

Yhteistyöllä liikkuvammat kuntalaiset

Liikkumisen edistäminen kuntien ja hyvinvointialueiden yhdyspintatyönä



Liikkuvat
tukenanne:



LIKKUVA
AIKUISEN

IKI-
LIKKUJA



Liikkumista edistetään useilla yhdyspinnoilla

Hyvinvointialue

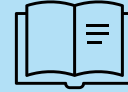


- terveydenhuollon palvelut
 - neuvola
 - koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
 - kuntoutus- ja terapiapalvelut
 - terveyskeskuksen muut palvelut, esim. terveys- ja ikäkausitarkastukset
- sosiaalipalvelut
 - lapsiperheiden sosiaalipalvelut
 - aikuissosiaalityö ja työikäisten palvelut
 - vanhuspalvelut
 - vammaispalvelut

työterveyshuolto,
työllisyyspalvelut

**Esim.
liikunta-
neuvonta**

Kunta



- sivistyspalvelut
 - liikuntapalvelut
 - varhaiskasvatus
 - esi- ja perusopetus
 - lukio ja ammatillinen koulutus
 - vapaa sivistystyö
 - nuorisopalvelut
 - kirjastopalvelut
 - kulttuuripalvelut
- yhdyskuntasuunnittelu
 - asuinympäristö ja lähialuepalvelut
 - luontopalvelut



**Esim. matalan
kynnyksen
liikuntaryhmät**



asukasosallisuus

Muut toimijat



- järjestöt
- urheiluseurat
- yhdistykset
- seurakunnat, kirkolliset yhteisöt
- yritykset



...ja Liikkuvat ovat tässä apunanne!

Kaikkia kohderyhmiä koskevat yhdyspinta-asiat

Yhdyspintatyötä on monenlaista

- liikkumisen puheeksi ottaminen
- ohjaaminen liikuntapalveluiden pariin
- Liikuntaneuvonta

Poikkihallinnollinen liikuntaneuvonnan palveluketju

- Liikuntaneuvontaa järjestetään yhteistyössä hyvinvointialueen ja kunnan liikunta- tai sivistyspalveluiden kanssa.
- Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimijaverkosto nimetään ja toiminnan tavoitteet asetetaan.

Liian vähän liikkuvia tavoittavilla ammattilaisilla on käytössään keinot tavoittaa, tunnistaa ja ohjata asiakkaita liikuntaneuvontaan.

- Eri kohderyhmiä tavoittavat tahot ovat mukana liikuntaneuvonnan palveluketjussa ja sen kehittämistyössä.
- Ammattilaisilla on keinot ottaa liikkuminen puheeksi ja he tietävät ohjautumisen kriteerit sekä toimintatavat.
- Eri kohderyhmien kanssa työskentelevät osallistuvat liikuntaneuvonnan alueellisiin verkostoihin.

Mitä seuraavista teidän kunnassanne on jo tehty? 1/6

lapset

kouluikäiset

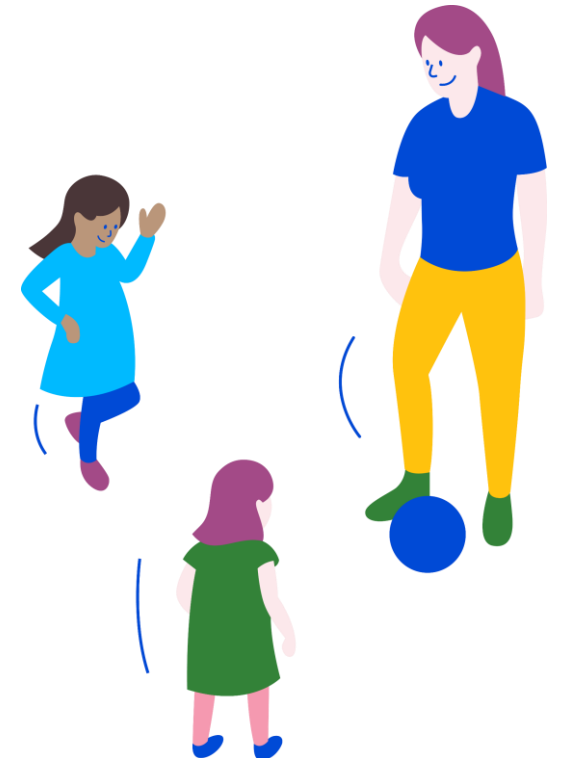
opiskelijat

työikäiset

ikäntyneet

perheet

- Kunta ja varhaiskasvatusyksiköt ovat liittyneet mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan.
- Henkilöstöä koulutetaan hyödyntämään työkaluja, jotka auttavat liikkumista tukevan toiminnan kehittämisessä, arvioinnissa ja seurannassa.
- Varhaiskasvatuksessa ja perhekeskuksissa hyödynnetään Arkiseikkailu-kampanjaa liikkumisen puheeksi ottamisen tukena.
- Päiväkodeilla on liikkumisen yhdyshenkilöt sekä tiimi ja toiminta on kirjattu yksikön toimintasuunnitelmaan.
- Nykytilan arviointia hyödynnetään osana varhaiskasvatuksen hyte-toimintaa ja sen seuranta.



Mitä seuraavista teidän kunnassanne on jo tehty? 2/6



- Kunta ja koulut ovat liittyneet mukaan Liikkuva koulu -toimintaan.
- Move!-mittauksia hyödynnetään kouluterveydenhuollossa.
- Opiskeluhollossa (yhteisöllinen ja yksilöllinen) tunnistetaan liian vähäinen liikkuminen esim. terveystarkastuksien yhteydessä, liikkuminen otetaan puheeksi ja oppilaalle tarjotaan tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.
- Kouluissa on tarjolla koulu PT-toimintaa.
- Opetuksessa on käytössä toiminnallisia menetelmiä, jotka tukevat liikkumista ja hyvinvointia.
- Henkilöstöä koulutetaan hyödyntämään työkaluja, jotka auttavat liikkumista tukevan toiminnan kehittämisessä, arvioinnissa ja seurannassa.
- Nykytilan arviointia hyödynnetään osana koulujen hyte-toimintaa ja sen seuranta.



Mitä seuraavista teidän kunnassanne on jo tehty? 3/6



- Oppilaitokset ovat liittyneet mukaan Liikkuva opiskelu -toimintaan.
- Opiskeluhuollossa (yhteisöllinen ja yksilöllinen) tunnistetaan liian vähäinen liikkuminen. Esimerkiksi terveystarkastuksien yhteydessä liikkuminen otetaan puheeksi ja opiskelijoille tarjotaan tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi (esim. mini-interventio).
- Opetuksessa on käytössä toiminnallisia menetelmiä, jotka tukevat liikkumista ja hyvinvointia.
- Oppilaitoksissa on tarjolla liikunta- ja hyvinvointineuvontaa, pt-toimintaa tai liikunta- ja hyvinvointitutor-toimintaa.
- Henkilöstöä koulutetaan hyödyntämään työkaluja, jotka auttavat liikkumista tukevan toiminnan kehittämisessä, arvioinnissa ja seurannassa.
- Nykytilan arviointia hyödynnetään osana oppilaitosten hyte-toimintaa ja sen seuranta.



Mitä seuraavista teidän kunnassanne on jo tehty? 4/6



- Kunnassa/hyvinvointialueella toimii liikuntaneuvonnan tai elintapaohjauksen monialainen työryhmä.
- Kunta on määrittänyt resurssit liikuntaneuvonnan järjestämiseksi.
- Kunnassa toimii vakiintunut työkäisten liikuntaneuvonnan palveluketju.
 - Liian vähäinen liikkuminen tunnistetaan ja liikkuminen otetaan puheeksi mm. terveydenhuollossa, työterveyshuollossa, sosiaalihuollossa ja TE-keskuksessa.
 - Liikuntaneuvontaa toteutetaan [Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten](#) mukaisesti, ja suositusten sisältämät vaikutusten ja vaikuttavuuden mittarit ovat käytössä.
 - Kunnat, järjestöt ja yritykset järjestävät matalan kynnyksen liikuntatoimintaa liikuntaneuvonnan asiakkaille.
 - Liikuntaneuvontaa kehitetään hyödyntämällä valtakunnallista [itsearviointityökalua](#) sekä liikuntaneuvonnan nykytilaselvitystä.
- Liikuntaneuvontaa käynnistävät kunnat osallistuvat liikuntaneuvonnan Starttifoorumiin.
- Kunta hyödyntää liikuntaneuvonnan kehittämisessä [OKM:n liikuntaneuvonnan ohjeistuksia](#) sekä [STM:n elintapaohjeistuksia](#).



Mitä seuraavista teidän kunnassanne on jo tehty? 5/6

lapset

kouluikäiset

opiskelijat

työikäiset

ikäntyneet

perheet

- Kunnassa toimii monialainen yhteistyöryhmä, jossa kehitetään ikääntyneiden liikuntatoimintaa.
- Kunnassa toimii liikuntaneuvonnan palveluketju, jossa on huomioitu ikääntyneiden tavoittamisen erityispiirteet.
- Terveystieteiden, ikäkausitarkastuksissa, seniorineuvonnassa ja kotihoidossa tunnustetaan liian vähän liikkuvat ikääntyneet, otetaan puheeksi kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä osataan ohjata sopivien toimintojen piiriin.
- Kunnan alueella on tarjolla matalan kynnyksen liikuntatoimintaa.
 - voima- ja tasapainoharjoittelua (VoiTas-ryhmät)
 - ulkoiluryhmiä ja ulkoiluystävällisyyttä
 - koordinoitua vertaisohjattua liikuntatoimintaa
 - etäohjattua liikuntaa
 - palvelukeskusten toimintaa
 - järjestöjen ja urheiluseurojen iäkkäille tarjoamaa toimintaa
- Kunnassa on kuultu ikäihmisiä liikuntatoiminnan kehittämisessä esim. liikuntaraadeissa.
- Kunnassa on hyödynnetty maksuttomia Ikiliikkuja-toiminnan koulutuksia, webinaareja ja materiaaleja.
- Kunnasta on edustus alueellisessa Ikiliikkuja-oppimisverkostossa.
- Kunta järjestää Ikiliikkuja-viikolla avoimia liikuntatapahtumia 65+ -kuntalaisille.



Mitä seuraavista teidän kunnassanne on jo tehty? 6/6

lapset

kouluikäiset

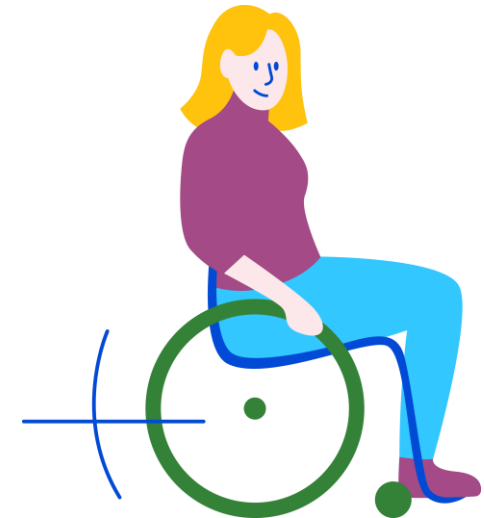
opiskelijat

työkäiset

ikäntyneet

perheet

- Perheiden liikkumista edistetään perhekeskuksissa (rakenteissa, verkostoissa ja yhteistyön kehittämisessä).
 - Perheiden liikkumista edistävät toimijat ovat liittyneet mukaan Liikkuva perhe -ohjelmaan.
 - Perheiden liikkumista edistetään monitoimijaisesti ja tukea käynnistämiseen on saatu Liikkuva perhe -työpajasta.
- Liikkuminen otetaan puheeksi ja sitä tuetaan osana kohtaamisia eri palveluissa.
 - Hyödynnetään Arkiseikkailu-kampanjaa ja hyviä käytäntöjä Liikkuva perhe -verkkosivuilta.
- Toimijoiden liikunta- ja hyvinvointiosaamista vahvistetaan.
 - Hyödynnetään mahdollisuuksia kohdennettuihin puheenvuoroihin, sparraustukeen ja materiaaleihin.
- Liikkumista edistävä ja toiminnallinen työote on käytössä eri palveluissa.
 - Hyödynnetään toiminnallisten työmenetelmien malleja ja materiaaleja.
- Tarjotaan liikuntaneuvontaa koko perheelle.
 - Kehitetään perheliikuntaneuvonnan palveluketjua sekä hyödynnetään sparraustukea ja hyviä käytäntöjä.



Liikkuvien tukitoimet 1/2

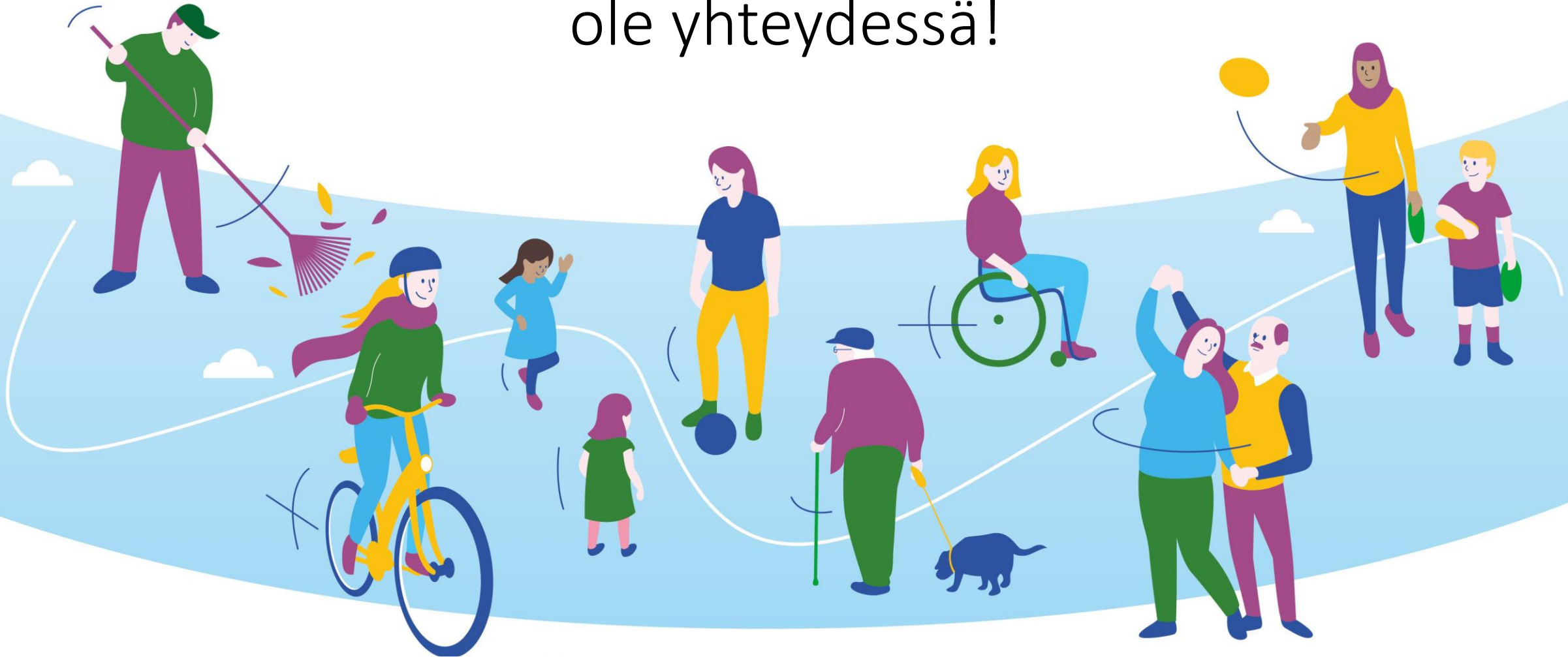
- Jaamme hyviä käytäntöjä (tietoa, suosituksia, työkaluja, toimintamalleja, ajankohtaisinfoa).
- Kannustamme ja tuemme toimijoita innovatiiviseen toimintaan.
- Järjestämme koulutuksia.
- Tarjoamme eri kohderyhmille ja toimijoille suunnattuja ja räätälöityjä tukitoimia.
- Tuotamme käytännön kokeiluja ja pilotteja.
- Sitoutamme kohderyhmät mukaan toimintaan.
- Ylläpidämme ja osallistumme verkostoihin.
- Tuemme valtakunnallisia ja paikallisia hankkeita.

Liikkuvien tukitoimet 2/2

- Käynnistämme ja osallistumme yhteiskunnalliseen keskusteluun.
- Vaikutamme valtionhallintoon luomalla poliittista ja hallinnollista perustaa muutokselle.
- Teemme vaikuttamisviestintää eri kohderyhmille.
- Hyödynnämme tutkittua tietoa toimenpiteiden suunnittelussa.
- Tuotamme tietoa kehitystrendeistä.

➤ **Kehitämme omaa toimintaamme vastaamaan kentän tarpeisiin.**

Tutustu toimintaamme ja ole yhteydessä!



liikkuvavarhaiskasvatus.fi



Liikkuva koulu

liikkuvakoulu.fi



liikkuvaopiskelu.fi

**LIKKUVA
AIKUINEN**

liikkuvaaikuisen.fi

IKILIIKKUJA

ikainstituutti.fi/ikiliikkuja



liikkuvaperhe.fi

Ota yhteyttä

- Liikkuva varhaiskasvatus
nina.korhonen@oph.fi
- Liikkuva koulu
kirsi.naukkarinen@oph.fi
- Liikkuva opiskelu
pekka.tiitinen@oph.fi
- Liikkuva aikuinen
sari.kivimaki@jamk.fi
- Ikiliikkuja
saila.hanninen@ikainstituutti.fi
- Liikkuva perhe
johanna.pekkanen@suomenlatu.fi



Liikkuva koulu

**LIKKUVA
AIKUINEN**

IKILIIKKUJA

