

Vuonna 2012 tuetut KKI-kehittämishankkeet

Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry; Merja Palkama, kunto- ja terveysliikunnan kehittäjä, Olympiastadion, Eteläkaarre, 00250 Helsinki; 040 595 4195; merja.palkama@eslu.fi **Espoo liikkeelle**; Hankkeen tavoitteena on vahvistaa kaupunkiin liikunnan palveluketjua, tiedottaa liikuntaneuvonnasta, lisätä kaupungin hallintokuntien vuoropuhelua ja ennen kaikkea tukea espoolaisia liikkumaan itsensä hyvinvoiviksi. Hankkeen tavoitteena on levittää liikuntaneuvontaa jokaiselle suuralueelle. 25 000€

Helsingin kaupunki, liikuntavirasto; Kaisa Laine, hankekoordinaattori; Paavo Nurmenkuja 1 C, 3 krs, PL 4800, 00099 Helsingin kaupunki; 09 31087878; 040 1546799; kaisa.mari.laine@hel.fi; **Aktiivix**; Helsingin kaupungin liikuntavirasto toteuttaa yhteistyössä Pohjois-Helsingin terveysasemien kanssa terveysliikunnan palveluketjumallia rakentavan Aktiivix-hankkeen. Terveysliikunnan palveluketjumalli antaa terveysasemien asiakkaille, jotka ovat ylipainoisia tai joilla on riski sairastua tyypin 2 diabetekseen, saada täsmennettyä ja terveyttä edistävää liikuntaneuvontaa sekä löytää kullekin parhaiten soveltuvia liikuntapalveluja ja -muotoja. Hankkeen tavoitteena on pysyvän, poikkihallinnollisen yhteistoimintamallin kehittäminen ja vakiinnuttaminen terveyskeskuksen ja liikuntaviraston välille. 17 000€

Helsingin kaupunki, Liikuntavirasto, henkilöstöliikunta; Kaisa Laine, hankekoordinaattori; Paavo Nurmenkuja 1 c, 00250 Helsinki; 09 31087878; kaisa.mari.laine@hel.fi; **Terveysliikunnan palveluketju, Liikkeelle -hanke**; Hankkeen kohderyhmänä ovat Helsingin kaupungin työntekijät, joilla on riski sairastua/ovat sairastuneet tyypin 2 diabetekseen sekä masentuneet työntekijät. Tavoitteena on 1) Vaikuttaa kohderyhmäläisten liikunta- ja elintapatottumuksiin liikuntaneuvonnan avulla. 2) Vakiinnuttaa puolen vuoden aikana luotu poikkihallinnollinen palveluketjumalli Helsingin kaupungin liikuntaviraston ja työterveyskeskuksen välille. 3) Kerätä tietoa toiminnan vaikuttavuudesta. Työterveyshuolto ohjeistaa kohderyhmiin kuuluvia asiakkaita ottamaan yhteyttä liikuntaneuvojaan. Ennen liikuntaneuvojalle saapumista asiakas käy työterveyshuollossa terveydellisissä laboratoriomittauksissa. Henkilökohtaisessa liikuntaneuvonnassa kannustetaan, jaetaan tietoa ja tehdään liikuntasuunnitelma. Keinoina on mm. suositella hankkeeseen perustettua vertaistukiryhmää, henkilöstöliikunnan liikuntapalveluita, henkilökohtaista kuntosalipastusta tai omaehtoista liikuntaa. Ennen seurantatapaamista asiakas käy uudelleen laboratoriomittauksissa. Tapaamisessa läpikäydään liikunnan ja elintapamuutosten toteutuminen. Lopuksi laaditaan uusi liikuntaohjelma kannustimeksi jatkotavoitteita varten. 18 000 € (hanketukihaku 1/2012)

Helsingin kaupunki, liikuntavirasto; Kaisa Laine, hankekoordinaattori; Paavo Nurmenkuja 1 C, 00250 Helsinki; kaisa.mari.laine@hel.fi; **Stadin kundi kondikseen**; Hankkeen päämääränä on terve, hyvinvoiva sekä toiminta- ja työkykyinen kaupungin henkilöstö. Hankkeen tavoitteena on miesten liikunta-aktiivisuuden lisääminen ja tiedon kerääminen liikunnan ja terveysneuvonnan vaikuttavuudesta. Lisäksi halutaan kehittää ja lisätä seura- ja järjestöyhteistyötä. Hanketta koordinoi Helsingin kaupungin liikuntavirasto ja mukana ovat myös henkilöstökeskus ja työterveyshuolto. Hanke on kohdennettu kaupungin eri virastoihin ja toiminnot toteutetaan heille parhaiten sopivilla tavoilla. Miehiä pyritään aktivoimaan liikkumaan neljän eri päätoiminnan keinoin: miehille suunnatut ohjatut liikuntaryhmät ja -kurssit, SuomiMiehen kuntotestit, liikuntaneuvonta ja yhteisöllisyys. Hankkeen myötä yhteistyötä eri hallintokuntien/liikunta-alan toimijoiden kanssa pyritään lisäämään ja viestintään kiinnitetään huomiota. 12 000€

Janakkalan kunta; Juha Heltimo; Strafica Oy Pasilankatu 2, 00240 Helsinki; juha.heltimo@strafica.fi; 050 369 4604 **Janakkalan kunnan viisaan liikkumiseen koordinaattori 2012-2013**; Hankkeen tavoitteena oli konkreettisen toiminnan kautta lisätä kunnan asukkaiden tietoisuutta liikkumisen vaihtoehtoista ja omien arkisten valintojen vaikutuksista sekä motivoida, kannustaa ja opastaa

ihmisiä viisaisiin arjen liikkumisvalintoihin. Hankkeessa kunnalle tarjottiin avuksi koordinaattori, jonka tehtävänä oli avustaa kunnan liikenneturvallisuustyöryhmää ja muuta henkilöstöä sekä sidosryhmiä viisaan liikkumisen edistämistoimenpiteiden (liikkumisen ohjaus ja liikennekasvatus) ideoinnissa, suunnittelussa ja toteutuksessa. Näkyvän toiminnan aikaan saaminen ja tekemisen kautta kokemusten saaminen olivat hankkeen keskeisiä tavoitteita. 13 100€

Joensuun kaupungin tekninen virasto; Ari Varonen, vastuullinen johtaja; Muuntamontie 5, 80100 Joensuu; ari.varonen@jns.fi; **Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen Joensuun seudulla liikkumisen ohjauksen toimenpitein**; Hankkeen tavoitteena on toteuttaa Joensuun seudulla konkreettinen ja tehokas asenteisiin, liikkumistottumuksiin ja institutionaaliseen toimintaympäristöön vaikuttava koordinoitu ja suunnitelmallinen kävelyn ja pyöräilyn kehittämisohjelma. Hankkeessa toteutetaan liikkumisen ohjaukseen sekä erilaisia seudullisen ja paikallisen tason yhteistyöhön ja toimintamalleihin liittyviä toimenpiteitä. Infrastruktuuriin, yhdyskuntarakenteeseen ja palveluverkkoon liittyviä toimenpiteitä edistetään samanaikaisesti kävelyn ja pyöräilyn strategian mukaisesti osana liikennejärjestelmätöitä. Hankkeen keskeisenä tavoitteena on saada aikaan mahdollisimman paljon erilaista kävelyä ja pyöräilyä edistävää ja näkyväksi tekemää toimintaa jalkauttamalla kävelyn ja pyöräilyn seudullista strategiaa sekä valtakunnallista toimenpideohjelmaa. 15 000€

Kaunialan Sairaala Oy; Anne Savolainen Fysioterapian osastonhoitaja; Kylpyläntie 19, 02700 Kauniainen; 09-5059221; anne.savolainen@kauniala.fi; Kauniala Kunnan Iskuun; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v Kaunialan Sairaala Oy:n työntekijät. Tavoitteena on aktivoita 120-150 työntekijää säännöllisen liikunnan pariin. Sisältö: 1) Elpymisliikuntaa ensin ohjatusti ja sen jälkeen säännöllisesti tukihenkilöiden järjestämänä (esim. porraskävely, sukkahousunauha-jumppa). 2) Matalan kynnyksen liikuntaryhmiä vasta-alkajille. 3) Tuki- ja liikuntaelimestöä sekä painonhallintaa tukevia tavoitteellisia ja ohjattuja liikuntaryhmiä. 4) Omaehtoista arkiliikuntaa, jota tuetaan palkitsemisjärjestelmän avulla (liikuntapankki/-kortti). 5) Säännöllisiä työhyvinvointitapahtumia (liikuntatekniikoiden ohjaus, uusien liikuntalajien kokeilut, valtakunnallisiin liikuntatapahtumiin osallistuminen). 6) Terveysriskikartoituksen pohjalta suunnitellaan henkilökohtaisia liikuntasuunnitelmia ja tarvittavia liikuntaryhmiä. 18 000€ (hanketukihaku 2/2012)

Lappeenrannan kaupunki; Aija Rautio, liikuntas sihteeri, ohjauspalvelun esimies; Pormestarinkatu 10 b, 53101 Lappeenranta; 040 5138140; aija.rautio@lappeenranta.fi; Liikkumattomat liikkeelle 2012; Hankkeen kohderyhmänä ovat yli 40-v kaupunkilaiset. Tavoitteena on tavoittaa liikkumattomat ja rakentaa liikuntaneuvonnalle Lappeenrannan tarpeita vastaava malli. Sisältö: Ohjattuja liikuntaryhmiä 5 kpl (ryhmistä 4 kohdentuu painonhallintaryhmiksi ja yksi fysioterapian kuntoutettavien asiakkaiden ryhmäksi). Vesijumppat. SuomiMiesten ja SuomiNaisten -ryhmät. Lyhyet liikuntakurssit 8 kpl (6-10 h mittaisia). Hyvän olon päivät 4 kpl. Eksote -liikuntakoulutukset 3 kpl. Vertaisohjaajakoulutukset 3 kpl. Ravintokurssit painonhallinnan tukena 3 kpl. Liikuntaneuvontaa. 5 000 € (hanketukihaku 1/2012)

Liedon kunta; Mika Närvi, liikuntas sihteeri; Kirkkotie 13, 21420 Lieto; 02 48733254; mika.narvi@lieto.fi; **PILKE -hanke**; Hankkeen kohderyhmänä ovat Liedon kunnan työntekijät. Tavoitteena on työilmapiirin parantaminen ja sairauspoissaolojen vähentäminen liikunnan ja terveystottumusten avulla. Liikuntaa järjestetään seuraavissa ryhmissä kerran viikossa: jättipallojumppa, kuntojumppa, kuntosaliohjaus (5-6 ryhmää) ja sulkapallo. Tammikuussa järjestetään inbody-mittaukset ja lihaskuntotestit sekä mitataan verenpaine, verensokeri ja vyötärön ympäryys (uusinta vuoden päästä). Maaliskuussa järjestetään UKK-kävelytesti (uusinta vuoden päästä). Tammikuussa järjestetään tulevaisuuskahvila, jossa kysellään osallistujien toiveita

eri sektoreilta (liikunta, kulttuuri, terveys jne.) ja valitaan "tsempparit" (200 henkilöä). Lisäksi tarjotaan terveysaiheisia luentoja. 6 krt syksyllä ja keväällä järjestetään pienryhmätapaamisia, joissa jokainen tekee oman tyhy-suunnitelman. 3 500 € (hanketukihaku 1/2012)

Linea konsultit Oy; Annamari Ruonakoski; Ruoholahdenkatu 8, 00180 Helsinki; annamari.ruonakoski@linea.fi; **Kävellen kauppaan, pyöräillen postiin**; Hankkeen tavoitteena on kehittää yhteistoimintamalli, jonka avulla kaupunginosan jalankulun ja pyöräilyn reittejä ja asiointiympäristöjä kehitetään arkiliikkumista ja asiointimahdollisuuksia parantaviksi asukkaiden, paikallisten yrittäjien ja kaupungin yhteistyönä. Hankkeella parannetaan alueen elinvoimaisuutta ja asukkaiden hyvinvointia. Kehitettävä palvelu on asukkaiden, yritysten ja kaupungin/viranhaltijoiden yhteistoimintamalli. 5 700€

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (Varsinais-Suomi), Tino-Taneli Tanttu, harrasteliikunnan kehittäjä; Yliopistonkatu 31, 20100 Turku; tino-taneli.tanttu@liiku.fi; **Liikkujan Apteekki**; Liikkujan Apteekki -hankkeen päämääränä oli sisällyttää terveysliikunta osaksi apteekkien kansanterveysohjelmia sekä tuoda terveysliikuntaa apteekkien arkeen ja osaksi asiakasneuvontatilanteita. Hanke toteutettiin yhteistyössä KKI-ohjelman, Hengitysliiton, Suomen Apteekkariliiton sekä Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n aluejärjestöjen kanssa. Liikkujan Apteekki -hanke koostui kahdesta osiosta: 1) Alueellisilla pilottihankkeilla etsittiin toimivia tapoja viedä terveysliikuntaa apteekkien arkeen ja testattiin apteekkiyhteistyön mahdollisuuksia terveysliikunnan edistämässä. 2) Terveysliikuntaa sisällytettiin apteekin kansanterveysohjelmiin luomalla terveysliikuntamoduuli apteekin astmapalveluun. Alueellisiin pilottihankkeisiin valittiin mukaan yhteensä 15 apteekkia Varsinais-Suomesta, Satakunnasta ja Pohjois-Pohjanmaalta. Pilottiapteekkien henkilökunnalle järjestettiin terveysliikunta-aiheisia koulutuspäiviä. 7 000€
Lisätietoja: [Liikkujan Apteekki terveysliikuntaa edistämässä -loppuraportti](#) (pdf)

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (Satakunta); Juha Koskelo, harrasteliikunnan kehittäjä; Liisankatu 11, 28100 Pori; juha.koskelo@liiku.fi; **Liikkujan Apteekki**; Liikkujan Apteekki -hankkeen päämääränä oli sisällyttää terveysliikunta osaksi apteekkien kansanterveysohjelmia sekä tuoda terveysliikuntaa apteekkien arkeen ja osaksi asiakasneuvontatilanteita. Hanke toteutettiin yhteistyössä KKI-ohjelman, Hengitysliiton, Suomen Apteekkariliiton sekä Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n aluejärjestöjen kanssa. Liikkujan Apteekki -hanke koostui kahdesta osiosta: 1) Alueellisilla pilottihankkeilla etsittiin toimivia tapoja viedä terveysliikuntaa apteekkien arkeen ja testattiin apteekkiyhteistyön mahdollisuuksia terveysliikunnan edistämässä. 2) Terveysliikuntaa sisällytettiin apteekin kansanterveysohjelmiin luomalla terveysliikuntamoduuli apteekin astmapalveluun. Alueellisiin pilottihankkeisiin valittiin mukaan yhteensä 15 apteekkia Varsinais-Suomesta, Satakunnasta ja Pohjois-Pohjanmaalta. Pilottiapteekkien henkilökunnalle järjestettiin terveysliikunta-aiheisia koulutuspäiviä. 7 000€
Lisätietoja: [Liikkujan Apteekki terveysliikuntaa edistämässä -loppuraportti](#) (pdf)

Nurmijärven kunta/Liikuntapalvelut; Petra Juntto, liikunnanohjaaja; PL 37, 01901 Nurmijärvi; 040 3172046; petra.juntto@nurmijarvi.fi; **Kunnon Miehet Liikkeellä**; Hankkeen kohderyhmänä ovat Nurmijärven kunnan miestyöntekijät. Tavoitteena on saada 10 neljän hengen joukkuetta kunnan miestyöntekijöistä osallistumaan joukkuekisailuun kunnon puolesta. Hanke kestää puoli vuotta alkaen 14.10. joukkueiden kuntoindeksin mittauksella ja polar-syketestillä ja/tai UKK-kävelytestillä. Testaukset järjestetään 2 kk välein, yht. 3 krt kisan aikana. Joukkueelle lasketaan jäsenten tuloksista yhteinen kuntoindeksi. Kisa päättyy 20.4.2012, jolloin palkitaan eniten kuntoindeksiä parantanut joukkue. Kunnan KKI-tunnit ovat osana hanketta (mm. miesten klubi, niska-selkäjumppa, kahvakuula- ja kuntonyrkkeilytunnit). Lisäksi joukkueille järjestetään viikoittain teemapäiviä, joissa tutustutaan eri lajeihin. Osallistujilla on mahdollisuus saada ravinto- ja liikuntaneuvontaa.

Huhtikuussa 2012 järjestetään ulkoilutapahtuma 7 veljksen -vaellusreitillä. 3 000 € (hanketukihaku 1/2012)

Paimion kaupunki; Eila Hulkkonen, henkilöstöpäällikkö; Vistantie 18, PL 50, 21531 Paimio; 02 4745207; eila.hulkkonen@paimio.fi; **Liikettä työhön**; Hankkeen kohderyhmänä ovat kaupungin yli 40-v työntekijät, jotka liikkuvat liian vähän (työterveyshuollon osoittamat miehet ja naiset). Tavoitteena on tarjota lajikokeiluja oman liikuntamuodon löytämiseksi. Lajikokeilujen lisäksi tarjotaan tietoa ravitsemuksesta ja elämänhallinnasta. Lajikokeiluja ovat mm. uinti, kuntosalit, vesijuoksu, kahvakuula, erilaiset jumpat, palloilulajit, venyttely/rentoutuminen, jooga/äijäjooga ja hiihto. Ohjauksesta vastaavat Paimion-Sauvon ktky:n fysioterapeutti, Paimion opiston erityisliikunnanohjaaja, ulkopuoliset ohjaajat ja liikuntaseurojen ohjaajat. Ryhmät kokoontuvat n. 2 krt/kk. Suunniteltu aloitus on helmikuussa ja päätös loka-marraskuussa 2012, jonka jälkeen seurantatapaamiset. Ryhmien koko on 10-15 hlöä, yht. 3-4 ryhmää. Miehillä perustetaan oma ryhmä. 4 000 € (Hanketukihaku 1/2012)

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry; Kari Heljasvaara; Sammonkatu 6, 90570 Oulu; kari.heljavaara@popli.fi; **Liikkujan Apteekki**; Liikkujan Apteekki -hankkeen päämääränä oli sisällyttää terveysliikunta osaksi apteekkien kansanterveysohjelmia sekä tuoda terveysliikuntaa apteekkien arkeen ja osaksi asiakasneuvontatilanteita. Hanke toteutettiin yhteistyössä KKI-ohjelman, Hengitysliiton, Suomen Apteekkariliiton sekä Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry:n aluejärjestöjen kanssa. Liikkujan Apteekki -hanke koostui kahdesta osiosta: 1) Alueellisilla pilottihankkeilla etsittiin toimivia tapoja viedä terveysliikuntaa apteekkien arkeen ja testattiin apteekkiyhteistyön mahdollisuuksia terveysliikunnan edistämiseksi. 2) Terveysliikuntaa sisällytettiin apteekin kansanterveysohjelmiin luomalla terveysliikuntamoduuli apteekin astmapalveluun. Alueellisiin pilottihankkeisiin valittiin mukaan yhteensä 15 apteekkiä Varsinais-Suomesta, Satakunnasta ja Pohjois-Pohjanmaalta. Pilottiapteekkien henkilökunnalle järjestettiin terveysliikunta-aiheisia koulutuspäiviä. 7 000€

Lisätietoja: [Liikkujan Apteekki terveysliikuntaa edistämässä -loppuraportti](#) (pdf)

Rauman kaupunki; Tuija Mäki, henkilöstöpäällikkö; Rauman kaupunki, kaupungintalo, Kanalrinne 3, 26101 Rauma; 02 8220262; tuija.maki@rauma.fi; **Rauman kaupungin henkilöstö ylös, ulos ja liikkeelle**; Hankkeen tavoitteena on lisätä Rauman kaupungin henkilöstön liikunta-aktiivisuutta vapaa-ajalla, tutustuttaa henkilöstöä olemassa oleviin työryhmiin sekä yksityisten palveluntuottajien tarjontaan ja käynnistää työpaikoilla taukoliikuntatoimintaa. Lisäksi henkilöstöä kannustetaan työmatkaliikuntaan. Liikunnan lisäksi hankkeen toimissa huomioidaan myös muita terveystottumuksia, kuten ravitsemus, yksilön hyvinvointi ja elämänlaatu sekä työssä viihtyminen ja jaksaminen. Näiden toimien kautta pyritään vähentämään työstä poissaoloja. 8 000€ (hanketukihaku 1/2012)

Tornion kaupunki; Katri Nättilä, projektityöntekijä; Suensaarenkatu 4, 95400 Tornio; katri.nattila@tornio.fi; **Satsaa itseesi**; Satsaa itseesi on Tornion kaupungin työikäisille suunnattu liikuntahanke. Hankkeen kohderyhmänä ovat perusterveet 30–60-vuotiaat torniolaiset, jotka liikkuvat vähän tai eivät lainkaan. Hankkeen tavoitteena on saada torniolaiset liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi, parantamaan kuntoa ja edistämään terveyttään. Tätä kautta tavoitellaan myös sairauspoissaolojen ja sairaanhoidon tarpeen vähentymistä. Satsaa itseesi -hanke tarjoaa monipuolisia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä torniolaisille työikäisille naisille ja miehille. Hanke tekee yhteistyötä paikallisten liikuntaseurojen ja yksityisten palveluntuottajien kanssa, jotka vastaavat osasta liikuntaryhmien ohjauksesta. Hanke kouluttaa ryhmien ohjaajat tehtäviinsä Lapin Liikunta ry:n järjestämällä ohjaajakoulutuksella. 9 500€

Turun kaupungin sosiaali- ja terveystoimi, Turun kaupungin Liikuntapalvelukeskus; Pirjo -Riitta Liuksila, tulosaluejohtaja; Sosiaali- ja terveystoimi, liikuntapalvelupäällikkö Päivi Ekdahl; Blombergin aukio 4, 20720 Turku; 050 5546254; paivi.ekdahl@turku.fi; **Liikunnan liikennevalot Turussa 2011-2012**; Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset työikäiset turkulaiset. Tavoitteet: 1) Uusien painonhallintaryhmien käynnistäminen. 2) Olemassa olevien palveluiden kuvaaminen ammattihenkilöstön työvälineeksi. 3) Asiakasmateriaalin käyttöönotto terveysneuvontatilanteessa. 4) Ammattihenkilöstön painonhallintakoulutuksen päivittäminen tarpeen mukaan. 5) 3. sektorin palveluntuottajien tukeminen painonhallintapalveluiden tuottamisessa. Sisältö: Ammattihenkilöstön PPP-koulutus ja jatkokoulutus. Sosiaali- ja terveystoimen painonhallintaryhmät terveysasemilla n. 20 ryhmää / vuosi. Isoimmilla terveysasemilla 2x asema / vuosi. Liikuntatoimen painonhallintaryhmät 2x ihanaiset naiset, 2x raskas sarja, 2x upeat leidit, 2x suomimies -vuorot / vuosi. 19 000 € (haketusihaku 1/2012)