



SELVITYS VALTIONAVUSTUKSEN KÄYTÖSTÄ

Hakija

Loimaan kaupunki (1927453-8)

Hankkeen tai toiminnan nimi

Liikuntaa ja digiä loimaalaisille

Diaarinumero

LSAVI/11253/2020

Hakuvuosi

2020

Myöntöpäivä

25.02.2021

Myönnetty summa

11900,00

Myöntänyt aluehallintovirastoLounais-Suomen aluehallintovirasto
(LSAVI)

Raportoiija

Sukunimi

Pärkö

Etunimet

Manne Tapio

Puhelin

0505936249

Sähköposti

manne.parko@loimaa.fi

Toteutus

Myönnetty avustuksen käyttöaika

01.03.2021 - 31.12.2021

Toteutunut avustuksen käyttöaika

01.03.2021 - 31.12.2021

Hankkeen tai toiminnan tavoitteet hakemuksessa

Lapset ja nuoret:

Tavoitteena on tarjota loimaalaisille lapsille ja nuorille, jotka eivät ole löytäneet omaa harrastusta, mahdollisuus monipuoliseen ja turvalliseen harrastukseen. Tärkeää olisi myös, että kynnys harrastamiselle olisi mahdollisimman alhainen.

Työikäiset ja ylipainoiset:

Painonhallintaryhmä Loimaan kaupunkilaisille (15 hlöä) ja ryhmä Loimaan kaupungin työntekijöille (15 hlöä).

Tavoitteena on lisätä työikäisten ylipainoisten ja liikkumattomien arkiliikuntaa ja liikunta-aktiivisuutta, jonka avulla edistetään terveyttä ja hyvinvointia.

Liikuntaryhmän avulla tutustutaan eri liikuntamuotoihin, matalan kynnyksen liikuntalajeihin. Kolmen kuukauden projektin aikana osallistujat löytäisivät omat mieleisensä liikuntamuodot ja ottaisivat ne osaksi omaa arkeaan ja sitä kautta pysyvämpään painonhallintaa.

Suomen Aktiivisin Työpaikka – kartoitus (SAT) Loimaan kaupungin henkilökunnalle

+75 vuotiaat- senioreiden hanke:

Tavoitteena on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (+75v.) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan avulla. Terveysliikunta rakentaa hyvää vanhuutta. Terveysliikunta on osoitettu tehokkaaksi ja edulliseksi tavaksi edistää iäkkäiden hyvinvointia laaja-alaisesti. Etä-/digijumppa mahdollisuus iäkkäille, jotka eivät pääse ohjattuihin ryhmiin esimerkiksi pitkien etäisyyksien tai heikentyneen toimintakyvyn vuoksi.

Toteutuiko hanke tai toiminta pääosin hakemuksessa esitetyllä tavalla? Kyllä Ei

Mitkä asiat ovat vaikuttaneet hankkeen onnistumiseen/ vaikeuksiin merkittäväällä tavalla?

Korona sulki alkuvuodeksi liikuntatilat ja kokoontumisia rajoitettiin. Koronasulun aikana liikunnanohjausta järjestettiin etäyhteydellä. Digiloikka tehtiin ikäihmisten luokse, kun kotihoito ja liikuntapalvelut tarjosivat liikuntaa digitallenteina.

Löydettiin uusia tapoja tuottaa liikuntamateriaalia, liikuttaa ja aktivoida kuntalaisia ja ryhmäläisiä liikkumaan. Toiminnalle oli jo luotu pohjaa aiemmissa hankkeissa ja toimintatavat olivat olemassa. Monipuolinen yhteistyö kolmannen sektorin kanssa vahvistui.

Toiminnan kuvaus

Liikuntaa ja digiä loimaalaisille – hankkeen tavoitteena oli säännöllisen liikunnan ylläpitäminen sekä mahdollisesti jopa sen lisääminen koronatauon aikana sekä sen jälkeen varsinkin ikääntyneille. Tavoitteena oli tehdä liikunnan saavutettavuus ja sen toteuttaminen helpoksi, tuoda liikunta jokapäiväiseen toimintaan sekä madaltaa kynnystä käyttää tietotekniikkaa apuna. Digijumppa oli tarkoitettu ensisijaisesti kotona asuville yli 75- vuotiaille, joilla on jo alkavia toimintakyvyn rajoitteita, tai jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Muillekin liikuntaryhmille tarjolla oli live- ryhmäliikuntatunteja.

Painonhallintaryhmistä toinen oli suunnattu Loimaan kaupungin työntekijöille, osana henkilökunnan työhyvinvointia ja toinen oli suunnattu kaikille kaupunkilaisille. Kumpaankin ryhmään otettiin 15 hlöä ja henkilön BMI:n tuli olla yli 30 ja heillä oli jonkin verran tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Ryhmät kokoontuivat kumpikin joka viikko yhteensä 14 kertaa. Työhyvinvoinnin tueksi tarjottiin henkilökunnalle Break Pro- taukoliikuntaohjelma, joka muistutti taukoliikunnasta herättelemällä useaan kertaan päivässä toimistossa tai etätyössä työskentelevän työntekijän. Tehtiin Suomen Aktiivisin Työpaikka (SAT)- kartoitus, joka oli aputyökalu suunnitelmalliseen henkilöstöliikunnan toteutukseen. Lasten ja nuorten toiminta ei toteutunut suunnitellulla tavalla koronarajoituksista johtuen. Lapsia ja nuoria sekä perheitä kannustettiin ulkoliikuntaan luontopoluilla, joissa oli tehtävärasteja. Liikuntavälineitä tarjottiin lainaksi. Talvilomaviikolla oli mahdollisuus lainata hiihtovälineitä hiihtokärrystä ja tutustua hiihtoon urheilukeskuksen hiihtoladuilla ja halsterilla, ohjaajan opastuksella. Tapahtuma oli suosittu lasten ja nuorten sekä perheiden keskuudessa.

+75v vuotiaiden ikäihmisten liikuntaneuvontaa toteutettiin mm. puhelimitse sekä lähettämällä omatoimiseen päivittäiseen liikunnan ylläpitämiseen aktivoivaa materiaalia postitse. Rajoitusten purkamisen jälkeen mm. ikäihmisille lisättiin liikuntaryhmiä/- tarjontaa, niitä oli nyt tarjolla ympäri kuntaa. Liikuntaneuvontaa annettiin myös Liikkuva minä - opintopiireissä, ulkoliikuntatapahtumissa sekä ikäihmisten kuntosaliharjoittelun alkeiskurssilla ja vertaisohjaajien tapaamisissa.

Hanke oli Loimaan kaupungin liikuntapalveluiden hanke, jossa yhteistyökumppaneina olivat: sosiaali- ja terveystieteiden palvelut, kotihoidon fysioterapeutit, Loimaan seurakunta, kyläyhdistykset, kaupungin henkilöstöpalvelut ja It-palvelut.

(Ks. liitteenä oleva loppuraportti).

Arvioi hankkeen tai toiminnan vaikutuksia tavoitteiden näkökulmasta

Hankkeen aikana tuli tietoa liikkumattomuuden haasteista ja haitoista mm. ikääntyneillä.

Toimintakyvyn testaukset (SPPB) kertoivat toimintakyvyssä tapahtuneista muutoksista noin kahdeksan seurantaviikon aikana. Testit tehtiin ennen ja jälkeen ja muutoksia oli tapahtunut niin, että ikäihminen ja hänen läheisensä sen huomasivat. Jalkojen lihasvoiman paraneminen vaikutti tasapainoon ja sitä kautta parempaan toimintakykyyn ja vireyteen. Jumppaohjelmat siirtyivätkin ikääntyneiden omalle tietokoneelle tai tableteille.

Painonhallintaryhmien tavoitteet saavutettiin molemmissa ryhmissä. Liikunnallisen elämäntavan löytymisen myötä kiloja karisi ryhmäläisiltä 5-8 kg/hlö ja ryhmäläisten veren rasva-arvojen muutokset sallivat kolesterolilääkityksestä luopumisen. Liikunnan lisääminen sekä ruokavalioon tehdyt muutokset antoivat loppumittauksen yhteydessä tietoa siitä, että oikealla tiellä ollaan.

Ryhmäläiset kokivat, että olo keveni, energisyys lisääntyi ja sitä kautta jaksoi arjessa enemmän, myös tuki- ja liikuntaelinvaivat vähenivät kilojen karistessa.

Hankkeessa tavoiteltiin sitä, että ryhmäläisten liikkuminen lisääntyisi, omasta kunnosta huolehtiminen kuuluisi osaksi arkielämää ja kun se tavoite oli saavutettu, sen pitäminen olisikin sitten helpompaa, yksinkin ilman ryhmän tukea.

Ryhmästä löytyi myös liikuntakaveri, jonka kanssa oli mukava lähteä yhdessä kuntosalille tai vesijuoksua harrastamaan.

+75 vuotiaiden senioreiden hankkeessa liikuntaneuvontaa toteutettiin koronasulun aikana puhelimitse ”mitä kuuluu”- puheluiden aikana, lähettämällä liikuntaan aktivoivaa materiaalia vanhuspalveluiden, seurakunnan, eläkeläisjärjestöjen ja ateriapalveluiden kautta sekä Liikkuva minä opintopiireissä ikäihmisten kuntosaliharjoittelun alkeiskurssilla ja erilaisissa liikuntatapahtumissa.

Koronasulun jälkeen ulkoliikuntaa tarjottiin enemmän ja laajemmin kylillä sekä järjestettiin ikäihmisten kuntosalikurssi keskuspuiston ulkokuntolaitteilla.

Kevään koronasulun takia kesken jääneet opintopiirit vietiin loppuun syksyllä ja uuteen seurakuntatalolla järjestettävään opintopiiriin ilmoittautui 15 hlöä (kokoonumisrajoitukset), ryhmä täytyikin hetkessä. Enemmänkin olisi ollut tulijoita, mutta rajoitukset rajoittivat ryhmäkokoja.

Jatkotoimenpiteet

Toimintaa jatketaan hankkimalla lisää tabletteja, joihin lisätään liikuntaohjelmien lisäksi kulttuuritarjontaa sekä aivojumppaa. Yhteistyössä kulttuuripalvelujen kanssa suunnitellaan palveluja ikäihmisille, joiden on vaikea päästä palveluiden ääreen korkean iän, vamman tai sairauden takia.

Painonhallintaryhmien toimintaa jatketaan ottamalla mukaan Personal Trainer.

Ikäihmisten kuntosaliharjoittelun alkeiskurssit ja Liikkuva Minä – opintopiirit kylillä jatkuvat liikuntapalveluiden toimintana.

Hankkeelle on haettu jatkoa syksyllä 2021.

Hankkeen kohderyhmät ja niiden osuus hankkeen kokonaistoiminnasta

Kohderyhmä	%-osuus
Varhaiskasvatus ja esiopetus	0
Aikuiset	20
Ikiliikkujat (ikäihmiset)	60
Soveltava liikunta	0
Muu lasten ja nuorten kohderyhmä	0
Elämäntilanne (ikäryhmiä on mahdoton eritellä esim. perheliikunta)	20
Muu kohderyhmä	0

Arvioi toimenpiteiden vakiintumista osaksi palvelujärjestelmää

Kyllä, toimenpiteet vakiintuvat täysin

Hankkeeseen osallistuneiden määrä (kohdejoukko)

Pojat/miehet

80

Tytöt/naiset

100

Yhteensä

180

Toteutuneet kokonaiskustannukset ja rahoitus

Kustannukset

Kustannus	Hakemuksessa (€)	Toteutuneet (€)	Erittely
Palkkakustannukset sivukuluineen / työpalkkio	18800,00	15766,31	Hankkeeseen osallistuneiden kahden liikunnanohjaajan henkilöstökulut (n.30 % työajasta).

Matka- ja kuljetuskustannukset	1000,00	340,12	Hankkeen toteuttamiseen liittyvät matkakustannukset.
Kurssi- ja koulutuskustannukset	350,00	0,00	-
Välinehankinnat (erittelyyn alustava listaus hankittavista välineistä)	2750,00	1494,25	Hankkeen toteuttamiseen liittyvät välinehankinnat (mm. vastusnauhat, kahvakuulat, pallot, opintopiirin vihot). (Talousraportissa kohdassa muu materiaali).
Tapahtumat, retket	0,00	0,00	-
Muut vuokrat, leasingkustannukset	0,00	0,00	-
Muut kustannukset	3100,00	7293,23	Hankkeen toteuttamiseen liittyvät ilmoitukset/mainokset sekä hankkeen toteuttamiseen hankitut palvelut (ryhmäliikuntojen striimaukset, keilahallin maksut, maastopyörien vuokra, vertaisohjaajien tapaamisiin liittyvät tarjoilut). (Talousraportissa kohdassa muiden palvelujen ostot).
Yhteensä (€)	26000,00	24893,91	

Rahoitus

Rahoituslähde	Hakemuksessa (€)	Toteutuneet (€)	Erittely
Valtionavustus myönnetty summa	13000,00	11900,00	
Kunnan rahoitus/kuntien omarahoitus	13000,00	12993,91	Hankkeen toteuttamiseen käytetty omarahoitusosuus.
Yksityinen omarahoitus	0,00	0,00	-
Muu julkinen rahoitus ja avustukset	0,00	0,00	-
Yksityinen rahoitus	0,00	0,00	-
Toiminnasta saatavat tulot	0,00	0,00	-
Muu rahoitus	0,00	0,00	-
Yhteensä (€)	26000,00	24893,91	

Kuinka paljon valtionavustus kattaa hankkeen tai toiminnan kustannuksista?

47,80 %

Lisätietoja kustannuksista tai rahoituksesta

Liitteet

Liitteen nimi	Kuvaus	Lähde
Liikuntaa ja digiä loimaalaisille 2021_loppuraportti.pdf		Alkuperäinen asiointi
Toteutumraportti.pdf		Alkuperäinen asiointi

Asioija

Asioijan etunimi

Manne

Asioijan sukunimi

Pärkö

Asioijan valtuutustieto

Oma ilmoitus valtuudesta yrityksen/yhteisön puolesta asiointiin

