

Soveltavan liikunnan suunnitelma 2025-2034

Hattulan liikuntapalvelut

hattula

Hattula liikkuu 2024-2034



- Hattulan liikkumisohjelman tehty vuosille 2024-2034
- Soveltavan liikunnan näkökulmaa tulee syventää
 - Erillissuunnitelma soveltavasta liikunnasta liikkumisohjelman liitteeksi
- Suomen Paralympiakomitean mukaan
 - Vammaisia ja toimintarajoitteisia noin 15 % koko väestöstä
 - Esteettömien palveluiden on arvioitu hyödyttävän noin kolmasosaa väestöstä
- Pohjana Soveltavan liikunnan työkirja (AVI & LTS)

Käsitteet

- **Soveltava liikunta** = järjestetty liikunta tai liikuntaa edistävä toiminta henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan
 - Kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, esim. pitkäaikaissairaat sekä ne ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt
- **Toimintarajoitteiset henkilöt** = Toimintarajoitteet voivat olla pysyviä tai tilapäisiä ja ne voivat olla fyysisiä, kognitiivisia, psyykkisiä tai sosiaalisia (lähikäsite: liikkumis- tai toimintaesteinen), esim. liikuntavammainen, kehitysvammainen, näkövammainen, kuulovammainen
 - **Nepsy-piirteet** = tarkoittavat hankaluuksia, jotka liittyvät aivojen toimintaan sekä hankaluutta tulla toimeen omien tunteiden ja usein myös toisten ihmisten kanssa, esimerkiksi ADHD, autismikirjo ja Tourette
- **Vammainen henkilö** = toimintarajoitteinen henkilö, jolla on vamman tai sairauden johdosta pitkäaikaisia vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista
- **Kaikille avoin liikunta** = liikunta, jonka järjestämisessä pyritään huomioimaan kaikkien osallistujien taustat ja tarpeet siten, että jokainen osallistuja pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti toisten kanssa
 - Huomioidaan mm. toimintakyky, ikä, äidinkieli, seksuaalinen identiteetti, varallisuus...
- **Esteettömyys** = Esteettömyys toteutuu, kun ympäristöstä poistetaan mahdollisimman monet liikkumisen, toimimisen, näkemisen, kuulemisen, ymmärtämisen ja kommunikaation esteet. Rakennettu ympäristö, tuotteet ja palvelut ovat mahdollisimman toimivia, helppokäyttöisiä ja helposti saavutettavia.
- Liikuntieteellinen seura: Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto
 - https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf)

Potentiaalisen kysynnän arviointi	Palvelujen luonne (nykytila)	Palvelujen tarjoajat / yhteistyö-verkko	Tarvittavat tilat ja välineet, esteettömyys, soveltuvuus	Nykyisten toimintojen resurssit
LAPSET JA NUORET				
0-18-vuotiaita yhteensä 1986 Vammaistuen alle 16-vuotiaita saajia n. 80, korotettu ja ylin tuki n. 35 Erityisryhmien oppilaat 15, opetuksesta enintään puolet on yleisopetuksen ryhmässä 40 Erityiskorvattaviin lääkkeisiin oikeutettuja (pitkäaikaissairaudet) Alle 15-vuotiaita 4,7 % = n. 75 hlö ADHD 7,3 % peruskouluikäisitä (OmaHäme 2024) Paljon vaikeuksia.... yläkoulu / lukio - muistaa 19,7 % / 13,3 % - nähdä 3,5 % / 2,4 % - kuulla 2,3 % / 3,6 % - Kävellä 500m 2,9 % / ei tietoa → 3 % tarkoittaa noin viittätoista 15-18-vuotiasta Sosiaalista ahdistuneisuutta yli 30 % hattulalaisista nuorista.	Eskari-ikäisille uimakoulut sekä moto-kerho varhaiskasvatuksen yksiköissä (vuosittainen havainnointi) Liikuntakoordinaattori liikkumisen taitojen opettamisen tukena varhaiskasvatuksessa Harrastamisen Suomen mallin kerhot 33 ryhmää – osa ryhmistä suunniteltu erityisryhmien tarpeet huomioiden, ryhmien ohjaajina erityisryhmien ohjaajia (tuttuus), toiveet kerhoihin vuosittain erityisryhmien opettajilta, yhteistyö oppilashuollon kanssa Lasten ja nuorten liikuntalukkari 48 ryhmää – ei erikseen soveltavaa liikuntaa Erityisuimakoulu (1.-6.-lk uimataidottomat) keväisin Hämeenlinna: Erityislasten uimakoulut (HML uimaseura) Special Voimistelu Tähdet (HML voimisteluseura) Pullerin Rohkeat Potkijat (HJS) Lasten liikunnan tuen päiväleirit (kesä, HML) Luistelukoulu alle 10-v. (nepsy, Sisu Hockey) Sporttikerhot (HML Liikuntahallit Oy, ensisijaisesti hämeenlinnalaisille lapsille)	Nykyiset Perheliikunnan hanke (vaka + liikunta) Suomen harrastamisen mallin hanke (koulut) HML liikuntahallit Oy HML liikuntaseurat Potentiaaliset -Paikalliset liikuntaseurat -VOP -Seurakunta -HML muut liikuntaseurat	Luistelutuki kirjaston liikuntavälinelainaamossa Vakasta, kouluilta tai liikuntasalien käyttäjiltä ei ole tullut ilmi välinetarpeita. Avustajan kanssa: Salit: Juteinikeskus, Yhteiskoulu, Marjahattu, Hurttala, Vintti Kentät: Beach volley Kentät: Keskuskenttä, Pallokenttä, Pekolan kenttä, Juteini Jäät: Juteini, Pappilanniemi, Pekola	Liikunta-koordinaattori ja muu liikuntapalveluiden henkilöstö Varhaiskasvattajat Harrastamisen Suomen mallin koordinaattori Kerhojen ohjaajat Hanke-rahoitukset (AVI) Järjestöavustukset ja aktiivisuus-raha hyödynnettävissä

Lasten liikuntalukkarit keväät 2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI
<i>Parolan Visa</i> Parolan koulu 8.45-9.30 Aamuliikkari, 1.-2.lk <i>Pekolan Isku</i> Juteinikeskus 17.30-18.30 Salibandy 2010-2011 syntyneet 18.30-19.30 Salibandy 2012-2013 syntyneet Parolan Yhteiskoulu 17.00-18.00 Salibandy 2016-2017 syntyneet <i>Parolan Visa</i> Parolan Yhteiskoulu 17.00-18.00 Jalkapallo P13 2012 syntyneet pojat 18.00-19.00 Jalkapallo P12 2013 syntyneet pojat	<i>Parolan Visa</i> Parolan koulu 8.45-9.30 Aamuliikkari, 1.-2.lk <i>Hattulan seurakunta</i> Seurakuntatalo 9.00-11.30 Päiväkerho, 3v <i>Hattulan liikuntapalvelut</i> Pappilanniemen päiväkodin sali 16.00-16.45 Pomppukerho, 4-6v 14.1.-6.5.2025 (kerho ei kokoonnu viikoilla 9&17) <i>Parolan Visa</i> Juteinikeskus 16.45-18.15 Jalkapallo T10/11 2014-2016 syntyneet tytöt 17.30-18.30 Jalkapallo P8/9 2016-2017 syntyneet pojat 18.15-20.00 Jalkapallo P13 2012 syntyneet pojat 18.30-20.00 Jalkapallo P12 2013 syntyneet pojat 19.30-20.30 Jalkapallo P15 2010-2011 syntyneet pojat Yhteiskoulun sali 17.30-18.30 Jalkapallo P11 2014 syntyneet pojat <i>Hattula Boxing</i> Hattula Boxing sali 18.30-20.00 Junnuryhmä 8-15-vuotiaille	<i>Pekolan Isku</i> Juteinikeskus 17.30-18.30 Salibandy 2016-2017 syntyneet 18.30-19.30 Salibandy 2014-2015 syntyneet <i>Parolan Visa</i> Parolan Yhteiskoulu 17.00-18.30 Jalkapallo P10 2015 syntyneet pojat Parolan Yhteiskoulu/Juteinikeskus 18.30-20.00 Jalkapallo T15 2010-2012 syntyneet tytöt <i>Vanajaveden apisto</i> Päiväkoti Marjahattu 16.00-17.00 DanceDance 10-13-vuotiaat 17.00-17.30 Tanssiaakkoset 3-4-vuotiaat 17.30-18.15 Tanssieskari 5-7-vuotiaat 18.15-19.00 DanceDance 7-9-vuotiaat Pekolan koulu 17.15-17.45 Sirkus&Tanssi 3-4-vuotiaat 17.45-18.30 Sirkus&Tanssi 5-6-vuotiaat	<i>Parolan Visa</i> Parolan koulu 8.45-9.30 Aamuliikkari, 1.-2.lk <i>Hattulan seurakunta</i> Seurakuntatalo 13.00-15.30 Päiväkerho, 3-5v <i>Etelä-Hämeen salibandyseura</i> Hurtuttalan liikuntasali 18.00-19.00 Salibandy 7-9-vuotiaille <i>Pekolan Isku</i> Juteinikeskus 16.30-17.30 Perhesähly 2018-2019 syntyneille ja heidän perheilleen 17.30-18.30 Salibandy 2008-2011 syntyneet 18.30-19.30 Salibandy 2012-2013 syntyneet <i>Parolan Visa</i> Parolan Yhteiskoulu 17.30-19.00 Jalkapallo T10/11 2014-2016 syntyneet tytöt <i>Hattula Boxing</i> Hattula Boxing sali 18.30-20.00 Junnuryhmä 8-15-vuotiaat	<i>Parolan Visa</i> Parolan koulu 8.45-9.30 Aamuliikkari, 1.-2.lk Prikaatin halli 17.00-18.30 Jalkapallo P12 & P13 2012 & 2013 syntyneet pojat <i>MLL Hattulan yhdistys</i> Vanhan nuorisotalon vintti 9.30-11.00 Perhekahvila Hattulan seurakunta Seurakuntatalo 9.00-11.30 Päiväkerho, 4-5v <i>Pekolan Isku</i> Juteinikeskus 16.30-17.30 Salibandy 2014-2015 syntyneet 17.30-18.30 Perheliikkari Lisätiedot: Pekolan Isku
LAUANTAI <i>MLL Tyrvännön yhdistys</i> Lepaan koulun liikuntasali 10.00-12.00 Tempurata 25.1., 15.2., 14.3., 11.4. & 9.5. 10.00-12.00 Brunssi+salit 18.1., 8.2., 7.3., 28.3. & 25.4. <i>Kangas Club Ylä</i> Parolan koulun yläsalit 10.00-11.00 Pomppukenkäjumppa +6-vuotiaille				
SUNNUNTAI <i>Parolan Visa</i> Parolan Yhteiskoulu 11.00-12.00 Jalkapallokerho 5-6 vuotiaat Juteinikeskus 18.00-19.30 Jalkapallo T15 2010-2012 syntyneet tytöt Säästöpankki Areena, Hml 9.00-10.00 Jalkapallo P8/9, P10 2016-2017 & 2015 syntyneet pojat parittomat vkot: P12, P13, P15 2013, 2012 & 2010-2011 syntyneet pojat 19.45-21.00 Jalkapallo P11 2014 syntyneet pojat <i>Jumppakuningas</i> Vanhan nuorisotalon vintti 15.00-16.00 Perhetreeni 2.2., 9.2., 16.2. & 23.2. alakouluikäiset lapset + aikuinen				



Koulujen harrastustoiminta 2024-2025

MAANANTAI

TIISTAI

KESKIVIikko

TORSTAI

PERJANTAI

ALAKOULUT

Parolan koulu:

8.45-9.30 Liikuntakerho 1-2lk
 Ohjaaja Sanna Vuorensyrjä/ParVi

Kaikki alakoulut:

15.15-16.15 Boxing 5-6lk
 Varusteet: juomapullo, joustavat liikuntavaatteet, liikuntaan sopivat kengät, pitkät hiukset kiinni
 Ohjaaja Chris Hubbard/Hattula Boxing, Herniäistenniementie 7
 2.9 alkaen

Lajikokeilukerho kaikkien koulujen 5-6 lk

Lajikokeilut tapahtuvat lukuvuoden mittaan eri tiloissa. Lajeista tulee lisätietoa myöhemmin. Tulossa mm keilailua, padelia ja laskettelua
 Ohjaaja Olli Pusa

Parolan koulu:

8.45-9.30 Liikuntakerho 1-2 lk
 Ohjaaja Sanna Vuorensyrjä/ParVi

Juteinin koulu:

15.00-16.00 Tietokonepelikerho 5-6lk
 Ohjaaja Joonas Heikkilä/Nuorisotoimi

Pekolan koulu:

14.20-15.20 Taidekerho 3-4lk
 Ohjaaja Tiina-Katriina Mustonen, alkaen 29.10

Juteinin koulu:

8.45-9.45 Luonnontiedekerho 3-4lk
 Ohjaajat Mari Tuomela, Soja Männistö

14.00-15.00 Liikuntakerho 3-4lk

Ohjaaja Olli Pusa

Parolan koulu:

13.45-14.45 Toimintakerho 5-6lk
 Ohjaaja Markus Juppo

15.00-16.00 Tietokonepelikerho 5-6lk
 Ohjaaja Joonas Heikkilä/Nuorisotoimi

Pekolan koulu

13.30-14.30 Liikuntakerho 1-2 lk
 Ohjaaja Rosita Jokinen/Lasten Liikunnan Tuki, alkaen 4.9

Parolan koulu:

8.45-9.30 Liikuntakerho 1-2lk
 Ohjaaja Sanna Vuorensyrjä/ParVi

12.45-13.45 Liikuntakerho 1-3 lk

Ohjaaja Mimmi Pearlman/Lasten Liikunnan Tuki, alkaen 5.9

15.00-16.00 Tietokonepelikerho 3-4lk

Ohjaaja Joonas Heikkilä/Nuorisotoimi

Pekolan koulu:

14.15-15.15 Kokkikerho 5-6lk
 Ohjaaja Hannele Lemmetyinen/4H, alkaen 12.9

Parolan koulu:

8.45-9.30 Liikuntakerho 1-2lk
 Ohjaaja Sanna Vuorensyrjä/ParVi
 13:00 - 14:30 Mediakerho 3-4lk
 Ohjaaja Mark Lehtonen, alkaen 6.9

Juteinin koulu:

12.45-13.45 Lajikokeilukerho 5-6 lk
 Ohjaaja Olli Pusa
 alkaen 23.8
 14.00-15.00 Tietokonepelikerho 3-4lk
 Ohjaaja Joonas Heikkilä/Nuorisotoimi
 14.00-15.00 Taidekerho 1-3lk
 Ohjaaja Tiina-Katriina Mustonen
 14.00-15.00 Kokkikerho 1-3lk
 Ohjaaja Hannele Lemmetyinen, 4H, alkaen 12.9

Lepaan koulu:

12.30-14.00 Monitoimikerho 1-6lk
 Ohjaaja Tero Piirainen/Lepaan koulu

Nihattulan koulu:

12.30-14.30 Monitoimikerho 1-6lk
 Ohjaaja Janne Rantanen/Nihattulan koulu

YLÄKOULU

14.30-16.00 Tekstiilikäsityöt

Ohjaaja Tuula Ohvo, käsityöluokka C305

15.15-16.15 Kokkaus

Ohjaaja Hannele Lemmetyinen/4H, kotitalouden luokka B101
 9.9 alkaen

16.15-17.15 Boxing

Ohjaaja Chris Hubbard/Hattula Boxing, Herniäistenniementie 7
 Alkaen 2.9

17.15-18.05 Jääpelit

Ohjaaja Esko Laitila, Hämeenlinnan Metritiskiarena. 2.9 alkaen

15.15-16.15 Bändi

Ohjaaja Antti Harmainen, musiikkiluokka C139

15.15-16.15 Kuntosali

Ohjaaja Marika Mänttä/Parolan Kuntoklubi

16.00-17.00 E-sports, CS2

Ohjaaja Joonas Heikkilä/Nuorisotoimi, Hattulan kirjaston Rana-tila

16.00-17.00 Tietokonepelit

Ohjaaja Joonas Heikkilä/Nuorisotoimi, Hattulan kirjaston Rana-tila

19.45-20.25 Jääpelit

Ohjaaja Esko Laitila, Hämeenlinnan Metritiskiarena. 4.9 alkaen

15.15-16.15 Höntsä

Ohjaaja Jesse Hyvärinen, Yhteiskoulun sali

Lajikokeilut

Lajikokeilut tapahtuvat lukuvuoden mittaan eri tiloissa. Lajeista tulee lisätietoa myöhemmin. Tulossa mm keilailua, kiipeilyä, laskettelua ja lumilautailua. Lajikokeiluista tiedotetaan erikseen ja niihin on sähköinen ilmoittautuminen
 Ohjaaja Erikka Nurminen

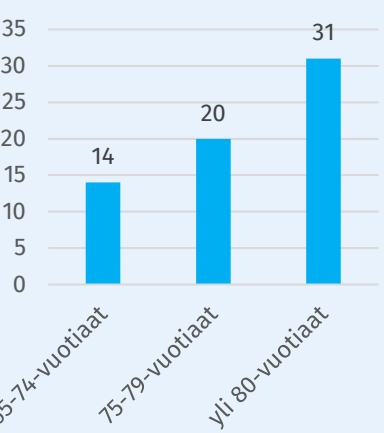
Potentiaalisen kysynnän arviointi	Palvelujen luonne (nykytila)	Palvelujen tarjoajat/ yhteistyöverkko	Tarvittavat tilat ja välineet, esteettömyys, soveltuvuus	Nykyisten toimintojen resurssit
TYÖIKÄISET , pääosin itsenäisesti selviävät ihmiset, joilla on pitkäaikaissairaus, vamma tai muu rajoite				
Erityiskorvattaviin lääkkeisiin oikeutettuja (pitkäaikaissairaudet) -25-64-vuotiaat 22,7 % = n. 1050 hlö	Omaishoitajille yksi maksuton 10-uimakortti ja Pekolan salivuoro ma-pe klo 14.30-15.30 maksuttomasti. Liikuntaneuvontaa maksuttomasti Maksuttomat lajitutustumiset Työikäisten liikuntalukkari 32 ryhmää: - Ei erikseen soveltavia ryhmiä - Kevyitä ryhmiä useampia Työelämän ulkopuolella oleville nuorille aikuisille maksuton kuntosalivuoro Liikuntavälinelainaamo Mahdollisuus liikuntatilojen vuokraamiseen Sydänyhdistys, Parkinson-yhdistys ja Luustoyhdistys järjestävät kaikille avoimia ryhmiä Hämeenlinnassa: -mm. kuntosali, kiertoarjoittelu, kehonhuolto, salijumppa, luustoliikunta	NYKYISET Hattulan kunnan liikuntapalvelut Hattulan kirjasto Potilasjärjestöt POTENTIAALISET -Hämeenlinnan liikuntahallit Oy -Paikalliset liikuntaseurat -VOP -Seurakunta -Muut alueelliset potilasjärjestöt	Liikuntasalien käyttäjiltä ei ole tullut ilmi välinetarpeita Parolan Kuntoklubi esteetön Avustajan kanssa: Salit: Juteinikeskus, Yhteiskoulu, Marjahattu, Hurttala, Vintti Kentät: Beach volley, Kentät: Keskuskenttä, Pallokenttä, Pekolan kenttä, Juteini Jäät: Juteini, Pappilanniemi, Pekola	Liikuntaneuvoja ja muu liikuntapalveluiden henkilöstö Liikuntaryhmien ohjaajat (liikuntapalveluiden ostopalvelu) Järjestöavustukset ja aktiivisuusraha hyödynnettävissä

Työikäisten liikuntalukkarit kevät 2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	LAUANTAI
Vanajaveden opisto Hurtuttalan liikuntasali 17.00-18.00 Lavis lavatanssijumppa 13.1.-14.4.2025 18.00-19.00 Kahvakuula 13.1.-14.4.2025 Parolan koulu, yläsali 17.00-18.00 Kevennetty kuntosumppa 13.1.-14.4.2025 Muokkaus 18.00-19.00 13.1.-14.4.2025 Parolan nuorisotalo, vintti 16.45-18.00 Yin jooga 13.1.-14.4.2025 Pekolan koulu 18.45-20.00 Yin jooga 13.1.-14.4.2025 Pekolan Isku Parolan Yhteiskoulun sali 19.00-20.00 N3 harrastesalibandy 13.1.-26.5.2025 HattulaBoxing Hattula Boxing sali 18.30-20.00 Kuntonyrkkeily + peruskurssi	Hattulan liikuntapalvelut Yhteiskoulun kuntosali/Marjahattu 17.30-18.15 Aloittelevien liikkujien ryhmä 18.20-19.05 Ryhmä 1 19.10-19.55 Ryhmä 2 14.1.-16.5.2025 Lisätiedot ja ilmoittautuminen Pia Vekka Parolan koulun alasali 19.00-20.00 Zumba 14.1.-20.5.2025 Lisätiedot ja ilmoittautuminen Aino Linnaketo-Joutvuo Vanajaveden opisto Parolan koulu, alasali 17.45-18.45 Bellywood Parolan koulu, yläsali 17.30-19.00 Hatha-jooga perus 7.1.-15.4.2025 Parolan koulu, yläsali 19.00-20.00 Pilates, perus 7.1.-6.5.2025 20.00-21.00 PowerPilates 7.1.2025-6.5.2025	Parolan Visa Hurtuttalan liikuntasali 13.15-14.15 Lavis lavatanssijumppa 8.1.-16.4.2025 Hattulan liikuntapalvelut Hurtuttalan liikuntasali 17.00-18.00 Kevyt jumppa 18.00-19.00 Reipas keppijumppa 8.1.-23.4.2025 Lisätiedot ja ilmoittautuminen Pia Vekka Vanajaveden opisto Lepaan koulu 19.15-20.30 Yin jooga 8.1.-16.4.2025 HattulaBoxing Hattula Boxing sali 18.30-20.00 Kuntonyrkkeily sekaryhmä	Vanajaveden opisto Nihattulan koulu 18.00-19.00 Kevennetty kuntosumppa 9.1.-24.4.2025 19.10-20.10 Kuntotreeni miehille ja naisille 9.1.-24.4.2025 18.00-19.00 Hyvän mielen pihajumppa 8.5.-22.5.2025 Jumppakuningas Vanhan nuorisotalon vintti 17.30-18.30 Kuntokuuri 9.1.-15.5.2025 Pekolan Isku Juteinikeskus 16.30-17.30 Perhesähly 2018-2019 syntyneille ja heidän perheilleen Parolan Yhteiskoulun sali 19.00-20.30 N3 harrastesalibandy Hattulan liikuntapalvelut Marjahattun sali 19.00-20.00 Zumba 9.1.-22.5.2025 Lisätiedot ja ilmoittautuminen Aino Linnaketo-Joutvuo	KangooClubValo Parolan koulu, yläsali 10.00-11.00 KangooJumps, pomppukenkäjumppa 4.1.-31.5.2025 Pekolan Isku Juteinikeskus 17.30-18.30 Perheliikunta Lisätiedot: Pekolan Isku
				SUNNUNTAI
				Vanajaveden opisto Parolan koulu, yläsali 16.45-18.00 Kehonhuoltoa venyttellen 26.1.-13.4.2025 Pekolan Isku Parolan Yhteiskoulun sali 17.00-18.30 M3 harrastesalibandy 5.1.-25.5.2025



Potentiaalisen kysynnän arviointi	Palvelujen luonne (nykytila)	Palvelujen tarjoajat/ yhteistyöverkko	Tarvittavat tilat ja välineet, esteettömyys, soveltuvuus	Nykyisten toimintojen resurssit
VAMMAISET ja pitkäaikaissairaat, jotka tarvitsevat laajemman tukiverkoston				
Vammaistuen yli 16-vuotiaita saajia n. 15, korotettu ja ylin tuki n. 10 2022 Soveltavan liikunnan selvitys: Vammaispalveluiden asiakasmäärä n. 120 -Jokaisella useampi palvelu käytössä, esim. omaishoidon tuki, henkilökohtainen apu, kuljetuspalvelu. Asiakkaina kehitysvammaisia, vammautuneita, pitkäaikaissairaita ja neuropsykologisia haasteita omaavia. Alaikäisiä asiakkaita alle 20 hlö	Mahdollisuus liikuntatilojen vuokraamiseen Kehitysvammaisten nuorten aikuisten monitoimiryhmä – onnistunut kokeilu, ei ohjaaaja toiminnalle Vammaispalveluiden asiakkaat käyttävät pääosin HML liikuntapalveluita Hämeenlinna: -Pullerin Rohkeat Potkijat (HJS) -Keilaryhmä kehitysvammaisille (HML seudun kehitysvammaisten tuki ry) HML liikuntahallit Oy: -Soveltava kuntosali (aisti- ja liikuntaesteiset) -Erityisryhmien vesijumppa (pitkäaikaissairaat)	NYKYISET Hattulan kunnan liikuntapalvelut HJS ja HML seudun kehitysvammaisten tuki ry Hämeenlinnan liikuntahallit Oy POTENTIAALISET -Paikalliset liikuntaseurat -VOP -Seurakunta -Hämeenlinnan liikuntaseurat ja potilasjärjestöt	Liikuntasalien käyttäjiltä ei ole tullut ilmi välinetarpeita Vammaispalveluista ei noussut tarpeita esteettömyyden tai saavutettavuuden suhteen (2022) Parolan Kuntoklubi esteetön Avustajan kanssa: Salit: Juteinikeskus, Yhteiskoulu, Marjahattu, Hurttala, Vintti Kentät: Beach volley, Kentät: Keskuskenttä, Pallokenttä, Pekolan kenttä, Juteini Jäät: Juteini, Pappilanniemi, Pekola	Liikuntaneuvoja ja muu liikuntapalveluiden henkilöstö Järjestöavustukset ja aktiivisuusraha hyödynnettävissä Odottavat vahvistusta vammaispalveluista: -Sote-taksi käytettävissä harrastus-käynteihin -Avustajan tunteja käytettävissä myös liikuntaan (HVA) -Rajallinen avustus väline-hankintoihin

Potentiaalisen kysynnän arviointi	Palvelujen luonne (nykytila)	Palvelujen tarjoajat/ yhteistyöverkko	Tarvittavat tilat ja välineet, esteettömyys, soveltuvuus	Nykyisten toimintojen resurssit
IKÄÄNTYNEET				
Yli 65-vuotiaita n. 2350 Lähes kaikki asuvat kotona (99 %) - Yli 80-vuotiaista 97,8 % Säännöllisen kotihoidon yli 75-vuotiaita asiakkaita n. 170 (16 %) Omaishoidon tuella hoidettavia  Ympäri vuorokautisen palveluasumisen asiakkaita n. 16 (yli 75-vuotiaita)	Seniorien liikunta-lukkarissa 29 ryhmää, kevyimpiä ryhmiä: - Aloittelevien liikkujien ryhmä - Seniorikävely - Kevyt voima-tasapainojumppa - Tuolijumppa (SPR) - Musiikki- ja muistiliikuntaryhmä (Muistiyhdistys) Eläkeläisille alennettu hinta kunnan ja VOPin liikuntaryhmiin. Maksuttomat kuntosalivuorot eläkeläisille (Pekolan koulu, Punojanportti, Terveysasema) ja yli 70-vuotiaille (yhteiskoulun sali) Tuetut 10-uimakortit HML uimahalliin yli 70-vuotiaille (ä 40 €, omavastuu 14,50 €) Omaishoitajille maksuton 10-uimakortti ja Pekolan salivuoro käytettävissä. Liikuntaneuvonta ja maksuttomat lajitutustumiset Liikuntavälinelainaamo Mahdollisuus liikuntatilojen vuokraamiseen Fysioterapeutin kuntoutusryhmät Lisäksi: HML Liikuntahallit Oy:n senioriryhmät Rengossa (asiointi Etelä-Hattulasta) sekä voima-tasapainojumppia keskusta-alueella. Valkeakosken liikuntapalveluiden ryhmään asiointimahdollisuus erityisesti Pohjois-Hattulasta.	NYKYISET -Hattulan kunnan liikuntapalvelut -SPR -HML Seudun Sydänyhdistys -Kanta-Hämeen muistiyhdistys -VOP -Terveysasema / HVA -HML liikuntahallit Oy -Hattulan kirjasto POTENTIAALISET -Muut paikalliset liikuntaseurat ja eläkeläisjärjestöt -Seurakunta -Hämeenlinnan liikuntaseurat ja potilasjärjestöt	Liikuntasalien käyttäjiltä ei ole tullut ilmi välinetarpeita Fysioterapeutin kuntosali (terveysasema) Parolan Kuntoklubi Avustajan kanssa: Salit: Juteinikeskus, Yhteiskoulu, Marjahattu, Hurttala, Vintti Kentät: Keskuskenttä, Pallokenttä, Pekolan kenttä, Juteini, Beach Volley Jäät: Juteini, Pappilanniemi, Pekola	Liikuntapalveluiden henkilöstö Liikunta-ryhmien ohjaajat (ostopalv.) Järjestöavustukset ja aktiivisuusraha hyödynnettävissä

Seniorien liikuntalukkarit syksy 2024 - kevät 2025

MAANANTAI

SPR Hattulan osasto

Juttutupa

10.00-11.00 Tuolijumppa (Ryhmä 1)

11.15-12.15 Tuolijumppa (Ryhmä 2)

Alkaen 13.12.2025 **MAKSUTON**

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalo, vintti

10.00-11.00 Seniorijumppa, Miia

Alkaen 20.1.2025

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

Hurtta- ja liikuntasali

14.00-16.00 Boccia kuulapeli

JÄSENILLE MAKSUTON

Vanajaveden opisto (4 alla olevaa)

Hurtta- ja liikuntasali

17.00-18.00 Lavis lavatanssijumppa

2.9.-2.12.2024 ja 13.1.-14.4.2025

Parolan koulu, yläsal

17.00-18.00 Kevennetty

kuntojumppa

2.9.-2.12.2024 ja 13.1.-14.4.2025

Parolan nuorisotalo, vintti

16.45-18.00 Yin jooga

2.9.-2.12.2024 ja 13.1.-14.4.2025

Pekolan koulu

18.45-20.00 Yin jooga

2.9.-2.12.2024 ja 13.1.-14.4.2025

TIISTAI

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalo, vintti

10.00-11.00 Seniorijumppa, Miia

Alkaen 21.1.2025

Hattulan liikuntapalvelut

Lepaan koulu

14.15-15.15 Seniorijumppa, Aino

Alkaen 14.1.2025

Hattulan sitoutumattomat eläkeläiset

Yhteiskoulun kuntosal

16.30-17.30 Omatoiminen kuntosal

JÄSENILLE MAKSUTON

Hattulan liikuntapalvelut

Yhteiskoulun kuntosal/Marjahattu

17.30-18.15 Aloittelevien liikkujien

ryhmä

18.20-19.05 Kuntojumppa 1

19.10-19.55 Kuntojumppa 2

Lisätiedot Pia Vekka

Alkaen 14.1.-6.5.2025

Vanajaveden opisto (2 alla olevaa)

Parolan koulu, yläsal

17.30-19.00 Hatha-jooga perus

3.9.-3.12.2024 ja 7.1.-15.4.2025

Parolan koulu, yläsal

19.00-20.00 Pilates, perus

3.9.-3.12.2024 ja 7.1.-15.4.2025

KESKIVIIKKO

Parolan Visa

Hurtta- ja liikuntasali

13.15-14.15 Lavis lavatanssijumppa

4.9.-27.11.2024 ja 8.1.-16.4.2025

65€/syksy

Hattulan liikuntapalvelut

Pekolan koulu

13.30-14.30 Ulkoiluryhmä

14.30-15.30 Kuntosal

Omatoimiryhmiä!

Lisätiedot Pia Vekka

MAKSUTON

Hattulan liikuntapalvelut / Kanta-

Hämeen muistiyhdistys

Nuorisotalon vintti

15.00-16.00 Musiikki- ja

muistiliikuntaryhmä

Alkaen 15.1.2025

Hattulan liikuntapalvelut

Hurtta- ja liikuntasali

17.00-18.00 Kevyt jumppa

18.00-19.00 Reipas keppijumppa

Lisätiedot Pia Vekka (ohjaajana Kaisa)

8.1.-23.4.2025

Vanajaveden opisto

Lepaan koulu

19.15-20.30 Yin jooga

4.9.-4.12.2024 ja 8.1.-16.4.2025

TORSTAI

Eläkelii

Parolan kuntoklubi

9.00-10.00 Kuntosal

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalon piha

10.00-11.00 Seniorikävely,

omatoimiryhmä!

Lisätiedot Tuula Lampela

MAKSUTON

Hattulan liikuntapalvelut

Parolan nuorisotalo, vintti

10.00-11.00 Seniorijumppa, Miia

Alkaen 16.1.2025

Vanajaveden opisto

Nihattulan koulu

18.00-19.00 Kevennetty

kuntojumppa

5.9.-5.12.2024 ja 9.1.-24.4.2025

PERJANTAI

Hämeenlinnan Seudun

Sydänyhdistys

Hurtta- ja liikuntasali

11.00-12.00 Seniorijumppa

Alkaen 30.8.2024. Jäsenille 55€/syksy,

ei jäsenille 65€/syksy

SUNNUNTAI

Vanajaveden opisto

Parolan koulu, yläsal

16.45-18.00 Kehonhuoltoa

venytellen

1.9.-1.12.2024 ja 26.1.2025-13.4.2025

Huomioithan, että kaikki liikuntalukkarin ryhmät vaativat ilmoittautumisen tunnin ohjaajalle/ Vanajaveden opistolle (vain osa heidän tarjonnasta tässä lukkarissa). Yhteystiedot kääntöpuolella. Muutokset mahdollisia! Osa ryhmistä aloittaa vain, jos on tarpeeksi osallistujia.

Hattulan liikuntapalveluiden järjestämien ryhmien hinnat: eläkeläisille 25€/kausi, muille 45€/kausi. HUOM! Osa liikuntalukkarin ryhmistä on maksuttomia!



Whole in One -Kaikkea yhdessä!

hattula

Potentiaalisen kysynnän arviointi	Kohteet	Palvelujen tarjoajat / yhteistyöverkko	Tarvittavat henkilöresurssit	Nykyisten toimintojen resurssit
Luontokohteet, ulkoilureitit, kävely- ja pyöräilytiet				
Kaikki edellä mainitut	Hattulan ulkoilureitistön helpoimmin saavutettavissa olevat kohteet: Pappilanniemen grillikatos ja rantareitti Haljamin kota Lepaan kylälato ja laavu	NYKYISET -Liikuntapalvelut -Elinvoimapalvelut -Hämeen virkistysalueyhdistys POTENTIAALISET -Kirjasto / liikuntavälinelainaamo	Osaaminen esteettömyydestä (Paralympiakomitean esteettömät luontoreitit opas, tarkistuslistassa >600 kohtaa)	Liikuntapalvelut, elinvoimapalvelut (liikuntapaikkojen ja ulkoilureittien hoito)

Soveltavan liikunnan kehittäminen 1/2

Soveltavan liikunnan suunnitelman työstöprosessin aikana heräsi useita kehittämisajatuksia. Nämä kehittämisajatukset on koottu yhteen.

Kehittämisajatuksia viedään eteenpäin erityisesti kunnan hyvinvointisuunnittelun kautta (nostetaan hyvinvointisuunnitelmaan) sekä hyödyntämällä aukeavia rahoitushakuja. Toteuttamisessa hyödynnetään järjestöjen asiantuntemusta ja osaamista.

Soveltavan liikunnan suunnitelman toteuttamista seurataan osana Hattulan liikkumisohjelman seurantaa sekä vuositasolla osana hyvinvointisuunnittelun seurantaa.

Harrastaminen ja ohjattu liikunta

- Harrastamisen edistäminen harrastukseen saattajan avulla yläkoulussa (KouluPT ja Harrastamisen Suomen mallin hankeyhteistyö)
- Kaikkien 7.-luokkalaisten haastattelu harrastuksista – sopivan harrastuksen löytäminen, tarvittava tuki (KouluPT ja Harrastamisen Suomen mallin hankeyhteistyö)
- Koulutuksen järjestäminen harrastusten ohjaajille nepsy-piirteiden huomioimisesta
- Ohjeistus nepsy-piirteiden huomioimiseen harrastuksissa
- Hattulan kunnan ohjattujen liikuntaryhmien tasokuvausten kirjaaminen

Soveltavan liikunnan kehittäminen 2/2

Välineet

- Kolmipyöräinen polkupyörä Juteinin alakoululle erityisluokan käyttöön sekä oma aikuisille
- Soveltavan liikunnan välinehankinnat ja keskittäminen yhdelle liikuntasalille

Viestintä ja yhteistyö

- Soveltavan liikunnan tarjonta kootusti esille kunnan verkkosivuille sekä päivittäminen säännöllisesti
- Soveltavan liikunnan esitteen luominen
- Selkokielen hyödyntäminen
- Liikuntatarjonnan viestiminen hyvinvointialueella (palvelutietovarannon hyödyntäminen)
- Yhteistyömahdollisuuksien selvittäminen Hämeenlinnan liikuntahallit Oy:n kanssa, esim. soveltavan liikunnan tapahtuma, yhteinen hanke

Liikuntapaikat, -olosuhteet ja saavutettavuus

- Esteettömyyskartoitukset soveltavan liikunnan ensisijaisiin liikuntapaikkoihin ja luontokohteisiin (selvitys yhteistyöstä Hyrian kanssa) sekä tietojen kirjaaminen järjestelmiin (Lipas, Asio)
- Esteettömän luontoreitin luominen
- Eri asuinalueiden palveleminen. Esimerkiksi etäpalvelun hyödyntäminen eri ikäryhmille (vapaaehtoisen kanssa alkuun)
- Selvitys palvelulinjasta kyliltä keskustaan
- Penkkien lisääminen ulkoilureittien ja kevyen liikenteen väylien varrelle

Soveltavan liikunnan suunnitelman työstöprosessi

Pohjatiedon
kerääminen ja Sopiva-
hankkeen työpajat



Yhteistyöryhmän
suunnittelutapaaminen

- Nykytilan kartoitus
- Kehittämiskohteiden tunnistaminen



Suunnitelman
tarkastelu
liikuntapalveluissa ja
kommenttikierros
yhteistyöryhmältä



Lausunnot
vaikuttamistoimielimiltä

- Hyvinvointineuvosto 8.4.
- Vammaisneuvosto 9.4.
- Nuorisovaltuusto 15.4.



Hyväksyminen sivistys- ja
hyvinvointilautakunnassa

Suunnittelutapaamisen osallistujat:

- Adams Margit (Omaishoitajien verkosto)
- Boonyuen Pomi (nuorisovaltuusto)
- Honkajuuri-Salokannas Eveliina (vammaisneuvosto)
- Hämäläinen Terhi (Hattulan varhaiskasvatus)
- Kartano Arja (Eläkeliiton Hattulan yhdistys)
- Lampikoski Maire (Hattulan ev.lut. seurakunta)
- Luopajarvi Timo (Hämeenlinnan seudun sydänyhdistys, vammaisneuvosto)
- Pennanen Johanna (Parolan Visa)
- Monto Tarja (MLL Tyrvännön yhdistys)
- Strengell Minna (Hattulan perusopetus, Harrastamisen Suomen malli)
- Talikka Riikka (Hattulan varhaiskasvatus)
- Vekka Pia (Hattulan liikuntapalvelut)