



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

Maksuysteys

Tilinumero (IBAN)

FI3453540420000029

Pankin tunnistetieto (BIC)

OKOYFIHH

Hankkeen tiedot

Hankkeen nimi

Vipinää töppösiin jatkohanke

Tiivistetty kuvaus hankkeesta

Mahdollistaa 65+ kuntalaisille tutustumisen ja osallistumisen erilaisiin matalankynnyksen liikkumisen vaihtoehtoihin, jotka ylläpitävät ja lisäävät voimaa-, tasapainoa ja toimintakykyä.

Tarjoaa osallistumismahdollisuuden vesijumppaan Outokummun kaupungin uimahalliin. Vesijumppaan ilmoittautuneita on ollut reilu 50. Polvijärvellä ei ole omaa uimahallia eikä julkiset liikenneyhteydet toimi välillä Polvijärvi-Outokumpu-Polvijärvi.

Polvijärven kunnassa on tällä hetkellä vain yksi Vapaa-aikatalon kuntosali. Kuntosalille ei ole esteetöntä pääsyä ja kuntosalilaitteet eivät sovellu ikäihmisten kuntosalitoimintaan. Nämä tekijät rajoittavat ikäihmisten kuntosalinkäyttöä merkittävästi. Hankkeen aikana jatkamme esteettömän kuntosalin suunnittelua.

Hankkeen kohderyhmät ja niiden osuus hankkeen kokonaistoiminnasta

Kohderyhmä	%-osuus
Ikäihmiset (ikiliikkuajat)	70
Varhaiskasvatus ja esiopetus	0
Soveltava liikunta	0

Perheliikunta	0
Muu kohderyhmä (kuten luontoliikunta tai aikuiset (Liikkuva aikuinen) Työikäiset	30

Hankkeeseen osallistuvien määrä (kohdejoukko)

Pojat/miehet
200

Tytöt/naiset
300

Yhteensä
500

Suunniteltu kokonaiskesto
01.01.2025 - 31.12.2025

Ohjausryhmä

Virkanimike
Polvijärven Vauhti ry/sihteeri

Virkanimike
Terveysliikunnan kehittäjä

Virkanimike
Hyvinvointilautakunnan
puheenjohtaja

Virkanimike
Liikuntaneuvoja

Virkanimike
Vanhus- ja vammaisneuvoston
puheenjohtaja

Organisaatio
Polvijärven Vauhti ry

Organisaatio
Pohjois-Karjalan Liikunta ry

Organisaatio
Hyvinvointilautakunta

Organisaatio
Polvijärven kunta ja Outokummun kaupunki

Organisaatio
Vanhus- ja vammaisneuvosto

Toteutusalue
Polvijärvi
Outokumpu

Toimintaympäristö

Toteutusalueena on Polvijärvi ja sen taajama-alueet sekä Outokummun kaupunki.

Taustaa

Polvijärven kunnan laajassa hyvinvointikertomuksessa tavoitteena on rakentaa yhdessä Polvijärven kunnasta ikäystävällinen kunta Polvijärven kunnan ikärakenne huomioiden. Asukkaista oli 31.12.2023: 60-64 -vuotiaat 380, 60-69 -vuotiaat 797 ja 65-69 vuotiaat 417. Asukasluku 4087 (31.12.2023)

Outokummun kaupunki/Vesijumppa

Polvijärven kunnassa ei ole omaa uimahallia, joten vesiliikunta ei ole mahdollista. Hanke- ja kuntarahoituksen avulla olemme voineet tarjota kuntalaisille tämän upean ja ainutlaatuisen mahdollisuuden järjestää kuljetuksen Outokummun kaupungin uimahallin vesijumppaan meidän omalle vuorolle. Vesijumppakuljetukset ovatkin saaneet suuren suosion. Ilmoittautuneita on ollut reilu 50, joten täydellä bussilla olemme saaneet matkata erinomaisesti ja ammattitaidolla ohjattuun vesijumppatuokioon. Ja niin kuin monet jumppatuokiot, niin tämänkin, on ikäihmisille erittäin tärkeä sosiaalinen tapahtuma ja arvokas yhdessäolon hetki.

Esteetön kuntosalitoiminta/Turvalan Toimintakeskus

Polvijärven kunnassa on tällä hetkellä vain yksi kuntosali Vapaa-aikatalolla. Kuntosalille ei ole esteetöntä pääsyä ja kuntosalilaitteet eivät sovellu ikäihmisten kuntosalitoimintaan. Nämä tekijät rajoittavat ikäihmisten kuntosalinkäyttöä

merkittävästi. Suunnitelman toteutuessa tarjoamme ikäihmisille esteettömässä kuntosalissa kuntosalivälineiden opastusta ja ohjausta niiden käytössä. Esteettömän kuntosalitoiminnan tilat on tarkoitus sijoittaa Turvalan Toimintakeskuksen tyhjäksi jääneeseen henkilökunnan ruokailutilaan, joka on pinta-alaltaan 78 neliometriä.

Senioreiden soveltava liikunta/Liikkuva Minä/Touhula-kerhotalo

Tarjoamme yhteistyössä Joensuun seudun kansalaisopiston kanssa Liikkuva Minä -kurssin. Se on tarkoitettu polvijärveläisille 65+, jotka ovat kiinnostuneet hyvinvointinsa kohentamisesta/ylläpitämisestä. Tavoitteena on saada tietoa ja kokemuksia arkiliikunnan, ulkoilun sekä voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä sekä motivoitua huolehtimaan liikkumiskyvystä ja innostua ottamaan liikunta osaksi elämäntapaa.

Senioreiden jummat/Vapaa-aikatalo/Koivikon Pirtti

Voima- ja tasapainojumppa (vapaa-aikatalolla 1x viikossa), tuolijummat (Vapaa-aikatalolla ja Koivikon Pirtissä 1x viikossa), vesijumppa Outokummun uimahallissa 1 x viikossa.

Lisää liikettä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia

Olemme suunnittelemassa Outokummun kaupungin liikuntatoimen kanssa yhteistyötä myös liikuntaneuvonnan osalta; Suomi Liikkeelle -hankkeen avustuksella. Hankkeet tulevat käytännössä täydentämään toinen toisiaan ja antamaan myös näkyvyyttä ja tahtotilaa liikuntaneuvonnalle.

Alueellinen Voimaa Vanhuuteen -hankehaku/Ikäinstituutti/

Olemme mukana yhtenä Pohjois-Karjalan kuntana Siunsojen hyvinvointialueen alueellisessa Voimaa Vanhuuteen kolmen vuoden-hankehaussa 2025.

Tavoitteet

Outokummun kaupunki/Vesijumppa

Polvijärven kunnassa ei ole omaa uimahallia, joten vesiliikunta ei ole mahdollista. Hanke- ja kuntarahoituksen avulla olemme voineet tarjota kuntalaisille tämän upean ja ainutlaatuisen mahdollisuuden järjestää kuljetuksen Outokummun kaupungin uimahallin vesijumppaan meidän omalle vuorolle. Vesijumppakuljetukset ovatkin saaneet suuren suosion. Ilmoittautuneita on ollut reilu 50, joten täydellä bussilla olemme saaneet matkata erinomaisesti ja ammattitaidolla ohjattuun vesijumppatuokioon. Ja niin kuin monet jumppatuokiot, niin tämänkin on ikäihmisille erittäin tärkeä sosiaalinen tapahtuma ja arvokas yhdessäolon hetki.

Esteetön kuntosalitoiminta

Polvijärven kunnassa on tällä hetkellä vain yksi kuntosali Vapaa-aikatalolla. Kuntosalille ei ole esteetöntä pääsyä ja kuntosalilaitteet eivät sovellu ikäihmisten kuntosalitoimintaan. Nämä tekijät rajoittavat ikäihmisten kuntosalinkäyttöä merkittävästi. Suunnitelman toteutuessa tarjoamme ikäihmisille esteettömän kuntosalin ja opastusta kuntosalivälineiden käytössä. Esteettömän kuntosalitoiminnan tilat on tarkoitus sijoittaa Turvalan Toimintakeskuksen tyhjäksi jääneeseen henkilökunnan ruokailutilaan, joka on pinta-ala on 78 neliometriä.

Senioreiden soveltava liikunta/Liikkuva Minä

Tarjoamme yhteistyössä Joensuun seudun kansalaisopiston kanssa Senioreiden soveltava liikunta/Liikkuva Minä -kurssikokonaisuuden. Kurssi on tarkoitettu polvijärveläisille 65+, jotka ovat kiinnostuneet hyvinvointinsa kohentamisesta/ylläpitämisestä. Tavoitteena on saada tietoa ja kokemuksia arkiliikunnan, ulkoilun sekä voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä sekä motivoitua huolehtimaan liikkumiskyvystä ja innostua ottamaan liikunta osaksi elämäntapaa.

Senioreiden jummat

Voima- ja tasapainojumppa/yhteistyössä PääkäSportin kanssa (vapaa-aikatalolla 1x viikossa), tuolijummat (Vapaa-aikatalolla ja Koivikon Pirtissä 1x viikossa, yhteistyössä liikuntaneuvontahankkeen kanssa), vesijumppa Outokummun uimahallissa 1 x viikossa, yhteistyössä Outokummun kaupungin liikuntatoimen kanssa.

Lisää liikettä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia

Olemme suunnittelemassa Outokummun kaupungin liikuntatoimen kanssa yhteistyötä myös liikuntaneuvonnan osalta; Suomi Liikkeelle -hankkeen avustuksella. Hankkeet tulevat käytännössä täydentämään toinen toisiaan ja antamaan myös näkyvyyttä liikuntaneuvonnalle.

Polvijärvellä Ikäneuvola 1 x kuukaudessa

Yhteistyö Ikäneuvolan kanssa.

Olemme mukana yhtenä Pohjois-Karjalan kuntana Siunsoten hyvinvointialueen alueellisessa Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen -hankehaussa 2025, hankkeen kesto kolme vuotta.

Toimintasuunnitelma

Senioreiden soveltava liikunta/Liikkuva Minä (6.2.-24.4.2025)

Tarjoamme yhteistyössä Joensuunseudun kansalaisopiston kanssa Senioreiden soveltava liikunta/Liikkuva Minä -kurssikokonaisuuden. Kurssi on tarkoitettu polvijärveläisille 65+, jotka ovat kiinnostuneet hyvinvointinsa kohentamisesta/ylläpitämisestä. Tavoitteena on saada tietoa ja kokemuksia arkiliikunnan, ulkoilun sekä voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä sekä motivoitua huolehtimaan liikkumiskyvystä ja innostua ottamaan liikunta osaksi elämäntapaa.

Senioreiden jumpat

Senioreiden jumpat aloitamme heti tammikuussa 2025. Taukoa kesä-, heinä- ja elokuu.

Voima- ja tasapainojumppa/yhteistyössä PääSportin kanssa (vapaa-aikatalolla 1x viikossa), tuolijummat (Vapaa-aikatalolla ja Koivikon Pirtissä 1x viikossa, yhteistyössä liikuntaneuvontahankkeen kanssa), vesijumppa Outokummun uimahallissa 1 x viikossa, yhteistyössä Outokummun kaupungin liikuntatoimen kanssa.

Kuljetukset vesijumppaan Outokumpuun: Savo-Karjalan Linja Oy.

Lisää liikettä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia

Olemme suunnittelemassa Outokummun kaupungin liikuntatoimen kanssa yhteistyötä myös liikuntaneuvonnan osalta; Suomi Liikkeelle -hankkeen avustuksella. Hankkeet tulevat käytännössä täydentämään toinen toisiaan ja antamaan myös näkyvyyttä ja tahtotilaa liikuntaneuvonnalle.

Aloitukset tammikuun alusta 2025.

Esteetön kuntosalitoiminta

Aloitetaan vuonna 2025, niin pian kun se on mahdollista.

Ikiliikkuja/Ikäinstituutti/Liikkuva-aikuinen

Vuoden aikana osallistuminen kampanjoihin, liikuntaviikkoihin, webinaareihin ja koulutuksiin.

Ikiliikkuja viikkoon osallistuminen 10.-16.3.2025.

Osallistuminen naapurikuntien (Joensuu, Outokumpu, Juuka) senioritoimintaan > yhteistyön vahvistaminen ja verkostoituminen.

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

Seuraamme vaikuttavuutta: osallistujamäärät, esteettömän kuntosalin käyttöaste, mielipidekyselyt, testaus- ja toimintapäivät ja tapahtumat. Toiminnot tulevat olemaan osa Polvijärven kunnan vapaa-aikapalveluiden/vanhus- ja vammaisneuvoston ikäihmisten palvelutarjontaa.

Työikäisten osallistumismäärät ja aktiviteettien määrät.

Arviointia ja seurantaa kirjataan myös 1/2 -raportteihin, tilinpäätökseen ja hyvinvointikertomukseen.

Yhteistyötahot

Muut yhteistyötahot

Pohjois-Karjalan Liikunta
Polvijärveläiset yhdistykset, seurat ja järjestöt
Ikäinstituutti/Ikiliikkuja
Liikkuva Aikuinen
Siunsote/hyvinvointialue
Joensuun seudun kansalaisopisto
PääSport
vanhus- ja vammaisneuvosto
seurakunta
Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus

Yhteensä

10

Hankkeen yhteistyökumppaneiden yhteystiedot ja työnjako

PäkäSport/Päivi Hamunen/Voima- ja tasapainojumppa/paivi@pakasport.fi

Joensuun seudun kansalaisopisto/Liikkuva Minä-kurssi/hanna.halonen@jns.fi

Suomi liikkeelle -hanke: liikuntaneuvonta/Tuolijumppa > Vapaa-aikatalo ja Koivikon Pirtti

Ikiliikkuja/Ikäinstituutti/Liikkuva Aikuinen > tapahtumat, koulutukset, kampanjat

Outokummun kaupungin liikuntatoimi/vesijumppa/yhteinen liikuntaneuvoja

Savo-Karjalan Linja Oy/kuljetukset vesijumppaan

Ikäneuvola/kokonaisvaltainen yhteistyö

SiunSote/hyvinvointialue/Ikääntyneiden palvelujen toimialue/ikäihmisiin liittyvä yhteistyö (olemme mukana yhtenä

Pohjois-Karjalan kuntana SiunSoten Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen 3 vuoden

Ikäinstituutin hankehaussa.

Vanhus- ja vammaisneuvosto ja seurakunta ovat vahvoja hankkeen verkostotoimijoita.

Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus/ kari.hyvarinen@pkkansanterveys.fi

Kustannusarvio ja rahoitus**Haettava summa (€)**

3000,00

Avustuksen suunniteltu käyttöaika

01.01.2025 - 31.12.2025

Onko hakemus jatkorahoitushakemus?

Kyllä

Vapaamuotoinen väliraportti ja kustannus selvitys toteutuneesta toiminnasta

Olemme kehittäneet liikuntaneuvontapalvelun sisältöä ja tuoneet palvelua kuntalaisten tietoisuuteen.

Liikuntalajikokeilussa olemme tarjonneet seuraavia lajeja: sulkapallo, padel ja keilailu > lajikoikeilureissu Joensuun

Kuntoketiaalle ja Polvijärven Vauhdin mobilitycircuit ja recoverycircuit. Ulkoiluystäväkoulutus ei toteutunut

osallistujamäärän vähyden vuoksi.

Vesijumppakuljetukset Outokummun uimahalliin ovat säilyttäneet suosionsa, ilmoittautuneita reilu 50. Tätä

kuntalaistoivetta kannattaa kuulla ja jatkaa onnistunutta toimintamallia.

Kustannusarvio

Kustannus	Summa (€)	%-osuus	Erittely
Palkkakustannukset sivukuluihin / työpalkkio	2000,00	33%	Erittely liitteenä. PäkäSportin tarjous
Matka- ja kuljetuskustannukset	3000,00	50%	Outokumpu-Polvijärvi-Outokumpu/vesijumppa, voima- ja tasapainojumpan ohjaus, vesijumppakuljetukset
Kurssi- ja koulutuskustannukset			Ei erittelyä
Välinehankinnat (erittelyyn alustava listaus hankittavista välineistä)	1000,00	17%	Seniori käyttöön soveltuva kuntopyörä, käsipainoja esteetön kuntosalitoiminta
Tapahtumat, retket			Ei erittelyä
Muut vuokrat, leasingkustannukset			Ei erittelyä
Muut kustannukset			Ei erittelyä
Yhteensä (€)	6000,00		

Rahoitus

Rahoituslähde	Summa (€)	Erittely
Valtionavustus (haettava summa)	3000,00	

Kunnan rahoitus/kuntien omarahoitus	3000,00	Kunnan omarahoitus/vapaa-aikapalvelut/vanhus- ja vammaisneuvosto
Yksityinen omarahoitus		Ei erittelyä
Muu julkinen rahoitus ja avustukset		Ei erittelyä
Yksityinen rahoitus		Ei erittelyä
Toiminnasta saatavat tulot		Ei erittelyä
Muu rahoitus		Ei erittelyä
Yhteensä (€)	6000,00	

Valtionavustuksen osuus kokonaisrahoituksesta
50,00 %

Muuta tarkentavaa tietoa rahoituksesta

Voima- ja tasapainojumpan syksy 2025 menee samalla laskelmalla kuin kevät 2025 tarjouksen kanssa eli kaudet ovat yhtenevät jumppakerroiltaan. PäkäSportin tarjous on liitteenä.

☒ Kunta sitoutuu hankkeen omarahoitukseen

Selvitys siitä, miltä menokohdalta kunnan talousarvioista kunta rahoittaa hankkeen

Polvijärven kunta rahoittaa hankkeen kuntaosuuden vapaa-aikapalveluiden menokohdista.

Jos muita avustuksia on haettu ja saatu tulee ne kuvata rahoitustaulukossa

☒ Muita avustuksia ei haettu

Liitteet

Liitteen nimi	Kuvaus	Lähde
Hyvinvointipalveluiden talousarvio 2025.PDF		Alkuperäinen asiointi
Liikkuva minä -mainos.pdf		Alkuperäinen asiointi
Tarjous Polvijärven kunta Senioreiden Tasapaino ja Voima-tunti kevät 2025.pdf		Alkuperäinen asiointi
Vapaa-aikapalvelut talousarvio 2025.pdf		Alkuperäinen asiointi

Asioija

Asioijan etunimi
Sirpa

Asioijan sukunimi
Halonen

Asioijan valtuutustieto

Oma ilmoitus valtuudesta yrityksen/yhteisön puolesta asiointiin

Aluehallintovirastojen yhteystiedot (www.avi.fi)