



RAPORTTI 2015- 2016

**Lapsiperheiden liikunnan avulla tapahtuva
hyvinvoinnin edistäminen - LAPANEN**



Lapsiperheiden liikkunnan avulla tapahtuva hyvinvoinnin edistäminen- LAPANEN 2015 -2016

LOPPURAPORTTI HANKKEEN TOIMINNASTA

1. Hankkeen organisaatio

- 1.1. Ohjausryhmä
- 1.2. Projektiryhmä
- 1.3. Viestintäryhmä
- 1.4. Yhteistyöverkosto

2. Hankkeen tarkoitus ja tavoitteet

3. Toiminta ja tilastot

- 3.1. Vuoden 2015 aikana toteutuneet ryhmät
- 3.2. Vuoden 2016 aikana toteutuneet ryhmät
- 3.3. Verkostoyhteistyö
- 3.4. Koulutus
- 3.5. Viestintä

4. Perheliikuntapalvelujen jalkauttaminen ja toiminnan kehittäminen



www.ouka.fi/lapanen

Lapsiperheiden liikunnan avulla tapahtuva hyvinvoinnin edistäminen – LAPANEN

PSAVI/2650/07.03.09.2014

Lapsiperheiden liikunnan avulla tapahtuva hyvinvoinnin edistäminen- LAPANEN 2015 -2016

LÄHTÖTILANNE

Lapanen- hanke sai rahoituspäätöksen 6.3.2015 ja toiminta aloitettiin välittömästi. Projektiryhmä kutsuttiin koolle 18.3.2015 ja ensimmäinen info perheliikuntaryhmistä toteutettiin 19.3.2015. Perheliikuntaryhmien toiminta alkoi seuraavalla viikolla. Ohjausryhmän ensimmäinen kokous oli 23.3.2015. Hanke toteutettiin vuosina 2015 -2016.

1. Hankkeen organisaatio

1.1. Ohjausryhmä

Sirkku Pikkujämsä, pj, terveysjohtaja

Arja Heikkinen, vpj, sosiaali johtaja

Niina Epäily, liikuntajohtaja

Seija Mustonen, työllisyyspalvelujen päällikkö

Ulla Rissanen, varhaiskasvatusjohtaja

Pekka Hämäläinen, rehtori, Virpiniemen liikuntaopisto

Ulla Silventoinen, AVI, kutsuttu asiantuntija

Tuija Pohjola, projektipäällikkö, ohjausryhmän sihteeri

Katri Virtanen, ohjausryhmän sihteeri

1.2. Projektiryhmä

Tuija Pohjola, projektipäällikkö ja pj

Mila Mettovaara, sihteeri, liikuntapalvelut 30.8.2016 asti ja Paula Nylanden 1.9.2016 - 31.12.2016

Sanna Ek-Keränen, liikuntapalvelut

Auli Pikkarainen, liikuntapalvelut

Sanna Virtanen, Virpiniemen liikuntaopisto 30.6.2016 asti

Katri Virtanen, Virpiniemen liikuntaopisto

Petra Helin, Lintulammen asukasyhdistys

Marja Alakokkare, Kontinkankaan hyvinvointipalvelut, perhepalvelut

Sonja Männikkö, Kontinkankaan hyvinvointipalvelut, neuvolat

Marika Aho, Kontinkankaan hyvinvointipalvelut, sosiaalityö

Jaana Pasma, työllisyyspalvelut

Anne Karppi, perhetyöntekijä

Maria Laukka, varhaiskasvatus

1.3. Viestintäryhmä

Annu Höttönen, hyvinvointipalvelujen tiedottaja

Hanna Sankala - Sivula, liikuntapalvelujen tiedottaja 30.6.2016 asti

Aki Kuvaja, työllisyyspalvelujen tiedottaja

Niina Penttilä, suunnittelu, graafinen apu keskus konsernista

Tuija Pohjola

Katri Virtanen

Sanna Virtanen, kutsuttuna asiantuntijana

Minna Mäki-Heikkilä tiedottajana 1.8.2016 alkaen

1.4. Yhteistyöverkosto

Oulun kaupunki

Kaupungin urheilu- ja liikuntaseurat

Lintulammen asukasyhdistys

Virpiniemen liikuntaopisto
Sydänliitto
Pohjois-Pohjanmaan liikunta
Kansanterveysjärjestöt
Vapaaehtoisjärjestöt
Oulun yliopisto, Kasvatustieteen laitos
Oamk, Kulttuurialan yksikkö, tanssinopettajakoulutus
Heikinharjun Vastaanottokeskus

2. Hankkeen tarkoitus ja tavoitteet

Lapanen- hankkeen tarkoituksena oli kehittää Oulun kaupungissa monipuolisia ja innostavia liikuntaharrastusmahdollisuuksia sekä luoda uusia innovatiivisia toimintamalleja, joilla estetään liikunnan eriarvoistuminen lasten- ja lapsiperheiden keskuudessa.

Päätavoitteet projektilla olivat:

- sosiaalisen syrjäytymisen ehkäisy liikunnan keinoin
- luodaan uusi innovatiivinen toimintamalli liikuntapalvelumuotoilua kehittämällä
- liikunnan puheeksiottamisen mallin kehittäminen ja käyttöönotto lastenneuvoloissa sekä muissa perhepalveluissa

Hanke toteutetaan laaja-alaisella ja moniammatillisella yhteistyöllä eri hallintokuntien sekä liikuntapalveluja järjestävien eri kansalaisjärjestöjen, Lintulammen asukasyhdistys ry:n, Sydänliiton ja Virpiniemen liikuntaopiston kanssa.

Hanke on kytketty osaksi Kontinkankaan hyvinvointikeskuksen toimintaa ja toiminnan pilottiryhmät ja koulutukset ovat toteutuneet Höyhtyän, Lintulammen ja Kaukovainion alueilla. Tavoitteena on ollut kehittää omatoimisen arkiliikunnan edistämisen, liikunnan puheeksiottamisen malli aluksi lastenneuvoloissa (ns. pilottineuvolat). Tämän lisäksi tavoitteena oli tukea vanhempien ja lasten liikunnallisen elämäntavan muodostumista sekä lasten ja perheiden osallisuuden huomioimista ja korostamista kaikessa liikkumiseen aktivoivan toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Toisena toimintavuonna Kontinkankaan Hyvinvointikeskuksen alueella saatujen kokemusten perusteella toimintaa päätettiin laajentaa Tuiran hyvinvointikeskuksen alueelle.

Perälä ym. (Tuki, osallisuus ja yhteistoiminta lasten ja perheiden palveluissa Työntekijöiden näkökulma THL 4/2014) mukaan "Sovittuja käytäntöjä ja menettelytapoja oli useimmin toimialan sisällä, harvemmin toimialojen välillä, alueellisesti tai yksityisen ja kolmannen sektorin kanssa. Hallinnonalat ylittävä yhteistyö on käytännössä haasteellista. Toimiva horisontaalinen yhteistyö kunnissa ei synny itsestään, vaan se edellyttää yhteisistä toimintakäytännöistä sopimista ja strategisella tasolla luotuja monialaisia yhteistyörakenteita, kuten toimintaperiaatteista ja -käytännöistä sopimista yhdessä, ja näiden toimivuuden seuranta."

Lapanen-hankkeeseen ovat alusta alkaen sitoutuneet ohjausryhmän jäseniksi johtavat viranhaltijat ja projektiryhmässä toimivat operatiiviset johtajat. Ryhmien kokoonpanot mahdollistavat hallinnonalojen horisontaalisen yhteistyön, toisen ammattialan työn tunnettuuden lisääntymisen ja palveluohjauksen tehostumisen. Liikkumaan ohjaamista käytettiin hankkeessa niin, että se kirjattiin asiakkaan palvelu- tai aktivointisuunnitelmaan osaksi aktivointi/tukitoimia. Vastuu esimerkiksi kuntouttavan työtoiminnan siirtymässä ja ohjauksissa on asiakkaan omalla ohjaajalla. Samalla tässä toteutuu poikkitoiminnallinen suunnittelu- ja kehittämistyö ja päätöksenteko hankkeessa sekä toimintojen kytkeminen osaksi kehitteillä olevaa Oulun kaupungin palveluohjausmallia. Kuntakokeilussa hyvinvointi integroidaan palveluohjaukseen. Yhteistyöverkosto on koottu kolmannen sektorin eri aloilta urheiluseuroista kansanterveysjärjestöihin.

Tiedottaminen on toteutettu muodostamalla viestintäryhmä eri hallinnonalojen tiedottajista. Vastuullisena toimijana oli Hanna Sankala-Sivula. Hän vastasi esitteiden graafisesta muodosta ja Ouka -sivuilla olevien materiaalien näkyvyydestä. www.ouka.fi/lapanen-sivut toimivat viestinnän runkona. Viestinnän yhteistyö toimii organisaation sisällä poikkihallinnollisesti, mutta myös verkostoa hyödynnettiin tehokkaasti ulospäin viestinnässä. Esitteitä jaettiin eri Facebook -ryhmien sivuilla ja manuaalisesti. Lapanen-hankkeesta on tehty pieni sydämen muotoinen esite jaettavaksi sähköisesti ja manuaalisesti ja jokaisesta tapahtumasta ja ryhmästä on oma esite. Projektipäällikkö Tuija Pohjola on kirjoittanut aiheesta lehtijuttuja ja aiheesta on kerrottu useissa tilaisuuksissa.

3 Toiminta ja tilastot

3.1. Vuoden 2015 aikana toteutuneet ryhmät

Vuoden 2015 aikana toteutuneet ryhmät toteutettiin Kontinkankaan Hyvinvointikeskuksen alueella Raksilan uimahallilla, Värttön liikuntakeskuksessa, Ainolanpuistossa, Höyhtyän Sorsapuistossa, Tuiran mielenterveyskeskuksen tiloissa, Melleniustalolla, Kaukovainion leikkipuistossa ja Hiirihaukkatalolla. Elokuussa alkoivat vauva-aikuinen, taapero-aikuinen ja perheleikkikerhot (3kpl) yhteistyössä

Lintulammen asukasyhdistyksen kanssa, joissa toteutui vertaisohjaajakoulutus sekä KiddieJam -tanssiryhmät (2kpl). Perheliikuntaryhmien vastuuhjaajana ja suunnittelijana oli Sanna Virtanen -Laikari ja toisena ohjaajana oli Mila Mettovaara, perheleikkikerhojen suunnittelijana ja kouluttajana oli Sanna Virtanen-Laikari, vastuuhjaajina olivat Petra Helin ja Teemu Karhapää Lintulammen asukasyhdistykseltä. KiddieJamistä vastasivat Oamk:n tanssinopettajaopiskelijat. Kuntouttavan työtoiminnan ryhmästä vastasi Sanna Ek-Keränen Oulun kaupungin liikuntapalveluista. Loka-marraskuussa aloitettiin vauva- ja perheuintiryhmät. Mukana oli vaaviryhmästä neljä ja kimpparyhmistä kaksi perhettä, 1-vuotiaitten ryhmässä on neljä perhettä Helmi-ryhmästä. Heikinharjussa oli aloitettu Vuolle-Setlementin verkostoyhteistyönä Matleena Aarikallion musiikkileikkikoulu Muskari 18x, kaksi kertaa viikossa. Perhepalveluryhmien ja lasten lääkinnällisen kuntoutuksen työntekijöiden yhteistyönä yhdistettiin vauva- ja taaperoiäisten perheet vauva- ja perheinnin ryhmiin. Mukana syyskaudella oli 15 uutta perhettä.

Kevään 2015 pilotoinnin tuloksena alkoi syyskuussa kuntouttavan työtoiminnan ryhmä. Ryhmäpäiviä syyskauden aikana oli 12. Päivä oli kestoltaan 4 tuntia. Ryhmässä aloitti 3 henkeä ja joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina uusia ryhmäläisiä sai tulla mukaan. Kävijöitä syyskauden aikana oli yhteensä 61 ja keskiarvo 5 ryhmäläistä / päivä. Liikuntaleikkikouluohjaajakoulutus (16h) pidettiin neljässä osassa Ouluhallissa.

Paikka	kokoontumiskerrat yht.	osallistujia	lapsia	naisia	miehiä
Esikkoryhmä	2	58	29	29	-
Kimpparyhmät (2 ryhmää)	12	60	30	30	-
Perheliikunta, Värttö (3 ryhmää)	19	427	258	137	32
Puistojumppa (Ainolanpuisto, Karjasilta) (2 ryhmää)	8	302	200	87	15

Perhevesileikkikoulu (3 ryhmää)	15	164	80	65	19
Kuntouttavan työtoiminnan	14	11	-	8	3
KiddieJam	26	290	290	-	-
Perheliikunta, Värttö	32	516	323	165	28
Perhevesileikkikoulu (4ryhmää)	20	291	144	111	36
Vauvaryhmä	17	510	255	238	17
Taaperoryhmä	17	510	255	204	51
Vauvauinti	15	375	150	150	75
liikuntaleikkikoulut	35	373	282	26	65
Yhteensä	247	3887	2296	1250	341

Lisäksi perheliikuntatapahtumia oli neljä kappaletta, joissa osallistujia yhteensä 350.

Ohjausryhmä teki itsearviointin vuoden 2015 toiminnastaan Lapanen- hankkeessa. Vastausten perusteella pidettiin hyvänä asiana niin ohjausryhmän kuin projektiryhmän kokoonpanoa toiminnan jalkauttamista ja käytänteiden juurruttamista ajatellen. Viestintä oli toiminut hyvin hankkeessa ja viestinnän seuranta pidettiin hyvänä asiana. Ohjausryhmä koki paneutuneensa hankkeen sisältöön ja osallistuvansa aktiivisesti toiminnan ohjaukseen.

3.2. Vuoden 2016 aikana toteutuneet ryhmät

Vuoden 2016 aikana jatkettiin aikaisemmin perustettujen perheliikuntaryhmien toimintaa. Elokuussa 2015 pilottina alkanut vertaisohjaajakoulutus päättyi kesäkuussa 2016 ja kokemusten analysoinnin pohjalta oli tarkoitus aloittaa varsinainen vertaisohjaajien kouluttaminen syksyllä 2016. Kouluttajan työpaikan vaihto muutti suunnitelmia niin, ettei koulutus toteutunut tällä kertaa. Vertaisohjaajien määrän lisääntyessä voidaan perheliikuntakerhojen toiminta laajentaa koko kaupunkiin hyvänä käytäntönä. Hankkeessa aloitettiin liikunnan kummitoiminta, jolla mahdollistettiin vähän liikkuvan osallistuminen ja kannustettiin yksinäistä liikunnan pariin. Kummitoiminta oli tarkoitus aloittaa yhteistyössä Heikinharjun vastaanottokeskuksen kanssa maahanmuuttajien perheliikunnan kummitoimintana. Tarkoituksena oli integroida maahanmuuttajaperheitä Lapanen-hankkeen ryhmiin. Samalla oli tarkoitus toteuttaa maahanmuuttajien kotouttamista liikunnan avulla. Yhteistyö viivästyivät vastaanottokeskuksen kanssa eikä kummitoiminta käynnistynyt toivotulla tavalla. Lintulammen asukasyhdistyksen kanssa kummitoimintaa toteutettiin kuitenkin. Kummitoimintaan liittyen ja perheiden omatoimisten kerhojen muodostumiseksi tehostettiin tiedottamista Oulun kaupungin sivuilla ryhmien toiminnasta ja liikuntavälinekassien lainausmahdollisuudesta. Vuoden 2016 aikana koottiin kokemuksia, ohjeita/vinkkejä perheille omien kerhojen ylläpitämiseksi puistoissa. Apuna käytettiin myös aikaisemman Varhaiskasvatuksen hankkeen päiväkotien liikuntakalenteria. Suunnitellun toiminnan tarve korostuu, kun perheiden päivähoito-oikeus muuttuu entistä monimuotoisemmaksi.

Lapanen- hankkeessa kokeiltiin konkreettisesti palveluohjauksen toimivuutta lisäämällä tietoa viranhaltijoille olemassa olevista liikuntaryhmistä ja niiden sisällöistä. Liikunta otettiin osaksi palvelu- ja aktivointisuunnitelmaa. Tavoitteena Lapanen-hankkeella oli toteuttaa kolmantena vuotena Oulun kaupungissa alueittainen liikuntapalvelutarjonta, jossa olisi esillä myös materiaalit ja välineet omatoimiseen perheliikuntaan. Työ etenee kaupungin organisoimana, koska hanke päättyi 2016.

Toimijoille mahdollistettiin Neuvokas perhe -koulutus, mikä antoi työkaluja liikunnan puheeksiottamiseen. Valtakunnallinen Sote -uudistus näyttää tuovan uusia vastuita ja haasteita kunnille ja tähän liittyen kehitetään Oulun kaupungissa poikkitoiminnallista yhteistyötä ja selkiytetään asiakkaan ohjausta. Hankkeessa käynnistimme perheliikunnan alle kouluikäisten lasten omaishoitajille ja perhehoitajille. Toiminta käynnistyi kartoitustyöllä sosiaalityöntekijöiden kanssa, jotka vastaavat omaishoitajista sekä sijaishuollon perhehoitajista. Päiväsaikaan toimintaan osallistuvat integroitiin olemassa oleviin ja perustettaviin Lapanen ryhmiin.

Kuntouttavan työtoiminnan ryhmäpäiviä syyskauden aikana oli 12. Päivä oli kestoltaan 4 tuntia. Ryhmässä aloitti 5 henkeä ja marraskuun puolessa välin aloitti kuudes ryhmäläinen. Kävijöitä syyskauden aikana oli yhteensä 52 ja keskiarvo 4 ryhmäläistä / päivä. Kaikki ryhmäläisistä olivat kuntouttava työtoiminta -nimikkeellä. Sukupuolijakauma toteutuneissa kävijöissä syyskauden aikana oli 2 miestä 4 naista. Ryhmäläisistä 4 oli mukana jo aiemmin toiminnassa syys- ja/ tai kevätkaudella 2016.

Päivä muodostui yhteisestä tekemisestä mm. liikunnan lajikokeiluilla ja omatoimisesta vapaavalintaisesta liikunnasta. Lajeina ryhmäkerroilla oli erilaisia soveltavia pallopelejä, sulkapalloa, tennistä, kuntonyrkkeilyä, telinevoimistelua, kahvakuulaa, kuntopiiriä, pilatesta, kehonhuoltoa, kuntosalia ja vesiliikuntaa. Ryhmäläiset saivat halutessaan henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja tehdä erilaisia testejä, kuten kehonkoostumus- ja terveystasonmittauksia. Erilaisten testien tavoite oli motivoida asiakasta liikkumaan terveyttä edistävästi. Ryhmäläisistä jokainen hyödynsi tarjotut testi- ja henkilökohtaiset liikuntaneuvontamahdollisuudet, joiden johdosta henkilökohtainen ohjaus mahdollistui paremmin. Kaikki halukkaat saivat henkilökohtaisen kuntosaliohjelman.

Liikunnanohjaajan työnkuva muodostui myös yhteistyöpalavereista, esimerkiksi palaverit asiakkaan ja tämän oman työntekijän kanssa. Vakituisen yhden liikunnanohjaajan lisäksi joillakin ryhmäkerroilla oli toinen liikunnanohjaaja tai liikuntaneuvontaopiskelija. Yhteistyönä kaupungin ravitsemusterapeutti Henna Kallio kävi luennoimassa terveellisestä ravitsemuksesta.

Keväällä tehdyssä kyselytuloksessa muilla elämänosa-alueilla vointi ja toimintakyky paranivat, mutta työ- ja opintosuunnitelmissa ei tullut muutoksia. Tähän kiinnitettiin huomiota mm. omien työntekijöiden tapaamisilla. Myös Projektipäällikkö Tuija Pohjola kävi kertomassa Lapasen toiminnasta ja omalta osaltaan auttoi asiakkaita eteenpäin kohti työelämää. Opinto- ja työsuunnitelman tulos parani alkukyselystä tuloksesta 3 loppukyselyn tulokseen 4. Toimintakyvyn muut osa-alueet pysyivät aika samanlaisina. Tähän tulokseen vaikutti suurimman osan ryhmäläisten kevätkaudella tulleet voinnin ja toimintakyvyn huomattavat positiiviset muutokset.

Ongelmana syyskaudella oli ryhmään ohjautuminen. Uusia ryhmäläisiä ei tullut eikä ohjautunut ryhmään kuin kaksi. Tämän takia tässä muodossa kuntouttavan työtoiminnan liikuntaryhmä ei tule jatkumaan. Toimintaa lähdetään kehittämään hieman matalamman kynnyksen toiminnaksi ja mahdollisimman monen saatavaksi palveluksi. Tähän liittyen on sovittu yhteistyöpalavereita mm. aikuissosiaalityöntekijöiden kanssa.

Mäntylän päiväkodissa kokeiltiin perheiden osallistamista yhteisten kuukausitapaamisten sisältöjen suunnitteluun. Perheet ideoivat liikuntaan ja ruokailuun liittyviä tehtäviä ja sisältöjä tapaamisiin. Tapaamisissa olivat ohjaajina myös Oulun kaupungilla oppisopimustyösuhteessa olleet liikuntaneuvojaopiskelijat. Kuukausitapaamisten yhteydessä perheille jaettiin kotijumppaohjeet ja ruokareseptit. Vanhemmat sitoutuivat toteuttamaan jummat yhdessä lasten kanssa ja valmistamaan reseptien mukaiset ruoat yhdessä lasten kanssa. Ruokareseptit laati Oulun Serviisin edustaja. Hän hyödynsi Sydänliiton valmiita reseptejä. Jokaiselle tapaamiskerralla oli kaksi reseptiä. Ensimmäinen tapaaminen oli 7.9.2016 ja alla mallit resepteistä ja kotijumppaohjeesta.

Porkkanarieskat, 14 kpl

- 3 kpl (270 g) porkkanaa
- 5 dl maitoa
- ½ dl siirappia
- 2 tl suolaa
- 50 g voita
- 9 dl hiivaleipävehnä jauhoja
- 1 ½ tl leivinjauhetta



Kuva 1 Kotimaiset kasvikset

Raasta porkkanat hienoksi. Sekoita kaikki aineet keskenään. Nosta leivinpaperille märällä lusikalla taikinaa ja tasoita 10 cm:n rieskoiksi. Kypsennä 250 asteessa n. 15 min. Lado rieskat päällekkäin ja peitä, jotta ne pehmenevät. Syö lämpiminä.

Marjasmoothie, 4-5 annosta

- 0,37 kg kotimaisia marjoja
- 0,6 l kaurajuomaa
- ¾ dl kauraleseitä
- (riipaus sokeria)

Sulata marjat kohmeisiksi ja soseuta ne tehosekoittimella. Lisää kaurajuoma, kauralese ja halutessasi ripaus sokeria. Tarjoa välittömästi kylmänä.



Kotijumppaohjeesta esimerkki

2. LANKKU + VANHEMMAN YLITYS JA ALITUS. Vanhempi asettuu lankku asentoon. Lapsi ylittää ja alittaa vanhemman vuoron perään. Muistetaan pitää keskivartalo kokoajan jännityksessä, jottei selkä pääse notkolle. Tehdään 10-15krt.



Mäntylän päiväkodissa kehitetty perheliikuntamalli on mahdollista jalkauttaa päiväkotien arkeen. Tähän valmistauduttiin järjestämällä päiväkotien henkilökunnalle liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus. Koulutukseen osallistui 25 Oulun kaupungin varhaiskasvatuksen työntekijää joista 24 sai todistuksen koulutuksesta. Osallistujat saivat käyttää työaikaan osallistumiseen ja tätä pidettiin hyvänä ratkaisuna. Koulutus oli virallinen Valo ry:n varhaiskasvattajille suunnattu koulutus. Koulutus koostui 3-6v lasten liikunnan tavoitteista, teoriasta ja lukuisista käytännön harjoituksista. Osallistujat saivat myös kattavan materiaalipaketin käyttöönsä, jota voi hyödyntää omassa työssään välittömästi. Osallistujien aktiivisuus oli hyvä ja koulutuksesta saatu palaute oli positiivista. Pari osallistujaa olisi toivonut tiivistämistä kolmeen tapaamiseen. Kaikki kokivat annin hyödylliseksi ja aikoivat soveltaa oppimaansa omassa yksikössään

Uutena pilottialueena käynnistettiin Lapasen toimintaa Tuiran hyvinvointialueella. Laajentuminen mahdollistui, kun Oulun kaupunki nopeutti hyvinvointikeskusten perustamisaikataulua. Tuiran hyvinvointikeskuksen toiminta käynnistyi vuoden 2016 alussa. Neuvokas-perhekoulutus kohdennettiin alkuvuonna Tuiran alueelle. Liikuntatuokiot Tuirassa, Kisakentän ja Kangaspuiston päiväkodeilla, eivät houkuttelleet paikallisia lapsiperheitä. Alkuperäinen ryhmän toiminnan tarkoitus muuttui Tuiran osalta loppuen lopuksi niin, että päiväkodin omat lapsiryhmät käyttivät palvelua. Koskelan ryhmän osalta toteutuminen onnistui suunnitellun mukaisesti ja toimintaan osallistuivat paikalliset perhepäivähoitajat hoitolapsineen sekä muutama lähialueen lapsiperhe. Ryhmät toimivat syyskaudella 2016 Tuirassa viikoilla 40 -50, sekä Koskelassa viikoilla 44 -51. Raatin uimahallissa toteutettiin lelu-uintia. Altaassa oli mukana ohjaaja, joka antoi vinkkejä vanhemmille ja neuvoi apuvälineiden käytössä.

KEVÄT 2016					
Paikka	Kokoontumiskerrat yht.	Osallistujia	Lapsia	Naisia	Miehiä
Perheliikunta Värttö (2ryhmää)	32	310	197	96	18
Perheliikunta Raatti (2ryhmää)	33	244	137	90	17
Lelu-uinti Raatti (1ryhmä)	16	219	128	69	22
Aikuinen -vauva (1 ryhmä)	16	404	202	202	0
Aikuinen -taapero (1ryhmä)	16	456	228	201	27
Kiddiejam (3ryhmää)	45	204	204	0	0
Puistojumppa (5ryhmää)	16	230	133	78	19
Perhevesileikkikoulu (7ryhmää)	35	413	205	156	52
Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä	17	94	-	4/krt	2/krt

Yhteensä	226	2574	1434	960	189
-----------------	------------	-------------	-------------	------------	------------

Uutena toimintana tarjottiin mahdollisuutta toteuttaa kotona oleville vanhemmille ja heidän lapsilleen yhteinen liikuntatuokio päiväkodin tiloissa. Ajatuksena ryhmien perustamisella oli palvelun helppo saatavuus sekä perheen sisäisten ja ulkopuolisten sosiaalisten suhteiden luominen ja kehittäminen liikunnanriemun lomassa. Liikuntatuokiot Tuirassa, Kisakentän ja Kangaspuiston päiväkodeilla, eivät houkuttelleet paikallisia lapsiperheitä. Alkuperäinen ryhmän tarkoitus muuttui Tuiran osalta loppuen lopuksi niin, että päiväkodin omat lapsiryhmät käyttivät palvelua. Koskelan ryhmän osalta toteutuminen onnistui suunnitellun mukaisesti ja toimintaan osallistuivat paikalliset perhepäivähoitajat hoitolapsineen sekä muutama lähialueen lapsiperhe.

Liikunta on mitä mainioin vuorovaikutuksen mahdollistajana ja kokemuksellisuuden luoja. Lasten ja aikuisten kanssa yhdessä toimimisen on ollut myös ohjaajalle antoisaa ja opettavaista. Kolmen sukupolven voimin on kerätty positiivisia kokemuksia sekä elämyksiä liikkumisesta ja sitä kautta on päästy keskustelemaan kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Liikunnan avulla on yhdessä opeteltu elämänhallintaan liittyviä asioita, esimerkiksi läsnäolontaitoja.

Ryhmät toimivat syyskaudella 2016 Tuirassa viikoilla 40 -50, sekä Koskelassa viikoilla 44 -51.

<u>VUOSI 2016</u>					
Paikka	Kokoontumiskerrat yht.	Osallistujia	Lapsia	Naisia	Miehiä
Vauva- ja perheuintiin ohjatut	36	2020	810	810	400

SYKSY 2016					
Paikka	Kokoontumiskerrat yht.	Osallistujia	Lapsia	Naisia	Miehiä
Perheliikunta Värttö (2ryhmää)	29	80	45	34	1
Perheliikunta Raatti (2ryhmää)	28	61	38	13	-
Lelu-uinti Raatti (1 ryhmä)	13	152	96	53	3
Aikuinen-vauva (1 ryhmä)	14	70	35	34	1
Aikuinen-taapero (1ryhmä)	14	79	42	35	2
KiddieJam (3ryhmää)	42	206	206		
Puistojumppa (5 ryhmää)	22	280	275	5	
Perhevesileikkikoulu (1 ryhmää)	5	51	27	19	5
Perheliikuntatapahtumat(2)	2	810	460	210	140
Kuntouttavan työtoiminnan ryhmä	12	52	-	3,5/krt	2/krt

Perheliikunta Kisakentän päiväkot	3	18	8	7	-
Perheliikunta Kangaspuiston pk.	5	66	51	15	-
Perheliikunta Koskelan päiväkot	7	72	53	19	-
Yhteensä	196	1997	1336	662	

Hellyttävä **Aikuinen - vauva ryhmän tuokio** muokkautui ajan kanssa niin, että ryhmälle järjestyi ohjatun tuokion jälkeen mahdollisuus jäädä samaan tilaan vaihtamaan ajatuksia ja tutustumaan rauhassa toisiinsa.

Monimuotoisen **Aikuinen - taaperoryhmän tuokiossa** on hahmotettu omaa kehoa ja sen motorista toimintaa. Kehon tuntemus on myös itsetuntemuksen perusta ja sitä kautta syntyy myös arvostus muita ihmisiä kohtaan.

Vauhdikkaan **Perheliikunnan tuokion** jälkeen on ohjaajallakin onneksi ollut mahdollisuus jäädä nauttimaan osallistujien kanssa yhdessä eväitä. Tämä on mahdollistanut syvällisemmän tutustumisen perheiden arkeen. On keskusteltu arvoista, perheen arkirytmistä ja perheen haasteista esimerkiksi vanhemman/vanhempien sairastuessa. Perheen yhteistä toimintaa ja liikettä on saatu lisättyä kotiinkin käyttämällä tuokioilla liikuntavälineinä esimerkiksi sanomalehtiä, servettejä, kertakäyttölautasia, ilmapalloja, jätösäkkejä, lakanoita ja pakastepusseja. Palautetta on kerätty niin lapsilta kuin aikuisilta ja toimintaa on muokattu sen mukaan aina musiikkivalintoja myöten. Mukana on ollut perheitä joilla on lapsi jokaisessa ikäryhmässä ja näin jokainen heistä on saanut yksilöllisen huomiota omalla tuokiollaan. Uusien osallistujien mukaantulo ryhmiin on ollut mutkatonta. Ryhmissä on vierailut kiitettävästi myös isät, mummut ja papat sekä kummit.

KiddieJam® ryhmät 3- 6 vuotiaille. ohjaustuokiot vievät alle kouluikäiset lapset tanssilajien aakkosten maailmaan. Kiddiejam koulutuksen käyneet ammattikorkeakoulun opiskelijat ohjaajat tarjoavat valintansa mukaan lapsille maistiaisista showtanssista, street-lajeista, paritanssista, kansantanssista sekä baletista, unohtamatta luovuutta ja leikkiä. Maksuttomia ryhmiä on neljä ja ne kokoontuvat lauantaisin Hiirihaukkatalolla Kaukovainiolla

Lelu-uinti on vapaamuotoinen tiistaisin Raatin uimahallissa klo 13.00 -14.00 kokoontuva , ei-ohjattu uintituokio alle kouluikäisille lapsille vanhempineen. Vanhemman läsnäolo altaassa on välttämätön. Altaalla on työntekijä lelujen kanssa. Ryhmään ei ole ennakkoilmoittautumista ja uinti on maksuton.

Perhevesileikkikoulut

Toteutettiin seitsemän 2-4- vuotiaiden maksutonta perhevesileikkikoulua. Kohderyhmänä olivat kotona lapsia hoitavat perheet. Ryhmät toteutettiin viitenä iltapäivänä.

Vauva- ja 1-2- vuotiaiden perheuintiryhmät

Erityisryhmien palveluohjausyksiköstä ja perhepalveluryhmistä henkilökunta kannustaa perheitä osallistumaan vammaisten vauvojen/ pienten lasten tukea tarvitsevat perheet vauvauintiin tai 1-2- vuotiaiden uintiryhmiin. Perheillä on "ohituskaista " palveluihin ja perheet saavat vapaakortin ryhmiin. Fysioterapeutti on mukana ryhmissä ensimmäisellä kerralla ja ohjeistaa uinninopettajan lapsen ohjauksessa ja otteissa.

VUOSI 2016 YHTEENSÄ					
Paikka	Kokoontumiskerrat yht.	Osallistujia	Lapsia	Naisia	Miehiä
Kaikki ryhmät yht.	458	6591	3580	2256	765

3.3. Verkostoyhteistyö

Hanketta aloitettaessa oli selvää, että eri yhdistysten ja toimijatahojen osallistaminen Lapanen-hankkeeseen oli tärkeää. Raksilan tekojäärädällä järjestettiin toimijaverkoston kanssa perheliikuntatapahtumia Unelmien liikuntapäivä-teeman mukaisesti, joissa urheiluseurat ja muut yhdistykset esittelivät toimintaansa. Tapahtumiin saatiin mukaan lapsiasiavaltuutettu Tuomas Kurttila ja Liikkuva Laulureppu eli Mari ja Timo Rautio. Perhevesiliikuntatapahtuma, perinneleikit yhteistyössä Ensi- ja turvakoti-järjestön kanssa olivat suosittuja perhetapahtumia. Toimijaverkosto kokoontui useita kertoja suunnitellessaan tapahtumia ja miettiessään yhteistyötä ja tiedottamista.

3.4. Koulutus

Vuoden 2015 -2016 aikana on koulutettu vertaisohjaajakoulutuksella liikuntaneuvojaopiskelijoita perheliikunnan ohjaajiksi. Liikuntaleikkiohjaajakoulutus on toteutettu kaksi kertaa ja liikunta-alan ohjaajien lisäksi koulutettavina ovat olleet päiväkotien henkilökunta. Sydänliiton Neuvokasperhe -koulutusta on toteutettu kaksi kertaa terveydenhoitajille, perhetyöntekijöille, sosiaalihojaajille, lapsiperheiden parissa toimivien järjestöjen edustajille sekä liikunta-alan toimijoille. **Neuvokas-perhe ja liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutusta** päiväkotien henkilökunnalle on esitetty sivistys- ja kulttuuripalveluiden ja hyvinvointipalveluiden koulutusvastaaville, jotta he ottavat koulutukset huomioon omissa sisäisissä täydennyskoulutus suunnitelmissaan.

3.5. Viestintä

Hankkeessa on pidetty alusta alkaen viestintämatriisia, jonka avulla voidaan todeta niestinnän laajuus ja syvyys ja eri menetelmät. Hanna Sankala-Sivula/ Minna Mäki - Heikkilä toimi hankkeen tiedottajana ja julkaisi www.ouka.fi/lapanen sivustossa tapahtumien ja ryhmien ilmoitukset sekä ohjaajaesittelyt. Yhteistyöverkoston avulla tietoa välitettiin Facebookin ja muiden kanavien kautta asianosaisille. Hankkeen aikana vahvistui todellakin monikanavaisen viestinnän merkitys kohderyhmän mukaan. Hankkeen projektiryhmä kokoontui samana päivänä kuin ohjausryhmä ja näin saatiin tiedonkulku vertikaalisesti toimimaan. Tiedonkulku muuten kaupungin organisaatiossa oli hidasta eikä tieto aina tavoittanut kohderyhmäänsä. Hankkeen sivuja ei löydetty monista kampanjoista huolimatta riittävästi. Tuija Pohjola käytti face-to-face-menetelmää päiväkotien ja monen muun kohderyhmän kohdalla jakaakseen tiedon alkavista ryhmistä tai tapahtumista. Median avulla tietoa perheliikuntatapahtumista sekä ryhmistä saatiin kaupunkilaisille. Hankkeen esittelyä varten tehtiin Power Point-diasarja, sydämenmuotoinen jaettava esite ja hankkeessa toimivat henkilöt saivat työasukseen hupparin, jossa hanke näkyi logona ja teksteinä.

Hankkeesta tekivät Jenni Halonen ja Riikka Isteri Pro gradu-opinnäytetyön 2015 Oulun yliopistoon nimellä "Se sai olla niin lähellä äitiä" Haastattelu- ja havainnointitutkimus vuorovaikutuksesta perheliikunnassa. Liikuntalääketieteen opiskelija Päivi Oksanen teki kirjallisen työn avoimen yliopiston järjestämään Terveyden edistämisen teorian ja Mallit kurssiin Unelmien liikuntakuukauden Lapanen

Perheliikuntatapahtumasta elokuussa 2016. Humanistisen ammattikorkeakoulun opiskelija Laura Lievonen oli harjoittelussa opintoihinsa liittyen Lapanen hankkeessa ja liitti opinnäytetyöhönsä Mäntylän päiväkodissa toteutetun osallistavan tavan aktivoida perheitä liikuntaan. Lopullinen opinnäytetyö valmistuu keväällä 2017. Lisäksi Laura Lievonen teki markkinointisuunnitelman. PPSHP:n OYS:n Lasten ja nuorten vastuualue järjesti alueellisen koulutuksen "Lihavuuspommi tikittää" 1.11.2016, jossa Katri Virtanen luennoi otsikolla 'LAPANEN, lapsiperheiden liikunnan avulla tapahtuva hyvinvoinnin edistäminen'. Katri Virtasen artikkeli julkaistiin yliopettaja Arja Veijolan (OAMK:n ePooki) muistokirjassa 1.12.2016 'Perheliikunnan avulla poikkitoiminnallista yhteistyötä, Oulun kaupungin Lapanen-hanke pilotoi palveluohjausta perhetyössä'.

4. Perheliikuntapalvelujen jalkauttaminen ja toiminnan kehittäminen

Hankkeen tavoitteena oli juurruttaa hyväksi koetut liikuntapalvelut. Maanantaisin lapsiperheille ohjattavat maksuttomat vauva-vanhempi ryhmä, taapero - vanhempi ryhmä sekä perheliikuntaryhmä jatkuvat kaupungin järjestämänä liikuntapalveluna. Ohjaajana toimii Oulun Aikuiskoulutuskeskuksen/Virpiniemen liikuntaopiston kouluttaja Sirpa Pehkonen. Liikuntaneuvojakoulutuksen opiskelijat saavat hyvää kokemusta toimimalla apuohjaajina. Lisäksi opiskelijoilla on mahdollisuus suorittaa lasten liikunnan näyttötutkinto ryhmissä.

KiddieJam® ryhmät 3- 6 vuotiaille jatkuvat lauantaisin Hiirihaukkatalolla Kaukovainiolla sekä Merikosken koululla Tuirassa. Ohjaajina toimivat jatkossakin Oamk:n tanssinopettajaopiskelijat ja heillä on apuohjaajina Lintulammen asukasyhdistyksen liikuntaneuvojaopiskelijat, jotka saavat hyvää työkokemusta monipuolisesta toiminnasta.

Perhevesileikkikoulu: 2-4- vuotiaiden maksuttomat ryhmät jatkuvat Kohderyhmänä ovat kotona lapsia hoitavat perheet. Vauva- ja 1-2- vuotiaiden perheuintiryhmät jatkuvat.

Erityisryhmien palveluohjausyksiköstä ja perhepalveluryhmistä henkilökunta kannustaa perheitä osallistumaan vammaisten vauvojen/ pienten lasten tukea tarvitsevat perheet, vauvauintiin tai 1-2- vuotiaiden uintiryhmiin. Perheillä on "ohituskaista" palveluihin ja perheet saavat vapaakortin ryhmiin. Fysioterapeutti on mukana ryhmissä ensimmäisellä kerralla ja ohjeistaa uinninopettajaa lapsen ohjauksessa ja otteissa.

Liikunnallinen kuntouttava työtoiminta/ liikunnallinen sosiaalinen kuntoutus.

Liikuntapalvelut järjestää liikuntasisältöistä palvelua 1 x viikko maanantaisin klo 13.00 -15.00. Paikkana on Oulun kaupungin liikuntapaikat. Aloitus on 13.2.2017. Joka viikko voi tulla sovitusti uusia ryhmäläisiä. Viikolla 10 ei ole toimintaa ja kevään viimeinen kerta on 15.5.2017.

Ryhmään voi osallistua kuntouttavana työtoimintana (2 h), sosiaalisena kuntoutuksena tai perhepalveluiden asiakkaana. Toiminta sisällytetään asiakkaan aktivointi/ - palvelusuunnitelmaan. Tavoitteena toiminnalla on hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla. Ryhmässä kokeillaan erilaisia liikuntamuotoja. Sisältönä on myös hyvinvointiluentoja ja mahdollisuus henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan. Aikaisempaa liikuntataustaa ei tarvitse olla. Sairaudet tms. huomioidaan toiminnassa.

Lisätietoa omalta työntekijältä tai palveluohjaaja Sari Siiralta p. 050 433 9657, sari.siira@ouka.fi tai maanantaipäivien sisällöstä Sanna Ek-Keränen p.044 703 6014, sanna.ek-keranen@ouka.fi

Kehittämistoimenpiteet hankkeen toiminnassa saatujen kokemusten jatkumiseksi

Oulun kaupungin keskitettyyn koulutuskalenteriin pyritään saamaan esille:

1. Neuvokas perhe ja liikuntaleikkikouluohjaajakoulutuksen turvaaminen.
2. Mäntylän päiväkodissa kehitetyn perheliikuntamallin juuruttaminen päiväkotien arkeen. Vanhempaintoimikuntien kannustaminen suunnittelemaan liikunnallisia vanhempainiltoja ja perheliikuntatapahtumia ja perheliikuntakerhoja.
3. Matalan kynnyksen maksuttomien perheliikuntavuorojen mahdollistaminen myös ei rekisteröidyille yhdistyksille. Mallina käy nuorten Höntsävuorojen periaatteet.
4. Lastenneuvoloissa perheitä tuetaan liikunta- ja ravintotottumuksissa sekä ohjataan perheliikuntaryhmiin. Vanhemmille tehdyn kyselytutkimuksen vastauksista kävi ilmi, ettei yksikään vanhempi ollut ohjautunut perheliikuntaryhmiin neuvolan kautta.
5. Nimetään liikuntapalvelujen yhteyshenkilö ja varmistetaan tieto erityisryhmien palveluohjausyksikölle, perhepalveluryhmiin, neuvoloihin ja kuntoutuspalveluihin, jotta osaavat ohjata tukea tarvitsevat perheet vauva ja perheuintiryhmiin.
6. Hyvien palveluketjujen turvaaminen jatkossa tiiviillä yhteistyöllä kunta- ja maakuntauudistuksen toteutuessa.

7. Liikunnan ja ravinnon puheeksiottamisen tsekkauslistat neuvoloihin.