

Liikuntaneuvonnan raportointi

Hyvinvointi- ja sivistyslautakunta 17.3.2026

Liikuntaneuvoja Sanni Nyberg

Sanni Nyberg

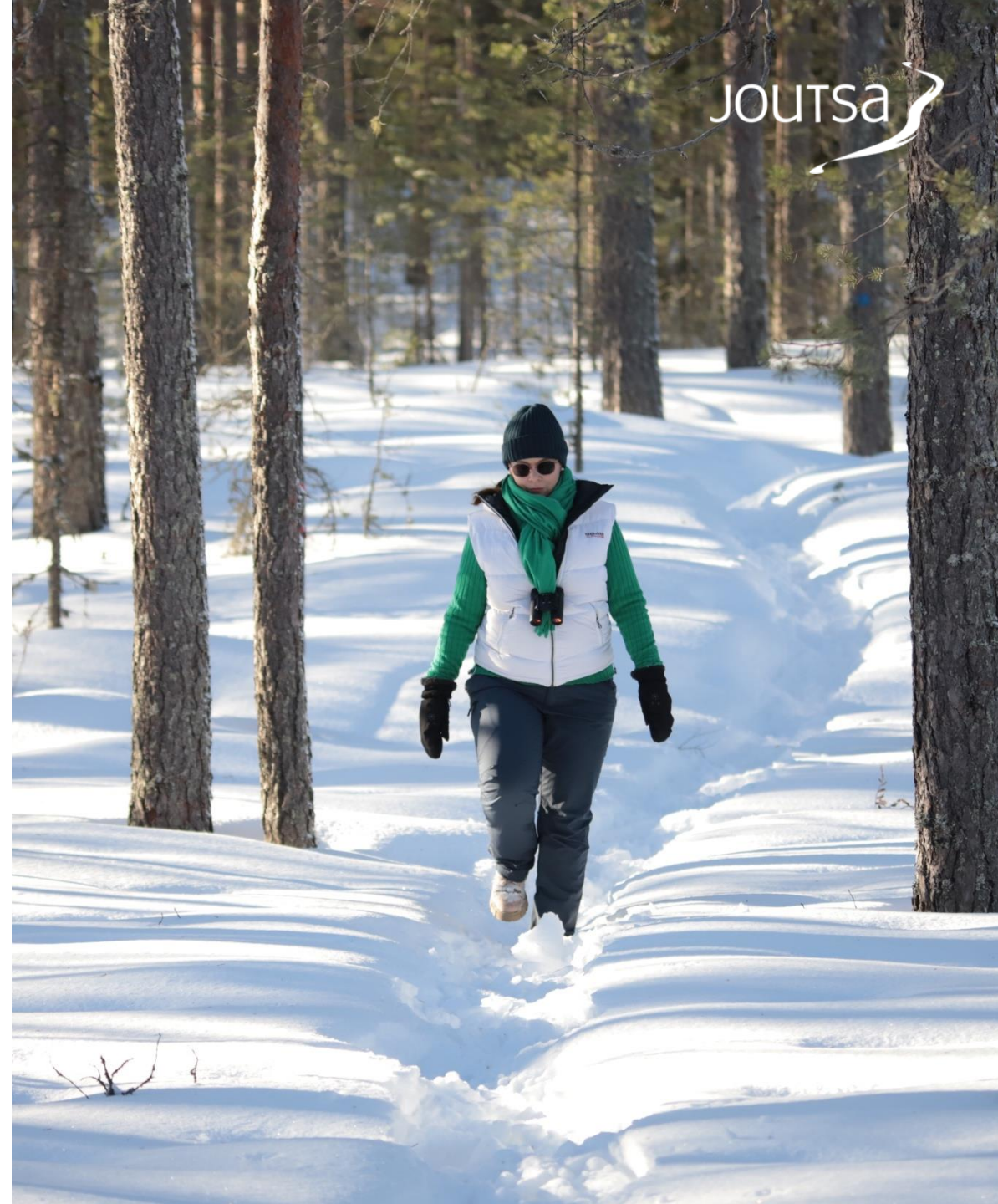
- Henkilökuva
 - Koti Joutsan Koiravuorella
 - Puoliso ja kolme lasta (11, 10 ja 6v)
 - Perheen harrastukset pitävät arjen vilkkaana
- Koulutus
 - Ylioppilas 2009
Kuopion Klassillinen urheilulukio
 - Liikunnanohjaaja AMK 2012
 - Liikunnanohjaaja YAMK 2021
Liikunta-alan kehittäminen ja johtaminen
 - Personal trainer 2011
 - Ravintovalmentaja 2014
- Yrittäjä
 - Tahto Works Oy
 - Tahto Works Wellness Oy



Hankerahoituksella alkuun

- Ensimmäinen hankekausi 4/2019-3/2020
- Hankeaika kokonaisuutena 2 x 2 vuotta
 - Joutsa Liikkuu 2 vuotta
 - Hyvinvointia liikunnasta 2 vuotta
- Jokaisella hankekaudella oma painopiste
 - 1.vuosi varhaiskasvatus
 - 2.vuosi työikäiset
 - 3.vuosi ikääntyneet
 - 4.vuosi perheet
- Painonpisteen lisäksi jokaisella hankekaudella huomioitiin pienen kunnan tarpeet tarjota palveluita kaikille ikäryhmille

Kaikki arvokas on lähellä.

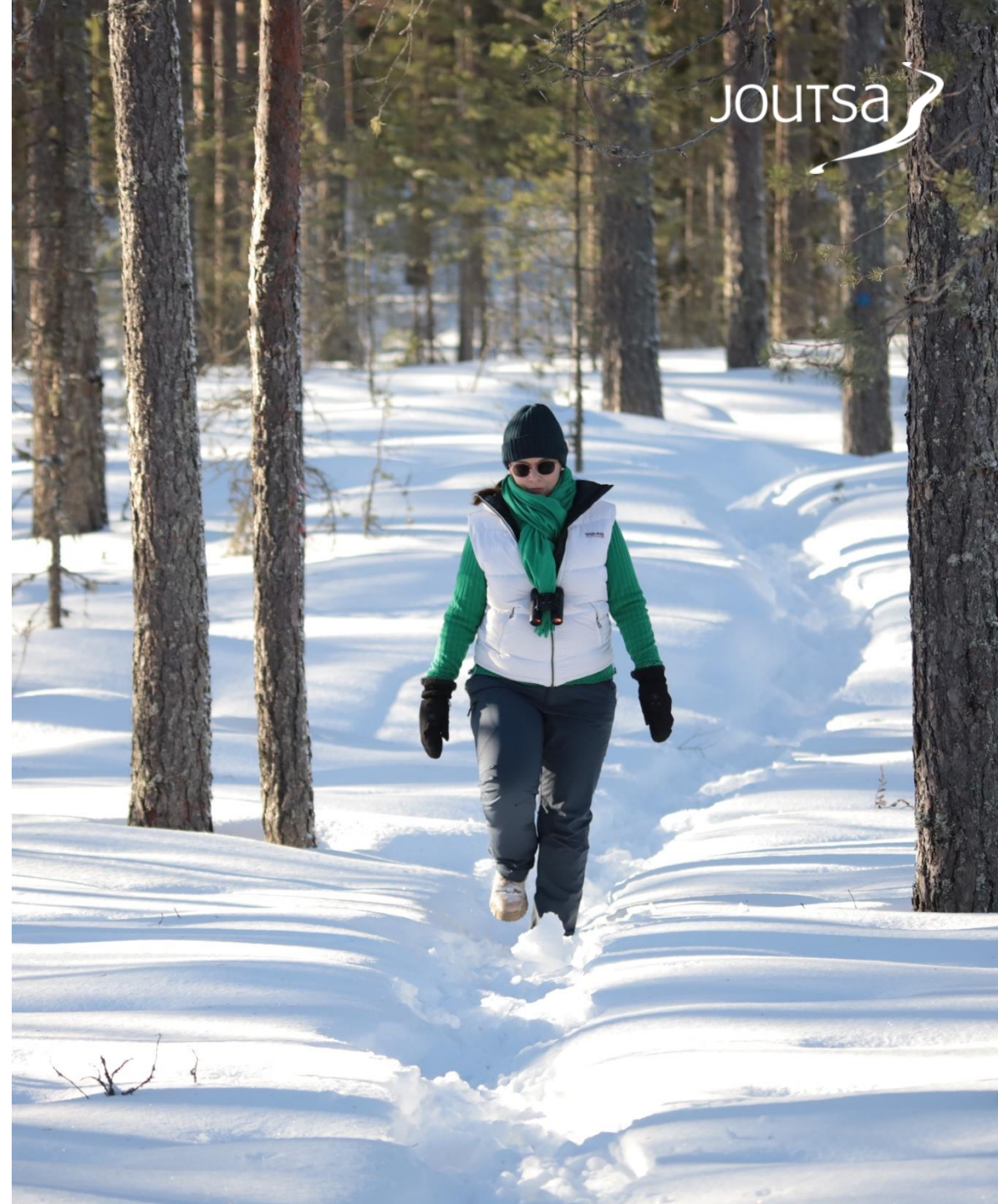


Hankkeiden toteutus ostopalveluna

- 1.4.2019-31.3.2020, 40 %
(Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu Ry)
- 1.9.2020-31.8.2021, 60 % (Tahto Works Oy)
- 1.9.2021-28.2.2022, 60 % (Tahto Works Oy)
- 1.5.2022-30.4.2023, 80 % (Kunnan palkkatyö)
- 1.5.2023-31.12.2023, 60 % (Tahto Works Oy)
- 1.1.2024-31.12.2024, 60 % (Tahto Works Oy)

- **Vakiintuminen ostopalveluna 100 %
1.1.2025-31.12.2027 (Tahto Works Oy)**

Kaikki arvokas on lähellä.



Ostopalvelu – Hyödyt pienelle kunnalle

- Joustavuus
- Työn rajaaminen
- Toimintavarmuus
- Monipuolinen ja sujuva yhteistyö
 - Kunta – Sivistysjohtaja,
Hyvinvointikoordinaattori,
Vapaa-aikatoimen päällikkö
 - Keski-Suomen Hyvinvointialue –
Terveystieteiden ja sosiaalitoimi
- Pienen kunnan paikallistalouden tukeminen

Tilaa perheelle ja vapaa-ajan unelmille.



JOUTSA

Liikuntaneuvonta

Tavoite

Kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen liikunnallisen elämäntavan avulla kaikissa ikä- ja väestöryhmissä.

Vapaus valita oman näköinen elämä.



Mitä?

- Yksilöllistä, asiakkaan voimavarat huomioivaa neuvontaa
 - Hyvinvoinnin kokonaisvaltainen huomioiminen; Liikunnallinen elämäntapa, terveyttä edistävä ravitsemus, riittävä lepo ja palautuminen sekä mielen hyvinvointi
- Joutsan terveysasemalla
 - Vastaanottopäivä kerran viikossa tiistaisin
- Lähetekäytäntö
 - Terveystuho
- Oma ajanvaraus
- Kirjaaminen LifeCare potilastietojärjestelmään

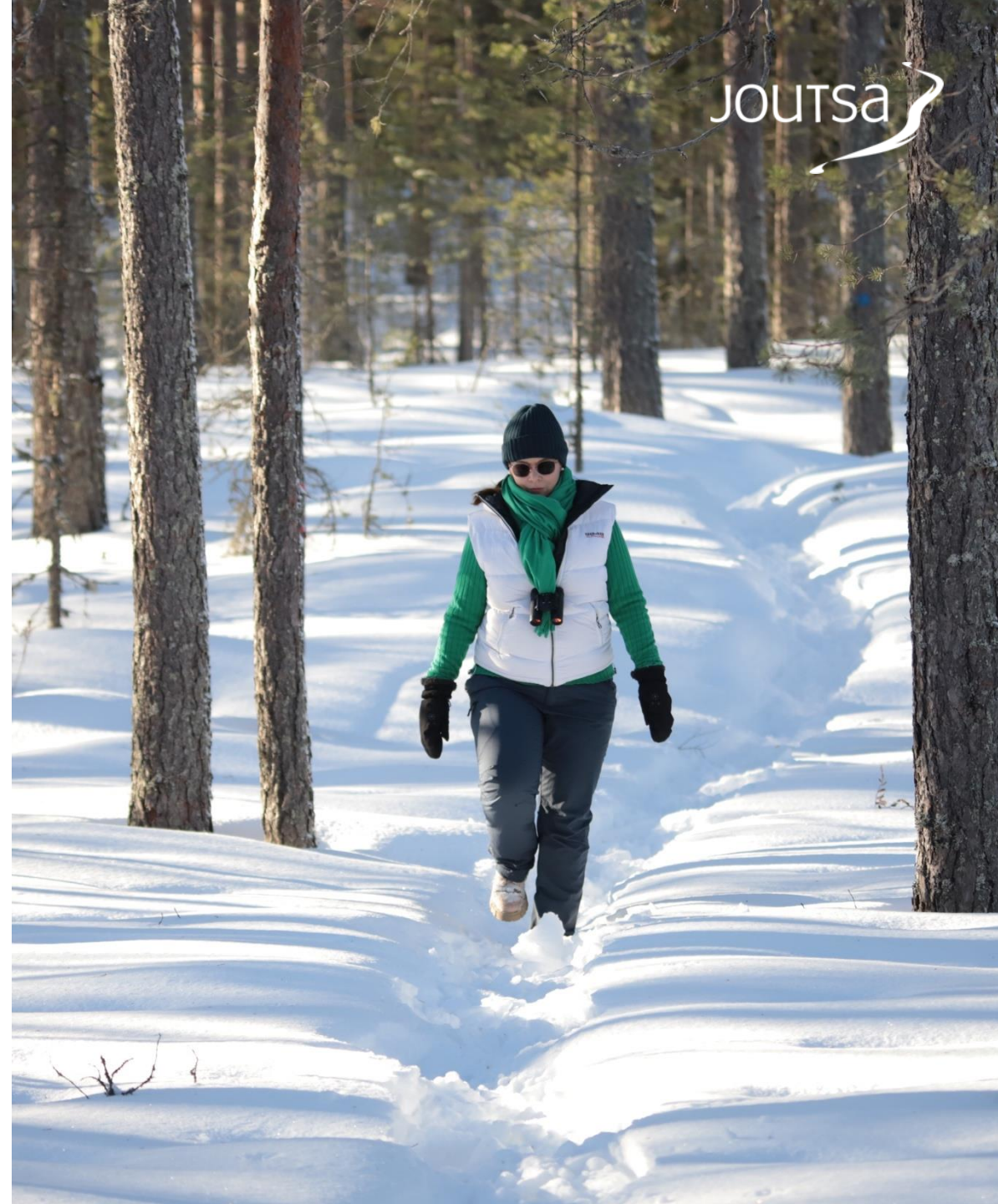
Kaikki arvokas on lähellä.



Kenelle?

- Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat
 - Valtakunnallinen liikuntasuositus 2 h 30 min viikossa ei toteudu
- Elintapasairauksien riskiryhmissä olevat
- Elintapasairautta tai – sairauksia sairastavat
 - Terveydenhuollon ammattilainen vahvistaa asiakkaan hoitotasapainon
- Oman terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tukea kaipaavat

Kaikki arvokas on lähellä.



Toiminnan raportointi ja näkyväksi tekeminen

- Liikuntaneuvonnan kirjaaminen ja tilastointi (LifeCare)
- Liikuntaneuvonnan itsearviointi
- Liikuntaryhmien kävijämäärien seuranta
- Palautekyselyt
- Liikuntaneuvojan vuosittain tavoittaman henkilömäärän seuranta
 - Liikuntaneuvonta, liikuntaryhmät, tapahtumat, yhteistyö eri toimijoiden kanssa
- Tiedon välittäminen kuntapäätäjille

Vapaus valita oman näköinen elämä.



Työryhmätyöskentely ja kehitystyö

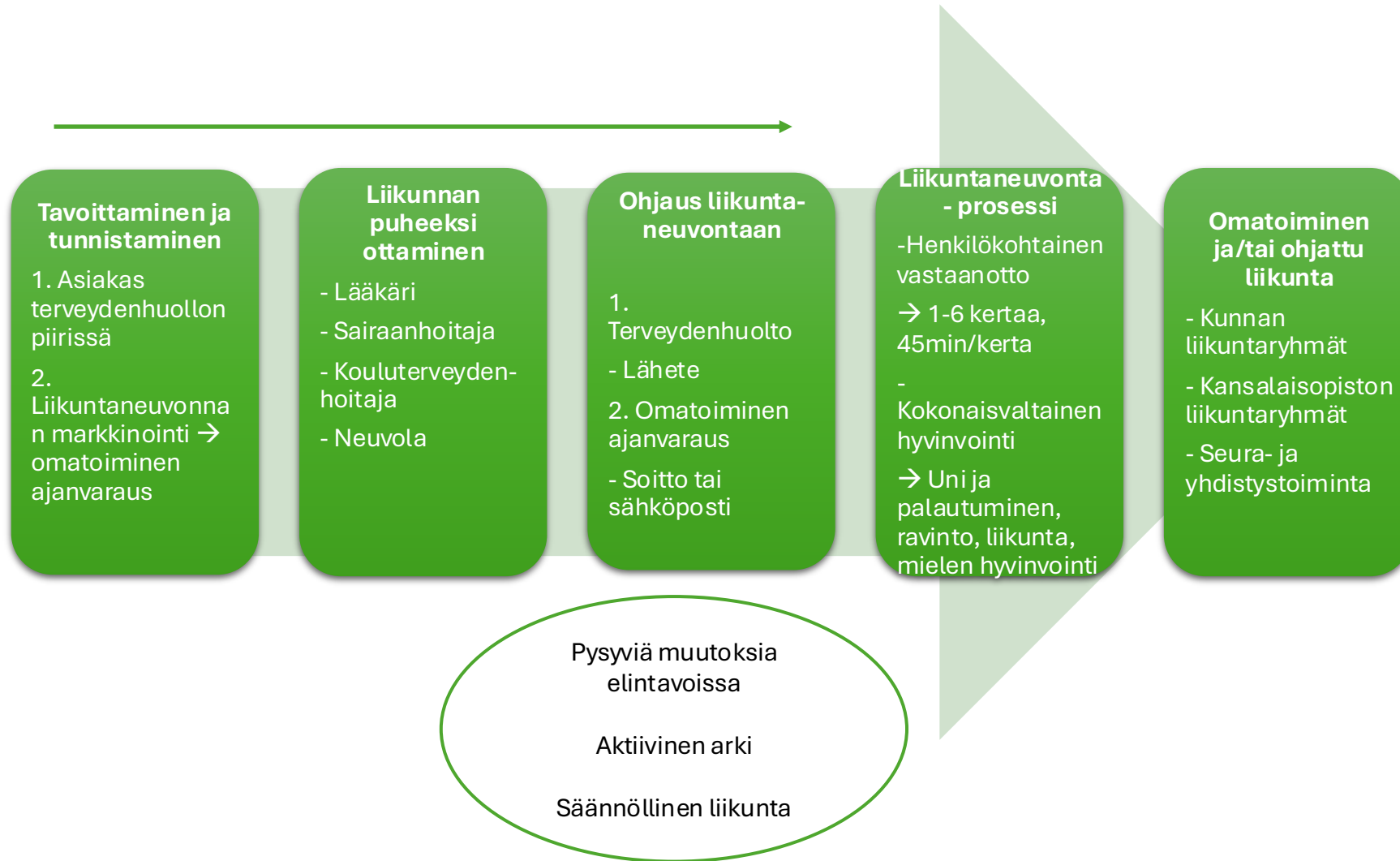
- Keski-Suomen maakunnallinen liikuntaneuvonnan työryhmä
- Liikuntaneuvonnan kehittäjäryhmä
- Keski-Suomen maakunnallinen elintapaneuvonnan kehittämisen työryhmä

- Vuosittainen liikuntaneuvonnan itsearviointi
- Vuosittainen valtakunnallinen liikuntaneuvonnan seminaari
 - Puheenvuorot kevään 2025 seminaarissa – Pienten kuntien ratkaisut liikuntaneuvontaan Kohti tasapainoista keho-ruokasuhdetta

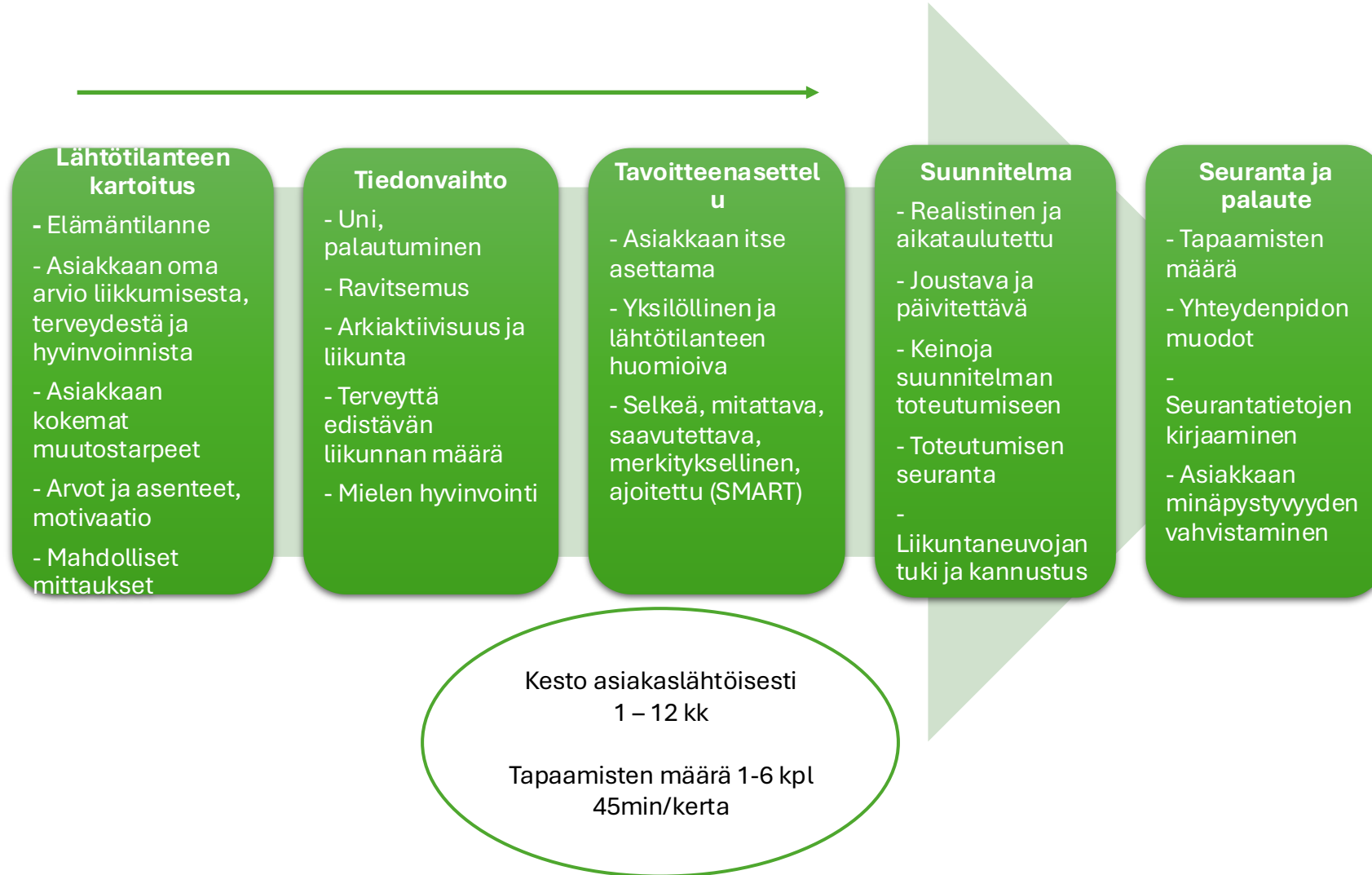
Vapaus valita oman näköinen elämä.



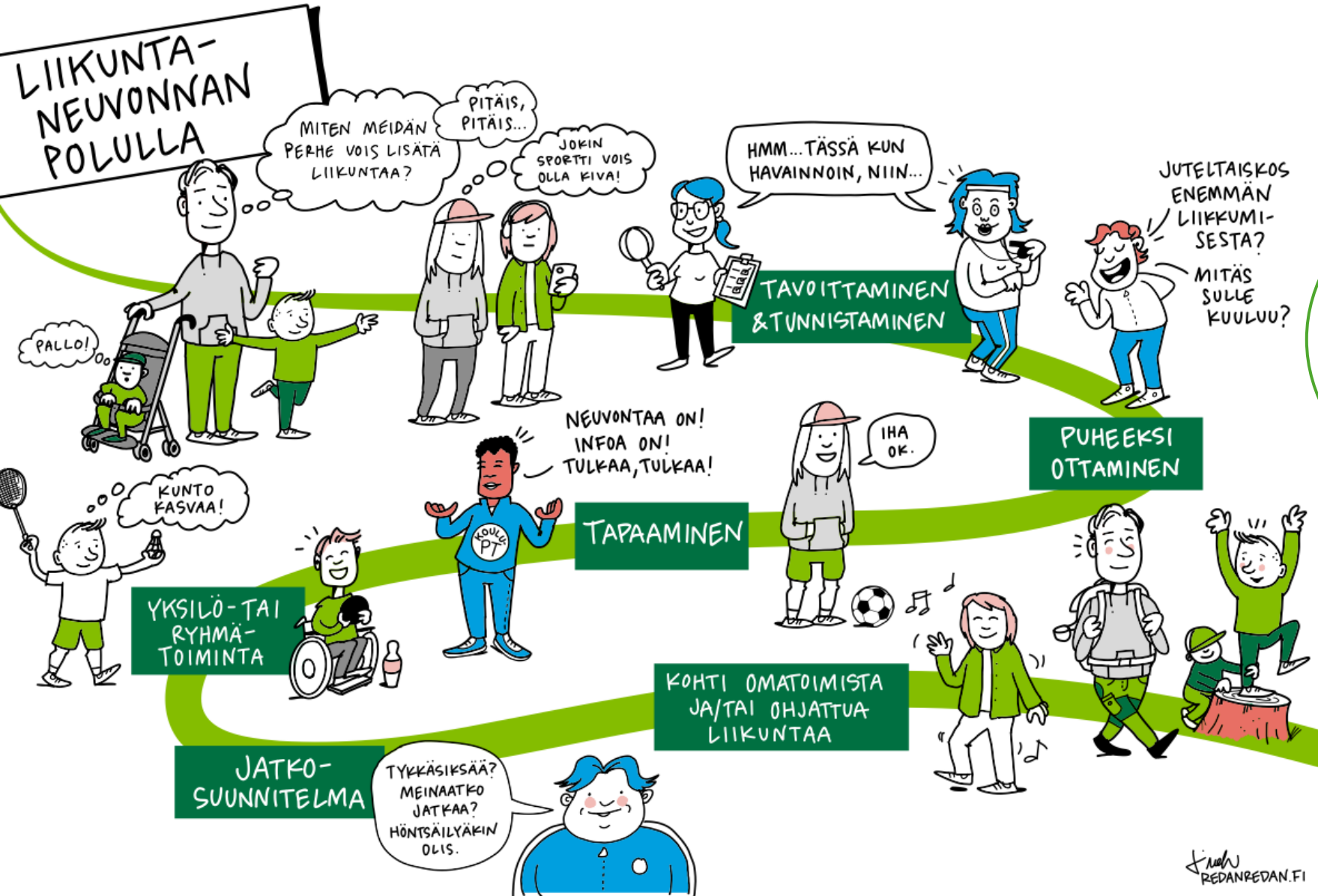
Liikuntaneuvonnan palveluketju



Liikuntaneuvonnan prosessi



KouluPT kannustaa huolehtimaan omasta hyvinvoinnista



Varaa aika KouluPT:lle ☺

Kouluterveydenhoitaja
Satu Tarhanen / Wilma

Vahva perhe

Hyvinvointiohjaus

- Maksuton hyvinvointipalvelu joutsalaisille perheille
- Tapaamisia 3-6 kpl
- Tukea hyvinvoinnin eri osa-alueille
- Lähete
 - Varhaiskasvatus/koulu
 - Neuvola/terveydenhuolto
 - Sosiaalitoimi

Rutiinit ja ruutuaika

Uni, lepo ja palautuminen

Ravitsemus ja ruokailu

Vahva perhe

Hyvä mieli

Vapaa-aika, harrastukset ja liikunta

Tilaa perheelle ja vapaa-ajan unelmille.



Ryhmätoiminta

Kunnan liikuntapalvelut

- Maksuttomat kaikille avoimet liikuntaryhmät
 - Vahvista ja Venytä
 - OTAGO – Tasapainoryhmä kaatumisen ehkäisyyn
 - Liikettä niveliin! - jumppa (3 ryhmää/viikko)
 - Ohjattu kuntosali (4 ryhmää/viikko)
- Vesiliikunta, Leivonmäen uimahalli
 - Vesijuoksuvuorot (2 ryhmää/viikko)
 - Vesijumppat (8 ryhmää/viikko)
- Tapahtumat, mm.
 - Maksuton kuntokartoitus
 - Vesijumppamaraton
 - Valtakunnalliset liikuntapäivät/viikot

Vapaus valita oman näköinen elämä.



Yhteistyö

- Varhaiskasvatus
 - Vahva perhe – hyvinvointiohjaus
- Perusopetus ja lukio
 - KouluPT
- Kansalaisopisto ja seurat
 - Liikuntaneuvonnan asiakkaiden ohjaaminen harrastusten pariin
- Yhdistykset
 - Liikuntaneuvonnasta ja kunnan liikuntapalveluista tiedottaminen, liikunnallisen ja hyvinvointia edistävää toiminnan jalkauttaminen yhdistysten tapaamisiin

Tilaa perheelle ja vapaa-ajan unelmille.



Lukuja

Liikuntaneuvonta 2019-2025

	Asiakkaat	Vastaanottoajat	Soitot	Nainen	Mies	0-18v	18-30v	31-50v	50-64v	yli 64v	Omatoinminen	Lähetete	Päätös	Keskeytyminen
2019	41	68	14	58	24	7	3	10	33	29	7	32		
2020	45	90	16	77	29	7	3	12	48	36	8	35		
2021	51	146	37	121	62	10	0	29	56	88	22	161		
2022	42	122	5	99	28						34	93		
2023	36	114	0	84	30	0	4	18	33	59	48	62	10	2
2024	39	115	1	71	45	13	11	22	23	47	30	97	14	1
2025	45	156	5	124	37	13	10	25	33	80	35	126	14	1

Maksuttomien ryhmien kävijämäärät 2019-2025

Ryhmä / Vuosi	2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Hallikävely/Vahvista ja venytä	Ei toimintaa	Ei toimintaa	187	374	576	460	448
Liikettä niveliin! Päiväryhmä Liikuntahalli	Ei toimintaa	Ei toimintaa	429	759	1080	1161	1120
Liikettä niveliin! Iltaryhmä Joutsa	Ei toimintaa	Ei toimintaa	226	123	504	524	611
Liikettä niveliin! Iltaryhmä Leivonmäki	Ei toimintaa	Ei toimintaa	99	101	324	375	459
Kuntosali iltaryhmä Joutsa	Ei toimintaa	Ei toimintaa	Ei järjestetty	123	360	350	376
Kuntosali aamuryhmä 1 Joutsa	Ei toimintaa	Ei toimintaa	98	216	288	315	545
Kuntosali aamuryhmä 2 Joutsa	Ei toimintaa	Ei toimintaa	142	252	324	177	Ei järjestetty
Kuntosali Leivonmäki	Ei toimintaa	Ei toimintaa	Ei järjestetty	Ei järjestetty	34	81	299
Kävelyä ja keuhonhallintaa urheilukentällä	Ei toimintaa	Ei toimintaa	Ei järjestetty	Ei järjestetty	198	101	87
Kesäjumppa päiväryhmä Joutsa	Ei toimintaa	Ei toimintaa	Ei järjestetty	129	92	79	74
Kesäjumppa iltaryhmä Joutsa	Ei toimintaa	Ei toimintaa	Ei järjestetty	37	72	58	121
Kesäjumppa iltaryhmä Leivonmäki	Ei toimintaa	Ei toimintaa	Ei järjestetty	30	50	43	57
Ulkokuntosali Joutsa	Ei toimintaa	Ei toimintaa	Ei järjestetty	56	57	Ei järjestetty	Ei järjestetty
Järvijumppa	Ei toimintaa	Ei toimintaa	39	69	47	54	21
Perheuinti	Ei toimintaa	Ei toimintaa	Ei järjestetty	Ei järjestetty	25	54	18
Käyntimäärät yhteensä	0	0	1220	2269	4031	3832	4236

Vuosi 2025 lukuina

Ryhmä	Asiakasmäärä	Käyntimäärä
TK Liikuntaneuvonta	45	156
Hallikävely/Vahvista ja Venytä	49	448
Liikettä niveliin Liikuntahalli	84	1120
Liikettä niveliin Yhtenäiskoulu	55	611
Liikettä niveliin Kurkiaura	42	459
Kuntosaliryhmä Joutsa	38	554
Kuntosaliryhmä työikäiset Joutsa	34	376
Kuntosaliryhmä Leivonmäki	22	299
Vahvista ja venytä (kesä)	18	87
Ulkojumppa Joutsa (kesä)	17	74
Ulkotreeni Joutsa (kesä)	35	121
Ulkotreeni Leivonmäki (kesä)	19	57
Perheuinti (kesä)	18	18
Järvijumppa (kesä)	9	21
Varhaiskasvatus	170	680
Kuntotestikiertue	103	103
Koulun HYVIN-viikko - Energiaa ravinnosta	218	218
Kuulo Ry tilaisuus	16	16
Ikiliikkuja-viikon tilaisuus kirjastossa	5	5
Valtakunnallinen Liikuntaneuvonnan seminaari - päivä 1	80	80
Valtakunnallinen Liikuntaneuvonnan seminaari - päivä 2	120	120
Vesijumppa Maraton	24	24
Unelmien liikuntaviikon lajikokeilu	13	13
Unelmien liikuntaviikon tilaisuus kirjastossa	3	3
Vahva perhe - esittely varhaiskasvatukseen	22	22
Hyvikset - ryhmän tuolijumppa ja ravitsemus luento	10	10
Liikuntaneuvonnan esittely perhekahvilassa	6	6
Varhaiskasvatuksen vanhempainillat/Vahva Perhe	36	36
Pysytään pystyssä -tapahtuma	29	29
OTAGO - tapahtuma	44	44
Yhteensä	1384	5810

Palautekysely 2024

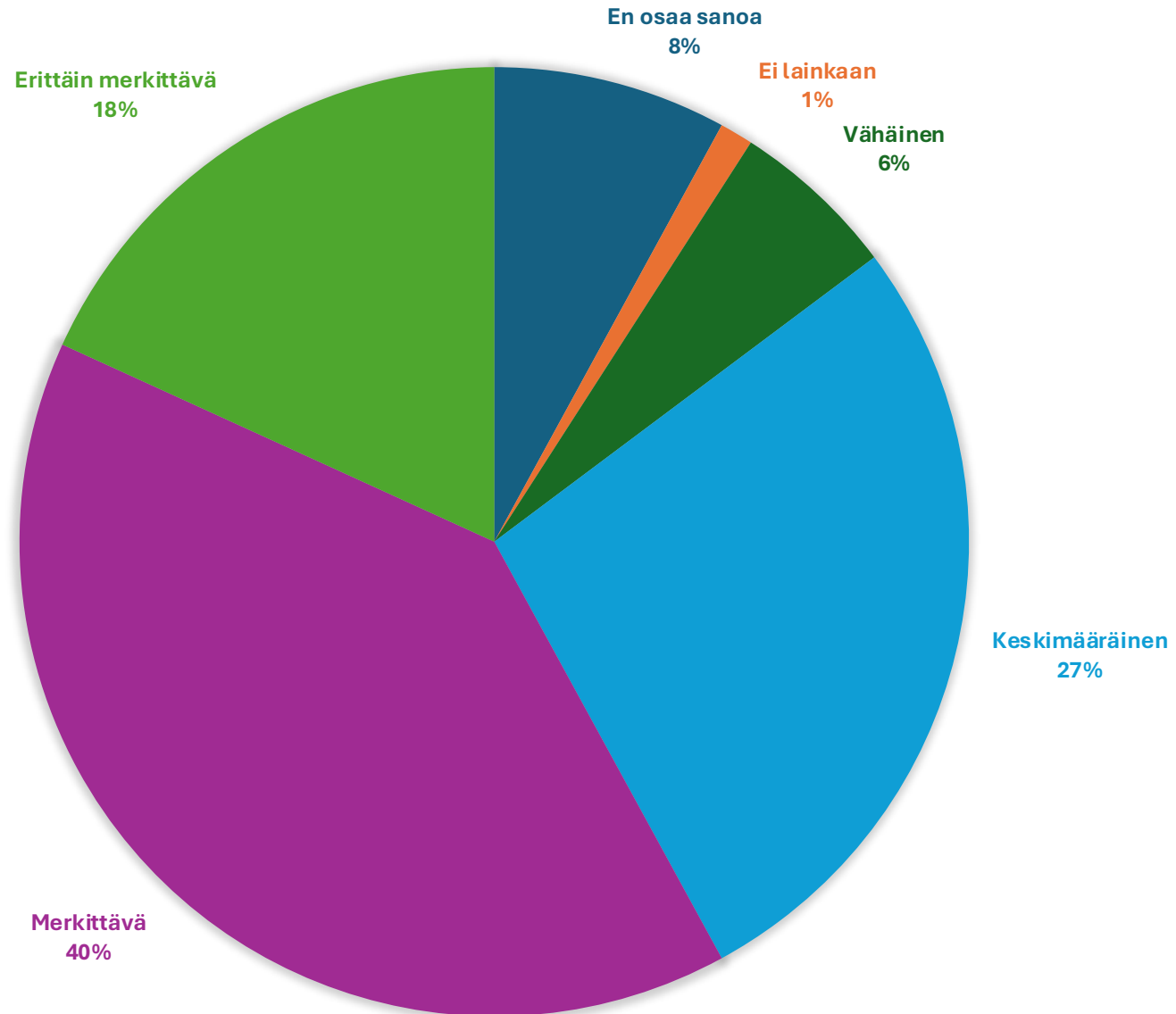
Maksuton ryhmätoiminta

N = 88

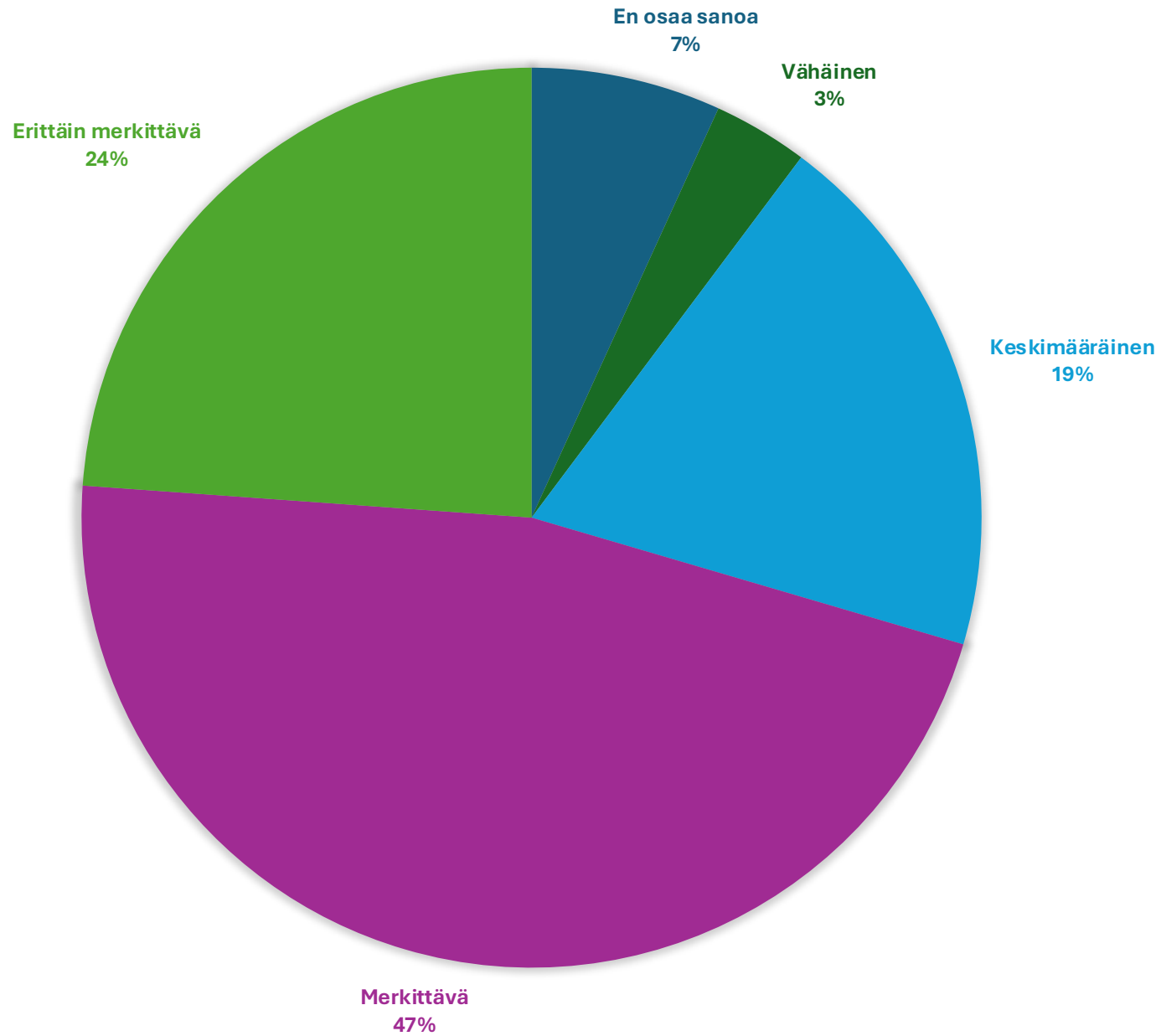
Arvioi asteikolla 0-5 liikuntaryhmän vaikutusta:

- 0 = En osaa sanoa
- 1 = Ei lainkaan
- 2 = Vähäinen
- 3 = keskimääräinen
- 4 = Merkittävä
- 5 = Erittäin merkittävä

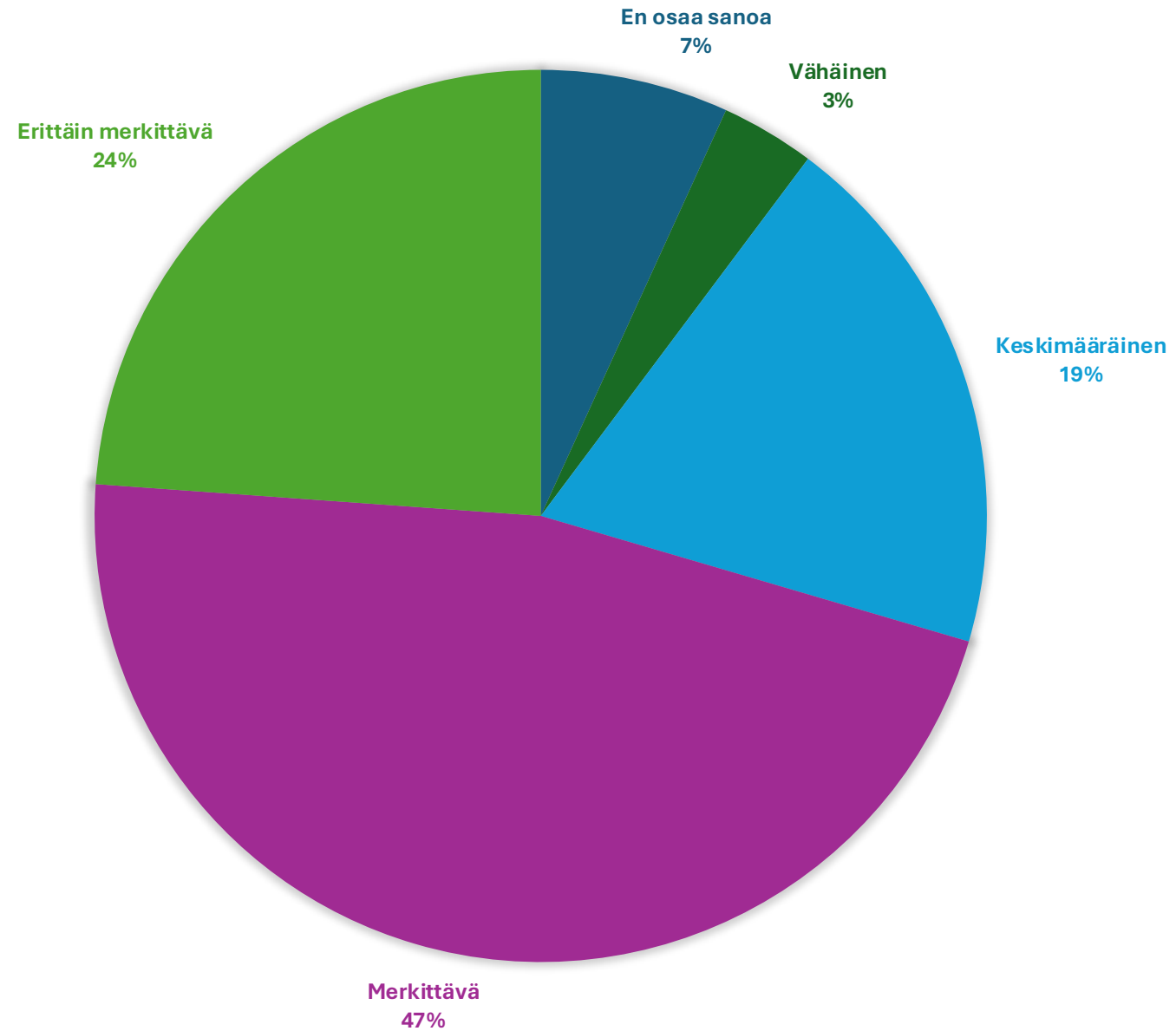
VAIKUTUS LIHASKUNTOON JA VOIMAAN



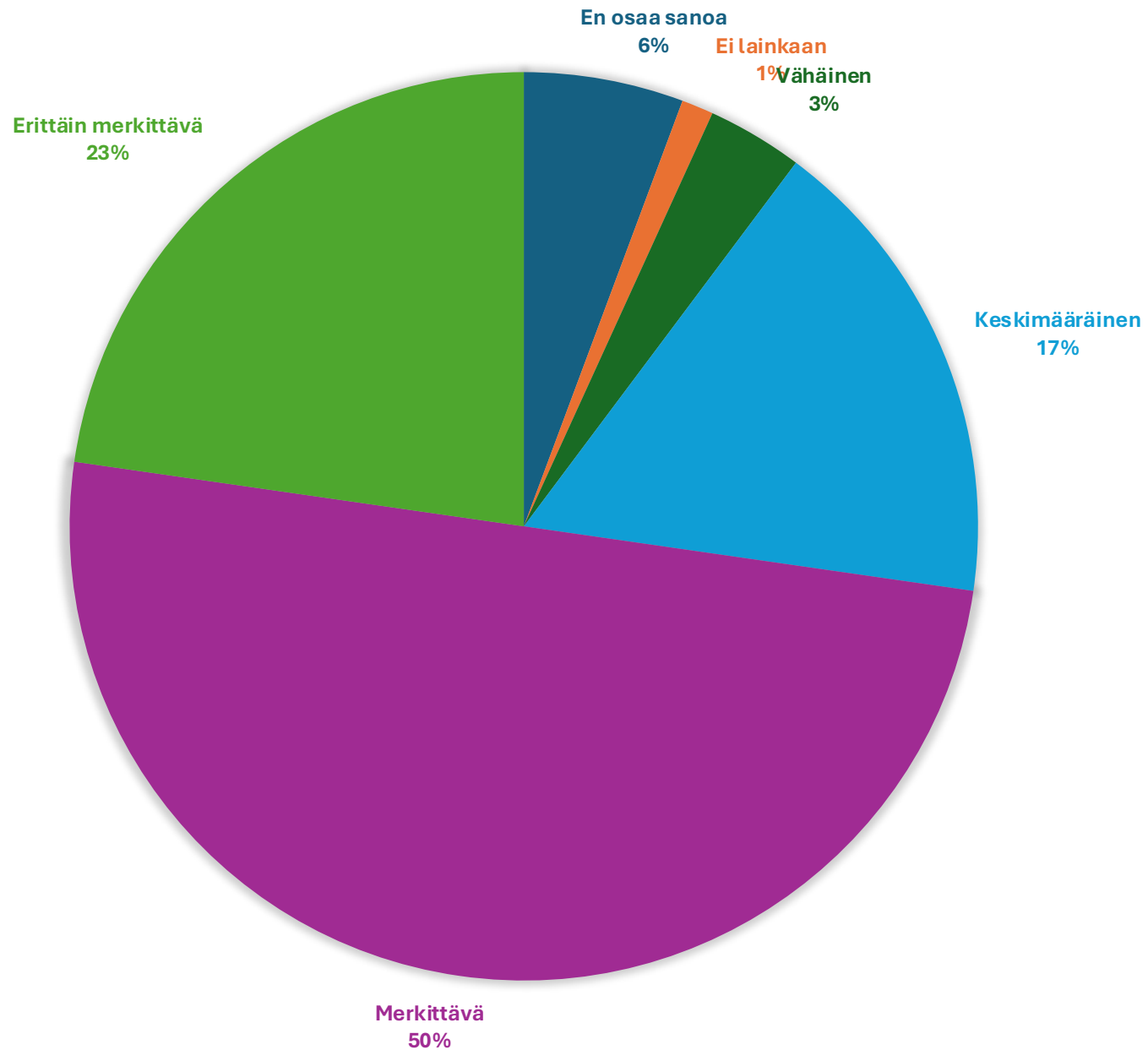
VAIKUTUS KESTÄVYYSKUNTOON JA JAKSAMISEEN



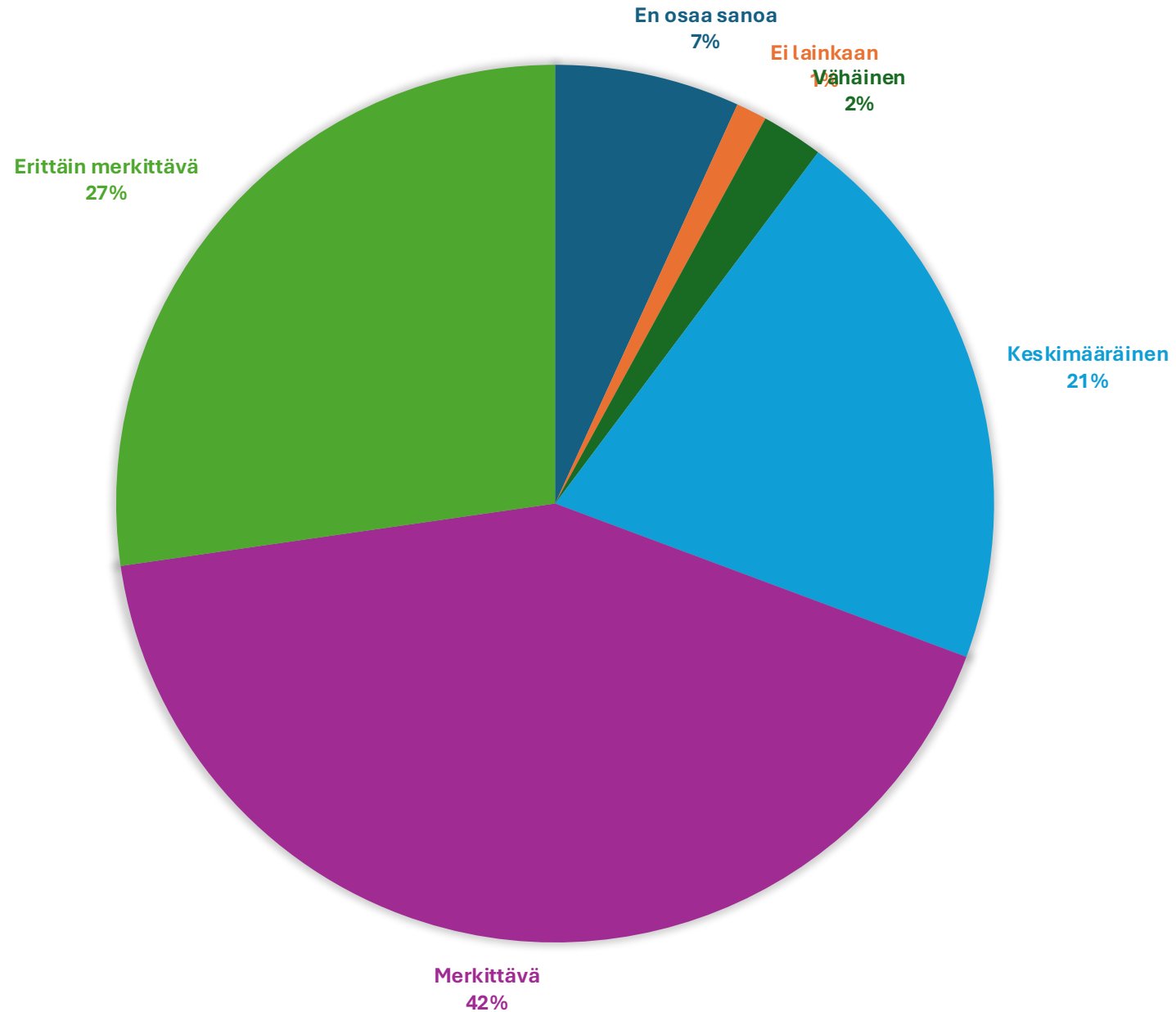
VAIKUTUS LIKKUVUUTEEN JA NOTKEUTEEN



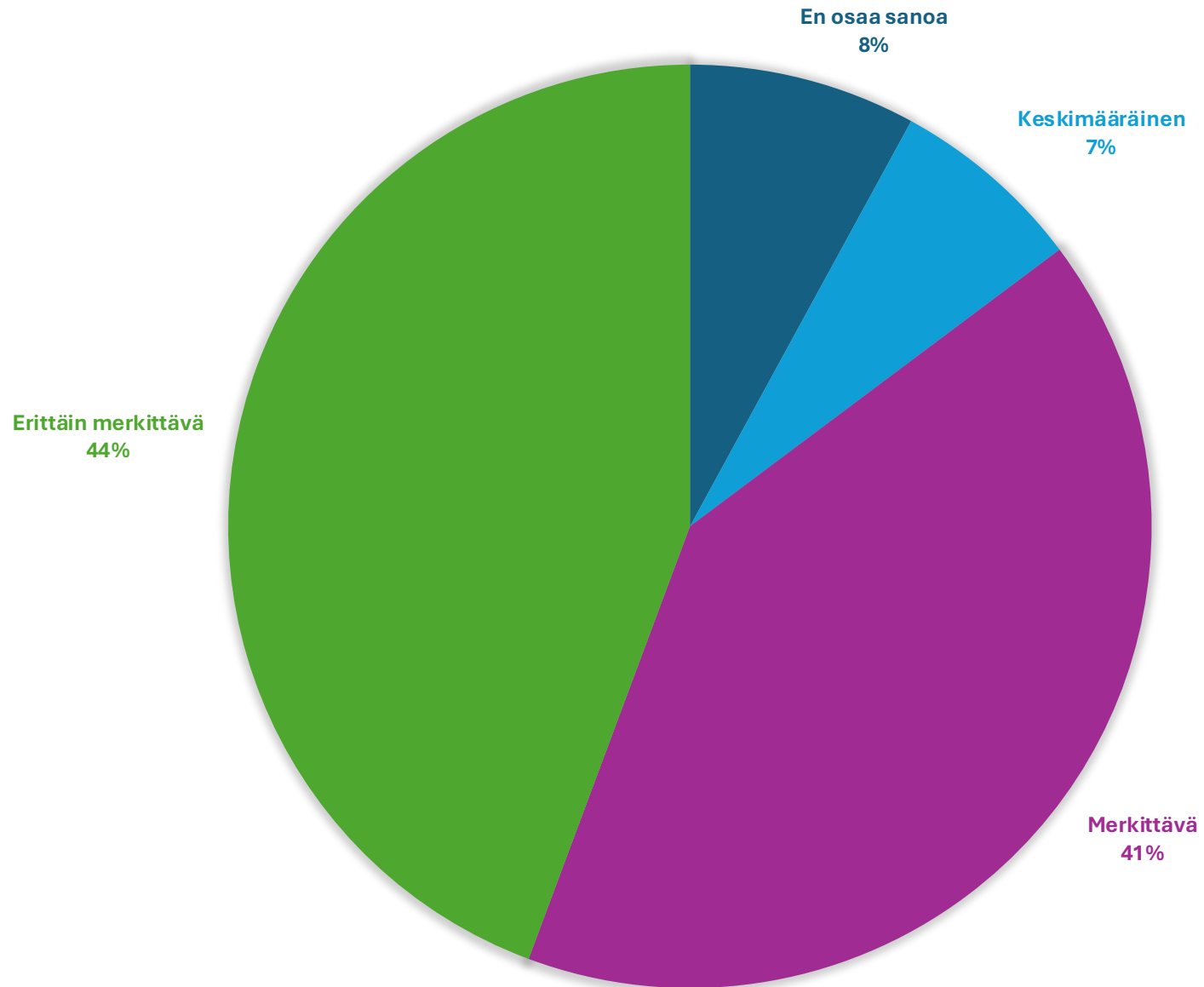
VAIKUTUS TASAPAINOON JA KEHONHALLINTAAN



VAIKUTUS SOSIAALISIIN SUHTEISIIN



VAIKUTUS MIELEN HYVINVOINTIIN



Avoim palaute

- Mukava ryhmä ja ohjaaja ☺
- Hyvä, että tällaista järjestetään
- Hieno palvelu kuntalaisille, ei saa lopettaa!!!
- Leppoisa tunnelma ohjaajien ansiosta, osaavat ohjaajat
- Kuntosaliryhmä on erinomainen ja ohjaus huippua
- Kaikki ryhmät ovat hyviä!
- Positiivinen ja innostava ohjaus
- Mukava vaihtuvat liikunnat, ryhmissä käyminen on parantanut elämänlaatua huomattavasti, aina ihana tulla ryhmään ja jatkan varmasti!
- Ohjaajat erinomaisia ja toivon jatkoa! Hyviä terveydellisiä vaikutuksia ja eläkeläisille maksuttomuus myös ok.
- Aivan mahtava juttu ja ennaltaehkäisyä monessa muodossa! Ohjaajat kannustavia ja osaavia ☺
- Ohjaajat aivan huippuja!
- Musiikki liian kovalla
- Jatkaa samaan malliin!
- Huippu juttu, että on näitä maksuttomia ryhmiä! Kiitos paljon! ☺
- Ohjaajille kiitokset iloisuudesta ☺
- Hyvä ohjaus ja rento meininki
- Monipuoliset, suunnitellut ja mukavat tunnit, huomioi hyvin liikuntarajoitteiset
- Upeaa, että tätä on tarjolla ILMAISEKSI!
- Todella hyvä jumppa, yksi parhaimmista asioista arjessa! Helppo tulla mukaan matalalla kynnyksellä
- Hyvä ohjaaja ja liikuntarajoitteisten huomiointi
- Erittäin merkittävä ja odotettu liikunta, paikat avautuu ja keho kestää, ammattitaitoiset ohjaajat ja osaavat huomioida eritasoisten liikkujien tarpeet
- Iso kiitos hyvistä jumpista!

Kiitos!

Liikuntaneuvoja

Sanni Nyberg

040 480 7810

sanni.nyberg@joutsa.fi

