



SAARINUT
9.12.2017
13

15.12.2016

Keskuspuistikko 22, 61300 KURIKKA
06-4501866
kurikan.tyonhakijat@anvianet.fi
www.anvianet.fi/kth

[1]

Kurikan Työnhakijat ry
Keskuspuistikko 22
61300 Kurikka

Liiku-hanke raportti 2016

Hankkeeseen haettiin rahaa 3999,00 €. Rahaa myönnettiin 1380,00 €. Kun myönnettyyn rahaan lisättiin omarahoitusosuus, voitiin ostaa kuntosalilta palveluja 2000,00 eurolla. Hankkeen tarkoitus oli aktivoida huonoimmassa asemassa olevia, osaltaan syrjäytyneitäkin pitkäaikaistyöttömiä.

Toteutuneet osiot olivat

Kehon koostumusmittaukset 22 henkilölle 2 kertaa = **44 kertaa**, + info syksystä/palaute syksystä + yhteinen kuntosaliharjoitus.

Ohjattu kuntosaliharjoituksia 22 henkilölle 7 kertaa = **154 kertaa**

Ohjattu kahvakuula 22 henkilölle 2 kertaa = **44 kertaa**

Ohjattu IISEE sisäpyöräilytunti 2 kertaa = **44 kertaa**

Ohjattu kehonhuoltotunti 2 kertaa = **44 kertaa**

Koko paketin hinta oli 2000,00 €

Kuntosali palkitsi motivoitunutta ryhmää järjestämällä ylimääräisen bodypump kerran.

Liiku-ryhmä koostui 22 henkilöistä, joista suurin osa on vaikeimmassa asemassa olevia moniongelmaisia pitkäaikaistyöttömiä. Monilla on mielenterveys, sosiaalitoimi ym. muita asiakkuuksia. Muutamien kohdalla on mietitty eläkeselvittelyn tekoa.

Kaikille yhdistyksessä kuntouttavassa työtoiminnassa oleville annettiin mahdollisuus osallistua kuntosaliryhmään ja melkein kaikki siihen osallistuivatkin. Muutamille tehtiin sopimus kuntouttavasta työtoiminnasta (yksi päivä viikossa) johon kuntosalikäynti sisällytettiin. Näin ryhmään osallistujat pääsivät kokeilemaan osallistumista yhdistyksen muussa toiminnassa ja saivat kannustimena etuja kuten aamupalan, lounaan ja iltapäiväkahvit sekä 9 €:n kulukorvauksen. Heidät ohjattiin ennen liiku-ryhmän alkua työttömien terveydenhoitajan tarkastukseen. Ryhmäläiset kokivat että osallistuminen oli motivoivampaa, kun siitä oli tehty päätös (eli ovat jossakin kirjoilla). Osa halusi jatkaa yhdistyksessä kuntouttavaa työtoimintaa liiku-ryhmän loputtua.

Toimenpiteiden ulkopuolella olevat työttömät kävivät kotoaan käsin omatoimisesti kuntosalilla.

Moni koki kyselylomakkeiden täytön ongelmallisena, he eivät ymmärtäneet kysymyksiä ja tunnistetietojen merkitsemistä sain moneen kertaan selvittää, muutamilta jouduin useamman kerran pyytämään että täyttäsivät lomakkeet



15.12.2016

Keskuspuistikko 22, 61300 KURIKKA
06-4501866
kurikan.tyonhakijat@anvianet.fi
www.anvianet.fi/kth

[2]

Oletan ongelman johtuvan siitä että, ryhmässä oli sellaisiakin henkilöitä jotka tarvitsevat apua omien henkilökohtaisten lomakkeiden täytössä.

Tyytyväisyyttä voi tuntea siitä että tämä haastava ryhmä oli sitoutunut liikkumaan, eikä turhia poissaoloja ollut ja lomakkeetkin saatiin lopuksi täytettyä.

Myös kaupunki järjestää työttömille liikuntaryhmiä. Meidän ryhmäläiset eivät halunneet niihin osallistua. Tiedustelin syytä, he kertoivat että kaupungin kuntosalilla on aina niin kova tungos, ettei siellä voi mitään tehdä. Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä kun saivat toimia omassa tutussa porukassa, hienossa tilavassa kuntosalissa, ammattitaitoisten, mukavien ohjaajien opastuksessa.

Viimeinen kuntosali päivä oli 14.12, joulun ajan yhdistys on suljettuna. Ryhmäläiset lupautuivat jatkamaan omaehtoista liikuntaa tahoillaan. Ensi vuonna liikunta yhdistyksessä jatkuu lähinnä lenkkeilyn ja uimahallin merkeissä. Ajatuksenani on kuitenkin ehdottaa yhdistyksen hallitukselle, että jatkaisimme kuntosalilla käyntiä edes kahden kuukauden ajan omarahoitteisesti.

Kurikka 20.12.2016

Sirpa Uusimäki
Sirpa Uusimäki

toiminnanohjaaja

Kurikan Työnhakijat

IBAN
FI23 4726 1020 041474

Tilinumero