

KUPERKEIKKAA LÄPI ELÄMÄN 2-HANKE

Liikunnallisen elämäntavan paikalliset avustukset (AVI)



16.12.2019

•nakkila.

Lounais-Suomen aluehallintovirasto on myöntänyt valtionavustusta Nakkilan kunnalle 28 000,00 € liikunnallisen elämäntavan paikallisia kehittämisavustuksia ajalle 1.3.2019-31.12.2019.

Hankkeen nimi : Kuperkeikkaa läpi elämän 2. Omarahoitusosuus hankkeessa on 50%.

Hankkeen tavoitteena on kehittää liikuntakeskuksen toimintoja vuoden 2019 aikana kaikkia kuntalaisia palvelevaksi. Lisätä kuntalaisten hyvinvointia, koota ihmisiä yhteen, sosiaalisuuden lisääminen, tiedon lisääminen.

Keskiössä ikäihmiset, työikäiset vähän liikkuvat ja perheiden liikunnan lisääminen.

Tavoitteet:



Uuden liikuntakeskuksen toimintojen kehittäminen kaikkia kuntalaisia palvelevaksi. (kuntastrategia)

Liikuntaneuvonnan polkujen kehittäminen

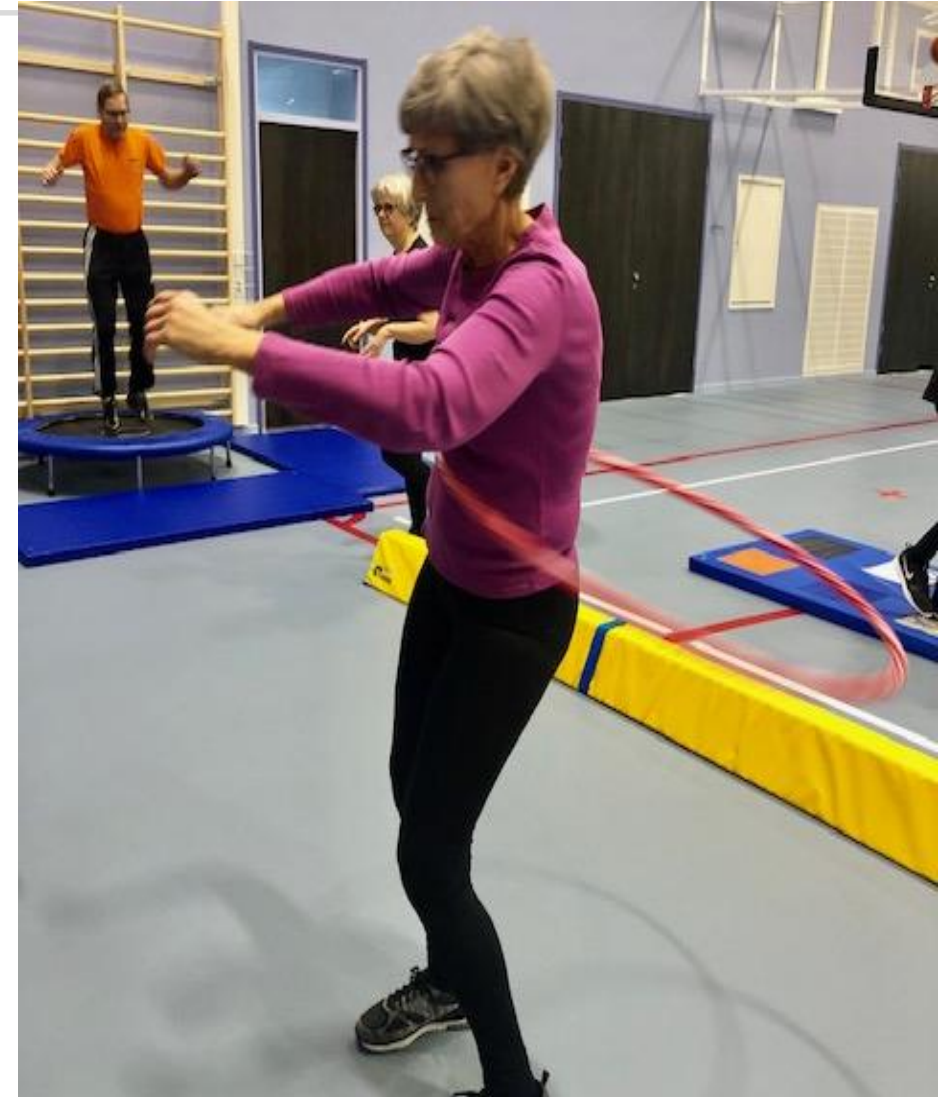
Liikunnan tuominen osaksi varhaiskasvatuksen arkea.

Kunnan henkilöstön terveysliikuntaan panostaminen

Vertaisohjaajien panoksen lisääminen ikäihmisten osalta mm. vertaisohjaajia jatkokouluttamalla.

Elämäni eläkevuodet koulutus 16 h (ikäinstituutti)

Kotihoidin henkilöstön koulutus



Kuperkeikkaa läpi elämän 2

Kohderyhmät





Tavoitteet:



- Liikunnan tuominen osaksi varhaiskasvatuksen arkea entistä vahvemmin. Tavoitteeseen pyritään lisäämällä työntekijöiden tietoisuutta koulutusten kautta, perheiden liikunnalliset vanhempainillat ym. Ilo kasvaa liikkuen –ohjelman mukaisen toiminnan kehittäminen.

- Liikuntamaa tapahtuman kehittäminen ja käynnistäminen vuonna 2019.

Liikuntamaa toteutetaan joka

kuukauden 1. sunnuntai

liikuntakeskuksella yhdessä seurojen ja yhdistysten kanssa.



- Matalankynnyksen liikuntaryhmien lisääminen
- Liikuntavälinelainaamon käynnistäminen liikuntakeskuksella
- Liikunta vahvaksi osaksi kuntalaisten elämäntapaa. Liikkuva nakkilalainen=hyvinvoiva nakkilalainen

(liikuntastrategia 2016-2020)

- Liikuntaryhmien käynnistäminen liikuntakeskuksella keväällä 2019.
- Kunnan henkilöstön terveysliikuntaan panostaminen.



- Tavoitteena kouluttaa kotipalvelun työntekijät ohjaamaan kotikäyntien yhteydessä kotona asuville yli 75-vuotiaille toimintakyvyn ylläpitämisen kannalta keskeisiä harjoitteita.
- Koulutus yhteistyössä voimaa vanhuuteen –hankkeen ja ikäinstituutin kanssa.
- Kunnan henkilöstön terveystoimintaan panostaminen (maksuton kuntosali, ohjatut ryhmät, salibandy, kohdennetut toimet esim. päiväkotit)
- Työpajalaisten kanssa tehtävä yhteistyö



Kevät 2019



Hanke käynnistynyt maaliskuussa 2019

(Liikuntakeskuksen avajaiset tammikuu)

Päiväkotikuperkeikka :

- Taukoliikunta TI klo 12.45-13.15
- Linturetki Harjavaltaan perheille
- Liikuntamaa- tapahtuma ollut 10 kertaa vuoden aikana yhteistyössä seurojen ja yhdistysten kanssa.
- Erilaisia treenejä (burbee-haaste ym.)
- Liikuntavälinelainaamo: Aktiivisuusrannekkeita lisää, lapsen kantorinkka, frisbeegolf kiekkoja.
- Hyvinvointi-risteily 65-vuotta täyttäneille.
- Kevään jumppakalenteri (ohjattua ryhmäliikuntaa).



Syksy 2019



- Workout in Nakkila- tapahtuma 28.8.2019 (2h- jumppaa)
- Kehonkoostumusmittausta x 3 maksutta kuntalaisille.
- Elämäni eläkevuodet koulutus 16h (8 kertaa)
- Vertaisohjaajien tapaamiset ja jatkokoulutus
- Eläkeläisjärjestöjen tapaaminen liikuntakeskuksella, liikunnanohjaus
- Varhaiskasvatuksen henkilöstön koulutus, vanhempainilta
- Hyvinvoiva Nakkilalainen –lehti (loka-marraskuu 2019)
- Työpajan maakunnallinen salibandy- turnaus lokakuu 2019.



-
- Työpajan kanssa yhteistyö ja liikuntaryhmän ohjauksen jatkaminen
 - Kunnon starttiryhvät KE liikkumattomille kuntalaisille.
 - Liikuntamaatapahtumat, ikäihmisten liikuntamaa, työntekijöiden ohjatut taukoliikunnat ym.
 - Päivätanssit Eija Kantola 7.10 ma klo 14-17 liikuntakeskuksella.
 - Nuorisotilan toimintojen kehittäminen syksyllä 2019. (Vuosikellot eri toimialoille)

Arviointi, seuranta ja vaikuttavuus



Hankkeen vaikuttavuus toivotaan näkyvän ikäihmisten terveydenhuollon kustannuksen laskuna, kaatumisten ennaltaehkäisyinä.

Nuorten työkyvyttömyyseläkkeellä olevien nuorten määrän laskemisena tilastoissa sekä työikäisten työkyvyn paranemisena.

Työhyvinvointikyselyillä yhteistyössä KEVAN kanssa mitataan myös hankkeen vaikuttavuutta työntekijöihin. Toimintaan osallistuneilta kerätään palautetta toiminnasta.

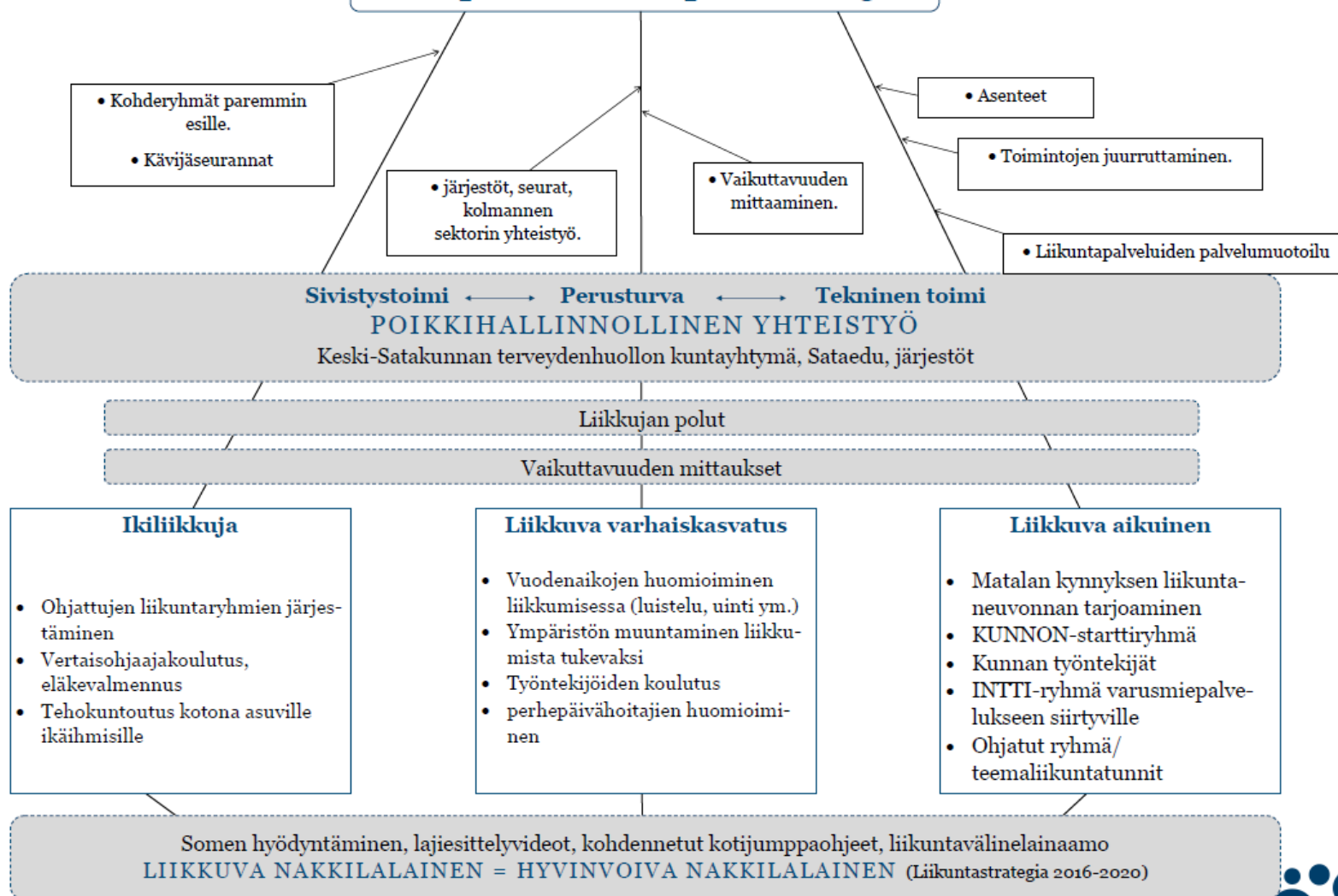
Hankkeen myötä luodaan tarve kunnan omalle liikuntaohjaajalle /neuvojalle vaikuttavuuden arvioinnin tuloksena.

Vertaisohjaajien vahva ja toimiva verkosto juurruttaa toimintaa samoin yhdistysten, seurojen ja yritysten yhteistyö luo vahvan pohjan liikunnallisen elämäntavan tukemiselle Nakkilassa.

Kuperkeikkaa läpi elämän 3

·nakkila.

n



Mitä ystävällisin *kiitos*.

Ystävyys meitä yhdistää



•nakkila.