



SUOMEN
PARALYMPIAKOMITEA



#HYVÄT MUUVIT

Aspa 



Hyvät muuvit - hanke 2019 – 2022

Hankkeessa edistetään asumispalveluissa asuvien ja tukitoiminnan piirissä olevien aikuisten aktiivisuutta, liikkumista, liikuntaa ja harrastamista.

Kohderyhmänä ovat mielenterveyskuntoutujat ja vaikeavammaiset asiakkaat sekä heidän kanssaan työskentelevät henkilöt.

Tavoitteena on luoda toimintamalleja sekä liikkumisen ja liikunnan konsepteja asumispalveluiden ja tukitoiminnan käyttöön ympäri Suomen.

Hanketta hallinnoi Suomen Paralympiakomitea ry. Pääyhteistyökumppanina toimii Aspa-säätiö.

Hanke on saanut opetus- ja kulttuuriministeriön avustuksen.

Hankkeen kumppaneita ovat

Aspa-säätiö

Aspa Palvelut Oy (Aspa-koti
Sillanpää, Aspa-koti
Nahkuri, Aspa-koti Valtti,
Aspa-koti Liljalaakso)

Sopimusvuori ry /
Näsinkulman Klubitalo /
Tampere

Suomen CP-liitto ry /
Halisten palveluasunnot

Lempäälän Kotokampus /
Kunnari
(mielenterveyskuntoutujien
asumispalvelut ja
päivätoiminta)

Rauman MTY Friski Tuult
ry/
mielenterveyskuntoutujien
asumisen tukeminen
vertaistukitoimin

Valkeakosken kaupunki /
mielenterveyspalvelut

Valkeamieli ry
(mielenterveysyhdistys) /
Valkeakoski

Mielenterveyden
Keskusliitto ry



Hankesuunnitelma sisältää

Tavoitteet

Projektimalli ja työtavat

Aikataulu

Tiimit

Ohjausryhmä

Dokumentointi

Projektiviestintä

Budjetti

Eteneminen



Keskiössä ihminen ja
hänen tarpeidensa
ymmärtäminen!

Punaisena lankana inkluusio



LIKKUMINEN
JA LIKUNTA
OSAKSI ARKEA



LIKKUMAAN NIIHIN
PAIKKOIHIN,
JOISSA MUUTKIN
LIKKUU



OSALLISTUJAT
AKTIIVISIA
TOIMIJOITA,
LIKKUTTAJIA



OSALLISTUJAT
AKTIIVISIA
OMISTA
LÄHTÖKOHDISTAAN

Ydinkysymykset asiakasymmärryksen näkökulmasta

MIKSI

MITÄ

MITEN tulee näiden jälkeen

Tavoitteet

1. Asiakkaiden liikkumisen ja liikunnallisen aktiivisuuden lisääntyminen, koetun hyvinvoinnin paraneminen sekä osallisuuden ja aktiivisen toimijuuden vahvistaminen.
2. Työntekijöiden osaaminen ja innostus liikunnassa ja liikuntaneuvonnassa paranee sekä oma liikunnallinen aktiivisuus ja työhyvinvointi lisääntyvät.
3. Saada hankkeen aikana kehitetyt toimintamallit ja kokeilut vakiintumaan osaksi asumispalveluiden ja tukitoimintojen arkea yhdessä kunkin alueen yhteistyöverkoston kanssa.
4. Kehittää muokattavia toimintamalleja sekä liikkumisen ja liikunnan konsepteja, joita voitaisiin käyttää palveluasumisessa ja tukitoiminnassa valtakunnallisesti ja kohderyhmästä riippumatta.

Liikunnan, aktiivisuuden ja osallisuuden lisääntyminen

- Jo olemassa olevien aktiviteettien hyödyntäminen
- Jo olemassa olevan aktiivisuuden esille / näkyväksi tuominen
- Toimintakyvyn kartoitukset ja niiden hyödyntäminen
- Pienin vaihein eteenpäin
- Tiedon lisääminen, suunnitteluun osallistuminen ja pienet aktiviteetit jo ennen varsinaista pilottia
- Motivaation herättely ja lisääminen! Omakohtainen hyöty ja ilo!
- Osallisuuteen ja aktiiviseen toimijuuteen kannustaminen ja ohjaaminen – vertaistoiminnan kehittäminen

Liikuntaneuvonnan osaamisen ja työhyvinvoinnin lisääntyminen

- Tuki ja opastus työntekijöille hankeprosessin alusta alkaen
- Tiedottaminen
- Kouluttaminen
- Omatoimisuuteen kannustaminen
- Aktivointi ja neuvonta yhteistyöhön liikunnanohjaajien, liikuntapaikkojen ja seurojen kanssa
- Työntekijöiden vertaisseminaarit ja -tapaamiset

Kokeilut ja toiminta osaksi arkea

- Hankeprosessin alusta asti kohde (niin työntekijät kuin asiakkaatkin) on aktiivinen toimija ja mukana suunnittelussa
- Pilottikohtaiset suunnitelmat tehdään yhdessä
- Pilotit arjessa testaten ja toteuttaen
- Prosessin seuranta - toiminnan ja muutoksen dokumentointi

Yhteistyöverkostot

- Tavoitteena luoda toimivia yhteistyötapoja ja -verkostoja
- Alueellisia toimijoita (liikunnan- ja erityisliikunnanohjaajat, seurat, yrittäjät, kansalaisopistot jne.) hankekumppaneiden tueksi heidän tarpeidensa pohjalta
- Heidän kanssaan yhdessä toiminnan suunnittelua, pilotissa toteuttamista ja pidemmälle eteenpäin toimintaa jatkaen
- Oppilaitosyhteistyö – Haaga Helia AMK, TAMK, SAMK, HAMK, Turun AMK

Toimintamallien ja liikuntakonseptien kehittämien

- Pilottikokeilujen pohjalta saadaan työkalu / työkaluja
 - Koko prosessi on yksi niistä – suunnittelutyöpajoista käytäntöön
 - Erilaiset liikuntakonseptit kunkin paikan arki- ja lähiliikuntaan
 - Eri menetelmät, työtavat, avainasiat
- Toimintamalli = tuote = alusta, ideapankki, jonka kohde voi ottaa käyttöön sitä itselleen soveltaen
 - Hankkeessa on tarkoitus luoda useampi tuote-vaihtoehto
 - Tässä hyödynnetään juuri hankkeessa mukana olevia erilaisia paikkoja ja kohdepersoonia



Projektimalli ja työtavat

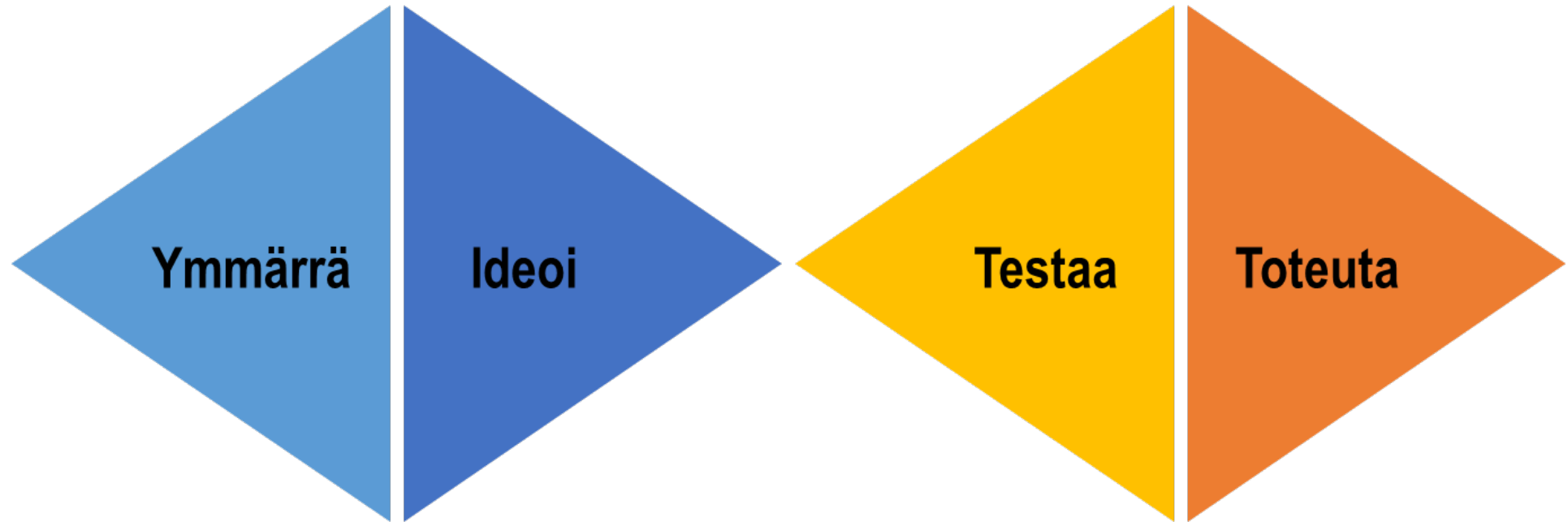
Hanketta viedään eteenpäin palvelumuotoilua ja sen työkaluja apuna käyttäen.

Asiakasymmärryksen kautta yhdessä toteutettavaan käytäntöön.

Kaikki hankekumppanit ovat mukana omasta aloitteestaan ja sitoutuneet hankkeeseen.

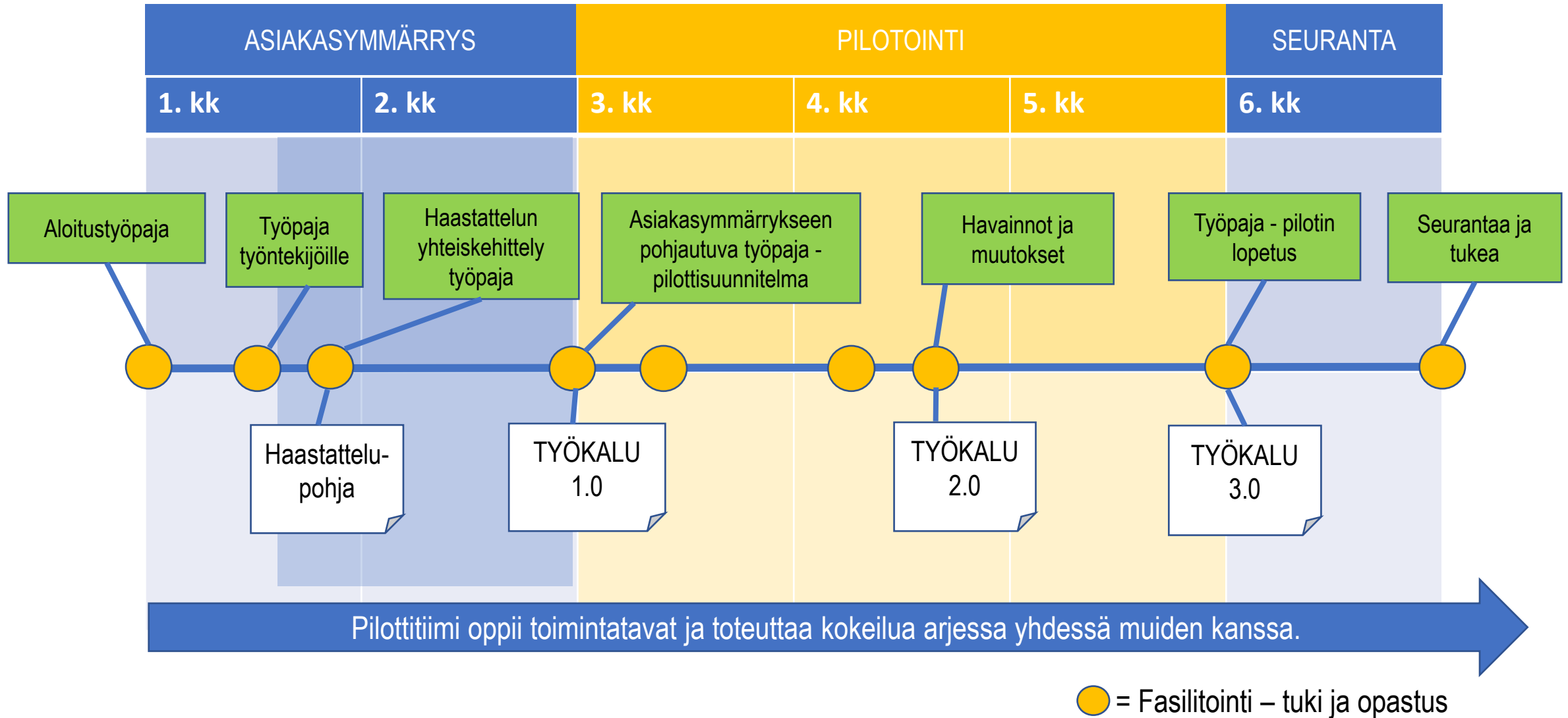
Hanketta suunnitellaan ja toteutetaan kunkin paikan arjessa yhteiskehittelyllä sekä asiakkaiden että työntekijöiden kanssa.

Toimintamallimme



Käytännönläheinen ja osallistava. Kokeilujen kautta käytäntöihin!

LIKKUMISEN JA AKTIIVISUUDEN LISÄÄMISEN PILOTTI



Kohderyhmän ymmärtäminen

ASIAKASYMMÄRRYS

- Yksilöllisyys ja kokonaisvaltaisuus
 - Kohderyhmän tunteminen ja ymmärtäminen
- Tarpeiden ja toiveiden huomioon ottaminen
 - Kokevat hyötyvänsä hankkeesta
- Osallistuminen ja mukanaolo alusta alkaen
 - Vaikuttamisen mahdollisuus
- Hanketta tehdään heille ja heidän kanssaan
 - Osana heidän omaa arkea

Kohderyhmän määrittäminen

PERSOONAT

Tuetussa asumisessa itsenäisesti asuva asiakas

Tehostetussa asumisessa asuva asiakas

Klubilainen

Yhdistysjäsen

Mielenterveyskuntoutuja

Työntekijä

Henkilökohtainen avustaja

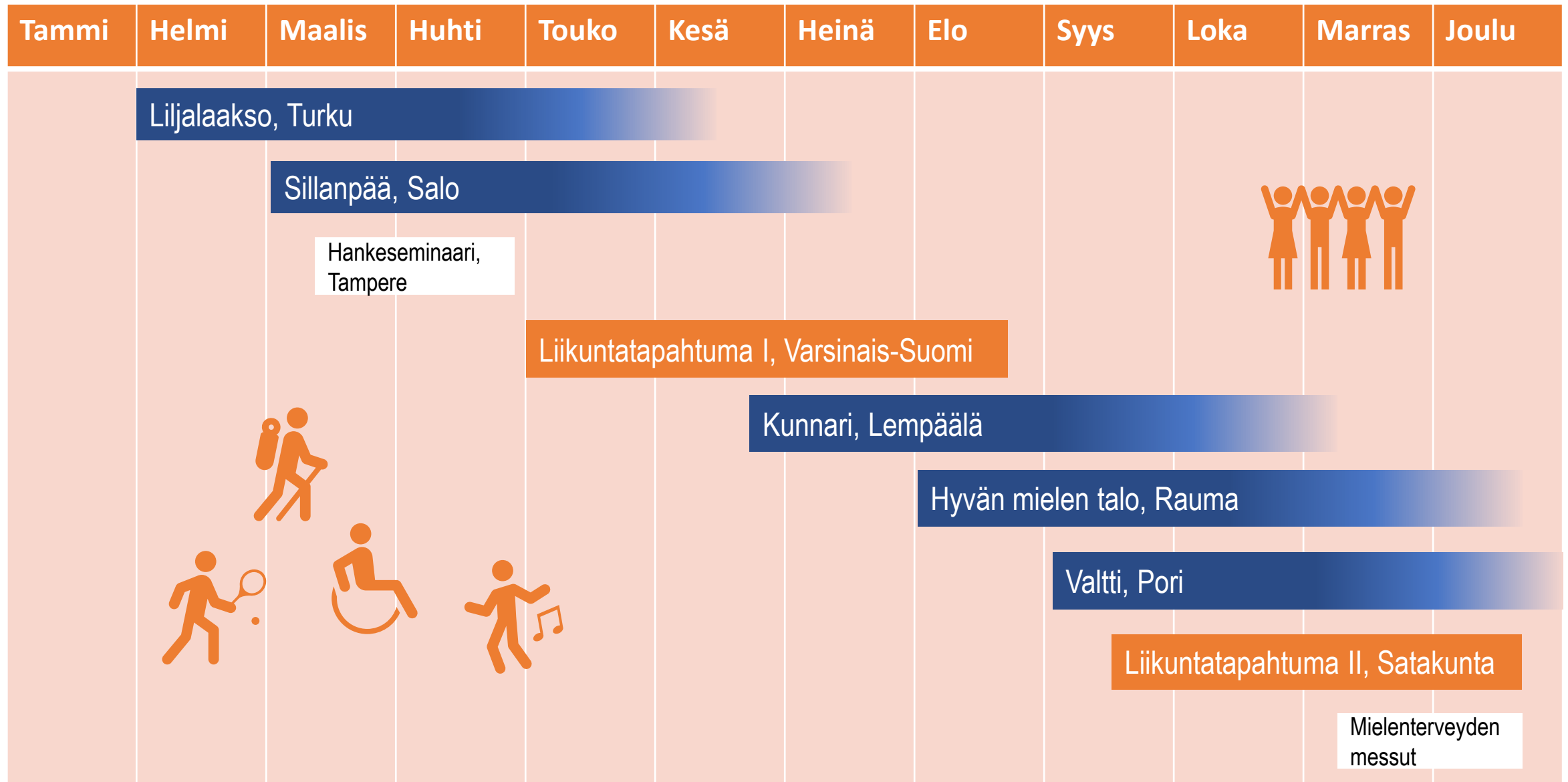
Jokaisessa hankepaikassa määritellään omat
persoonat, joiden kautta syvennetään
asiakasymmärrystä.

Aikataulu

Ensimmäinen hankevuosi 2019 - 2020

Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu	Tammi	Helmi	Maalis	Huhti	Touko	Kesa	Heinä
Hankkeen valmistelua ja ohjausryhmän kokoaminen											
Hankekumppaneiden kontaktointia, verkostoitumista ja alkukartoitukset											
			Pilottikohtaiset toimintasuunnitelmat								
					Ensimmäiset pilotit, Varsinais-Suomi						
							Liikuntatapahtuma, seminaari..				

Hankevuoden 2020 suunnitelma



Hankevuoden 2021 suunnitelma

Tammi	Helmi	Maalis	Huhti	Touko	Kesä	Heinä	Elo	Syys	Loka	Marras	Joulu
Työntekijöiden vertaisseminaari											
	Klubitalo Näsinkulma, Tampere										
		Valkeamieli ja Valkeakosken kaupunki									
				Liikuntatapahtuma III, Pirkanmaa							
							Halisten palveluasunnot, Turku				
								Nahkuri, Ulvila			
									Liikuntatapahtuma IV, Turku		
										Liikuntamaa	
										Mielenterveyden messut	



Hankevuosi 2022

Seurantaa

Tapaamisia

Pieniä tapahtumia

Päätöseminaari

Tiimit

Pilottitiimi

- Kussakin hankepaikassa on oma tiimensä, johon kuuluu sekä työntekijöitä että asiakkaita.
- Kullekin tiimille määritellään vastuut ja tehtävät.
- Pilottikohtaiset tavoitteet, tehtävät ja toteutuksen aikataulu kirjataan pilottisuunnitelmaan.
 - Tehtävät jaetaan pienempiin osatehtäviin

Projektitimi

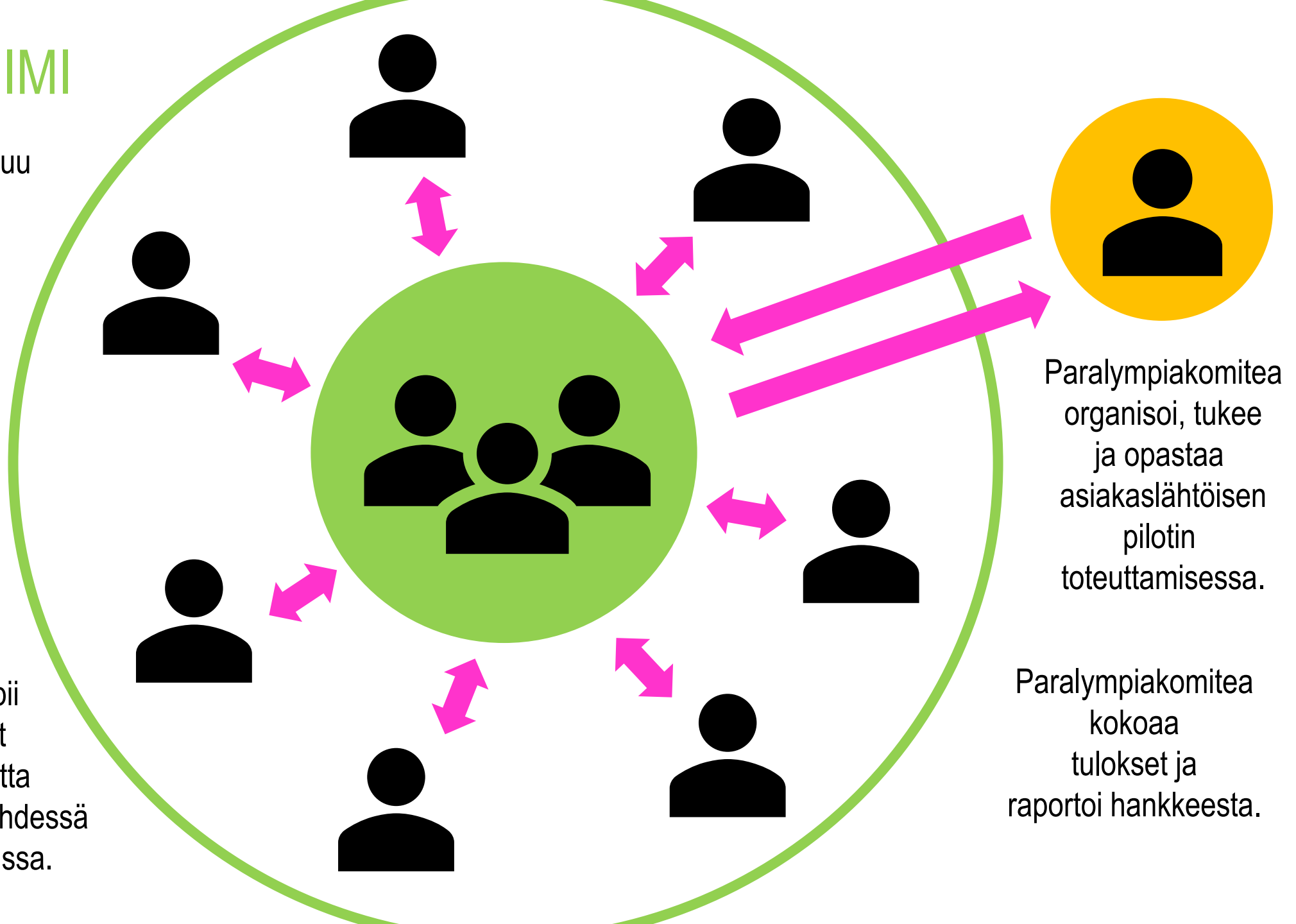
- Koostuu pilottitiimistä ja yhteistyötahoista pilottialueella.

PILOTTITIIMI

Pilottitiimi koostuu
työntekijöistä
ja asiakkaista.

Pilottitiimi testaa
työkalun
toimivuutta
yhdessä
asiakkaiden
kanssa.

Pilottitiimi oppii
toimintatavat
ja toteuttaa uutta
toimintaa arjessa yhdessä
asiakkaiden kanssa.



Paralympiakomitea
organisoi, tukee
ja opastaa
asiakaslähtöisen
pilotin
toteuttamisessa.

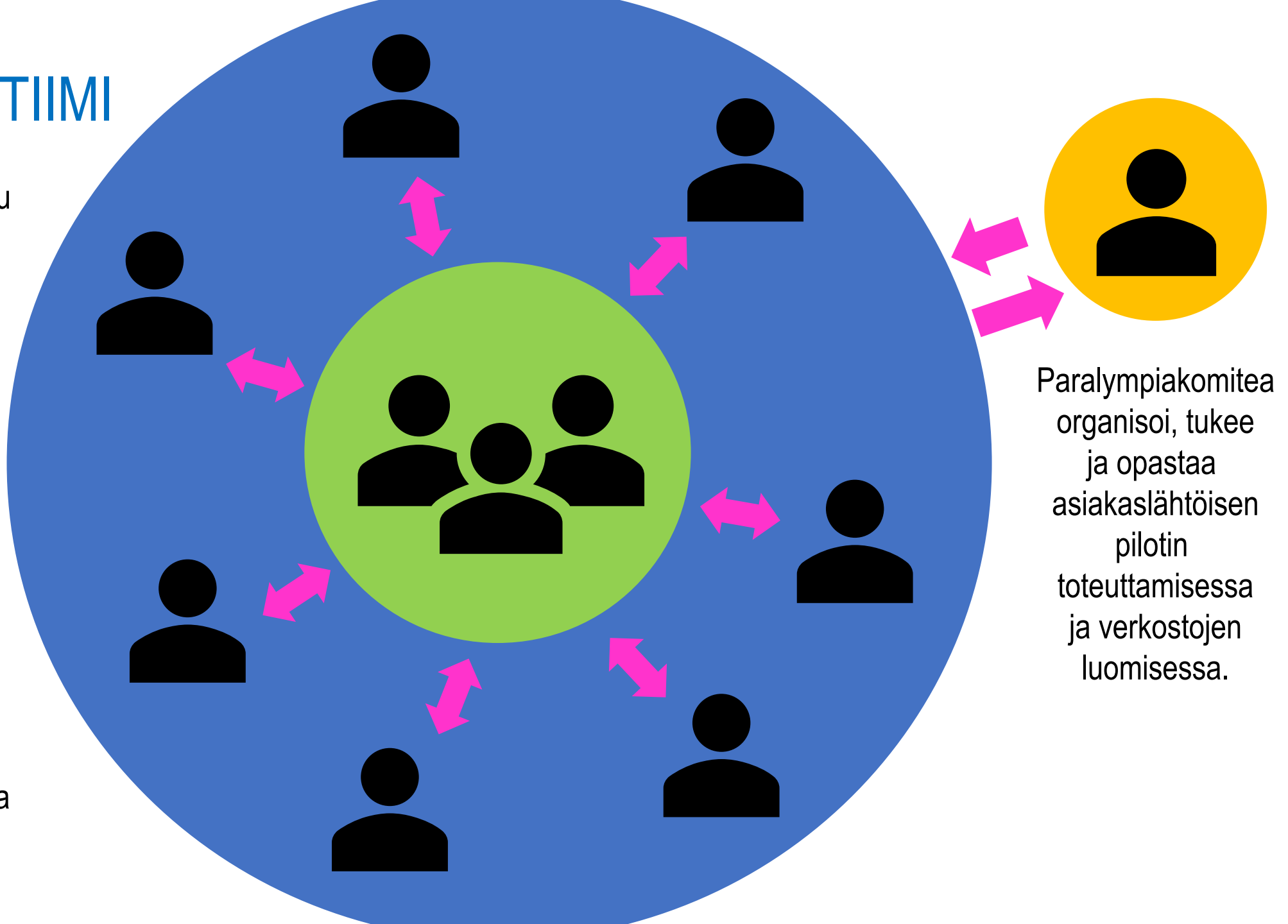
Paralympiakomitea
kokoaa
tulokset ja
raportoi hankkeesta.

PROJEKTITIIMI

Projektitiimi koostuu pilottitiimistä ja yhteistyötahoista pilottialueella.

Projektitiimi tekee yhteistyötä ja toteuttaa kokeiluja yhdessä.

Projektitiimi luo uusia yhteistyötapoja ja verkostoja.



Paralympiakomitea organisoi, tukee ja opastaa asiakaslähtöisen pilotin toteuttamisessa ja verkostojen luomisessa.

Ohjausryhmä

Jäsenet:

Päivi Huuskonen, Aspa-säätiö

Kati Rantonen, Mielenterveyden keskusliitto

Anne Holmberg, Halisten palveluasunnot

Hanna Åby, Näsinkulman Klubitalo

Karolus Riethartti, Valkeamieli ry

Jouni Salonen, Aspa Palvelut Oy

Janne Suomi, Aspa-koti Liljalaakso

Anu Oittinen, Rajattomasti liikuntaa -kuntakumppanuus

Tiina Siivonen, Paralympiakomitea ry

Katariina Jauhiainen, Paralympiakomitea ry (pj)

Vierailijoita kutsuttuna:

KOKEMUSASIAANTUNTIJAT – asiakkaat eri hankepaikoista

OKM – Päivi Aalto-Nevalainen

Paralympiakomitea – Aija Saari / Riikka Juntunen

Aspa – Tuomas Koskela

Mielenterveyden keskusliitto – Olavi Sydänmaanlakka

Dokumentointi

Hanketta dokumentoidaan sen edetessä asiakirjoin ja kuvin.

Mittareina käytetään mm:

- alkuhaastattelut / työpajat prosessin alussa asiakasymmärryksen lisäämiseksi

- seurantakyselyt, kartoitukset ja pika-palautteet pilotin aikana tulosten saamiseksi ja muutoksen näkyväksi tekemiseen

- Prove-arviointityökalu (Aspa) pari kertaa koko hankkeen aikana

 - Prosessiarvioinnin työkalu (sis. itsearviointi sekä vertaisarviointi toisen hankkeen kanssa)

- Roosa Saarnin opinnäytetyö

 - Mahdollisia muita opinnäytetöitä

Mittareiden muoto (haastattelu, paperinen kysely, sähköinen kysely, tehtävä..)

Tarkentuu työpajoissa kullekin hankepaikalle sopivaksi

Hankkeesta saatu tieto ja tulokset kerätään ja analysoidaan tavoitteiden saavuttamisen tueksi.

Roosa Saarni – opinnäytetyö, Haaga-Helia AMK

- Opinnäytetyötä orientoiva harjoittelu
 - Fasilitointi-kerroilla koordinaattorin työpari sekä mukana kehittämässä työkaluja
- Luo työkalun / kyselyn pilotille liikunta-aktiivisuuden ja koetun hyvinvoinnin havainnoimiseksi ja seuraamiseksi/todentamiseksi – kevät 2020
- Pilotin seurantakysely ja tiedon analysointi syksyllä 2020

Projektiviestintä

Hyvät muuvit – hankkeella on erillinen viestintäsuunnitelma.

Pääviestintävastuussa ovat

Lauri Jaakkola – Paralympiakomitean tiedottaja

Johanna Tonttila – Aspa-säätiön viestintäpäällikkö

Budjetti

OKM:n rahoitus.

Aspan rahallinen panostus.

Paralympiakomitean rahallinen panostus työpanoksena.

Kunkin hankepaikan sitoutuminen = budjetoitu aika hankkeelle.

Budjetista kohdennetaan nimenomaan toiminnan rahoittamiseen!

Lisäksi matkakustannuksia, välineitä, koulutuksia.

Eteneminen

Hankkeessa ja sen etenemisessä tulee ottaa huomioon sen kehittämistoiminnan luonne, jolloin tuloksia syntyy hankkeen edetessä sen prosessien myötä.

Tämä tuo haasteita ENNAKOINTIIN sekä aikataulussa pysymiseen. SEURANTA prosesseissa on hyvin tärkeää.

Vuosijana + tarkennetut suunnitelmat + seurantatyöpajat + vastuualueet + reflektointi

Microsoft Teams

<https://trello.com/>