



# Liikuntaharrastuksista iloa -hanke - Hankesuunnitelma 30.11.2018

23.11.2018

HAKEMUS

## 1. HANKKEEN TAUSTA, TEHTÄVÄ JA PERUSTELUT

Useiden ajankohtaisten tietolähteiden ja tutkimusten mukaan vähäisen liikkumisen sekä liiallisen paikallaanolon tiedetään olevan yksi suomalaislasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen suurista haasteista. Liikunta-aktiivisuus hiipuu etenkin murrosiässä ja paikallaanolo lisääntyy. Liikunta-aktiivisuuden drop-off ilmiö, eli liikkumisen väheneminen iän myötä, on Liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi kootun tutkimuskatsauksen mukaan kansallinen erityispiirteemme, ja etenkin poikien liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosikään tultaessa herättää huolta (2018). Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan koko maahan verrattuna helsinkiläisten lasten ja nuorten liikkuminen on enemmän polarisoitunut – päivittäin liikkuvia on enemmän, mutta samoin harvoin liikkuvia. Liitu-tutkimuksesta puolestaan ilmenee, että peruskouluikäiset lapset ja nuoret viettävät yli puolet valveaikaajastaan paikallaan joko istuen tai makuulla, ja noin kolmannes täyttää ikäryhmälleen asetetut liikuntasuositukset - yläkoulussa ainoastaan 15 % oppilaista (2016).

Tutkimukset ovat osoittaneet riittävien motoristen perustaitojen vaikuttavan fyysisesti aktiivisen elämäntavan muovautumiseen, ja että lapsuudessa opitut motoriset perustaidot korreloivat fyysiseen aktiivisuuteen lapsuudessa sekä nuoruudessa ja ennustavat fyysistä aktiivisuutta myös varhaisessa aikuisuudessa (Stodden ym., 2008; Lopes ym., 2012; Robinson ym. 2015). Vaikka varhaisvuosia on pidetty motoristen perustaitojen omaksumiselle otollisena aikana, on perustaitojen kehittämisen todettu olevan kannattavaa myös yläkouluiässä (2018).

Liikunnanharrastamisen suosio lasten ja nuorten halutuimpana harrastamisen muotona on liian vähäistä fyysistä aktiivisuutta viestittävistä luvuista huolimatta säilynyt. Liikuntapoliittinen selonteko vahvistaa alan asiantuntijoiden keskuudessa pitkään vallinnutta käsitystä siitä, että lasten ja nuorten motiivit liikunnan harrastamista kohtaan eivät kohtaa sen kanssa, minkälaiset mahdollisuudet lasten ja nuorten liikunnanharrastamiselle on luotu. Suuri osa lapsista toivoisi voivansa harrastaa liikuntaa ilon ja huvin vuoksi, mutta etenkin urheiluseurapainotteinen harrastaminen edellyttää usein tavoitteellista orientaatiota, pitkäjänteistä sitoutumista ja usein myös kilpailuihin osallistumista. Tämän ristiriidan ratkaisemiseksi Helsingin kaupungissa käynnistettiin syksyllä 2010 matalan kynnyksen liikunnanharrastamisen hankkeet, joiden tuloksena kaupunkiin vakiintuivat harrasteliikunnan liikuntapalvelumallit niin ala- kuin yläkoululaisten oppilaiden tarpeisiin.

Liikuntaharrastuksesta iloa –hankkeen tavoitteet noudattelevat yhtenäistä linjaa Helsingin Liikkumishjelman strategisten tavoitteiden kanssa. Liikkumishjelma on yksi Helsingin kaupungin strategian (2017-2021) kärkihankkeista. Strategiatavoitteiden mukaisesti lapsia ja nuoria liikutetaan yhä enemmän kiinteänä osana heidän arkeaan varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa, ja palveluja kohdennetaan erityistä tukea tarvitseville ja korkean riskin kohderyhmille. Liikuntapalveluissa toimenpiteiden painopiste on haluttu pitää vähän liikkuvien oppilaiden aktivoimisessa sekä kohdennettujen toimenpiteiden tarpeessa olevien oppilaiden palveluiden kehittämisessä.

23.11.2018

HAKEMUS

## 2. HANKKEEN TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Liikuntaharrastuksesta iloa – hankkeen tavoiteasettelu sekä toimenpidesuunnitelma on laadittu ajankohtaiseen tutkimustietoon, suosituksiin ja selontekoihin (mm. Liitu-tutkimus 2016, Tulokortti lasten ja nuorten liikunnasta 2018, Kouluterveyskysely 2017, Move! – mittaustulokset 2017, Liikuntapoliittinen selonteko 2018) perustuen, ja siinä on hyödynnetty Helsingin Liikkumisohjelman tekeillä ollutta projektisuunnitelmaa sekä suunnitelmaan koottua tietoa helsinkiläislusten fyysisestä aktiivisuudesta ja liikkumisesta.

Helsingin kaupungin Liikkumisohjelman viidenneksi tavoitealueeksi on kirjattu ”Lasten ja nuorten terveyden, fyysisen toimintakyvyn ja oppimisvalmiuksien turvaaminen riittävällä liikunnallisuudella.” Ohjelman seurantamittareiksi on nostettu suositusten mukaan liikkuvien peruskoululaisten määrän kohoaminen kolmanneksesta 50 prosenttiin seuraavan viiden vuoden aikana sekä valtakunnallisten fyysisen toimintakyvyn mittaustulosten paraneminen siten, että ne ovat kansallisten mediaanitulosten yläpuolella. Liikuntaharrastuksesta iloa –hankkeen tehtävänä on osaltaan mahdollistaa näiden kaupunkitasoisten tavoitteiden toteutumista.

Liikuntaharrastuksesta iloa –hankkeen tavoitteena on tukea ja luoda mahdollisuuksia Helsingin liikuntapalveluiden EasySport- ja FunAction-liikuntapalvelumallien kattavuuden sekä toimintaedellytysten parantamiseksi. Palvelumallien tavoitteena on helpottaa liikunnan harrastamisen aloittamista Helsingissä sekä tukea helsinkiläisten lasten ja nuorten liikkujaksi kasvamista. Matalan kynnyksen liikuntapalveluiden suunnittelu ja toteuttaminen tapahtuu Helsingissä Decin & Ryanin (2000) itseohjautuvuusteoriaa hyödyntäen. EasySport- ja FunAction-liikunnan toimintaperiaatteina on osallistujien autonomian ja omaehtoisuuden kunnioittaminen, kyvykkyyden ja pätevyyden kokemusten vahvistaminen sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tukeminen. Omaehtoisuus tarkoittaa liikuntapalveluitemme suunnittelussa sitä, että liikuntaryhmien toteutus ja sisältöjen suunnittelu tapahtuu toimintaan osallistuvien lasten ja nuorten omilla ehdoilla heitä eri tavoin kuullen ja yhdessä tehden. Kyvykkyyden ja pätevyyden kokemusten vahvistamiseen pyritään vastaamaan pedagogisesti osaavien ohjaajien avulla opettaen liikuntataitoja siten, että toiminnan haasteellisuus porrastetaan osallistujien taitotasoa vastaavaksi sitä juuri sopivalla tavalla haastaen. Tavoitteena on onnistumisen kokemusten mahdollistaminen sekä lasten ja nuorten liikuntasuhteen vahvistaminen. Sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä yhteisöllisyyttä palveluissamme pyritään vahvistamaan mm. harjoittelemalla vuorovaikutustaitoja yhteisen liikkumisen lomassa. Liikuntaryhmät kokoavat alueen lapsia yhteen, ja yhteisen tekemisen avulla lasten ja nuorten vapaa-aikaan pyritään tuomaan mielekästä tekemistä, joka samalla auttaa lapsia tutustumaan toisiinsa sekä löytämään mahdollisesti uusia ystäviä.

23.11.2018

HAKEMUS

Liikuntaharrastuksesta iloa –hankkeen tärkeimmät toimenpiteet vuonna 2019 ovat:

- A. Koululaisten kesäloman ajaksi suunnitellaan edullinen ja kiinnostava liikuntaleiritarjonta

Helsingin liikuntapalveluilla on olemassa valmiit verkostot sekä toimivat yhteistyökäytännöt liikuntaleirien toteuttamiseksi yhdessä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Aiempina vuosina kesäleirejä on toteutettu yhteistyössä mm. sirkustoimijoiden, purjehdus-, palloilu- ja voimisteluseurojen kanssa. Toiminnan järjestämisen rajoitteena on ollut yhteistyökumppaneille maksettaviin korvauksiin vaadittavan rahallisen resurssin puute. Hankerahan avulla leirien määrää on mahdollista lisätä ja tarjontaa monipuolistaa.

- B. Lisätään nykyistä EasySport- ja FunAction kausitarjontaa

Sekä EasySport- että FunAction –liikuntaryhmiä toteutetaan syys- ja kevätkauden aikana eri puolilla Helsinkiä yhdessä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa. Nykyinen tarjonta ei kaikilta osin pysty vastaamaan kysyntään, joka palveluihin kohdistuu. Kaupungista löytyy alueita, joissa toimintaa ei ole voitu resurssien puutteesta johtuen järjestää lainkaan. Hankkeen toimenpiteiden avulla kysyntään pyritään vastaamaan nykyistä tasapuolisemmin ja laadukkaammin.

- C. Varmistetaan, että erityisen tuen tarpeessa oleville lapsille ja nuorille on saatavilla tarkoituksenmukaista harrastustoimintaa

Universaalit matalan kynnyksen liikuntapalvelut eivät kaikissa tapauksissa mahdollista sellaisten lasten toimintaan osallistumista, joilla on puutteita toimintakyvyssään. Tästä syystä Helsingin liikuntapalveluissa on pyritty järjestämään peruskouluikäisille lapsille myös kohdennettua EasySport- ja FunAction-toimintaa osallistumisen mahdollistamiseksi. Tarjonta on kuitenkin jäänyt resurssien puutteessa niukaksi. Yhtenä hankkeen toimenpiteenä pyrimme lisäämään ja parantamaan kohdennettujen palveluiden tarjontaa kaupungissamme eri tavoin erityistä huomiota tarvitseville lapsille ja nuorille.

### 3. ORGANISOITUMINEN: Seuranta, raportointi ja mittarit

Helsingin kaupungin Liikkumisohjelman yhdeksi toimenpiteeksi on nostettu kaupunkilaisten tietoisuuden lisääminen EasySport- ja FunAction-liikuntapalveluihin liittyen. Näin ollen ”Iloa liikuntaharrastuksista –hankkeen” tavoitteet, toimenpiteet sekä seuranta integroituvat Liikkumisohjelman kokonaisuuteen. Lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen määrät sekä fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutuminen on valittu kuluvan valtuustokauden kaupunkitasoisiksi mittareiksi, joten myös kaupungin hallitus seuraa tilannetta vuosittain.

Hankkeen tavoitteiden toteutumista seurataan seuraavilla mittareilla:

- EasySport- ja FunAction-liikunnan loma-ajan palvelutarjonnan laajuus ja monipuolisuus
- Palveluita tarjotaan yhä useammassa toimipisteessä eri puolilla Helsinkiä

23.11.2018

HAKEMUS

- Sekä EasySport- että FunAction-liikunnan tarjonnasta löytyy tunteja myös erityisen tuen tarpeena oleville lapsille ja nuorille

Hankevuoden päätteeksi toteutuneet toimenpiteet ja kertyneet käyntikerrat koostetaan raportiksi, joka toimitetaan rahoittajalle. Samalla arvioidaan toiminnan kehittämistarpeita, ja tehdään tarvittavia toimenpiteitä palveluiden kehittämiseksi.

#### 4. HANKKEEN TOIMIJAT JA SIDOSRYHMÄT

Hankkeen toteuttamisesta vastaa Kulttuuri- ja vapaa-aikatoimialan liikuntapalveluiden liikunnanedistämisyksikkö. Tärkeimpiä yhteistyökumppaneita ovat helsinkiläiset liikuntaseurat sekä muut mahdolliset järjestöt. Lisäksi yhteistyötä tehdään Kasvatuksen ja koulutuksen toimialan sekä perusopetuspalveluiden kanssa. Myös perusopetuspalveluiden oppilashuolto sekä sosiaali- ja terveystoimialan kouluterveydenhuolto ovat tärkeitä kumppaneita kohdennettujen liikuntaryhmien suunnittelussa ja kehittämisessä.

#### 5. KUSTANNUSSUUNNITELMA

Hankkeen kokonaiskustannukset ovat yhteensä noin 85 000€. Rahoitus koostuu noin 10 000€ omarahoitussosuudesta sekä haettavasta 75 000€ hankeavustuksesta. Rahaa varataan pääasiassa liikuntaseuroille maksettaviin ohjaus- ja asiantuntijapalkkioihin sekä mahdollisiin tuntityöntekijöiden korvauksiin. Lisäksi rahaa kohdennetaan mahdollisiin vuokratiloihin, ohjaajien koulutustilaisuuksiin, sekä markkinointiin.

Hankkeen kustannussuunnitelma:

Palkkio- ja palkkamenot: 50 000€

Summa pitää sisällään yhteistyökumppaneille maksettavat asiantuntija- ja ohjaajapalkkiot.

Matka- ja kuljetuskustannukset: 1 000€

Toiminta jalkautuu pääasiassa Helsingin kouluihin. Kuluja kertyy suurten liikuntavälineiden (kuten air track, ilmatäytteinen pelikenttä ym.) kuljetuskustannuksista.

Kurssi- ja koulutuskustannukset: 2 000€

Rahaa varataan ensisijaisesti yhteistyökumppaneille järjestettäviin pienimuotoisiin koulutustapahtumiin tai ulkopuolisen järjestämiin lasten liikunnan koulutuksiin, joihin liikuntaryhmien ohjaajat voivat halutessaan osallistua.

Materiaali- ja välinekustannukset 2 000€

23.11.2018

HAKEMUS

Hankkeeseen kohdistuvat välinehankinnat suunnitellaan ja toteutetaan yhdessä prosessiin osallistuvien nuorten kanssa. Hankintojen on tarkoitus tukea vähän liikkuvan kohderyhmän toiveita sekä heidän liikuntamotivaatiotaan.

Vuokra- ja leasing –kustannukset: 5 000€

Rahaa varataan mahdollisiin ulkopuolisiin vuokriin, kuten sirkusyhdistysten, kampaalukoulujen ym. tilavuokrat.

Yksittäinen toiminta ja tapahtumat: 10 000€

Rahaa varataan lasten ja nuorten omista ideoista nousevien tapahtumien, leirien ym. järjestämiseen.

Muut kustannukset: 5 000€

Rahaa varataan sidosryhmä- ja verkostotyöskentelyyn sekä palvelumuotoiluun ja erilaisiin kokeiluihin, joita on vielä tässä vaiheessa hankala tarkkaan määritellä. Myös markkinointi ja viestintätoimet ja kampanjat vaativat taloudellista resursointia.

Hankkeen omavastuuosuus on tiliöitynä liikuntapalveluiden kohdennetun liikunnan alueellisille kustannuspaikoille (itä, länsi ja pohjoinen alue), ja hankkeelle luodaan oma projektinumero kulujen seurantaan varten. Taloudesta vastaa Johanna Simpanen, johanna.simpanen@hel.fi, +358 9 310 87754

## 6. HANKKEEN AIKATAULU JA LOPPUTULOKSET

Hankkeen käynnistymistä valmistellaan kevään 2019 aikana yhteistyöstä kiinnostuneita toimijoita kartoittamalla sekä ennakkosuunnitelmia laatimalla. Kesällä 2019 toteutetaan ensimmäiset loma-ajan päiväleirit, ja syyskuussa 2019 käynnistyvät koko kauden kestävät liikuntaryhmät eri puolilla Helsinkiä. Hankkeen lopputuloksena Helsingin kaupungin sekä kolmannen sektorin toimijoiden välisenä yhteistyönä tuottamat matalan kynnyksen liikuntapalvelut monipuolistuvat ja laajenevat.

Helsingissä 10.12.2018

Tytti Soini, liikunnansuunnittelija

Tarja Loikkanen, liikuntajohtaja