

Meriluonto liikunnan lähteenä 3, 01.01.2021 - 31.12.2021

Tiivistelmä

Pohjois-Suomen Aluehallintoviraston (AVI) rahoittaman Liikunnallisen elämäntavan paikallisen kehittämissuunnitelman, Meriluonto liikunnan lähteenä 3, perustana oli meriluonto liikuntaympäristönä ja liikkumisen innoittajana. Meriluonto luonnollisena ja monipuolisena liikuntaympäristönä on osoittanut arvonsa COVID-19-epidemianaikana. Perheiden ohjaaminen luonto- ja lähiliikuntaan saavutettiin ympäristön ja yksilöiden kannalta kestävä ratkaisu liikunta-aktiivisuuden lisäämisessä - läpi elämäntavan. Meriluonto voi olla vaativa ympäristö edellyttäen liikkujalta taitoja, jotta veden ja hiekan suomista virkistävyyksistä voi turvallisesti nauttia, joita taitoja niin kesällä kuin talvella painotettiin sisällöissä. Meriluonnossa liikkumisteeman ympärille rakennettiin elämyksellistä liikuntatoimintaa ja tapahtumia, jotka toteutetaan yhdessä alueen seurojen, yhdistysten ja liikuntamatkailuyritysten kanssa.

Kohderyhmät: Hankkeen kohderyhminä ovat kaikki kuntalaiset - läpi elämäntavan: Varhaiskasvatus ja esiopetus, aikuiset, ikiliikkuajat, soveltava liikunta, elämäntavun, esim perheliikunta, maahanmuuttajat.

Meriluonto liikunnan lähteenä 3-hankkeen tavoitteet ja niiden toteutuminen

Hankkeessa tavoiteltiin varhaiskasvatusikäisten lasten ja heidän perheidensä sekä läpi koko elämäntavan tapahtuvaa liikunnallisten elämäntapajoen omaksumista, ryhmäytymistä ja sitä kautta syntyvää hyvinvoinnin lisääntymistä mm. ohjatun liikunnan, liikuntaneuvonnan, liikunnallisten seikkailuiden, tapahtumien ja retkien kautta. Tiedollisia ja taidollisia valmiuksia haluttiin kehittää meriluonnossa liikkumiseen ja siellä retkeilyyn, jolloin elementeiksi muodostuivat vesi, jää, hiekka, ranta ja teemoiksi seikkailu- ja elämysliikunta-aktiviteetit. Taidolliset valmiudet kohdistuivat turvalliseen vesillä liikkumiseen, kiipeilyyn, suunnistukseen, ja rantaleikkeihin. Ranta- ja vesiturheilulajeihin tutustuttiin leikin ja pelien kautta. Meriluontoa lähestyttiin ja siellä liikutaan jokamiehenoikeudet esiintuoden ja ympäristökasvatusta korostaen. Tietojen ja taitojen karttuessa rohkeus luonnossa liikkumisen lisääntyy, liikuntamäärät kasvavat, joka johtaa hyvinvoinnin lisääntymiseen, niin kohderyhmässä kuin heidän perheissään. Ohjaaminen tapahtui sekä lähi- että etäohjauksena eli myös ohjelmistoja ja teknologiaa hyödyntäen. Koronaepidemian rajoittamistoimenpiteet sekä annetut yleisötilaisuuksien ja kokoontumisten rajoitukset sekä tilojen sulkutoimenpiteet aikaan saivat jatkuvia muutoksia hankkeen toteutukseen ja toimenpiteisiin. Näihin pystyttiin reagoimaan ja toimintaa toteuttamaan niiden sisällä.

Toimenpiteet

- 1) Elämäntavun -ryhmille järjestettiin läpi kesän hiekkala erilaisia liikuntatapahtumia ja hyödynnettiin Kalajoen reitistöjä virtuaalisissa tapahtumissa (QR-suunnistus, Sportyplanner -taulut ja kunto-ohjelmat, LIKEsin kuntotestausreitit).
- 2) Liikkuva varhaiskasvatus: Luontoretkeä tarjottiin kaikille varhaiskasvatusyksiköille, jotka hyödynsivät niitä koronatilanteen sallimissa rajoissa. Valtaosa varhaiskasvatusikäisistä osallistui retkille. Liikuntapeuhuista pystyttiin järjestämään 2/8 pandemiarajoitusten vuoksi. Liikkujien tuotettiin arkipäivisin tunnin liikuntatuokio varhaiskasvatusikäisille, joita yksiköt hyödynsivät tilanteensa niin salliessa. Lasten liike -koulutus järjestettiin kaikille halukkaalle. Osallistujia oli 25.
- 3) Liikkuva aikuinen: Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimintaa kehitettiin hankevaroin ja kolme uutta viikoittaista ryhmää muodostui. Ryhmät toimivat rajoitusten niin salliessa. Työyhteisöille suunnattiin työhyvinvointikampanja, joka sisälsi kuntotestauksen, ohjelmat Heiahei- ja Sportyplanner -ohjelmia hyödyntäen sekä hyvinvointianalyysin. Kaksi yritystä osallistui kampanjaan. Ohjattuja maksuttomia liikuntatuokioita toteutettiin kahdesti viikossa. Kuntotestauspäiviä ei voitu toteuttaa.
- 4) Ikiliikkuajat: Liikuntakerhot, luontoretket ja liikuntatapahtumat toteutuivat suunnitellusti. Kuntotestausta ei suoritettu koronarajoitusten vuoksi.
- 5) Kotouttava liikunta: Akatemialla toimi kolme vertaisohjaajaa, jotka aktivoivat maahanmuuttajia ohjatun toiminnan piiriin. Aktivointitoiminnan seurauksena palveluimme parissa toimii nyt 75 maahanmuuttajataustaista, jotka osallistuvat kolmeen viikoittaiseen kerhotapahtumaan.
- 6) Soveltava liikunta: Kaikkien ryhmien toiminnassa - on huomioitu soveltava liikunta ja liikkujien erilaiset lähtökohdat. Perjantaisin on järjestetty hankevaroin erillinen erityisryhmien kuntosalicircuit ja vesiliikuntatapahtuma.

Tulos: Hankkeeseen osallistui 1477 henkilöä. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen.

Kustannukset ja rahoitus

Pohjois-Suomen aluehallintovirasto on hyväksynyt hankkeen kustannukseksi 70 000 € ja myönsi 35000 avustuksen. Varat käytetään palkkoihin ja työpalkkioihin, matka- ja kuljetuksiin liikuntapaikoille, kursseihin ja koulutuksiin, välinehankintoihin, Luontoretkien ja liikuntatapahtumien järjestämiskustannuksia sekä muihin kuluihin. Pohjois-Suomen aluehallintovirasto on myöntänyt 50 % avustuksen hankkeelle, yhteensä 35000 €, ja Kalajoen kaupungin oma osuus on 35000 €.

Vastuuorganisaatio;

Hankkeen vastuuorganisaatio on Kalajoen kaupungin sivistyspalvelut ja hankkeen johtaja oli Riku Saksholm. Hankkeen yhteyshenkilö oli kehitys- ja valmennuspäällikkö Juha Isolehto.

Muut yhteistyökumppanit ovat: Kalajoen Latu, Kalajoen Pallo, Kalajoen Voimistelijat, Kalajoen Meriluontokeskus, MLL:n Pohjois-Pohjanmaan piiri, Kalajoen 4H -yhdistys, Kalajoen Junkkarit, Junkkarit Hockey Team (JHT), JHT tuki ry, Kalajoen Nuorisoseura, Kalajoen Pakolaisten Ystävät ry, Himangan Urheilijat, Himangan Roima, Pohjanlahden Jousiampujat, Raution Kisailijat, Botnia Outdoor, Golden Beach Disc Golfers. ja yritykset Kalajoen Golf, Hiekkasärkkäin kuntokeskus GoFit, Hyvinvointikeskus Asema, JukuPark Kalajoki, Kuntosali Tatsi, Kylpylä SaniFani, Liigis Rautio Sport Surf Center, Safaritalo, Seikkailupuisto Pakka, SuperPark Kalajoki, Tapion Tupa sekä Keskipohjanmaan liikunta (Kepli), Jokilaaksojen koulutuskuntayhtymä (JEDU), Kalajoen Kristillinen Opisto (KKRO), Kalajoen Seurakunta (lippukunnat).