

SEINÄJOEN KAUPUNKI
LIIKUNTAPALVELUT



**TOIMINTA
KERTOMUS**

2023

Työryhmä

Elomaa Kari

Ilonen Anu

Lantela Anniina

Mäkelä Jari

Nissinen Mari

Särkipaju Tanja

Viitasaari Tuomas

SISÄLTÖ

04

Hyvinvointilautakunnan
puheenjohtajan terveiset

06

Liikuntatoimenjohtajan
terveiset

08

Liikunnanohjauspalvelut

- liikuntaneuvonta

10

Liikunnanohjauspalvelut

- Valtti-ohjelma
- Liikunnanohjauksen vuosi

14

Seniorikortti
Erityisryhmien uinti- ja
kuntosalikortti

15

Urheiluseurayhteistyö

16

Liikuntapaikkojen
kunnossapidon kuulumisia

17

Kuvia liikuntapaikka-
rakentamisen kohteista

18

Seinäjoen pesäpallostadion

19

Tanelinrannan
tekonurmikenttä ja
oheispaikat

20

Kärjen uuden koulun
tekonurmikentän tekeminen

21

Seinäjoki-vaellusreitit kartat
on julkaistu

22

Tunnuslukuja

23

Liikuntapalveluiden uutiskirje

24

Uimahallin vuosi

TIUKENTUNUT TALOUS HEIJASTUNEE MYÖS LIIKUNTAPALVELUIHIN

Olemme eläneet viimeisen reilun kahden vuoden ajan maailmanlaajuisesti haastavassa tilanteessa Venäjän aloittaessa laittoman hyökkäyssodan Ukrainaan. Tällä on ollut vaikutusta niin Euroopan, Suomen kuin Seinäjoenkin talouteen. Seinäjoen kaupungin talouden kuntoon laittaminen on välttämätöntä ja tiukentunut talous tulee jatkossa todennäköisesti heijastumaan myös liikuntapalveluihin. Hyvä talous on edellytys monipuoliselle palvelutarjonnalle kaikissa kaupungin palveluissa.

Viime vuonna liikuntapalveluiden budjetti ylittyi. Syynä olivat mm. kohonneet kustannukset sähkön, lämmön ja polttoaineiden osalta. Näillä kohonneilla kustannuksilla oli toimialallemme suuri vaikutus. Liikuntapaikkarakentamista on edelleen jatkettu ja mm. kolme tekonurmikenttää on asennettu kouluille. Henkilöstökulut ovat luonnollisesti kasvaneet työmäärän lisääntyessä. Tässä kohtaa haluan lausua suuret kiitokset liikuntapalveluiden koko henkilöstölle venymisestä ja jaksamisesta. Teette tärkeää työtä.

Liikuntapalvelut tekee jatkuvaa ja hyvää ja yhteistyötä eri seinäjokisten seurojen ja järjestöjen kanssa. Kaupunki järjestää toimintaedellytyksiä taloudellisten resurssiensa puitteissa ja seurat sekä järjestöt vastaavat monipuolisesta toiminnasta. Hyvinvointilautakunta myöntää avustuksia toimintaan budjetin sallimissa rajoissa.

Todettakoon tässä vaiheessa, että monet kaupungit ovat jo aikaisemmin luopuneet rahallisesta seurojen ja järjestöjen tukemisesta. Toinen tärkeä ja esille nostettava asia on, että Seinäjoki tarjoaa kaikille alle 18-vuotiaille maksuttomia harjoitusvuoroja, mikä on harvinaista herkkua muiden vastaavankokoisten ja suurempienkin kaupunkien keskuudessa. Tämä on ollut hyvä arvovalinta. Lisäksi uintiopetuksen järjestäminen kaikille oppilaillemme on erittäin tärkeää hyödyllisen kansalaistaidon hankkimiseksi.

Kaupunkimme väkiluku on jatkanut kasvuaan. Yhtenä vahvana veto- ja pitovoimatekijänä ovat laadukkaat ja monipuoliset liikuntapalvelut sekä seurojen että järjestöjen aktiivinen rooli tarjoten erilaisia harrastus- ja liikuntamahdollisuuksia. Terveystiedonvälitystyö on kuntien ja hyvinvointialueiden vastuulla. Liikuntapalvelut on tässä työssä merkittävässä roolissa. Yhteistyö hyvinvointialueen kanssa on lähtenyt reippaasti käyntiin ja sitä kehitetään koko ajan. Liikuntaneuvonnan lisääntyminen on hyvä esimerkki yhteistyöstä.

Liikuntapalvelut on järjestänyt vuosittain urheilijoiden palkitsemistilaisuuden. Viime vuoden osalta parhaat urheilijat, valmentaja, joukkue ja kunnon kuntalainen palkittiin 15.2.2024 Uimahalli-Urheilutalolla. Esityksiä palkitsemiseen on tullut myös seuroilta ja kuntalaisilta. Mestaruustasolla meillä on useissa lajeissa menestyneitä joukkueita, jotka tuovat Seinäjokea esille positiivisessa hengessä.

Haluan osaltani ja hyvinvointilautakunnan puolesta kiittää kaikkia toimijoita unohtamatta valmentajia ja harrastustoiminnan vetäjiä sekä lasten vanhempia, isovanhempia ja huoltajia, jotka jaksatte kuljettaa lapsia ja nuoria terveellisten liikuntaharrastusten pariin pitkistäkin matkoista. Teette jokainen osaltanne tärkeää terveydenedistämistyötä ja panostatte meidän kaikkien hyvinvointiin. Kiitos siitä.



PAULA SIHTO
TERVEYDENHUOLTONEUVOS
KAUPUNGINVALTUUTETTU
HYVINVOINTILAUTAKUNNAN PUHEENJOHTAJA

LIIKUNTATOIMENJOHTAJAN TERVEISET

Strategista suunnittelua

Liikuntapalveluiden tulosalueen tavoitteena vuonna 2023 oli parantaa liikunnan ja liikkumisen keinoin asukkaiden hyvinvointia. Liikuntapalveluiden oman osaamisen, suunnitelmallisuuden ja intohimoisen asenteen myötä pystyimme tarjoamaan hyviä liikuntaolosuhteita ja tarvittavia liikuntapalveluita kuntalaisille.

Strateginen suunnittelu ja päivittäisen toiminnan laadukkuus houkuttelevat alueelle opiskelijoita sekä uusia asukkaita. Olemme merkittävässä roolissa kaupungin veto- ja pitovoimatekijöitä mietittäessä. Pyrimme tarjoamaan kaupunkilaisille mahdollisuuden harrastaa liikuntaa ja urheilua Seinäjoen kaupungin alueella. Seinäjokelaisten henkinen hyvinvointi - elämän juoni, vahvistui monipuolisen ja laadukkaan liikunta-, kulttuuri- ja vapaa-ajanpalvelutuotannon vuoksi.

Tulevaisuuden Seinäjoella asuinalueilla panostetaan lähiympäristön viihtyvyyteen, esteettömien liikuntaympäristöjen rakentamiseen ja ne ovat osa kaupungin kehittämistä. Samalla nämä toimenpiteet niin tukevat kaupunkilaisten yhdenvertaisuutta, kuin vahvistavat kaupunkilaisten osallisuutta kaupunkilaisena. Tulevaisuudessa jokaisella kuntalaisella on mahdollisuus vaikuttaa vapaa-ajan aktiviteetteihin ja liikuntaympäristöihin. Esimerkkeinä toiminnallisesta suunnittelusta vuonna 2023 tehtynä mainittakoon mm. liikuntapalveluiden uusi strategia vuoteen 2027 saakka sekä laaja-alainen Jouppilanvuoren ja Kyrkösjärven alueen suunnittelun aloittaminen.





Toiminnan vuosi 2023

Vuosi 2023 oli monipuolinen toiminnan vuosi. Liikuntapaikkarakentamisen osalta tapahtui paljon.

Investointikohteita oli mm.

- Pesäpallostadionin peruskunnostus
- Kärjen uuden koulun kentän rakentaminen
- Tanelinrannan kentän peruskunnostus ja uudelleen rakentaminen
- Lähiliikuntapaikkojen uudistaminen, mm. sekä useiden koulupihojen kehittäminen
- Raviradan peruskunnostustyöt
- Nurmohallin ampumaradan peruskunnostus ja laitteiden uusiminen
- Pesäpallostadionin parkkialueen uudistus
- Frisbeegolfrata Hallilanvuorelle
- Kuntoratojen peruskunnostukset

Liikuntapalveluiden tavoitteiden merkitystä mukaillen meillä on Seinäjoella kaikille tilaa liikkua monipuolisilla liikuntapaikoillamme.

Kaupungin urheiluseuratoiminta on erittäin vilkasta ja monipuolista. Seinäjoella toimii yli 60 urheiluseuraa ja järjestöä. Suuri kiitos toiminnasta kuuluu vapaaehtoisille ja erilaisten ryhmien vetäjille, valmentajille ja lasten vanhemmille. Aktiivista talkootyötä ei sovi myöskään unohtaa, joka on Seinäjoella edelleen kunniaa. Työnjako on selkeä eli kaupunki luo olosuhteet ja tilat. Urheiluseurat ja järjestöt järjestävät toimintaa, jota kaupunki pyrkii tukemaan erilaisilla avustuksilla.

Tehtävänä on myös lisätä liikunta-aktiivisuutta, parantaa hyvinvointia ja vastata hallinnassaan olevien liikunta-alueiden ja -laitosten kunnossapidosta, käytöstä ja valvonnasta. Liikuntapalveluilla on ohjattua liikuntaryhmätoimintaa, liikuntaneuvontaa lapsista -aikuisiin, vauvauinti- ja uimakoulutoimintaa sekä perheliikuntaa ja tapahtumia. Meillä on tilaa liikkua!

Liikunnallista vuotta 2024

JARI MÄKELÄ

LIIKUNTATOIMENJOHTAJA



Liikuntaa ja liikuntaneuvontaa asukkaille

Ohjaustoiminnan painopisteenä vuonna 2023 oli, olemassa olevien liikuntaryhmien lisäksi, perustaa uusia toimintaryhmiä nuorille ja työikäisille sekä vahvistaa perheille suunnatun liikuntaneuvonnan prosessinomaista palveluketjua.

Seinäjoen kaupungin ja Hyvinvointialueen välille kirjoitettiin yhteistyösopimus elintapaohjauksen toteutuksesta. Sopimus mahdollistaa elintapaohjaukseen ja liikuntaneuvontaan osallistuvien asiakkaiden tietojen kirjaamisen potilastietojärjestelmään ja sitä kautta se on osa laajempaa pyrkimystä parantaa asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia yhteistyön avulla.

Liikuntaneuvonnan lähtökohtana tavoitellaan yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä osana elintapaohjausta. Liikuntaneuvontaa tarjottiin kaikenikäisille erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville.

Neuvontaan tulevat ohjautuivat terveydenhuollon kautta (mm. neuvola, kouluterveydenhuolto, työterveyshuolto, perusterveydenhuolto, sairaanhoito) tai osa tuli neuvontaan luettuaan liikuntapalveluiden tarjoavan palvelua. Liikuntaneuvontaa toteutettiin etenevänä ja noin 4-12 kk kestäväenä tavoitteellisena prosessina, joka sisältää tarvittaessa useampia tapaamisia ja/tai yhteydenottoja ammattilaisen ja asiakkaan kesken.

Jokainen liikuntaneuvontaprosessi suunnitellaan asiakkaan tilanteen mukaan. Ensimmäinen käynti on haastattelutyypinen yhdessä liikuntaneuvojan kanssa. Jatko suunnitellaan ensimmäisellä käynnillä.

Prosessin tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselleen mieluaisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen.

Aikuisten liikuntaneuvontatyössä tärkeintä oli tukea liikunnan aloittamista ja oman lajin löytämistä. Kuntosali- ja vesiliikuntaopastuksia tehtiin lähes viikottain kevät- ja syyskauden aikana.

Liikunnanohjaaja tiimi vahvistui vuoden alussa uudella liikunnanohjaajalla, jonka ansiosta kesätoimintaa oli paljon. Tarjolla oli juoksukoulu, porrastreeniä, penkkijumppaa, venyttelyjumppaa, kahvakuulatunteja, perheliikuntaa ulkona, ikäihmisten kuntosalitunteja sisällä sekä ulkokuntosalitunteja ympäri kaupunkia. Vanhat tutut jumpat keräsivät eniten väkeä, mutta uusiin liikuntaryhmiin olisi mahtunut enemmänkin osallistujia.

Uuden liikunnanohjaajan vastuualueena on kunto- ja terveysliikunnan ohjaaminen nuorille ja aikuisväestölle. Uuden ohjaajan myötä työikäisille perustettiin ilta-aikaan mm. ympärivuotinen ulkoliikuntaryhmä sekä kuntopiiriryhmä.

Ohjattuihin liikuntaryhmiin osallistui viikottain n. 1140 henkilöä.

Perheliikuntaneuvontaa pilotoitiin yhdessä Tulevaisuuden Sote-keskus hankkeen ja Seinäjoen lastenneuvolan kanssa. Tavoitteena oli tukea perheitä omaksumaan terveellisiä elintapoja ja vahvistaa ennaltaehkäisyä mm. ylipainoa. Vanhemmuuden tukeminen erityisesti arjen hallinnan ja terveellisten elintapojen näkökulmasta painottuu.

Tavoitteena oli mallintaa toimintamalli perheiden liikuntaneuvontaan osana elintapaohjausta ja luoda elintapaohjauksen palveluketju terveyspalveluista kunnan liikuntaneuvontaan.



Valtti-ohjelma

Seinäjoki on mukana Paralympiakomitean koordinoimassa Valtti-ohjelmassa, jossa etsitään liikuntaharrastusta erityistä tukea tarvitsevalle lapselle tai nuorelle.

Valtti-ohjelmassa pureudutaan vammaisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin liittyvään ongelmaan, joka syntyy siitä, että perheet eivät tiedä, mikä laji tai liikuntamuoto soveltuu heidän lapselleen, mistä sopiva harrastuspaikka löytyy, miten sinne pääsee ja kelpaako lapsi mukaan. Toisaalta urheiluseuroilla ja muilla liikuntatoimintaa järjestävillä tahoilla saattaa olla pelkoja oman osaamisen riittämättömyyden ja ohjaajaresurssien osalta.

Seinäjoella hanketta toteutetaan yhteistyössä Seinäjoen ammattikorkeakoulun sekä kaupungin liikuntapalveluiden kanssa. Valtti-toiminta sisällytetään fysioterapian opiskelijoiden soveltavan liikunnan opintoihin. Opiskelijoista koulutetaan ns. Valtteja, joiden tehtävänä on auttaa lasta tai nuorta liikuntaharrastuksen löytymisessä. Valtit toimivat henkilökohtaisina liikuntakavereina ja harrastuksen pariin saattajina noin neljän kokeilukerran jakson ajan. Valttitoiminnassa oli mukana 15 nuorta.



Liikuntamaan toiminta

Liikuntamaa toiminta vakiinnutettiin kuukausittaiseksi toiminnaksi kiertävällä systeemillä. Liikuntamaatapahtumia järjestettiin Ylistaron Kirmaushallissa, Peräseinäjoen Ritolahallissa ja Uimahalli-urheilutalolla. Osallistuja tapahtumat keräsivät 50 – 200 henkilöä/kerta. Peräseinäjoella ja Ylistarossa yhteistyötä tehtiin päiväkotien kanssa ja päiväkotiryhmät osallistuivat innolla tapahtumiin.



Kesän uimakouluissa ja vesipeuhuloissa ui 607 lasta

Järjestimme kevään ja kesän 2023 aikana 64 eri uimakoulu ja vesipeuhula ryhmää uimahallissa, joissa ui yhteensä 607 lasta. Ryhmien käyttöaste oli 92 %.

Uimakouluryhmiä oli viiden tasoisia; varhaistaito-, alkeis-, ison altaan alkeis-, jatko- ja tekniikkaryhmä. Lisäksi toukokuussa järjestettiin ensikertalaisille suunnattuja alkeisryhmiä.

Eniten oli alkeisryhmiä, joihin osallistui 234 lasta ja käyttöaste oli 94 %. Vastaavasti heikoin osallistujamäärä oli varhaistaitoryhmissä missä käyttöaste jäi 71 %.

Toukokuun ryhmät olivat suosituimpia ja niiden käyttöaste oli 100 %. Valitettavasti allastilan ja opettajaresurssien vuoksi emme pysty lisäämään toukokuun ryhmiä.

100 % käyttöasteeseen pääsi myös Soveltava uimakoulu mihin erityistä tukea tarvitsevat lapset osallistuvat vanhemman tai avustajan kanssa.

Seurasimme kesän aikana aktiivisesti ryhmien ilmoittautumisia ja muutimme osan ryhmistä ison altaan alkeisryhmiksi sekä jatkoryhmiksi, missä oli paljon lapsia jonossa. Lisäksi yritimme saada peruutuspaikat täytettyä jonottajista mutta valitettavasti usein peruutukset tulevat liian myöhään monelle perheelle ja paikkoja jäi täyttämättä.

Vesipeuhuloihin osallistui 35 lasta vanhemman seurassa.

Opinnäytetyö soveltava liikunta

Seinäjoen Ammattikorkeakoulussa fysioterapeuteiksi opiskelevat Miro Pärnänen ja Juho Huttunen tekivät opinnäytetyönään Selvitystyön soveltavan liikunnan kehittämiseksi Seinäjoen kaupungin liikuntapalveluille.

Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa soveltavan liikunnan kohderyhmän liikkumista ja liikuntapalveluita. Työssä huomioitiin kohderyhmän, toimijatahojen ja vertailukuntien näkökulmat.

Työ antoi liikuntapalveluille konkreettisia ja jo käyttöön otettuja toimia soveltavan liikunnan kehittämiseksi. Alueellisen näkökulman lisäksi työn teoreettinen viitekehys kokosi soveltavaan liikuntaan liittyvät ajankohtaiset asiat tiiviiksi ja uusinta tietoa hyödyntäväksi tietopakettiä sekä valtakunnallisesti että alueellisesti. Tietopakettiin sisältyy mm. nettisivujen saavutettavuuteen, kaupunkien esteettömyyteen, alueelliseen yhteistyöhön ja yleisesti soveltavan liikunnan lajitarjontaan ja -tapahtumiin liittyviä asioita.

Opiskelijat palkittiin Suomen Paralympiakomitean ja Soveltava Liikunta Sovelin myöntämällä 1000 € Aho-stipendillä ansioituneesta soveltavaa liikuntaa käsittelevästä opinnäytetyöstään.

Seinäjoen aikuisväestön liikunta- ja terveystottumuskyselyn tulokset

Aikuisväestön liikunta- ja terveystottumuskysely toteutettiin keväällä 14 kunnan yhteistyönä. Kyselyiden käytännön toteuttamisesta vastasi North Sport Consulting asiantuntijayritys.

Kyselyt toteutettiin sähköisillä kyselyillä, jotka löytyivät kaupunkien omilta nettisivuilta. Seinäjoella kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä 917 kaupunkilaista. Ideoita ja toiveita on tarkoitus jatkossa hyödyntää palveluita kehitettäessä.

Yhtenäisillä kysymyspatteristoilla saatiin vertailukelpoista tietoa aikuisväestön hyvinvointiin liittyvistä tekijöistä sekä myös aikuisväestön tyytyväisyydestä paikallisiin liikuntapalveluihin.

Myönteisinä huomioina Seinäjoen kyselytuloksista nousi esiin mm. seuraavat asioita

- Uneen ja ravintoon liittyvät suositukset ovat hyvin tiedossa aikuisväestön keskuudessa
- 65 ikäryhmässä luontoliikunnan harrastaminen on selvästi keskiarvoja yleisempää
- Miehet ovat Seinäjoella keskiarvoa tyytyväisempiä kokonaisuudessa kaupungin liikuntapalveluihin
- Luontoliikuntamahdollisuuksiin sekä kävely- ja pyöräteihin ollaan laajasti tyytyväisiä kaikissa ikäluokissa
- 71% vastaajista antoi Seinäjoen kaupungin liikuntapalveluille ja olosuhteille kiitettävän tai hyvän arvosanan

Aikuisväestön liikunta-aktiivisuuden ja hyvinvoinnin näkökulmasta nousi mm. seuraavia haasteita kyselytuloksista

- Työikäinen väestö tuntee kunnan ohjattuja liikuntapalveluita melko huonosti
- Alle 65 -vuotiaat arvioivat olevansa liikuntapaikoista vähiten tyytyväisiä uimahalliin
- Vain 44% aikuisväestöstä liikkuu liikuntasuosittelun mukaisesti
- Alle 35 -vuotiaat ovat melko tyytymättömiä tai eivät käytä lainkaan kaupungin tarjoamia kuntosalipalveluita
- Oman motivaation puute koetaan sekä miehillä että naisilla suuremmaksi liikkumisen esteeksi kuin aineistossa keskimäärin

YouTube – livelähetys projekti

Seinäjoen ammattikorkeakoulun Kulttuurituottaja opiskelija Jori Reinikainen teki liikuntapalveluille työharjoittelujakson, jonka tavoitteena oli YouTube- livelähetyksien suunnittelu, lähetysten ulkoasun toteutus, toimivuus ja näytettyys.

Jori toteutti syksyn 2023 aikana ohjaajien kanssa koekuvauksia ja jumppia, joissa kokeiltiin kuvaus- ja lähetykskaluston toimivuutta. Liikunnanohjaajat saivat käytännön oppia livelähetysten tekemiseen. Kokeiltiin mikä toimii ja mitä kannattaa livessä välttää. Projekti oli antoisa ja tarkoitus on ottaa livejumppa lähetykset ohjelmaan tulevaisuudessa.



Urheilijoiden palkitseminen

Urheilijat Benedek Oláh, Seinäjoen Sisu ja Aino-Kaisa Mantere, SMJ
Joukkue Crocodiles Seinäjoki, miesten vaahteraliigajoukkue
Valmentaja Stevie Grieve, SJK
Kunnon kuntalainen Ilmari Ylä-Autio

Lisäksi palkittiin Seinäjoen voimistelijoiden valmentaja Johanna Lähdesmäki ja hänen valmennettavansa Veera Luhtanen Berliinin Special Olympics menestyksestä.

Seinäjokiset urheilijat keräsivät yhteensä 24 suomenmestaruutta ja 71 urheilijaa edusti Seinäjokea kansainvälisissä kilpailuissa vuoden 2023 aikana.

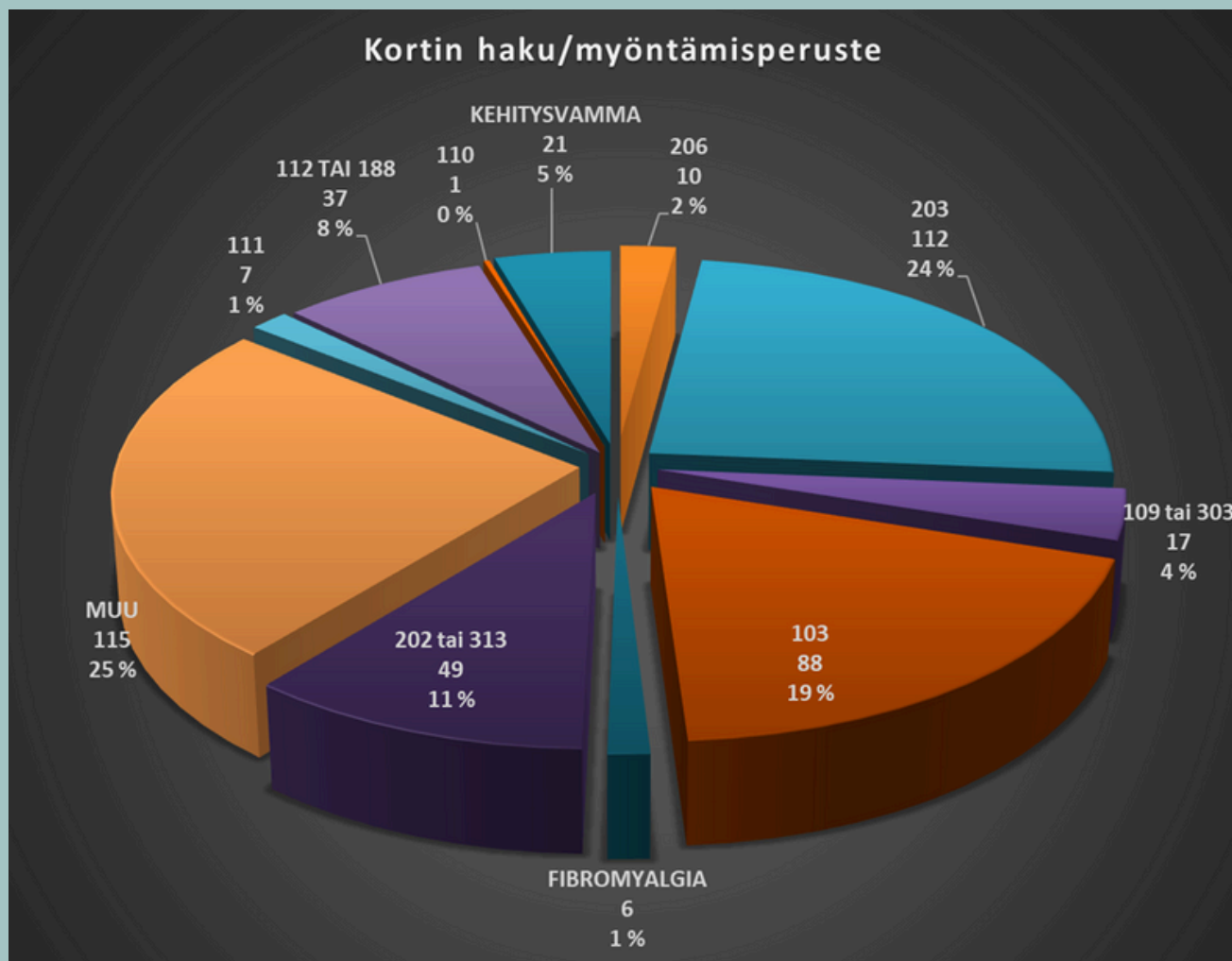


Erityisliikunnan kortit ja seniorikortti 65+

Erityisliikunnan uinti- ja kuntosalikortteja käsiteltiin vuonna 2023 467 kappaletta. Nuorin korttia hakenut on ollut 1-vuotias ja vanhin 81-vuotias. Ikäryhmät, joille myönnettiin eniten kortteja on 50-59 -vuotiaat (132 kpl), toisena 60-69 vuotiaat (113 kpl) ja kolmantena 40-49 -vuotiaat (78 kpl).

Kortti on voimassa vuoden kerrallaan ja sitä voi käyttää Uimahalli-Urheilutalolla (uinti, kuntosali ja painonnostosali) sekä Kirmaushallin, Nurmohallin ja Ritolahallin kuntosalilla.

Myöntämisperusteista diagrammi. Tarkkojen myöntämisperusteiden lisäksi kortteja on myönnetty harkinnanvaraisesti lääkärinlausunnon perusteella.



206 = Sepelvaltimotauti

203 = Astma

109 tai 303 = MS-potilaat

103 = Diabeetikot

202 tai 313 = Reumasairaat ja nivelpsoriasisista sairastavat

111 = Epileptikot

112 tai 188 = Psykiatriset sairaudet

110 = Parkinsonintauti

Seniorikortti 65+ -kortteja lunastettiin vuonna 2023 462 kappaletta.

Urheiluyhteistyö

Seinäjoella toimii yli 60 urheiluseuraa. Avustuksia myönnettiin 56 seuralle yhteensä 178 250 euroa. Soveltavan liikunnan kohdeavustusta myönnettiin 16 yhdistykselle. Kansainväliseen kilpailutoimintaan osallistuneille urheilijoille myönnettiin kohdeavustuksia.

Urheiluseuroille järjestettiin yksi (1) seurafoorumi, joissa käsiteltiin mm. seurojen tapahtuma-avustuksia, vuorojen hakuja, toiminta-avustuksia, liikuntapaikkarakentamista ja muita ajankohtaisia asioita.

Liikuntapalvelut on tiivistänyt entisestään yhteistyötä seinäjokelaisten pääsarjajoukkueiden kanssa, joita oli seitsemän (7) vuonna 2023. Yhteistyössä keskityttiin markkinoinnin ja näkyvyyden parantamiseen.



LIIKUNTAPAIKKOJEN KUNNOSSAPIDON JA LIIKUNTAPAIKKARAKENTAMISEN KUULUMISIA

Liikuntapalvelujen kentillä, reiteillä, jäillä ja laduilla on ollut paljon liikkujia ja toimintaa vuonna 2023. Talvikausi alkoi normaalia aikaisemmin, luistelemaan päästiin joulukuun alussa ja hiihtämään Jouppilanvuoren ensilumenladulla 26.10.

Kaupunki kasvaa ja samalla myös liikuntapaikkojen määrä kasvaa jatkuvasti, mikä luo uusia haasteita liikuntapaikkojen kunnossapidolle. Uudet menetelmät ja suunnitelmallisuus ovat tärkeitä, että pystytään vastaamaan kasvavan kaupungin tarpeisiin.

Liikuntapalvelujen kunnossapidon henkilöstömäärä vuonna 2023 oli yhteensä: liikuntapaikkojenhoitajia 24, liikuntapaikkamestareita 4, liikuntapaikkasuunnittelija (reitit) ja kunnossapitopäällikkö.

Vuonna 2023 oli myös monipuolisesti erilaisia tapahtumia, kuten SM Pohjanmaa rallin osakilpailu, Rock-futiksen SM-kilpailut, Vaahteramalja jalkapallostadionilla.

Vuonna 2023 toteutettiin useita liikuntapaikkarakentamisen projektia, jotka palvelevat laajaa käyttäjäkuntaa Seinäjoella. Isoja projekteja olivat: Pesäpallostadionin, Tanelinrannan ja uuden Kärjen koulujen tekonurmikenttien tekeminen oheispaikkoineen. Pesäpallostadionin parkkialueen kunnostus käynnistyi myös loppuvuodesta pohjatöiden osalta, joka jatkuu vuodelle 2024 pinnan viimeistelyjen osalta.

Muita esimerkkikohteita, joita tehty tai kunnostettu vuoden 2023 aikana:



Kyrkösjärven tekonurmikentän palloverkon lisäys



**Paukanevan esteettömän lankongin uusiminen.
Viimeistelyt jatkuvat vuonna 2024.**



**Joupin ja Lintuviidan koulujen
pienpelikenttien kunnostukset**





SEINÄJOEN PESÄPALLOSTADION

Pesäpallostadionin tekonurmikentän pinnan uusiminen

Työt alkoivat 5.9.2022 vanhan nurmen poistamisella. Vesilinjaa uusittiin ja yhdistettiin Ruukintien alla menevään runkoverkostoon sekä paju-uomaan.

Laajamittainen sadevesijärjestelmän uusiminen palvelee mm. syksyllä 2023 alkanutta parkkialueen kunnostusta. Samassa yhteydessä myös vanhaa katsomoa poistettiin ja koko aluetta siistittiin. Kenttää tuotiin noin 8 metriä lähemmäksi katsomoa.

Pinnoitusurakka alkoi 2.5.2023 ja kentän pinnoitus oli valmis 16.5.2023.



TANELINRANNAN TEKONURMIKENTTÄ JA OHEISPAIKAT

Tanelinrannan kentän urakka alkoi toukokuussa 2023 ja kenttä valmistui elokuun puolenvälin jälkeen. Kentän avajaisia pidettiin 25.8.2023, jossa koulu oli järjestänyt yhteistyössä seurojen kanssa ohjelmaa koulun oppilaille.

Kenttää pidennettiin ja hieman levennettiin aikaisemmasta. Kentän suunnittelussa huomioitiin monimuotoisesti koulun ja seurojen käyttötarpeet. Kenttään on piirretty mm. juniori ja naisten pesäpallokentän rajat, uloimmat pelirajat jalkapallolle poikittaissuuntaisesti, juoksusuorat jne.

Samassa yhteydessä toteutettiin kentän ympärille tuli aitaus, valaistusta parannettiin ja valvontakamerat asennettiin. Kentän viereen tuli myös beach volley-kenttä.



KÄRJEN UUDEN KOULUN TEKONURMIKENTÄN TEKEMINEN

Kärjen uuden koulun tekonurmikentän ja hiihtoradan tekeminen käynnistyi toukokuun lopulla 2023. Kentän alta jouduttiin vaihtamaan iso määrä osittain turvepitoista maata. Maanrakennusosuus ja hiihtorata valmistuivat 30.8.2023. Kentän pinnoitus ja aitaus valmistuivat juuri ennen aikaisen talven alkamista sekä lumen tuloa lokakuun 2023 lopussa.

Kenttään on piirretty mm. juniori ja naisten pesäpallokentän rajat, uloimmat pelirajat jalkapallolle poikittaissuuntaisesti, ympärikiertävä juoksurata jne. Kentälle tehdään vuoden 2024 aikana valaistus ja huoltorakennus.

SEINÄJOKI-VAELLUSREITIN KARTAT ON JULKAISTU



**Avaa vaellusreitti
Karttapalvelussa**

Seinäjoki-vaellusreitistä on nyt saatavilla uudet kartat. Kartat on saatavilla sähköisesti osoitteesta: <https://www.seinajoki.fi/seinajoki-vaellusreitint-avajaiset-14-5/> ja ilmaiset A3 – koon tulosteveriot Liikuntatoimistosta, Luontotalo Kämpäliköstä, Peräseinäjoen monitoimikirjastosta ja Ylistaron kirjastosta.

Karttatyö toteutettiin kaupungin liikuntapalvelujen ja paikkatietopalvelujen toimesta.

Viitoitettu noin 170 kilometrin vaellusreitti kulkee Ylistarosta Peräseinäjoelle. Lähtö tai pääte pistettä reitillä ei varsinaisesti ole ja matkaan voi lähteä mistä vain reitin varrelta. Seinäjoen liikuntapalvelut ovat toteuttaneet reittihankkeen vuoden 2021 aikana Ympäristöministeriön hallinnoiman kuntien lähivirkistysalueiden kunnostus- ja kehittämisavustuksella.

Reitti löytyy lisäksi Kaupungin karttapalveluista: kartat.seinajoki.fi – sivustolta.

TUNNUSLUKUJA

Toiminta

Kentät

1235 ottelua
141 turnausta
116 leiriä, tapahtumaa, kilpailua
412 koulujen liikuntatuntia

Jääurheilukeskus

336 ottelua
28 turnausta
67 leiriä, tapahtumaa, kilpailua
319 koulujen liikuntatuntia

Liikuntahallit

238 ottelua
48 turnausta
76 leiriä, tapahtumaa, kilpailua
2299 koulujen liikuntatuntia

Liikunnanohjaus

n. 1140 liikkujaa

liikuntaryhmissä / vko

(vesiliikunta-, kuntoliikunta- ja kuntosaliryhmät)

64 eri uimakoulu ja vesipeuhula ryhmää

572 lasta uimakouluissa

35 lasta vesipeuhuloissa

Henkilöstö

52 vakituista työntekijää

18 määräaikaista työntekijää

AVUSTUKSET

Myönnettyjä avustuksia

178 250 €

Haettuja avustuksia

349 933,60 €

Seinäjoki-vaellusreitistä on nyt saatavilla uudet kartat.

Kartat on saatavilla sähköisesti nettisivuiltamme tai voit noutaa ilmaiset A3 -koon tulosteveriot Liikuntatoimistosta, Luontotalo Käpälästä, Peräseinäjoen monitoimikirjastosta tai Ylistaron kirjastosta.

Reitti löytyy myös Kaupungin karttapalveluista: kartat.seinajoki.fi -sivustolta. [Avaa karttapalvelu](#)

[Lue lisää](#)



Seinäjoen liikunta- ja terveystottumuskyselyn tulokset

Aikuisväestön liikunta- ja terveystottumuskysely toteutettiin keväällä 14 kunnan yhteistyönä. Kyselytoteutettiin sähköisillä kyselyillä, jotka löytyivät kaupunkien omilta nettisivuilta. Seinäjoella kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä 917 kaupunkilaista.

[Lue lisää](#)

OLO - Seinäjoen hyvinvoinnin ja vapaa-ajan messut

Seinäjoki Areena 9.-10.9.2023.

Messuilla on asiaa ja näytteilleasettajia hyvinvointiin, liikuntaan, vapaa-aikaan ja



Koko Perheen Jääjuhla

Jääjuhla loppiaisena 6.1.2024 klo 16-18
Jäähallituksen Isolla tekojäljellä.

Ohjelmassa: taitoluisteluesityksiä, tempurata, nopeustutka, kuntoluistelua, ponijelua, kasvomaalautusta ja vapaata luistelua. Tapahtumaan on vapaa pääsy.

[Lue lisää](#)

Pikku Liikuntamaat

Suosittu Pikku Liikuntamaa perheleikintapahtumat jatkuvat kevätkaudella alkaen viikolla 3 Ritolahallilta.

Liikuntamaassa liikutaan ja leikitään yhdessä lapsen kanssa. Palloiluhallin on rakennettu tempurata erilaisine välineineen.

[Lue lisää](#)

Ehdota vuoden 2023 valmentajaa, joukkuetta ja Kunnon kuntalaista

Ehdotuksia otetaan vastaan pe 5.1.2024 asti.

[Lue lisää](#)

Liikuntapalveluiden henkilöstö

Helena Söyrinki, liikunnanohjaaja.

[Lue lisää](#)

Seinäjoella toimivat liikuntaseurat ja -yhdistykset esittäytyvät

Sepsi-78

Seinäjoen vanhin jalkapalloseura Sepsi-78 (aiemmin SePS) täytti vuonna 2020 kunnioitettavat 90 vuotta. Seura on kasvanut viimeisen vuosikymmenen aikana koko ajan ja jäsenmäärä on hyvinkin tuplaantunut. Pelaajia tällä hetkellä listoilla noin 300.

[Lue lisää](#)



Haluatko esitellä seurasi toimintaa -
Lähetä teksti ja muutama kuva sähköpostilla
anu.ilonen@seinajoki.fi

Uutiskirje

Olemme lähettäneet marraskuusta 2022 alkaen uutiskirjeitä liikunnasta kiinnostuneille tilaajille.

Vuonna 2023 julkaisimme 5 uutiskirjettä. Lisäksi maaliskuussa tilaajille lähetettiin tiedote kuntalaisille suunnatusta liikunta- ja terveystottumuskyselystä.

Tilaajamäärä on kasvanut tasaisesti ja vuonna 2023 oli tilaajia 313. Uutiskirjeessä kerromme ajankohtaisista asioista, esittelemme henkilökuntaamme sekä Seinäjokisia urheiluseuroja ja yhdistyksiä.

Vuonna 2023 esittelimme seuraavat seurat: Seinäjoen taitoluistelijat, Crocodiles, Rasti-Jussit, Seinäjoen Sisu ja Sepsi-78.

Uutiskirjeen sisältö on koettu mielenkiintoiseksi ja klikkaus- sekä avausmäärät ovat korkeat.



UIMAHALLIN VUOSI 2023

Vuoden 2023 aikana uimahallissa kävi 219 026 asiakasta ja päästiin ensimmäistä kertaa koronavuosien jälkeen lähes normaaliin yli kahdensadankävijän asiakasmäärään.

Uimahallin tapahtumia
pe 3.2 kuutamouinti
ti 28.2 hiihtolomaviikolla liikuntapalvelut
perhepäivä -vesipeuhula
la 18.3 paisuntakrooloot
to 20.4 ja to 16.11 Ilkka-Pohjalainen
koululaisuinnit
la - su 30.9 -1.10 lakeusuinnit
su 3.12 VUSSE uinnit
PE 15.12 kynttiläuinti

Kesähuolto

Uimahallin vuosihuolto toteutettiin 22.6-23.7.2023 välisenä aikana. Vuosihuollon yhteydessä tutkittiin uimahallin allastilan ja alapuolisen kellaritilan rungon kantavat betonirakenteet. Tutkimuksen tulokset käytiin läpi myös uimahallitoimikunnassa.

Vesivahinko

Uimahallissa havaittiin syksyllä vesivahinko, joka paikallistettiin miesten ison saunan lauteiden jäähdytysputkistoon. Korjaustyöt aloitettiin lokakuun alussa ja ne rajoittuivat miesten isoon saunaan, osaan suihkutiloja sekä henkilökunnan sosiaalitylöihin.

Henkilökunta siirtyi väistötiloihin tilaussaunan pukuhuoneisiin ja kokoustila Kroolariin.

Kastuneiden rakenteiden koneellinen kuivaus kesti arvioitua pidempään ja tilat saatiin käyttöön maaliskuun alussa 2024.



Uimahallitoimikunta

Kaupunginhallitus perusti toimikunnan valmistelemaan Uimahallin uudisrakennuksen / peruskunnostuksen etenemistä. Kaupunginhallitus valitsi keskuudestaan toimikunnan puheenjohtajaksi Mikael Luotolan ja jäseneksi Erkki Valtamäen.

Hyvinvointilautakunnasta toimikuntaan nimettiin Paula Sihto ja Marko Hakala. Virkamiehistä toimikuntaan nimettiin sivistys- ja hyvinvointijohtaja Antti Takala, kaupunkiympäristöjohtaja Juha Takamaa, liikuntatoimenjohtaja Jari Mäkelä, kaupunginarkkitehti Jussi Aittoniemi ja rakennuttajapäällikkö Jari Lepistö, Uimahalli-Urheilutalon hallimestari Kari Elomaa.

Toimikunta kävi tutustumassa 16.3.2023 Espoossa Matinkylän uuteen 2022 valmistuneeseen uimahalliin sekä Leppävaaran 2016 peruskorjattuun uimahallin ja maauimalan yhdistelmään.

Uimahallitoimikunta kokoontui vuoden aikana kuusi kertaa ja jätti ehdotuksen kaupunginhallitukselle lokakuussa.

Kaupunginhallitus on aiheesta keskustellut ja keskustelujen pohjalta on päädytty uuden uimahallin rakentamiseen 5-7 vuoden kuluttua. Nykyinen uimahalli on tarkoitus käyttää loppuun olisi käytössä, kunnes uusi avataan.

Lähtökohdat:

Perheiden hyvinvoinnin edistäminen

Yksilöllinen tuki perheille osana liikuntaneuvonta palvelua sekä perheliikunnan kokonaisuutta

Yhteistyö perheiden hyvinvoinnin lisäämiseen: Tulevaisuuden sote-keskus -hanke, Seinäjoen lastenneuvola

Pilotti:

2023 yhteistyö pilotissa: Seinäjoen kaupungin liikuntapalvelut, Tulevaisuuden sote-keskus -hanke, Seinäjoen lastenneuvola

Tavoitteet:

Tukea perheitä omaksumaan terveellisiä elintapoja ja vahvistaa ennaltaehkäisyä mm. ylipainoa

Mahdollistaa kanava, jonne ohjataan perheitä, jotka hyötyvät kohdennetusta ja prosessimaisesta liikuntaneuvonnasta.

Tukea vanhemmuutta erityisesti arjen hallinnan ja terveellisten elintapojen näkökulmasta.

Palvelu:

Perheiden prosessimainen liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on elintapaohjausta

Mukaillee aikuisten liikuntaneuvonnan vastustuksia sekä toim

Jatkuva vuorovaikutus

Kuntoliikkujan testauspäivät

Tiistai 17.10.2023

klo 9 - 12

Uimahalli-Urheilutalo

Keskiviikko 18.10.2023

Liikuntaneuvonnan prosessikuvaus

Prosessi on kokonaisvaltaista, yksilöllistä – pääpaino liikkumisessa/arjen aktivoimisessa

Prosessi

1. väylä: Liikuntaneuvonnan lähtötehtävienhuollasta (tai muu vastaava) suljetulla sähköpostilla - Liikuntaneuvoja ottaa yhteyttä
2. väylä: Asiakasneuvottelu - Liikuntaneuvoja kontakti asiakkaan ja varataan ensimmäinen tapaamisaika - Liikuntaneuvoja lähettää alkukartoituskyselyn.
- Tapaamiset 1h - 1,5h/kerta
- Ohjauksen kesto on yksilöllinen (mahdollisuus jopa 9-12 kk neuvontaan)
- Maksuton palvelu

Ensimmäinen tapaaminen

- Alkukartoitus/motivoiva haastattelu
- Prosessissa käytössä arvo- ja hyökyntäpotentiaalinen lähtömenetelmä (Hot - menetelmä - vaikuttava liikuntaneuvonnan työtapana)
- Neuvotat perhe materiaali, Seinäjoen Liikunnalliset satukirjat
- Liikuntaneuvonnan prosessin suunnittelu ja tavoitteet
- Paikalla koko perhe tai vain vanhemmat

Tapaamiset:

- Sovitut tapaamiset liikkumisen merkeissä (paikalla mahdollisuus nähdä koko perhe)
- Tutustutaan liikuntapaikkaan, perheen lähiympäristöön, liikuntapaikkojen, perheliikuntaportaan (ryhmät, tapahtumat) tai paikalliseen toimijaan
- Kuntoliikkejä / tehtäviä sekä mahdollinen jatkoon ohjaus esim. liikuntaryhmään tai pienryhmään
- Liikuntaneuvoja kirjaa käynnit itselleen
- Tapaamisia 6 - 9 kertaa prosessin aikana (9 - 12kk)
- 1 - 5kk kohdalla tapaamisia n.3 viikon välein, 6kk kohdalla suunnitelman tarkistus, 7 - 11kk kohdalla tapaamisia/kontaktointia n. 4 viikon välein

Prosessin päätös:

- Käytöstä lopputapaamiseksi
- Miten prosessi eteni/toimi
- Lopputyö
- Ohjaus jatkoon: aktivoimiseen arkeen, liikuntaryhmään / seuraan / harrastukseen / mahdollisesti muulle terveydenhuollon ammattilaiselle

19.4.2024 Johanna Lähdesmäki

Seinäjoki

Ulkokuntosalit tutuiksi viikot 23 - 28, 5.6 - 13.7.2023

Tule tutustumaan maksutta ulkokuntosalille sekä kuntoliikuntalanohjaaja opastamassa ja antamassa vinkkejä harjoittelemaan. Ei ennakkoihoitautumista.

Maanantai

- klo 13.30 - 15.00 Joupilanvuoren ulkokuntosalilla
- Joupilanvuorentie 66

Tiistai

- klo 13.30 - 15.00 Hylykallion kuntoradan ulkokuntosalilla
- Lähellä osoitetta Kontiontie 10 sekä Latovuorenpuisto

Keskiviikko

- klo 13.30 - 15.00 Kyrkösjärventien ulkokuntosalilla
- Kyrkösjärventie 9

Torstai

- klo 13.30 - 15.00 SeAMK:n ulkokuntosalilla
- Kampusranta 11

Lisätietoa liikuntaryhmistä:

Tanja Särkipaju
050 552 9400
tanja.sarkipaju@seinajoki.fi
www.seinajoki.fi/liikunta



19.4.2024 Johanna Lähdesmäki

Jouluinen

Kynttiläuinti

Perjantaina 15.12.2023

18-20.30

Seinäjoen uimahallissa

Tunnelmallista uintia kynttilöiden valossa joulumusiikin soinnissa. Pyöräily, vesiliukumäki ja hierontaputoukset ovat suljettuna kynttiläuintin ajan. Hinta: normaali uintimaksu

INBODY KEHONKOOSTUMUSMITTAUS

Ke 8.11.2023 klo 12-18
Seinäjoen Uimahalli-Urheilutalo, kokoustila
Hinta 15 €
Lisätietoa testistä: www.plu.fi



Ilmoittautuminen
Antero Kangas, PLU
antero.kangas@plu.fi, 050 406 4789

Tilaa liikkuu

plu

TIISTAINA 21.2.2023 10-14

- Laskettelu: Hissilippu 10 € (naruhiisun maksuton). Lasketteluvälineet Joupiskaan vuokraamosta 10 €/klo (sis. avustajan välineet)
- Bi-ski - kelkan käyttämällä liikuntarajoitteisille oman ohjajan kanssa (ei laskettamista järjestäjien puolesta). Maksuton!
- Ohjattuja lumileikkejä ja -pelejä
- Lumikenkäkävelyn kokeilu
- Soveltavan talviliikunnan välineitä

- Makkara- ja mehutarjoilu 11-13
- Menossa mukana Kaverikoirat (sävävarus) ja maskotteja
- SEAMK:n fysioterapian opiskelijat vastaavat toimintapisteistä ja toimivat avustajina tarvittaessa
- Joupiskaan Haupilla-ravintola avoinna tapahtumassa

Ryhmästä toivotaan ennakkoihoitautumista pe 17.2.2023 mennessä: Erityisliikunnan koordinaattori Sanna Kivimäki sarika.kivimaki@seinajoki.fi ilmoittaa ryhmän koko, tuloaika ja välineet sekä erityisen tuen tarpeen, tarvittaessa.

WIBIT WEEKEND!

Seinäjoen uimahallissa

21.-23.4.2023

PE 16-20.45

LA 10-17.45

SU 10-17.45



Vesiestera lapsille ja aikuisille!

Uimahallin sisäänpääsymaksulla. Rata vain uimataitoisille.

Tilaa liikkuu



SEINÄJOEN KAUPUNKI - LIIKUNTAPALVELUT
PL 215 60101 SEINÄJOKI
LIIKUNTAVARAUKSET@SEINAJOKI.FI
WWW.SEINAJOKI.FI/LIIKUNTA