

SAAPUNUT
30.1.2017
48

LIIKU -HANKKEEN RAPORTTI 2016

Kajaanin Työvoimayhdistys ry

Linnankatu 2

87100 KAJAANI

kty.ry@kajaani.net

LIIKU -HANKE

Avustusta käytetään osallistujien omavastuuosuuksiin, tilavuokran maksamiseen, liikuntaryhmien ohjaajien palkkoihin sekä lehtimainokseen.

Kohderyhmänä ovat vaikeasti työllistyvät, pitkäaikaistyöttömät, palkkatuella yhdistyksissä työtä tekevät, työkokeilussa olevat ja muut kunnan työttömät. Suurin osa osallistujista oli yhdistyksen varsinaisia jäseniä ja pienempi osa kannatusjäseniä.

TOTEUTUS

Yhdistyksen liikuntavastaavaksi valittiin Ville Nissinen ja hän aloitti työt keväällä 2016. Ville on suorittanut Liikunnan ammattitutkinnon ja toimii nykyään ns. kevytyrittäjänä.

YHTEISTYÖ

Yhteistyötä tehtiin tanssiseura Casamban kanssa, antamalla yhdistyksestä seuran tanssitiloille siivouspalvelua ja vastineeksi yhdistys sai pitää liikuntaryhmiä tanssiseuran tiloissa.

Muita yhteistyökumppaneita ovat olleet Kajaanin kaupunki liikuntahallin tilojen vuokrauksen tiimoilta. Kajaanin kaupungin Kaukaveden vesiliikuntakeskuksen kanssa tehtiin sopimus antamalla kausialennusta jäsenten uimahallin ja kuntosalin rannekelataukseen. Kuntouinti- ja kuntosalisarjalippujen (ranneke) ostoista yhdistys tuki jäseniä 20:llä eurolla.

Kajaanin Keila-Keskuksen kanssa yhteistyö jatkui keilaratojen varaamisen myötä. Yhdistyksen jäsenet saavat tunnin aikana alennusta radasta.

Terveys- ja liikuntatapahtuma "Elinvoimaa!" järjestettiin yhteistyössä Kainuun Ammattiopiston sosiaali- ja terveysalan aikuisopiskelijoiden kanssa. Tapahtumassa olivat mukana myös TVY ry:n Terveydeksi -hankkeen työntekijät.

Jooga järjestetään yhteistyössä Kainuun Eläkeläiset ry:n kanssa.

VUODEN 2016 LIIKUNTARYHMIEN

OSALLISTUJAMÄÄRÄT

Sulkapallo: 6 kertaa, 23 osallistumista

Virkistysliikunta: 4 kertaa, 9 eri osallistujaa

Lavis: 5 kertaa, 13 10 kertaa, 29 osallistumista, 7 eri osallistujaa

Zumba: 26 kertaa, 156 osallistumista, 22 eri osallistujaa

Sähly: 61 kertaa, 282 26 kertaa, 137 osallistumista, 8 eri osallistujaa

Keilaus: 28 kertaa, osallistumista eri osallistujaa

Kuntosaliharjoittelu: 29 kertaa, 98 osallistumista

Syksyn aikana liikuntaryhmissä käyntikertoja (osallistumista) yhteensä 735

Virkistäytymisretkellä luonnonsuojelualue Hepoköngkälle oli 25 osallistujaa.

Sähly: tiistaisin ja torstaisin klo 11-12, omavastuu 1 euron

Zumba: tiistaisin klo 15-16, omavastuu 1 euron

Keilaus: keskiviikkoisin klo 13-14, omavastuu 4 euroa

Jooga: torstaisin klo 11-12, omavastuu 1 euron

Kuntosali: perjantaisin klo 11-12, omavastuu 1 euron 11 kertaa, 59 osallistumista, 10 eri osallistujaa

Ohjaajina bachata-tanssissa ja zumbassa oli Soraida Tsutsunen. Sählyn ja kuntosaliharjoittelun ohjasi yhdistyksen liikuntavastaava Ville Nissinen. Keilahallilla liikuntavastaava kävi n. kerran kuukaudessa.

TIEDOTTAMINEN

Elokuussa laitettiin paikalliseen ilmaisjakelulehteen yksi isompi liikuntaryhmien ilmoitus. Yhdistyksen kotisivut, Facebook-, Instagram- ja Twitter -sivut sekä viikoittain lähetetyt ryhmätekstiviestit toimivat myös hyvinä viestintävälineinä. Sosiaalisen median kanaville ja kotisivulle päivitettiin mm. valokuvia eri ryhmistä sekä yhdistyksen YouTube -videoilla esitellään toimintoja. Yhdistyksen ilmoitustaulut toimipisteissä toimivat tiedotuspaikkoina. Yhteistyökumppanit ja heidän asiakkaansa saivat tietoa yhdistyksen esitteen kautta ja sähköpostitse. Monissa infoissa opiskelijaryhmille, TE -palveluiden asiantuntijoille, Soten asiakkaille (mm. Kuntouttava työtoiminta) sekä yhteistyökumppaneille (mm. Koulutusavain Oy ja heidän urapolku-ryhmänsä) on esitelty yhdistyksen liikunta- ja hyvinvointiryhmiä. Lisäksi ryhmissä kävijät houkuttelivat ja motivoivat omia tuttuja tahoillaan osallistumaan ja lähtemään mukaan.

ARVIOINTI

Arviointia tehtiin seuraamalla liikuntaryhmien kävijämääriä ja kysymällä asiakaspalautetta liikuntakyselyllä. Asiakaspalautetta kysyttiin vuoden 2016 lopussa liikunnasta ja fyysisestä kunnosta.

ASIAKASPALAUTE

Syyskauden alussa:

1. Liikuntaa harrastettiin keskimäärin 3 kertaa ja 4,5 tuntia viikossa.
2. Vastaajista 3/5 arvioi fyysisen kuntonsa keskinkertaiseksi, 2/5 melko hyväksi.
3. Vastaajista 1/3 arvioi terveydentilansa keskinkertaiseksi, 2/3 melko hyväksi.

Syyskauden lopussa:

1. Liikuntaa harrastettiin keskimäärin 5 kertaa ja 6,5 tuntia viikossa
 2. Vastaajista 1/3 arvioi fyysisen kuntonsa keskinkertaiseksi, 2/3 melko hyväksi
 3. Vastaajista 1/3 arvioi terveydentilansa keskinkertaiseksi, 2/3 melko hyväksi.
- Suuri osa koki fyysisen kuntonsa olevan jonkin verran huonompi verrattuna ikätovereihinsa.
 - Suurin osa vastaajista olisi kiinnostunut harrastamaan enemmän liikuntaa, jos se olisi mahdollista. Noin puolet koki kehnon taloustilanteen rajoittavan mieluisan lajin harrastamista.
 - Lähes kaikki vastaajat pitivät tavoitteenaan pudottaa painoa. Osa halusi lisää lihaskuntoa.
 - Palaute yhdistyksen järjestämästä liikunta- ja virkistystoiminnasta oli suurimmalta osalta positiivista. Jäsenet toivoivat lisää resursseja erilaisten reissujen järjestämiseen.



Liikuntavastaava Ville Nissinen

<https://www.instagram.com/ville.nissinen>

valmentaja.net/info/ville.nissinen
