

LIIKUNTAPALVELUJEN Toimintakertomus 2016



HEINOLAN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

YLEISTÄ	2	
HALLINTO JA HENKILÖKUNTA	3	
Liikunta- ja kulttuurilautakunta		
Liikuntapalvelujen henkilökunta	4	
Työssäoppiminen	5	
LIIKUNTAPAIKAT JA -PALVELUT	6	
Liikuntapaikkojen hoito		8
Uimahalli/Valolinnan allastilat		9
Jäähalli		11
Liikuntahalli		12
Ulkoliikunta-alueet		17
Uimarannat		19
Liikuntasalit		20
Moottoriurheilukeskus		24
Terveysliikunta		26
Liiku Omin Voimin –terveysliikuntahanke		28
Liikuntapalvelujen järjestämä liikunnanohjaus		30
Erityisryhmien liikunnanohjaus		31
KKI-toiminta		32
Heinolan harrastemessut Hobby 2016		33
Liikuttava Heinola		34
Liikuntapalveluiden muut tapahtumat		
Seuratoiminta		
Liikuntajärjestöt/järjestöjen avustaminen		
Koulutus		
Tiedottaminen		
Urheiluansioiden palkitseminen 2016		

LIITTEET

Liikuntajärjestöjen avustusmäärärahojen jakaantuminen 2016	liite 1
--	---------

HEINOLAN KAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUT

YLEISTÄ

Liikuntapalvelujen tärkeimpänä painopisteenä on ollut edelleen terveysliikunta. Heinola profiloitui terveysliikuntakaupungiksi vuonna 2006. Työ terveysliikunnan edistämiseksi on jatkunut eri hallintokuntien aktiivisella yhteistyöllä. Toimintojen toteutus ja kehitystyö on jatkunut työntekijöiden erinomaisella asenteella ja yhteistyöllä. Eri toimialojen työntekijöiden yhteistyö on tuottanut hyviä tuloksia mm. päiväkodeissa, kouluissa ja sosiaali- ja terveystoimessa.

Liikuntapaikkojen kunnossapitoluokitus on otettu käyttöön ja kunnossapidon seurantajärjestelmän käyttöönottoa on suunniteltu yhteistyössä teknisen toimen kanssa.

Liikuntapalvelujen sitovana tavoitteena oli ”Kunnossapidon seurantajärjestelmän toteutus yhteistyössä teknisen toimen kanssa”
Tavoitetaso:

Vuonna 2016 käynnistetään yhteistyössä teknisen toimen kanssa seurantajärjestelmä 1-3 kunnossapitokohteessa.

Teknisen toimen ilmoituksen mukaan tämä tavoite ei toteutunut. Seurantajärjestelmää ei saatu käyttöönotetuksi.

Uimahallin peruskorjauksen piti valmistua 1.9.2016. Valmistuminen siirtyi kuitenkin vuoden 2017 puolelle. Tästä syystä liikuntapalvelujen uimaopetustoiminta ja ohjatut vesiliikuntaryhmät sekä yleiset uintivuorot järjestettiin myös syyskaudella Valolinnan tiloissa. Muu liikuntapalvelujen ryhmäliikuntatoiminta keskitettiin pääasiassa jäähallin tiloihin.

Liikuntapalvelut on osallistunut aktiivisesti myös liikuntamatkailun edistämiseen ja kehittämistyöhön. V. 2016 käynnistyi liikuntaympäristön kehittämishanke ”Ulkoilureiteistä kaupungin vetovoimatekijä”. Hankkeen avulla ulkoilureiteistä tehdään helposti saavutettavia, turvallisia, helppokulkuisia ja riittävän hyvin opastettuja. Hanke valmistuu vuoden 2017 aikana.



Liikuntapalvelujen iso liikuntapöllö vieraili useissa tapahtumissa viemässä

liikunnan iloa.

HALLINTO JA HENKILÖKUNTA

Liikunta- ja kulttuurilautakunta

Liikunta- ja kulttuurilautakuntaan (toimikausi 2013 – 31.5.2017) kuuluivat vuonna 2016 seuraavat henkilöt (suluissa läsnäolokerrat lautakunnan vuoden 2016 kokouksissa)

Jäsenet

Koskinen Jukka (5)
Hietanen Jukka (7)

Kalermo Risto (7)
Lampiselkä Taru (3) ero 1.8.
Kuuskoski Ritva-Maija (2) 1.8. alk.
Moilanen Pekka (5)
Nevalainen Maria (6)
Niemi Jaana (6)
Tuovinen Pirjo (7)
Varjo Jussi (7)

Varajäsenet

Repo Timo (1)
Huvinen Kimmo ero 28.11. alk.
Valojää Jarmo 28.11. alk.
Rouhiainen Airi
Kuuskoski Ritva-Maija (1)
Rosberg-Airaksinen Eira (1)
Qvintus Esa (2)
Gustafsson Virpi
Sipilä Heidi (1)
Kemppi Marita
Kuivalainen Harri ero 14.11. alk.
Erkkilä Timo 14.11. alk.

Kaupunginhallituksen edustajana lautakunnassa oli Niina Varjo (7).

Vuonna 2016 lautakunta on pitänyt seitsemän (7) kokousta, joista pöytäkirjoihin on merkitty 88 pykälää.

Liikunta- ja kulttuurilautakunnan esittelijänä toimi sivistystoimen tulosaluejohtaja, sivistystoimenjohtaja Pirjo Hepo-oja (6) ja varhaiskasvatusjohtaja Miia Kemppi (1). Lautakunnan sihteerinä (31.7. asti) ja liikuntapalveluiden valmistelijana liikuntatoimenjohtaja Matti Nieminen (6) ja kulttuuripalvelujen valmistelijana kulttuurisihteeri Saija Jäppinen (6).

Lautakunnassa pöytäkirjanpitäjänä 1.8. alkaen oli taloussihteeri Eija Launia (5). Liikunta- ja kulttuurilautakunnan kokouksiin ovat lisäksi osallistuneet nuorisovaltuuston pj Varpu Liétzen (1), Heinolan Kiekko ry:n valmennuspäällikkö Olli Mikkola (1) ja museonjohtaja Terhi Pietiläinen (2).

Liikunta- ja kulttuurilautakunta osallistui 5.2. Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun järjestämään Päijät-Hämeen Urheilugaalaan Lahden Sibeliustalossa.

Päijät-Hämeen ja Etelä-Suomen kuntien liikuntaseminaari järjestettiin 14.-15.9. Viking XPRS -laivalla ja Hotel Estoriassa Tallinnassa. Lautakunnan lisäksi seminaariin osallistuivat liikuntapalveluiden työntekijät sekä terveysliikunnan liikuntaneuvoja ja määräaikainen liikuntaneuvoja.

Liikuntapalvelujen henkilökunta

Liikuntatoimisto

Matti Nieminen	liikuntatoimenjohtaja
Marjut Nipuli	toimistosihteeri 21.8. asti
Katri Hietanen	toimistosihteeri (50 %) 21.8. asti
	toimistosihteeri (100 %) 22.8. alkaen

Riikka Hannukainen	uinninvalvoja (työlomalla 1.1.-5.6.)
--------------------	--------------------------------------

Erityisryhmien liikunta

Johanna Saarinen	erityisryhmien liikunnanohjaaja
Janna Sivén	liikuntaneuvoja tp, määräaikainen (oppisopimuskoulutus 28.9.15-30.4.18)

Kunnossa Kaiken Ikää –liikunta

Maria Kaikkonen	liikunnanohjaaja
-----------------	------------------

Terveysliikunta

Kirsi-Marja Vihervaara	liikunnanohjaaja
------------------------	------------------



Liikuntapalvelujen toimistohenkilökunta työskenteli jäähallissa sijaitsevassa liikuntatoimistossa ja ohjaajat vanhalla paloasemalla.

Henkilökuntaa 31.12.2016 oli liikuntapalveluissa 7 (2015:6,5), joista 6 henkilöä oli kokoaikaisessa työ-/virkasuhteessa ja määräaikaisessa työsuhteessa oli 1 henkilö.

Henkilökunnasta kolme (liikuntatoimenjohtaja, terveysliikunnan liikunnanohjaaja, toimistos sihteeri) työskentelivät liikuntatoimistossa. Liikunnanohjaajien työpisteet olivat vanhalla palolaitoksella.

Kylpylän uimarannan rantavalvonnan hoitivat uimahallin uinninvalvoja ja kesätyöntekijät. KKI-ryhmien ohjaajina on toiminut myös tilapäisiä tuntiohjaajia.

Uinninvalvoja toimi syyskauden Valolinnassa yleisöuintien aikana valvojana sekä lisäksi ohjaajana vesijumppa- ja erityisryhmissä.

Koululaisten uimaopetustoiminta ostettiin Heinolan ry:n uintijaostolta (420 opetustuntia/lukuvuosi).

Työssäoppiminen

Liikuntapalveluilla on keväällä 2016 kaksi työharjoittelijaa pitkällä työssäoppimisjaksolla ja neljä keskiviikkoisin viiden viikon ajan. Työharjoittelijoiden tehtäviin kuului tutustua liikuntapalvelujen ohjaustoimintaan (KKI ja soveltava liikunta) ja ohjata muutamia ryhmiä.

Lähihoitaja opiskelijoita oli tutustumassa terveysliikuntatoimintaan ja olivat mukana terveysliikuntakoordinaattorin kanssa eri tapahtumissa.



Liikuntaneuvojaopiskelijat ovat tehneet mm. kuntosaleille kuvasarjat kuntosalilaitteiden käytöstä.

LIIKUNTAPAIKAT JA -PALVELUT

Tekninen toimi/Viherpalvelut/liikuntapaikat 2016

LIIKUNTAPAIKKOJEN HOITO

Liikuntapaikkojen hoito on vuonna 2016 pystytty hoitamaan hyvällä tasolla. Henkilöstöön saatiin täyttöluvan myötä uusi ammattitaitoinen työntekijä, mutta hän kuitenkin myöhemmin hakeutui muualle. Henkilökunnan joudessa työt saatiin hoidettua myös loma-aikoina vaadittavalla tasolla.

Työntekijöiden koulutuksia päivitettiin ja kehitettiin ammattitaitoa lisääviä toimia liikuntapaikolla tapahtuviin töihin mm. latujen ajoon sekä jäähallin hoitoon. Uusilla työjärjestelyillä on pystytty hoitamaan ja jopa parantamaan palvelun tasoa entisestään mm. Lusissa, Myllyojalla sekä Vierumäessä.

Uimarantojen pukusuoja on kunnostettu ja mm. Kaivannon koppi on saatu valmiiksi ja laituri peruskorjattu maanparannustöineen. Rannoille normaalit kesähiekat ajettu. Lisäksi Kylpylän talviuimareille uusittiin uimaportaat. Useilta uimarannoilta niitettiin kaislikkoa rantojen siistimiseksi. Kirkonkylän liikuntapaikkojen ympäristöä on raivattu ja haittaavia puita poistettu.

Yleisurheilukentän katsomoihin liikuntaesteisten kulkuväylät ja pysäköintialue päällystettiin asfaltilla. 2-nurmelle katsomon rakennus jäähallin seinustalle.



Lämmin varastotila ja siihen liittyvät putkityöt saatiin tehtyä saaden kipeästi tarvittaviin huolto- ja korjaustöihin mahdollisuus talvella. Jäähallin infotaulun teko pukusuojaan. Pelaajien pukuhuoneiden suihkutilat saneerattiin ja jatkuu seuraavana kesänä laattojen viallisuuden vuoksi.

Sivukentistä Jyränkö ja Mustikkahaka peruskorjattiin ja uusittiin mm. maaleja.

Lukion purettavasta koulusta otettiin katsomorakenteet talteen mahdollista myöhempää käyttöä varten.

Ilkivalta työllisti liikuntapaikkahoitajia jonkin verran kesällä mm. ulkoilureiteiltä rikottiin puomeja ja lukkoja, joita jouduttiin hitsaamalla korjaamaan. Uimarannoilta rikottiin roskiksia sekä muita kalusteita. Laavuilta varastettiin polttopuita ja raviradan huoltokoppien ”normaalit” vandalismit korjattiin. Wc-rakennus purkukunnossa.

Frisbeegolfrataa kunnostettiin niittämällä ja sorittamalla. Ilvesreitillä huomattava peruskorjaus yhteistyössä UPM:n kanssa ja opastekylttien uusinta, mikä jatkuu edelleen. Myös Saittalahden reitistö aloitettiin samalla konseptilla ja laavu peruskorjattiin. Juustopolun ojien ylityksiä parannettiin rakentamalla uusia siltoja ja kylttejä päivitettiin. Laavujen tulisijoja on uusittu ja huonokuntoisia puita poistettu myös laavujen läheisyydestä. Poltettu Koskensaaren laavu korjattiin ja puuvaja uusittiin. Myös kaupungin kuntoreiteiltä on korjattu kaatuneita puita myrskyjen jäljiltä ja puuhuoltoa tehostettiin omavaraisemmaksi. 3/5 km ulkoilureittiä parannettiin yhdistämällä osa reitistä toiseen hiihtämisolosuhteiden parantamiseksi.

Jääkiekkokaukaloita ulkona kunnostettiin normaalien huoltotoimenpiteiden yhteydessä.

Kesäjää työllisti henkilökuntaa ylitöiden osalta vaikka käyttöaste ei ollut jatkuvasti kovin korkea.

UIMAHALLI

Uimahallin peruskorjaus kesti koko vuoden 2016.

VALOLINNAN ALLASTILAT

Valolinnan uima-allastilat vuokrattiin kevät- ja syyskauden ajan liikuntapalveluille. Näin saatiin päiväkotien ja koulujen uinninopetus järjestettyä. Lisäksi allastiloissa järjestettiin erityisryhmien ja KKI-ryhmien vesijummat sekä Iskun uintiryhmien harjoituksia.

Valolinnan allastiloissa järjestettiin yleisöuinteja syyskaudella 6.9.-15.12. tiistaisin ja torstaisin klo 15-19 yhteistyössä Heinolan Isku ry:n uintijaoston kanssa. Yleinen vesijumppa oli tiistai- ja torstai-iltaisina.

Uintimaksu olivat aikuisilta ja eläkeläisiltä 5 € ja lapsilta (alle 18 v.) 2 €. Vesijumppamaksu oli 8 €.

Valolinnassa yleisöuinnissa kävi

	aikuisia	513
	lapsia	194



Heinolan Selkäyhdistyksellä ja Hengitysyhdistyksellä oli omat ohjatut vesivoimisteluryhmänsä kevät- ja syyskaudella Valolinnassa.

Uimaopetus koululaisille ja päivähoitolapsille on ostettu Heinolan Isku ry:n uintijaostolta.

Heinolan kouluille ja päiväkodeille annettiin uimaopetusta 2016:

Esikouluryhmille 6 opetuskertaa ja 1-4 luokkien oppilaille 4 opetuskertaa.

Kaikki Heinolan koulut ja päiväkotien esikouluryhmät käyttivät vuoroja. Lisäksi päiväkotien 5-vuotiaille tarjottiin mahdollisuus uintivuoroihin ilman opetusta. Suurin osa käytti tämän mahdollisuuden.

JÄÄHALLI

Jäähallin jää- ja salivuoroja käytettiin ahkerasti. Kouluilla ja päiväkodeilla oli jäävuorojen lisäksi myös salivuoroja ja yläkoulun sekä lukion ryhmillä myös kuntosalivuoroja. Liikuntapalvelujen omia liikuntaryhmiä oli jäähallin tiloissa uimahallin peruskorjauksen takia, joka vaikutti eniten juuri jäähallin salien käyttöön.

Jäävuorot

Jäävuorot olivat entiseen tapaan iltaisin ja viikonloppuisin jääurheiluseurojen käytössä. Peliitoilla oli lisäksi 4-5 päiväjääävuoroa viikossa.

Jäähallin yleisöluisteluvuoroja on ollut kaksi kertaa viikossa yhteensä 2 h/vko. Lisäksi koululaisten loma-aikoina (talvi-, syys- ja joululoma) on arkipäivisin ollut päivittäin yleisöluisteluvuoroja ja myös ns. mailavuoroja.

Jäähallin päivävuorot oli varattu pääasiassa koulujen liikunnanopetusryhmille ja päiväkotiryhmille.

Jäälisenä aikana jäähalli oli avoinna 108 h/vko

Jäähallin kesäjää oli 26.7.-10.8. Kesäjäävuoroja käyttivät paikalliset seurakuntat eli Heinolan Peliitat, Heinolan Kiekko ja Heinolan Taitoluistelijat. Kesäjääaikaan kaikki jäävuorot olivat maksullisia.



Jäähallin yleisöluisteluvuorot olivat etenkin syyskaudella suosittuja, kun sään takia ulkojäitä ei ollut käytössä.

Jäähallin salit

Jäähallin salien käyttöaste oli todella korkea uimahallin peruskorjauksen takia.

Jäähallin **peilisalin** päiväajat olivat pääasiassa liikuntapalvelujen omassa käytössä (eläkeläiset ja soveltavan liikunnan ryhmät) ja ilta-ajat olivat KKI-ryhmien käytössä.



Liikunnallista Ladies lauantaita vietettiin jäähallilla 12.3.

Painisalia ja budosalia käyttivät pääasiassa Heinolan Iskun painijat, karateseurat ja jujutsuseura.

Jäähallin kuntosalin oli päivittäin laajasti auki. Kuntosalikorttien myynti tapahtui liikuntatoimistosta, jossa oli uimahallin kassa ja maksupäätelaite. Liikuntatoimistossa ladattiin myös kaikki ilmais- ja ovikortit sekä maksettiin erityis- ja KKI-työttömienmaksut.

Jäähallin ilma-aserata on vuokrattu Heinolan Ampujat ry:lle.

Jäähallin kahvila- ja toimistotilat

Jäähallin ravintolatilat on vuokrattu Sport Cafe Heinola Oy:lle.

Liikuntatoimiston lisäksi jäähallin tiloissa ovat toimistoaan pitäneet Heinolan Kiekko ry, Heinolan Palloilijat -47 ry ja Heinolan Peliitat.

Talous (KP 4820)

Vuoden 2016 talousarviossa jäähallin tulotavoite oli 96000 € ja toteutuneet tulot 83800 €, joten tulotavoite alittui 12200 eurolla. Menoarvio oli 438400 €, joka ylittyi 2800 eurolla. Jäähallin nettomenot ylittyivät 9300 eurolla. Jäähallin nettomenot olivat 351700 €.

LIIKUNTAHALLI

Kirkonkylän liikuntahalli on päiväsaikaan toiminut Kirkonkylän koulun liikuntasalina. Lisäksi Kirkonkylän päivähoitoryhmät ja erityisryhmien liikuntaryhmät ovat käyttäneet liikuntahallia päiväsaikaan.

Liikuntahallissa oli iltakäytössä viikoittain n. 50 vakiovuoroa. Vuorot ovat olleet 1-1,5 tunnin mittaisia ja niitä on ollut kuutena päivänä viikossa. Urheiluseurojen ja erilaisten yhteisöjen lisäksi vakiovuoroja liikuntahallilta ovat voineen varata myös yksityishenkilöt, joilla oli lähinnä sulkapallovuoroja. Lauantaipäivät on varattu turnauksille ja tapahtumille. Salibandyturnausten lisäksi liikuntahallissa järjestettiin lentopallo-, koripallo ja futsalturnauksia.

Liikuntahallissa harjoitusvuoroja oli seuraavilla urheiluseuroilla: Salibandy Heinola, Kirkonkylä Kisa, Paistjärven Ponsi, Paason Pojat, Lusin Lukko ja Union Plaani. Heinolan lukion sulkeuduttua 13.11. Heinolan NMKY:n harjoitusvuorot siirtyivät liikuntahallille.

Liikuntahallin kuntosali oli kuntoilijoiden käytössä vain kuntosalin kausikortilla. Kuntosalilla oli 4884 käyntikertaa.

Liikuntapaikkahoitaja oli läsnä hallilla kahtena iltana viikossa (ma, ke) 23.11. asti ja sen jälkeen vain keskiviikkoisin. Muina iltoina ja viikonloppuisin halli oli vain vakiovuoron varanneiden tai tapahtuman järjestäjien omatoimisessa käytössä.

Talous (KP 4830)

Liikuntahallin osalta tulot olivat 22600 € (tuloarvio 22400 €) ja menot 121700 € (menoarvio 117400 €), joten nettomenojen ylitys oli 4300 euroa.



ULKOLIIKUNTA-ALUEET



Urheilupuiston ulkoliikuntapaikoilla on hyvät mahdollisuudet urheilun ja liikunnan harrastamiseen niin kuntoilu- kuin kilpatasollakin. Hyvätasoisella **Urheilupuiston yleisurheilu-/nurmikentällä** on normaali yleisurheilukentän varustus ja se on ollut, muun kuin nurmialueen osalta, harrastajien vapaasti käytettävissä. Isolla nurmikentällä eli ns. **1-nurmella** harjoituksensa pitivät HP:n joukkueet, Union Plaani sekä Iskun yleisurheilijat. Yleisurheilukentällä harjoitusvuoroja oli 10 h/vko. Lisäksi kentällä pelattiin HP:n ja Union Plaanin otteluita ja järjestettiin Iskun yleisurheilukilpailut.



Urheilupuistossa Heinolan Palloilijat -47 ry:n järjestämä Stokeleiri 26.-30.6.

Jäähallin viereistä ns. **2-nurmikenttää** on voinut käyttää vain varatuilla vuoroilla. Nurmikenttien lisäksi Urheilupuistossa on myös **kaksi hiekkakenttää**, joista toisessa on talvella luistelukenttä ja kaukalo ja toisessa valaistu talvijalkapallokenttä. Urheilupuiston nurmikentille on saanut vuoroja vain Heinolan Palloilijat -47 ry:n ja Union Plaanin juniorijoukkueet. Union Plaanin nousi 4. sarjaan, joten vuoden 2016 pelit ja harjoitukset olivat 1-nurmella.



Urheilupuiston varustuksiin kuuluu kilpailukanslia, sähköinen ajanotto, äänentoisto ja kolme pukuhuonetta suihku- ja wc-tiloineen sekä kioskki.

Urheilupuiston välittömässä läheisyydessä on **Ravirata**, joka toimii kesäisin maarata-ajajien harjoitus- ja kilparatana, koirien koulutuspaikkana sekä vuosikymmenten tauon jälkeen viime vuosina uudelleen myös varsinaisena raviratana. Raviradalla on lumettomana aikana eri käyttäjäryhmille omat vuoronsa.

Vakioharjoitusvuoroja kesäaikana Raviradalla oli Heinolan Palvelus- ja Seurakoira ry:llä (agility ja tottelevaisuus), Itä-Hämeen Nuuskut ry:llä (tottelevaisuus) ja Heinolan Moottorikerholla (maarata).

Vakiovuorojen lisäksi Raviradalla järjestettiin 2016 useita urheilu- ym. tapahtumia ja kilpailuja: sirkus, koiranäyttely, koirien tottelevaisuuskilpailu, agility, taitoajo, ravit ja frisbeegolfkilpailut.

Talviaikana valaistulle, kilometrin pituiselle raviradalle on tehty **ladut**, jotka ovat olleet erittäin suositut. Ensimmäistä kertaa tehtiin tykkilumilatu Raviradalle yhteistyössä Heinolan Latu ry:n kanssa joulukuussa. Vähäsen luonnonlumen vuoksi tykkilumiladuilla oli runsaasti hiihtäjiä.

Ravirata toimii myös ns. Urheilupuiston latujen lähtöpaikkana valaistuille kahden ja neljän kilometrin sekä valaisemattomille seitsemän ja yhdeksän kilometrin laduille. Kesäaikana nämä reitit ovat **kuntopolkuina** ja lähtöpaikkana on Urheilupuisto.

21-väyläinen frisbeegolfrata sijaitsee Raviradan ympäristössä ja 3 km:n kuntopolun eteläpuoleisella alueella.



Frisbeegolf on Suomessa yksi nopeiten kasvava liikuntaharrastus, joka on saanut myös Heinolassa paljon uusia harrastajia. Tähän on vaikuttanut myös Heinolan frisbeegolfseura Lords of Discgolf ry:n aktiivinen toiminta lajin hyväksi. Seura on tehnyt itse radan ja myös hoitanut rataa aktiivisesti. Joka sunnuntai se on myös järjestänyt kaikille avoimen ja maksuttoman frisbeekoulun sekä tasoitukselliset viikkokisat.

Heinolan kaupungilla on viisi ulkotenniskenttää, joita kolme massakenttää, yksi hiekkatekonurmikenttä ja yksi kestopäällystekenttä.



Uimahallin massakenttien (2) ja Tähtiniemen hiekkatekonurmikentän tilapäisvaraukset hoidettiin Pöllökioskista edellisen kesän tapaan. Kioski on auki joka päivä ja aivan uimahallin tenniskenttien vieressä, joten varausten tekeminen sieltä on asiakkaille vaivatonta. Pöllökioskin pitäjä Sintun Sumppi Ay sai 20 %:n provision myymistään vuoroista.

Heinolan Verkkopalloilijat -36 ry (HVP) pelaa tenniksen kakkosdivariottelunsa ja seuran tennisturnaukset Uimahallin massakentillä.

Sepänniemen massatenniskenttä on vuokrattu vuosivuokrasopimuksella Heinolan Verkkopalloilijat -36 ry:lle, joka hoitaa varaukset ja kunnossapidon. Tennismassat ym. kunnossapitoon tarvittavat tarvikkeet ja kaluston on maksanut liikuntapalvelut.

Maaherrapuiston plexipave-pinnoitteisen kentän varaukset hoidettiin Kylpylän uimarannan valvojalta. Toinen Maaherranpuiston tenniskentistä on ollut ulkopelikenttänä, jossa on voinut pelata sählyä ja koripalloa maksutta ja varaamatta vuoroa.

Kirkonkylän koulun vieressä oleva **yleisurheilukenttä** on kuntoilijoiden vapaassa käytössä. Seurat voivat varata harjoitus- ja kilpailuvuoroja kivituhkapäälysteiselle kentälle, jossa on viisi 300 m pitkää juoksurataa sekä hyppy- ja heittopaikat. Kentällä on kaksi pukuhuonetta ja suihkut. Kentän läheisyydessä on 1,5 km:n valaistu kuntopolku/latu.

Talviaikana kirkonkylän kentällä on pieni jääkaukalo.

Kaupunginosa- ja sivukentät ovat vapaasti kaupunkilaisten käytössä. Joillekin kentille voivat seuratyhteisöt varata kesäaikana myös vakiovuoron. Kentät ovat pääosin hiekkakenttiä (kivituhka). Hoidettavia kenttiä on 25, joten jokaisessa kaupunginosassa on vähintään yksi kenttä, jonka varustuksiin kesäaikana yleensä kuuluu jalkapallomaalit ja lentopalloverkko. Talviaikana osa näistä kentistä jäädytetään ja niiden varustuksiin kuuluu myös jääkiekkomaalit, avoimet pukusuojat ja tolppavalot.

Valaistuja kuntopolkuja/-latuja on Urheilupuiston, Tähtihovin, Ilvesreitien, Kirkonkylän, Lusin, Vierumäen ja Myllyjojan polut ja ladut, joiden pituus vaihtelee 1-12 km:iin. Lisäksi valaisemattomia kuntopolkuja ja latuja on Paasossa, Pääsinniemiellä, Marjoniemessä ja Imjärvellä.



Paistjärven retkeilypainotteinen luonnonsuojelualueella on pienvesistöjä, kalliomuodostelmia, harjuja ja ikivanhaa metsääkin. Yksi vaellusreiteistä kulkee 15 m korkean Pirunkirkko-nimisen kalliomuodostelman vierestä

Paistjärvellä on **retkeilypainotteinen luonnonsuojelualue**, jossa on mm. opastetut vaellusreitit, uimapaikat, telttailualue ja nuotiopaikat. Alue sijaitsee luonnonkauniilla vesistö- ja harjualueella (Natura-alue). Alueen kunnossapidosta on Metsähallitus tehnyt sopimuksen Vallanmetsän kalastuskunnan kanssa.

Jyrängön ja Vuolenkosken välillä on 18 km:n mittainen **Juustopolku** -niminen vaelluspolku, jonka varrella on levähdyspaikkoja ja laavu. Heinolan Latu järjestää vuosittain syyskuun viimeisenä sunnuntaina Juustopolku-tapahtuman, jolloin heinolalaiset menevät bussilla Vuolenkoskelle ja patikoivat Juustopolkua pitkin Heinolaan ja vuolenkoskelaiset päinvastoin, patikoida voi myös lyhyemmän n.10

km:n matkan. Vuodesta 1983 lähtien järjestetty patikointiretki on kasvattanut vuosi vuodelta suosiotaan.

Useiden ulkoilureittien varrella on **laavu, kota tai nuotiopaikka**, joiden puuhuollosta liikuntapalvelujen kunnossapitohenkilöstö on vastannut. Ongelmana on lähellä asutusta olevien laavujen, kuten Saittalahden, Koskensaaren ja Tähtiniemen laavujen joutuminen ilkvallan kohteeksi. Koskensaaren laavulla ei enää ole puuhuoltoa, koska sinne viedyt polttopuut hävisivät samantien.



Ilvesreitin varrella oleva kota on ulkoilijoiden käytössä



Rannan tuntumassa oleva Saittalahden laavu on retkeilijöiden suosiossa

Liikuntapalvelujen huoltovastuulla on seitsemää laavua tai kotaa. Kaupungin laavut, kodat ja tulipaikat ovat retkeilijöiden vapaasti käytettävissä.

Liikuntapalveluilla on **sopimukset latu-/liikuntareittien raivauksesta ja talvella latujen teosta** Paason Pojat ry:n kanssa (Paaso) ja Pääsinniemen kyläyhdistyksen kanssa (Pääsinniemi). Lusin Lukon kanssa solmittu sopimus kattaa Lusin latujen lisäksi myös Lusin koulun kentän aurauksen arki-iltaisina ja viikonloppuisin.



Talviaikana Urheilupuiston pesäpallokentälle on jäädytetty ulkojääalue ja pystytetty kaukalo

UIMARANNAT



Kylpylän uimaranta houkuttelee kävijöitä kauempaakin. Rannalla on mm. 60 m pitkä vesiliukumäki.

Heinolan sijainnin ansiosta kaupungissa on lukuisia uimarantoja ja –paikkoja. Uimarantoja on seitsemän, joista Kylpylä on ns. EU-uimaranta. Pieniä uimarantoja ovat Kaivanto, Uudenriihenlampi, Kotajärvi (KK), Hevossaari, Tommola ja Jyräkö. Kaikki uimarannat kuuluvat terveydensuojeluviranomaisen säännöllisen valvonnan piiriin.

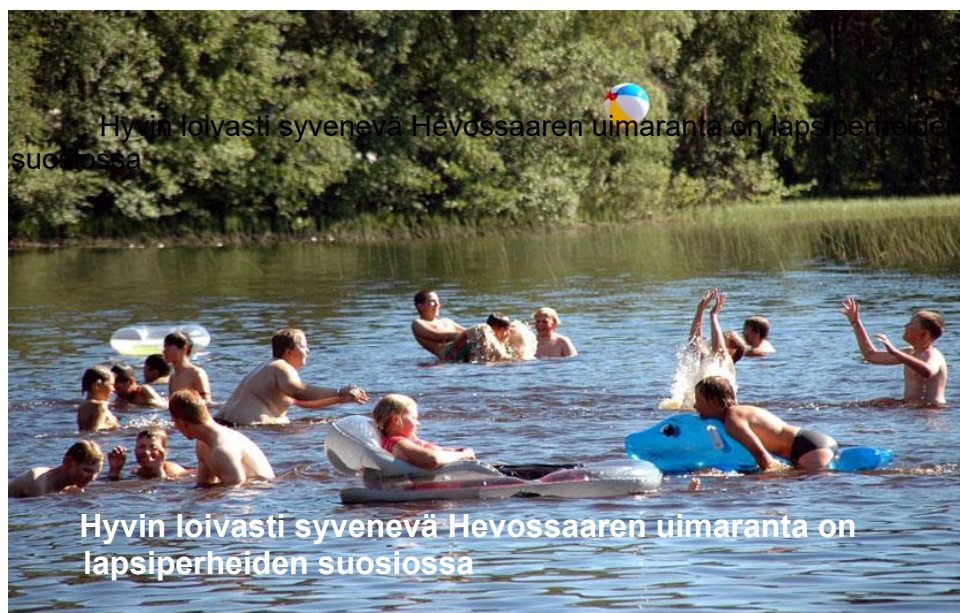
Kylpylän uimarannalla on virallisina aukioloaikoina valvonta. Rannalla on lasten leikkialue, 60 m:n vesiliukumäki, hyppytelineet ja rantalentopallokentät. Rannalla on pukeutumistilat suihku- ja wc-tiloihin. Kylpylän uimarannalla toimivaa kioskikahviota on pitänyt uimahallin kahvilayrittäjä.



Laiturikopin varustuksiin kuuluu myös lämpömatto, lämmitetyt kaiteet ja valot talviuimareita varten.

Kylpylän uimaranta toimii talvikaudella **talviuintipaikkana**. Pukuhuoneiden käyttö edellyttää Heinolan Talviuimareihin kuulumista. Talviuimareita on 229.

Uimarantojen lisäksi on ns. **uimapaikkoja**, jotka eivät kuulu ympäristöterveydenhuollon säännöllisten tarkastusten ja uimaveden laadun seurannan piiriin. Liikuntapalvelujen huollon piiriin ne kuitenkin kuuluvat. Tällaisia uimapaikkoja ovat: Iso-Palpanen (Vierumäki), Sinilähde, Kirkonpohja (KK), Pirttiniemi, Kokkalammit (KK), Myllyojat, Tähtiniemi, Valkjärvi (KK) ja Vihutjärvi (Lusi)



Talous (KP 4760 ja 4770)

Kustannuspaikat pitävät sisällään urheilukentät ja -alueet, uimarannat, ladut, polut ja laavut eli kaikki liikuntapalveluille kuuluvat ulkoliikunta- ja urheilualueet ja -paikat.

Menot 409926 €, tulot 12623 €, nettomenot 397303 €.

LIKUNTASALIT

Uima-, jää- ja liikuntahallin liikuntatilojen lisäksi liikunnan harrastajien käytössä on iltaisin ja viikonloppuisin Elämänkaaritalon ja koulujen liikuntasalit. Heinolan lukion salivuorot päättyivät 13.11. rakennuksen purkamisen vuoksi. Kaikkien liikuntatilojen vakiovuorot on hoidettu liikuntatoimistosta, josta laskutetaan liikuntatilojen lisäksi myös kaikki koulujen muut tilavuokrat.



Tähtiniemessä sijaitsevan Elämänkaaritalon liikuntasali on liikunnan harrastajien ilta- ja viikonloppukäytössä.

MOOTTORIURHEILUKESKUS

Heinolan Komostenkylän motocross-rata on lajinsa arvostetuimpia Suomessa. Motocross-rataa isännöi Heinolan Moottorikerho ry, joka radan kunnossapidon lisäksi on myös tehnyt suuria peruskorjaustöitä rata-alueella. Komostenkylän moottorirata-alueeseen kuuluu myös Jokamiesluokan autojen rata, jota isännöi Heinolan Urheiluautoilijat ry.



Komostenkylän moottoriurheilukeskuksessa on motocrossrata ja jokamiesluokan autorata

Moottorikeskuksen menot ovat kustannuspaikalla 4770.

TERVEYSLIIKUNTA

Terveysliikunta on liikuntaa, joka tuottaa fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle edullisia vaikutuksia pienin riskein. Terveysliikunnan tulee olla toistuvaa sekä sopia liikkujan kuntoon, terveyteen ja taitoihin. Lyhytkin terveysliikunta-annos vaikuttaa sydän- ja verisuonitautiin sekä diabetes riskiin.

Terveysliikunnan ydin on ennaltaehkäisevän ja kuntouttavan terveystoimen järjestäminen ja tuottaminen moniammatillisesti. Terveysliikunnan yhteistyö kaupungin sosiaali- ja terveystoimen kanssa jatkui vahvasti. Liikuntapalveluiden kuntouttavia liikuntaryhmiä lisättiin siirryttäessä fysioterapian ryhmistä liikuntatoimen tarjoamiin liikuntaryhmiin. Liikuntapalveluiden tarjoamat liikuntarajoitteisten kuntosalin- ja vesijumpparyhmät olivat kasvavia ryhmiä. Liikuntapalveluiden, sosiaali- ja terveystoimen ja liikuntaneuvonnan kohderyhminä olivat erityisesti terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvat, ylipainoiset henkilöt, joilla on riski sairastua diabetekseen tai jo diabetekseen sairastuneet ja henkilöt, joilla on jokin muu sairaus, johon liikunnalla voidaan vaikuttaa tai heikko fyysinen kunto. Liikuntaneuvonta on koettu hyvin tärkeäksi yhdeksi hoitopoluksi sosiaali- ja terveystoimessa.

Liikuntapalvelujen järjestämällä liikuntaneuvonta vastaanotolla terveystoimessa kontakteja oli yhteensä 263 joista liikuntaneuvonnan uusia asiakkaita oli yhteensä 97.

Vuonna 2016 oli lääkärin lähettämiä asiakkaita 6 hlö, hoitajilta 35 hlö, fysioterapiasta 4 hlö, muulta taholta (Wellamo työterveys) 4 hlö ja loput omatoimisesti hakeutuneita.

Liikuntaneuvonnan asiakkaista eniten oli naisia, työikäisiä ja juuri eläkkeelle siirtymässä tai siirtyneitä. Suurin osa ohjautui ryhmiin ja osa henkilökohtaiseen kuntosaliohjaukseen.

Soten liikuntaneuvoja Heli Nokelainen ja liikuntapalvelusta terveystoimintakoordinaattori Kirsi-Marja Vihervaara järjestivät Liikunta Ystävä -kurssin yhteistyössä Jyräkölen Setlementti, Tuttavan Tupa vapaaehtoisten vastaavan Teija Naakan kanssa. Koulutuspaikkana oli Jyräkölä ja ajankohta syys – marraskuussa. Kurssille ilmoittautui 25 henkilöä. Tapaamisia oli viisi kertaa ja koulutuksen kesto oli kaksi tuntia kerrallaan. Liikunta ystäväkurssin suoritettua kotihoidon liikuntavastaava katsoi halukkaille liikuntaystäville soveltuvan liikutettavan. Marras-joulukuussa jokainen kurssin kävijä pääsi tekemään tuttavuutta liikutettavaan vanhukseen.

Soten liikuntaneuvoja Heli Nokelainen ja liikuntapalvelusta terveystoimintakoordinaattori Kirsi-Marja Vihervaara suunnittelivat ja toteuttivat toiminnalliset radat vanhusten palvelutaloihin Hopeasiltaan kahteen eri yksikköön ja Kanervalan yhteen yksikköön. Tarkoituksena oli saada vanhuksille lisää aktiivisuutta arjen askareisiin.



Avoimessa perhekeskuksessa, Tommolatalon perhekeskuksessa nuoret äidit tapaamisessa pidettiin touko- ja joulukuussa vauva-vanhempi liikuntatuokio. Tommolatalon avoimessa perhekeskuksen pidettiin myös Syömisen ja liikkumisen iloa tapahtuma syyskuussa. Tapahtuma oli kohdennettu pienten lasten vanhemmille ja lapsille. Kävijöitä tapahtumassa oli noin 50 hlö.

Heinolan päiväkodit olivat 2015 Valon järjestämässä hankkeessa Lupa liikkua. Kaikissa 8 päiväkodeissa mietittiin uusia toimintamalleja, miten välttää kieltojen viidakko ja antaa lapselle lupa liikkua turvallisesti kiipeillen, juosten jne. Lupa liikkua hankkeen 2015 päättyttyä on tätä toimintamallia jatkettu ja jalostettu. Yhteisiä ideointi palaverieja pidettiin muutamia kertoja päiväkotien liikuntavastavastaaville ja liikuntatoimesta terveysliikuntakoordinaattori oli kuulemassa ja konsultoimassa liikuntamalleja ja tapoja.

Liikuntapöllö lensi 2016 kaikkiin 1-2 koululuokkiin sekä pöllöjä uusittiin tarpeen vaatiessa päiväkoteihin. Pöllö on lisännyt lapsiperheiden liikunta-aktiivisuutta. Pöllöt ovat kulkeneet lasten mukana niin tapahtumissa ja liikuntahetkissä lasten kotonakin.

Liikuntapalvelujen iso liikuntapöllö myös vieraili erilaisissa tapahtumissa viemällä liikunnan ilosanomaa mm. Laskiaisriehassa, koulu- ja päiväkotien tapahtumissa, Jääfestivaaleissa ja matkamessuilla.

KPP- liikuntavälinevaunua käyttivät päiväkodit, mukaan lukien avoin päiväkoti ja koulut. Liikuntavälinevaunu oli kesäkuussa nuorisotoimen järjestämällä 1-2 luokkalaisten päiväleirillä Niemelätalossa sekä Saksalan seikkailukeskuksen leireillä heinäkuussa. Liikuntavaunua käyttivät myös järjestöt omissa toiminnoissaan.

Koululaisten pitkät liikuntavälkät ovat ottaneet jalansijan kaikissa alakouluissa. Kaikissa alakouluissa toimi välituntiaktivaattoreita, jotka olivat koulun 5-6 luokan oppilaita. Heidän tehtävänä oli aktivoida oppilaita liikkumaan välitunneilla. Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu (PHLU) järjestää joka vuosi uusille 5-6 luokkalaisille välkkäriskoulutuksen. Koulujen liikuntavastaavat ja liikuntapalvelut tekevät tiivistä yhteistyötä lasten liikkumisen hyväksi. Liikuntapalvelut ja koulujen liikuntavastaavat kokoontuu joka vuosi 2-3 kertaa, missä käymme läpi koulujen kilpailut ja turnaukset sekä jää- ja uintivuorojen varaukset sekä liikuntavastaavien ja muiden opettajien liikuntakoulutustarpeen.

Lokakuussa Koulutuskeskus Salpauksessa olimme mukana koulun Opifest -tapahtumassa testaamassa noin 150 opiskelijaa sekä noin 20 opettajaa ja muuta henkilökuntaa. Jaoimme myös liikuntamateriaalia ja kerroimme Heinolan kaupungin liikuntamahdollisuuksista.

Työikäisten ja ikääntyneiden liikunnan lisäämiseksi liikuntapalvelut on monipuolistanut erilaisia hyvinvointiin liittyviä luentoja yhdessä sosiaali- ja terveystoimen kanssa.

Kaupungin työntekijöille pitkistä työvuosista palkittiin mahdollisuudesta osallistua HOT-kurssille (Hyvä Olo Tavoitteeksi) aikajaksolla helmi-joulukuu 2016. Hot II kurssille osallistui 21 henkilöä. Kurssi sisälsi alku- ja lopputestaukset, liikunta- ja hyvinvointiluennot.

KKI -toiminnassa mukana oleville yrityksille järjestettiin liikuntaluentoja, testauksia ja liikuntatuokioita. Merkittävää oli, että liikuntaryhmiin ohjautui yhä useampia henkilöitä terveystoimen ja työterveyshuollon sekä yritysten liikuntavastaavien kannustamina.

Työikäisille käynnistettiin lokakuun lopulla Liikettä arkeen ryhmämuotoinen liikuntaneuvontaryhmä yhteistyössä Lahden ammattikorkean opiskelijoitten kanssa. Lahden ammattikorkea oli hakenut Liikettä arkeen hankerahaa, jossa pääsimme pilottivaiheessa mukaan. Ryhmään valittiin työikäisiä vähän liikkuvia henkilöitä 13 henkilöä. Ryhmä kokoontui kerta viikkoon kahdeksan kertaa.

Liikkuva Passi toimintamallia hieman muutimme syksyn 2015 mallista ja annoimme seurassa liikkuvalla lapsella myös mahdollisuuden kokeilla eri liikuntalajeja. Urheiluseurojen liikuntalajeja oli kerta viikkoon tammikuusta kesäkuun alkuun. Lajeina mm. hiihto, uinti, frisbeegolf, golf, jalkapallo. Lapsia liikkui viikottain noin 20-30 lasta.

Saksalan seikkailukeskuksen satuseikkailu radalla kävi toukokuussa eskareita seikkailemassa ohjatusti noin 50 lasta.



Rainion päiväkodin lapsia elämysretkellä

Nuorisotoimen järjestämä 1-2 luokkalaisten kesäleirit Niemelätalolla kesäkuussa kävimme pitämässä liikuntatuokiot neljänä päivänä sekä Satuseikkailut kaksi kertaa Saksalan seikkailukeskuksessa. Lapsia liikkui yhteensä noin 100 lasta.

Kirjaston liikuntavälinelainaustoimi aktiivisesti. Liikuntapalvelut hankkii joka vuosi liikuntavälinelainaamoon muutaman uuden välineen sekä rikkinäisten tilalle uudet välineet.

Erilaisilla tapahtumilla tavoitettiin sekä uusia että aktiivisia liikkujia mm. Perinteinen Naistenpäivä uimahallilla korvattiin Ladies lauantai - tapahtumana jäähallin tiloissa uimahallin ollessa remontissa. Kävijöitä oli noin 100 henkilöä. Hobby harrastemessut järjestettiin syyskuun ensimmäisenä viikonloppuna Lukiolla yhteistyössä nuoriso- ja kulttuuripalvelujen kanssa. Liikuntapalvelut oli esittelemässä lukuvuoden toimintoja. Täydellinen liikuntakuukausi syyskuun aikana sai aktivoitua päiväkodeissa, kouluissa ja työpaikoilla. Syysretken teimme Liesjärven kansallispuistoon 10.9. ja matkassa mukana oli 30 henkilöä. KKI kiertueen Matka hyvään kunto rekka saapui 23.9. testaamaan työikäisiä ja eläkeläisiä. Rekassa kävi testattavana yli 550 henkilöä.

Tapahtumia järjestettiin yhteistyössä seurojen, järjestöjen, muiden 3. sektorin toimijoiden sekä kaupungin eri hallintokuntien kanssa. Tapahtumilla oli myös suuri viestinnällinen arvo.

LIIKU OMIN VOIMIN - TERVEYSLIIKUNTAHANKE

Hankkeen tavoitteena oli:

- Lisätä erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvien iäkkäiden liikuntaa
- Innostaa, ohjata ja neuvoa iäkkäitä omatoimiseen säännölliseen toimintakykyä edistävään liikkumiseen → kotona mahdollisimman pitkään selviytyminen
- Kehittää matalan kynnyksen harrasteliikunnan mahdollisuuksien lisäämistä
- Kehittää työyhteisöliikuntaa
- Lisätä toimintakykyä edistävää työotetta
- Luodaan Heinolan kaupungin kannalta kustannustehokkaat toimintamallit
 - Painopiste sosiaali- ja terveystoimessa ja liikuntapalvelussa
 - Yhteistyössä eri hallintokuntien kanssa
- Heinolan malli pilotoidaan valtakunnalliseksi toimintamalliksi
- Resursseja suunniteltujen toimintojen toteuttamiseksi

Hankkeen aikana toteutettiin seuraavia toimintoja:

lääkkäiden arkiaktiivisuuden mittaus/seuranta

Lokakuussa asumispalveluyksiköiden (29 osallistujaa) ja kotihoidon (18 osallistujaa) sekä kotona ei vielä minkään tuen piirissä asuville (42 osallistujaa) suoritimme UKK-instituutin arkiaktiivisuuden mittauksen sekä teimme toimintakykytestit.

Aktiivisuusmittarit olivat asiakkaalla käytössä 7 päivää. Sen jälkeen mittarit lähetettiin UKK-instituuttiin, jossa ne analysoitiin. Mittarin tulos kertoi kuinka paljon päivän/viikon aikana on liikkumista, istumista, makaamista.

Toimintakykytestinä suoritimme SPPB-testin. Näiden pohjalta jokaiselle laadittiin henkilökohtainen liikkumissuunnitelma, joka ohjeistettiin asiakkaalle sekä painotettiin arkiliikkumisen lisäämistä sekä istumisen/makaamisen vähentämistä. Lisäksi annoimme ohjeita oikeaan ravitsemukseen ja ateriatyömiin. Asiakkaisiin otettiin säännöllisesti yhteyttä ja kannustettiin liikkumissuunnitelman noudattamiseen.

Helmikuussa 2017 tehdään samat mittaukset ja testit uudestaan ja nähdään onko arkiaktiivisuus lisääntynyt, pysynyt ennallaan vai onko vähentynyt.

Kolmas mittaus on tarkoitus tehdä vielä kesäkuussa 2017. Tämän jälkeen teemme projektista loppuraportin ja yhteenvedon.

Arkiaktiivisuuden mittauksen/seurannan onnistumisen kannalta on henkilökunnan asenne erittäin tärkeässä roolissa motivoida seurannassa olevia ja kannustaa heitä arkiaktiivisuuden lisäämiseen ja liikkumattomuuden vähentämiseen.

Toimintakykyä edistävä työote

Asumispalveluyksiköiden ja kotihoidon hoitohenkilökunnalle laadittu ohjeistus asiakkaiden/asukkaiden toimintakykytesteistä ja liikkumissuunnitelmasta, jotka otetaan käyttöön tammikuussa 2017. Tarkoituksena ohjeistaa ja kannustaa asiakkaita/asukkaita säännölliseen arkiliikkumiseen sekä vähentää istumista/makaamista. Asiakkaalle/asukkaille tehdä ohjeiden mukainen toimintakykytesti ja sen pohjalta laatia liikkumissuunnitelma. Päivittäinen toteutuminen kirjataan asiakastietojärjestelmä Efficaan.

Teimme Heinolan oman toimenpideohjelma mallin. Terveystoimen yksiköt (kotihoito ja palveluasumisyksiköt) sitoutuvat noudattamaan yhteisesti sovittuja käytänteitä: omatoimiseen liikkumiseen ohjaaminen ja kannustaminen, toimintakykytestit ja seuranta, Heinolan omien kotiliikuntaohjelmien ohjeistaminen, asiakkaan ohjaus tarvittaessa esim. liikuntaneuvojalle, ravitsemussuunnittelijalle.

Yhteistyöverkoston rakentaminen

Kehitimme yhteistyöjärjestelmää liikunnallisemman kuntoutuksen suuntaan.

Mukana olivat kaikki hallintokunnat. Sosiaali- ja terveystoimen eri yksiköt (kotihoito, päivätoiminta, vuodeosastot, palveluasumisyksiköt) yhteistyössä sivistystoimen ja teknisentoimen kanssa.

Koulutus

Ikäinstituutin Kunnon hoitaja – iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu koulutuksen kertauskoulutuksia järjestettiin asumispalveluyksikön, kotihoidon ja vuodeosaston henkilökunnalle.

Vapaaehtoistyöntekijöiden viiden jakson koulutus yhteistyössä Heinolan kaupungin ja Jyränkölän settlementin kanssa. Osallistujia oli 17.

Koulutus tarjosi vinkkejä monipuolisista vapaaehtoistyön mahdollisuuksista Heinolassa. Koulutuspäiviin liittyi liikunnallinen osio sekä eri vapaaehtoisorganisaatioiden esittelyä.

Liikuntabussi

Liikuntabussilla pääsi torstaisin suoraan kotiovelta liikuntapaikalle ja takaisin. Tarjolla oli liikuntapalvelun järjestämä tuolijumppa elämäntalossa sekä ohjattu kuntosali ja vesijumppa Valolinnassa. Edestakainen bussimaksu oli 5 €.

Vuonna 2016 ajokertoja oli 27 ja osallistujia 15-20 henkilöä/kerta.

Taloyhtiöiden omaehtoinen toimintakykyä edistävä liikunta

Toiminnan tavoitteena oli käynnistää taloyhtiöissä liikunnanohjaajan opastuksella yhteiset liikunta-tuokiot. Näin lisättiin sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia ja tarjotaan mahdollisuus liikuntaan niille, jotka eivät pysty osallistumaan muuten liikuntatoimintaan.

Vuonna 2016 mukana oli 3 taloyhtiötä. Osallistujia oli n. 5-10/taloyhtiö.

Heli Nokelainen

Liikuntaneuvoja, sosiaali- ja terveystoimi

Sosiaali- ja terveystoimen terveystoimenot ovat sen omassa budjetissa.

LIIKUNTAPALVELUJEN JÄRJESTÄMÄ LIKUNNANOHJAUS

Liikuntapalvelut tarjoavat liikuntaa eläkeläisille ja soveltavaa liikuntaa tarvitseville. Ohjelmassa on mm. eritasoisia kuntojumppia ja vesijumppia, liikuntarajoitteisten kuntosaliohjausta sekä tuolijumppia. Kauden aikana oli 40 viikoittaista ohjattua ryhmää.

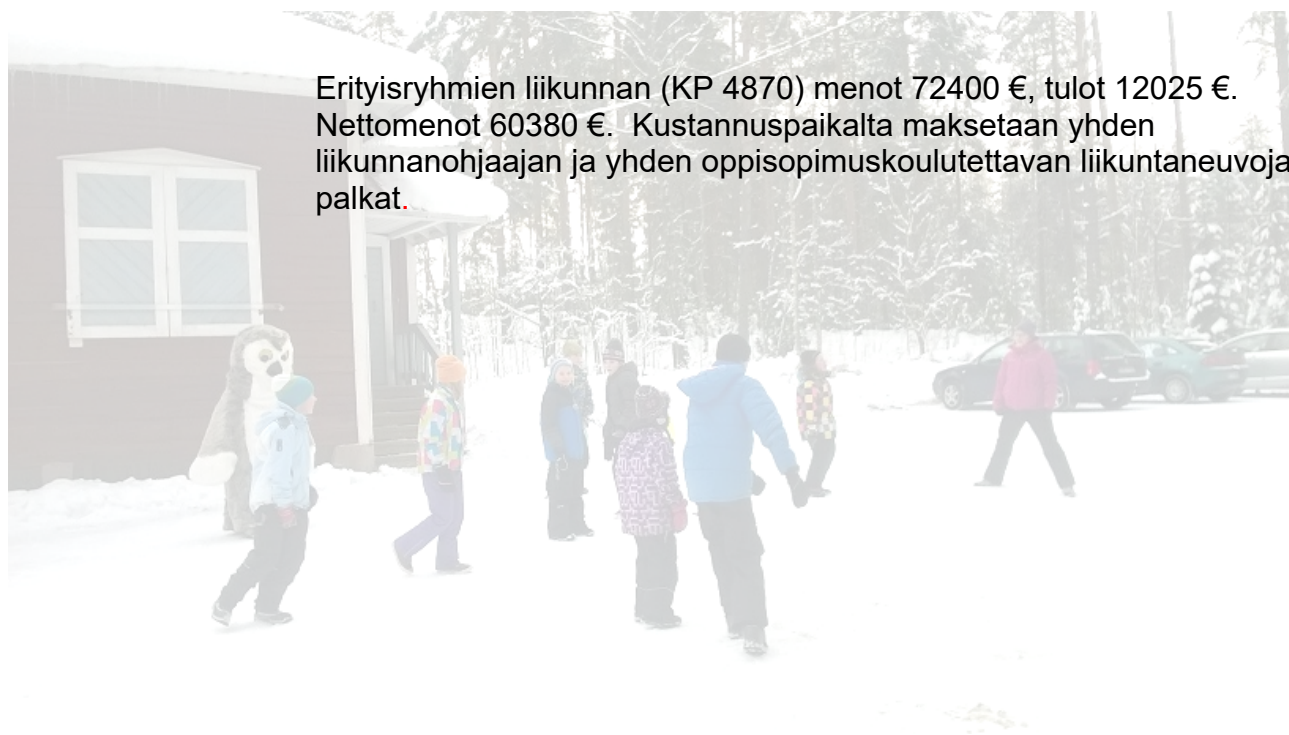
Maksu ryhmiin on 50 € / kausi. 70 vuotta täyttäneet pääsevät maksutta eläkeläisten ohjattuihin liikuntaryhmiin.

Uimahallin remontin vuoksi suurin osa ryhmistä pidettiin jäähallin peilialissa. Vesijummat järjestettiin Valolinnan allasosastolta.

ERITYISRYHMÄT JA IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTARYHMÄT OHJAUSTOIMINTA 2015

KUNTOSALIRYHMÄT	Ohjaus- kerrat	käynti- kerrat
AVH	29	244
Ikääntyneet, 2 ryhmää	56	502
Ikääntyneet 70 +	28	273
Liikuntarajoitteiset ma 2, ti ja ke	96	751
VESIJUMPAT		
Ikääntyneet N+M (9 ryhmää)	225	2350
Sotainv. ja -veteraanit, ikämiehet	29	194
Näkövammaiset	28	313
KUNTOJUMPAT		
Ikääntyneet, vertaisjumppa	30	504
Ikääntyneet N, KK:n liikuntahalli	28	270
Ikääntyneet N, Elämänkaatitalo, tuolijumppa	28	566
Ikääntyneet N, Elämänkaatitalo, kuntojumppa	28	450
Ikääntyneet N TI	28	771
Ikääntyneet N 70 +	28	453
Ikääntyneet N+M, MA	28	825
Ikääntyneet N+M, voima- ja tasapainojumppa	28	386
Ikääntyneet N+M, sydänjumppa	28	304
Ikääntyneet N+M, syvävenyttely	29	897
Sotainv. ja -veteraanit, ikämiehet	29	466
Ikääntyneet N+M, Core/venyttely	29	568
Ikääntyneet N+M, Lavis, 2 ryhmää	40	1571
Ikääntyneet N+M, välinejumppa	14	166
MUUT RYHMÄT		
Ikisoprtti N+M, erilaisia liikuntamuotoja, vain kevään	15	105
Ikääntyneet N+M, senioritanssi	27	546
Ikääntyneet N+M, lentopallo	30	166
Invauinti, Sahanniemi, Päivätoiminta ja I	26	172
Kanervala, erilaisia liikuntamuotoja	26	183
Kristiinakoti, tuolijumppa	28	376
Niemelän palvelutalo, erilaisia liikuntamuotoja, vain	14	41
Päivätoiminta, erilaisia liikuntamuotoja	30	353
Sahanniemi, erilaisia liikuntamuotoja	8	32
TAO - luokat, keväällä vain pienet	43	341
Torikadun palvelukeskus, erilaisia liikuntamuotoja	27	181
yhteensä	1160	15320

TOUKOKUU		
Liikuntarajoitteiset , ohjattu kuntosali	3	22
Ikääntyneet N+M, Core/venyttely	4	57
Ikääntyneet N+M, Lavis	3	51
Ikääntyneet N+M, kuntojumppa	7	120
JOULURYHMÄT		
Lavis	1	32
Ikääntyneet N+M, kuntojumppa	1	22
MUUT:		
Jääfestivaalit		100
Kävelytestit, kevät	1	23
Henkilökohtaiset kuntosaliohjaukset	5	6
Opiston opiskelijat	5	15
Talviliikuntapäivä erityisryhmille		99
Kehitysvammasitten urheilukisat, syksy		60
Ikäihmisten juhla, tuolitanssin vetäminen	1	30
Unelmien sauvakävely	2	70
RETKET		
Retki Porvooseen	50	50
Syysretki Liesjärvelle	2	20
Kylpyläretki Flamingoon	1	30
Yhdistysvierailu Selkäilta	1	45
Osallituminen		
Sinä olet tähti -messut	1	
Ladies lauantai	1	
Kehitysvammaisten tanssiaiset, alkutanssien ohjus	1	
Kotihoidon asiakkaiden juhla, tuolijumpan veto	1	
Vanhusneuvoston kokoukset	6	
Hobby -messut	1	
Perhekahvila Lusissa, kouluoppaitten kanssa	1	
Lempparin sprintti, lumikenkäohjaus	2	
Matka hyvään kuntoon -rekkakiertue	1	
yhteensä	102	782
Kaikki yhteensä	1209	16102



Erityisryhmien liikunnan (KP 4870) menot 72400 €, tulot 12025 €. Nettomenot 60380 €. Kustannuspaikalta maksetaan yhden liikunnanohjaajan ja yhden oppisopimuskoulutettavan liikuntaneuvojan palkat.

KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ – Yritysten ja työttömien liikunta

Kunnossa Kaiken Ikää-toiminta on suunnattu työikäisille vähän liikuntaa harrastaville ihmisille. Toiminta on KKI-yritysten työntekijöille maksutonta ja työnantaja maksaa kausimaksun yrityksen koon mukaan. **Toiminnassa oli mukana kevätkaudella 50 yritystä ja syyskaudella 54 yritystä.** Toimintaan voivat osallistua myös työttömät 50 €:n kausimaksulla.

Toiminnassa oli kauden aikana **30 viikoittaista ohjattua ryhmää** ja omatoimisina ryhminä naisten lentopallo, keilaus sekä naisten ja miesten sähly. Uutuutena vuonna 2016 oli naisten lentopallo. Suosituimpia ryhmiä olivat Lavis, HSV, Total Body ja jooga.

Käyntikertoja kevätkaudella oli 4685 ja syyskaudella 4006.

Kesällä järjestettiin pesäpalloa ja jalkapalloryhmiä, joihin oli kaikilla vapaa pääsy. Näistä ei kerätty kävijämääriä.

Toukokuussa testattiin KKI-yritysten henkilöstöä kävely- ja lihaskuntotestein sekä kehonkoostumusmittarilla. Kaikkiaan testattavia oli 39 henkilöä. Lisäksi järjestimme Koko Kansan Cooper toukokuussa, johon osallistui noin 50 juoksijaa ja syyskuussa, johon osallistui yli 100 juoksijaa.

Yritysvierailuilla ja työttömien toimintapajoilla kerrottiin Kunnossa Kaiken Ikää-toiminnasta. Näillä käynneillä testattiin myös kehonkoostumusta ja ohjattiin taukojumppia.

Uimahallin remontin vuoksi suurin osa ryhmistä pidettiin jäähallin peilisalissa. Vesijumpat järjestettiin Valolinnan allasosastolta.



KKI (KP 4890) menot 44750 €, tulot 24450 €. Nettomenot 20290 €. Kustannuspaikalta maksetaan yhden liikunnanohjaajan sekä tuntiohjaajien palkat.

KÄYNTIKERRAT

	kevät	syksy
Virkeyttä viikkoon	15	8
HSV	358	267
Lavis	419	307
Kuntonyrkkeily	115	204
Total Body	249	275
Pumppi	148	189
XL-ryhmä		64
Toiminnallinen harjoittelu	157	
Core	204	
Kahvakuula Crossitreeni	155	
Kehon hallinta		183
Lavis (ti)		211
Pilatesrulla	87	
Välinejumppa		126
Syvävenyttely		194
Pumppi ke	23	
RVP	217	159
Kippari-Kallet	95	110
Kahvakuula	60	255
Syvävenyttely	131	
Core/Venyttely		87
Zumba	162	
Jooga	278	
Kirk.kylän kuntojumppa	131	68
Kirk.kylän kuntosali	115	54
Vesijummat		
ma klo18	165	112
ke klo17	86	49
ke klo18	104	82
Tanssi		
alkeet	121	90
jatko	106	80
Tanssi		
maksaneet alkeet	310	217
maksaneet jatko	226	150
TRE su klo 15:30-17	19	
Elämänkaaritalo kuntojumppa	8	
Miesten sähly	180	190
Naisten sähly	160	170
Toukokuun jummat		
pumppi	29	
core	25	
kahvakuula	27	
Joulucrossi		8
Joulujumppa		9
Lauantai Lavis		29
Teholauantai		59
Yhteensä	4685	4006

HEINOLAN HARRASTEMESSUT HOBBY 2016

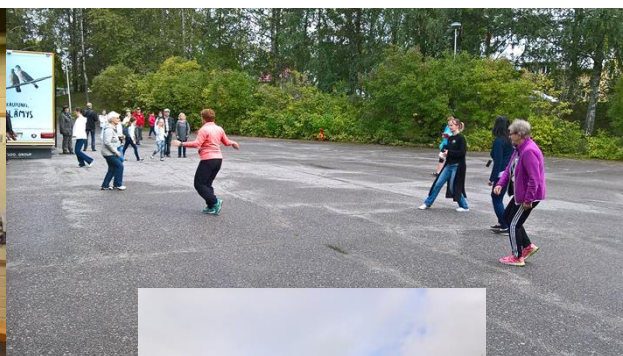
Heinolan harrastemessut Hobby 2016 järjestettiin yhdeksännen kerran sunnuntaina 4.9. klo 12-17 Heinolan lukiolla. Harrastemessuja on järjestetty vuodesta 1998 alkaen joka toinen vuosi Heinolan kaupungin kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopalvelujen toimesta.

Hobby 2016 messutyöryhmään kuuluivat nuorisopalveluista Anne Pänkäläinen, kulttuuripalveluista Maria Niemi ja liikuntapalveluista Maria Kaikkonen.

Harrastemessuilla heinolalaiset liikunta-, nuoriso- ja kulttuurijärjestöt esittelevät tarjoamaansa harrastustoimintaa. Messuyleisöllä puolestaan on mahdollisuus tutustua ja löytää uusia harrastuksia. Messuilla toimintaansa esitteli 57 järjestöä/yhdistystä, joiden harrastustarjonta kattaa moninkertaisen määrän erilaisia harrastusryhmiä. Messuilla vieraili lähes 1000 henkilöä. Lisäksi tarjolla oli useassa pisteessä aktiviteetteja. Liikuntaharrastukset ovat aina olleet keskeisessä roolissa harrastemessuilla.

Messut olivat niin yleisölle kuin näytteilleasettajillekin maksuttomat. Kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopalvelujen kesken jaettiin Hobby-messujen kustannukset, joista suurimman osan vei 20-sivuinen Hobby16-lehti (4300 €).

Messulehti jaettiin messuviikolla Itä-Häme lehden mukana täyspeittona Heinolassa. Messutapahtuman lisäksi messulehdessä esiteltiin Heinolan harrastustoimintaa. Järjestöillä oli mahdollisuus edullisesti ilmoittaa toiminnastaan ja tapahtumistaan messulehdessä.



LIKUTTAVA HEINOLA – Täydellinen liikuntakuukausi

Syyskuussa koko Heinola oli mukana Liikuttavassa Heinolassa – Täydellisessä liikuntakuukaudessa. Liikuttavassa Heinolassa aktivoitiin kaiken ikäisiä mukaan miettimään omia liikuntatottumuksiaan ja aktivoitua liikkumaan enemmän.

Kolmen viikon aikana kannustettiin kuntalaisia liikkeelle kolmen teeman avulla: Lisää sykettä päivään, Duunaa liikettä ympäristöön ja Aktivoi oma moottorisi.

Täydellistä liikuntakuukautta rakennettiin yhteistyössä varhaiskasvatuksen ja koulupalvelujen. Lisäksi yhteistyötä tehtiin kolmannen sektorin kanssa

LIKUNTAPALVELUJEN MUUT TAPAHTUMAT

Jään ja Valon juhlassa liikutettiin yli 100 päiväkotilasta. Lisäksi liikuntapölliö kävi ilahduttamassa kuntalaisia ja Heinolassa vierailevia.

Koiravaljakko-tapahtumassa 21.2. liikunnanohjaajat opastivat lumikenkäilyä tapahtuman vieraille.

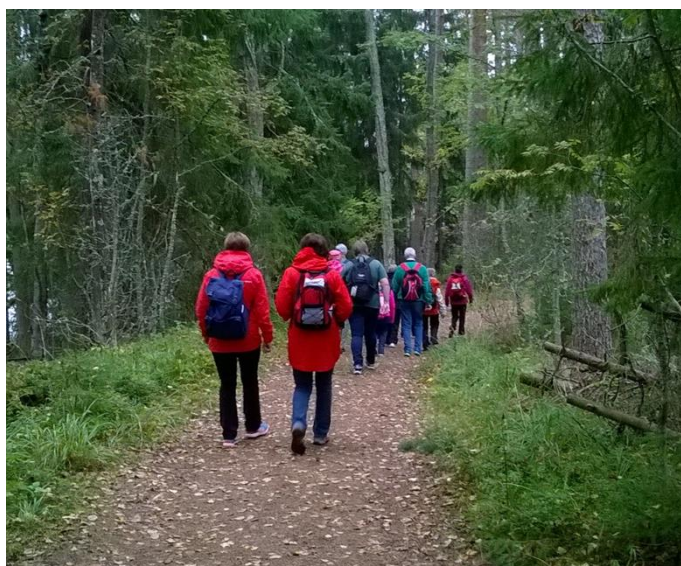
Uimaretkelle Porvooseen osallistui yli 50 talvilomalaista.

Ladies Lauantai 12.3. kokosi jäähallin jumppapäivään noin 50 innokasta naista viettämään naisten omaa päivää. Liikuntojen lisäksi päivässä oli mukana kymmenkunta tuote-esittelijää.

Kehitysvammaisten kisat 9.8. yleisurheilukentällä. Päivään osallistui noin 50 soveltavan liikunnan asiakasta.

Liikuttava Vanhuus järjestettiin 7.9. WPK-talolla yhteistyössä Sosiaali- ja terveyspalvelujen kanssa. Tämä keräsi satapäin ikäihmisiä kuuntelemaan luentoja sekä tutustumaan kaupungin ja yhdistysten toimintaan.

Syysretki Liesjärvelle 10.9. keräsi parikymmentä retkeilijää.



13.9. Be Active-tapahtuma keräsi lähes 2 000 koululaista liikkumaan Heinolan torille. Koulupalvelut ja liikuntapalvelut olivat päivän vastuujärjestäjät. Mukana päivää oli järjestämässä nuorisopalvelut, noin kymmenen seuraa ja Salpauksen opiskelijat.

Matka hyvään kuntoon -testauspäivä järjestettiin Heinolan torilla 23.9. PHLU-vastasi testeistä ja liikuntapalvelut muista järjestelyistä. Heinolassa testeissä kävi kaikkiaan 548 henkilöä.

Lavis-maraton 15.10. liikkutti noin 30 innokasta tanssijaa.

24.10. tehtiin syyslomaviikon retki Flamingoon. Retkelle osallistui noin 40 henkilöä.

Valolinnassa järjestettiin vesidisco, johon osallistui kolmisenkymmentä lasta.

SEURATAPAHTUMAT

Perinteisistä kuntoliikuntatapahtumista Heinolassa järjestettiin vuoden 2016 aikana mm. Juustopolku (Heinolan Latu), kaupunkipyöräily (Heinolan Latu) ja Kisahölkkä (Kirkonkylän Kisa).

Monet heinolalaiset **urheiluseurat järjestivät** kaikille avoimia kunto- ja/tai liikuntatapahtumia. Näiden tapahtumien järjestämistä liikuntapalvelut tuki mm. maksamalla kuntoilutapahtumien lehti-ilmoituksia.

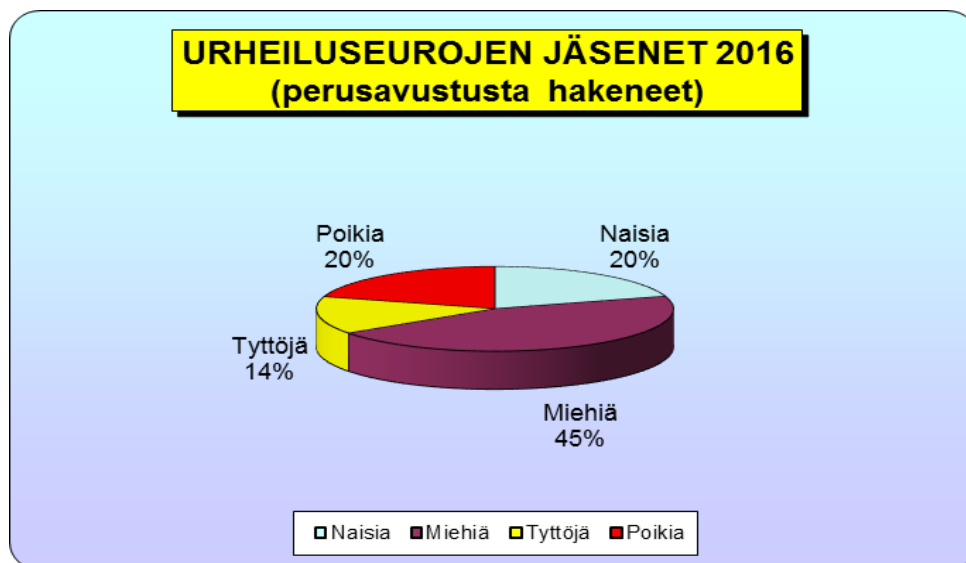


Let's #BeActive -tapahtuma torilla 13.9.
Menossa mukana myös liikuntapöllö.

LIIKUNTAJÄRJESTÖT/JÄRJESTÖJEN AVUSTAMINEN

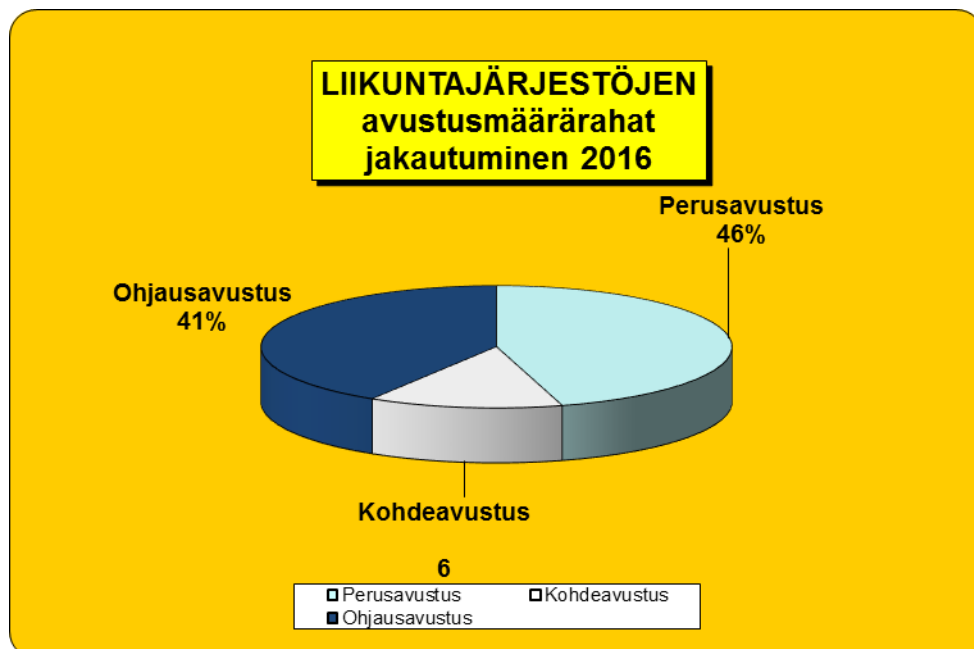
Heinolan Urheilu- ja liikuntajärjestöjen jäsenistö 2016 (perusavustusta hakeneet; suluissa 2015 määrä)

Naisia	(1731)	1315
Miehiä	(3084)	2927
Tyttöjä	(927)	931
Poikia	(1347)	1328
Yhteensä	(7089)	6501



Kaupunginvaltuusto myönsi vuodelle 2016 liikuntajärjestöjen toiminnan tukemiseen avustusmäärärahaa 80.000 €. **Avustuksia jaettiin yhteensä 82628 €**, joten määräraha ylittyi 2628 eurolla.

Avustukset jakaantuivat seuraavasti, suluissa vuoden 2016 avustusmäärä: **perusavustukset € (37600 €)**, **kohdeavustukset € (11001 €)** ja **ohjausavustukset € (34027 €)**.



Liikuntajärjestöjen avustusmäärät ja avustusten saajat **liitteenä 1**.

Koulutus

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu (PHLU) järjesti Tervetuloa ohjaajaksi koulutuksen uusille ohjaajille 4.10. Heinolassa. Koulutus on tarkoitettu seurojen ryhmien ohjaajaksi aikoville, joilla ei ole minkäänlaista ohjaajakoulutusta. Koulutukseen osallistui kuusi henkilöä kolmesta eri seurasta. Liikuntapalvelut tilasi ja maksoi koulutuksen.

Tiedottaminen

Liikuntatoimisto tiedotti urheiluseuroille ajankohtaisista asioista www-sivuillaan, sähköpostijakelulla ja seurakirjeillä. Lisäksi tiedotettiin avustusten ja harjoitusvuorojen hakemisesta sekä esityksistä urheiluansioden palkitsemiseksi. Myös liikuntapalvelujen facebook-sivujen kautta tiedottamista tehtiin ahkerasti ja sivuillamme on 713 seuraajaa. Facebook-sivujen kautta on tieto kulkenut nopeasti ja laajasti.

Urheiluansioden palkitseminen 2016

Heinolan vuoden urheilijaksi valittiin **Vesa Törnroos** (Lahden Ampumaseura ry) ja vuoden nuoreksi urheilijaksi yleisurheilija **Wilho Hautala** (Lahden Ahkera ry) ja vuoden valmentajaksi valittiin **Jukka Varmanen** (U18 jääkiekkomaajoukkue).

Lisäksi tunnustuspalkinnon saivat **Harri Hartonen** (Heinolan NMKY ry) ja **Pertti Ikonen** (Heinolan Isku ry) ja kunniamaininnan **Ville Häyrinen**. Kunnan Kuntalaisena palkittiin **Huru-ukot, veteraanimiesten kuntosaliryhmä**.

Eri lajien parhaina heinolalaisina urheilijoina palkittiin 31 urheilijaa sekä maajoukkue-edustuksesta 7 urheilijaa ja SM-kultamitalista tai sitä korkeammasta saavutuksesta 17 urheilijaa.



Heinolan Voimisteluseura ry:n Pegasus joukkuevoimistelijoiden tyttöryhmä esiintyi palkitsemistilaisuudessa.

Liite 1

LIIKUNTAJÄRJESTÖJEN AVUSTUSMÄÄRÄRAHOJEN JAKAANTUMINEN 2016								
Seura/saaja	Perusavustus		Kohdeavustus		Ohjausavustus		Yhteensä	
	2015	2016	2015	2016	2015	2016	2015	2016
Heinola Ringette ry					150	120	150	120
Heinolan Ampujat ry	500	500					500	500
Heinolan Isku ry	5600	5500	2570	694	5141	4348	13311	10542
(yleisurheilu)			900		2569	1906	3469	1906
(uinti)			1440	694	597	1747	2037	2441
(hiihto)			230		75		305	
(paini)					1900	695	1900	695
Heinolan Junior Bowlers						215		215
Heinolan Karate ry	200						200	
Heinolan Keilailuliitto ry	200	200					200	200
Heinolan Kiekko ry	7500	7600	750		5943	9222	14193	16822
Heinolan Kiilat ry	50	50					50	50
Heinolan KK:n Kisa ry	800	800			575	630	1375	1430
Heinolan Latu ry	600	400	50	50			650	450
Heinolan Lentopallo ry	50	50					50	50
Heinolan Moottorikerho ry	500	500					500	500
Heinolan NMKY ry	4500			5000	5159	5184	9659	10184
Heinolan Palloilijat -47 ry	5900	5800	486		2905	2502	9291	8302
Heinolan Pursiseura ry	200						200	
Heinolan Taitoluistelijat ry	2500	2500	1046		1105	392	4651	2892
Heinolan Tanssikerho ry	1700	2000	143,50		629	1275	2472,50	3275
Heinolan Urheiluautoilijat ry	300	300	320		90		710	300
Heinolan Verkkopalloilijat ry	300	300		160	65	125	365	585
Heinolan Voimisteluseura ry	2000	2000	50	385	1854	2529	3904	4914
Itä-Hämeen Rasti ry	400	300					400	300
Itä-Hämeen Rokkiralli ry	100						100	
Lasten Leikki ja Liikunta ry					690		690	
Lords of DiscGolf ry	400	400	450				850	400
Lusin Lukko ry	300	300					300	300
Myllykylän Pyry ry	300				130		430	
Myllyojan Masters ry	500	100	50	50			550	150
Paason Pojat ry	100						100	
Paistjärven Ponsi ry	200	100					200	100
Salibandy Heinola ry	7200	7300	383	1144	6421	5579	14004	14023
Shorinjiryu Renshinkan Heinola ry						140		140
Triathlon Club Heinola ry	200	200		60			200	260
Union Plaani ry		300		52,01		520		872,01
Vierumäen Golfseura ry	300				1344	1246	1644	1246
Vierumäen Jytinä ry	100	100					100	100
VR-painin tilavuokra			478,80	478,80			478,80	478,80
Parh. urheilijoiden palkitseminen			3366,79	2338,71			3366,79	2338,71
Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu, ohjaajakoulutus			300	500			300	500
Lehti-ilmoitukset (avustus)			101,48	89,17			101,48	89,17
YHTEENSÄ	43500	37600	10545,57	11001,69	32201	34027	86246,57	82628,69