IMATRA

Kunnan rooli liikunnan edistämisessä

5.4.2023 Olympiakomitea Etelä-Karjalassa

SAIMAA-UKONNIEMI

VUOKSI

ELÄVÄ IMATRANKOSKI

KAIKKI MUKANA, HYVÄ ELÄMÄ JA PALVELUT KAIKILLE IKÄRYHMILLE

MONIPUOLISET ASUMISMAHDOLLISUUDET

LAPSIYSTÄVÄLLISYYS

TEKEVIEN YHTEISÖJEN TUKENA

HUIPPUOSAAMISEN IMATRA

YRITTÄJÄMYÖNTEISYYS

VASTUULLINEN KULTTUURI- JA MATKAILUKAUPUNKI

HYVÄN OLON KARJALAINEN KAUPUNKI

YHDESSÄ TEKEMISEN KAUPUNKI

ENERGINEN IMATRA 2030

IMATRA

Hyvän olon karjalainen kaupunki

- Liikkuva Imatra - liikkumisohjelma: *Liikkumisen lisääminen on yksi terveyden ja hyvinvoinnin lisäämisen kärkitoiminnoista.*

- Tehdään liikkuminen sekä sen aloittaminen mahdollisimman innostavaksi, houkuttelevaksi ja helpoksi.
- Kannustetaan arjen aktiivisuuteen ja liikkumiseen kaupunkiympäristöä, kuten lähiliikuntapaikkoja ja liikuntatapahtumia kehittämällä.
- Uimataito- kansalaistaito, Alle 12- vuotiaiden lasten ilmainen uimahallilippu, kun lapsi/lapset saapuvat uimaan aikuisen seurassa, pilottikokeilu
- Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonta otetaan yhdeksi toimenpiteeksi Unicefin Lapsiystävällinen kunta toimintasuunnitelmaa.
- Päämääränä aktiivinen imatralainen.

✓ Kaikki mukana, hyvä elämä ja palvelut kaikille ikäryhmille! - Yhdessä tehden!

IMATRA

Pitkäjänteistä hyte-työtä, tiedolla johtamista

- Liikunta on osa varhaiskasvatusta
- Kerhotoiminta kouluissa, liikunta osana kokonaiskoulupäivää
- Liikuntaluokka starttaa syksyllä 2023 Mansikkalan koulukeskuksessa
- Urheiluakatemia
- Uudet koulukeskukset – liikuntasalit – lähiliikuntapaikat
- Monipuolista tarjontaa ikäihmisille
- Ukonniemen urheilu- ja liikuntakeskittymä
- Kuntoportaat Vuoksenniskalle 2023
- Vuoksenniskan lähiliikuntapaikka 2024
- Uimahallin ja urheilutalon investoinnit lähitulevaisuudessa 2025-2030

Hyvinvointikertomus vuosiraportti vuodelta 2022

ONNISTUMISET 2022	HAASTEET 2022
• Hyvä päivä Elintapaohjaus -keskusteluun osallistunut 144 perhettä • Koulufysioterapeutit aloittivat jokaisella koulukeskuksella • Psyykkari- toiminta jatkunut kaikilla koulukeskuksilla • Tuen vahvistamisen suunnitelma on toteutunut suunnitelmallisesti koulukeskuksilla • Pysytään pystyssä – ikäihmisten liikuntaryhmien palautteiden ja testitulosten mukaan osallistujien toimintakyky, tietoisuus ja osallisuuskaatumisen ehkäisyyn liittyen on parantunut. • Kulttuuritalo Virran Lasten lystilauantaina marraskuussa oli paljon lapsiperheitä • Liikuntapalveluiden ”Liikkuva perhe-työpaja” ja Voimaa Vanhuuteen-toimintamallien näkyvyys ja vaikuttavuus alueellisesti ja valtakunnallisesti • Kuntalaisten tuetun työllistämisen edistämiseen perustettiin työllisyystiimi kaupungin palveluihin.	• Alueellinen levottomuus ja häiriökäyttäytyminen (kevät 22) • Yli 40 % nuoren yleiskunto heikentynyt (Move – mittaus Imatra) • Tiettyjen ammattiryhmien henkilöstön saatavuuden/rekrytoinnin haasteet • Imatralla reisiluun yläosan murtumien määrä on aikaisempiin vuosiin nähden kasvanut (2021 72 murtumaa < 2022 89 murtumaa). • Moniammatillisen työn palvelutarjonta ei välttämättä kohtaa palvelutarvetta (mielenterveyspalvelut, lasten ja nuorten sosiaalipalvelut ja oppilashuolto) • Lastensuojeluilmoitusten määrän nousu • Lakisääteisten velvoitetyöllistettävien suuri määrä.

2022 Vaikutusten arviointi

- Varhaiskasvatuksessa elintapaohjauksen hyväpäiväkeskusteluissa tavoitti hyvin 4- vuotiaiden lasten perheitä (2022 144 perhettä).
- Lapsiperheiden hyvinvointia ja vanhemmuutta on tuettu varhaiskasvatuksessa Lapset puheeksi keskustelulla.
- Move – mittaus tuloksista huomioita, joiden osalta kehittämistä tulee tehdä jatkossa. Varsinkin alaluokkien liikunnassa pitäisi kiinnittää huomiota lasten huonoon kuntoon ja tehdä systemaattisesti kestävyyttä ja lihaskuntoa parantavia harjoitteita 1lk. asti.
- Lasten uinninopetus on ollut palautunut aktiiviseksi koronavuosien jälkeen
- Liikuntapalveluiden järjestämissä tapahtumissa lasten- ja nuorten liikunta-aktiivisuutta mitattiin ja seurattiin. Toiminta on ollut monipuolista ja aktiivista.
- Liikuntapalveluiden ohjattua toimintaa ja liikuntaneuvontaa on jatkettu ja jalkautettu
- Uimahallissa toteutettiin työikäisten ohjattuja ja säännöllisiä vesijumppia ympäri vuoden. Virtuaalivesijumppa on lisännyt kuntalaisten omatoimista liikkumista vesiliikunnan parissa.
- Kaatumisen ehkäisyn eteen tehty moniammatillinen yhteistyö paikallisesti ja maakunnallisesti.
- Kaatumisen ehkäisyn toimia jatkettu- ja vähän liikkuvat ikäihmiset ohjattiin aktiivisesti palveluiden piiriin.
- Lähiliikuntapaikkojen lisääminen eri puolille kaupunkia osana Imatran kaupungin liikkumisohjelmaa tuo lisää mahdollisuuksia kuntalaisten arjen aktiivisuuden tehostamiseksi.

IMATRA

2023 PAINOPISTEET 1/2

Lapsiystävällinen kunta:

- Lapsille ja nuorille suunnatuissa palveluissa ehkäistään kiusaamista ja edistetään yhteisöllisyyttä. Lisäksi lasten kasvuympäristöissä edistetään lasten tunne- ja vuorovaikutustaitoja.
- Lapset ryhmänä: Lapsivaikutusten arvioinnin (LAVA) käyttöönoton ja systemaattiseen toteuttamisen tueksi on kunnassa käytössä selkeät ohjeistukset. Lapsivaikutusten arviointia tekee yhdessä pätevien ammattilaisten joukko.
- Kunnan viranhaltijat, työntekijät, luottamushenkilöt ja keskeiset sidosryhmät on perehdytetty lapsen oikeuksiin. Lapsen oikeudet ovat osana kunnan perehdytysohjelmia.
- Kunta varmistaa, että jokaisen lapsen elämässä on vähintään yksi turvallinen aikuinen, johon lapsi voi luottaa ja joka tukee lasta kasvussa ja kehityksessä.
- Kaupunkiympäristön suunnittelussa selvitetään ja otetaan huomioon lasten kokemuksia ja näkemyksiä. Näin toimitaan prosessin eri vaiheissa ja eri suunnittelutehtävissä, kuten maankäytön suunnittelussa ja kaavoituksessa sekä muuten julkisia tiloja suunniteltaessa.

Lapset, nuoret ja Lapsiperheet

1. Terveyden edistäminen:

- Elintapaohjauksen ja toiminnallisen elämäntavan lisääminen
- Lasten – ja nuorten liikunta-aktiivisuuden kehittäminen

2. Mielenhyvinvointi:

- Vanhemmuuden tukeminen ja perheen toimiva arki, järjestöt mukana.

3. Työllisyyden edistäminen:

- Palautteen kerääminen ja palveluiden laadun kehittäminen

IMATRA

2023 PAINOPISTEET 2/2

Työikäiset:

1. Terveyden edistäminen:
• Lisätään tietoisuutta terveellisistä elintavoista kuten hyvä ravitsemus, säännöllinen liikunta, riittävä uni ja lepo sekä sujuva arki
• Madalletaan kulttuuriin osallistumisen kynnystä mm. Kaiku-korttien keinoin.

2. Mielenhyvinvointi:
• Vahvistetaan mielenterveysosaamista ja mielen hyvinvoinnin taitoja.

3. Työllisyyden edistäminen:
• Kehitetään osaamisen ja työkyvyn toimenpiteitä vastaamaan työelämän vaatimuksia

Ikäihmiset:

1. **Terveyden edistäminen:**
• Kaatumisen ehkäisyyn tähtäävät toimet

2. **Mielenhyvinvointi:**
• Ehkäistään syrjäytymistä ja yksinäisyyden kokemusta

IMATRA

KUN HUOLI HERÄÄ ELINTAVOISTA

OVAT AMMATTILAISET APUNASI ELÄMÄSI KAIKISSA VAIHEISSA

ELINTAPAOHJAUS IMATRALLA

SEURAKUNTA
lapsiperheet ja nuoret
Pirjo Tiippana p. 040 766 2955
pirjo.tiippana@evl.fi

KOULU- JA OPISKELU-TERVEYDENHOITAJAT
Kosken koulukeskus
Vuoksenniskan koulukeskus
Mansikkalan koulukeskus
Imatran yhteislukio
Saimaan ammattiopisto SAMPO

HYVINVOINTIOHJAAJA, SAMPO
Vilho Suviranta p. 0407782973
vilho.suviranta@edusampo.fi

LIIKUNTANEUVONTA
lapsiperheet
Suvi Seppänen p. 020 617 5356
suvi.seppanen@imatra.fi

Jaksan paremmin koulussa ja kotona

Kivut lähtivät ja oloni keveni

Kolesterolini ja verenpaineeni laski

LIIKUNTANEUVONTA
yli 18-vuotiaat
Riitta Pellinen p. 020 617 7202
riitta.pellinen@imatra.fi
Marjo Hiltunen p. 020 617 7286
marjo.hiltunen@imatra.fi

NEUVOLA
Merja Lehtikangas
merja.lehtikangas@ekhva.fi

LAPSIPERHEET NUORET AIKUISET IKÄÄNTYNEET

HYVINVOINTIVALMENTAJA
nuoret, aikuiset, ikääntyneet
Anne Sarviaho p. 040 660 9008
anne.sarviaho@ekhva.fi

Perheemme arki sujuu nyt helpommin

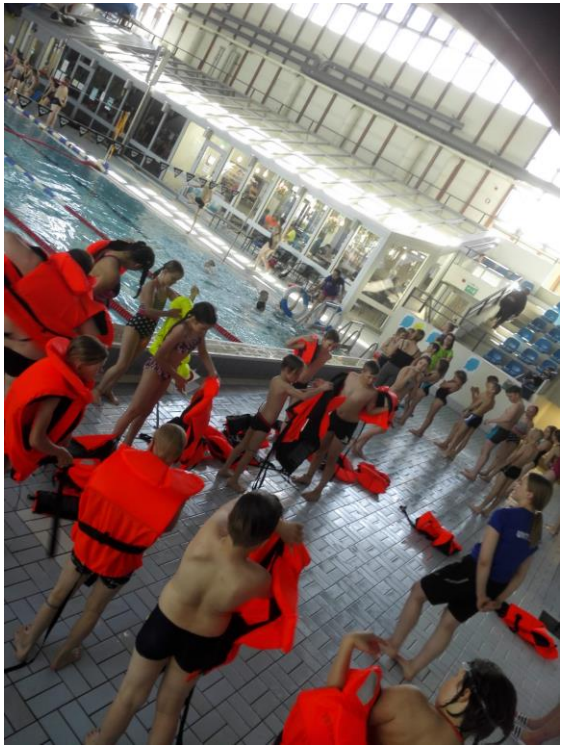
Toimintakykyni on nyt parempi

Imatran seurakunta

SAMPO Saimaan ammattiopisto

ETELÄ-KARJALAN hyvinvointialue

Vesiliikuntamaa



IMATRA

Liikuntamaa urheilutalolla

IMATRA
RAJAT YLITTÄVÄÄ VOIMAA

Ryhmien ohjaus (terveys, erityisliikunta, matalan kynnyksen ryhmät, kurssit, tyky)

IMATRA

Vertaisohjaajien ohjaamat kuntosalitunnit senioreille

Imatrankoski, Jukankatu 7
Jyskeen kuntosali
ma klo 10.00 - 11.00

Vuoksenniska urheilukentän kuntosali
ma klo 10.00 - 11.00 ja klo 11.15 - 12.15
ke klo 10.00 - 11.00 ja klo 11.15 - 12.15

Karhumäki jäähallin kuntosali
ma klo 10.30 - 11.30

Ilmoittautuminen tuntien alussa ohjaajalle

Omatoiminen
Urheilutalon voimistelusalin kuntolaitteiden käyttö, seniorit
ti, pe klo 12.00 - 13.00. Kuntosalimaksu.

Voimaa vanhuuteen kuntosaliryhmä

Ryhmä on tarkoitettu tehoharjoittelujaksoksi kotona asuville ikäihmisille (75+), joilla itsenäinen selviytyminen arjessa on vaikeutunut ja joilla on toimintakyvyn ongelmia, kuten

- **alkavia liikkumisvaikeuksia**
- **alkavaa muistisairautta**
- **lievää masennusta**
- **kokemusta yksinäisyydestä**

Imatran urheilutalon voimistelusalissa maanantaisin ja torstaisin klo 9.45 – 11.00 Hinta 30€.

Imatran kaupunki, liikuntapalvelut

Kuljetus tarvittaessa

Ikäinstituutti

VOIMAA VANHUUTEEN

IMATRA

Pysytään pystyssä -ryhmä

Ryhmä soveltuu henkilöille, joilla on herännyt huoli kaatumisvaarasta. Ryhmässä käsitellään eri teemoja, joilla voidaan ehkäistä kaatumisia ikääntyessä.

Ryhmä kokoontuu 10 kertaa. Yksi kokoontumiskerta koostuu pienestä teoriaosuudesta ja jatkuu liikuntahetkellä.

Kaatumisvaaran itsearvioinnin voi tehdä:
https://ukkinstituutti.fi/liikkumisen-turvallisuus/kaatumisten-ehkaisy-ammattilaisille/materiaalia/kaatumisseula/

Ryhmä kokoontuu Imatran urheilutalon voimistelusalissa keskiviikkoisin
14.9.-30.11.22
klo 11.15 – 12.45

Tiedustelut ja ilmoittautuminen:
Riitta Pellinen
Puh. 020 617 7202
riitta.pellinen@imatra.fi

IMATRA

Ulkoliikuntapaikat

- Ulkoliikuntapuistot:
    - Ulkokuntosalit (esim. Urheilutalo, Linnalan kenttä, Ukonniemen urheilukenttä, Imatrankosken kenttä, Lietteen uimaranta)
    - Kuntoportaat
    - Parkour- puisto (Mikonpuisto)

- Urheilukentät
- Luistelukentät
- Frisbeegolf- radat
- Hiihtoladut

- Hyväkuntoiset pyörätiet ja maastopyöräilyreitit

- Leikkipuistot
- Koulujen ja päiväkotien piha-alueet
  - voi käyttää koulujen ja päiväkotien ollessa muuten suljettuna

(Ulkoliikuntapaikat ovat pääsääntöisesti maksuttomia (ei ensilumenlatu)

Urheiluseurat:

Imatralla toimii paljon urheiluseuroja joista löydät lisätietoja englanniksi:
https://www.eklu.fi/eklu-ry/jasenseurat/

Ukonniemi-stadion

(Ottelukatu 11, Imatra)

- **Alueella toimii 2 kylpylää.** Imatran kylpylä ja Holiday Club Saimaa.
- Kylpylältä löytyy myös keilahalli sekä kuntosalit ja urheiluhalli.
- Hyvin hoidettua liikunta-aluetta ja kylpylää ympäröi ainutlaatuisen kaunis Saimaan järviluonto.

Alueella on:

- Jäähalli
- Tennishalli
- Monitoimihalli
- Ampumahiihto-pesäpallostadion
- Padel-kenttä, tenniskenttä
- Hiihtoladut ja ensilumen latu
- Urheilukenttä
- Jalkapallokenttä
- frisbeegolfrata
- opastetut ulkoilureitit

Lisätietoja: https://kansallisihme.fi/fi/ukonniemi/

Luontoreitit - ja polut

Lista Imatran luontopoluista:

- Mellonlahden luontolenkki
- Vuoksen luontolenkki
- Tainion luontolenkki
- Vuoksenniskan metsäpolku
- Lammassaaren luontopolku
- Kylpylän luontopolku
- Risuniemen luontopolku
- Kruunupuiston maisema- ja luontopolku
- Ivoniemen luontopolku
- Malonsaaren polku
- Seppoin polku Rautionkylässä

Lisätietoja:

https://www.outdooractive.com/en/
https://www.outdooractive.com/ru/

https://ekarjala-retkeily.fi/en/
https://ekarjala-retkeily.fi/ru/

IMATRA

Erityisliikuntakortti
Imatran uimahalliin ja kuntosalille

Uinti- ja kuntosalikortti voidaan myöntää terveysperustein esim.

- sairauden tai vamman kokonaishaittaluokka vähintään 12 tai liikuntavammasta aiheutuva haittaluokka vähintään 10
- henkilöt, jotka saavat Kelan hoito-, vammais-, tai kuntoutustukea sekä henkilöt, joilla on voimassa oleva liikuntavammaisen pysäköintilupa
- Kelan tunnukset: 203,103, 111, 108, 112, 188, 109, 303, 110, 202, 206, 201
- lääketieteellisen lausunnon perusteella
- näkövamma: näkövammaiskortti, haitta- aste 60%
- kuulovamma haitta- aste 8

Kortin hinta: uimahalli tai kuntosali 50€, lapset alle 18v. 25€.
Yhdistelmäkortti 100€/ 50€.

Kortti on voimassa vuoden kirjaamispäivästä ja sen voi uusia ennen voimassaoloajan päättymistä.

Lisätiedot: Riitta Pellinen puh. 020 617 7202 tai www.imatra.fi/erityisliikunta

IMATRA

Senioripassi ja BMI– kortti
Imatran uimahalliin ja kuntosalille

Senioripassi

Imatran uimahallin kassalta voit ostaa senioripassin, joka on tarkoitettu Imatralaisille yli 65-vuotiaille.
Maksut: 120 € vuosi tai 60 € puoli vuotta.
Senioripassilla pääset urheilutalon kuntosalille ja uimahalliin aukioloaikojen puitteissa.
Kesätauko 5 viikkoa, jota ei hyvitetä.

Bmi- kortti voidaan myöntää, jos Bmi (Body Mass Index) on 40 tai yli.

Kortin hinta: uimahalli tai kuntosali 50€, yhdistelmäkortti 100€.

Kortin voi hankkia varaamalla ajan henkilökohtaiseen
liikuntaneuvontaan.

Kortti on voimassa ostopäivästä vuoden eteenpäin. Kortin voi saada käyttöönsä maksimissaan kolmeksi vuodeksi. Toisena ja kolmantena vuotena Bmi tulee olla kuitenkin rajoissa 35 tai yli.

Lisätietoja:
riitta.pellinen@imatra.fi puh. 020 617 7202, marjo.hiltunen@imatra.fi puh. 020 617 7286

IMATRA

Avustukset liikuntaseuroille 70 000€/vuosi

- Tukee kaupungin hyvinvointipalvelujen tavoitteita kaupunkilaisten hyvinvoinnin edistämisessä.
- Velvollinen osallistumaan mahdollisuuksien mukaan pyydettäessä kaupungin järjestämiin tapahtumiin.
- Avustuksen määrässä huomioidaan myös hakijan oma-aloitteinen toiminta kaupunkilaisten hyvinvointia tukevissa tapahtumissa.
- Liikunta- ja nuorisojärjestöillä korostetaan nuorisotoiminnan määrää, laatua, suunnitelmallisuutta ja kasvatuksellisuutta.
- Lisäksi seuran tekemä yhteistyö, seura-auditointi, isojen tapahtumien hakeminen ja järjestäminen vaikuttaa avustuksen määrään.

IMATRA

Tiivis yhteistyö liikuntapaikkojen myynnin ja markkinoinnin kanssa

Imatra Base Camp:n roolin

- Ulkoisen vetovoiman tuottamisella (=ulkopaikkakuntien urheilijoita käyttämään Imatran liikuntapaikkoja + tukea paikallisille seuroille urheiluseuroille järjestää tuottavia vetovoimaisia tapahtumia) tuodaan elinvoimaa paikallisille seuratoimijoille.
- Urheilu- ja liikuntamatkailuun olosuhteisiin panostaminen on aina samalla myös panostus liikunnan edistämiseen.

Kiitos

Palvelujohtaja Arja Kujala

Arja.kujala@imatra.fi
p. 020 617 2227