

## Tuetut kehittämishankkeet 2017

Hakija	Hanke	Tuki (€)	Yhteyshenkilö
Pyöräliitto ry	Päättäjät polkimille – Hyvinvointijohtamisen osaamisen lisääminen	20 000 €	matti.koistinen@pyoraliitto.fi
Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry	Sote liikuttaa!	25 000 €	tino-taneli.tanttu@liiku.fi
Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry	Oppien aktiiviseen arkeen!	20 000 €	merja.palkama@eslu.fi
Savonia Ammattikorkeakoulu Oy	Kunnon Savotta, Kuopion kaupungin henkilökunnan oma hyvinvointikartta	25 000 €	hanna-mari.nevala@savonia.fi
Pääkaupungin Selkäyhdistys ry	Mun Elämä – My Life	25 000 €	tanja.lujanen@selkayhdistykset.fi
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry	Liikettä Lahden alueen yrittäjille	30 000 €	ahti.romo@phlu.fi
Etelä-Savon Liikunta ry	Aktiivinen arki, iloinen ilta	20 000 €	mari.kurtti@esliikunta.fi
Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry	Intoa työkuuntoon -hanke (Into-hanke)	16 000 €	antero.kangas@plu.fi
Oulun Diakonissalaitoksen säätiö / Oulun Liikuntalääketieteellinen Klinikka	LIITY3! Liikettä työpäivään – energiaa elämään	18 000 €	kaisu.kaikkonen@odl.fi
Lintulammen Asukasyhdistys ry	LIIFY-hanke (liikunta ja hyvinvointi -hanke)	15 000 €	heljasvaarakari@gmail.com
Gardner Denver Oy	Breaking the wall – Liikkuva Gardner Denver	17 000 €	kari.moisio@gardnerdenver.com
Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri	Työpaikalta terveyttä elämään – itseään ja organisaatiota johtamalla	20 000 €	minna.keskitalo@ppshp.fi
Lahden kaupunki	Alueellisen toimintamallin pilotointi: Viisaan liikkumisen tulkki	10 000 €	katja.suhonen@lahti.fi
Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö	Viisaan liikkumisen työpaikka – työkalu suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin	10 000 €	minna.aittasalo@uta.fi
Pohjois-Karjalan Liikunta ry	Tulevaisuuden liikuntakunta (Tuli)	20 000 €	antti.syrjalainen@pokali.fi
Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry	Suupohjan liikuntaneuvonnan palveluketju -hanke	10 000 €	aino-maija.siren@plu.fi
Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry	Viestintä ja tilastointi liikuntaneuvonnassa	22 000 €	tino-taneli.tanttu@liiku.fi

## **Pyöräliitto ry**

### **Päättäjät polkimille – Hyvinvointijohtamisen osaamisen lisääminen**

Hankkeen päämääränä on saada päättäjät, konsultit ja virkamiehet ymmärtämään, mitä hyvä pyöräilyinfrastruktuuri on sekä miksi ja miten pyöräilyä kannattaa edistää. Hankkeen tavoitteena on lisätä pyöräily-ystävällistä yhdyskuntasuunnittelua ja siten parantaa kansanterveyttä laajasti eri väestöryhmissä. Konkreettisenä tavoitteena on, että jokaisessa kohdekunnassa sitoudutaan valtuuston toimintaa ohjaavissa ohjelmissa pyöräilyn ja kävelyn kulkutapaosuuden nostamiseen vähintään 25 prosenttia valtuustokauden aikana.

Vuosi 2017 oli hankkeen ensimmäinen toimintavuosi. Hankkeen kohdekuntia olivat Tampere, Hämeenlinna, Lahti ja Porvoo. Hankkeessa järjestettiin vuoden 2017 aikana työpaja Lahden päättäjille, jonne kutsuttiin pyöräilijöitä, kansalaisia ja virkamiehiä sekä poliitikkoja. Osallistujia työpajassa oli 22. Työpaja alkoi pyöräretkellä, jossa tutustuttiin haastaviin liikenteen kohteisiin, joihin alustusten jälkeen pohdittiin ratkaisuja eri roolien kautta ja eri näkökulmista. Työpajan tuloksista lähetettiin tiedote medialle.

Vuoden 2017 aikana tavattiin hankkeen toimesta virkamiehiä sekä poliittisia päättäjiä. Päättäjätapaamisilla pyrittiin saamaan lisähuomiota kävelyn ja pyöräilyn edistämiseen. Myös medianäkyvyys pyöräilyn ja kävelyn edistämiseksi oli hankkeen merkittävä toimintamuoto. Medianäkyvyyttä saatiin pyöräilyn merkitykselle sekä erityisesti kaupunkipyörille ja lasten pyöräilyn mahdollisuuksille.

Hankkeessa käytiin läpi kaikkien kohdekuntien hyvinvointikertomukset ja -suunnitelmat Pyöräliiton henkilökunnan toimesta ja jokainen kohdekaupunki sai suunnitelmastaan palautteen. Yleisellä tasolla kertomuksissa ja suunnitelmissa hyötyliikunnan huomiointi oli varsin heikkoa. Erityisesti ehdotetuista toimenpiteistä puuttui paljon asioita, joilla kävelyn ja pyöräilyn asemaa voitaisiin vahvistaa. Kaikista kaupungeista saatiin palautteelle positiivinen vastaanotto.

## **Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU)**

### **Sote liikuttaa!**

Hankkeen päämääränä on nostaa liikunnan rooli sosiaali- ja terveydenhuollossa vastaavalle tasolle lääkehoidon, alkoholin ja tupakoinnin vastaisen työn sekä ravitsemusneuvonnan kanssa. Hanketoimenpiteet kohdistuvat Varsinais-Suomen ja Satakunnan maakuntiin. Hankkeen tavoitteita ovat 1) päästä vaikuttamaan sosiaali- ja terveydenhuollon maakunnallisiin järjestämissuunnitelmiin ja työryhmätyöskentelyyn, 2) vahvistaa liikunnan asemaa Varsinais-Suomen ja Satakunnan sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämissuunnitelman valmistelutyössä, 3) nostaa liikunta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen pääpainopistealueeksi Lounais-Suomessa, 4) tiivistää yhteistyötä kuntien ja maakuntien välillä terveyttä edistävän ja rajapinnat ylittävän liikunnan järjestämis- ja tuottamisvastuussa, 5) rakentaa Lounais-Suomeen alueellinen liikunnan palveluketju -malli, 6) kehittää yhdistyksien roolia liikunnan palveluketjussa ja 7) saada Lounais-Suomeen 18 uutta liikuntaneuvojan virkaa tai työsuhdetta joko uusia toimenkuvia luomalla tai jo olemassa olevia työnkuvia muuttamalla.

Vuosi 2017 oli hankkeen ensimmäinen toimintavuosi. Vuonna 2017 hanketoiminnan myötä LiikU sai edustuspaikat Varsinais-Suomen sekä Satakunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmiin (HYTE-ryhmiin). LiikU:n edustajan läsnäolo HYTE-ryhmissä vahvisti liikunnan asemaa HYTE-työryhmätyöskentelyssä. Varsinais-Suomen HYTE-ryhmässä LiikU sai ryhmän ainoan järjestöpaikan. Liikuntakentän edustuksen läsnäolo näkyi siinä, että liikunta oli hyvin vahvasti esillä Lounais-Suomen alueellisessa

hyvinvointikertomuksessa ja liikunnan indikaattoreiden määrä sekä ehdotettujen toimenpiteiden määrä kasvoivat. HYTE-ryhmä perusti neljä alatyöryhmää. Yksi alatyöryhmistä oli liikunnan palveluketjut - alatyöryhmä. Alatyöryhmälle annettiin tehtäväksi liikunnan palveluketjun määrittely (mikä osa palvelusta on osa sotea ja mitkä palvelut osa kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työtä). LiikU toimi alatyöryhmän puheenjohtajana.

Hankkeen tavoite ”nostaa liikunta hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen pääpainopistealueeksi Lounais-Suomessa” saavutettiin jo ensimmäisenä hankevuonna, kun Varsinais-Suomen HYTE-ryhmä asetti kolme päätavoitetta väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ja kaikki varsinaissuomalaiset kunnat sekä sairaanhoitopiirin valtuusto hyväksyivät päätavoitteet. Alueellisen liikunnan palveluketju -mallin syntyminen eteni hyvin. Liikuntaneuvojien palkkaamiseksi tehtiin palvelukartoitusta osana järjestämissuunnitelmatyötä.

### **Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (ESLU) Oppien aktiiviseen arkeen!**

Hankkeen kohderyhmänä ovat vähän liikkuvat työkäiset sekä liikunta- ja terveysalan opiskelijat. Hankkeen tavoitteena on 1) luoda liikunta- ja terveysalan opiskelijoille mahdollisuus käytännön kokemukseen asiakas kohtaamisista ja liikunnan puheeksiottamisesta, 2) tarjota terveytensä kannalta liian vähän liikkuville mahdollisuus henkilökohtaiseen tukeen ja kannustukseen, 3) innostaa työnantajia hyvinvoinnin ja liikunnan kehittämiseen omassa organisaatiossaan, 4) vahvistaa alueellista "Aktiivinen arki -toimijaverkosta" sekä 5) kehittää ESLUn työyhteisöpalveluihin uusi ja toimiva "Oppien aktiiviseen arkeen" -konsepti, joka sisältää niin ryhmä- kuin henkilökohtaista tuki- ja testaustoimintaa, koulutusta, liikuttamista, kannusteita ja viestintämalleja.

Vuosi 2017 oli hankkeen ensimmäinen toimintavuosi. Vuonna 2017 hankkeen toimintaan sitoutui mukaan kolme oppilaitosta (Edupoli Porvoo, Laurea-ammattikorkeakoulu ja Kisakallion urheiluopisto) ja niiden kautta 68 liikunta- ja terveysalan opiskelijaa. Opiskelijoille järjestettiin yhteisiä perehdytyspäiviä terveysliikunnasta, työyhteisöjen hyvinvoinnista ja liikuntaneuvonnasta. Yksilöneuvonnan asiakkaat tavoitettiin työyhteisöjen intranettien, lehti-ilmoitusten ja sosiaalisen median avulla. Yli 90 prosenttia hankkeeseen mukaan lähteneistä neuvottavista ilmoitti esitietolomakkeella olevansa vapaa-ajallaan matalan (0–1 h/vko) tai keskitason (1–3 h/vko) liikkujia. Toimintavuoden aikana neuvontaan osallistui 55 terveytensä kannalta liian vähän liikkuvaa työkäistä, joista enemmistö oli naisia. Hankkeessa toteutetun liikuntaneuvontaprosessin kesto yhden henkilön osalta oli kaksi kuukautta, joka sisälsi vähintään kaksi tapaamista kasvotusten sekä vähintään neljä kontaktia opiskelijan ja neuvottavan välillä. Kahden kuukauden aikana hankkeessa syntyi kaikkiaan yli 300 neuvontakontaktia opiskelijoiden ja neuvottavien välille. Neuvottavien seuranta- ja palautekyselyn mukaan vuorovaikutus koettiin valtaosin kannustavana, asiakasystävällisenä ja asiantuntevana. Palautekyselyistä selvisi, että vastanneista neuvottavista yli 90 % ja opiskelijoista 88 % suosittelisi kokemusta myös opiskelu-/työtovereilleen tai ystävilleen.

### **Savonia Ammattikorkeakoulu Oy Kunnon Savotta**

Hankkeen tavoitteena on kehittää työyhteisöille soveltuva hyvinvointipalvelukonsepti sekä siten vähentää sairauspoissaoloja, lisätä työn mielekkyyttä ja kannustaa liikkumiseen myös vapaa-ajalla. Hankkeen kohderyhmänä ovat Kuopion kaupungin kotihoidossa työskentelevät työntekijät korkeiden

sairauspoissaolojen ja työn kuormittavuuden vuoksi. Tavoitteena on jalkauttaa toimintamalli pilotoinnin jälkeen laajemmin Kuopion kaupungin muihin työyksiköihin sekä eri paikkakunnilla toimiviin yrityksiin ja organisaatioihin.

Vuosi 2017 oli hankkeen ensimmäinen toimintavuosi. Vuonna 2017 hyvinvointipalvelukonseptiin rakennettiin Kuopion kaupungin henkilöstölle suunniteltu hyvinvointikalenteri, joka sisälsi liikunnan viikkokalenterin sekä videotreenejä, joita voi suorittaa kotona tai työpaikalla. Sähköinen hyvinvointikalenteri rakennettiin etävalmennusalustalle ja palvelu mahdollisti chat-viestit ryhmille sekä asiakkaan ja valmentajan välisen keskustelun. Hyvinvointipalvelukonsepti piti sisällään myös pienryhmävalmennusta, yksilöohjausta ja työyksikkökäyntejä. Lisäksi hankkeen aikana kaupungin jokaiseen työyksikköön asetettiin arkiaktiivisuuteen ja terveystekoihin kannustavia flyereita ja tarroja sekä järjestettiin erilaisia aktiivisuuteen kannustavia haasteita ja kisoja. Palveluja tuottivat Savonia Ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveys- sekä kulttuurialan opiskelijat (VireTori) yhteistyössä muutaman Kuopion seudulla toimivan yrityksen kanssa (Element Studio Oy ja Alfido Oy).

Hankkeen toiminnoista osa kohdistui koko kaupungin henkilöstölle ja osa pilottiryhmälle toteutettuihin palveluihin. Etävalmennuspalvelu, liikuntakalenteri sekä videotreenit olivat tarjolla koko kaupungin henkilöstölle. Pilottiryhmälle eli kotihoidon henkilöstölle tarjottiin lisäksi yksilöohjausta, pienryhmävalmennusta sekä viikoittaisia työyksikkökäyntejä. Työpaikkakäynnit sisälsivät fysioterapiaopiskelijoiden pitämiä yhteisöllisyyttä lisääviä liikunta- ja rentoutusharjoitteita sekä käytännön vinkkejä ergonomiseen työskentelyyn. Pienryhmävalmennusta tarjottiin henkilöille, jotka hankkeen yhteydessä toteutetussa liikuntakyselyssä arvioivat työnsä kuormittavaksi ja liikunta-aktiivisuutensa vähäiseksi. Vuonna 2017 toimet kohdistettiin kantakaupungin 12 tiimille, joissa työskenteli noin 400 henkilöä.

## **Pääkaupungin Selkäyhdistys ry**

### **Mun Elämä – My Life**

Hankkeen tavoitteena on työntekijöiden hyvinvoinnin ja työkyvyn edistäminen, työkykynsä puolesta riskiryhmiin kuuluvien sekä terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien kannustaminen liikunnan pariin sekä sairauspoissaolojen vähentäminen. Hankkeen päämääränä on kehittää toimintamalli, jonka avulla Vantaan kaupunki, Pääkaupunkiseudun Selkäyhdistys ry sekä muut yhteistyökumppanit voivat jatkossakin tukea ja edistää Vantaan kaupungin työntekijöiden terveyttä. Vantaan kaupungin kohderyhmään kuuluvat työntekijät voivat hakea hankkeeseen puolivuositain ja heistä osallistumaan valitaan riskien ja motivaation perusteella yhteensä noin 650 henkilöä. Kukin osallistuja on hankkeessa mukana yhden vuoden ajan.

Vuosi 2017 oli hankkeen toinen toimintavuosi. Vuonna 2017 hankkeen toimintamuotoja olivat 1) hyvinvointivalmennukset, 2) starttikurssit, 3) ohjatut liikuntaryhmät, 4) liikuntatapahtumat ja 5) terveysaiheiset luennot sekä 6) vertaistuki. Hankkeessa toteutettu hyvinvointivalmennus koostui seuraavista vaiheista. Ennen ensimmäistä tapaamista osallistuja täytti terveystestien. Ensimmäisellä tapaamisella tehtiin tasapainotesti, puristusvoimatesti, kehonkoostumusmittaus sekä vyötärön ympärysmittaus. Mittausten ja keskustelun perusteella valmentaja ja valmennettava päättivät yhdessä, mihin neljästä hankkeen liikuntaryhmästä valmennettava osallistuisi. Hankkeessa toteutetut liikuntaryhmät olivat painonhallinta-, kuntosali-, niska-selkä- sekä mindfulness-ryhmä. Ryhmien lisäksi hankkeessa järjestettiin ohjattua matalan kynnyksen liikuntaa. Hankkeen aikana jokaisella osallistujalla oli käytössään HeiaHeia-sovellus ja -tili oman liikunta-aktiivisuuden seuraamiseksi. Sovelluksen kautta valmentaja kannusti osallistujaa ja laittoi hankkeen osallistujille viikoittain Tsemppis-viestin, jossa oli vinkkejä ja linkkejä muun muassa lihashuoltoon,

venyttelyyn, ravitsemukseen sekä mindfulnessiin liittyen. Tsemppis-kirje sai paljon positiivista palautetta ja viikoittainen kirje muistutti jatkuvasti omasta hyvinvoinnista.

Hankkeessa toteutettiin kahdesti Tsemppipäivä, jonka tarkoituksena oli tutustuttaa hankelaisia erilaisiin ryhmäliikuntoihin. Tsemppipäivissä osallistujille tarjottiin myös esimerkiksi kuntosaliopastusta, vesijumppaa sekä vesijuoksutekniikkaopastusta ja ohjeistusta HeiaHeia-palvelun käyttöön. Lisäksi tapahtumissa oli yhteistyökumppaneita markkinoimassa omaa tarjontaansa. Hankkeen aikana työntekijöille järjestettiin luentoja sekä kolmesti hyvinvointiaamu, johon sisältyi 15 minuutin info hankkeen tarjonnasta ja 15 minuutin aamujumppa. Toimintakauden lopussa hyvinvointivalmennukseen liittyvät mittaukset ja terveystarkastus uusittiin sekä keskusteltiin jatkosta.

### **Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry Liikettä Lahden alueen yrittäjille**

Hankkeen tavoitteena on lisätä Lahden alueen mikroyritysten yrittäjien ja työntekijöiden liikunnan harrastamista sekä yleisesti arjen fyysistä aktiivisuutta ottaen huomioon muut hyvinvoinnin osa-alueet.

Vuosi 2017 oli hankkeen toinen toimintavuosi. Vuonna 2016 hankkeeseen lähti mukaan 74 yrityksestä 120 henkilöä. Heille järjestettiin vuoden 2017 aikana liikuntaneuvontaa ja lajikokeiluja sekä kuntotestit. Vuonna 2017 rekrytoitiin mukaan uusi ryhmä yrityksiä (36 kpl) ja niiden työntekijöitä (50 kpl). Uudelle ryhmälle järjestettiin vuonna 2017 infotilaisuus sekä mahdollisuus osallistua kuntotesteihin ja liikuntaneuvontaan sekä lajikokeiluihin koko vuoden ajan. Liikuntaneuvontaan kuuluivat neuvonnan aluksi ja lopuksi toteutettavat terveystarkastus ja kuntotestit. Osallistujat kävivät liikuntaneuvojalla 1–4 kertaa tarpeen mukaan. Yhden neuvontakäynnin kesto oli noin 60 minuuttia. Liikuntaneuvonta oli alusta asti motiivipainotteista ja sen tarkoituksena oli tukea ja innostaa omatoimiseen elintapojen muuttamiseen. Tapaamisissa suunniteltiin liikuntaohjelmia, käytiin yhdessä liikkumassa ja tarkasteltiin ruokavaliota sähköisen ruokapäiväkirjan avulla. Liikuntaneuvonnassa kävi vuoden 2017 aikana 40 henkilöä ja käyntikertoja oli yhteensä 66. Osallistujille järjestettiin myös lajikokeiluja kuukausittain.

### **Etelä-Savon Liikunta ry Aktiivinen arki, iloinen ilta**

Hankkeen päämääränä on vaikuttaa positiivisesti pilottiyrityksien henkilökunnan aktiivisuuteen työssä ja vapaa-ajalla kokonaisvaltaista hyvinvointia tukien. Hankkeen tavoitteina on arjen aktivointi (työn tauotus ja hyötyliikunta) ja istumisen vähentäminen. Lisäksi hankkeella pyritään kannustamaan toimijoita ympäri Suomen tämänkaltaiseen yhteistyöhön. Hankkeen kohderyhmänä ovat Etelä-Savossa, pääsääntöisesti Mikkelissä, toimivat pienet ja keskisuuret yritykset.

Vuosi 2017 oli hankkeen kolmas ja viimeinen toimintavuosi. Vuonna 2017 hankkeen päätoimintoja olivat starttipäivät, kuntotestit sekä niihin yhdistetyt Personal Trainer -vartit, aktiivisuusmittaukset, luennot, taikoliikunnan vertaisohjaajakoulutukset, yhteiset liikuntaosiot, kisailut sekä ”Kuntoindeksi punaisella” -pienryhmätoiminta. Osa yrityksistä laati hankkeen tavoitteiden lisäksi omia yrityskohtaisia tavoitteita.

Hankkeessa oli mukana neljä erikokoista yritystä ja yksinyrittäjien pienryhmä. Vuonna 2017 hankkeen piirissä oli 375 henkilöä ja kokonaisuudessaan hanke tavoitti toimintansa aikana 445 henkilöä.

Hankkeessa tehtiin kehon kuntoindeksitestit jokaisessa yrityksessä vähintään kaksi kertaa hankkeen aikana ja testien tuloksista toimitettiin koosteraportit yrityksen johdolle tai yhteyshenkilölle. Raportteja oli myös mahdollista käydä läpi yhdessä hankkeen projektipäällikön kanssa tarkemmin. Mittaukset olivat etenkin

ensimmäisillä kerroilla varsin suosittuja ja useita henkilökohtaisia onnistumisia sisältyi hankematkaan. Myös yrityskohtaisesti saatiin aikaan positiivisia muutoksia, jotka näkyivät muun muassa viskeraalisen rasvan määrän vähentymisenä ja Kehon kuntoindeksi tulosten parantumisena.

Hankkeeseen kuuluvien yritysten henkilökunnalla oli mahdollista liittyä "Kuntoindeksit punaisella" -pienryhmään, johon sisältyi henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta sekä pienryhmätapaamisia. Ryhmä toimi erittäin luottamuksellisesti ja ryhmään kuuluvien henkilöiden toimintaa ei raportoitu eteenpäin yrityksille, jotka eivät myöskään tienneet, oliko heidän henkilökuntaansa ryhmässä mukana. Lisäksi yksinyrittäjille oli oma pienryhmä (AiAi-klubi), jossa oli vuonna 2017 mukana seitsemän yrittäjää.

Hankkeen toimintojen juurtuminen pyrittiin varmistamaan taukoliikuntakoulutuksilla sekä lisäämällä liikuntaosioita yrityksen omiin tapaamisiin, kuten henkilöstön koulutuspäiviin tai tiimipalavereihin. Uusia kokouskäytäntöjä juurrutettiin kävelykokouskoulutuksessa. Taukopisteiden liikunnallistamiseksi jaettiin vinkkejä sekä ohjeita mallijumppiin. Hankkeesta tehtiin kalenterimuotoinen raportti vuodelle 2018, joka esitteli hyviä käytäntöjä taukoliikuntapainotuksella. Järjestetyissä lajitutustumissa kuunneltiin henkilökunnan toiveita ja tehtiin yhteistyötä eri tahojen kanssa. Osallistujat saivat matalan kynnyksen liikunnan kautta uusia kokemuksia ja vinkkejä sekä tietoa paikkakunnan liikuntatarjonnasta.

### **Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry (PLU)**

#### **Intoa työkuuntoon -hanke (Into-hanke)**

Hankkeen päämääränä on liikunnan tuominen tukitoimeksi ja jopa kannusteeksi työhyvinvoinnin kehittämistyöhön. Hankkeen kohderyhmänä ovat pienet ja keskisuuret yritykset Seinäjoen seudulla sekä PLU:n toiminta-alueella olevat yritykset. Hankkeen tavoitteena on lisätä liikkujien määrää kohdeyrityksissä motivoimalla heitä osallistumaan järjestettyihin lajikokeiluihin. Hanketta olivat toteuttamassa vuonna 2017 PLU:n lisäksi, urheiluseurat sekä Seinäjoen ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat ja liikunnanohjaajaopiskelija.

Vuosi 2017 oli kolmivuotisen Intoa työkuuntoon -hankkeen viimeinen toimintavuosi. Vuonna 2017 rekrytoitiin uusia yrityksiä mukaan hankkeeseen ja hankkeessa edettiin aikaisempien vuosien hyväksi koettujen toimintamallien mukaisesti. Vuonna 2017 hankkeessa oli mukana viisi yritystä Seinäjoen alueelta, joissa työntekijämäärä oli yhteensä noin 260. Kaikille työntekijöille tarjottiin Kehon kuntoindeksi -testit hankevuoden alussa sekä lopussa. Testejä tehtiin vuoden aikana 166 kappaletta. Testit tehtiin työpaikkojen omissa tiloissa työpäivän aikana ja niistä annettiin ryhmäpalautte. Lisäksi työntekijät saivat halutessaan myös henkilökohtaista liikuntaneuvontaa testipäivien ja lajikokeiluiden yhteydessä.

Vuoden 2017 aikana yrityksissä toteutettiin kahdesti erilaisia lajikokeiluja, joissa eri lajeja oli kokeiltavana yhteensä 24. Lajikokeilut järjestettiin Seinäjoen kaupungin sekä yksityisten tahojen omistamissa liikuntapaikoissa lähellä mukana olevien yritysten toimipaikkoja. Lisäksi keväällä järjestettiin ravintokoulutus ja liikunnanohjaajaopiskelija ohjasi eri teemoilla 12 aamuista taukoliikuntahetkeä, joista osallistujat antoivat todella hyvää palautetta. Hankkeessa toteutettiin myös Suomi100-teeman mukaisesti yrityksiin sadan taukoliikuntaliikkeen liikepankki. Suomi100-taukoliikuntaliikkeet saivat myös erinomaisen palautteen.

### **Oulun Diakonissalaitoksen säätiö / Oulun Liikuntalääketieteellinen Klinikka**

#### **LIITY3! Liikettä työpäivään – energiaa elämään**

Hankkeen tavoitteena on lisätä aktiivisuutta istumapainotteista toimistotyötä tekevien arkeen. Hankkeen kohderyhmänä on tilitoimistojen Talenom Oyj ja Karppinen Oy henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on kehittää ja pilotoida toimintamalli, jossa yrityksen työntekijöiden energiataso kartoitetaan, matalan energiatason henkilöille järjestetään henkilökohtaista etäohjausta ja työyhteisöön koulutetaan Aktivaattoreita, joiden tehtävänä on luoda työpaikoille liikunnallista ilmapiiriä ja kannustaa työyhteisöä osallistumaan työhyvinvointia edistävään toimintaan.

Vuosi 2017 oli hankkeen kolmas ja viimeinen toimintavuosi. Hankkeessa kehitetty toimintamalli sisälsi henkilöstölle Laturi Corporation Oy:n Energiatellit ([www.energiatesti.com](http://www.energiatesti.com)), jotka toistettiin kaksi kertaa kolmen kuukauden välein. Henkilöt, joiden energiataso oli matala, kutsuttiin henkilökohtaiseen etäohjaukseen. Ohjauksessa tuettiin työntekijöitä muuttamaan liikunta- ja ravitsemustottumuksiaan. Kohdeyrityksiin koulutettiin Aktivaattoreita, joiden tehtävänä oli kannustaa henkilökuntaa huomioimaan fyysinen aktiivisuus työpäivän aikana. Aktivaattorit toimivat saamansa koulutuksen ja toimintamallin mukaisesti lähettämällä sähköpostitse taukojumppavideoita sekä herättelemällä työntekijöitä huolehtimaan tauotuksesta aktivointijulistien avulla. Aktivaattoritoiminnasta tuotettiin hankkeen aikana ”Aktivaattorin käsikirja”, joka julkaistiin ODL:n ja Virettä firmaan -verkkosivuilla ([virettafirmaan.fi/wp-content/uploads/odl\\_aktivaattorin-tyokirja\\_final\\_kevyt.pdf](http://virettafirmaan.fi/wp-content/uploads/odl_aktivaattorin-tyokirja_final_kevyt.pdf)).

Hankkeessa kehitetty toimintamalli koettiin toimivaksi. Kohdeyritysten henkilökunta osallistui Energiatesteihin aktiivisesti osallistumisaktiivisuuden ollessa noin 80 prosenttia. Sekä alku- että seurantatestiin osallistuneiden energiataso lisääntyi merkittävästi. Osallistujat ilmoittivat parantuneisiin tuloksiin vaikuttaneen testituloksen näkeminen omasta kunnosta sekä Aktivaattoritoiminnan. Etäohjaukseen osallistui 63 % kutsutuista. Myös etäohjaukseen osallistuneet olivat tyytyväisiä saamaansa ohjaukseen. Aktivaattorit kokivat aktivaattorikoulutukset hyödyllisiksi ja materiaalin erittäin hyväksi sekä toiminnan tarpeelliseksi.

### **Lintulammen Asukasyhdistys ry LIIFY-hanke (liikunta ja hyvinvointi -hanke)**

Hankkeen päämääränä on pitkäaikaistyöttömien ohjaaminen, aktivointi ja työ- ja toimintakyvyn palauttaminen. Hankkeen tavoitteena on toteuttaa liikunta- ja ravitsemustottumusten puheeksiottaminen yhden luukun periaatteella kohderyhmälle sekä samalla rakentaa esteettömät yhteistyötoiminnot TE-palveluiden, terveydenhuollon sekä Oulun kaupungin liikuntaneuvonnan kanssa. Hankkeen kohderyhmänä ovat Höytyän alueen asukkaat, joilla on tarvetta elintapamuutokseen (huonokuntoiset ja ylipainoiset työikäiset henkilöt, tyyppiin 2 diabetesta sairastavat henkilöt) sekä työttömät.

Vuosi 2017 oli hankkeen kolmas ja viimeinen toimintavuosi. Hankkeessa järjestettiin ryhmämuotoista liikunta- ja ravitsemusneuvontaa, erilaista ryhmätoimintaa, ravitsemusluentoja, jaettiin infomateriaalia, pidettiin teemapäiviä sekä osallistuttiin alueen tapahtumiin ja tempauksiin.

Liikunnan ja ravinnon puheeksiottaminen ja henkilökohtainen ohjaus onnistuivat hankkeessa hyvin. Ohjauksessa tehtiin yhteistyötä Lintulammen Asukasyhdistyksen liikuntaneuvojaopiskelijoiden kanssa. Asiakkaita saatiin hyvin mukaan vastaanotolle ja vastaanottoaikoja jouduttiin jopa lisäämään. Kuntouttavien ryhmien ohjaus onnistui hyvin ja palautteen mukaan ohjaajien toiminta oli helposti lähestyttävää. Liikuntaneuvonnan tuloksia seurattiin asiakasseurantalomakkeella, jota kautta tieto siirtyi hyvinvointipisteeltä terveydenhoitajalle ja Effican sekä tarkkailemalla kuntouttavien ryhmien osallistujamääriä ja säännöllisten InBody-mittausten tuloksia.

Vuoden 2017 aikana selvisi, että erityisen suuri tarve elintapojen puheeksiottamisella oli pitkäaikaistyöttömien kohderyhmässä. Hankkeen aikana järjestetyssä neuvonnassa kävi ilmi, että useasti ongelmat olivat moninaisemmat kuin liikunnan vähäisyys ja huonot ravitsemustottumukset. Hankkeen aikana neuvonnassa pystyttiin vastamaan asiakkaan tarpeisiin, koska vastaanotolla oli riittävästi aikaa, ohjaus oli säännöllistä ja asiakkaalla oli aina mahdollisuus olla yhteydessä ohjaajaan. Vastaanotolla tehtiin jokaiselle asiakkaalle henkilökohtainen suunnitelma elintapamuutosten kehittymisestä, jota seurattiin säännöllisesti.

Hanke toi näkyville tarpeen pitkäaikaistyöttömille kohdennetusta palvelusta ja hankkeen aikana selvisi myös, että on paljon henkilöitä, jotka ovat esimerkiksi kuntouttavassa toiminnassa, mutta kuntouttava toiminta ei vastaa täysin heidän tarpeisiinsa. Ilman hanketta kuntouttavassa toiminnassa ei ole riittävästi aikaa asiakkaalle eikä tämän henkilökohtaiseen ohjaamiseen. LIIFY-hanke herätti myös ajatuksia jatkosta sekä mahdollisuudesta kehittää ja uudistaa alueen kuntouttavien palvelujen toimintaa sekä toteuttaa erilaista pienryhmätoimintaa erityisesti pitkäaikaistyöttömille.

## **Gardner Denver Oy**

### **Breaking the wall – Liikkuva Gardner Denver**

Hankkeen päämääränä on miesvaltaisen toimialan kansanterveydellisten riskien pienentäminen pyrkimällä vaikuttamaan teknologiateollisuuden yrityksen henkilöstön ja erityisesti keski-ikäisten miesten ja vähemmän arjessaan liikkuvien henkilöiden kokonaisvaltaisen toimintakyvyn kehittämiseen ja ylläpitämiseen. Hankkeen tavoitteena ovat 1) työkykyriskien ja työhyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden varhainen tunnistaminen, ennaltaehkäisy ja terveyden sekä yleisen hyvinvoinnin tukeminen, 2) työkykyriskien (ml. TULES-vaivojen) ennaltaehkäisy, 3) arkiliikunnan lisääminen ja terveellisten ruokailutottumusten vakiinnuttaminen, 4) teknologiateollisuudessa työskentelevien henkilöiden toimintakyvyn ylläpitäminen ja kehittäminen yhteisöllisten aktiviteettien avulla, 5) henkilöstön kokonaisvaltaisen elämänhallinnan ja toimintakyvyn tukeminen, 6) työhyvinvoinnin kasvattaminen nopeasti muuttuvassa toimintakentässä sekä 7) organisaation eri osastojen ja tiimien yhteisöllisyyden lisääminen.

Vuosi 2017 oli hankkeen ensimmäinen toimintavuosi. Vuonna 2017 järjestettiin hyvinvointikartoitukset, joissa yksilö sai tietoa oman kuntosuhteen lähtötilanteesta. Hyvinvointikartoitusten jälkeen koko henkilöstö suunnitteli lajikokeiluja yhteisaktiviteetteina eri ryhmille. Osallistumisprosentti lajikokeiluihin kasvoi koko vuoden ajan ja hyvinvointikartoitusten tulosten mukaan osa passiivisista henkilöistä saatiin aktivoitua. Liikuntalajikokeiluiden pohjalta muodostui liikuntaryhmiä, jotka toimivat aktiivisesti. Henkilöstölle järjestettiin myös avoimia luentoja. Hanke paransi työnantajamielikuvaa henkilöstön keskuudessa ja myös työilmapiiri parantui. Yhteisöllisyys ja yhteistyö yli organisaatorajojen parantuivat selvästi hankkeen ansiosta.

Hanke antoi mahdollisuuden luoda mieleistä yhdessä tekemistä ja jo nyt on havaittavissa joidenkin henkilöiden elämänhallintakyvyn selkeää kehittymistä. Myös aktiviteetteihin osallistumattomat ovat heränneet huomaamaan, että jokaisella on vastuu omasta hyvinvoinnistaan. Kokonaisuudessaan hanke on tarjonnut edellytyksiä luoda ja kokeilla toimivaa konseptia heikosti aktivoituvan keski-ikäisen teknologiateollisuudessa työskentelevän miehen osalta. Samalla tämä on kuitenkin edelleen hankkeen suuri haaste, vaikka kehitystä on tapahtunut.

Hankkeessa on panostettu aktiiviseen tiedottamiseen enemmän kuin yksittäisten tapahtumien tai lajikokeiluiden järjestämiseen. Tiedottamisen ansiosta työntekijät ovat alkaneet miettiä omaa osuuttaan hankkeessa, vaikka eivät olekaan osallistuneet tapahtumiin. Osa henkilöistä on hankkeesta tiedottamisen



myötä aloittanut omaehtoisen liikunnan ja painonhallinnan. Useiden täysin liikkumattomien henkilöiden mukaan saaminen ryhmiin ja yhteisöllisyyden lisääntyminen ovat hankkeen selkeimmät onnistumiset. Samoin osallistujamäärät eri tapahtumiin ovat koko ajan nousseet hankkeen edetessä. Suurin osa hankkeen loppuvaiheessa tehdyistä aktiviteeteista oli täynnä (mm. joogat ja kestävyysharjoitteluryhmät).

### **Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri (PPSHP)**

#### **Työpaikalta terveyttä elämään – itseään ja organisaatiota johtamalla**

Hankkeen päämääränä on lisätä tietoisuutta ja valmiuksia itsensä sekä työyhteisön johtamiseen terveyden edistämisen näkökulmasta. Tarkoitus on kehittää yksilöiden ja työyhteisöjen liikuntatottumuksia huomioiden työaikainen kuormittavuus erityisesti tuki- ja liikuntaelinten hyvinvoinnin turvaamiseksi. Hankkeessa työhyvinvointi ulottuu PPSHP:ssä henkilöstön itsensä vastuullisesta johtamisesta aina koko sairaanhoitopiirin vastuulliseen johtamistyöhön.

Vuosi 2017 oli hankkeen kolmas toimintavuosi. Vuonna 2017 henkilöstöä kannustettiin arkiliikuntaan ja erityisesti työmatkaliikkumiseen. Henkilöstöstä nimetyt Liikuttajat laativat yhdessä esimiehen ja työyhteisön kanssa oman lähityöyhteisönsä terveyden edistämisen suunnitelman. Suunnitelman avulla työntekijöitä tuettiin omien työtehtävien ja työkuormittavuuden kannalta keskeisissä elintavoissa, jotka edistävät terveyttä ja työstä palautumista. Hankkeessa tarjottiin liikunnallisia aktiviteetteja myös vapaa-ajalle.

sähköiset terveys- ja työhyvinvointipalvelut ovat käytössä Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä koko henkilöstön terveyden- ja työhyvinvoinnin edistämiseksi. Työntekijöillä on mahdollisuus hyödyntää terveystarkastusta ja työhyvinvointiarviota valmennusohjelmineen henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Hankkeessa aktivointiin työntekijöitä luontoliikuntaan järjestämällä retkiä lähimaastoihin. Tavoitteena oli tarjota rauhoittumista ja irtaantumista arjesta. Energiatestien perusteella käynnistettiin Matka hyvään kuntoon -ryhmä, joka jatkoi vuonna 2017 teemalla ”riskiryhmien pienryhmävalmennus”. Toimistotyötä tekeville ja tekstinkäsittelytyöntekijöille otettiin käyttöön työn tauottamiseen suunniteltu tietokoneella oleva taukoliikuntaohjelma. Kyselypalautteiden perusteella taukoliikunta on lisääntynyt huomattavasti käytössä olevan ohjelman myötä.

Vuonna 2017 hankkeeseen osallistui 301 henkilöä. Osallistujat kokivat, että työyhteisössä kannustettiin liikkumaan. He myös kokivat saaneensa vertaistukea, tietoa ja uusia ideoita työkuormituksen hallintaan sekä palautumisen ja voimavarojen edistämiseen vapaalla. Lisäksi osallistuvat kokivat aktiivisuutensa lisääntyneen, kuntonsa kohentuneen ja vireystasonsa nousseen. Työterveyshuollon toimittaman diagnoosiperusteisten sairauspoissaoloraporttien perusteella sairaanhoidollisten palvelujen tuki- ja liikuntaelinoissaolojen prosenttiosuus väheni noin kahdella prosenttiyksiköllä.

Hankkeen diagnoosiperusteisessa vertailuissa diagnostiikan vastuuyksikössä tuki- ja liikuntaelinsairauspoissaolot olivat nousseet vuonna 2016. Tämän vuoksi vuonna 2017 perustettiin vuoro-työläisten oma kuntosalivalmennusryhmä. Sairaalahuoltopalveluissa käynnistettiin rekrytointikäytäntö, jossa uusien työntekijöiden perehdytykseen sisällytettiin terveyden- ja työkyvyn edistämiseen liittyvä osuus. Lisäksi heille tarjottiin mahdollisuus osallistua energiasteisiin ja sen tulosten perusteella suositeltaviin työkyvyn tukitoimiin.

Hankkeessa toteutettiin kaksi OURA-ryhmää; toinen henkilöille, jotka saivat Firstbeat-mittauksissa tuloksen, joka kertoo heikosta tai kohtalaisesta palautumisesta ja toinen kaksi- ja kolmivuorotyötä tekeville henkilöille. Ryhmäläisten palaute oli i, että moni oli kokenut nukkuvansa huonosti ja OURA mittaus osoittikin unen olevan

katkonaista ja sisältävän vähän palauttavia univaiheita. Erityisesti vuorotyöläiset kokivat, että iltavuoron jälkeen aamuvuoroon mentäessä uni oli huonolaatuista ja sen palauttava vaikutus jäi hyvin vähäiseksi.

Hankkeen kautta oivallettiin työkuormituksen vaikutus muun muassa liikunnan harrastamiseen ja niihin voimavaratekijöihin, jotka vaikuttavat työntekijöiden elämäntapavalintoihin. Yhteistyössä Työterveyslaitoksen kanssa jatkokehitettiin työyhteisöjen liikuntasuunnitelmaa terveyden edistämisen suunnitelmaksi, jossa huomioidaan myös työn kuormitustekijöitä ja keinoja palautumiseen. Työturvallisuuden näkökulmista työyhteisöjen terveyden edistämisen suunnitelma perustuu työyhteisöjen jäsenten arvioon työn vaatimuksista, kuormittavuudesta ja erityispiirteistä työntekijöiden terveydelle ja työkyvylle. Työyhteisöt valitsevat edellä mainittuihin perustuen omat terveyden edistämisen painopistealueensa.

## **Lahden kaupunki**

### **Alueellisen toimintamallin pilotointi: Viisaan liikkumisen tulkki**

Viisaan liikkumien tulkki -hanke oli Liikenneviraston, Kunnossa kaiken ikää -ohjelman, Sitran ja Trafín rahoittama Työpaikkojen liikkumisen ohjauksen t&k -hanke. Vuonna 2017 Työpaikkojen liikkumisen ohjauksen t&k -rahoituksella etsittiin uusia ja innovatiivisia tapoja kehittää ja edistää viisasta työmatkaliikkumista.

Lahden kaupunki on viime vuosien aikana profiloitunut kestävän liikkumisen edistäjänä. Kaupunki on tehnyt pitkäjänteisesti töitä liikkumisympäristön edellytysten parantamiseksi. Kestävän liikkumisen lisääntyminen ja työntekijöiden hyvinvoinnin parantuminen tuovat etuja niin asukkaille, työpaikolle kuin kaupungille. Tämä hanke jatkoi yhteistyötä yritysten kanssa. Hankkeen tavoitteena oli luoda pysyvä yhteistyön toimintamalli kaupungin ja Lahdessa olevien työpaikkojen välille viisaan liikkumisen edistämässä sekä saada yhä useampi lahtelainen yritys aloittamaan viisaan liikkumisen edistäminen omassa organisaatiossaan. Hankkeen toimenpiteitä olivat uutiskirjeet ja seminaarit työpaikoille sekä Fiksumpi duunimatka -ideakilpailu.

Uutiskirjeitä tehtiin vuoden aikana kolme. Uutiskirjeiden sisällössä hyödynnettiin Motivan tuottaman viisaan liikkumisen uutiskirjeen sisältöjä. Ideakilpailun tavoitteena oli osallistaa ja kannustaa työpaikkoja toteuttamaan työpaikoille konkreettisia viisaan liikkumisen toimia. Ideana oli, että työpaikat itse innovoivat ja keksisivät ideoita, joilla heidän henkilökuntaansa kannustetaan liikkumaan viisaammin. Kilpailuun osallistui neljä yritystä, joista kaikki palkittiin. Kilpailun käynnistyessä yksi yritys vetäytyi hankkeesta, sillä se ei pystynyt sitoutumaan oman ideansa toteuttamiseen. Yrityksille jaettiin 3 000 euron rahallinen avustus (1000 €/yritys) ja tarjottiin asiantuntija-apua idean toteuttamiseen. Yrityksiin pidettiin yhteyttä hankkeen ajan ja niitä tuettiin materiaalin tuottamisessa sekä henkilökunnalla suunnattujen kyselyiden laatimisessa.

## **Urho Kekkosen Kuntoinstituuttisäätiö (UKK-instituutti)**

### **Viisaan liikkumisen työpaikka – työkalu suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin**

Viisaan liikkumisen työpaikka -hanke oli Liikenneviraston, Kunnossa kaiken ikää -ohjelman, Sitran ja Trafín rahoittama Työpaikkojen liikkumisen ohjauksen t&k -hanke. Vuonna 2017 Työpaikkojen liikkumisen ohjauksen t&k -rahoituksella etsittiin uusia ja innovatiivisia tapoja kehittää ja edistää viisasta työmatkaliikkumista.

UKK-instituutin ja Tampereen kaupungin yhteistyöhankkeen tarkoituksena oli kehittää työpaikoille sähköinen työkalu viisaan työmatkaliikkumisen suunnitteluun, arviointiin ja raportointiin. Tavoitteena oli, että yhä useampi suomalainen työpaikka voisi osaamisesta ja resursseista riippumatta käynnistää viisaan työmatkaliikkumisen edistämisprosessin. Työkaluhanke käynnistyi helmikuussa 2017 ja päättyi saman vuoden lopussa. Rahoittajia olivat Trafi, KKI-ohjelma, UKK-instituutti ja Tampereen kaupunki.

Ensimmäinen versio työkalusta oli jo aiemmin kehitetty UKK-instituutin KÄPY-tutkimuksessa, jossa sitä käytettiin työmatkakävelyn ja -pyöräilyn edistämiseen. Uudessa työkaluhankkeessa edistämistä laajennettiin myös muuhun viisaaseen työmatkaliikkumiseen ja samalla se muokattiin sähköiseen muotoon. Vuoden 2017 aikana työkalua kehitettiin ja pilotoitiin, panostettiin viestintään ja markkinointiin sekä tehtiin yhteenvetoa tietokantaan kertyneestä informaatiosta.

Sähköinen Viksu-työkalu valmistui testaamisen jälkeen marraskuun alussa (<http://www.ukkinstituutti.fi/viksu>) ja se on nyt työpaikkojen käytettävissä vapaasti ja maksutta. Tehokkaan viestinnän ja markkinoinnin tuloksena työkalun käyttäjiksi oli joulukuun puoleenväliin mennessä kirjautunut jo 45 työyhteisöä. Ne sijaitsivat ympäri Suomea ja edustivat monenlaisia toimialoja. Puolet kirjautuneista oli pieniä eli alle 50 työntekijän työyhteisöjä.

Hankkeen jatkoksi UKK-instituutti laatii omana toimintanaan raportit Viksu-työkalun tietokantaan kertyneestä tiedosta, kuten rekisteröityneiden työyhteisöjen määrästä, koosta, toimialueesta ja karkeasta sijainnista sekä siitä, millaisia edistämistoimia työyhteisöt ovat valinneet, miten ne ovat toteutuneet ja millaisia vaikutuksia edistämistoimilla on ollut henkilöstön kulkutapoihin. Myös vaikutuksia terveyteen ja työkykyyn voidaan raportoida, mikäli työyhteisöt ovat kirjanneet niitä koskevia tietoja tietokantaan. Kaikki tiedot raportoidaan niin, että niistä ei voi tunnistaa yksittäisiä työyhteisöjä. Raportit auttavat viisaan liikkumisen toimijoita koulutus- ja kehittämistyön kohdentamisessa ja suunnittelussa.

## **Pohjois-Karjalan Liikunta ry Tulevaisuuden liikuntakunta (Tuli)**

Hankkeen päämääränä on tukea kuntia erilaisin toimenpitein tulevaisuuden elinvoimaisen ja hyvinvoivan liikuntakunnan kehittämiseksi. Hankkeen tavoitteena on prosessimaisen ennaltaehkäisevän liikuntaneuvonnan luominen, liikkeen lisääminen Pohjois-Karjalassa sekä urheiluseurojen aseman vahvistaminen liikuntapalvelujen kehittämisessä ja toteuttamisessa.

Vuosi 2017 oli hankkeen toinen toimintavuosi. Kuntien tukeminen pohjautui hankkeessa tehtyyn Pohjois-Karjalan liikuntakyselyyn, jonka avulla kuultiin kuntalaisia ja luotiin kuntiin yhteiset liikuntaindikaattorit. Suureen liikuntakyselyyn saatiin laaja ja kattava otosjoukko. Tutkimuksen tuloksista tehtiin maakunnallisia ja kuntakohtaisia raportteja ja yhteenvetoja, jotka toimitettiin kaikkien kuntien kunnanjohtajille, sivistys-/hyvinvointijohtajille ja liikuntaviranhaltijoille. Tuloksista julkaistiin laajoja artikkeleita Karjalaisessa ja kymmenessä paikallislehdessä. Vieraillemalla kuntien johtoryhmissä ja sitä kautta tehdyn vaikuttamistyön avulla liikuntaa tuotiin esiin kuntien hyvinvointikertomuksissa.

Lisää liikettä Pohjois-Karjalaan tuotiin Unelmat liikkeelle -toiminnalla. Urheiluseuroja tuettiin järjestämällä maahanmuuttaja- ja ravitsemuskoulutuksia eri kunnissa. Koulutuksia toteutettiin yhteistyössä kuntien, Marttojen, Pohjois-Karjalan sosiaaliturvayhdistyksen ja JAKE-hankkeen kanssa.

Vuoden 2017 loppuun mennessä ennaltaehkäisevä liikuntaneuvonta oli käynnistetty 11 eri kunnassa. Jokainen kunta valitsi oman kohderyhmänsä, johon liikuntaneuvonta kohdistetaan. Mukana suunnittelupalaverissa olivat kunnan liikuntaviranhaltija, kunnan edustaja ja useimmiten myös

terveydenhuollon edustaja tai edustajia. Tyypillisimpiä neuvonnan kohteeksi valittuja ryhmiä olivat työttömät ja ylipainoiset. Lopuissa maakunnan kunnissa (3 kpl) liikuntaneuvontaprosessi käynnistetään vuonna 2018.

### **Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry Suupohjan liikuntaneuvonnan palveluketju -hanke**

Hankkeen tavoitteena on selvittää liikuntaneuvonnan tila hankekunnissa ja kehittää hankekuntien liikunnan palveluketjua sekä liikuntaneuvontaa yhteistyössä kuntien terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisten kanssa. Hankkeen päämääränä on vakiinnuttaa liikuntaneuvontaa pysyväksi toiminnaksi Suupohjan alueella (Kauhajoki, Karijoki, Isojoki, Teuva) hankkeen päättymisen jälkeen.

Vuosi 2017 oli hankkeen toinen toimintavuosi. Vuonna 2017 liikuntaneuvontaprosessiin osallistui lähes 60 asiakasta. Liikuntaneuvonta nähtiin asiakkaan kannalta tärkeänä ja tarpeellisenä prosessina ja palvelumuotona Suupohjan alueella. Liikuntaneuvontaan ohjautui kohderyhmään kuuluvia henkilöitä, terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia 30–60-vuotiaita, joilla on riski sairastua liikkumattomuudesta aiheutuviin pitkäaikaissairauksiin. Liikuntaneuvonnalla saatiin aikaan maltillisia positiivisia muutoksia painossa (ka -1,3 kg), vyötärön ympäryksessä (ka -4 cm) ja painoindeksissä (ka -0.63 kg/m<sup>2</sup>). Asiakkaan myös arvioivat oman olon ja kunnon kohentuneen sekä jaksamisen yleisesti parantuneen. Myös laboratoriotuloksissa oli parannuksia. Liikuntaneuvonnan aikana asiakkaat lisäsivät säännöllistä liikunnan harrastamista ja liikunta oli lähtötilannetta useammin reipasta ja rasittavaa. Asiakkaiden tyytyväisyys ruokavalionsa ja unensa laatuun parantui.

Liikuntaneuvontaprosessiin kuului, että asiakkaan tiedot kirjattiin potilastietojärjestelmä Efficään. Neuvonnassa tärkeäksi koettiin tarpeeksi pitkää ensitapaamista asiakkaan kanssa luottamuksellisen suhteen luomiseksi ja riittävän tiheät kannusteyhteydenotot ja yksilötapaamiset liikuntaneuvontaprosessin alussa. Liikuntaneuvontaprosessin tukena asiakkaille tarjottiin mahdollisuutta osallistua liikuntaneuvojan ohjaamaan kuntosali- ja kuntopiiriryhmään. Syyskuusta lähtien ryhmien järjestämisessä tehtiin yhteistyötä Kauhajoen kaupungin liikuntapalveluiden kanssa. Hankkeessa onnistuttiin luomaan palveluketju liikuntaneuvonnan asiakkaiden ryhmäliikuntaan liikuntaneuvonnan ja Kauhajoen kaupungin liikuntapalvelujen yhteistyönä.

### **Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry Viestintä ja tilastointi liikuntaneuvonnassa**

Hankkeen tavoitteena oli toteuttaa liikuntaneuvontaa ja kehittää liikuntaneuvonnan tilastoinnin työkaluja sekä tuottaa viestintämateriaalia liikuntaneuvonnan tueksi. Lisäksi tavoitteena oli kehittää Liikuntaneuvonnan tueksi matalan kynnyksen harrastetoimintaa yhdessä seurojen ja kuntien kanssa.

Vuosi 2017 oli hankkeen ensimmäinen toimintavuosi. Vuonna 2017 tuotettiin liikuntaneuvonnasta kertova noin kolmen minuutin video. Videon käsikirjoituksessa huomioitiin valtakunnalliset liikuntaneuvontaa koskevat linjaukset ja suositukset. Video on vapaasti käytettävissä osoitteessa <https://youtu.be/MGfno4-DZGw>. Videossa käydään läpi, mitä on liikuntaneuvonta ja liikunnan palveluketju. Videon tuottamisen lisäksi hankkeessa arvioitiin liikuntaneuvonnan eri tilastointitapoja, kuten SPAT-koodien käyttöä. Liikunnan SPAT-koodin osalta haasteeksi koettiin, että koodin sisälle tilastoidut liikuntaan liittyvät toimenpiteet olivat kovin erilaisia. Hankkeen aikana asiasta keskusteltiin laajasti maakunnallisten ja valtakunnallisten toimijoiden kanssa ja päädyttiin lopulta esittämään Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselle (THL) liikunnan SPAT-koodin

jakamista useampaan toimenpidekoodiin. Lisäksi hankkeen aikana järjestettiin seurailtoja ja kehittämistilaisuuksia.