



## SELVITYS VALTIONAVUSTUKSEN KÄYTÖSTÄ

**Hakija**

Loimaan kaupunki (1927453-8)

**Hankkeen tai toiminnan nimi**

Liikuntaa ja digiä loimaalaisille 2023

**Diaarinumero**

LSAVI/17217/2022

**Hakuvuosi**

2022

**Myöntöpäivä**

10.02.2023

**Myönnetty summa**

15000,00

**Myöntänyt aluehallintovirasto**Lounais-Suomen aluehallintovirasto  
(LSAVI)

### Raportoiija

**Sukunimi**

Pärkö

**Etunimet**

Manne Tapio

**Puhelin**

0505936249

**Sähköposti**

manne.parko@loimaa.fi

### Toteutus

**Myönnetty avustuksen käyttöaika**

01.01.2023 - 31.12.2023

**Toteutunut avustuksen käyttöaika**

01.01.2023 - 31.12.2023

**Hankkeen tai toiminnan tavoitteet hakemuksessa**

Ikiliikkujat:

Tavoitteena on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden +70v itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan avulla. Iäkkäitä pyritään tavoittamaan mahdollisimman matalalla kynnyksellä kartoittamalla heidän olosuhteensa, selvittämällä arkiliikunnan esteet ja viemällä liikunta ohjattuna tai diginä lähelle (kylille, asuinalueille) helposti saavutettavaksi. Kartoitus on Loimaan asumisen teemavuoden 2023 liikuntapalvelujen osuus ikäihmisten elinolosuhteiden parantamisessa.

Etä-/digijumppien lisääminen iäkkäille, jotka eivät pääse ohjattuihin ryhmiin esimerkiksi pitkien etäisyyksien tai heikentyneen toimintakyvyn vuoksi. Digilaitteissa on liikunnanohjaajan ja fysioterapeutin ohjattujen liikuntatuokioiden lisäksi kulttuuriin ja muistikuntoutukseen sekä kirjaston lainauspalveluun liittyvät osiot.

**Muut kohderyhmät**

Lapset ja nuoret:

Kartoitetaan nuorisopalvelujen kanssa kouluilla 3-9 luokkalaisten(n.1 100) osallistuminen liikunta-, kulttuuri- ja nuorisojärjestöjen sekä omaehtoiseen toimintaan. Kartoituksella etsitään ilman harrastuksia olevat nuoret ja tavoitteena on lisätä yhteistyössä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa valvottuja "höntsäryhmiä" nuorten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi.

**Toteutuiko hanke tai toiminta pääosin hakemuksessa esitetyllä tavalla?**

Kyllä

**Mitkä asiat ovat vaikuttaneet hankkeen onnistumiseen/ vaikeuksiin merkittäväällä tavalla?**

Asumisen teemavuoteen liittyen toteutettiin liikuntakysely yli 70+ vuotiaalle loimaalaisille, kysely antoi melko hyvän kuvan loimaalaisten ikäihmisten liikuntatottumuksista. Lapsille/nuorille tehtiin harrastuskysely, jonka tuloksia voidaan hyödyntää harrastustoimintaa suunniteltaessa.

Seniorisumpit, joita järjestettiin viisi kertaa, sai ikäihmiset liikkeelle, asiat ja teemat kiinnostivat. Erilaiset liikuntakampanjat aktivoivat ikäihmisiä takaisin liikunnan piiriin.

Seniorikortin käyttöönotto, jonka avulla yli 70-vuotiaat loimaalaiset pääsevät edullisemmin käyttämään liikunta- ja kulttuuripalveluita.

Yhteistyö kolmannen sektorin kanssa toimi hyvin, vahvistui entisestään, toiminnalle oli jo luotu pohjaa ja toimintatavat ja käytänteet olivat tuttuja.

Vapaaehtoisten ulkoiluystäväkoulutukseen löytyi hyvin osallistujia.

Sote palveluiden siirryttyä Varsinais- Suomen hyvinvointialueelle (Varha) yhteistyö paikallisten Sote- henkilöiden kanssa on ollut erittäin hankalaa.

### **Toiminnan kuvaus**

Liikuntaa ja digiä loimaalaisille -hankkeen tavoitteena oli edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden +70-vuotiaiden itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatu terveyslääkinnän avulla. Tavoitteena oli tehdä liikunnan saavutettavuus ja sen toteuttaminen helpoksi sekä madaltaa kynnystä käyttää tietotekniikkaa.

Toiminnassa kannustettiin pieniin liikuntatekoihin arjessa, korostettiin arjen aktiivisuutta sekä järjestettiin Seniorisumppeja, joiden tarkoituksensa oli kannustaa ikäihmisiä koronavuosien jälkeen kokoontumaan erilaisiin tapahtumiin ja liikkumaan.

Loimaan kaupungin liikuntaa ja digiä -hankkeeseen sekä asumisen teemavuoteen liittyen kaupungin liikuntapalvelut toteuttivat kevään 2023 aikana liikuntakyselyn ikäihmisille. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa yli 70-vuotiaiden kuntalaisten liikuntatottumuksia, liikkumattomuuden syitä sekä asumisolosuhteita ja kohderyhmän fyysistä toimintakykyä. Samalla kysely mahdollisti palautteen antamisen kaupungin liikuntapaikoista ja -palveluista. Kyselyn kohderyhmänä oli yhteensä 4 842 yli 70-vuotiaasta kuntalaista.

Loimaalla otettiin elokuussa 2023 käyttöön Seniorikortti, jonka käyttöön ovat oikeutettuja työkyvyttömyyseläkeläiset ja yli 70- vuotiaat. Kortin tarkoituksena on aktivoida seniorikohderyhmää omatoimiseen liikkumiseen ja kulttuurin hyödyntämiseen osana henkilökohtaista hyvinvointia.

Vanhusneuvosto teki muutosesityksen, jonka mukaan seniorikortin käyttöön olisivat oikeutettuja 1.1. 2024 alkaen yli 65- vuotiaat ja työkyvyttömyyseläkkeellä olevat loimaalaiset. Sivistyslautakunta päätti muuttaa kortin ikärajan vanhusneuvoston esityksen mukaisesti. Nykyisellään kortin kohderyhmä on aiempaa laajempi, mutta perusteltu, myös mahdollisen Ikiliikkuja – hankkeen näkökulmasta.

+75-vuotiaiden ikäihmisten liikuntaneuvontaa toteutettiin jälleen kylillä Liikkuva minä – opintopiireissä, ulkoliikuntatapahtumissa, eläkeläisyhdistysten kokoontumisissa, kuntosaliharjoittelun alkeis- ja jatkokursseilla. Yhdessä Loimaan seurakunnan kanssa järjestettiin keväällä 2023 ulkoiluystäväkoulutus, jossa vapaaehtoiset kouluttautuivat ulkoiluystäväksi iäkkäälle. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle koulutus on osa Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen- iäkkäiden terveyslääkinnäohjelmaa. Koulutus antoi valmiuksia toimia ulkoiluystäväinä.

Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivä toteutettiin yhdessä seurakunnan kanssa. Tapahtuma keräsi runsaasti osallistujia.

Erilaisilla liikuntakampanjoilla pyrittiin koko vuoden ajan aktivoimaan eri- ikäisiä liikunnan lisäämiseen ulkona. Liikkuen läpi vuoden- kampanjat (Talviliikkuja-, Haastepyöräily- ja Syysliikkujakampanjat) olivat LiikUn kolmen kampanjan kokonaisuus. Kokonaisuudella kannustetaan kaikenikäisiä ja – tasoisia lounaissuomalaisia liikkumaan.

Ikäihmisille järjestettiin oma kevään- ja kesän liikuntahaaste, Kävely kevyemmäksi 70+ kampanja, joka aktivoi liikkumaan ja takaisin sosiaalisen toiminnan pariin.

Liikuntatapahtumat mm. Unelmien liikuntapäivä, yhteistyössä Loimaan Jankon kanssa sai ikäihmiset tutustumaan suunnistusharrastukseen. Kesällä liikuntaa järjestettiin ympäri kyliä; taito- ja tasapainoharjoittelua ulkokuntolaitteilla, sauvakävelyä & jumppaa, tuoli- ja katsomojumppaa sekä hyvän olon liikuntaa, jotta lihasvoima- ja tasapanoharjoittelua tulisi ainakin kerran viikossa ohjatusti tehdyksi.

Loimaa tuli joulukuussa 2021 valituksi Valtakunnalliseen Voimaa vanhuuteen terveyslääkinnäohjelmaan. Hanke on kolmevuotinen 2022–2024 ja siihen valittiin 13 uutta kuntaa.

Kuntakohtaisen kehittämistyön lisäksi luodaan yhteisiä toimintatapoja Varsinais-Suomen alueelle sekä lisätään niin kuntien keskinäistä kuin koko hyvinvointialueen välistä yhteistyötä ikääntyneiden liikunnassa. Kolmivuotisesta kehittämistyöstä vastaa Ikäinstituutti. Yhteistyössä ovat mukana Varsinais-Suomen hyvinvointialue ja sen 26 kuntaa, jotka panostavat tulevina vuosina iäkkäiden toimintakykyisiin vuosiin.

Hanke oli Loimaan kaupungin liikuntapalveluiden hanke, jossa yhteistyökumppaneina olivat mm. kirjasto-, kulttuuri ja nuorisopalvelut, Varha/kotipalvelu, tekninen toimi, paikallisia kylä- ja muita yhdistyksiä, seurakunta, Ikäinstituutti ja Asukkaiden Loimaa hanke.

(ks. liitteenä oleva hankkeen loppuunraportti)

## **Arvioi hankkeen tai toiminnan vaikutuksia tavoitteiden näkökulmasta**

Loimaalla vuosi 2023 oli asumisen teemavuosi ja siihen liittyen kaupungin liikuntapalvelut toteuttivat kevään 2023 aikana liikuntakyselyn kaikille yli 70- vuotiaille loimaalaisille. Kyselyn kohderyhmä oli 4 842 kuntalaista. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää yli 70- vuotiaiden loimaalaisten liikuntatottumuksia, mahdollisia liikkumattomuuden syitä sekä asumisolosuhteita ja kohderyhmän fyysistä toimintakykyä. Vastauksia liikuntakyselyyn saatiin 573 kappaletta, jolloin vastausprosentti oli 11,8 . Ensimmäisen kerran Loimaalla toteutettu kysely auttaa liikuntapalveluita kehittämään palveluitaan ikäihmisten näkökulma huomioiden.

Toukokuussa 2023 toteutettiin harrastuskysely 3-9-luokkalaisille. Vastauksia saatiin 277. Kyselyssä kartoitettiin mm. mitä lapset/nuoret harrastavat, harrastamisen esteitä, mitä haluaisivat harrastaa, mistä saavat tietoa harrastuksista. Kyselyn tuloksia hyödynnetään suunniteltaessa jatkossa lapsille/nuorille tarjottavaa harrastustoimintaa.

Koronapandemian jälkeen on syytä panostaa taas ikäihmisten terveyttä, toimintakykyä ja selviytymistä edistävään työhön. Yli 75- vuotiaiden osuus Varsinais-Suomen väestöstä on suurempi kuin Suomessa keskimäärin. Alueellisen hyvinvointikertomuksen mukaan lähes 30 prosenttia tästä ikäryhmästä kokee suuria vaikeuksia puolen kilometrin kävelyssä. Koronapandemia on lisännyt myös sosiaalista eristäytymistä ja haastanut mielenhyvinvointia. Liikunnalla on vahva sosiaalinen vaikutus kaikissa ikäryhmissä, mutta ikäihmisten kohdalla sosiaalinen vaikutus kasvaa. Yhdessä tekeminen ja osallistuminen erilaisiin järjestettyihin tapahtumiin sekä tilaisuuksiin tuli konkreettisesti esille kuluneena vuonna. Ikäihmiset osallistuivat sankoin joukoin järjestettyihin tapahtumiin mm. kerran kuukaudessa järjestetyt Seniorisumpit olivat suosittuja tapahtumia. Tapahtumissa oli liikuntaa sekä ikäihmisille suunnattuja luentoja. Seniorisumpeja liikuntapalveluiden kanssa oli järjestämässä Asukkaiden Loimaa–hanke. Kevään Ikiliikkujaviikon Senioritanssit keräsivät myös suuren osallistujajoukon.

Kylillä pidetyt opintopiirit tavoittivat ikäihmisiä, jotka olivat kiinnostuneita lisäämään arkiliikuntaa ja liikuntaharjoittelua oman hyvinvointinsa tueksi. Osallistujien keski- ikä oli 78 vuotta. Opintopiireissä kävi vierailijoita eri aiheiden tiimoilta mm. apuvälinelainaamosta. Opintopiireissä tehtiin jokaiselle toimintakyvyn testaus (SPPB) kurssin alussa ja sen avulla oli helppo motivoida osallistujia harjoittamaan liikuntaa. Heikko tulos SPPB- testissä ennustaa liikkumiskyvyn heikkenemistä tulevaisuudessa. Tällöin toimintakyvyn heikkenemiseen voidaan puuttua jo ennen kuin kunnan huononemisesta aiheutuu haittaa päivittäisille toiminnoille. Säännöllisen liikuntaohjelman myötä voitiin seurata toimintakyvyn paranemista. Liikkuva minä -opintopiireissä jokainen osallistuja tekee liikkumissuunnitelman itselleen. Liikkumissuunnitelma tukee ikäihmisen säännöllistä liikkumista ja liikunnan harrastamista omien tavoitteidensa mukaan. Suunnitelmassa otetaan huomioon elämäntilanne, toimintakyky, tavoitteet ja toiveet. Henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan myötä ikäihmiset liikkuvat enemmän. Opintopiirin loppumisen jälkeen noin 8–10 viikon jälkeen liikunnanohjaaja soitti ja kysyi liikkumissuunnitelman toteutumisen ja kuulumiset.

Opintopiireissä ja matalan kynnyksen ohjatuissa tuolijumpissa löytyi ikäihmisiä, joilla oli jo havaittavissa toimintakyvyn heikkenemistä ja he hyötyisivät kotona tehtävästä, ohjatusta liikunnasta. Heille tarjottiin tabletteja ja niihin oli ladattu liikuntaohjelmia, joita ohjasivat fysioterapeutti, liikunnanohjaaja ja vertaisohjaaja. Tabletti oli ikäihmisellä 8–10 viikkoa ja SPPB- testit tehtiin ennen ja jälkeen. Lihaskuntoa ja tasapainoa voi ja kannattaa parantaa vielä iäkkäänäkin. Tehokkainta on voiman ja tasapainon yhdistelmäharjoittelu. Alkuun pääsee helpoilla kotivoimisteluohjelmilla, joita juuri tableteissa oli kannustamassa säännölliseen harjoitteluun. Muutoksia oli tapahtunut varsinkin jalkojen lihasvoimassa, kun harjoittelua tapahtui kolme kertaa viikossa ja sen lisäksi oli arkiliikuntaa.

Loimaallakin ikäihmiset ovat löytäneet kuntosalit ja ottaneet säännöllisen kuntosaliharjoittelun viikoittaiseen liikuntaohjelmaansa. Ikäihmisille suunnatut ohjatut kuntosaliharjoittelun alkeis- ja jatkokurssit ovatkin löytäneet paikkansa liikuntapalveluiden vuosikellossa. Alkeiskurssilla tutustutaan laitteisiin ohjaajan johdolla 8 kertaa ja omatoiminen harjoittelu toisen kerran viikossa tukee nousujohteista lihasvoimaharjoittelua. Kurssin alussa tehtiin liikkumiskyvyn testit (SPPB) osallistujille. Kurssin päätteeksi osallistujilla oli mahdollisuus maksivoiman testiin. Kurssilaiset jatkoivat omatoimista kuntosaliharjoittelua tai heillä oli mahdollisuus jatkaa esim. SenioriCircuitin jatkoryhmässä.

Yhdessä seurakunnan kanssa järjestettiin ulkoiluystäväkoulutus. Ulkoiluystäväksi iäkkäälle -koulutus on osa Ikäinstituutin Voimaa Vanhuuteen – iäkkäiden terveysliikuntaohjelmaa. Koulutus antoi valmiuksia toimia vapaaehtoisena ulkoiluystävänä ikäihmiselle, joka tarvitsee tukea, apua tai seuraa. Valtakunnallinen iäkkäiden ulkoilupäivän tapahtuma järjestettiin yhdessä seurakunnan kanssa.

Kuluneen vuoden aikana vierailtiin lukuisissa erilaisissa eläkeläisyhdistysten ja seurakunnan tapahtumissa asiantuntijavierailijoina.

## **Jatkotoimenpiteet**

Liikkuva minä- opintopiirit jatkuvat kylillä ja ryhmäläisten siirtyminen matalan kynnyksen ryhmiimme.

Liikkumiskyvyn (SPPB) alku- ja lopputestit sekä liikkumissuunnitelmat.

Ikäihmisten kuntosaliharjoittelun alkeis- ja jatkokurssit jatkuvat liikuntapalveluiden toimintana.

Ulkoiluystävä koulutuksen järjestäminen yhdessä kolmannen sektorin kanssa.

Ohjattujen ulkoliikuntaryhmien lisääminen kylille. Ulkoliikuntaa pyritään tarjoamaan ja siihen kannustamaan ohjaajan johdolla, myös talviaikaan.

Digijumppatablettien käyttö ja sen edelleen lisääminen toimintakyvyltään heikentyneiden asiakkaiden keskuudessa. Liikuntaneuvonnan lisääminen iäkkäille.

Asumisen teemavuoden 2023 kyselyn myötä esille tulleiden asioiden toteuttaminen ja ikäihmisten olosuhteiden ja hyvinvoinnin kehittäminen yhteistyössä kaupungin eri toimijoiden sekä kolmannen sektorin kanssa.

Vertaisohjaajien kouluttaminen, ulko- ja kuntosaliryhmiin.

Yhteistyön jatkaminen Varsinais- Suomen hyvinvointialueen (Varha) kanssa.

#### Hankkeen kohderyhmät ja niiden osuus hankkeen kokonaistoiminnasta

Kohderyhmä	%-osuus
Varhaiskasvatus ja esiopetus	0
Aikuiset	0
Ikiliikkujat (ikäihmiset)	100
Perheliikunta	0
Muu kohderyhmä	0

#### Arvioi toimenpiteiden vakiintumista osaksi palvelujärjestelmää

Kyllä, toimenpiteet vakiintuvat täysin

#### Hankkeeseen osallistuneiden määrä (kohdejoukko)

Pojat/miehet  
110

Tytöt/naiset  
120

Yhteensä  
230

#### Toteutuneet kokonaiskustannukset ja rahoitus

##### Kustannukset

Kustannus	Hakemuksessa (€)	%-osuus	Toteutuneet (€)	%-osuus	Erittely
Palkkakustannukset sivukuluineen / työpalkkio	21700,00	67%	21115,07	59%	Hankkeeseen osallistuneen liikunnanohjaajan (n. 50 %) ja liikuntasihteerin henkilöstökulut.
Matka- ja kuljetuskustannukset	3000,00	9%	1072,26	3%	Hanketyöntekijän ja vertaisohjaajien matkakustannukset.
Kurssi- ja koulutuskustannukset	500,00	2%	35,06	0%	Hankkeen toteuttamiseen liittyvät koulutuskustannukset.
Välinehankinnat (erittelyyn alustava)	1600,00	5%	3059,90	9%	Hankkeen toteuttamiseen liittyvät välinehankinnat

listaus hankittavista välineistä)					(erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelua edistävät välineet).
Tapahtumat, retket	0,00	0%	0,00		-
Muut vuokrat, leasingkustannukset	0,00	0%	0,00		-
Muut kustannukset	5700,00	18%	10392,07	29%	Painatukset, ilmoitukset, posti- ja telepalvelut, toimistotarvikkeet, tapahtumiin liittyvät ateriapalvelut, arpajaispalkinnot yms.
<b>Yhteensä (€)</b>	<b>32500,00</b>		<b>35674,36</b>		

#### Rahoitus

Rahoituslähde	Hakemuksessa (€)	Toteutuneet (€)	Erittely
Valtionavustus myönnetty summa	16250,00	15000,00	
Kunnan rahoitus/kuntien omarahoitus	16250,00	20674,36	Kunnan 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	-
<b>Yhteensä (€)</b>	<b>32500,00</b>	<b>35674,36</b>	

Kuinka paljon valtionavustus kattaa hankkeen tai toiminnan kustannuksista?

42,05 %

Lisätietoja kustannuksista tai rahoituksesta

#### Liitteet

Liitteen nimi	Kuvaus	Lähde
Liikuntaa ja digiä loimaalaisille 2023 loppuraportti, Sivla 25.1.2024.pdf		Alkuperäinen asiointi
Toteutumaraportti.pdf		Alkuperäinen asiointi

#### Asioija

**Asioijan etunimi**  
Manne

**Asioijan sukunimi**  
Pärkö

**Asioijan valtuutustieto**

Oma ilmoitus valtuudesta yrityksen/yhteisön puolesta asiointiin