

*Lasten, nuorten
ja perheiden*

Elintapa- neuvonnan hyvät mallit

ke 17.6. klo 12-14

Maksuton webinaari

Ilmoittautuminen www.eklu.fi



SISÄLTÖ

Tilaisuuden avaus

Lasse Heiskanen, lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä,
Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu

Lappeenrannan lasten, nuorten ja perheiden
liikuntaneuvonta

Anne Peuhkuri, liikunnanohjaaja, Lappeenrannan
liikuntatoimi

Muita perheiden elintapaneuvonnan
toteutusmalleja

Elisa Kallio, fysioterapeutti, Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Nuorten liikunta- ja hyvinvointineuvonta kouluissa
ja oppilaitoksissa Etelä-Karjalassa

Lasse Heiskanen, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu

Keskustelua elintapaneuvonnan kehittämisestä
kunnissa



HANKE 2020-2021

Imatra, Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin



Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry



Elintapaneuvonnan palvelupolkuhanke 2020-2021

Imatra, Ruokolahti, Rautjärvi, Parikkala



Käytännön tukitoimet, mm. liikuntapalvelut

Elintapaneuvonta

Viestintä

0 vuotta 100 vuotta

ELINTAPA- NEUVONTA



Asukkaiden terveyden
ja hyvinvoinnin
edistämistä
Etelä-Karjalassa!

LAPSIPERHEET

- Neuvolassa elintavat puheeksi
- Varhaiskasvatuksen liikunnallistaminen
- Kerhot ja tapahtumat esille
- Perheiden elintapaneuvonta



NUORET

- Aktiivinen koulu- ja opiskelupäivä
- Harrastuksia kouluun ja vapaa-ajalle
- Vertaisohjaajat
- Hyvinvointineuvonta koulussa ja oppilaitoksessa



TYÖIKÄISET AIKUISET

- Työyhteisökohtaiset toimenpiteet
- Elintapaneuvonta
- Mittaukset

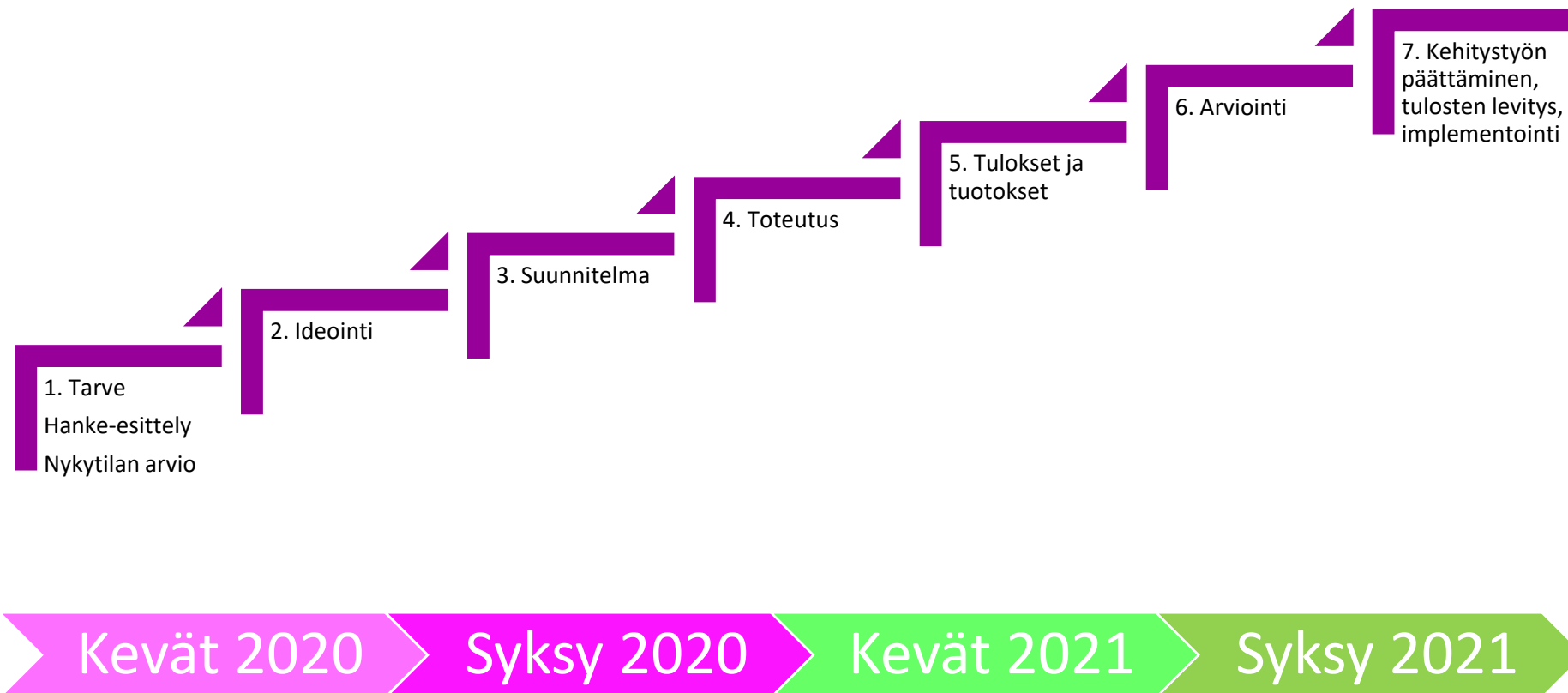


IKÄÄNTYNEET AIKUISET

- Apteekkipalveluiden kehittäminen
- Mittauspäivät
- Omaishoitajien tukipalvelut



Elintapaneuvonnan palvelupolku – hanke 2020-2021



Euroopan maaseudun
kehittämisen maatalousrahasto:
Eurooppa investoi maaseutualueisiin

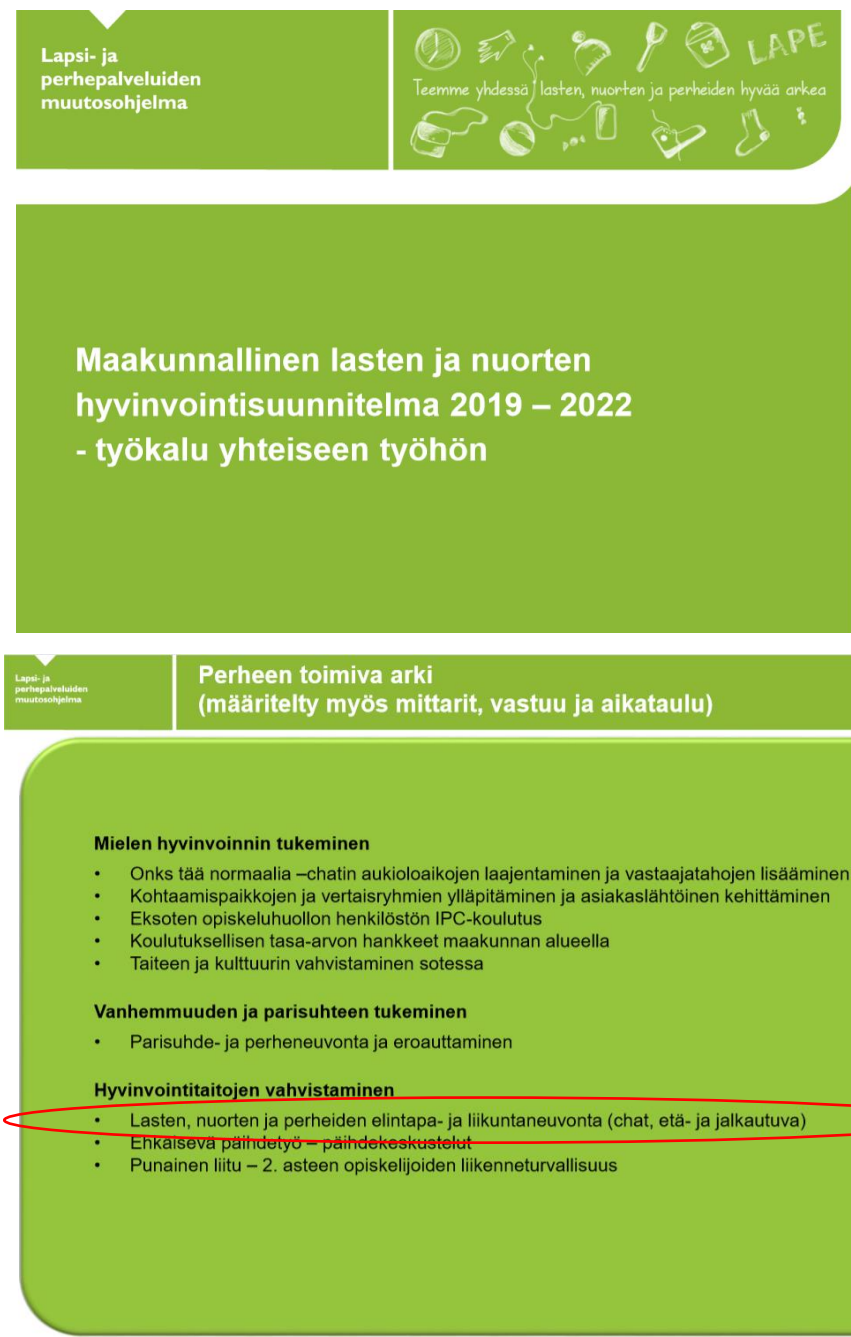


Kuntien tulisi jo Etelä-Karjalassa jo nyt järjestää lasten, nuorten ja perheiden nuorten elintapaneuvontaa, mutta niin ei tapahdu kaikissa kunnissa

- laaditaan nelivuotiskaudelle ja hyväksytään kuntien ja kuntayhtymien valtuustoissa
- luonteeltaan ohjaava, tukee lasten ja nuorten hyvinvointityön yhteistä johtamista ja kehittämistä
- toteutusvastuu kunnat, Eksote, järjestöt ja seurakunnat
- kukin organisaatio sitoutuu suunnitelmaan ja omalle vastuulleen sovittujen toimenpiteiden toteuttamiseen



Kuva: Tuija Ylitörmänen, valokuvat Eksoten kuvapankki



Nuorten liikunta- ja hyvinvointineuvonta kouluissa ja oppilaitoksissa, Etelä-Karjala

- Tausta: Maakunnallinen nuorten hyvinvointisuunnitelma
- Yhteistyöverkostot: Työryhmä ja toimijatapaamiset
- Tuotokset: Prosessi, työkalut, viestintä, seuranta, EKLU:n sivut
- Neuvonta käytännössä
- Tulokset: kyselyt ja opinnäyte
- Kohti laajentuvaa maakunnallista yhteistyötä

Toiminnan päämäärä

- Lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen tarjoamalla yksilöllistä tukea koulussa/oppilaitoksessa koulupäivän aikana
 - Liikunta- ja hyvinvointitaitojen edistäminen
 - Omaehtoinen liikkuminen ja harrastuksen löytäminen
 - Jaksaminen ja suoriutuminen koulussa ja vapaa-ajalla

”Jos hyvinvointiosaamisen perusasiat kunnossa – edellytykset oppimiseen ovat”

Kari Stenberg, Ruokolahden koulun rehtori

Yhteistyöverkostojen rakentaminen ja kehittäminen

Työryhmä

- EKLU, EKSOTE, koulujen rehtoreita, liikunnan/hyvinvoinninohjaajia, koulyfysioterapeutti, Lpr liik.toimi, Likes (noin 10 hlö)
- Tavoitteena toiminnan levittäminen ja kehittäminen
- Toimijatapaamisten suunnittelu, yhteiset materiaalit/työkalut, seuranta ja vaikuttavuus
- Ryhmä kokoontunut 2018-2020 11 kertaa
- Toimintasuunnitelma 2020-2021

Toimijaverkosto

- Liikunnanohjaajat, terveydenhoitajat, opettajat, rehtorit, kuraattorit, jne
- Tavoitteena toimijoiden sitouttaminen, osaamisen lisääminen, tuki toiminnan käynnistämiseen ja kehittämiseen, yhteisten toimintatapojen levittäminen
- Asiantuntija-alustukset, käytännön esimerkit, yhteinen ideointi ja jakaminen
- 2018-2019 kolme toimijatapaamista, 2019-2020 kaksi
- Osallistujia 40-80

WWW.EKLU.FI > LAPSET JA NUORET > NUORTEN LIIKUNTANEUVONTA KOULUISSA

Nuorten LIIKUNTANEUVONTA kouluissa

EKLU ja EKSOTE kutsuvat kaikki eteläkarjalaiset perus- ja toisen asteen koulut ja oppilaitokset mukaan kehittämään nuorten liikuntaneuvontaa osana koulupaivaa.



Nuorten liikuntaneuvonnan tavoitteena on lisätä nuoren arkiaktiivisuutta ja tukea liikunnallista ja terveellistä elämäntapaa.

Lappeenrannassa Kesämen koulussa on lukuvuoden 2017-2018 aikana järjestetty koulun oppilaille liikuntaneuvontaa koulun henkilökunnan, kouluterveydenhuollon ja liikuntatoimen yhteistyönä. Lappeenrannan liikuntatoimen mallia soveltaen nuorten liikuntaneuvonta halutaan levittää maakunnan muihinkin kouluihin.

Lukuvuoden 2018-2019 aikana järjestetään kolme toimijatapaamista, joiden tavoitteena on auttaa koulun/kunnan henkilökuntaa käynnistämään nuorten liikuntaneuvontaa. Tapaamiset tarjoavat koulusta, vertaistukea ja jakavat hyviä käytäntöjä. Koulun/kunnan järjestää itse nuorten liikuntaneuvonnan, määrittelee kohderyhmän ja tavat toiminnalle sekä vastaa resursseista.

Kohderyhmäksi suositellaan 5-luokkalaista ja vanhempia oppilaita. Toimijatapaamisiin suositellaan vahvasti osallistumaan koulusta/kunnasta tiimiä eli useampaa kuin yhtä henkilöä, jotka mahdollistavat toiminnan, esim. rehtori, liikunnanopettaja, kouluterveydenhoitaja, koululiikunnanohjaaja, kunnan liikunnanohjaaja jne. Osallistuminen on maksutonta eikä velvoita koulua käynnistämään liikuntaneuvontaa.



TOIMIJA-TAPAAMISET

25.9.18 klo 9 - 14

Lpr kaupungintalo, yhteinen starttitilaisuus, malleja, oman mallin työ, välitehtävät

15.1.19

Hyvät käytännöt, kirjaaminen, tukipalvelut kouluille, välitehtävät

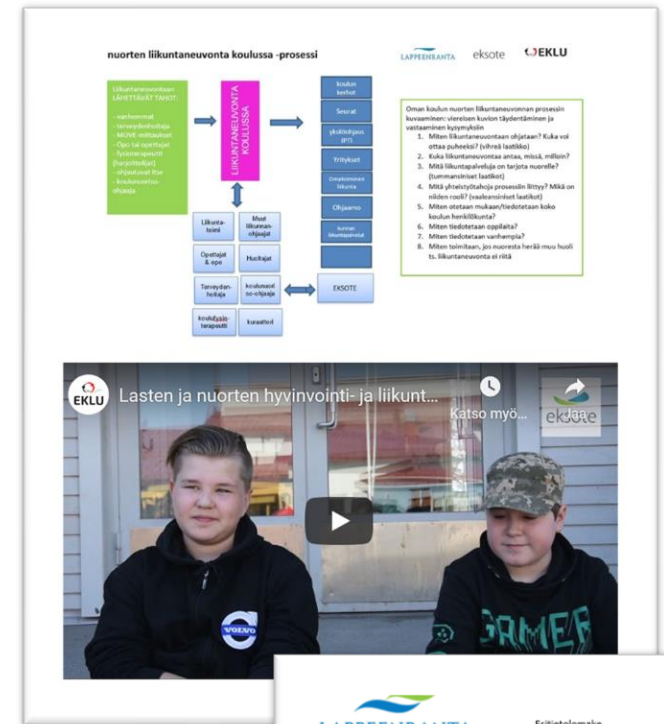
11.4.19

Lukuvuoden yhteenveto, hyvät käytännöt, jatkosta sopiminen



Tuotokset

- Prosessikaavio = rautalankamalli toiminnan organisointiin
- Työkalut: esitieto- ja seurantalomake, Questback-seurantalinkki (vaikuttavuustieto)
- Viestintä: viestipohjat, esittelyvideot
- Toimijatapaamisten esitykset
- Lukuvuosisikyselyt 2018-2019 ja 2019-2020
- Opinnäyte: Liikuntaneuvonta Etelä-Karjalan peruskouluissa
- [EKLU:n sivuilla](#) kaikki koottuna



LAPPEENRANTA
LIKUNTATOIMI

Esitietolomake
Päiväys

Tätä kyselyä käytetään apuna henkilökohtaisessa elintapaneuvonnassa ja liikuntasuunnitelman tekemisessä. Vastaa jokaiseen kysymykseen tavalla, joka vastaa parhaiten mielipidettäsi viimeisen vuoden ajalta.

1. Henkilötiedot

Nimi _____
Ikä _____ Puhelin _____
Sähköposti _____

2. Oletko osallistunut Move!-mittaukseen? Kyllä Ei

Miten Move!-mittaukset mielestäsi onnistuivat?

3. Miten olet liikunnut aikaisemmin?

Tuottaako liikunta sinulle iloa? Kyllä Ei

Jos ei, osaatko sanoa miksi ei? _____

4. Kuinka usein liikut niin, että virkistyt, hengästyt tai hikoilet?

1. Päivittäin
2. 3 kertaa viikossa
3. Kerran viikossa
4. 2-3 kertaa kuukaudessa
5. Muutaman kerran vuodessa tai harvemmin

5. Mitkä tekijät haittaavat liikumistasi?

1. Ei kiinnostu
2. Lajia ei järjestetä
3. Liian kallista
4. Kaukana kotoa
5. Ei ole aikaa
6. Vamma, mikä?
7. Jokin muu syy, mikä? _____

6. Oma aktiivisuutesi koululiikunnassa

1. Erittäin hyvä
2. Melko hyvä
3. Keskitasainen
4. Melko huono
5. Erittäin huono

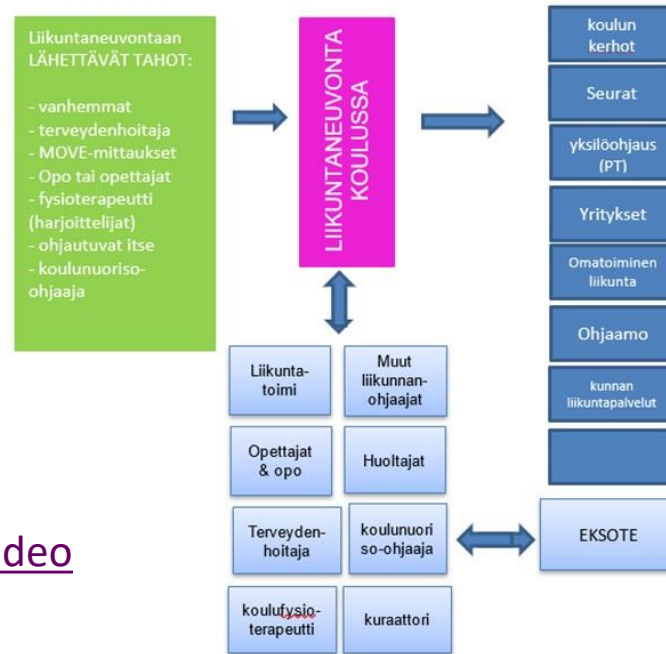
Neuvonta käytännössä

- Jokainen koulu/oppilaitos toteuttaa omalla tavallaan ja omilla resursseillaan

Esimerkkejä toteutuksesta

- [Nuorten liikunta ja hyvinvointineuvonta -esittelyvideo perusteelta](#) (Luumäki, Joutseno, Ruokolahti)
- Peruskoulujen toiminnan esittelydiat
 - [Luumäki](#)
 - [Joutsenon koulu, Lappeenranta](#)
 - [Sammonlahden koulu, Lappeenranta](#)
 - [Ruokolahden koulu](#)
- Toiselta asteelta [video 20:50 – 35:00](#), webinaari 16.4.2020
 - Lappeenrannan lukiot
 - [Ammattiopisto Sampo](#)
 - Toisen asteen esittelyvideo tulossa syksy 2020

nuorten liikuntaneuvonta koulussa -prosessi



- Oman koulun nuorten liikuntaneuvonnan prosessin kuvaaminen: viereisen kuvion täydentäminen ja vastaaminen kysymyksiin
1. Miten liikuntaneuvontaan ohjataan? Kuka voi ottaa puheeksi? (vihreä laatikko)
 2. Kuka liikuntaneuvontaa antaa, missä, milloin?
 3. Mitä liikuntapalveluja on tarjota nuorelle? (tummansiniset laatikot)
 4. Mitä yhteistyötahoja prosessiin liittyy? Mikä on niiden rooli? (vaaleansiniset laatikot)
 5. Miten otetaan mukaan/tiedotetaan koko koulun henkilökunta?
 6. Miten tiedotetaan oppilaita?
 7. Miten tiedotetaan vanhempia?
 8. Miten toimitaan, jos nuoresta herää muu huoli ts. liikuntaneuvonta ei riitä

Tulokset

- Lukuvuosikyselyt 2018-2019 ja 2019-2020 (EKLU)
- LAB, fysioterapian koulutusohjelman opinnäyte, Jarho ja Havia 2020, nuorten liikuntaneuvonta Etelä-Karjalan peruskouluissa

Yhteenveto nuorten liikunta- ja hyvinvointineuvonnan lukuvuosikyselyistä 2018-2019 ja 2019-2020

- Nuorten liikunta- ja hyvinvointineuvontaa on tarjolla peruskouluissa Lappeenrannassa, Ruokolahdella, Luumäellä ja Rautjärvellä sekä toisella asteella Lappeenrannan, Taavetin ja Savitaipaleen lukioissa ja ammattiopisto Sampossa Imatralla ja Lappeenrannassa.
- Asiakkaita 2018-2019 perusaste 135, 2. aste 0; 2019-2020 perusaste 81, 2. aste 59
- Neuvontaan **ohjaudutaan** pääosin omatoimisesti (46 %) ja lisäksi terveydenhoitajien (20%), liikunnanopettajan (11%), muiden opettajien (9%), liikunnanohjaajan 5 %) ja huoltajien (3%) aloitteesta.
- **Neuvontaa antaa** useimmiten yksi koululla/oppilaitoksessa työskentelevä liikunnan/hyvinvoinninohjaaja, jonka työaika neuvontaan on keskimäärin 6 h viikossa.
- **Neuvonnan palvelut** voivat koulu/oppilaitoskohtaisesti vaihdella. Kaikissa vastauksissa mainittiin haastattelu ja alkukartoitus, liikuntasuunnitelma ja seuranta. Lähes kaikissa ohjataan ulkopuoliseen liikuntatarjontaan sekä tarjotaan maksuttomasti koulun tiloja ja välineitä, ravitsemusneuvontaa ja liikuntaohjausta yksilöllisesti tai pienryhmässä. Yli puolet (60%) tarjoavat maksutonta fysioterapiaa.
- **Yhteistyötä** koulu/opiskeluterveydenhuollon kanssa kaikissa kouluissa/oppilaitoksissa
- **Neuvonnan onnistumisina** mainitaan mm. asiakkaan painonpudotus, fyysisen kunnon kehittyminen sekä sisäisen motivaation syttyminen liikuntaan ja omaan hyvinvointiin. Yksilöllinen ohjaus motivoi oppilasta. Liikuntaneuvontaa ei koeta leimaavaksi. Oppilaiden liikunta-aktiivisuudessa ja suhtautumisessa liikuntaan positiivisia muutoksia.
- **Oppilaiden sitoutuminen** vaihtelee erittäin hyvän ja heikon välillä. Ohjaajan pitkäjänteistä tukea tarvitaan, muutos voi olla hidas. Tarve liikuntaneuvonnalle koulussa on suurta, kysyntä kasvaa kokoajan
- **Uhaksi** koetaan, ettei liikuntaneuvontaa ei voida jatkaa, jos kouluissa ei tulevaisuudessa ole liikunnanohjaajia tai hyvinvointiopettajia

Opinnäyte: nuorten liikuntaneuvonta Etelä-Karjalan peruskouluissa LAB, fysioterapian koulutusohjelman opinnäyte, Jarho ja Havia 2020

- ▶ Opinnäytetyön tulosten perusteella näyttäisi, että peruskoulujen liikuntaneuvonnalle on kysyntää.
- ▶ Koko maakunnassa toimintaa ei kuitenkaan toteuteta.
- ▶ Liikuntaneuvonnan mahdollistaa moniammatillinen yhteistyö. Useimmiten liikunnanohjaaja näyttäisi vastaavan toiminnasta.
- ▶ Liikuntaneuvonnan avulla voidaan tavoittaa sitä tarvitsevat lapset ja nuoret hyvinvoinnin tukemisessa. Huomioidaan yksilölliset tavoitteet
- ▶ Vastaajat näyttävät olevan halukkaita kehittämään toimintaa. Tavoitteena on toiminnan vakiinnuttaminen. Liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden osoittaminen on tärkeässä roolissa tässä yhteydessä

Nuorten liikunta- ja hyvinvointineuvonta 2020-2021

Ehdotus tavoitteista ja toimenpiteistä

Laajentuminen ja resurssien lisääminen

- Kirjaukset maakunnalliseen hyvinvointisuunnitelmaan 2021-2024
 - Lasten, nuorten ja perheiden elintapaneuvonnan verkoston käynnistyminen 2021
- Vaikutetaan eri foorumeissa maakunnallisen lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelman jalkauttamiseksi = neuvontaa järjestetään
 - **maakunnallinen LAPE-yhteistyöryhmä**
 - maakunnallinen hyvinvointityöryhmä
 - maakunnallinen oppilas- ja opiskeluhuoltotyöryhmä
 - kuntien hyte-ryhmät
 - elintapaneuvonnan palvelupolkuhanke (EKLU)
 - maakunnallinen liikuntaneuvojien kokous
 - olemassa oleva nuorten liikunta- ja hyvinvointineuvonnan verkosto tukee toteutuksessa

Nykyisen verkoston tukeminen

- Toimijatapaamiset syksy ja kevät
- Yhteisten toimintatapojen käyttöönotto
 - Esitieto –ja seurantalomake + Questpack
 - Lukuvuosikysely?
- Maakunnallinen move-toimintamalli
 - Lpr mallin esittely ja prosessikuvaus
 - Käsitellään LAPE-työryhmässä 30.9. → päätetään maakunnallisessa hyvinvointityöryhmässä → tiedotetaan yhteisöllinen oppilashuoltotyöryhmä
- Liikuntakaveritoiminnan käynnistäminen liikuntaneuvonnan tueksi
 - Koulun/oppilaitoksen ja liik.toimen yhteistyönä

*Asukkaiden terveyden ja
hyvinvoinnin edistämistä
Etelä-Karjalassa!*



NUORET

- Aktiivinen koulu- ja opiskelupäivä
- Harrastuksia kouluun ja vapaa-ajalle
- Vertaisohjaajat
- Hyvinvointineuvonta koulussa ja oppilaitoksessa



LAPSIPERHEET

- Neuvolassa elintavat puheeksi
- Varhaiskasvatuksen liikunnallistaminen
- Kerhot ja tapahtumat esille
- Perheiden elintapaneuvonta



IKÄÄNTYNEET AIKUISET

- Apteekkipalveluiden kehittäminen
- Mittauspäivät
- Omaishoitajien tukipalvelut



TYÖIKÄISET AIKUISET

- Työyhteisökohtaiset toimenpiteet
- Elintapaneuvonta
- Mittaukset



TYÖHYVINVOINTIA liikunnasta

Kannustaminen ja yhteishengen kohottaminen



Henkinen hyvinvointi



Tehokas ja laadukas työpäivä



Terveys ja toimintakyky



Itsensä ja työyhteisön kehittäminen

Työssä jaksaminen



Liikunnallinen työpäivä



Arkiliikunta ja työergonomia



KARTOITUS

*Suomen liikkuvien
työpaikka -kartoitus*

Sertifikaatti

Auditointi

Kehittämissuunnitelma

Kehon kuntoindeksi

Kehonkoostumus

Kestävyyssunnan mittaus

Puristusvoima

Henkilökohtainen palaute

Työyhteisöraportti

HENKILÖSTÖMITTAUKSET

Täydentämään

Liikuntaohjelmat

Liikuntakokeilut

Luennot

TYHY-päivät

Liikuntaneuvonta

MUUT PALVELUT**HINNAT**

*Kartoitus ja
mittaukset*

20 henkilölle 1050 €

40 henkilölle 1450 €

60 henkilölle 1850 €

*Seuranta-
mittaukset*

20 henkilölle 550 €

40 henkilölle 950 €

60 henkilölle 1350 €

Kysy tarjous henkilömäärän mukaan.

liikunnasta

TYÖHYVINVOINTIA

MIKKO IKÄVALKO

terveysliikunnan kehittäjä

Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry

p. 0400 478 134, mikko.ikavalko@eklu.fi

liikunnalliset TYÖHYVINVOINTIPÄIVÄT



ELÄMYKSELLISET LAJIPAKETIT

Lähde työporukalla tutustumaan uuteen lajiin tai rentoutumaan vaikkapa kokouspäivän lomassa. Järjestämme turvallista ja liikunnallista toimintaa ammattitaitoisten oppaiden avulla työyhteisölle lähiympäristössä. Tutustuminen lajitekniikkaan tai kevyt katsaus luontoon. Ohjelmaan sisältyy aina hyvä ja laadukas verryttely sekä lopuksi venyttely ja loppurentoutus.

Kesto 2- 3 h. Hinta alk. 950 €

HAUSKAT KISAILUT

Perinteisissä kahvipöytäkeskusteluissa nousee esiin mitä hienoimmat urheilumuistot takavuosilta. Nyt siirrytään puheista tekoihin ja laitetaan koko ryhmä liikkeelle. Leikkimielinen kisailu mökkiolympialaishengessä periaatteella jokaiselle jotakin! Pelkästään sekunteilla ja senteillä ei tässä kisassa pärjää. Tarvitaan taitoa, tarkkuutta ja taktiikkaa. Lopuksi parhaat palkitaan!

Kesto 2-3 h. Hinta alk. 1250 €



VOIMAA LUONNOSTA

Luonnon rauha ja luonnossa oleskelu vähentää tutkitusti stressiä. Olemme yhdistäneet luonnon rauhan, yhdessä tekemisen ja liikunnan samaan pakettiin. Survival hengessä erilaisin metsässä toteutettavin rastein tuotettu ohjelma innostaa, kannustaa ja voimaannuttaa. Aktiivista toimintaa ja yhdessä oloa tekemällä oppien!

Kesto n. 6 h. Hinta alk. 1650 €

AMAZING RACE KAUPUNKI-SEIKKAILU

on monipuolinen, hauska ja haastava ryhmäkilpailu, jossa toteutus räätälöidään aina erikseen kohderyhmälle. Tämä kuuden tunnin mittainen ohjelmanumero ei jätä ketään kylmäksi. Ohjelma pitää sisällään ongelmaratkaisu-tehtäviä, ryhmähengen kohotusta ja monipuolista liikuntaa.

Kesto n. 6 h. Hinta alk. 1850 €



EKLU:n tulevia tapahtumia

- Palvelupolkuhankkeen 2. kuntatapaamiset elokuu 2020, ideointi
 - Imatra 17.8. 8.30-10.30
 - Ruokolahti 21.8. klo 9-11
 - Parikkala 24.8. klo 13-15
 - Rautjärvi 28.8. klo 9-11
- 0-6 vuotiaiden lapsiperheiden elintapaneuvonta - yhteissuunnittelutyöpaja 8.9.2020 klo 12-16, Ruokolahti (Ruokolahden, Rautjärven ja Parikkalan toimijoille, Elisa Kallion opinnäyte)
- Maakunnan varhaiskasvatuksen liikuntavastaavien tapaaminen, 11.8. Lappeenranta
- Liikuttaa Yhes –seminaari varhaiskasvattajille, 19.8. Anjala (maksuton bussikuljetus)
- Pyöräily osana lasten ja nuorten opetusta 11.9. klo 9-15, Lappeenranta (60 €)
- Haasteellinen lapsi ryhmässä –koulutus Imatra 28.9., Lappeenranta 29.9.2020 klo 8.30-15.30 (78 €)
- Liikunta- ja hyvinvointineuvonta koulussa ja oppilaitoksessa toimijatapaaminen, 15.10.2020 klo 13-15, Lappeenranta

eklu.fi

Eklu.fi/palvelut/elintapaneuvonta

Facebook: [Elintapaneuvonta](#)

[Etelä-Karjalan Liikkuva varhaiskasvatus](#) sekä [Liikkuvat koulut ja oppilaitokset](#)

-
- Maakunnallinen liikuntaneuvojien verkostopalaveri 11.9. klo 13-15, Lappeenranta
 - Kuntien liikuntaneuvojien koulutusseminaari Etelä-Karjala, Kymenlaakso, Päijät-Häme: neuvolayhteistyön kehittäminen liikuntaneuvonnassa 20.11.2020 Lahti