



Terveempi Pohjois-Suomi



HYRRÄ

Hyvinvointia yhdessä liikunnasta

1.3.2009- 31.10.2011

30.9.2009

Tarja Siira, projektipäällikkö
Pauli Miettinen, projektikoordinaattori
Minna Ronkainen, projektikoordinaattori

SISÄLLYS

| | |
|--|-----------|
| 1. HANKKEEN TAUSTA JA TARKOITUS | 1 |
| 2. KOHDERYHMÄ JA HYÖDYNSAAJAT | 1 |
| 3. TAVOITTEET | 1 |
| 4. TOIMENPITEET | 2 |
| 4.1 Kuntakohtainen toimintasuunnitelma | 7 |
| 4.2 Kuntien yhteinen toiminta | 12 |
| 5. HANKKEEN TULOKSET JA NIIDEN HYÖDYNTÄMINEN | 12 |
| 6. HANKKEEN TOIMINTA-AIKATAULU | 13 |
| 7. VIESTINTÄSUUNNITELMA | 13 |
| 8. HANKKEEN BUDJETTI | 16 |
| 9. HANKKEEN SEURANTA JA ARVIOINTI | 16 |
| 9.1 Tutkimuspilotti nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttamisesta | 17 |
| 9.2 Tutkimus kuusamolaisten nuorten elämäntapa- ja liikkumiskulttuurista | 18 |
| 10. HANKKEEN ORGANISOINTI JA HALLINNOINTI | 19 |
| HANKETIIVISTELMÄ | 20 |

1. Hankkeen tausta ja tarkoitus

Pohjois-Pohjanmaan maakunta on yhteistyönä laatinut Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointiohjelman vuosille 2007 -2017. Ohjelman tueksi on hyväksytty keskeisten maakunnallisten toimijoiden ja kuntien osalta hyvinvointi- ja terveyden edistämistoimintaa ohjaava Hyvinvointisopimus.

Terveempi Pohjois-Suomi-hanke 2009 -2011 on saanut rahoituksen Kaste - ohjelmasta ja sitä hallinnoi Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Hankkeen tarkoituksena on kehittää Pohjois-Suomen maakuntien alueille ja kunnille hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteita sekä johtamis- ja toimintamalleja. Hankkeen pitkän tähtäimen päämäärinä ovat terveellisten elämäntapojen edistäminen, syrjäytymisen ehkäisy, terveyserojen kaventaminen sekä yksilön oman vastuunoton lisääminen.

Osana Terveempi Pohjois-Suomi hanketta HYRRÄ – hanke kohdistuu rakenteiden ja osaamisen kehittämiseen ja kansalaisen osallisuuden lisäämiseen. Hyrrä-hankkeen tarkoituksena on ehkäistä syrjäytymisuhassa olevien ja/tai liikunnallisesti inaktiivisten nuorten terveydellistä eriarvoisuutta ja syrjäytymistä. Nuoriso- ja liikuntakulttuuria yhdistämällä sekä nuorten osallisuutta tukemalla kehitetään liikunta- ja terveystalvammennusmalleja, joilla motivoidaan nuoria omaksumaan terveellisiä ja päihteettömiä elintapoja ja ravintotottumuksia sekä liikkumaan.

Hankkeen keskeisenä tarkoituksena on lisäksi luoda nuorten ympärillä olevan toimijaverkoston poikkihallinnollinen yhteistoimintamalli, joka tähtää viranomais- ja järjestötoimijoiden voimavarojen yhdistämisen avulla vastuulliseen välittämiseen ja mahdollisimman varhaiseen puuttumiseen nuoren terveyttä, liikkumattomuutta ja hyvinvointia vaarantaviin elintapoihin ja syrjäytymisuhkaan. Hankkeen aikana kehitetään monitoimijasta terveyden- ja hyvinvoinnin verkostorakennetta ja verkostomaisia toiminta- ja johtamiskäytäntöjä, joissa kunta- ja järjestösektori ovat tasavertaisina toimijoina.

2. Kohderyhmä ja hyödynsaajat

Hankkeessa on kaksi kohderyhmää;

Vähän liikkuvat nuoret, erityisesti ne, jotka ovat terveydellisen tai muun syyn vuoksi syrjäytymisuhassa. Nuorten toimijaverkostossa toimivat viranomaiset ja muut toimijat, kuten sosiaali- ja terveystoimi, nuoriso-, liikunta, koulu- ja tekninen toimi, poliisi ja seurakunta sekä järjestö- ja kolmannen sektorin toimijat.

3. Tavoitteet

1. Kuntien hallintokuntien ja järjestöjen yhteistyö kehittyy

Laaja-alaisen kuntien eri hallintokuntien ja järjestöjen muodostaman toimijaverkoston yhteistyön kautta tuodaan hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta nuorten kehitysympäristöön ja edistetään nuorten terveyttä ja hyvinvointia yhteistyössä nuorten kanssa. Kuntien hallintokuntien ja järjestöjen välille kehittyy pysyvät verkostomaiset terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toiminta- ja johtamiskäytännöt. Toimijaverkoston koulutus ja kehittäminen tähtäävät mukana olevien toimijoiden yhteistyön syventämiseen, vertaistuen vahvistamiseen ja osaamisen kehittämiseen. Löydetään maakunnallisesti ja valtakunnallisesti levitettävissä olevia toimintatapoja ja työkaluja toimia haasteellisten nuorten verkostoissa heidän terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen ja osallisuuttaan tukien.

2. Nuorten osallisuus lisääntyy ja syrjäytyminen vähenee sekä hyvinvointi ja terveys paranevat

Nuorten toimintaympäristöä kehitetään yhteistyössä nuorten kanssa tukemaan terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan harrastamista. Nuoret löytävät toimintaympäristöstään mahdollisuudet terveyttä ja hyvinvointia tukeviin valintoihin. He saavat vertaiskokemusta samassa elämänvaiheessa olevilta muilta nuorilta. Hankkeen vaikutukset nuorten hyvinvoinnin lisääntymiseen todennetaan systemaattisella ja monipuolisella seurannalla ja arvioinnilla.

4. Toimenpiteet

1. Kuntien hallintokuntien ja järjestöjen yhteistyön kehittäminen

Hanke toteutuu laaja-alaisen kuntien nuoriso-, liikunta-, sosiaali- ja terveys- sekä opetustoimen työntekijöitten, poliisin, seurakunnan ja järjestötoimijoiden muodostaman toimijaverkoston osaamisen ja kehittämistyön kautta. Kunnissa kootaan kuntakohtaiset toimijaverkostot, jotka edustavat mahdollisimman laajasti eri hallintokuntien ja järjestösektorin osaamista ja vahvaa asiantuntijuutta omalta alaltaan. Toimijaverkostot toimivat koko hankkeen ajan. Kuntien toimijaverkostojen työn tueksi luodaan säännöllinen yhteinen koulutus- ja kehittämisfoorumi. Toimijaverkosto innovoi, kehittää, testaa ja arvioi yhteistyössä nuorten kanssa hankkeessa kehitettyjä toimintatapoja ja työkaluja. Kehittämissä hyödynnetään tieto- ja viestintäteknologisia ratkaisuja.

Hyväksi arvioidut toimintamallit vakiinnutetaan osaksi kunnissa tehtävää nuorten hyvinvoinnin ja terveydenedistämistyötä ja levitetään hyviä käytäntöjä muihin kuntiin. Kunnissa laaditaan nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävä terveystoimintasuunnitelma.

Verkostoyhteistyö käynnistyy kuntakohtaisen toimijaverkoston muodostamisella 6-8/09. Kehittämisfoorumin toiminta käynnistyy hankkeen aloitusseminaarissa 14.10.2009, missä aloitetaan nuorten terveystoimintasuunnitelman laatiminen. Ohjelmaa työstetään syksyn 2009 aikana työyhteisövalmentaja Heli Pietilän ohjauksessa. Tammikuussa 2010 on hankkeen yhteinen kehittämistilaisuus, jossa arvioidaan ja parannetaan jo tehtyä työtä. Nuorten terveystoimintasuunnitelma viedään lautakuntien ja nuorten neuvostojen arvioitavaksi ja hyväksyttäväksi maaliskuussa 2010, minkä jälkeen ohjelma jalkautetaan toimintaan. Jalkautumista seurataan ja arvioidaan säännöllisesti itsearviointimenetelmin. Toimijaverkostojen kehittämissä yhteistyö jatkuu kuntakohtaisina ja kuntien välisenä koulutus- ja kehittämisfoorumityöskentelynä keskimäärin 3 kertaa vuodessa. Sisällöt tarkentuvat työn kuluessa.

Nuorten terveystoimintaohjelma toimii hankkeen jatkotoimintasuunnitelmaa linjaavana asiakirjana.

2. Nuorten osallisuuden lisääminen, syrjäytymisen ehkäiseminen ja hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen

Vahvistetaan nuorten osallisuutta ja heidän itseään koskevaan päätöksentekoon järjestämällä vaikuttamismahdollisuuksia sekä luomalla mahdollisuuksia ideoida ja kertoa mielipiteensä omasta toimintaympäristöstään ja järjestämällä tilaisuuksia osallistua sen rakentamiseen. Kehitetään nuorten ehdoilla nuorisolle suunnattua terveyttä ja hyvinvointia tukevaa viestintää. Luodaan nuorille mahdollisuuksia kohdata muita nuoria terveyttä ja hyvinvointia edistävissä toiminnoissa turvallisessa ympäristössä.

HYRRÄ - Hyvinvointia yhdessä liikunnasta

Hankkeen kytkeytyminen Terveempi Pohjois-Suomi-hankkeeseen

| Kehittämisen osa-alueet | Tavoite | Toteutus | Arviointi |
|-----------------------------------|--|--|--|
| Johdamis- ja toimeenpanorakenteet | <i>1.1 Laaja-alaisen poikkihallinnollisen toimijaverkoston yhteistyön kautta tuodaan hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta nuorten kehitysympäristöön ja edistetään nuorten terveyttä ja hyvinvointia yhteistyössä nuorten kanssa.</i> | <i>1.1 Kunnissa kootaan kuntakohtaiset toimijaverkostot, jotka edustavat mahdollisimman laajasti eri hallintokuntien ja järjestösektorin osaamista ja vahvaa asiantuntijuutta omalta alaltaan. Toimijaverkostot toimivat koko hankkeen ajan.</i> - jokaisessa kunnassa kunnan oma poikkihallinnollinen toimijaverkosto kokoontuu tarpeen mukaan - koko hankkeen yhteiset kokoontumiset n.3 x vuodessa kutsutaan koolle projektin toimesta <i>1.5 Kunnissa laaditaan nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävä terveysliikunta-ohjelma.</i> - kunnan päättävien elinten hyväksymä - laadintavastuu kunnan poikkihallinnollisella toimijaverkostolla - työhön osallistuvat järjestösektori ja muut toimijat | <i>1 Seurataan ja arvioidaan systemaattisesti toimijaverkoston toiminnan rakentumista ja koulutus- ja kehittämistyön tuloksellisuutta.</i> Mittarit: toimijaverkostolle suunnattujen tilaisuuksien määrät, osallistumisaktiivisuus sekä toimijaverkoston jäsenten antamat palautteet <i>3 Laadittaviin nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävien terveysliikunta-ohjelmiin sisällytetään ohjelmien säännöllinen seuranta ja arviointi.</i> Mittarit: Toimintaohjelman itsearviointi raportit Pro gradu-tutkielma kuntien terveysliikuntaohjelmien toimeenpanosta kunnissa 2010 -2011. |
| Voimavarat ja osaaminen | <i>1.2 Toimijaverkoston koulutus ja kehittäminen tähtäävät mukana olevien toimijoiden yhteistyön syventämiseen, vertaistuen vahvistamiseen ja osaamisen kehittämiseen.</i> | <i>1.2 Kuntien toimijaverkostojen työn tueksi luodaan säännöllinen yhteinen koulutus- ja kehittämisfoorumi.</i> - vahvistetaan toimijaverkoston osaamista asiantuntijakoulutuksin - vastuu koulutuksen ja vertaistapaamisten | <i>1 Seurataan ja arvioidaan systemaattisesti toimijaverkoston toiminnan rakentumista ja koulutus- ja kehittämistyön tuloksellisuutta.</i> Mittarit: toimijaverkostolle |

| | | | |
|---|--|--|---|
| | | organisoinnista on projektilla | suunnattujen tilaisuuksien määrät, osallistumisaktiivisuus sekä toimijaverkoston jäsenten antamat palautteet |
| Kuntalaisten osallistuminen ja osallisuus | <p><i>2.1 Nuorten toimintaympäristöä kehitetään yhteistyössä nuorten kanssa tukemaan terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa.</i></p> <p><i>2.2 Nuoret löytävät toimintaympäristöstään mahdollisuudet terveyttä ja hyvinvointia tukeviin valintoihin.</i></p> <p><i>2.3 Nuoret saavat vertaiskokemusta samassa elämänvaiheessa olevilta muilta nuorilta.</i></p> | <p><i>2.1 Vahvistetaan nuorten osallisuutta ja heidän itseään koskevaan päätöksentekoon vaikuttamis- mahdollisuuksia järjestämällä sekä luomalla mahdollisuuksia ideoida ja kertoa mielipiteensä omasta toimintaympäristöstään ja järjestämällä tilaisuuksia osallistua sen rakentamiseen.</i></p> <p>- perustetaan kuntiin nuorten edustajistot - kuntien nuorten edustajistot ovat mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa nuorten itsensä tärkeiksi kokemia toimintamuodot</p> <p><i>2.3 Luodaan nuorille mahdollisuuksia kohdata muita nuoria terveyttä ja hyvinvointia edistävässä toiminnoissa turvallisessa ympäristössä.</i></p> <p>- hyödynnetään kunnan olemassa olevia toiminta- ja tilaresursseja, joita täydennetään tarvittaessa ostopalveluina järjestö- ja seuratoimijoilta</p> | <p><i>4. Seurataan nuorten hyvinvointia ja terveyttä hyödyntäen olemassa olevia säännöllisiä seuranta-käytäntöjä sekä hankkeen kohderyhmänuorille suunnattuja kyselyjä ja mahdollisia testejä.</i> Mittarit: Kouluterveyskyselyistä, kutsunnoista ym saattava palautetieto</p> <p><i>7. Nuorten liikunta-aktiivisuuspilottitutkimus 2009 -2010</i> Mittari: Aktiivisuusmittari, BodyAge, elintapakysely</p> <p><i>6. Seurataan ja mitataan nuorten aktiivisuutta hankkeen toimesta järjestetyissä tapahtumissa ja toiminnoissa.</i> Mittarit: Järjestettävien toimintojen määrä, osallistumismäärät</p> |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| <p>Uudet toimintamallit ja palveluprosessit</p> | <p><i>1.3 Löydetään valtakunnallisesti levitettävissä olevia toimintatapoja ja työkaluja toimia haasteellisten nuorten verkostoissa heidän terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen ja osallisuuttaan tukien.</i></p> | <p><i>1.3 Toimijaverkosto innovoi, kehittää, testaa ja arvioi yhteistyössä nuorten kanssa hankkeessa kehitettyjä toimintatapoja ja työkaluja. Kehittämistyössä hyödynnetään tieto- ja viestintäteknologisia ratkaisuja.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - kunnissa testattujen hyvien käytännön toimintamallien ja käytäntöjen levittäminen ja hyödyntäminen ja kokemusten vaihtaminen - asiantuntijakoulutus suunnitellaan tukemaan verkostotoimijoitten käytännön työtä nuorten parissa <p><i>2.2 Kehitetään nuorten ehdoilla nuorisolle suunnattua terveyttä ja hyvinvointia tukevaa viestintää.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - viestintätavat ja –työkalut rakennetaan yhdessä nuorten kanssa hyödyntäen olemassa olevia rakenteita (mm. nuorisopalvelut) | <p><i>2 Arvioidaan hankkeessa kehitettyjen uusien toimintamallien ja työtapojen toimivuutta.</i></p> <p>Mittarit: Kohderyhmänuorille suunnatut haastattelut, kyselyt ja palautteet</p> <p><i>5. Arvioidaan nuorille suunnatun terveys- ja hyvinvointiin liittyvien viestintäkeinojen toimivuutta ja viestinnän onnistumista</i></p> <p>Mittarit: Palautekyselyt</p> |

4.1 Kuntakohtainen toimintasuunnitelma

Haukipudas

Nuoret

Kehittämisaalueet:

1. Työpajojen terveys- ja liikuntavalmennus

Toimenpiteet:

Aloitetaan säännöllinen työpajaliikunta. Etsitään toimivia kokonaisuuksia. Kehitetään terveysinfokortit, joita käytetään liikunnan ohessa. Syksy 09 kerätään tietoa keväällä 2010 kortit valmiina.

2. Harrasteliikunta

Toimenpiteet:

Keväällä 2010 kartoitetaan harrasteryhmien määrä ja tarve. Yhteistyössä seurojen kanssa luodaan laaja harrasteliikunnan paletti.

3. Nuorisotilojen liikunta

Toimenpiteet:

Aloitetaan avoimet liikuntaryhmät; sähly (3 ryhmää), tanssi, nyrkkeily ja nuorisotilojen avoin kuntosalivuoro. Avoimia kerhoja kehitetään yhteistyössä nuorten kanssa.

Toimijaverkosto

Kehittämisaalueet:

1. Kuntien hallintokuntien ja järjestöjen yhteistyön kehittäminen

Toimenpiteet:

1. Toimijaverkosto:

Tuija Kainulainen, erityisliikunnanohjaaja, Sirpa Ylönen kouluterveydenhoitaja
Tinja Repo Haukiputaan Heitto, Tenho Jaakola työpaja, Simo
Kivari, erityisnuorisotyöntekijä, Tiia Maikkula-Moilanen koulukuraattori,
Olli Heinonen, vapaa-aikatoimen päällikkö, Marjo Sjögren, Haukiputaan Veikot

2. Seurayhteistyön kehittämisen painotus vuonna 2010, jolloin kartoitetaan olemassa oleva yhteistyö sekä luodaan edellytyksiä entistä kiinteämmälle yhteistyölle.

Kuusamo

Nuoret

Kehittämisaalueet:

1. Kuusamolainen terveysvalmennusmalli 2. asteen opiskelijoille

Toimenpiteet:

Yhteistoiminnassa 2.asteen terveydenhoitajan ja kasvatusohjaajan kanssa luodaan toimintamalli, jossa: terveystarkoitus, liikuntaneuvonta ja aktivointi liikkumaan eri tavoin, seuranta.

2. Nuorten harrastustoiminnan aktivointi

Toimenpiteet:

Nuorten beach volley-turnaus liikuntakeskuksen ulkokentillä elokuussa 2009
Nuorten Pipolätjän käynnistäminen jäähallissa yhteistyössä PaKan jääkiekkojaoston kanssa. Vuoro kerran viikossa, ohjaaja mukana.
Yläkoulun tyttöjen koriskerhon käynnistäminen tammikuussa 2010. Nuoret ohjaajina kerran viikossa liikuntakeskuksessa.
Suoritetun yläkoululaisten liikkumiskyselyn, 2008 hyödyntäminen nuorten aktivoinnissa.
Osallistuminen Nuorten hyvinvointitapahtumaan Kuusamossa 15.9.2009, nuorten aktivointi ja harrastuskyselyn toteuttaminen.
Eri lajiesittelyä, kokeilua ja aktivointia liikkumaan.
Action-passin laajentaminen 19 -20-vuotiaille opiskeleville nuorille.
Nuorten aktivointi Nuorten edustajiston ja koulujen edustajistojen kanssa.

Toimijaverkosto

Topi Kemppainen ja Irmeli Ryhtä, KAO, Esa Loukusa, Tukeva-hanke, Pilvi Kujala, perusturva, Kaisa Oikarinen, perusturva, Sari Tyynelä/ Jaana Jurmu, nuorisopalvelut, Seppo Linjakumpu, KEV , Markku Kantola, PaKa, yläkoulujen ja 2.asteen liikunnanopettajat, Henry Kestilä Nedun pj.

Muuta kehitettävää:

Nuoriin kohdistuvan toiminnan läpinäkyväksi tekeminen ja tiedonkulun parantuminen sektoreiden välillä.

Liikuntasektorin verkostoituminen varhaiskasvatuksen kanssa ja yhteistyö kaupungin liikuntapalvelujen, nuorisopalvelujen sekä kulttuuritoimen kanssa.

Posio

Nuoret

Kehittämisaalueet:

1. Matalan kynnyksen liikuntaryhmät. Painotetaan nuorten osallisuutta ja liikunta-aktiivisuutta

Toimenpiteet:

1. Hyrrä-liikuntaa yläkoulu- ja lukioikäisille, tutustumista eri liikuntalajeihin
2. JOPO-ryhmän toiminnan tukeminen ohjaajan palkkaamisella
3. Pipo-lätkä –toiminnan käynnistäminen seuran jääkiekkojaoston toimesta, ohjaajan palkkaaminen

4. Vuosittain toistuvat tapahtumat Posiolla; sählyturnaukset (katusählyturnaus, Valaistu! Posio –tapahtuman turnaus, nuorisoviikon turnaus), palloiluturnaukset (jalkapallo, koripallo)
5. Retket liikuntaryhmille paikallisiin kohteisiin, keila- ja uimahalleihin

Toimijaryhmä

Toimijaryhmänä toimii **Hyrrä-työryhmä**, täydennys tarpeen mukaan perusturvatoimi: Mira Salmela, Anna Sironen, Anne-Mari Säkkinen, Lea Lahtela(vara Erkki Lehto), Ari Velhola sivistystoimi: Mikko Seppänen, Tuomo Niemilehto, Allan Maaninka, Raija Vuollet (JOPO -ryhmä)poliisi: Matti Mälkiä Posion nedu: Matti Ruokamo, järjestöt Joun iVuollet

Yhteiset

Nuorten terveystoimintaohjelman laatiminen, nuoret aktiivisina toimijoina

Rahoitus

Hyrrä -hankkeen rahoitus, jossa mukana kunnan osuus. Määrärahaa käytetään ohjaaja- ja asiantuntijapalkkioihin, matkakorvauksiin, markkinointiin ja muihin kuluihin.

Pudasjärvi

Nuoret

Kehittämisaalueet:

1. Terve koulu- Rimmin yläkoulu
2. Toimenpiteet:
 - a. Rimminkankaasta suomen tervein koulu
 - b. 21 personal traineria : 19 oppilasta, opettaja + terveydenhoitaja
 - c. haetaan toiminnalle tukijoita lupautuneet Pudasjärven kaupunki, Osuuspankki, Hyrrä-hanke
 - d. Koko Rimminkankaan väki haastetaan mukaan terveystalkoisiin. Osallistujille tarkka lähtötaso ja tavoite ja tavoitteen saavuttaneet osallistuvat suureen arvontaan keväällä.
 - e. seuraavissa terveyden osa-alueissa parannusta
 - ravinto • liikunta • uni • painonhallinta • sosiaalinen hyvinvointi

Hyrrä-hanke mukana yrittäjäluokan työn tukijana

3. Nuorisotilojen liikunta

Toimenpiteet:

Aloitetaan 2 matalan kynnyksen avointa ryhmää, iltaryhmä ja lauantairyhmä. Ohjaajina nuorisohjaaja Pekka Suorsa ja liikunnanohjaaja-opiskelija Elina Uusi-Illikainen

4. Terveystoimintaa vähän liikkuville yläkoululaisille

Toimenpiteet:

Terveystoimintaryhmä yläkoulun vähän liikkuville tytöille kerran viikossa lukuvuoden ajan. Aktiivinen markkinointi koulujen liikunnan- ja terveystiedon opettajien sekä

kouluterveydenhoitajan kautta. Ostopalveluna yksityinen fysioterapeutti ryhmän ohjaajaksi.

5. Terveys-liikuntatempaukset nuorille

Toimenpiteet

Syysloma 2009 viikon ajan lajikokeiluita yhteistyössä seurojen kanssa, peräkonttikirppis urheiluvälinepörssinä, toteutus FC Kurenpojat sekä Uimahallin terveys - liikuntabileet, jossa yhdistetään vesiliikunta-salipelit ja terveellinen ruokatarjoilu nuorille uimalipun hinnalla pe 16.10.09.

Open Air -avoin tapahtuma 7/09

Muut nuoriin kohdistuvat tapahtumat

Toimijaverkosto:

Toimijaverkoston jäsenet:

Pia Ervasti, Rimmin koulu, Jari Pekkala, nuorisotoimi, Sampo Laakkonen, liikunta-/vapaa-aika, Birgitta Ojala, sosiaalitoimi, Kirsi Kipinä, terveystoimi, Jarmo Eskola, Karhupaja, Matti Kuusela, Vastaanottokeskus, Anne-Mari Pulli, Osao, Jaana Valkola, PUU

Yhteiset:

Nuorten Terveysliikuntaohjelman laatiminen monisektorisena yhteistyönä, nuoret aktiivisina toimijoina.

Taivalkoski

Nuoret

Kehittämisaalueet:

1. Terveysliikuntaa vähän liikkuville yläkoululaisille

Toimenpiteet

Terveysliikuntaryhmä yläkoulun vähän liikkuville tytöille kerran viikossa lukuvuoden ajan. Ryhmä kokoontuu klo 15 -16, jolloin sivukylien nuorilla on paremmat mahdollisuudet osallistua.

Ryhmän ohjaajana fysioterapeutti Tiina Jakkila - Parkkinen

Ryhmän markkinointi liikunnan- ja terveystiedon opettajat ja kouluterveydenhoitaja Heli Vääräniemi, joka kokoaa ryhmän.

2. Ammattiopiston iltaliikunnan kehittäminen

Toimenpiteet

Vapaa-ajan ohjaaja Jani Partanen suorittaa kyselyn nuorten liikuntatoiveista.

Monipuolisia lajikokeiluita ammattiopiston iltatoimintana sekä aktiivista ohjausta kunnan liikuntatarjontaan

3. Mamma- ja perhekahvilan äitien liikunta- ja terveysvalmennus

Toimenpiteet

Äitien liikuntaryhmä, joka kokoontuu perhe- ja mammakahvilatoimintojen yhteydessä. Milla Kaikkonen toimii pääohjaajana, lisäohjaajaresursseja lajikokeiluihin. Perhetyöstä resursoidaan lastenhoito ryhmän ajaksi.

Terveysvalmennus nivotaan kahvilatoiminnan yhteyteen, esim. teemapäivinä.

Toimijaverkosto

Kehittämisaalueet:

1. Kuntien hallintokuntien ja järjestöjen yhteistyön kehittäminen

Toimijaverkoston jäsenet: liikuntatoimi Petri Voutilainen, nuorisotoimi Milla Kaikkonen, Osao Jani Partanen, työllistyminen Minna Voutilainen/ Esko Määttä Sote Heli Vääräniemi/Elsi Taivalkoski, Marianne Tyni, Opetus Pekka Turpeinen, Kai Ärling / Arja Virkkunen, Perhetyö Pirkko Väisänen

Yhteiset:

Nuorten Terveysliikuntaohjelman laatiminen monisektorisena yhteistyönä, nuoret aktiivisina toimijoina.

Terveyden edistämistyö teatterikasvatuksessa, vastuuhenkilönä Tiina Jakkila - Parkkinen

Terveyden edistämistyö perhetyössä

Utajärvi

Nuoret

Kehittämisaalueet:

1. Matalan kynnyksen terveystoiminta vapaa-ajan toiminnan yhteyteen yhdessä urheiluseurojen kanssa. Tavoitteena Liikuntaharrastuksen ja terveitten elintapojen säilyttäminen nuoruuden kriittisissä siirtymävaiheissa.

Toimenpiteet:

Matalan kynnyksen toimintaryhmät ja lajikokeiluita Utajärven nuorille. Syksystä 2009 alkaen iltaryhmiä ja jatkossa iltapäiväryhmät 15 -16 korvaamaan lopetettavan koulujen toimintatunnin ohjelmaa. Tavoitteena on madaltaa sivukyliä nuorten osallistumista. Aktiivinen markkinointi koulun kautta, vanhempainilloissa, kouluterveydenhoitajan ja esim. perhetyön kautta.

Lajitutustumista tanssi, kuntonyrkkeily, sauvakävely, retkiä esim. Muhoksen uimahalli, yhteistyössä Utajärven urheilijoiden kanssa.

Tuotteistetaan nuorten terveystoiminta teemalla: SUOMI TYTTÖ OCH POIKA LIIKKAA

Toimijaryhmä:

Kehittämisaalueet:

1. Kuntien hallintokuntien ja järjestöjen yhteistyön kehittäminen

Toimenpiteet:

1. Toimijaryhmän jäsenet:

Tarja Vimpari, Vasite -tiimi, Kaino Rajala, Vapaa-aikatoimi Jukka Grip tmi
Jukka Grip, Vapaa-aikatoimi Jukka Grip tmi, Mira Holappa, kouluterveydenhoitaja
Jaana Vuollet, perhetyö, Paavola Maija, Utajärven Vesaiset
Leinonen Petteri Utajärven kunta

2. Seurayhteistyön jatkokehittäminen

Yhteiset:

Nuorten Terveysliikuntaohjelman laatiminen monisektorisena yhteistyönä, nuoret aktiivisina toimijoina.

4.2 Kuntien yhteinen toiminta

1. Hyrrä - Haipakka

Yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ry:n kanssa järjestetään toukokuussa 2010 kaikissa Hyrrä-kunnissa nuorisokulttuuriväritteinen liikuntatempaus yläkoululaisille ja toisen asteen opiskelijoille. Tempauksessa tutustutaan eri liikuntamuotoihin ja lajeihin sekä annetaan liikuntaneuvontaa ja virikkeitä nuorille. Kuntien nuoria koulutetaan talvikaudella 2009 -2010 tapahtumajärjestäjiksi.

2. Nuorten liikkumiskysely:

Hyrrä-hankkeen osallistujakunnista Kuusamossa ja Posiolla on toteutettu vuoden 2009 aikana kysely nuorten liikunta- ja elintavoista. Hanke pyrkii toteuttamaan vastaavan kyselyn myös muissa kunnissa. Kyselystä saatua tietoa käytetään kuntien terveystilasuunnittelun tukena ja hankkeen nuorten terveystilasuunnittelun laadinnassa.

3. Kutsuntaikäisten terveystilasuunnittelu

Hanke seuraa aktiivisesti kutsuntaikäisten nuorten terveystilasuunnittelun tarpeista ja olla mukana kehittämässä toimintamalleja, jotka tukevat heidän liikunta-aktiivisuuttaan.

3. Koillis-Suomen nuorten 24 h-leiri

Lapioalalle 8-9.10.2009.

Teemana matkailu- ja liikunta, Hyrrä-rasti

5. Nuorten foorumi Oivangin nuorisokeskus 24.10.2009

Hyrrä-hankkeen markkinointia Koillis-Suomen (Kuusamo, Posio, Taivalkoski ja Salla) alueen nuorille

6. Muut nuoriin kohdistuvat tapahtumat

5. Hankkeen tulokset ja niiden hyödyntäminen

Hankkeen tulos- ja vaikuttavuusodotukset

Osana Terveempi Pohjois-Suomi -hankekokonaisuutta

1. Saatu käännettyä alueen kuntien hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen myönteinen tahtotila konkreettiseksi tavoitteiksi, toimenpidesuunnitelmiksi ja niiden toimeenpano- ja resursointipäätöksiksi. Pysyvän terveyden edistämisen toimintakulttuurin synnyttäminen

2. Saatu vahvistettua nuoren parissa toimivien osaamista

- Toimijaverkon poikkialliset yhteistoimintamallit
- Nuorten terveystilasuunnittelu ja sen toimeenpano

3. Saatu mallinnettua kuntalaisten osallisuutta ja omahoitoa edistäviä toimintakonsepteja ja mallinnettu niiden vaatimia uusia rakenteita ja johtamis-/palvelumalleja

- Nuorten matalan kynnyksen terveystilasuunnittelu- ja -valmennusmallit

4. Saatu synnytettyä monistettavia kansallisia toimintamalleja

6. Hankkeen toiminta-aikataulu

| Hyrrä -hanke Toimintasuunnitelma | 2009 | | 2010 | | 2011 | |
|--|------|--------|--------|--------|--------|------|
| Käynnistämistoimet ja toiminnan suunnittelu | | | | | | |
| <i>Kaikki kunnat</i> | X | XXXXXX | | | | |
| Viestintä | | | | | | |
| <i>Kaikki kunnat</i> | | XXXXX | XXXXXX | XXXXXX | XXXXXX | XXXX |
| Toimijaverkoston kehittämis- koulutusyhteistyö | | | | | | |
| <i>Kaikki kunnat</i> | | XXXXX | XXXXXX | XXXXXX | XXXXXX | XXX |
| Nuorten terveystoimintaohjelma | | | | | | |
| <i>Kaikki kunnat</i> | | XXXX | XXXXXX | XXXX | XXXXXX | XXXX |
| Työpajaliikunta ja terveystoiminta | | | | | | |
| <i>Haukipudas</i> | | XXXX | XXXXXX | XXXXXX | XXXXXX | |
| Harrasteliikunnan kehittäminen | | | | | | |
| <i>Kaikki kunnat</i> | | | XXXXXX | XXXXXX | XXXXXX | XXX |
| Terve-koulu-yrittäjyys/terveystoiminta kasvatus | | | | | | |
| <i>Pudasjärvi</i> | | XXXXXX | XXXX | | | |
| Joustavan perusopetuksen liikuntakasvatus | | | | | | |
| <i>Posio</i> | | XXX | XXXX | XXXX | XXXX | |
| Nuokkariliikunta | | | | | | |
| <i>Utajärvi</i> | | XXXX | XXXXXX | XXXX | XXXXXX | |
| <i>Haukipudas</i> | | XXXX | XXXXXX | XXXX | XXXXXX | |
| <i>Pudasjärvi</i> | | XXXX | XXXXXX | XXXX | XXXXXX | |
| <i>Posio</i> | | XXXX | XXXXXX | XXXX | XXXXXX | |
| Terveystoimintaryhmät yläkoululaisille | | | | | | |
| <i>Taivalkoski</i> <i>Pudasjärvi</i> | XX | XXXX | XXXXXX | XXXX | XXXX | |
| Mamma- ja perhekahvilan liikunta- ja terveystoiminta | | | | | | |
| <i>Taivalkoski</i> | | XX | XXXXXX | XXXX | XXXX | |
| Ammattiopiston vapaa-ajan liikunta ja terveystoiminta | | | | | | |
| <i>Kuusamo</i> <i>Taivalkoski</i> | | XXXXXX | XXXX | XXXX | XXXX | |
| | | XXXXXX | XXXX | XXXX | XXXX | |
| Seuranta ja arviointi | | | | | | |
| <i>Kaikki kunnat</i> | | XXXXXX | XXXXXX | XXXXXX | XXXXXX | XXX |
| Nuorten liikunta-aktiivisuus-pilottitutkimus | | | | | | |
| <i>Pudasjärvi</i> <i>Haukipudas</i> | | XXXX | XXXX | | | |
| | | XXXX | XXXX | | | |
| Hyvät toimintatavat -jakaminen ja vertaisarvio | | | | | | |
| <i>Kaikki kunnat</i> | | XXXX | XXXXXX | XXXXXX | XXXXXX | XXXX |

7. Viestintäsuunnitelma

Viestinnän periaatteet:

Hyrrä- hankkeen viestintä on avointa ja läpinäkyvää yli kuntarajojen. Tavoitteena on tuottaa oikea-aikaista, täsmällistä ja vuorovaikutteista viestintää projektin sisällä sekä ulkona. Tarkoituksena on luoda houkutteleva mielikuva nuorille sekä muille sidosryhmille. Nuoriin kohdistuvassa viestinnässä tehdään yhteistyötä nuorten kanssa.

Viestinnän kohderyhmät jakautuvat kolmeen alueeseen: nuoret, projektissa toimivat henkilöt (projektinhenkilöstö, ohjausryhmä, projektiryhmä ja toimijaverkosto) sekä muut sidosryhmät (kuntalaiset, vaikuttajat ja muut nuorten parissa toimijat).

Nuoriin kohdistuvan viestinnän tavoitteet:

- Tavoittaa ja saada nuoret mukaan toimintaan
- Vaikuttaa heidän asenteisiinsa
- Tiedottaa tapahtumista, ryhmistä ja liikunta- ja terveysasioista
- Lisätä nuorten osallisuutta ja mahdollisuuksia vaikuttaa
- Luoda mahdollisuuksia vertaiskokemuksiin

Toimijaverkosto, ohjausryhmä, projektiryhmä ja projektityöntekijät:

- Kehittää osaamista
- Luoda mahdollisuuksia vertaistukeen
- Syventää toimijaverkoston yhteistyötä
- Tiedottaa kokouksista, ajankohtaisista asioista ja kuulumisista
- Tiedottaa hyvistä käytännöistä

Muut sidosryhmät:

- Tiedottaa projektista, tapahtumista ja kuulumisista
- Tuottaa tietoa liikunnan merkityksestä nuoren hyvinvointiin
- Tiedottaa hyvistä toimintatavoista
- Tuoda hankkeelle positiivista julkisuutta
- Tuottaa tieteellistä tietoa tutkimustöiden kautta

Viestintäkanavat:

Nuorten viestinnässä käytetään jo valmiita viestintäkanavia esim. SeutuNappi ja nuorten aloitekanava. Lisäksi luodaan yhdessä nuorten kanssa HYRRÄ- hankkeelle omat internet sivut, joihin sisällytetään terveysviestintää ja nuorten foorumi. Markkinointimateriaali suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä nuorten kanssa. Materiaaleja jaetaan osallistuville kunnille ja käytetään erilaisissa tapahtumissa ja messuilla. Hankkeesta tiedotetaan kuntakohtaisesti kohderyhmille esim. koulukierrokset ym.

Projektissa toimiville henkilöille viestintäkanavina toimii sähköposti, internet sivut, hyrrätiedote, koulutukset, säännölliset kokoukset ja projektiryhmä. Internet sivuille luodaan toimijaverkostolle oma foorumi, jolla pyritään lisäämään vuorovaikutusta yli kuntarajojen.

Lisäksi viestintäkanavina käytetään mediaa, jossa tiedotetaan suunnitelmallisesti tulevista tapahtumista, kuulumisista ja tuotetaan artikkeleita.

Viestintäresurssit

| KOHDERYHMÄ/SISÄISET | ASIA | MENETTELYTAPA | VASTUU | AIKATAULU |
|------------------------------|--|---|---|--|
| Ohjausryhmä | Hankkeen toteutuminen ja tulokset suhteessa tavoitteisiin sekä selvitys taloudenhallintaan liittyvästä kirjanpidosta | Kokoukset Maksatushakemukset | Projektipäällikkö Projektiryhmä Kuusamon kaupungin talousvastaava | Kokousaikataulujen mukaisesti Maksatusaikataulujen mukaisesti |
| Projektiryhmä | Hankkeen toteutuminen ja tulokset suhteessa tavoitteisiin | Kokoukset Sähköposti Internet foorumi Hyrrätiedote Internet sivut | Projektipäällikkö Projektikoordinaattorit | Kokousaikataulujen mukaisesti Tiedotteet 4-5x vuodessa |
| Projektin työntekijät | Hankkeen eteneminen | Sähköposti Foorumi Kokoukset | Ohjausryhmä Projektipäällikkö Projektiryhmä Toimijaverkosto | Kokousaikataulujen mukaisesti Tiedotteet 4-5x vuodessa |
| Toimijaverkosto | Hankkeen sisältöjen ja menetelmien toteutuminen ja tulokset, koulutustarjonta | Internet sivut Foorumi Koulutukset Hyrrätiedote | Projektipäällikkö Projektikoordinaattorit Projektiryhmä | Kokousaikataulujen mukaisesti Tiedotteet 4-5x vuodessa Koulutukset 3x vuodessa |

| KOHDERYHMÄ/ULKOISET | ASIA | MENETTELYTAPA | VASTUU | AIKATAULU |
|-------------------------|---|--|---|--|
| Nuoret | Nuorten ryhmät, tapahtumat, vaikuttamis- mahdollisuudet ja terveysviestintä | Lehdet Radio Internet sivut Nuorten foorumi Koulukäynnit Messut/tapahtumat Markkinointimateriaali Kyselyt | Projektikoordinaattorit Toimijaverkosto Projektipäällikkö | Toiminnan mukaan Internet sivuja päivitetään säännöllisesti Lukukauden alussa Koulukierrokset |
| Muut sidosryhmät | Hankkeen aloittaminen, tavoitteet, eteneminen ja tulokset | Lehdet Radio Artikkelit/julkaisut Hyrrätiedote Internet sivut Tiedotustilaisuudet | Projektipäällikkö Projektikoordinaattorit Toimijaverkosto | Tarvittaessa Tiedotteet 4-5x vuodessa |

8. Hankkeen budjetti

| HYRRÄ -hanke | 2009 | 2010 | 2011 | Yhteensä |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|
| Budjetti | | | | |
| Henkilöstömenot, joista | 89 413 | 106 988 | 97 438 | 293 839 |
| Projektiin palkattava henkilöstö | 70 200 | 84 500 | 78 000 | 232 700 |
| Työpanoksen siirto kunnalta | 19 213 | 22 488 | 19 438 | 61 139 |
| Palvelujen ostot yhteensä | 42 137 | 51 900 | 41 050 | 135 087 |
| Toimisto-, pankki- ja asiantuntijapalvelut | 21 400 | 25 400 | 19 100 | 65 900 |
| Painatukset ja ilmoitukset | | | | |
| Majoitus- ja ravitsemispalvelut | 4 737 | 4 300 | 3 500 | 12 537 |
| Matkustus- ja kuljetuspalvelut | 13 000 | 18 400 | 15 000 | 46 400 |
| Koulutus- ja kulttuuripalvelut | 1 800 | 2 500 | 2 000 | 6 300 |
| Muut palvelujen ostot | 1 200 | 1 300 | 1 450 | 3 950 |
| Aineet, tarvikkeet ja tavarat | 4 750 | 4 250 | 3 862 | 12 862 |
| (tsto yms.) | 750 | 1 250 | 750 | 2 750 |
| | 4 000 | 3 000 | 3 112 | 10 112 |
| Vuokrat | 4 900 | 6 400 | 5 300 | 16 600 |
| Rakennusten ja huoneistojen | 3 500 | 4 000 | 3 300 | 10 800 |
| koneiden ja kaluston vuokra | 1 400 | 2 400 | 2 000 | 5 800 |
| Investointimenot | | | | |
| Muut menot | 12 500 | 10 362 | 7 850 | 30 712 |
| markkinointi, tiedotus, esittely | 4 000 | 4 000 | 3 000 | 11 000 |
| muut toimintakulut | 8 500 | 6 362 | 4 850 | 19 712 |
| Menot yhteensä = kokonaiskustannukset | 153 700 | 179 900 | 155 500 | 489 100 |
| Valtionavustukseen oikeuttavat kustannukset | 153 700 | 179 900 | 155 500 | 489 100 |
| Kunnan/kuntayhtymän oma rahoitusos. (25%) | 38 425 | 44 975 | 38 875 | 122 275 |
| Valtionavustus, (75%) | 115 275 | 134 925 | 116 625 | 366 825 |

| Kuntaosuudet vuosille | 2009 | 2010 | 2011 | Yhteensä |
|-----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Haukipudas | 9446 | 11056 | 9557 | 30059 |
| Kuusamo | 8966 | 10494 | 9071 | 28531 |
| Posio | 4547 | 5322 | 4600 | 14469 |
| Pudasjärvi | 6372 | 7458 | 6447 | 20277 |
| Taivalkoski | 4739 | 5547 | 4795 | 15081 |
| Utajärvi | 4355 | 5097 | 4406 | 13858 |
| Yhteensä | 38425 | 44975 | 38875 | 122275 |

Budjetin muutoshakemus liite 1.

9. Hankkeen seuranta ja arviointi

Hankkeen etenemistä ja tavoitteiden toteutumista mitataan, seurataan ja arvioidaan suunnitelmallisesti koko hankkeen keston ajan sekä toimijaverkoston että

kohderyhmänuorten avulla. Seurantatietoa hyödynnetään pilottihankkeen aikana kehittämistyössä ja jatkosuunnittelussa sekä myöhemmin arvioitaessa kehitettyjen toimintamallien monistettavuutta ja levittämistä muihin kuntiin.

1 Seurataan ja arvioidaan systemaattisesti toimijaverkoston toiminnan rakentumista ja koulutus- ja kehittämistyön tuloksellisuutta.

Mittarit: toimijaverkostolle suunnattujen tilaisuuksien määrät, osallistumisaktiivisuus sekä toimijaverkoston jäsenten antamat palautteet

2. Arvioidaan hankkeessa kehitettyjen uusien toimintamallien ja työtapojen toimivuutta.

Mittarit: kohderyhmänuorille suunnatut haastattelut, kyselyt ja palautteet, nuorten liikunta-aktiivisuustutkimus

3. Laadittaviin nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävien terveystoimintasuunnitelmiin sisällytetään ohjelmien säännöllinen seuranta ja arviointi.

Mittarit: Toimintasuunnitelman itsearviointiraportit

Pro gradu-tutkielma kuntien terveystoimintasuunnitelmiin toimeenpanosta kunnissa v. 2010 - 2011.

4. Seurataan pilottikuntien nuorten hyvinvointia ja terveyttä hyödyntäen olemassa olevia säännöllisiä seurantakäytäntöjä sekä hankkeen kohderyhmänuorille suunnattuja kyselyjä ja mahdollisia testejä.

Mittarit: Kouluterveyskyselyistä, kutsunnoista ym saattava palautetieto

5. Arvioidaan nuorille suunnatun terveys- ja hyvinvointiin liittyvien viestintäkeinojen toimivuutta ja viestinnän onnistumista

Mittarit: Palautekyselyt

9.1 Tutkimuspilotti nuorten liikunta-aktiivisuuteen vaikuttamisesta

Tutkimuksen kohteena ovat Pudasjärven ja Haukiputaan ammattiopiston ammattistarttiluokan oppilaat; Pudasjärvi 12 oppilasta, Haukipudas 12 oppilasta. Pudasjärven ryhmän opetussuunnitelma sisältää puolet enemmän liikuntatunteja, 2 ov, kuin perinteinen ammattistarttiopetus. Pudasjärven ryhmää aktivoidaan monin tavoin mm. tutkimukseen käytettävillä mittareilla ja liikuntatuntien sisällöllä. Hyrrä-hanke osallistuu liikuntainterventioiden suunnitteluun ja resurssoi taloudellisia resursseja lajikokeiluihin. Haukiputaan ammattiopiston oppilaat toimivat tutkimuksessa verrokkiryhmänä.

Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa, millaiset toimet aktivoivat haasteellisia nuoria liikkumaan ja muuttaako ammattiopiston liikuntainterventio elintapoja ja liikkumistottumuksia positiiviseen suuntaan. Teknisestä näkökulmasta tutkitaan, kuinka tutkimusmittarista saadut tulokset korreloivat kaupallisesta aktiivisuusmittarista saatuihin tuloksiin.

Tutkimus toteutuu lukuvuonna 2009 -2010. Tutkimuksesta tehdään diplomityö Oulun yliopiston teknillisessä tiedekunnassa, valmis toukokuu 2010.

Käytettävät mittausmenetelmät:

BodyAge -mittaus, liikunta-aktiivisuusmittaus, liikuntapäiväkirja
sähköinen elintapakysely,

Resurssit:

Tutkimusmittarit ja BodyAge -laite, Polar Electro oy

Diplomityön tekijä 3kk, Elisa Laurila, tekniikan ylioppilas

BA -mittaukset 4 pv, Soile Helisten Mikkola

Ohjaus Oulun Diakonissalaitoksen säätiön liikuntalääketieteen klinikka: Raija Korpelainen, dosentti, Kaisu Kaikkonen yksion johtaja ja Polar Electro oy, Paula Virtanen, SeniorScientist, Ph.D.

Tuotoksena diplomityö ja tieteellinen artikkeli. Tutkimus toimii pilottina nuorten terveystietämystä ja siihen vaikuttamista tutkivaan tutkimustyöhön, joka toteutetaan hankkeen tuottamien hyvien toimintamallien levittämisen yhteydessä hankkeen loppuvaiheessa tai jatkohankkeena. Hankkeelle haetaan erillisrahoitusta.

9. 2 Tutkimus kuusamolaisten nuorten elämäntapa- ja liikkumiskulttuurista

1. Tutkimuskysymyksiä

Tutkimuksella haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Miten liikkuminen muuttuu nuorten elämässä? Mitkä tekijät vaikuttavat siihen? Miten eriytyminen vähän liikkuviin ja paljon liikkuviin tapahtuu? Mitkä syyt ovat sen taustalla?

Mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että nuorten elämäntapa sisältää vähän liikkumista? Mitä liikkumattomuus on nuoren arjessa? Millaisia nämä nuoret ovat? Mitä heidän elämäntapansa sisältää? **Millaisia mahdollisia eroja on lukiolaisten ja ammatti-instituutin opiskelijoiden elämäntavoissa ja liikkumisessa?**

2. Tutkimusaineisto

Kuusamon lukion ja ammattioppilaitoksen opiskelijoiden kysely ja sitä täydentävä päiväkirja ja haastatteluaineisto. Survey-tutkimus. Kysely toteutetaan luokissa paikan päällä käyttäen kyselylomaketta. Kysely lukion ja ammattioppilaitoksen 2.vuosikurssin opiskelijoille. Otos: lukio noin 110 opiskelijaa., ammattioppilaitos noin 190 opiskelijaa. Yhteensä noin 300 opiskelijaa. Kyselyssä haetaan tietoa opiskelijoiden liikkumisesta ja ajankäytöstä. Kyselyosio sisältää myös liikkumiseen ja ajankäyttöön liittyviä asenne ja mielipideväittämiä sekä avokysymyksiä. Laadullinen aineisto kootaan ja hyödynnetään seuraavasti.

Syventävään haastatteluun valitaan kyselyyn vastanneiden joukosta esim. kuusi oppilasta lukiosta ja kuusi ammattioppilaitoksesta, puolet tyttöjä ja puolet poikia. Yhteensä 12. Kriteerinä liian vähän liikkuvat ja riittävästi terveytensä kannalta liikkuvat, esim. UKK-instituutti: Vähän liikkuvat nuoret liikkuvat alle kolme kertaa viikossa. He ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia. Arvioidaan ensin opiskelijoiden arjen ajankäyttöä tietynä ajankohtana (esim. viikko-kaksi), päiväkirjan avulla. Aikabudjetti: paljonko ja mihin aikaa ja rahaa opiskelija käyttää valittuna ajanjaksona. Päiväkirjojen täytön jälkeen suoritetaan haastattelut päiväkirjatietoja hyödyntäen.

Tausta-aineistona käytetään kouluterveyskyselyjä, joita on tehty vuodesta 2003 lähtien. Verrataan myös kuusamolaisnuorten aineistoa valtakunnalliseen aineistoon. Tausta-aineistona myös Kuusamon kaupungin koululaisten liikkumiskysely. Koillismaan Terveysliikuntahanke 2008.

Lukio-opiskelijoista vapaavalinnaiset liikunnan kurssit valinneet. Liikunnan e-kurssilaiset.

3. Menetelmät

Lomakekysely toteutetaan koulujen luokissa 2. vuosikurssin opiskelijoille. Kyselyaineiston analysointi. Syventävän haastatteluaineiston analysointi, tilastolliset menetelmät. Arjen ajankäytön päiväkirjan: aikabudjetin analysointi.

4. Tutkimuksen aikataulu ja resurssit

Ideointi ja tutkimussuunnitelmavaihe 9-12/2009
Kyselyn toteutus kouluilla 1-2/2010
Haastattelut ja aikabudjetti 3/2010
Tulosten analysointi 4-8/2010
Raportointi 9/2010 -5/2011

Tutkimuksen toteuttaa LitM Pauli Miettinen

10. Hankkeen organisointi ja hallinnointi

Kuusamon kaupunki toimii hankkeen hallinnoijana, vastuullisena kasvatus- ja sivistystoimialan johtaja Erkki Hämäläinen. Haukipudas, Posio, Pudasjärvi, Taivalkoski ja Utajärvi ovat hankkeen osatoteuttajia. Oulun Diakonissalaitoksen säätiö toimii hankkeen asiantuntijana kumppanuussopimuksen kautta. Kehittämishankkeen toteutukseen osallistuvat lisäksi kuntien kanssa yhteistyössä toimivat järjestöt.

Hankkeen kunnat kirjoittavat yhteistoimintasopimuksen, jossa sovitaan osahankkeen hallinnoinnista, organisoinnista, koordinoinnista ja raportoinnista.

Terveempi Pohjois-Suomi – hankkeen osalta tehdään Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirin ja osallistuvien kuntien ja kuntayhtymien välillä erillinen sopimus.

Hankkeelle kootaan projektiryhmä, joka koostuu kunkin kunnan yhdys-henkilöistä ja projektihenkilöstöstä. Projektiryhmän tehtävänä on ohjata ja tukea projektin toimintaa. Tarvittaessa projektiryhmään voidaan kutsua asiantuntijoita.

Projektiryhmän jäsenet:

Haukipudas Olli Heinonen, vapaa-ajantoimen päällikkö, vara Erkko Korpela
Kuusamo Aini Naumanen, lapsi- ja perhetyön johtaja
Posio Allan Maaninka, liikuntasihiteeri, vara Arja Jurmu
Pudasjärvi Jaana Valkola, projektipäällikkö, vara Sampo Laakkonen
Taivalkoski Pekka Turpeinen, rehtori, vara Petri Voutilainen
Utajärvi Tarja Vimpari, kulttuurisihiteeri, vara Kaino Rajala
ODL säätiö Eija Kurki, yksikönjohtaja, vara Mirja Levo

Projektihenkilöstö:

Tarja Siira, projektipäällikkö, 100 % Kuusamon kaupunki
Pauli Miettinen, projektikoordinaattori, 40 % Kuusamon kaupunki
Minna Ronkainen, projektikoordinaattori 60 % Haukiputaan kunta

Hanketiivistelmä

Hankkeen nimi: **Hyrrä - hyvinvointia yhdessä liikunnasta**

Toteuttava yksikkö: Kuusamon kaupunki

Vastuuhenkilöt: Erkki Hämäläinen, toimialajohtaja, Tarja Siira, projektipäällikkö

Yhteistyökumppanit: Taivalkoski, Posio, Pudasjärvi, Utajärvi, Haukipudas, Oulun Diakonissalaitoksen säätiö

Hankekuvaus:

Hyrrä-hanke on viiden Pohjois-Pohjanmaan ja yhden Lapin läänin kunnan yhteinen monisektorinen kehittämis- ja yhteistyöhanke.

Hankkeen toiminnallinen osuus kohdistuu vähän liikkuviin nuoriin, erityisesti nuoriin, jotka ovat terveydellisen tai muun syyn vuoksi syrjäytymisuhassa. Nuoriso- ja liikuntakulttuuria yhdistämällä sekä nuorten osallisuutta tukemalla kehitetään liikunta- ja terveystoimintamalleja, joilla motivoidaan nuoria liikkumaan, omaksumaan terveellisiä ja päihteettömiä elintapoja ja ravintotottumuksia. Yhdessä nuorten kanssa mallinnetaan nuorille suunnattua terveyttä ja hyvinvointia tukevaa viestintää.

Hankkeen toinen kärki kohdistuu nuorten ympärillä toimivaan verkostoon, sisältäen julkiset toimijat kuten sosiaali- ja terveystoimi, nuoriso-, liikunta- ja opetus- ja tekninen toimi, poliisi ja seurakunta sekä järjestö- ja kolmannen sektorin toimijat. Hankkeen tarkoituksena on luoda toimijaverkoston poikkihallinnollinen yhteistoimintamalli, joka tähtää viranomais- ja järjestötoimijoiden voimavarojen yhdistämisen avulla vastuulliseen välittämiseen ja mahdollisimman varhaiseen puuttumiseen nuoren terveyttä, liikkumattomuutta ja hyvinvointia vaarantaviin elintapoihin ja syrjäytymisuhkaan. Hankkeen aikana kehitetään monitoimijasta terveyden- ja hyvinvoinnin verkostorakennetta ja verkostomaisia toiminta- ja johtamiskäytäntöjä, joissa kunta- ja järjestösektori ovat tasavertaisina toimijoina. Toimijaverkoston työn tueksi luodaan säännöllinen yhteinen koulutus- ja kehittämisfoorumi.

Osana hankkeen toimintaa laaditaan kunnissa yhdessä nuorten kanssa nuorten terveystoimintasuunnitelma.

Hankkeen tavoitteet:

1. Johtamis- ja toimeenpanorakenteet

1.1 Laaja-alaisen poikkihallinnollisen toimijaverkoston yhteistyön kautta tuodaan hyvinvointia ja terveyttä edistävä toiminta nuorten kehitysympäristöön ja edistetään nuorten terveyttä ja hyvinvointia yhteistyössä nuorten kanssa.

2. Voimavarat ja osaaminen

2.1 Toimijaverkoston koulutus ja kehittäminen tähtäävät mukana olevien toimijoiden yhteistyön syventämiseen, vertaistuen vahvistamiseen ja osaamisen kehittämiseen.

3. Kuntalaisten osallistuminen ja osallisuus

3.1 Nuorten toimintaympäristöä kehitetään yhteistyössä nuorten kanssa tukemaan terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa.

3.2 Nuoret löytävät toimintaympäristöstään mahdollisuudet terveyttä ja hyvinvointia tukeviin valintoihin.

3.3 Nuoret saavat vertaiskokemusta samassa elämänvaiheessa olevilta muilta nuorilta.

4. Uudet toimintamallit ja palveluprosessit

4.1 Löydetään valtakunnallisesti levitettävissä olevia toimintatapoja ja työkaluja toimia haasteellisten nuorten verkostoissa heidän terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen ja osallisuuttaan tukien.

Toteutusaika: 1.3.2009- 31.10.2011

| Rahoitussuunnitelma | 2009 | 2010 | 2011 | Yhteensä |
|-----------------------|---------|---------|---------|----------|
| STM 75% | 115 275 | 134 925 | 116 625 | 366 825 |
| Oma rahoitusosuus 25% | 38 425 | 44 975 | 38 875 | 122 275 |
| YHTEENSÄ | 153 700 | 179 900 | 155 500 | 489 100 |