

Liikkuva Heinola 2030

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ



Päijät-Hämeen tilanne 2022

- Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain yli 60 milj. euroa ja paikallaan olon kustannukset lähes 65 milj. euroa (UKK-instituutti)
- Yli 40 %:lla 5 lk. lapsista ja 8 lk. nuorista fyysinen toimintakyky on terveydelle haitallisella tasolla (Move! mittaukset)
- Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien 20 - 64v osuus 53% (Terve Suomi)
- Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien 65v+ osuus 66% (Terve Suomi)
- Olosuhteet, osaaminen ja yhteinen tahtotila luovat hyvät edellytykset liikkumisen edistämiseen!



Heinola

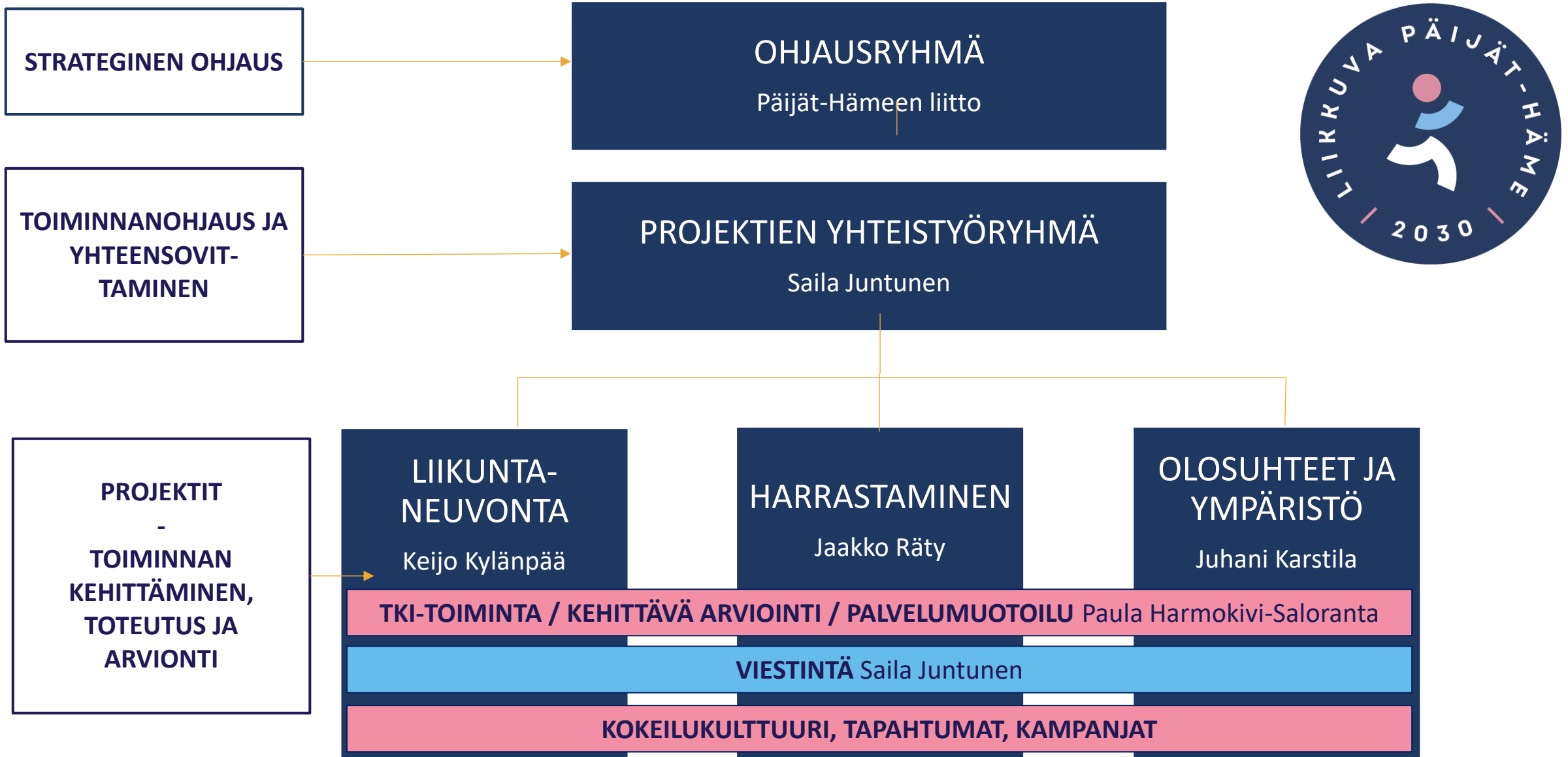
- 76 % liikkuu liian vähän ja 83 % on liikaa paikallaan
- Liikkumattomuuden kustannukset 6 375 000 €
- Paikallaanolon kustannukset 6 823 000 €

- Jos vain 50 % liikkuisi liian vähän ja olisi paikallaan
- Liikkumattomuuden kustannukset 4 973 000 €
- Paikallaanolon kustannukset 4 110 000 €

(UKK-Instituutti: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/kustannuslaskuri/>)



Liikkuva Päijät-Häme 2030 toimeenpanorakenne



Liikkumisohjelman strategia 2030

- Missio: Lisätä kuntalaisten liikunnallista elämäntapaa ja hyvinvointia
- Tavoite: Tavoittaa yhä enemmän vähän liikkuvia tai inaktiivisia kuntalaisia ja auttaa heitä rakentamaan aktiivinen elämäntapa (liikuntaneuvonta, Liikkuvat-ohjelmat)
- Visio: Heinolan kuntalaiset voivat paremmin ja heinolalaiset liikkuvat enemmän kaikissa ikäryhmissä.
- Arvot: välittäminen, uudistuminen ja tuloksellisuus



Liikuntaneuvonta

Tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat
(Rajapintojen luonti mm. hyvinvointialueelle)

Liikkumisen puheeksi ottaminen ja lähete liikuntaneuvontaan

Liikuntaneuvontaprosessi 6-12 kk

Omatoiminen/ohjattu liikkuminen
(Rajapintojen luonti 3. sektori ja yritykset)

Tavoitteet:

- Verkoston kehittäminen eri toimijoiden kanssa (hyvinvointialue, varhaiskasvatus, koulut...)
- Perheliikuntaneuvonnan kehittäminen
- Koulupt toiminnan käynnistäminen
- Tavoittaa inaktiivisia työikäisiä ja saada heidät pidettyä työkuntoisia (erityisesti miesten tavoittaminen).

Toimenpiteet:

- Tiedottamisen ja markkinoinnin kehittäminen.
- Vierailut eri kohteissa
- Kohdennettuja valmennuskursseja

Mittari: liikuntaneuvonnan tilastot

Vastuutaho: liikuntaneuvojat

Harrastaminen

Harrastamisen Suomen malli

Tavoite: lisätä tasavertaisesti lasten ja nuorten liikuntaa ja tavoittaa lapset, jotka eivät harrasta vapaa-ajalla.

Toimenpiteet: Etsivä harrastetoiminta, laajentaa toimintaa yläasteelle ja 2. asteelle

Mittari: Harrastemallin kysely

Vastuutaho: harrastemallin koordinaattori

Seuratoiminta

Tavoite: mahdollistaa monipuolinen harrastaminen ikäryhmien pienentyessä

Toimenpiteet: mm. yhteistyö seurojen ja alueen toimijoiden kanssa. (TKI)

Mittari: Kouluterveyskysely

Vastuutaho: liikuntapalvelujohtaja



Ikiliikkuja (Ikäihmiset ja erityisryhmät)

Tavoite: Inaktiivisten ikäihmisten löytäminen ja heidän aktivointi yhteistyössä mm hyvinvointialueen ym. tahojen kanssa

Toimenpiteet mm:

- Toimintaa kylille (Kulttuuria kylille)
- Talotsemppari –toiminnan laajentaminen
- Luoda matalankynnyksen palveluita vähän liikkuville ja erityisryhmille.
- Toimia yhä enemmän verkostoissa 3 sektorin ja yrittäjien kanssa.
- Tulevaisuudessa striimausmahdollisuuksien kartoittaminen ja muun teknologian hyödyntäminen.

Mittari: inaktiivisten ihmisten tavoittaminen (liikuntaneuvonnan tilastot ja ryhmien kävijämäärät) / Hyvinvointikyselyt

Vastuutaho: erityisryhmien liikunnanohjaaja



Liikkuva aikuinen

Tavoite: Inaktiivisten löytäminen ja heidän aktivointi yhteistyössä eri tahojen kanssa.

Toimenpiteet:

- Liikuntaneuvonta
- Työttömien toiminta yhteistyössä eri tahojen kanssa
- Yritysvierailut/testaukset/luennot/matalankynnyksen toiminta
- Henkilöstön aktivointi

Mittari: inaktiivisten ihmisten tavoittaminen (mm. liikuntaneuvonta ja ryhmät) / Hyvinvointikyselyt

Vastuutaho: työikäisten liikunnanohjaaja



Liikkuva koulu

Tavoite: kannustaa ja ohjata fyysisen toimintakyvyn huomioimiseen ja edistämiseen - toimintakyky mahdollistaa terveen sekä hyvinvoivan lapsen ja nuoren arjen

Toimenpide: Paikallinen ops; jokaisella liikuntatunnilla vähintään 10 minuuttia hengästyttävää liikkumista (kestävyys, lihaskunto/liikkuvuus)

Mittari: Positiivinen kehitys Move! -tuloksissa

Vastuutaho: hyvinvointivastaavien verkosto



Liikkuva varhaiskasvatus/ Liikkuva perhe

Tavoite: kannustaa ja ohjata fyysisen toimintakyvyn huomioimiseen ja edistämiseen - toimintakyky mahdollistaa terveen sekä hyvinvoivan lapsen ja perheen arjen

Toimenpiteet:

- Perheliikkarien käynnistäminen
- Lapsiperheiden liikuntaneuvonnan kehittäminen
- Aktiivisia toimintoja vakaan (mm. liikuntapöllö toiminta)

Mittari: hyvinvointikysely / FinLapset / liikuntaneuvonnan tilastot

Vastuutaho: varhaiskasvatuksen liikuntavastaavien verkosto



Olosuhteet (sisältää kävelyn ja pyöräilyn)

Tavoite: Kehittää ja ylläpitää liikuntaolosuhteita kustannustehokkaasti ja tarpeiden mukaan.

Toimenpiteet:

- Kartoittaa säännöllisesti kuntalaisten tarpeita liikkumista tukevista olosuhteista (TKI)
- Kehittää liikuntapaikkojen käyttöasteen seurantajärjestelmiä ja niiden hyödyntämistä. TKI-toiminta yhteistyössä P-H kuntien kanssa.
- Ylläpitää liikuntapaikkarakentamisen 5-vuotissuunnitelmaa ja mukauttaa sitä kunnan taloustilanteeseen.
- Käpy –toimenpiteet

Mittari: Käyttöaste ja olosuhteen kustannukset

Vastuutaho: liikuntapalvelujohtaja

Liikkumisohjelman seuranta Heinolassa

Terveysliikunta työryhmä

- Päijät-Hämeen hyvinvointialue/ ikäihmiset, kouluterveydenhoitaja
- Hyte / asiantuntija
- Nuorisopalvelut / Etsivä nuoriso-ohjaaja
- Jyränkölä / rehtori
- Kaupunkiympäristö / muotoilija
- Opetus- ja koulutus / rehtori (hyvinvointivastaavien verkosto)
- Ravitsemusterapeutti
- Rehtori
- Liikuntapalvelut/ liikunnanohjaajat vastuualueittain (varhaiskasvatus verkosto), liikuntapalvelujohtaja
- Luottamushenkilö(t)



**Lisätiedot:
liikuntapalvelujohtaja
Maria Kaikkonen
044 797 8570
maria.kaikkonen@heinola.fi**

PIENI KAUPUNKI, ISO ELÄMÄ

