



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027 EU:n alue- ja rakennepoliitiikan ohjelma

Euroopan sosiaalirahasto (ESR+)



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Valintaesitys

25.9.2023

Dnro: EURA 2021/204407/09
02 01 01/2023/ESAELY

Hankkeen perustiedot

Hankkeen julkinen nimi

Liikkeellä kohti hyvinvointia

Hakijan virallinen nimi

Mikkelin Kilpa-Veikot ry

Hakemusnumero

204407

Saapumispäivämäärä

30.10.2023

Alkamispäivämäärä

01.01.2024

Päätymispäivämäärä

31.12.2025

Viranomainen

Etelä-Savon elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Kokouksen päivämäärä

Hakuilmoitus

Etelä-Savon kansalaistoimijalähtöisen
kehittämisen haku (2/23)

Hakuilmoituksen tunnus

ESAELY-046

Käsittelijä

Kirsi Komppa

Toimintalinja

4 Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi

Erityistavoite

4.3. Yhdenvertaiseen osallisuuteen

Tukimuoto

Työllisyyden, osaamisen ja sosiaalisen osallisuuden tukemiseen liittyvä kehittämishanke

Hanke toteutetaan: Ryhmähankkeena, johon kuuluu tämän päähankkeen lisäksi muiden toteuttajien osahankkeita

Ryhmähanketunnus: R-01142

Ryhmähankkeen muut toteuttajat

Toteuttajan nimi	Toteuttajatyyppi	Y-tunnus
Mikkelin Hiihtäjät ry	Osahankkeen toteuttaja	0689918-4

Perustelee, miksi hanke toteutetaan ryhmähankkeena

Hanke toteutetaan ryhmähankkeena koska Mikkelin Kilpa-Veikot ry ja Mikkelin Hiihtäjät ry ovat yhdessä kehittäneet elintapaohjauksen toimintamallia Urheiluseurat hyvinvoinnin lisääjinä - hankkeessa. Molemmilla seuroilla on vahva osaaminen elintapaohjauksen kehittämistä hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Hankkeen toimenpiteet on suunniteltu työpaketteihin, joiden toteuttamiseen tarvitaan molempia toimijoita. Toimenpiteet muodostavat yhdessä laajan ja ehyen kokonaisuuden ja toimenpiteet on jaoteltu kohderyhmälähtöisesti. Seurojen hanketyöntekijät tekevät tiivistä yhteistyötä työpakettien toteuttamisessa.

Kuvaus hankkeen sisällöstä

Liikkeellä kohti hyvinvointia -ryhmähankkeella haetaan ratkaisuja Mikkelin syrjäalueiden asukkaiden, perheiden sekä nuorten hyvinvoinnin tukemiseen elintapaohjauksella ja vertaisohjaajatoimintamallia kehittämällä. Hankkeen kohderyhminä ovat Mikkelin alueen perheet, nuoret sekä haavoittuvammassa asemassa olevat asukkaat, kuten maahanmuuttajataustaiset henkilöt sekä pitkäaikaistyöttömät työikäiset henkilöt. Lisäksi kohderyhminä ovat Mikkelin alueen syrjäalueiden, kuten Suomenniemen, Haukivuoren, Ristiinan, Mikkelin pitäjän ja Anttolan asukkaat.

Hankkeen toiminnan tavoitteena on edistää hankkeen kohderyhmään ja toimintaan osallistuvien henkilöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja osallisuuden edellytyksiä ja tämän myötä koulutukseen sekä työhön hakeutumista. Tavoitteena on kehittää matalan kynnyksen palveluja, jotka ovat helposti saavutettavia. Tavoitteena on lisätä eri toimijoiden välistä yhteistyötä ja löytää hyviä uusia toimintatapoja, joilla voidaan edistää alueen asukkaiden hyvinvointia ennaltaehkäisevästi ja joita hankkeen yhteistyökumppanit voivat myös hyödyntää omassa toiminnassaan.

Hankkeeseen osallistuvien henkilöiden hyvinvointi ja osallisuus vahvistuu ja hyvinvoinnin lisääntyessä myös mahdollisuudet hakeutua työhön tai koulutukseen paranevat. Yhä useammilla henkilöillä on mahdollisuus osallistua elintapaohjaukseen ja saada tukea omaan hyvinvointiin. Hankkeessa syntyy uudet toimintamallit syrjäalueiden, perheiden sekä nuorten elintapaohjaukselle.

Hankkeessa toteutetaan kuusi työpakettia tavoitteiden saavuttamiseksi:

1. Elintapaohjauksen toteuttaminen Mikkelin syrjäalueilla
- 2: Nuorten hyvinvointia tukevan elintapaohjauksen toimintamallin kehittäminen
- 3: Verkossa julkaistavien materiaalien kehittäminen elintapaohjauksen tueksi
4. Elintapaohjauksen vertaisohjaajatoiminnan kehittäminen
5. Perheiden elintapaohjauksen toimintamallin kehittäminen
- 6: Hyvinvointia tukevien koulutusten ja työpajojen järjestäminen hankkeen kohderyhmään kuuluville henkilöille

TULOKSET:

Syntyy toimintamalli elintapaohjauksen toteuttamisesta syrjäalueilla. Saadaan tietoa sekä kokemuksia digitaalisten menetelmien hyödyntämisestä elintapaohjauksen toteuttamisesta syrjäalueilla. Alueen liikuntamahdollisuudet tulevat tutummaksi alueen asukkaille ja he oppivat toiminnan myötä hyödyntämään niitä. Yhteistyö alueiden toimijoiden välillä tiivistyy ja syntyy uusia yhteistyöntapoja. Syrjäalueiden urheiluseurat sekä muut toimijat saavat tietoa elintapaohjauksesta sekä hyviä käytänteitä oman työnsä tueksi.

Syntyy toimintamalli nuorten elintapaohjauksen toteuttamisesta. Hankkeeseen osallistuneiden nuorten hyvinvointi lisääntyy. Nuoret saavat toiminnassa uusia sosiaalisia suhteita sekä muita tärkeitä kontakteja hyvinvoinnin tueksi. Nuorten parissa toimivat asiantuntijat saavat uutta tietoa nuorten elintapaohjauksesta sekä uusia käytänteitä tukea nuorten hyvinvointia erilaisin menetelmin. Yhteistyö nuorten hyvinvoinnin parissa toimivien asiantuntijoiden välillä tiivistyy.

Syntyy elintapaohjauksen vertaisohjaajien toimintamalli. Hankkeen aikana koulutetuista vertaisohjaajista syntyy vertaisohjaajien verkosto. Vertaisohjaajat saavat toimintaan osallistumisesta työelämän kannalta tärkeitä taitoja, kuten viestintä-, ryhmänohjaus-, ja koordinoitaitaitoja.

Syntyy perheiden elintapaohjauksen toimintamalli, jossa voidaan tukea koko perheen hyvinvointia ja aktiivista elämäntapaa. Toimintaan osallistuneiden perheiden hyvinvointi paranee ja perheet saavat keinoja edistää koko perheen liikuntatottumuksia. Perheille tulevat tutuiksi alueen maksuttomat hyvinvointia parantavat palvelut.

Syntyy uusia toimintatapoja lisätä perheiden hyvinvointia sekä yhteistyötä alueen toimijoiden välillä. Perheiden parissa toimivat asiantuntijat saavat tietoa perheiden hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä sekä osaamista vaikuttaa myönteisesti perheiden hyvinvointiin.

Syntyy elintapaohjausta tukeva koulutusten, työpajojen sekä verkkomateriaalien sarja, joiden suunnitteluun ovat osallistuneet hankkeeseen osallistuneet henkilöt. Osallistujat saavat tärkeää tietoa sekä välineitä oman hyvinvointinsa tukemiseen.

Hankkeen toimenpiteet

Työpaketti 1: Elintapaohjauksen toteuttaminen Mikkelin syrjäalueilla

- Kartoitetaan syrjäalueiden toimijat: urheiluseurat, asukasyhdistykset sekä aluejohtokunnat, joiden kanssa elintapaohjausta on mahdollista lähteä kehittämään alueilla. Käynnistetään yhteiskehittäminen.
- Syrjäalueiden asukkaille tarjotaan heidän lähellä tapahtuvaa urheiluseurojen tuottamaa elintapaohjausta. Osallistujille tarjotaan yksilöohjausta sekä ryhmämuotoista liikuntaa ja toiminnassa hyödynnetään alueen omia kaikille avoimia liikuntapaikkoja. Toiminnassa huomioidaan alueen asukkaiden kokonaisvaltainen hyvinvointi: liikunta, uni, sosiaaliset suhteet, päihteettömyys, mielen hyvinvointi ja ravinto. Tarvittaessa osallistujia kannustetaan ohjautumaan eri asiantuntijapalveluiden piiriin.
- Elintapaohjauksessa testataan erilaisia digitaalisia alustoja ja mm. Verkkopuntari elintapaohjauksen verkkovalmennus –toimintamallia.
- Kohderyhmään kuuluvat henkilöt tavoitetaan kyläyhdistysten, aluejohtokuntien, urheiluseurojen, muiden järjestöjen sekä Eloisan avulla. Yhteistyötä tehdään mm. Digitaalisen sotekeskuksen ja ReissuEllun kanssa.

Työpaketti 2: Nuorten hyvinvointia tukevan elintapaohjauksen toimintamallin kehittäminen

- Kehitetään nuorille suunnattua elintapaohjausta, hyödynnetään mm. Sydänliiton laatimia työvälineitä sekä Hyvä Päivä -ryhmätoimintamallia
- Toiminnasta kiinnostuneille nuorille tarjotaan yksilö- sekä ryhmämuotoista ohjausta. Ohjausta toteutetaan nuorilähtöisesti, kärkelemoina liikunta, ravitsemus, uni, ruutu-aika, mielen hyvinvointi, savuttomaan ja nikotiinittomaan elämään kannustaminen sekä päihteettömyys.
- Elintapaohjausta tarjotaan alueen jo olemassa oleville nuorten ryhmille. Mm. Ohjaamo Olkkarin Tartu arkeen -ryhmän kanssa jo sovittu yhteistyöstä. Yhteistyötä tehdään myös mm. Nuorten työpajojen, oppilaitosten, Eloisan, kouluterveydenhoitajien, nuorisopalveluiden sekä muiden nuoria tavoittavien toimijoiden kanssa.
- Toiminnassa pyritään vaikuttamaan myönteisesti nuorten minäkuvaa ja itsetuntoon sekä osoittamaan nuorille, että he pystyvät pienillä ja arkisilla teoilla vaikuttamaan omaan hyvinvointiin. Viestinnässä sekä mukaan innostamisessa hyödynnetään sosiaalista mediaa.
- Toteutetaan erilaisissa nuorten tiloissa, kuten nuorisotaloilla ja Ohjaamo olkkarissa sekä oppilaitoksissa. Lisäksi järjestetään pop-up-tapahtumia yhdessä muiden toimijoiden kanssa, joissa voidaan tavoittaa nuoria.
- Nuoria tavoitetaan mm. etsivien nuorisotyöntekijöiden, nuorten työpajojen, oppilaitosten, lastensuojelun ja sosiaalipalvelun kautta.

Työpaketti 3: Verkossa julkaistavien materiaalien kehittäminen elintapaohjauksen tueksi

- Toteutetaan erilaisia verkkomateriaaleja, joissa kerrotaan mm. liikunnasta, unesta, ravinnosta sekä muista hyvinvointiin vaikuttavista asioista. Esim. työmatkaliikunta, terveelliset lounas- ja välipalavinkit, arkiliikunta, perheiden yhteinen liikunta, vinkkejä ruutuajan vähentämiseen ja parempaan uneen. Materiaalit tukevat hankkeeseen osallistuneiden henkilöiden elintapaohjausta.
- Materiaalit julkaistaan hankkeen omilla sekä yhteistyökumppanien nettisivuilla sekä sosiaalisessa mediassa.
- Materiaalin suunnittelussa sekä toteutuksessa osallistetaan hankkeeseen osallistuneita henkilöitä ja hyödynnetään asiantuntijoita. Materiaalit toteutetaan ostopalveluina.

Työpaketti 4. Elintapaohjauksen vertaisohjaatoiminnan kehittäminen

- Hankkeessa luodaan elintapaohjauksen vertaisohjaajatoiminnan toimintamalli.
- Vertaisohjaajiksi innostetaan mukaan henkilöitä, jotka ovat olleet mm. Urheiluseurat hyvinvoinnin lisääjinä -hankkeen toiminnassa sekä henkilöitä, jotka sitoutuvat pidemmäksi aikaa Liikkeellä kohti hyvinvointia – hankkeen toimintaan. Yhteistyötä tehdään Mikkelin hyvinvointitsemppareiden kanssa.
- Vertaisohjaajat voivat olla nuoria, työkäisiä ja esimerkiksi syrjäalueiden asukkaita, jotka ovat osallistuneet työpaketteihin 1, 2 ja 5. Vertaisohjaajat tukevat näiden työpakettien toteutumista.
- Vertaisohjaajia kannustetaan järjestämään pienryhmätoimintaa elintapaohjaukseen osallistuville henkilöille, esim. kuntosalitreenejä, padel-tunteja, kuntopiirejä, yhteisiä sauvakävelylenkkejä sekä tarjotaan mahdollisuutta käydä tutustumassa pienryhmissä paikallisilla kuntosaleilla. Vertaisohjaajan kanssa pienryhmätoiminta ja

vierailut suunnitellaan ennakkoon sekä tarvittaessa käydään tutustumassa vertaisohjaajille uusiin paikkoihin. Toiminnan kehittyessä syvennetään luotuja käytäntöjä ja hyväksi havaittuja malleja.

- Vertaisohjaajille tarjotaan ohjausta, sparrausta sekä käytännön vinkkejä työn tekemiseen sekä tietoa hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Heille luodaan oma verkosto, jossa he voivat tukea toisiaan ja heidän ryhmäytymistään tuetaan. He myös osallistuvat elintapaohjauksen ryhmien ja ryhmätoimintojen suunnitteluun. Vertaisohjaajien osallistumisesta saadaan tärkeää tietoa sekä uusia näkökulmia toiminnan kehittämiseen. Vertaistoiminnassa korostuvia piirteitä ovat keskinäinen kokemusten vaihtaminen, huumori, sosiaalinen vuorovaikutus, monipuolinen yhdessä tekeminen sekä yhdenvertaisuus.
- Vertaisohjaajat voivat toimia hankkeen toiminnan innostajina, toiminnan vetureina sekä hankkeen toiminnasta markkinoivina henkilöinä.

Työpaketti 5: Perheiden elintapaohjauksen toimintamallin kehittäminen

- Kehitetään toimintamalli, jossa perheet yhdessä pääsevät liikkumaan ja jossa voidaan tukea koko perheen hyvinvointia sekä aktiivista elämäntapaa. Hankkeessa hyödynnetään mm. Jyväskylän ammattikorkeakoulun ja Keski-Suomen liikunta ry:n kehittämää Meijän perhe liikkeellä -toimintamallia.
- Perheille tarjotaan yksilöllistä ohjausta sekä ryhmätoimintaa, jossa perheet pääsevät tutustumaan ja verkostoitumaan myös muiden lapsiperheiden kanssa. Kehittämistyötä tehdään kohderyhmälähtöisesti.
- Toiminnan keskiössä on perheiden kokonaisvaltainen hyvinvointi, johon liittyy terveelliset ruokailutottumukset, arkiliikunta, uni, päihteettömyys ja kuinka perheiden kokemaa kuormitusta voidaan helpottaa. Lisäksi tuetaan perheiden henkistä hyvinvointia ja tarvittaessa perheitä ohjataan myös muihin alueen palveluiden piiriin, jotka voivat tukea perheen hyvinvointia.
- Kartoitetaan erilaisia lapsiperheiden osallisuutta tukevia, arkiympäristöön soveltuvia palveluja, joihin voidaan lähteä yhdessä perheen kanssa.
- Hankkeessa myös tuetaan urheiluseuroja kehittämään vanhemmille soveltuvaa toimintaa lasten liikuntaharrastusten ajaksi.
- Toimintaa tehdään tiiviissä yhteistyössä sekä kohderyhmää tavoitetaan perheiden parissa toimivien asiantuntijoiden ja tahojen kanssa, mm. varhaiskasvatuksen, seurakunnan perhekerhojen, urheiluseurojen, neuvolan, avoimen varhaiskasvatuksen ja Etelä-Savon hyvinvointialueen Perhekeskustoiminnan kautta.

Työpaketti 6: elintapaohjausta tukevien koulutusten ja työpajojen järjestäminen hankkeen kohderyhmään kuuluville henkilöille

- Järjestetään hankkeeseen osallistuneille henkilöille koulutuksia ja työpajoja, jotka tukevat hankkeeseen osallistuvien elintapaohjausta ja verkostoitumista. Koulutukset ja työpajat toteutetaan ostopalveluina sekä yhteistyökumppaniverkoston avulla.
- Työpajoja ja koulutuksia suunniteltaessa osallistetaan hankkeeseen osallistuneita henkilöitä ja erityisesti vertaisohjaajia suunnittelemaan koulutusten sisältöjä.
- Koulutusten ja työpajojen aiheita voivat olla mm. ravintotietous, hyvä uni, rentoutuminen, meditaatio, itsemytätuntokoulutus, päihteettömyys, savuttomuus ja nikotiinin elämä ja luontolähtöinen toiminta.

Mikkelin Hiihtäjät ry vastaa työpakettien 1-3 ja Mikkelin Kilpa-Veikot ry työpakettien 4-6 toteutuksista. Kaikki työpaketit toteutetaan kuitenkin yhteistyössä molempien hanketoimijoiden kesken. Työpaketit 1,2, ja 5 käynnistyvät heti hankkeen alussa ja 3, 4 ja 6 käynnistyvät, kun hankkeen toimintaan on ohjautunut osallistujia. Hankeajan loppupuolella tuloksista tiedotetaan monipuolisesti. Hankkeen arviointia tehdään läpi hankekauden.

Elintapaohjausta suunnitellaan hankkeeseen ohjautuville henkilöille siten, että prosessit ovat pitkäkestoisia ja näin ollen hyvinvointiin vaikuttavia. Toimintaan osallistuneita henkilöitä, jotka voivat hyötyä elintapaohjauksesta, kannustetaan jatkamaan toimintaa. Henkilön sitouduttua toimintaan hänelle laaditaan oma henkilökohtainen suunnitelma ja askelmerkit, että kuinka elintapaohjauksella voidaan tukea henkilön hyvinvointia. Elintapaohjaukseen osallistuvat henkilöt saavat yksilöllistä ohjausta ja sen lisäksi prosessia tukevia ryhmämuotoisia toimintoja. Osa ryhmämuotoisista toiminnoista pidetään kaikille avoimina, jotta se houkuttelee toimintaan uusia henkilöitä.

Hankkeessa tehdään tiivistä yhteistyötä Mikkelin alueella haavoittuvassa asemassa olevia henkilöitä tavoittavien toimijoiden kanssa. Hankkeen yhteistyökumppaneiksi ovat hankevalmistelun aikana sitoutuneet Etelä-Savon hyvinvointialue, Ohjaamo Olkkari, nuorten työpajat Etelä-Savon Liikunta ja Uutta Elämää group. Lisäksi alustavasta yhteistyöstä on sovittu Monikulttuurikeskus Mimosan ja Ristiinan urheilijoiden kanssa. Lisäksi yhteistyötä tehdään myös muiden urheiluseurojen, järjestöjen ja alueen hankkeiden kanssa, mm. Mikkelin kaupungin Yhdessä osallistuen -hankkeen, jossa kehitetään etsivän hyvinvointityön toimintamallia.

Hankkeessa tehdään monipuolista viestintää. Hankkeen toiminnasta viestivät hankkeen yhteistyökumppanit omien kanavien kautta. Lisäksi hankkeelle perustetaan sosiaalisen median kanavat sekä nettisivut Mikkelin Hiihtäjien ja Mikkelin Kilpa-Veikkojen sivujen alle. Toiminnasta tehdään myös mediatiedote alueen paikallismedioihin. Viestinnässä hyödynnetään JELPPIS-hankkeen viestintätukea.

Lisätietoja hakemuksesta

Mikkelin Kilpa-Veikot ry: nettokustannukset 112 358€, EU- ja valtion tuki 89 886€, omarahoitus 13 466 €, Mikkelin kaupungin rahoitus 9006€

Mikkelin Hiihtäjät ry: nettokustannukset 110 768 €, EU- ja valtion tuki 88 614€, omarahoitus 12 638€, Mikkelin kaupungin rahoitus 9516€

Hankkeen toteutusalue

Onko hankkeen toiminta valtakunnallista?

Ei

Maakunnat

Etelä-Savo

Kunnat

Mikkeli

Kustannusarvion ja rahoitussuunnitelman tiivistelmä

Täydelliset kustannusarvion ja rahoitussuunnitelman taulukot sekä de minimis -tuki-ilmoitus ovat hakemuksen lopussa.

Kustannusarviota ohjaavat kustannusmallivalinnat

Kustannusmalli	Flat rate 40 % kehittäminen
Palkkakustannusten ilmoitustapa	Palkkojen yksikkökustannukset

Kustannusarvion tiivistelmä

	Haetut yhteensä €	Hyväksytyt yhteensä €	Hylätyt €
1 Palkkakustannukset	159 376	159 376	0
2 Matkakustannukset	0	0	0
3 Muut kustannukset	0	0	0
4 Ostopalvelut	0	0	0
Flat rate 40 %	63 750	63 750	0
5 Tulot (vähennetään kustannuksista)	0	0	0
6 Kertakorvaus hankkeen tuotokset	0	0	0
Nettokustannusarvio yhteensä	223 126	223 126	0

Rahoitussuunnitelman tiivistelmä

	Haetut yhteensä €	Hyväksytyt yhteensä €	Osuus %
1 Haettava EU- ja valtion rahoitus	178 500	178 500	80 %
2 Omarahoitus: kuntarahoitus			0 %
2 Omarahoitus: muu julkinen rahoitus	0	0	0 %
2 Omarahoitus: yksityinen rahoitus	26 104	26 104	12 %
3 Ulkoinen kuntarahoitus	18 522	18 522	8 %
4 Ulkoinen muu julkinen rahoitus	0	0	0 %
5 Ulkoinen yksityinen rahoitus	0	0	0 %
Rahoitussuunnitelma yhteensä	223 126	223 126	100 %

Rahoittajan arvio hankkeesta

Hanke on EU:n alue- ja rakennepolitiikan ohjelman mukainen ja se toteuttaa toimintalinjan 4. Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi erityistavoitetta 4.3 Yhdenvertaiseen osallisuuteen.

Hankkeen tavoitteena on toteuttaa elintapaohjausta syrjäisemmillä alueilla, kehittää nuorille ja perheille terveyttä ja hyvinvointia lisäävät toimintamallit sekä pilotoida vertaisohjaaja toimintaa. Hankkeessa toteutettavat toimenpiteet tukevat osallisuuden ja hyvinvoinnin näkökulmasta erityisesti pitkäaikaistyöttömiä, maahanmuuttajataustaisia sekä haasteellisessa asemassa olevia nuoria ja perheitä. Hankkeessa kehitettävät palvelut ovat yhdenvertaisesti saavutettavia matalan kynnyksen palveluita, jotka tuodaan kohderyhmän arkiympäristöihin.

Pisteet 31/57

Ratkaisun perustelut ja jatkotoimenpiteet

Etelä-Savon ELY-keskuksen hankeryhmä 22.9.2023

Etelä-Savon ELY-keskuksen rakennerahastopalveluiden rahoituskokous 29.9.2023

Etelä-Savon maakunnan yhteistyöryhmän sihteeristö 13.11.2023

Rahoittaja puoltaa hakemuksen hyväksymistä

Kyllä