



14.12.2017

VESOTE-projektiryhmän kokous

Aika 14.12.2017 klo 9.00 – 11.00

Paikka Kass, MaPo neuvottelutila.

Projektiryhmä

	paikalla	poissa
Heikkilä Laura	x	
Huovinen-Tervo Marjo		x
varajäsen		x
Horto Arja		x
varajäsen Ahokas Päivi		x
Hyttinen Tuija	x	
Kemppainen Pia		x
varajäsen		x
Leimu-Pelkonen Helka		x
varajäsen Pulkkinen Ossi		x
Leinonen Maija		x
varajäsen		x
Parkkila Ulla	x	
Pikkarainen Marita	x	
Pikkarainen Saara	x	
Pennanen Auli	x	
varajäsen Leinonen Virpi		

Asiat:

- 1 Kokouksen avaus
Puheenjohtaja Marita Pikkarainen avasi kokouksen klo 9.10.
- 2 Kokouksen laillisuuden ja päätösvaltaisuuden toteaminen
- 3 Puheenjohtajan ja sihteerin valinta

Projektiryhmän kokousten puheenjohtajaksi on aikaisemmassa kokouksessa valittu Marita Pikkarainen ja hänen poissa ollessaan Saara Pikkarainen. Sihteerinä toimii Ulla Parkkila ja hänen poissa ollessaan Laura Heikkilä.



14.12.2017

4 Esityslistan hyväksyminen työjärjestykseksi

Esityslista hyväksyttiin muutoksitta.

5 VESOTE-hankkeen tilannekatsaus 12/2017

VESOTE-hanke on käynnistynyt syksyn aikana Elintapaohjaus-koulutuksen osalta ja osallistumisilla Kainuun kutsuntatilaisuuksiin sekä Kainuun kunnissa kiertävään Korpikansa seikkailee -kiertueeseen (Liite 1).

- Kainuun kutsuntatilaisuudet syksy 2017

Projektipäällikkö Ulla Parkkila kertoi Kainuun kuntien kutsuntatilaisuuksista; Ristijärvi/Hyrnsalmi (11 nuorta), Sotkamo (58) ja Paltamo (21) olivat kuntia, joissa VESOTE-hanke oli yhteistyössä kunnan liikunnanohjaajan sekä perusterveydenhuollon fysioterapeutin kanssa teettämässä kutsuntaikäisille nuorille miehille lihaskuntotestejä (puristusvoima, reisikyky sekä etunojapunnerrus). Nuorille teetettiin lisäksi kysely heidän elintavoistaan. Lihavoimatestien ja Elintapakyselyn tarkemmat tulokset liitteessä 2.

Projektisuunnittelija Laura Heikkilä kertoi Kajaanin kutsuntatilaisuudesta; Kajaanissa (178) kutsuntatilaisuuksissa oli yhteistyökumppanina Kainuun Liikunta ry, joka teetti lihaskuntotestien sijaan InBody-mittauksen, sykemittauksella kuntoindeksimittauksen sekä puristusvoimamittauksen ja VESOTE-hankkeen toimesta nuoret vastasivat Elintapakyselyyn. Tulokset liitteessä 2.

- Korpikansa seikkailee -kiertue

Yhdessä Kainuun Liikunta ry:n ja Kainuun Sydänyhdistyksen kanssa VESOTE-hanke osallistui Korpikansa seikkailee -kiertueelle Kainuun kunnissa 20.-30.11.17. Kiertueen yhtenä tavoitteena oli kohdata kainuulaisia työikäisiä miehiä. Kainuun Liikunnan toimesta osallistujille teetettiin InBody-mittaus, sykemittauksella kuntoindeksimittaus sekä puristusvoimamittaus ja VESOTE-hankkeen toimesta osallistujat vastasivat Elintapa-kyselyyn. Kiertue oli jokaisessa Kainuun kunnassa ja VESOTE-hanke oli mukana kaikissa pois lukien Puolanka. Lihaskuntotesteissä kävi enemmän seniori-ikäistä kuntalaista kuin työikäistä ja miehiä oli osallistujissa vähemmän kuin naisia. Tulokset liitteessä 3.

6 VESOTE-hankkeen Elintapaohjauskoulutuksen käynnistyminen 9/2017 ja 1/2018 koulutuksen ilmoittautumistilanne

Elintapaohjauksen ensimmäinen koulutuskokonaisuus alkoi syyskuussa 2017, ilmoittautuneita alkutilanteessa 24 ja heistä 20 kaikkiin 3 osakokonaisuuteen. Koulutus alkoi liikuntaneuvontaosuudella ja osallistujien palaute on ollut positiivinen koulutuksen sisällöstä. Tällä hetkellä on käynnissä ravitsemusosa. Koulutukseen ensimmäisinä kuukausina on tullut 4 keskeytystä työesteiden, työpaikan vaihtumisen tai opiskelun aloittamisen vuoksi.



14.12.2017

Tammikuussa 2018 alkaa toinen koulutuskokonaisuus, jossa ilmoittautuneita on 14.12.17 lähes 30. Ilmoittautumisaikaa on vuoden vaihteeseen saakka. Koulutuksen esite on liitteenä 4.

7 Muut esille tulevat asiat

Projektisuunnittelija Laura Heikkilä osallistui 11.12. Tampereella VESOTE-ravitsemusverkoston tapaamiseen, jossa käsiteltiin VESOTE-hankkeen nykytilannetta sekä muun muassa ravitsemusohjauksen työkaluja ja kirjaamiskäytäntöjä. Hankealueista vain Kainuussa työskentelee kokoaikainen ravitsemusterapeutti, joten alueella voidaan toteuttaa oma ravitsemushanke osana VESOTE-hanketta. Laura Heikkilä, Ulla Parkkila ja Saara Pikkarainen laativat Kainuun oman ravitsemushankesuunnitelman, jota käsitellään seuraavassa kokouksessa.

8 Seuraava kokous

Torstai 25.1.2018 klo 9.30 – 11.00 Kass, Mapo, Sotkamontie 13, Kajaani.

Muition laatija Ulla Parkkila

Liitteet 1) VESOTE-tilannekatsaus 12/2017 (PowerPoint)
2) Kainuun VESOTE-hanke kutsunnoissa (PowerPoint)
3) Korpikansa seikkailee 2017 (PowerPoint)
4) VESOTE-koulutus esite 1/2018 (PowerPoint)