilla mikä tahansa liikunnan aloittaminen madalsi kaatumis- ja murtumisriskiä 24% ja tasapainon hallintaan painottuvat harjoitteet 56%.

Liikunnallisen elämäntavan paikallisella kehittämishankkeella olemme luomassa uusia mahdollisuuksia ennakoivasti aktiivisempiin eläkevuosiin, toimintakyvyn ylläpitämiseen, tasapainon ja lihasvoiman kehittämiseen unohtamatta henkistä hyvinvointia ja sosiaalisia kontakteja.

Alkukappaleeseen viitaten hankkeen kohdentuminen prosentuaalisesti ovat vähän liikkuvat 65+/70% ja työikäiset/30%.

Toimintaympäristönä on Polvijärven keskustaajama sekä taajama-alueet. Toiminnoissamme hyödynnämme myös naapurikunnan uimahallipalveluja osallistumalla matalankynnyksen vesijumppaan. Polvijärvellä ei ole omaa uimahallia.

Järjestämme myös kuljetuksen Polvijärveltä Outokummun uimahalliin kerran viikossa joka torstai polvijärveläisten omalle vesijumppavuorolle.

Polvijärveltähän ei tällä hetkellä ole linja-autoyhteyttä Outokumpuun.

Tavoitteet

Miten tavoitteeseen edetään?

Toimet ikääntyvien hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi ovat sekä kannattavia investointeja että järkevää hyvinvointipolitiikkaa.

Omaa ikää ei välttämättä huomaa, niin kauan kuin arki sujuu. Aikaperspektiivi taakse päin on pitkä ja monivivahteinen. Tulevaisuus taas on lyhyempi ja epävarma.

Tavoitteena on, että kohderyhmän 65+ osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät ja tätä kautta mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhenemiseen vahvistuvat.

Toimintamme tavoitteena on osaamisen ja yhteistyön laajentaminen ja vahvistaminen ja liikuntatoiminnan lisääminen: liikuntaneuvonnan, voima- ja tasapainoharjoittelun, etäjumpan ja erilaisen ulkoliikuntatarjonnan kehittämisen avulla.

Miten kehitetään?

Liikuntaneuvonnan tietoisuuden markkinointi eri kohderyhmille, ammattilaisille ja päättäjille hyödyntäen mm. Liikuntaneuvonta.fi nettisivustoa.

- Liikuntaneuvonta ostopalveluna P-K:n Liikunta ry:ltä. Olemme sopineet P-K:n Liikunnan kanssa kerran viikossa tapahtuvasta yksilö-/ryhmän liikuntaneuvonnasta. Liikuntaneuvonnan yhteydessä P-K:n Liikunta tarjoaa asiakkaalle mahdollisuuden myös InBody-mittauksiin.
- Webropol-kyselyn laatiminen: harrastustoiveet ja -mahdollisuudet
- Harrastekalenterin laatiminen > vapaa-ajanpalvelut verkostoyhteistyökumppaneineen > mahdollisimman laaja markkinointi > postin kautta jakelu 65 + koteihin > tiedottaminen vapaa-ajanpalvelut verkostoyhteistyökumppaneineen

- Erilaiset tasotestaukset (UKK:n 6 minuutin kävelytesti > kestävyyskunto > SPPB-testi/P-K:n Liikunta ry. Arvioinnin työkaluksi käyttöön Liikkuva-aikuinen -ohjelman liikuntaneuvonnan itsearviointilomake
- Voima- ja tasapainoryhmät > vertaisohjaajat, Joensuun seudun kansalaisopisto, P-K:n Liikunta ry
- Tuolijumppat > vertaisohjaajat > P-K:n liikunta ry
- Vertaisohjatut ryhmät: tällä hetkellä toimii kaksi bocciaryhmää, kaksi tuolijumppaa, senioritanssiryhmä > vertaisohjaajat
- Vertaisohjaajien ja ulkoiluystävien koulutus > P-K:n Liikunta ry, Ikäinstituutin kouluttamat paikalliset henkilöt Voimaa vanhuuteen- hankkeen ajalta
- Matalankynnyksen liikuntaryhmät > urheiluseurat, vertaisohjaajat, P-K:n Liikunta ry, Joensuun seudun kansalaisopisto
Tällä hetkellä toimivat ryhmät: kaksi tuolijumpparyhmää (P-K:n Liikunta ry, joka toinen torstai > tavoite saada tuolijumppa toteutumaan joka torstai, vapaa-ajanpalveluiden tuolijumpparyhmä on joka keskiviikko, Joensuun seutuopiston seniorikuntosali on torstaisin (maksullinen) > tavoitteena saada toinen ryhmä, koska kaikki halukkaat eivät sopineet esimerkiksi tänä vuonna yhteen ryhmään. Mahdollisuuksien mukaisesti vertaisohjattu kuntosaliryhmä > kuntosalikaverin ohjaamana > kuntosalikaverikoulutus

Osallistujien aktivoiminen Outokummun uimahallin vesijumppaan järjestäen yhteiskuljetus vesijumppaan joka torstai. Tällä hetkellä yhteiskuljetusta ei ole ollut vaan ikäihmiset ovat kulkeneet jumppaan kimpakyydein.

- Etäjumppia verkkoon. Etäjumppa on erinomainen mahdollistaja liikuntaharjoitteluun heille, jotka eivät pääse ohjattuihin liikuntaryhmiin. Maaseutukylissä, kuten Polvijärvellä etäisyydet ovat pitkiä eivätkä kuljetukset kirkonkylän keskustaan ole sellaiset, että ne mahdollistaisivat osallistumisen ohjattuihin ryhmiin. Myös toimintakyky voi olla heikentynyt ja kulkeminen näin ollen hankalaa.

Matalan kynnyksen etäjumppa kohentaa toimintakykyä, mielialaa ja myös digitaitoja. Vanhus- ja vammaisneuvosto on hankkinut 5 kpl:tta tabletteja, joiden avulla olemme aloittaneet hyvän vastaanoton saaneet etäjumppalähetykset vertaisohjaajan voimin. Etäjumppatoimintaa tuleekin kehittää edelleen hankkimalla lisää tabletteja ja suuntaamalla etäjumppalähetyksiä esimerkiksi vapaa-aikatalolla ohjatuista tuolijumpparyhmistä.

- Esteetön kuntosalitoiminta ja toimintaan sopivat kuntosalilaitteet > kuntosalikaverikoulutukset

Kehitettäviä toimintoja

Osallistumme Ikäinstituutin Liikuntaneuvonnan Starttifooriin.

- Liikuntaneuvonnan paikallinen kehittämien ostopalveluna Pohjois-Karjalan Liikunta ry:ltä, kohdentuen erityisesti 65+ ja 65+ kansansairausriskin omaaviin kuntalaisiin sekä työikäisiin. Kehittämisyhteistyökumppanina myös Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus.
- Lihasvoima- ja tasapainosisäلتöistä ohjattua liikuntaa yhteistyössä Joensuun Seudun Kansalaisopiston sekä muiden verkostoyhteistyökumppaneiden kanssa
- Huomioiden arkiliikunnan mahdollisuudet
- Matalankynnyksen liikuntaryhmät, vesijumppa, vertaisohjatut ryhmät > Ikäinstituutin erittäin hyvät materiaalit huomioiden. Lisäksi kävelysähly, kävelyjalkapallo, kuntokävely + muut mahdolliset matalankynnyksen liikuntaryhmät
- Toimintojen ja suunnitelmien yhdenmukaistamista Polvijärven kunnan hyvinvointistrategian kanssa
- Luontoliikuntaa, luontopolut, frisbeegolfradat, grillikotapaikat > tutustuminen Polvijärven luontomatkailuun kokonaisuudessaan + naapurikunnat > Outokumpu > Erä- ja luontokeskus

- Opetellaan tunnistamaan kunnan omat vahvuudet ja voimavarat, mikä meillä toimisi parhaiten
- Tarjotaan mahdollisuutta osallistua testeihin: kävelytesti, cooperin testi, SPPB-testi
- Mielen hyvinvointia > herätellään kipinää kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin > ravinto > uni
- Hyödynnetään Outokummun uimahallin palveluja > kuljetukset uimahalliin joka viikko > Polvijärven oma uimahallivuoro > vesijumppa

Toimintasuunnitelma

Mitä toimintoja kehitetään?

Liikuntaneuvonta

1. Siun sote/korjaava liikuntaneuvontapalvelu

Liikuntaneuvontapalvelu lähti Pohjois-Karjalassa kokeiluna liikkeelle jo vuonna 2016. Kokeilu toteutettiin sosiaali- ja terveysministeriön rahoittamassa ja UKK-instituutin hallinnoimassa VESOTE-hankkeessa. Kokeilu toimi hankkeen aikana Joensuun Siilaisen, Kontiolahden, Lehmon, Polvijärven, Outokummun ja Liperin terveysasemilla. Hanke päättyi vuoden 2018 lopussa, ja hyväksi havaittua palvelua päätettiin Siun sotessa jatkaa.

Yksilöllisistä liikuntaneuvontaa on ollut Siun soten omana toimintana tarjolla tammikuusta 2019 lähtien Liperin, Outokummun, Polvijärven ja Heinäveden terveysasemilla.

Liikuntaneuvonnan kohderyhmänä ovat tyypin 2 diabetekseen tai sepelvaltimotautiin sairastuneet, joille liikunnan lisäämisestä on hyötyä, ja jotka ovat motivoituneita mutta tarvitsevat ammattilaisen apua. Liikuntaneuvonta on maksutonta, ja siihen pääsee oman diabeteshoitajan ohjaamana.

Liikuntaneuvojina toimivat Siun soten koulutetut fysioterapeutit, jotka auttavat asiakkaita löytämään juuri heidän arkeensa sopivat tavat liikkua.

Liikuntaneuvoja auttaa alkuun esimerkiksi kuntosaliharjoittelussa, laatii asiakkaalle yksilöllisen liikuntasuunnitelman ja tukee sekä tsemppaa asiakasta suunnitelman toteuttamisessa > vuorovaikutus,

2. Vapaa-ajanpalvelut/ennaltaehkäisevä liikuntaneuvontapalvelu

Liikuntaneuvonta on tärkeä osa henkilökohtaista terveysneuvontaa. Tavoitteenamme on, että asiakas oivaltaa liikunnan merkityksen omalle hyvinvoinnilleen ja motivoituu liikkumaan säännöllisesti itselleen mieluisalla tavalla. Neuvontaprosessi tulee edetä vaiheittain asiakkaan tarpeiden ja elämäntilanteiden mukaisesti tukien pystyvyyden tunnetta.

Liikuntaneuvonta ei tällä hetkellä kuulu vakiintuneisiin vapaa-ajanpalveluihin. Toki olemme järjestäneen Joensuun seudun kansalaisopiston kanssa yhteistyössä Liikkuva Minä-opintopiiriä muutaman kerran mutta liikuntaneuvonta ei kuuluu vapaa-ajanpalveluiden tämän hetkisiin palveluihin.

Liikuntaneuvontaa on tarkoitus suunnitella ja kehittää osaksi vapaa-ajanpalveluja yhteistyöverkoston kanssa, johon kuuluvat Siun sote, Ikäinstituutti, P-K:n Kansanterveydenkeskus, P-K:n Liikunta ja Joensuun Seudun Kansalaisopisto. Yhteistyöllä haluamme kehittää/kohdentaa liikuntaneuvontaa ennen kaikkea ennaltaehkäisevään toimintaan, joka kohdistuu mm. kansansairausriskiin omaaviin 65+ kuntalaisiin.

Liikuntaneuvonnan vakiinnuttaminen ja lisääminen laatusuosituksen mukaisesti. Tavoitteena on saada asiakkaat ohjauksen ja oivalluksen kautta saamaan liikkeelle säännöllisesti heitä miellyttävällä tavalla > löytää liikunnan ilo! Neuvonta on prosessi ja se etenee asiakkaan tarpeita kuunnellessa kannustavasti ja vuorovaikutteisesti.

3. Kuntosalitoiminta ja voima- ja tasapainoharjoittelu

Liikkumissuosituksen mukaan 65+ tarvitsevat voima- ja tasapainoharjoittelua fyysisen toimintakykynsä säilyttämiseksi ja parantamiseksi. Erityisesti nousujohteisesti ja yksilöllisesti suunniteltu kuntosaliharjoittelu on todettu tehokkaaksi. Yksilöllinen testaaminen (SPPB-testi) ja siltä pohjalta laadittu henkilökohtainen harjoitteluohjelma auttavat pääsemään hyviin tuloksiin ja tuo myös säästöjä. Tutkittuun tietoon pohjautuva nousujohteinen, säännöllinen ja turvallinen voima- ja tasapainoharjoittelu on haastavaa toteuttaa ilman iäkkäille soveltuvia kuntosalilaitteita. Oikeanlainen harjoitteluympäristö välineineen, ammattilaiset ja salille koulutetut uudet kuntosalikaverit/vertaisohjaajat takaisivat edellisten lisäksi laadun, tulokset, ilon ja säästöt.

3.1 Esteetön kuntosalitoiminta/seniorikuntosali

Polvijärven Vapaa-aikatalon kuntosalille ei ole esteetön pääsyä. Tämän vuoksi haluamme kehittää kuntaamme esteetöntä kuntosalitoimintaa.

Toimintakeskus Turvalassa sijaitsee tällä hetkellä pienehkö kuntosali, johon on esteetön pääsy mutta siellä ei ole yhtään liikuntarajoitteisille soveltuvaa kuntosalilaitetta.

Tavoitteenamme on, että esteettömässä kuntosalissa laitteisiin on helppo mennä ja poistua, laitteet mahdollistavat mahdollisimman monen käyttäjän itsenäisen harjoittelun ja kulkuväylillä on tilaa myös liikkumisen apuvälineitä käyttäville kuntoilijoille.

Esteettömyys parantaa ihmisten yhdenvertaisia mahdollisuuksia toimia yhteiskunnassa, edistää ihmisoikeuksien toteutumista sekä vähentää osaltaan syrjintää ja syrjäytymistä.

- > Itsenäinen elämä ja osallisuus yhteisössä
- > Yhdenvertaisuus
- > Esteettömyys

3.2 Toimintakeskus Turvalan kuntosali

Toimintakeskus Turvalan hoivakodin alakerrassa toimii tällä hetkellä pienimuotinen esteetön kuntosali mutta kuntosali on melko pieni ja siellä olevat kuntosalilaitteet ovat jäämistöä Vapaa-aikatalon entiseltä kuntosalilta (siirretty sinne pysyvästi aikanaan Vapaa-aikatalon remontin tieltä).

Kuntosalilaitteisiin ei ole esteetöntä pääsyä, joten laitteet eivät sovellu liikuntarajoitteisille. Kuntosalilla ei mahdu liikkumaan apuvälineillä tai pyörätuolilla.

Polvijärvelle rakennetaan tällä hetkellä 60 paikkaista tehostetun palvelun asumisen yksikköä, joka valmistuu vuosina 2023-2024.

Kun palveluasumisen yksikön rakentaminen on edennyt siihen vaiheeseen, että pystymme ottamaan käyttöön Turvalan entisiä tyhjentyviä tiloja, jotka sijaitsevat nykyisen kuntosalin vieressä, pystymme tämän jälkeen suunnittelemaan ja kehittämään jo olemassa olevaa esteetöntä kuntosalia uuteen moodiin.

Vuonna 2023 on jo tarkoitus hankkia entisten kuntosalilaitteiden tilalle jo olemassa olevaan Turvalan Toimintakeskuksen kuntosaliin seniorikuntosalitoimintaan soveltuvia laitteita.

4. Etäjumppatoiminta

Etäjumppia verkkoon. Etäjumppa on erinomainen mahdollistaja liikuntaharjoitteluun heille, jotka eivät pääse ohjattuihin liikuntaryhmiin. Maaseutukylissä, kuten Polvijärvellä etäisyydet ovat pitkiä eivätkä kuljetukset kirkonkylän keskustaan ole sellaiset, että ne mahdollistaisivat osallistumisen ohjattuihin ryhmiin. Myös toimintakyky voi olla heikentynyt ja kulkeminen näin ollen hankalaa.

Mitä tehdään yhdessä 65+/työikäiset?

- Koulutukset ulkoiluystäviksi ja vertaisohjaajiksi
- Liikuntaneuvonta/yksilö- ja ryhmäohjaus
- Matalankynnyksen ryhmäliikunta
- Vesijumppa

Vedessä tuki- ja liikuntaelimestö joutuu työskentelemään eri tavalla veden nosteen ja vastuksen vuoksi. Erityisesti erilaisia suunnanmuutoksia sisältävät liikkeet haastavat tasapainoa. Vastus vedessä on yhdeksän kertaa suurempi kuin maalla liikuttaessa.

Vesijumppa tehostaa aineenvaihduntaa, on nivelistävällistä, kestävyyskunto paranee, kehittää ja ylläpitää voimaa ja tasapainoa, rentouttaa kehoa ja mieltä.

Polvijärvellä ei ole uimahallia, joten järjestämme, mahdollisesti maksuttomia, yhteiskuljetuksia Outokummun uimahallin vesijumppaan Polvijärven omalle vuorolle torstaisin kerran viikossa. Tämä on erittäin tärkeä ”käden ojennus” sekä ikäihmisille että työssäkäyville sekä liikuntarajoitteisille.

- Luontoliikunta; tutustumme erilaisiin luontoliikuntakohteisiin sekä Polvijärvellä, että naapurikunnissa mm. frisbeegolf-ratoihin, eräluontokeskukseen jne.
- Erilaiset liikuntalajikokeilut: mm. padel, frisbeegolf, ja keilailu

Työikäiset

- Liikkuva-aikuinen ohjelman aktivointi kohdistuen erityisesti työikäisiin > liikettä arkeen pienillä teoilla > aktiivisuus on uusi normaali > osallistuminen kunnon eväät -tapahtumaan > erilaisilla kampanjoilla vauhtia arkiliikuntaan (pyöräily, talviliikunta jne.)
- Kuntoliikunnan tehokas markkinointi yhteistyössä urheiluseurojen kanssa (Polvijärven Vauhti, Sotkuman Haka ja Polvijärven Urheilijat + muut yhteisöt ja järjestöt
- Liikunnallinen yhteistyö (liikunnan jalkauttaminen) Siun soten työterveyshuollon ja Polvijärven Yrittäjien kanssa huomioiden myös maatalousyrittäjät. Polvijärvellä on maatiloja vielä 181 kappaletta.

Liikuntaneuvonta

- Yhteistyössä työterveyshuollon kanssa > Työpaikan ja työterveyshuollon toteuttama liikunnan edistäminen voidaan nähdä myös osana liikuntaneuvonnan palveluketjua.
- Palveluketju: työterveyshuolto/Siun sote, terveystoimi, liikuntapalvelut, liikuntaa järjestävät paikalliset yhdistykset ja seurakunnat. Pyrimme muodostamaan asiakkaan kannalta saumattomaan palveluketjukoonaisuuden.
- Terveystensä kannalta liian vähän liikkuvat tavoitamme esimerkiksi työterveyshuollon kautta tehtävissä työterveystarkastuksissa > tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluuisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

Liikuntaneuvonnan saumaton palveluketju

- kattaa terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien tarpeisiin vastaavan palvelun
- on moniammatillista palvelutoimintaa
- on toimintaa, jossa mukana olevien toimijoiden rooleista ja yhteistyökäytännöistä on sovittu
- muodostuu tavoitteellisesta ja vaiheittain etenevästä prosessista, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken
- toteutuu yksilöllisesti ja ammattitaitoisesti suosituksia noudattaen.

Moniammatillisesti toteutettava liikuntaneuvonta on kustannusvaikuttava keino edistää liikuntaa ja terveyttä. Lisäksi on tunnistettu, että yksilöllisellä liikuntaneuvonnalla saavutetaan tuloksia sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Toiminnassa korostuu monipuolinen eri ammattilaisten osaaminen.

Neuvonnassa pyritään lisäämään asiakkaan kyvykkyyttä, motivaatiota ja tilaisuuksia liikkua enemmän. Neuvonnan sisältö rakentuu asiakkaan tarpeiden ja pystyvyyden mukaan > vuorovaikutteista.

Neuvonnan tavoitteena on vaikuttaa liikkumiskäyttäytymistä selittäviin tekijöihin ja siten lisätä asiakkaan liikkumista. Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta, jossa huomioidaan myös muut elintavat, kuten ravitsemus ja uni.

Liikuntaneuvonnan keskeisimmät vaiheet ovat:

- lähtötilanteen kartoitus
 - tiedonvaihto
 - tavoitteenasettelu
 - suunnitelman tekeminen
 - seuranta ja palautteen antaminen/esimerkiksi UKK instituutin Liikkumisen viikko-ohjelma ja seurantakortti, päivän askeleet,
- Liikkuva aikuinen -ohjelman liikuntaneuvonnan itsearviointilomakkeen

Arvioinnin avulla asiakas saa palautetta omasta edistymisestään. Kun muutoksia seurataan, tehdään saavutetut tulokset näkyviksi asiakkaalle ja tuetaan motivaatiota.

Prosessin toteuttamisen arvioinnin mittarit ovat:

- kohderyhmän tavoittaminen > aktiivinen markkinointi: liikuntaryhmät, järjestöt, yhdistykset, kunnan verkkosivut, työterveystarkastukset
- asiakkaiden sitoutuminen > kannustaminen > omaan hyvinvointiin satsaaminen
- liikuntaneuvontaprosessin vaiheiden toteutuminen
- liikuntaneuvonnan hyödyllisyys
- liikuntasuosituksien huomioiden
- InBody – mittaukset > P-K:n Liikunta

Arviointi, seuranta ja vaikuttavuus sekä suunnitelma toimenpiteiden vakiinnuttamisesta osaksi normaalia palvelujärjestelmää

Vaikuttavuutta seurataan tilastoimalla osallistuneiden määrät ja sitoutuminen toimintaan. Hankkeen kestoksi on suunniteltu 3.4.2023 - 31.3.2024. Mittareina käytetään mm. kohderyhmän tavoitettavuutta ja sitoutumista, liikuntasuosituksien toteutuvuutta, InBody mittauksien tulosten seuranta (P-K:n Liikunta ry).

Tavoitteena on kolmen vuoden kokonaishanke toimintojen kehittämiseksi mutta etenemme siis vuoden kerrallaan. Olemme saaneet hyvin juurrutettua erilaisia toimintoja Voimaa vanhuuteen-hankkeen aikana ja jatkamme hyviä käytänteitä edelleen hankkeen jo päätyttyä kunnan omilla resursseilla.

Vankalla ja aktiivisella verkostoyhteistyöllä juurrutamme myös liikunnallisen elämäntavan paikallisen hankkeen käytänteitä kunnan omat voimavarat ja resurssit huomioiden.

Yhteistyötahot

Muut yhteistyötahot

P-K:n Liikunta ry
Työterveyshuolto/Siunsote
Urheiluseurat
Vanhus- ja vammaisneuvosto
Ikäinstituutin kouluttamat vertaisohjaaja ja ulkoiluystäväkouluttajat
Polvijärveläiset seurakunnat, järjestöt, yhdistykset

Yhteensä

6

Hankkeen yhteistyökumppaneiden yhteystiedot ja työnjako

- P-K:n Liikunta ry./toimisto@pokali.fi/liikuntaneuvonta ja sen kehittäminen yhteistyössä verkostoyhteistyökumppaneiden kanssa.
- Työterveyshuolto/Siunsote/siuntyoterveys.fi/liikuntaneuvonta ja sen kehittäminen yhteistyössä verkostoyhteistyökumppaneiden kanssa.
- Polvijärveläiset urheiluseurat, seurakunnat, järjestöt, yhdistykset, vanhus- ja vammaisneuvosto/www.polvijarvi.fi
- Ikäinstituutin kouluttamat vertaisohjaaja- ja ulkoiluystäväkouluttajat/sirpa.halonen@polvijarvi.fi

Kustannusarvio ja rahoitus

Haettava summa (€)

5000,00

Avustuksen suunniteltu käyttöaika

03.04.2023 - 31.03.2024

Onko hakemus jatkorahoitushakemus?

Ei

Kustannusarvio

Kustannus	Summa (€)	%-osuus	Erittely
Palkkakustannukset sivukuluineen / työpalkkio	3500,00	35%	Ostopalveluna P-K:n Liikunnalta, yksi työpäivä 2x/kk sivukuluineen

Matka- ja kuljetuskustannukset	2000,00	20%	Liikuntaneuvojan matkakulut, kuljetukset Outokummun uimahalliin vesijumppaan Polvijärven omalle vuorolle.
Kurssi- ja koulutuskustannukset	1500,00	15%	Vertaisohjaajien ja ulkoiluystävien koulutukset + materiaalit
Välinehankinnat (erittelyyn alustava listaus hankittavista välineistä)	3000,00	30%	Etäjumppaan tabletteja, senioreille suunnattuja liikuntavälinehankintoja kuntosalille
Tapahtumat, retket			
Muut vuokrat, leasingkustannukset			
Muut kustannukset			
Yhteensä (€)	10000,00		

Rahoitus

Rahoituslähde	Summa (€)	Erittely
Valtionavustus (haettava summa)	5000,00	
Kunnan rahoitus/kuntien omarahoitus	5000,00	Kunnan oma rahoitus
Yksityinen omarahoitus		
Muu julkinen rahoitus ja avustukset		
Yksityinen rahoitus		
Toiminnasta saatavat tulot		
Muu rahoitus		
Yhteensä (€)	10000,00	

Valtionavustuksen osuus kokonaisrahoituksesta

50,00 %

Muuta tarkentavaa tietoa rahoituksesta

Talousarvio on valtuuston esityslistalla 13.12.2022, jonka jälkeen pystyn lähettämään teille vuoden 2023 talousarvion.

Jos muita avustuksia on haettu ja saatu tulee ne kuvata rahoitustaulukossa

[X] Muita avustuksia ei haettu

Liitteet

Liitteen nimi	Kuvaus	Lähde
Hyvinvointisuunnitelma 2022 - 2025.PDF		Alkuperäinen asiointi
Kooste Polvijärven Voimaa vanhuuteen -työstä 2019-2021 (003).pdf		Alkuperäinen asiointi

Asioija

Asioijan etunimi
Sirpa

Asioijan sukunimi
Halonen

Asioijan valtuutustieto
Oma ilmoitus valtuudesta yrityksen/yhteisön puolesta asiointiin