

Liikkuen läpi elämän

Valtakunnallisten liikunnan edistämishojelmien eli Liikkuvat-kokonaisuuden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä.



LIIKKUVA
AIKUINEN

IKI-
LIIKKUJA



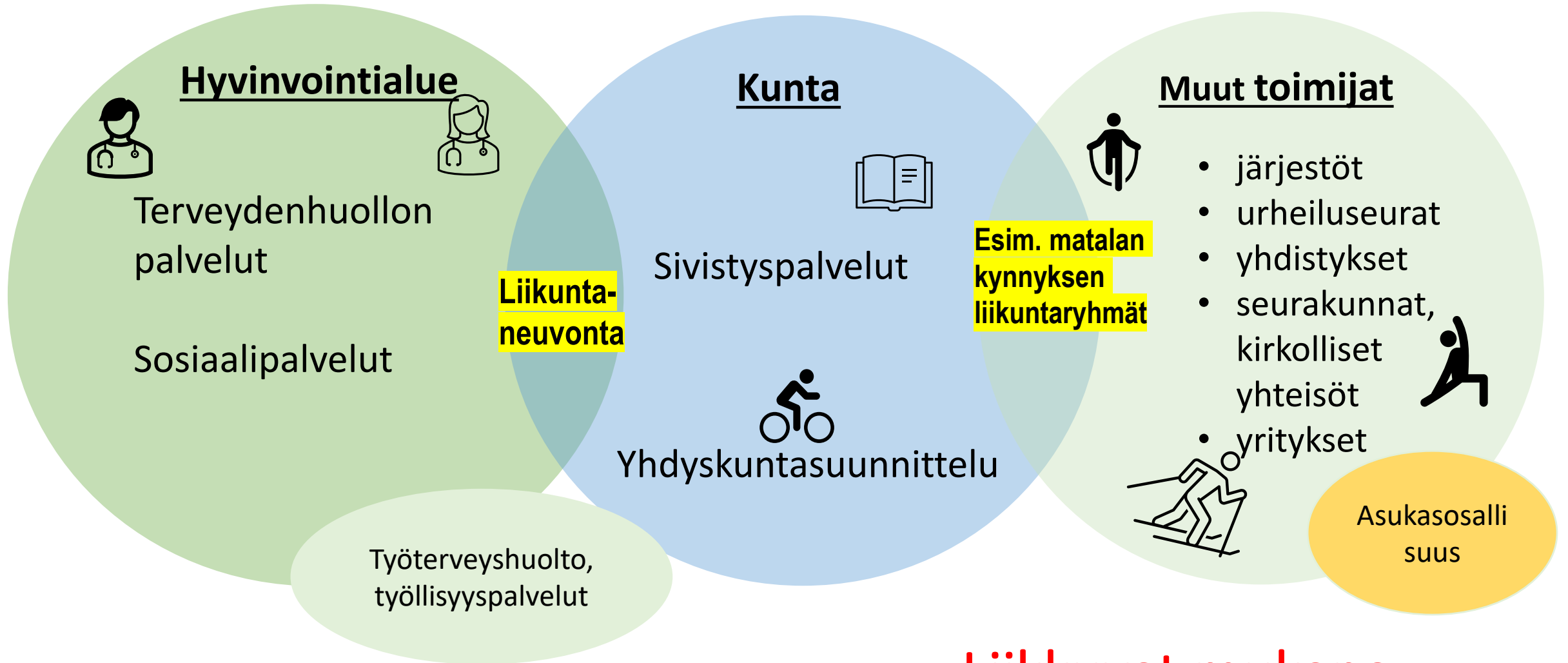
Liikkuvat yhteiset teemat 2024 >

- Liikuntaneuvonta ja liikuntaneuvonnan palveluketjut
- Lisää liikettä työelämään, ml. koulu- ja työmatkaliikkuminen
- Yhteinen viestintä



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Liikkumisen edistämisen yhdyspinnat



Liikkuvat mukana...

Mitä seuraavista teidän kunnassanne/alueellanne on jo tehty?

lapset

kouluikäiset

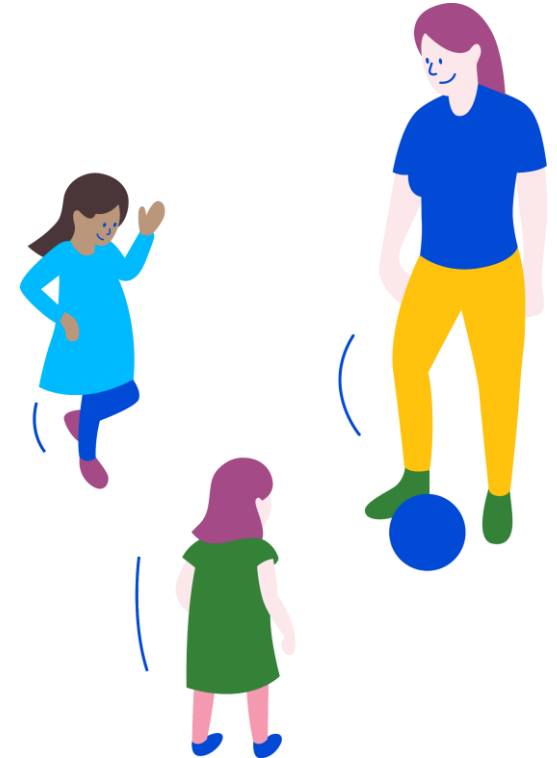
opiskelijat

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 Arkiseikkailukampanjaa 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/alueellanne on jo tehty?

lapset

kouluikäiset

opiskelijat

työikäiset

ikäntyneet

perheet

- Kunta ja koulut ovat liittyneet mukaan Liikkuva koulu -toimintaan.
- Move!-mittauksia hyödynnetään kouluterveydenhuollossa.
- Opiskeluhuollossa (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/alueellanne on jo tehty?

lapset

kouluikäiset

opiskelijat

työikäiset

ikäntyneet

perheet

- 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/alueellanne on jo tehty?

lapset

kouluikäiset

opiskelijat

työikäiset

ikäntyneet

perheet

- Kunnassa/hyvinvointialueella toimii liikuntaneuvonnan tai elintapaohjauksen monialainen työryhmä.
- Kunnassa toimii vakiintunut työikäisten 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 Starttifooriin.
- Kunta hyödyntää liikuntaneuvonnan kehittämisessä [OKM:n liikuntaneuvonnan ohjeistuksia](#) sekä [STM:n elintapaohjeistuksia](#).



Mitä seuraavista teidän kunnassanne/alueellanne on jo tehty?

lapset

kouluikäiset

opiskelijat

työkäiset

ikäntyneet

perheet

- Kunnassa toimii monialainen yhteistyöryhmä, jossa kehitetään ikäntyneiden liikuntatoimintaa.
- Kunnassa toimii liikuntaneuvonnan palveluketju, jossa on huomioitu ikäntyneiden tavoittamisen erityispiirteet.
- Terveystieteiden, ikäkausitarkastuksissa, seniorineuvonnassa ja kotihoidossa tunnustetaan liian vähän liikkuvat ikäntyneet, otetaan puheeksi kokonaisvaltainen hyvinvointi sekä osataan ohjata sopivien toimintojen piiriin.
- Kunnan alueella on tarjolla matalan kynnyksen liikuntatoimintaa.
 - voima- ja tasapainoharjoittelua (VoiTas-ryhmät)
 - ulkoiluryhmiä ja ulkoiluystävällistä toimintaa
 - koordinoitua vertaisohjattua liikuntatoimintaa, etäohjattua liikuntaa
 - palvelukeskusten toimintaa
 - järjestöjen ja urheiluseurojen iäkkäille tarjoamaa toimintaa
- 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/alueellanne on jo tehty?

lapset

kouluikäiset

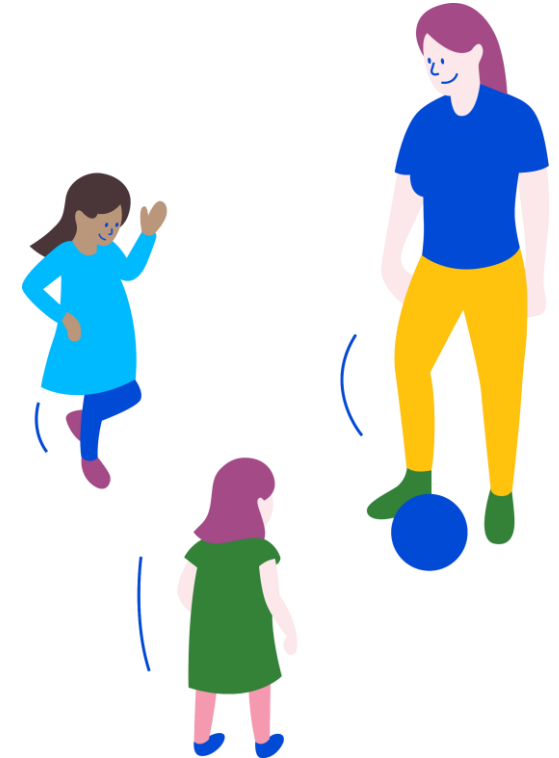
opiskelijat

työikäiset

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.



Tulevaisuuden ohjautumisen reitit liikunta- tai elintapaneuvontaan



Lapset ja nuoret

Kouluterveydenhuolto ja MOVE-mittaukset
Neuvola
Perhekeskus
Varhaiskasvatus
Järjestöt



Opiskelijat

Yhteisöllinen opiskeluhoolto
Yksilökohtainen opiskeluhoolto
Nuorisopalvelut
Järjestöt



Työikäiset

Terveystarkastukset ja muut vastaanottokäynnit
Työterveyshuolto
TE-palvelut
Liikkujan Apteekit
Järjestöt



Ikäihmiset

Ikäkausitarkastukset
Kotikäynnit ja palveluohjaus
Kotihoito
Seniори-infot
Liikkujan Apteekit
Järjestöt

Liikkuvien tukitoimet

- Jaamme **toimivia 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 toimintaa
- Ylläpidämme ja osallistumme **verkostoihin**.
- **Tuemme** valtakunnallisia ja paikallisia hankkeita.
- Käynnistämme ja osallistumme **yhteiskunnalliseen keskusteluun**.
- **Vaikutamme valtionhallintoon** luomalla poliittista ja hallinnollista perustaa muutokselle.
- Teemme **vaikuttamisviestintää** eri kohderyhmille.
- **Hyödynnämme tutkittua tietoa** toimenpiteiden suunnittelussa.

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

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



**LIKKUVA
AIKUINEN**

IKILIIKKUJA

