

Liikettä lisää Hämeenlinnan seutuun -hanke

Jorma Vaara

Liikunnanohjaaja (AMK)

Hanketyöntekijä



Aluehallintovirasto

hattula.fi
Elämää varten.



HÄMEENLINNA

Hankkeen kuvaus ja tavoitteet

Kolmen kunnan yhteishanke

- Toteutetaan seudullisesti Hämeenlinnassa, Hattulassa ja Janakkalassa
- Ensimmäisenä hankevuotena keskitytään liian vähän liikkuviin työikäisiin
- Avustuksen määrä vuonna 2019 on 33 000 € (AVI) ja omarahoituksen määrä 34 000 €, eli yhteensä 67 000 €



Hankkeen kuvaus ja tavoitteet

Päätavoitteena on saada liian vähän liikkuvat työikäiset liikkumaan.

Osatavoitteet:

1. Ihmiset löytävät maksuttomat liikuntapaikat ja matalan kynnyksen ohjatut ryhmät seudullisesti
 2. Vähän liikkuvat on saatu liikkumaan enemmän
- Hankkeen aikana lisätään kuntalaisten omatoimista liikuntaa ja arkiliikuntaa, sekä tietoisuutta seudullisesti matalan kynnyksen harrasteliikunnasta

**MITEN HANKKEEN TAVOITTEET
SAAVUTETAAN?**

Keinot tavoitteiden saavuttamiseen

1. Ilmaisten ulkoliikuntapaikkojen videointi ja jakaminen
2. Kohdennetut pienryhmävalmennukset
3. Teknologian hyödyntäminen



Ilmaisten ulkoliikuntapaikkojen videointi

”Idealla käy kokeilemassa vähän, vaikka farkut jalassa”

- Kunnan liikuntapaikat yleensä netissä tekstinä
- Ideana tehdä ulkoliikuntapaikat ihmisiä lähemmäksi ja tutuiksi videoiden kautta sekä saada kokeilemaan niitä
- Luoda ajatusta pienestä liikkumiskokeilusta
- On siis samalla liikuntaneuvontaa
- Videot laitetaan kunnan nettisivuille ja jaetaan Facebookissa sekä Youtubessa



Ilmaisten ulkoliikuntapaikkojen videointi

Esimerkki

[Turengin kuntosaliopastus](#)

[Vanha raitti, Hauho](#)

[Jukolan koulun ulkoliikunta-alue](#)



Ilmaisten ulkoliikuntapaikkojen videointi

Näkyvyys ja tilastoja

- Yhteensä **31** videota
- Videoiden näyttöjä **38 526** kertaa
- Videoiden jakoja **222** kpl
- Yhteistyö viestintä yksikön ja graafisen suunnittelun kanssa tärkeää ja tämä toiminut loistavasti!



Ilmaisten ulkoliikuntapaikkojen videointi

”Ihan mahtavaa palvelua kuntalaisille”

- Tervakosken ulkokuntosali

”Jes tonne siis”

- Parolannummen kuntoportaat

”Tästä syysretkelle kohde”

”Ihana häme”

- Hauhon rantareitti

”Asiallinen ja hyvä video! Hyvää somemainontaa kunnalta”

- Turengin kuntosali

”Todella hieno tämä videosarja, joka näyttää helmiä kaupungistamme. Itsellekin tulee ylpeä olo näitä videoita katsellessa, miten kauniissa kaupungissa asunkaan! Ja vielä on näköjään monta kivaa kohdetta näkemättäkin! Kiitos, että olette panostaneet näihin esittelyihin!”

- Aulangon rantareitti

”Tosta 3 lajin turneekisa!!”

”Ei paha! Pitäiskös?!”

- Hattulan multigolf -rata

Ilmaisten ulkoliikuntapaikkojen videointi

Videoiden julkaisu

- Mieti sopiva systeemi
- Videoita 2-3 per viikko, jolloin näkyvyys vaikutti olevan hyvä
 - Ei peräkkäisinä päivinä
- Yhdellä kunnalla julkaisu yhtenä linkkinä, jolloin näkyvyys heikompi



Ilmaisten ulkoliikuntapaikkojen videointi

Näkyvyys

- Hämeen sanomat x 2
- Kaupunkiutiset
- Yle uutiset (TV + nettilehti)
 - Jaettu muun muassa UKK-instituutin sivuilla
- YleX aamushow (Viki ja Köpi)



Ilmaisten ulkoliikuntapaikkojen videointi

Jatkokehitys

- Liikuntapaikan kuvaus + käytännön kokeilu kyseisessä paikassa
- Videoita voidaan julkaista seuraavana vuonna uusi kierros
- Sisäliikuntapaikat



Pienryhmävalmennukset

Tavoitteena saada kohderyhmään kuuluvia ryhmiin

- Tavoitteena, että ryhmät ovat ensimmäinen askel kunnan terveystalousta
- Saattaen vaihto kohti kunnan muuta matalankynnyksen liikuntatoimintaa
- Käynnistyvät ryhmät ovat siis väliporras muihin kunnan ryhmiin ja liikuntapalveluihin
- Ennaltaehkäisevä vaikutus
- Vähentää työtaakkaa lääkäreiltä ja hoitohenkilökunnalta



Pienryhmävalmennukset

Tyypin 2 diabetes, painonhallinta, hyvinvointi, kuntosali

- Lihaskuntoharjoittelulla diabetes hallintaan
- 6 pientä lajikokeilu parempaan hyvinvointiin ja diabeteksen ehkäisyyn
- Palaudu, voimistu ja voi hyvin
- Kehonhuolto & Keskivartalo
- Hyvinvointiryhmä
- Kuntosaliopastus



Pienryhmävalmennukset

Onnistumiset ja kehityskohteet

- Asiakkaiden saaminen terveysaseman kautta onnistui Janakkalassa erinomaisesti
- Fysioterapeutit, lääkärit ja hoitajat mukana prosessissa
- Kutsukirje kohderyhmään kuuluville
- Ylilääkärin suositus kutsukirjeessä
- Muissa paikoissa haasteita saada osallistujia



Pienryhmävalmennukset

Onnistumiset ja kehityskohteet

- Mainoksissa selkeästi rajattu kenelle suunnattu ja kenelle ei.
- Ryhmäläiset valitaan

hattula.fi

Elämää varten.



Uutta toimintaa Hattulaan! KEHONHUOLTO & KESKIVARTALO -ryhmät käynnistyvät!

Tämä valmennus sisältää virtaavaa, monipuolista ja miellyttävää kehonhuoltoa, täsmäharjoitteita keskivartalon vahvistamiseen sekä vaikuttavia askelia kohti parempaa hyvinvointia. Tämä valmennus on sinua varten, jos olet vähän liikkuva työkäinen henkilö ja haluat aloittaa liikunnan mielekkäästi sekä haluat päästä eroon kolotuksista ja turhista kehon jännityksistä. Tämä valmennus ei ole suunnattu aktiiviliikkuville.

Teknologian hyödyntäminen

- Ryhmissä yhdistetään teknologia ja nykyaikaiset valmennusohjelmistot
- Aktiivisuusranneke
 - Unen tarkkailu
 - Päivittäinen aktiivisuus (askeleet)
 - Stressin seuranta
- Heia Heia –sovellus
- Kehonkoostumusmittaukset



Teknologian hyödyntäminen

Opit: Ihmiset ensin ja teknologia sen jälkeen!

- Aktiivisuusranneke motivoi arkiliikuntaan ja nukkumiseen
- HeiaHeia –sovelluksen kautta palautetta ja seuranta -> Motivaatio
- Kehonkoostumus motivoi tekemään muutoksia ja auttaa näkemään tuloksia



Hankkeen kuvaus ja tavoitteet

Mitä oppeja ja reppuun mukaan?

1. Videoinnin hyödyntäminen liikuntapaikoissa, mutta myös valmennuksissa
 2. Terveysaseman jatkuva asiakashallintaprosessi, jotta asiakkaat ovat kokoajan hyppysissä -> Yhteistyö ja ilmoittautumisprosessi
 3. Palvelu-/hoitoketjun kehittäminen terveysterveystoimista liikuntapalveluihin
 4. Kunnan hyvinvointivalmennus palveluiden siirtäminen myös sähköiseen muotoon
- > Ensimmäisenä hankevuotena keskitytään liian vähän liikkuviin työikäisiin
 - > Toisena hankevuotena liian vähän liikkuviin odottaviin äiteihin
 - > Viimeisenä hankevuotena juurrutetaan hyvät toimintamallit pysyvään arkeen.

”Kokeile vähän ja ylläty”

”Pieni liike, iso hyöty”

Kiitos!