

Hankkeen nimi:

Sykettä saaristoon

Tiivistetty kuvaus hankkeesta:

Sykettä saaristoon-hanke on kahden saaristokunnan eli Kustavin ja Taivassalon yhteishanke. Se on kokeilu- ja kehittämishanke, jonka toimenpiteiden ja tavoitteiden lähtökohtana on molempien kuntien vuoden 2025 liikunnallisen elämäntavan hankkeiden tulokset ja kokemukset. Lisäksi hankkeessa tullaan hyödyntämään 07/26 päättyvän Suomi Liikkeelle-ohjelman liikuntaneuvonta -hankkeesta (yhteishanke Kustavi, Taivassalo ja Vehmaa) saatavia tuloksia ja jatkokehityssuunnitelmia. Pää tavoitteena on selvittää kuntien toimintaedellytykset (henkilöstö ja taloudelliset resurssit) vaikuttavaan liikunta- ja hyvinvointiohjaukseen sekä kehittää sitä tukevia suunnitelmia ja malleja.

Hankkeen pääkohderyhmät ovat ikääntyneet ja työikäiset sekä pienellä osuudella perheet. Kohderyhmistä pyritään löytämään erityisesti vähän liikkuvat kuntalaiset, joille liikkeestä olisi eniten hyötyä.

Kohderyhmät:

Ikäihmiset (ikiliikkujat) 50 %

Aikuiset (Liikkuva aikuinen) 40 %

Perheliikunta 10 %

Hankkeeseen osallistuvien määrä (kohdejoukko):

(Asukasmäärät: Kustavi 970 asukasta Taivassalo 1700 asukasta)

Suunniteltu kokonaiskesto:

1.1.2026-31.12.2026

Ohjausryhmä:

Rehtori-sivistystoimenjohtajat T:salo & Kustavi

Hyvinvointikoordinaattori

Hanketyöntekijä

Toteutusalue:

Kustavi ja Taivassalo

Toimintaympäristö

Taivassalo on n. 1700 asukkaan kunta ja Kustavi n. 970 asukkaan. Kunnat sijaitsevat lounais-saaristossa. Kuntakeskusten etäisyys 16 km. Lähimmät kaupungit Taivassalosta ovat Uusikaupunki 32 km ja Raisio 42 km. Molempia kuntia leimaa saaristoisuus, haja-asutus ja pitkät välimatkat niin kuntakeskuksiin kuin myös lähikaupunkeihin. Julkista liikennettä eli bussivuoroja on vähänlaisesti, ja ne palvelevat aikojen puolesta lähinnä koululaisia. Kuntien liikuntapalvelut ovat keskitetty kuntakeskuksiin.

Vuonna 2024 Yli 65-vuotiaita oli Kustavin väestöstä 43 % ja Taivassalossa vastaava luku oli 37 %. Koko maassa ja Varsinais-Suomen hyvinvointialueella vastaavat lukemat olivat 23,6 % ja 24,3 %. Väestöennusteet kertovat, että hankekuntien ikääntyminen lisääntyy tasaisesti.

Ylipainon yleisyys 2-16-vuotiailla on merkittävästi korkeampaa hankekunnissa kuin koko maassa. (THL, Lihavuuden yleisyys (%) 2 - 16-vuotiailla (ind. 3692)) Kakkostyyppin diabetekseen sairastuminen on merkittävästi lisääntynyt parin kymmenen vuoden aikana, tilastojen valossa hankekunnat eivät nouse tässä sairastavuudessa alueen kärkikahinoihin.

Kustavissa keväällä tehdyn kuntalaiskyselyn perusteella vähintään aikuisten liikuntasuosittelun mukaisesti liikkuu 36 % kuntalaisista.

Molemmissa kunnissa on vuonna 2025 ollut käynnissä liikunnallisen elämäntavan edistämisen hanke. Kustavissa hankkeen puitteista järjestettiin koko vuoden ajan kolme liikuntaryhmää eri kohderyhmille ja Taivassalossa oli palkattuna 50 % hanketyöntekijä, joka ohjasi useampia ryhmiä sekä järjesti erilaisia lajikokeiluja ja liikunnan pop-up tapahtumia. Taivassalon hanketyöntekijä osallistui myös Kustavin hankkeeseen ohjaamalla pari ryhmää. Tässä hankkeessa tullaan hyödyntämään kuntien liikunnallisen elämäntapa hankkeen tuloksia, kokemuksia ja jatkosuunnitelmia.

Kuntien kuntastrategioissa nostetaan esille kuntalaisten liikkumisen edistäminen ja liikkumisen olosuhteiden vahvistaminen.

Liikkumisen olosuhteet ovat kuntien kokoon nähden verrattain hyvät. Taivassalossa on nykyaikainen liikuntahalli, jonka yhteydessä on kuntosali. Kustavissa sisäliikuntaa järjestetään kosteusvaurioituneessa urheilutalossa, mutta kunta on päättänyt rakentaa uudet sisäliikuntatilat vuosien 26–27 aikana. Molemmissa kunnissa hyvät mahdollisuudet monipuoliseen ulkoiluun ja liikuntaan. Kunnista löytyvät valaistut kuntoradat ja ladut, monitoimikaukalot, luontopolut, ulkokuntosalit ja urheilukentät jalkapallonurmella.

Hankekunnissa liikuntaryhmiä ovat järjestäneet Vakka-Opisto, Eläkeliitto, kunta ja liikuntaseurat. (Yksi seura molemmissa kunnissa).

Tavoitteet

Tavoitteet ja toimintasuunnitelma kulkee käsikädessä. Kunnilla voi olla eri tavoitteita. Suluissa tavoitteiden kohdentuminen tiettyyn kuntaan)

1. Kuntalaisten tietoisuuden ja ymmärryksen lisääminen liikumisen merkityksestä omaan ja perheen hyvinvointiin.
2. Hyvinvointialueen kanssa käytävän yhdyspintatyöskentelyn kehittäminen. Sujuva prosessi niin hyvinvointialueelta kunnan palveluihin kuin myös kunnan palveluista (ml.yhdistykset ja yritykset) hyvinvointialueen palveluihin.
3. Kuntien liikuntapalveluiden kehittäminen ja toteuttaminen perustuen tutkittuun tietoon ja kuntalaisten tarpeisiin.
4. Liikkumisen saaminen osaksi paikallisten työnantajien työhyvinvoinnin johtamisen kokonaisuuksia.
5. Jatkuvuuden mallin luominen liikuntapalveluihin erityisesti liikuntaryhmiin.
6. Säännöllisen perheliikuntatoiminnan luominen kuntiin yhteistyössä MLL ja Vakka-Opisto.
7. Liikuntatoimijoiden työryhmän toiminnan kehittäminen. (Taivassalo) Taivassalon kokemusten pohjalta vastaavan työryhmän perustaminen Kustaviin. (Kustavi)
8. Kuntalaisten kynnyksen lähteä liikkumaan madaltaminen.
9. Kuntalaisten työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja lisääminen

Toimintasuunnitelma

1. Luennot, tietoisuuskäskut, liikunnan terveysvaikutukset esille tuonti, liikuntapaikkojen esittelyt ja niiden laaja hyödyntäminen hankkeen tapahtumissa.
2. Aktiivinen osallistuminen hyvinvointialueen kanssa tehtävään yhdyspintatyöskentelyyn, vastinparien kartoitus ja kirjaaminen. Hyvinvointiopastajan käyttöönotto.
3. Toteutetaan avoimet kyselyt kuntalaisille hankkeen alussa ja lopussa. Kyselyillä kartoitetaan toiveita ja näkemyksiä liikkumisen edistämisen mahdollisuuksista. Hankkeen lopussa kartoitetaan hankkeen näkyvyyttä ja onnistumista. Ryhmiin osallistuneiden kokemusten ja palautteiden järjestelmällinen kerääminen ja analysointi. Osallistetaan myös yhdistyksiä ja vanhus- ja vammaisneuvostoja liikuntapalvelujen kehittämiseen.
4. Haetaan kunnista kuntatyönantajan lisäksi pilottihankkeeseen kaksi-kolme työnantajaa/kunta, näiden työnantajien kanssa laaditaan liikkumisen edistämisen suunnitelma sekä hankkeen puitteissa käynnistetään toteutus. Toteutus sisältää kuntotestauksia, luentoja, ohjaustuntiesittelyjä, liikkumisen edistämisen sisällyttäminen organisaation rakenteeseen esim. liikuntavastaava ja ohjausta kunnan liikuntapalveluihin.
5. Tehdään liikuntaryhmistä vuosikello rytmittämään ja helpottamaan ryhmien suunnittelua. Kerätään ohjaajapankkia sijaistuksiin ja eri lajien ryhmäohjauksiin. Vertaisliikuttaja toiminnan kehittäminen.
6. Yhteisen toimintasuunnitelman laatiminen yhdessä MLL ja opiston kanssa. Yhteistyössä järjestetyt tapahtumat
7. Taivassalon työryhmän osallistujien kokemusten keräys; tehtävän ja tavoitteiden tarkistus. Kustavin työryhmän perustaminen Taivassalon kokemusten pohjalta. Toimintasuunnitelman laadinta molempiin ryhmiin.

8. Jatketaan Taivassalon hankekokemusten pohjalta erilaisten matalan kynnyksen popup-liikuntatapahtumien ja lajikokeilujen järjestämistä. Tapahtumien aktiivinen markkinointi, lähestytään markkinointia perinteisten väylien lisäksi guerilla-markkinoinnin kautta. Hankkeen järjestämistä liikuntaryhmistä peritään 20 €/kausi maksu, siten että maksulla voi osallistua kaikkiin hankkeen järjestämiin liikuntaryhmiin. Popup-tapahtumat ja lajikokeilut ovat maksuttomia tai pienellä kertamaksulla, riippuen toiminnan järjestämisen kalleudesta. Ryhmissä on maksuton kokeilukerta. Vapautuksen saaminen maksuista jonkun erityisperusteen mukaan on myös mahdollista.
9. Suunnitellaan ja toteutetaan erityisesti kohderyhmille suunnattuja säännöllisiä liikuntaryhmiä.

Arviointi, seuranta ja vaikuttavuus sekä suunnitelma toimenpiteiden vakiinnuttamisesta osaksi normaalia palvelujärjestelmää

Hanketta seurataan säännöllisillä ohjausryhmä palaverilla. Ohjausryhmä
Hanketta arvioidaan RE-AIM mallilla. Oma liite.

Hankkeen aikana selvitetään liikunnanohjaus resurssit kahden kunnan mallissa. Selvitys tehdään SWOT-analyysia apuna käyttäen. Oma liite.

Yhteistyötahot

Hankekumppanina Kustavin kunnalla on Taivassalon kunta.

Muut yhteistyötahot

Hankesuunnitelman mukaisesti tulevia yhteistyötahoja ovat paikalliset yritykset ja liikkumista edistävät yhdistykset. Lisäksi liikunnan aluejärjestön tehdään yhteistyötä. Yhteistyömuodot sovitaan hankkeen kuluessa.

Kustannusarvio ja rahoitus

Haettava summa

Kustannusarvio

Kustannus	Summa	%	Erittely	
Palkkakustannukset sivukuluineen / työpalkkiot	4800 €		Äijäjumppa ja perheliikunnan ohjaajapalkkiot.	
100% kk/ 2850€	4100 €		Hanketyöntekijä 50 % / 19 tuntia tammi-helmi	
Huomioitu täysi kokemuslisä ja pieni määrä ilta yms. lisiä.	33000 €		Hanketyöntekijä 80 % / 30,5 tuntia maalis-joulu	
Matkat	500 €			
Koulutus	500 €			
Välinehankinnat	500 €			
Tapahtumat	1500 €			
Muut vuokrat				
Muut kustannukset	1800 €		ICT-kulut 600 €, viestintä- ja markkinointimateriaalit 1000 € ja muut tarvikkeet 200 €.	
yhteensä	46700 €			

Rahoitus

Rahoituslähde	Summa	Erittely
Valtion avustus	23350 €	

Kunnan omarahoitus	20350 €	1/3 Kustavi (6715,5) 2/3 Taivassalo (13634,5)
Toiminnasta saatavat tulot	3000 €	
yhteensä	46700 €	

Muuta tarkentavaa tietoa rahoituksesta

Kustavi laskuttaa omarahoitus osuuden Taivassalolta.

Selvitys siitä, miltä menokohdalta kunnan talousarviosta kunta rahoittaa hankkeen

Hankkeelle on tehty oma kustannuspaikka, jonne kohdistuu menot ja tulot.