

Vuonna 2013 tuetut KKI-kehittämishankkeet

Etelä-Savon liikunta ry; Teemu Ripatti; Paukkulantie 22, 50170 Mikkeli; 0443410053; teemu.ripatti@esliikunta.fi; **Liikkuva Ammattiopisto!**; Hankkeen tavoitteita ovat: 1) Lisätä opiskelijoiden iloa, liikunnan määrää ja terveempiä elintapoja. 2) Toimintatapojen ja -mallien testaaminen, joilla vaikutetaan terveyden edistämiseen, syrjäytymiseen ja liikunnan määrän kasvuun Esedussa. 3) Ammattioppilaitoksen roolin vahvistaminen opiskelijoiden terveyden edistämässä ja elämönhallintataitojen opettamisessa. 4) Suomen liikkuvien ammattiopisto 2015. 20 000€

Espoon kaupunki, konsernijohto, henkilöstöyksikkö; Juhani Grönqvist, kehityspäällikkö, Asemakujua 2, 02770 Espoo; juhani.gronqvist@espoo.fi; **Liikahdus – Elämäntapa**; Hankkeen tavoitteena on Espoon kaupungin henkilöstön terveyden ja työkykyisyyden edistäminen kohdennettuna yhteistyönä työterveyshuollon sekä henkilökohtaisen liikunta- ja elintapaneuvonnan avulla. Liikahdus – Elämäntapa -hankkeesta vastaavat Espoon kaupungin työterveyspalvelut ja konsernijohtoon henkilöstöyksikkö. Yhteistyössä ovat mukana myös Espoon kaupungin liikuntapalvelut sekä konserniesikunnan viestintäyksikkö. Hankkeelle perustetaan ohjausryhmä. Liikahdus – Elämäntapa -hankkeessa kehitetään liikuntaneuvonnan palveluketju kaupungin henkilöstölle. Palveluketju toimii yhtenä työterveyshuollon tarjoamana työhyvinvoinnin ja työkyvyn ylläpitämisen työkaluna ns. palvelutuotteena. Keskeisenä toimijana palvelutuotteen kehittämisessä on työterveyshuolto. Hankkeen palveluketjuun ohjaututaan työterveyshuollon suosituksen pohjalta. Työterveyshuolto pyrkii tunnistamaan kohderyhmän asiakkaat työkyvyn heikkenemisen varhaisessa vaiheessa työhöntulo- ikäkausi- ja ammattiryhmittäin kohdennettujen terveystarkastusten avulla. Hankkeen asiakkaila on todettu joko, tyypin 2 diabetes, diabetesriskipisteet >12, BMI >30 tai lievä masennus. 30 000€

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri (HUS); Taina Liukkonen, työhyvinvointikonsultti; taina.liukkonen@hus.fi; **HUS Ravioli toimintakykyä työelämään**; Hankkeen kohderyhmänä on HUS Raviolin henkilökunta. Hankkeen päämääränä on tietoisuuden lisääminen liikunnan, ruokailun vaikutuksista omaan hyvinvointiin sekä työ- ja toimintakykyyn. Hankkeen tavoitteena on saavuttaa henkilöstön keskuudessa kestävää motivaatiota henkilökohtaisen tavoitteen osalta (esimerkiksi liikunnan säännöllisyys, terveelliset ravitsemustottumukset tai lihahuolto ja palautuminen). Työntekijöille, joiden tavoitteena ovat terveellisemmät ravitsemustottumukset, järjestetään koulutusta ja ravitsemusneuvontaa (Meal Tracker, Energynet, Fineli, perinteinen ruokapäiväkirja). Lisäksi hankkeen aikana kehitetään vuorotyön ravitsemus- ja liikuntarytmytyksen suosituskortti Raviolin erilaisiin työaikarytmeihin. Liikunnallisempaa elämäntapaa tavoitteleville järjestetään terveystutkimukset tietyin aikavälein sekä lajikokeiluja henkilökunnan toiveiden mukaisesti. Koko henkilökunnalle järjestetään lisäksi Terveyden edistäminen -luentosarja ja hyvinvointitapahtuma keväällä 2013. Hankkeessa on myös kilpailuelementti: HUS Raviolin henkilökunta jakautuu 13 työyksikköön, jotka kisaavat keskenään. Hyvin pärjäävät tiimit sekä henkilöt palkitaan. 30 000 €

Helsingin kaupunki; Kaisa Laine, hankekoordinaattori; Paavo Nurmenkuja 1 c, 00250 Helsinki; 09 31087878; kaisa.mari.laine@hel.fi; **Aktiivix**; Aktiivix on Helsingin kaupungin liikuntaviraston (koordinoi) ja Pohjois-Helsingin terveysasemien (Malmin, Jakomäen, Maunulan, Oulunkylän, Paloheinän, Pihlajamäen, Puistolalan ja Suutarilan terveysasemat) yhteinen kehittämishanke. Hankkeen tavoitteena on pysyvän, poikkihallinnollisen yhteistoimintamallin ja palveluketjun kehittäminen ja vakiinnuttaminen terveyskeskuksen ja liikuntaviraston välille. Terveysliikunnan palveluketju antaa mahdollisuuden hankkeen kohderyhmään kuuluville saada täsmennettyä, terveyttä edistävää liikuntaneuvontaa ja löytää kullekin parhaiten soveltuvia liikuntapalveluja. Palveluketjun avulla vaikutetaan positiivisesti asiakkaiden toimintakykyyn ja lisätään aktiivista elämäntapaa. Palveluketju karsii myös päällekkäistä työtä, helpottaa

päivittäistä asiakastyötä sekä lisää moniammatillista yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Hankkeen kohderyhmänä ovat ne Pohjois-Helsingin terveysasemien asiakkaat, joiden BMI (painoindeksi) on >30, joilla on todettu riski sairastua – tai jotka ovat jo sairastuneet aikuisiän eli tyyppin 2 diabetekseen. Hankkeen uuden toimintakauden tärkeimpänä tavoitteena on liikuntaneuvojan jalkautuminen osaksi terveysasemien ammattihenkilökuntaa. 30 000€

Helsingin kaupunki, Liikuntavirasto; Kaisa Laine, hankekoordinaattori; Paavo Nurmenkuja 1 c, 00250 Helsinki; 09 31087878; kaisa.mari.laine@hel.fi; **Terveysliikunnan palveluketjumalli, 17-21 –vuotiaat nuoret miehet**; Hankkeen tärkeimpänä päämääränä on yhteistyön luominen uusien kumppaneiden kesken. Hankkeen tavoitteena on pysyvän, poikkihallinnollisen yhteistoimintamallin ja palveluketjun kehittäminen sekä vakiinnuttaminen liikuntaviraston, opiskelijaterveydenhuollon, sosiaaliviraston Aikalisä-hankkeen sekä puolustusvoimien kutsuntatilaisuuksien välille. Keinoina käytetään ennaltaehkäiseviä menettelytapoja eri yhteistyötahojen kesken. Hankkeen osatavoitteita ovat: 1) yhteistyökumppanien välisen yhteistyön luominen ja kehittäminen, 2) kohderyhmään kuuluvien kuntalaisten terveyteen positiivisesti vaikuttaminen, 3) vähentää liikkumattomuutta sekä 4) tukea ja kannustaa elämäntapojen muutokseen seurannan ja tulosten arvioinnin ja henkilökohtaisen ohjauksen avulla. Kohderyhmänä ovat nuoret miehet (17–21-vuotiaat), joiden BMI (painoindeksi) on >30, tai joilla todettu II-tyypin diabetes, riski sairastua diabetekseen tai lievä masennus, tai jotka eivät täytä asevelvollisuuden palvelukelpoisuutta. 17 000€

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€

Helsingin kaupunki, liikuntavirasto; Eeva-Liisa Rautiainen, Paavo Nurmenkuja 1 c, 00250 Helsinki; 09 310 87821, eeva-liisa.rautiainen@hel.fi; **Kilsat kasaan – työmatkaliikkumishanke**; Hankkeen tavoitteena on 1) fyysisen työmatkaliikkumisen lisääminen 2) mitatun tiedon saaminen kaupungin henkilöstön työmatkaliikkumisesta 3) liitännämatkojen hyödyntämiseen kannustaminen ja 4) tietoisuuden lisääminen. Hankkeen kohderyhmänä on Helsingin kaupungin henkilöstö. Hankkeen toimintakauden tärkeimpänä päämääränä on herättää Helsingin kaupungin henkilöstö pohtimaan omia liikkumisvalintojaan, niiden vaikutuksia omaan terveyteen ja ympäristöön, motivoida henkilöstöä lisäämään fyysistä työmatkaliikkumista sekä kokeilemaan työmatkaliikuntaa sen eri muodoissaan. 7 500€

Helsingin Polkupyöräilijät ry; Ismo Pykäläinen, koordinaattori; 040 170 8535, htp@hepo.fi; **Hyvä työpaikka pyörällä**; Hankkeen tavoitteena on kehittää työmatka- ja työasiapyöräilyolosuhteita ja ylläpitää työmatkapyöräilylle myönteistä asenneilmastoa. Hankkeeseen osallistuviin työpaikkoihin toteutetaan projekti työmatkapyöräilyn sekä vapaa-ajan pyöräilyn lisäämiseksi. Projekti sisältää seuraavat kokonaisuudet: 1) työpaikan pyöräily fasiliteettien arviointi ja kehittämisehdotukset työmatka- ja työasiapyöräilyä ajatellen, 2) pyöräilyn hyödyistä ja työmatka- ja harrastuspyöräilyn

käytännön vinkeistä kertovat pyöräilyaamiaiset, 3) työntekijöiden pyörien huolto ja pyörän huollon opastus, 4) virkistäytymispäivä pyöräillen, 5) Hyvä työpaikka pyörällä sertifikaatti ja 6) vuotuinen ”Paras työpaikka pyörällä” –kilpailu. 7 000€ Lisätietoja [Motivan verkkosivuilta](#).

Jyväskylän kaupunki, liikuntapalvelut; Kirsi Pelo-Arkko, liikuntapalvelupäällikkö, Kivääritehtaankatu 8 C, 40100 Jyväskylä; 040 354 0580, kirsi.pelo-arkko@jkl.fi; **Lähiliikunnan palveluketjun kehittämishanke 2013-2016** Hankkeen päätavoitteena on luoda asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia tukeva lähiliikuntamalli Jyväskylän kaupungin Huhtasuon kaupungin osaan. Hanke kohdistuu alueen terveytensä kannalta liian vähän liikkuviin asukkaisiin erityisenä kohderyhmänä työttömät ja heidän perheensä. Huhtasuon alueen suuri työttömyysaste heijastuu alueen perheiden terveyteen ja hyvinvointiin. Hankevastaava aloitti työssään lokakuussa 2013. Hän kehittää kaupunginosan liikuntatoimintaa ja liikuntaneuvontaa sekä kokoaa alueellista toimijaverkostoa. Huhtasuon terveysasemapalvelut ovat mukana liikuntaneuvonnan toteuttamisessa. Lähiliikuntahanke on osa Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelujen alueellista kehittämistyötä. Lisäksi hanke ympäristöministeriön rahoittamaa Huhtasuon kaupunginosan kehittämishanketta 2013-2015. 30 000€

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-vuotiaat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat Kaunialan Sairaala Oy:n sairaalan työntekijät. Hankkeen päämääränä on Kaunialan henkilöstön työhyvinvoinnin parantuminen innostamalla terveytensä ja työkykynsä kannalta liian vähän liikkuva sairaalan henkilökunta liikkumaan säännöllisesti. Tavoitteena on tunnistaa omaan työhyvinvointiin ja elämänhallintaan vaikuttavat tekijät sekä löytää mahdollisuudet vaikuttaa siihen käyttäen hyväksi työnantajan mahdollistamat liikunta- ja harrastusvaihtoehdot. Hankkeessa kannustetaan erityisesti arkiliikunnan lisäämiseen. Vuonna 2013 toimintaa kehitetään edelleen yhteistyössä työterveyshuollon, eläkeyhtiö Ilmarisen ja KKI-ohjelman kanssa. 18 000€

Kuopion kaupunki, työnantajapalvelu; Markku Mattila, henkilöstöjohtaja, PL 228, 70101 Kuopio; markku.mattila@kuopio.fi, 017 182 111; **Työkäisten yli 40-vuotiaiden terveysneuvonta ja -ohjaus**; Hankkeen kohderyhmänä ovat Kuopion kaupungin yli 40-vuotiaat työntekijät. Tavoitteena on terveyden ja työkyvyn edistäminen liikunnan keinoin. Asiakas lähetetään tarvekartoituksen perusteella Kallaveden työterveyslääkärin läheteellä liikuntaneuvontaan. Lähetehaus on kohdistettu tuki- ja liikuntaelinsairauksista kärsiville asiakkaille, jotka ovat mahdollisesti myös ylipainoisia. Liikuntaneuvonnan kartoitus- ja mittaustulosten perusteella asiakas ohjataan kohdennettuun liikunnanohjausryhmään. Ohjaus tapahtuu liikuntatiloissa, joissa on huomioitu eri harjoitusmenetelmien toteuttamismahdollisuudet. Ohjasta toteutetaan sekä yksilö- että ryhmätasolla huomioiden erityisosaamista vaativaan liikunnanohjaukseen liittyvät tarpeet. Asiakkaan kuntoutustarve liikunnan keinoin vaihtelee oireryhmittäin. Tavoitteena on harjoitella ohjatuksi kaksi kertaa viikossa 5–8 henkilön ohjausryhmässä. Ensimmäinen vaihe kestää kuusi kuukautta. Asiakkaiden osallistumista seurataan neuvonta- ja ohjauskäyntien lukumäärällä ja terveyskunnan muutoksia sähköiseen terveystietojärjestelmän kirjatuilla kartoituksilla ja kyselyiden tuloksilla sekä fysiologisilla mittauksilla tietyin aikavälein. Hankkeen tiedottamisesta vastaavat työterveyshuollon lääkärit, terveydenhoitajat ja työfysioterapeutit. 20 000€

Kuopion kaupunki, Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue; Heli Norja, hyvinvoinnin edistämisen johtaja; Minna Canthin katu 24, 70100 Kuopio; 044 718 4000, heli.norja@kuopio.fi; **MENOX – liikuntaneuvontaa Kuopioon**; Kuopion kaupungin ja Settlementti Puijola ry: n yhteisessä hankkeessa tavoitteena on laadukkaasti liikuntaneuvonnan aloittaminen Kuopiossa. Päämääränä on kehittää liikuntaneuvontaa pysyväksi matalan kynnyksen toiminnaksi. Hankkeessa olennaista on hyvinvointipalveluiden sekä perusturvan ja terveydenhuollon välinen yhteistyö ja sen kehittäminen,

kuten myös yhteistyö eri järjestöjen ja yritysten kanssa. Hankkeen tavoitteena on aktivoida 150 riskiryhmissä olevaa henkilöä lisäämään terveystoiminnan harrastamista. 30 000€

Lapin Liikunta ry; Arto Piuva, aluekouluttaja; Hallituskatu 20 B 7 , 96100 Rovaniemi; 040 832 9321, arto.piuva@lapli.inet.fi; **Paikallisen yhteisedistämisen Aktiiviverkko –hanke 2013-2014** Hankkeessa toimitaan aktiivisessa ja aloitteellisessa yhteistyössä kunnan liikuntatoimen ja terveydenedistämisen työryhmän kanssa kuntakohtaisten liikunnan ja terveyden edistämispäivien suunnittelussa ja toteutuksessa. Tämä tapahtuu keskinäisten neuvottelujen ja yhteydenpidon muodossa. Tarkoituksena on tarjota terveystoiminnan kehittäjän työpanosta suoraan kohdekunnalle ja näin tukea kunnan viranhaltijoiden kiireellistä arkea. Kuntakohtaisten liikunnan ja terveyden edistämispäivien sisällöllisenä ytimenä ovat SuomiMiehen kuntotestit. Kuntakohtaisten liikunnan ja terveyden edistämispäivien muu sisältö pyritään rakentamaan paikallisten resurssien ja toimijoiden varaan. 3 000€

Liedon kunta; Mika Närvi, liikuntasuhteeri; 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 vyötärönympäryys (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 €

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry; Tino-Taneli Tanttu, harrasteliikunnan kehittäjä; Yliopistonkatu 31, 20100 Turku; tino-taneli.tanttu@liiku.fi, 040 9000 846; **Alueellinen liikuntapalveluketju –hanke** Hankkeen kohderyhmänä ovat 2-tyypin diabeteksen riskiryhmään kuuluvat työikäiset. Tavoitteena on selvittää liikuntaneuvonnan nykytilanne ja kehittää hankekuntien liikuntapalveluketjua. Hankkeessa palkataan liikuntaneuvoja, joka tulee työskentelemään neljän kunnan alueella, terveyskeskuksen tiloissa. Terveyskeskuksessa suoritetaan alkukartoitus jokaisen liikuntaneuvontaan ohjautuvan ihmisen kohdalla, jonka jälkeen liikuntaneuvoja laatii yhdessä neuvontaan tulevan kanssa liikuntasuunnitelman sekä hyvinvointiohjelman. Jokaisen kunnan alueella, lähtökohtaisesti terveyskeskuksen tiloissa tullaan perustamaan uusia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä. Liikuntaneuvoja toimii em. ryhmien liikunnanohjaajana jolloin kontakti liikuntaneuvojaan pysyy tiiviinä. Hankkeen alkuvaiheessa matalankynnyksen uusien liikuntaryhmien ryhmäkoko on tarkoitus pitää alle kymmenessä. Liikuntapalveluketjua on tarkoitus kehittää kolmen vuoden ajan. 25 000€ (hanketukihaku 1/2013)

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 veljeksien -vaellusreitillä. 4 000 €

Oulun kaupunki, Konsernipalvelut/henkilöstön palvelualue/henkilöstöliikunta, Niina Ylitalo, liikuntakoordinaattori; PL 1, 90015 Oulu; 044 703 8020, nina.ylitalo@ouka.fi; **Liikun ja liikutan – pilottihanke**; Hankkeessa pyritään löytämään toimiva yhteistyömalli henkilöstöliikunnan, työterveyden ja Virpiniemen liikuntaopiston välillä. Toiminta kohdennetaan erityisesti ammattiryhmille, jotka työssään ja työssä jaksamisessaan tarvitsevat hyvää fyysistä kuntoa. Toinen pilottihankkeen kohderyhmä ovat organisaation Liikuttajat, jotka toimivat omassa hallintokunnassaan/liikelaitoksessaan henkilöstöliikunnan yhdyshenkilöinä, välittää henkilöstöliikuntaan liittyviä tiedotteita omassa organisaatiossaan, välittää henkilöstön toiveita, ideoita ja tarpeita liikuntakoordinaattorille, toimii oman kiinnostuksen puitteissa vertaisohjaajana ja kannustaa henkilöstöä osallistumaan tapahtumiin ja kampanjoihin. Liikuttaja – verkosto toimii henkilöstöliikunnan työryhmänä ja liikuntakoordinaattorin ”työparina”. 15 000€

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 jumput, 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 1/2013)

Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry; Esko Hassinen, aluejohtaja; Sammonkatu 6, 90570 Oulu; 0400 364 642 esko.hassinen@popli.fi; **Liikuntaneuvontapolku 2013-2016**; Hankkeen tavoitteena on ensimmäisen toimintavuoden aikana yhtenäistää aikuisväestön kohdentuvaa liikuntaneuvontaa sekä lisätä yhteistyötä eri toimijoiden välillä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Hankkeessa aktivoidaan kuntia ja kolmannen sektorin toimijoita paikallisen liikuntaneuvontatoiminnan käynnistämiseen esittelemällä olemassa olevia hyviä käytäntöjä, materiaaleja sekä KKI-hanketuen mahdollisuuksia. PoPLi toimii kuntien apuna liikuntaneuvonnan kehittäytyössä neuvoen ja kouluttaen. Tärkeimpänä toimintamuotona on testauskiertue pienellä rekalla, jonka toteutus edellyttää paikallista yhteistyötä ja joka mahdollistaa ympärivuotisen liikuntaneuvonnan kehittämisen yhteistyössä koko verkoston kanssa. 25 000€

Rauman kaupunki; Tuija Mäki, henkilöstöpäällikkö; Rauman kaupunki, kaupungintalo, Kanalnranta 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 henkilöstö olemassa oleviin tyky-ryhmiin sekä yksityisten palveluntuottajien tarjontaan ja käynnistää työpaikoilla taukoliikuntatoiminta. 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€

Tornion kaupunki; Katri Nättilä, projektityöntekijä; Suensaarenkatu 4, 95400 Tornio; katri.nattila@tornio.fi; **Satsaa itseesi**; Hankkeen kohderyhmänä ovat 30-60-v. torniolaiset. Tavoitteena on aktivoida työikäiset ihmiset liikkumaan terveystensä kannalta riittävästi. Osallistujat jaetaan 3

pääryhmään: ”Starttir ryhmä” muodostuu riittämättömästi liikkuvista, perusterveistä yli 30-v työikäisistä. ”Kunnonkohottajat 30+” muodostuu pääosin henkilöistä, jotka olivat Satsaa itseesi -hankkeen liikuntaryhmissä. ”Työssä selviytyjät” ryhmiin tavoitellaan yli 55-v henkilöitä, jotka tarvitsevat säännöllistä, ohjattua liikuntaa selviytyäkseen työssä eläkeikään saakka. Lisäksi keskustasta etäällä olevissa taajamissa (Karunki, Arpela) järjestetään matalan kynnyksen liikuntaryhmät. Ryhmien ohjaajat koulutetaan Lapin Liikunnan ohjaajakoulutuksessa. Liikkuajat maksavat kausittain 50 euroa, joka oikeuttaa käymään kaikissa liikuntaryhmissä. Lajitarjotin sis. mm. vesiliikuntaa, kuntosaliliikuntaa, palloilua, jumppaa ja joogaa. 10 000€ (hanketukihaku 1/2013)

Turun kaupungin sosiaali- ja terveystoimi, Turun kaupungin Liikuntapalvelukeskus; Pirjo -Riitta Liuksila, tulosaluejohtaja; Sosiaali- ja terveystoimi, liikuntapalvelupäällikkö Päivi Ekdahl; Blomberginaukio 4, 20720 Turku; 050 5546254; paivi.ekdahl@turku.fi; **Turun kaupunki Liikunnan liikennevalot Turussa**; Hankkeen kohderyhmänä ovat ylipainoiset työikäiset turkulaiset. Tavoitteena on 1) Painonhallintaryhmätoiminnan laajentaminen. 2) Olemassa olevien palveluiden kuvaaminen painettavaan muotoon ammattilaisten työvälineeksi ja sen lanseeraminen. 3) Asiakasmateriaalin käyttöönotto terveysneuvontatilanteessa. 4) Uusien palvelumuotojen kokeilu 3. sektorin palveluntarjoajien kanssa. 5) Palveluiden näkyväksi tekeminen kuntalaisille viestintää tehostamalla. 6) Mittareiden laatiminen hankkeen tulosten arvioimiseksi. 7) Ammattihenkilöstön motivointi puheeksi ottamiseen. 8) 3. sektorin palveluntuottajien toiminnan tukeminen kouluttamalla. Sisältö: Pieni päätös päivässä painonhallintaryhmiä terveysasemilla 2x/vuodessa. Osallistujia 10-15hlöä/ryhmä, ryhmiä 10kpl. Liikuntapalvelukeskuksen painonhallintaryhmät 2x/vuodessa/ryhmä: ihanaiset naiset, raskas sarja, upeat leidit ja suomi mies. Sisältö painonpudotusta tukevaa monipuolista liikuntaa. Osallistujia 10-20 hlöä/ryhmä. 25 000€ (hanketukihaku 1/2013)

Turun kaupunki, ympäristöala; Tapio Hartikainen, liikennesuunnitteluinsinööri, Puolalankatu 5, 20100 Turku; 050 3101 664, tapio.hartikainen@turku.fi; **Liikettä työmatkaan! Työmatkaliikunnan edistämishanke 2013-2014**; Hankkeen kohderyhmänä ovat Turun kaupungin yksiköiden työntekijät. Tavoitteena on 1) selvittää, mitä vaikutuksia työmatkaliikunnalla on työntekijöiden terveyteen ja sairauspoissaoloihin. 2) Saada uusia henkilöitä kävelemään, pyöräilemään tai liikkumaan muulla fyysisen aktiivisuuden kulkutavalla työ- ja työasiamatkansa. 3) Löytää ne keinot, joilla voidaan parhaiten lisätä valittujen yksiköiden työntekijöiden työmatkaliikuntaa. 4) Saada organisaatio ottamaan käyttöön työmatkaliikuntaa tukevia toimenpiteitä ja toimintatapoja. Sisältö: Hankkeeseen osallistuville tehdään terveydentilan ja kunnon kartoitukset. Tämän lisäksi työmatkaliikunnan terveysvaikutuksista tarjotaan työpaikalla tietoa yhdessä muiden kestävien kulkumuotojen ja viisaan liikkumisen tietopaketin kanssa. Lisäksi on mm. työmatkaliikuntakyselyjä, työpaikkojen tilojen tarkistamista, työmatkaliikuntakilpailuja ja työmatkaliikuttajan työkalupakin tuottaminen. 19 000€