

# Liikkuva perhe varhaiskasvatuksen tukena



FAMILJEN I RÖRELSE  
**LIKKUVA  
PERHE**  
FAMILIES ON THE MOVE

Suomen Latu johtaa, koordinoi ja toteuttaa Liikkuva perhe -ohjelmaa.

## Tavoitteet:

Ohjelman tavoitteena on vahvistaa **perheiden liikunnallista elämäntapaa** ja **perheliikunnan toimintakulttuuria** perheiden eri toimintaympäristöissä niin, että perheen ja sen lähipiirin **fyysisesti aktiivinen yhdessäolo** lisääntyy.

## Kohderyhmä:

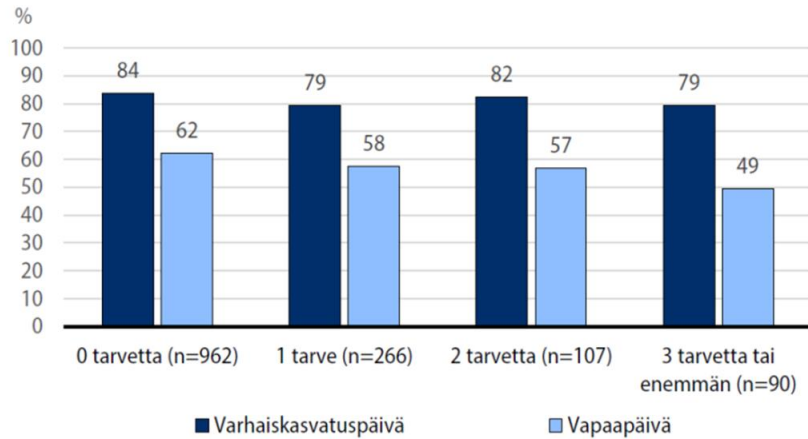
Kohderyhmää ovat perheiden liikunnan toimijat (julkinen, yksityinen ja kolmas sektori).

## Toimenpiteet:

Liikkuva perhe pyrkii eri toimijoita tukien vahvistamaan perheiden liikunnan edistämistä ja vaikuttamaan perheiden liikkumisen lisääntymiseen arjessa, osana eri palveluita ja eri toimintaympäristöjä.

Johanna Pekkanen  
Johanna.pekkänen@suomenlatu.fi  
p. 044 0598 678  
21.03.2024

## Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen toteutuminen varhaiskasvatus- ja vapaapäivinä lasten tuen tarpeen mukaan (%)



18 | 29.2.2024

| OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

## Liikettä tulee ulkoilemalla

- Arkipäivinä 59 prosenttia lapsista ulkoili vapaa-ajalla vähintään yhden tunnin päivässä.
- Vapaapäivinä 56 prosenttia lapsista ulkoili yli kaksi tuntia päivässä ja 22 prosenttia yli kolme tuntia.
- Ulkoillessaan kaksi kolmesta lapsesta touhuaa jatkuvasti.
- Alle 0,5 prosenttia lapsista leikki eniten paikallaan.
- Liikkumissuosituksen täyttäneet lapset ulkoilivat huoltajien mukaan pidempään kuin muut.



20 | 29.2.2024

## Aktiivinen kulkeminen matkalla varhaiskasvatukseen tai hoitopaikkaan

- Talvisin 31 prosenttia, syksyisin ja keväisin 41 prosenttia ja kesäisin 46 prosenttia lapsista käveli tai pyöräili matkan varhaiskasvatukseen.
- Matkan pituus oli yhteydessä aktiiviseen kulkemiseen:
  - Valtaosa lapsista kulkee alle puolen kilometrin matkan aktiivisesti joko kävellen tai pyöräillen.
  - Matkan kasvaessa yli puolen kilometrin, pienenee aktiivisesti kulkevien osuus huomattavasti.
  - Yli yhden kilometrin matkat kulkee lapsista yleensä moottoriajoneuvolla talvella 86 prosenttia, keväällä tai syksyllä 80 prosenttia ja kesällä 73 prosenttia.
  - Kaupunkimaisissa kunnissa aktiivinen kulkeminen oli yleisempää kuin harvempaan asutuissa kunnissa.

26 | 29.2.2024

| OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

## Oma piha on tyypillisin ulkoleikkipaikka

- Maaseutumaisissa kunnissa lapset viettivät arkinen enemmän aikaa ulkona ja yleisemmin omalla pihallaan kuin kaupungeissa asuvat lapset.
- Kaupungeissa puistoilla ja leikkipuistoilla on suuri merkitys, koska esimerkiksi
- Ulkomaalaistaustaisista lapsista lähes puolet leikki enimmäkseen leikkipuistossa ja muista poiketen omassa pihassaan vain 31 prosenttia.



22 | 29.2.2024

# Perheet Piilossa

- Varhaiskasvatusaika on lasten vapaa-aikaa liikunnallisempaa ja erityisen merkityksellistä kaikista vähiten liikkuville lapsille
- 41% kyselyyn vastanneista huoltajista liikkui lapsensa kanssa yhdessä 1-2 krt. Viikossa. 44% min. kolmena päivänä viikossa. Harvemmin kuin kerran viikossa tai ei koskaan 15 % (4 vuotiaista) -> alle kouluikäisistä yli 50 000 perhettä. Kuusivuotiaista 22%.
- Tiedollista tukea tarvitsevien lasten huoltajat liikkuivat yhdessä(5pv /vko) enemmän (27%) kuin tukea tarvitsemattomat (18%)
- **24 % motorisen kehityksen alueella tukea tarvitsevien lasten vanhemmista liikkui lastensa kanssa yhdessä harvemmin kuin kerran viikossa. Vastaava luku tukea tarvitsemattomista oli 14%.**
- **Ulkomaalaistaustaiset liikkuivat harvemmin lastensa kanssa yhdessä kuin suomalaistaustaisten lasten vanhemmat, harvemmin kuin kerran viikossa 31%.**
- Sukupuolten välinen ero liikkumisen määrässä korostui varhaiskasvatuksessa. Toisaalta tukea tarvitsevien ja ulkomaalaistaustaisten lasten osalta erot liikkumisessa olivat pienempiä varhaiskasvatuksessa kuin vapaa-ajalla

# Liikkuvien tukitoimet

- 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.
- 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.**

# Arkiseikkailu 2024 >> 23.9.-6.10.2024.



## ARKISEIKKAILUBINGO

MILLAISTA IHMETELTÄVÄÄ JA YHTEISTÄ TOUHUAMISTA LÄHIYMPÄRISTÖSTÄ LÖYTYY?

TASKU-LAMPULLINEN ILTAKÄVELY	JALASTA KIINNI JA SULKEKAA SILMÄT	TUTKIKAA ÖTTIÄISIÄ	RAKENTAKAA PESÄ ELÄIMILLE	LUONTO-ORKESTERI
LUONTO-TREFFIT	RISU-HYPPELY	PEILI-TANSSI	IDEA-VERSTAS	VALLOITTAKAA VUORI
KEPEISTÄ KIRJAIN	SEURATKAA LAPSI-JOHTAJAA	TSEMPPI-LIIKE	JUOSKAA SATEESSA	TOTEUTTAKAA HIEKKARATA
KÄSI-KÄDESSÄ TASAPAINOILU	KERÄTKÄÄ 5 KÄPYÄ	LIKKUKAA LEMPI-HAHMOINA	LUONTO-IKKUNA	SULKEKAA SILMÄT JA KUUNNELKAA ÄÄNIÄ
JÄRJESTÄKÄÄ VAUHTIAJOT	ETSIKÄÄ KIILTÄVÄ KIVI	KEIHÄÄN-HEITTOA HAVUN-NEULASELLA	EVÄSRETKI	LEIKKIKÄÄ "VAROKAA DINOJA"

LIKKUVA PERHE

ARKI-SEIKKAILU

LIKKUVA VARHAISRAVATUS



## AVAA OVI JA YHTEINEN SEIKKAILU VOI ALKAA!

### ARKISEIKKAILUBINGO

TASKU-LAMPULLINEN ILTAKÄVELY	JALASTA KIINNI JA SULKEKAA SILMÄT	TUTKIKAA ÖTTIÄISIÄ	RAKENTAKAA PESÄ ELÄIMILLE	LUONTO-ORKESTERI
LUONTO-TREFFIT	RISU-HYPPELY	PEILI-TANSSI	IDEA-VERSTAS	VALLOITTAKAA VUORI
KEPEISTÄ KIRJAIN	SEURATKAA LAPSI-JOHTAJAA	TSEMPPI-LIIKE	JUOSKAA SATEESSA	TOTEUTTAKAA HIEKKARATA
KÄSI-KÄDESSÄ TASAPAINOILU	KERÄTKÄÄ 5 KÄPYÄ	LIKKUKAA LEMPI-HAHMOINA	LUONTO-IKKUNA	SULKEKAA SILMÄT JA KUUNNELKAA ÄÄNIÄ
JÄRJESTÄKÄÄ VAUHTIAJOT	ETSIKÄÄ KIILTÄVÄ KIVI	KEIHÄÄN-HEITTOA HAVUN-NEULASELLA	EVÄSRETKI	LEIKKIKÄÄ "VAROKAA DINOJA"



ARKI-SEIKKAILU

PIENTEN LASTEN LIKKUMINEN ON ILOA, LEIKKIÄ JA YHDESSÄ TEKEMISTÄ

AVAA BINGO PUEHELIMEEN



LIKKUVA VARHAISRAVATUS

LIKKUVA PERHE

# LIKKUMINEN PUHEEKSI PERHEIDEN KANSSA

Liikkumisen puheeksi ottamisen työvälineen ovat tuottaneet  
Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe.

[www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi](http://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi)

[www.liikkuvaperhe.fi](http://www.liikkuvaperhe.fi)

Perheiden liikkumisen puheeksi ottamisen -työvälineessä on  
hyödynnetty Liikkumisen edistämisen mini-interventio -mallia.

**LIKKUVA**  
VARHAISKASVATUS

**LIKKUVA**  
PERHE



## OPITAAN JA OIVALLETAAN YHDESSÄ - VINKKEJÄ LIIKKUMISEN PUHEEKSI OTTAMISEEN PERHEIDEN KANSSA

Perheen kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapset oppivat liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään, arkipäiviin ja viikonloppuihin. Tavalliset fyysisesti aktiiviset leikit ovat juuri oikeanlaista liikuntaa ja perheiden yhteiset, pienetkin päivittäiset liikunnalliset rutiinit ja hetket ovat tärkeitä.

Perheiden kohtaamisen yhteydessä voitte pysähtyä perheen liikkumistottumusten äärelle. Voitte ottaa liikkumisen puheeksi, tunnistaa perheen toimivia hyviä käytäntöjä ja vahvistaa niitä. Huoltajien kanssa voi keskustella lapsen päivittäisen ulkoilun ja liikkumisen merkityksestä, liikkumisen sosiaalisesta ulottuvuudesta sekä levosta ja ravinnosta. Keskustelun voi aloittaa positiivisella huomautuksella. Huomioihan perheen yksilölliset tarpeet, arvot sekä mahdolliset esteet tai erityistarpeet liikkumisen suhteen. On hyvä tukea varsinkin vähän liikkuvien perheiden motivaatiota liikkumisen lisäämiseksi.

### KYSYMYKSIÄ, JOIDEN AVULLA OTTAA LIIKKUMINEN PUHEEKSI PERHEIDEN KANSSA:

1.

Miten teidän arjessanne liikutaan yhdessä?

Lapsi oppii asioita toiminnallisesti, tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Lapsen päivään tulisi kuulua vähintään kolme tuntia monipuolista liikkumista joka päivä.

Voitte rohkaista perheitä tekemään ihan tavallisia asioita yhdessä: liikkumaan, leikkimään, hassuttelemaan, ulkoilemaan ja retkeilemään. Huoltajille voi ehdottaa, että seuraatte lapsen liikunnallista kehitystä yhdessä. Vuorovaikutus on hyvä pitää avoimena ja jatkuvana. Voitte keskustella säännöllisesti huoltajien kanssa liikunnasta ja siitä, mitä lapset tekevät liikunnan parissa sekä arvioida yhdessä, miten voidaan tukea lasten tai koko perheen liikkumista entistä paremmin. Tärkeää on luoda avoin ja tukemiseen kannustava ilmapiiri.

2.

Mitä ajatuksia ja tunteita yhdessä liikkuminen perheessänne herättää?

Kuuntele ja anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa. Kokeilemaan kannustaminen sekä yhdessä koettu onnistumisen ilo auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan.

Huoltajia voi kannustaa antamaan lapsen suunnitella, päättää ja valita asioita sekä erilaisia pieniä tehtäviä hänen ikäänsä ja kehitystasoonsa sopivalla tavalla. Voitte kysyä huoltajilta heidän näkemyksiään lapsen tai perheen liikkumisesta. On tärkeää kuunnella heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan.

3.

Jos perheenne haluaisi lisätä arkiliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se voisi olla?

Fyysisesti aktiivisen elämäntavan malli alkaa syntyä jo varhaislapsuudessa. Perheen yhdessä liikkumisen ja ulkoilemisen myötä lapsi oppii liikkumisen kuuluvan arjen rutiineihin. Yhteinen tekeminen opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja, toisen kuuntelemista ja kunnioittamista sekä myönteistä suhtautumista toisiin.

Voitte auttaa hahmottamaan ja konkretisoimaan perheen liikkumisen mahdollisuuksia. Ehdottaa vinkkejä siitä, miten perheet voivat liikkua enemmän omassa arjessaan, millaisia taitoja lapsen olisi hyvä harjoitella tai millaisia liikuntavälineitä kokeilla. Voitte jakaa ideoita leikeistä, retkikohteista ja liikuntamahdollisuuksista sekä ohjata hyödyntämään paikallisia toimijoita.

# Pihatapahtuman järjestäminen – yhdessä ilman ikärajaa

## HEIJASTIMET HEILUMAAN



ETSIKÄÄ PIILOTETTUJA HEIJASTIMIA.  
KUINKA MONTA LÖYDÄTTE?



IDEOITA TOTEUTUKSEEN

- TÄHYSTÄKÄÄ HEIJASTIMIA ERI KORKEUKSILTA
- KOSKETTAKAA JOKAISTA HEIJASTINTA
- KÄYTTÄKÄÄ APUNA TASKULAMPUN TAI PUHELIMEN VALOA

- Voitte järjestää osana Arkiseikkailua liikunnallisia tehtäviä sisältävän tapahtuman yksikössänne ja kutsua huoltajia, isovanhempia tai lapselle tärkeitä ihmisiä mukaan.
- Lapset voivat suunnitella itse tehtäviä tai voitte hyödyntää Arkiseikkailubingon tarjoamia uusia tehtäväkortteja tapahtumassa.





Perhe  
lisää  
liikettä

liikkuperhe.fi



LIIKKUVA  
PERHE



- 
- **Liikkuva perhe -ohjelmaan mukaan liittyminen aukeaa huhtikuussa**
  - Työkirja perheiden liikkumisen edistämiseen
  - Tukea suunnitteluun ja arviointiin
  - Oma sivusto materiaaleille



# Liikkuva perhe nettisivut ja some

LIKKUVA PERHE PERHELIIKUNTA TIETOA IDEOITA ARKISEIKKAILU TYÖPAJAT VAALIT MEISTÄ



## LIKKUVA PERHE

### Liikkuva perhe

**Perheen ja sen lähipiirin aktiivista yhdessäoloa ja liikuntaa kaikkien osapuolten hyvinvointia edistäen.**

Liikkuva perheen kohderyhmänä ovat perheliikunnan toimijat, kuten kunnat eri sektoreineen, liitot, urheiluseurat sekä muut yhdistykset ja toimijat. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa nähdään ohjelmassa tärkeänä ja perheet tavoitetaan näiden toimijoiden kautta, jolloin kohderyhmän tarpeisiin pystytään vastaamaan parhaalla mahdollisella tavalla.

Liikkuva perheen tavoitteena on, että eri perheliikunnan toimijat tarjoavat monipuolisia mahdollisuuksia omaehtoiseen ja ohjattuun perheliikuntaan sekä viestivät perheliikunnasta. Näin perheiden yhdessäolo ja yhteinen liikunta lisääntyy ja sitä kautta myös perheenjäsenen oma, yksilöllinenkin hyvinvointi kasvaa. Liikkuva perhe -toiminta haluaa myös vaikuttaa perheliikunnan arvostuksen lisäämiseen.

Liikkuva perhe on osa valtakunnallisia **Liikkuvat-kokonaisuutta**, jotka tukevat hallitusohjelman tavoitteita liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden lisäämiseksi kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Liikkuva perhe on käynnistynyt vuonna 2020 ja sitä koordinoi Suomen Latu ry. Rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM).

Liikkuva perhe.fi -sivuston tarkoituksena on tarjota toimijoille monipuolista tietoa ja materiaaleja perheliikuntaan liittyen.

### ★ Ajankohtaista



**Yhdenvertainen perheretkeily**  
Yhdenvertainen perheretkeily Luonto on kiehtova elämyspuisto, liikuntapaikka ja viihdekeskus kaikille...  
01.06.2023



**Perheiden yhteisen ulkoilun ja olosuhteiden edistäminen esille puheenjohtajien ulkoiluentissa**  
Näin eduskuntavaalien lähestyessä Hannu Tiusanen Suomen Ladun erityisasiantuntija, yhteiskuntasuhteista kysyi...  
14.03.2023



**Liikkuvan läpi elämän**  
Valtakunnallisten liikunnan edistämishelmien ei Liikkuvat-kokonaisuuden avulla edistetään hallitusohjelman...  
07.03.2023



## LIKKUVA PERHE

[www.liikkuvaperhe.fi](http://www.liikkuvaperhe.fi)  
[www.suomenlatu.fi/perheliikunta](http://www.suomenlatu.fi/perheliikunta)

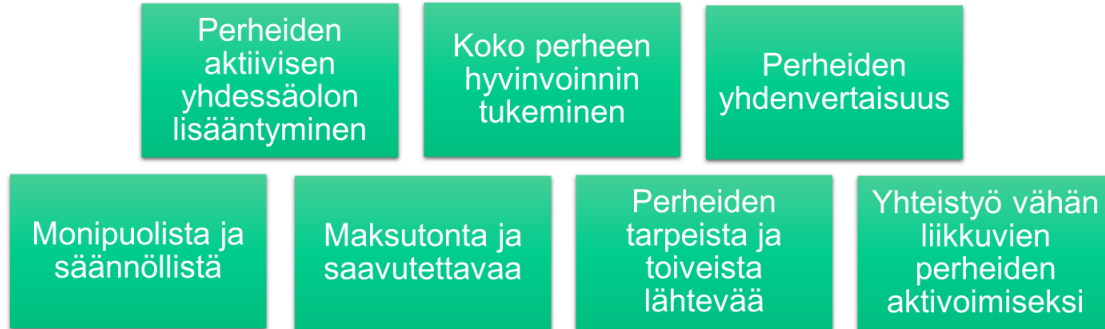


[instagram.com/liikkuvaperhe](https://www.instagram.com/liikkuvaperhe)



[facebook.com/liikkuvaperheohjelma](https://facebook.com/liikkuvaperheohjelma)

## Toiminnan tavoitteet ja lähtökohdat



raisio

## Ohjattua toimintaa

- Seurojen ohjaamat lajikokeilut
- Leikkipuistojumppa
  - Ylisukupolvinen toiminta
- Puistotreffit
  - Maahanmuuttajataustaiset ja uudet raisiolaiset perheet
  - Yhteistyöverkosto: palveluohjausta
- Puistotreffit ja liikuntaleikkikoulu Satelliitissa
- Uimaopetus esiopetuksessa



raisio

## Omatoimiseen liikkumiseen kannustavaa

- Perheliikuntaneuvonta (perheliikuntakoutsit)
- Perheiden retkikartta
- Menoa muksuille –tapahtumat
- Lainattavat välineet retkeilyyn ja ulkoliikuntaan
  - Välineistöä myös soveltavaan liikuntaan
- Esiopetusikäisten perheuintiliput



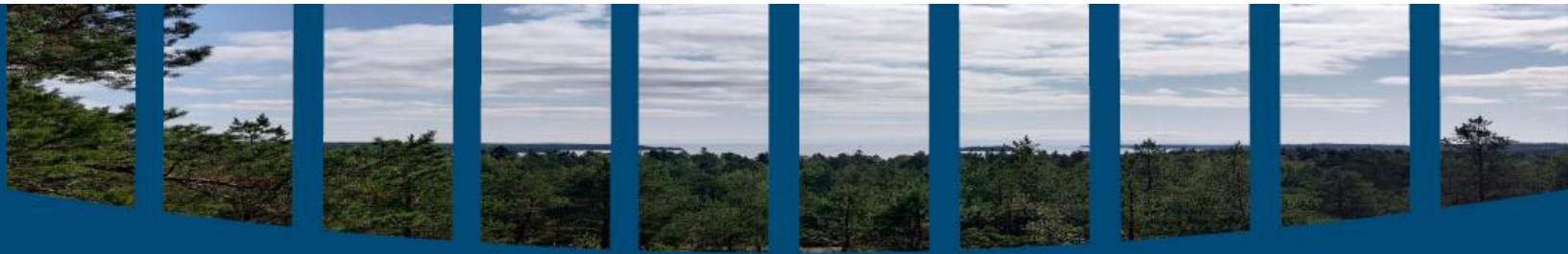
raisio

## Kehitettävää

- ✓ Seurayhteistyö
- ✓ Perheliikuntaneuvontaan ohjautuminen
  - Hyvinvointialue, neuvola
  - Varhaiskasvatus
- Soveltavan liikunnan kohderyhmän tavoittaminen
- Päiväkotien vanhempainryhmät mukaan toimintaan



raisio



# Liiku mun kanssa! -vinkkaukset Kirkkonummella

## KENELLE

Vähän liikkuvat ja liikkumiseensa tukea tarvitsevat lapset ja heidän perheet

## TUNNISTAMINEN

Varhaiskasvatuksen kautta tapahtuva systemaattinen motoristen taitojen havainnointi

## PUHEEKSI OTTAMINEN

Arjen tilanteet

Vasukeskustelut

Koordinaattorin havainnoinnit

## MONIALAISUUS

Varhaiskasvatus

Neuvola

Muut tukiresurssit

## KONKRETIA

Hoksauttaminen

Tietoisuuden lisääminen

Ideat, vinkit, materiaalit



# PERHEIDEN LIIKUNTANEUVONTA



PERHEET

VARHAISKASVATUS

KULTTUURI

PERHESUHTEET

TERVEYTENSÄ KANNALTA  
LIIAN VÄHÄN LIIKKUVIEN  
TUNNISTAMINEN



LIIKKUMISEN  
PUHEEKSIOTTAMINEN



OHJAUS  
LIIKUNTANEUVONTAAN



LIIKUNTANEUVONTA



OMATOIMIMINEN  
LIIKKUMINEN

KOULUT

TERVEYDENHUOLTO

TALOUS

KÄSITYS/KOKEMUS  
LIIKUNNASTA

SOSIAALIPALVELUT

PERHEEN KOKO

**Pirkkala**

# Liikkuva perhe -palkinnon hakijatahoja

**Eurajoki liikkeelle!** -hankkeen keskeisimpiä tavoitteita ovat olleet lisätä Eurajoen alueelle perheliikuntaa tekemällä yhteistyötä seurojen, yhdistysten ja eri järjestöjen kanssa liikkumismahdollisuuksien edistämiseksi. Hankkeen tavoitteena on ollut myös viestiä liikunnan mahdollisuuksista kunnassa, tehdä yhteistyötä kunnan varhaiskasvatuksen kanssa ja lisätä hyvinvointia tasapuolisesti joka ikäryhmään.

**Liikkuen läpi elämän – perheliikunnan iloa Raisiossa.** Tavoitteena on taata kaikille lapsiperheille yhdenvertaiset mahdollisuudet suositusten mukaiseen liikkumiseen ja tukea koko perheen hyvinvointia yhteistyössä kaupungin eri toimijoiden ja hyvinvointialueen kanssa.

**Matalan kynnyksen perheliikuntaa Laukaalla.** Mannerheimin lastensuojeluliiton Laukaan paikallisyhdistys päätti tarjota avoimen ja ilmaisen, matalan kynnyksen liikuntavuoron laukaalaisille lapsille, nuorille ja perheille.

Fysioterapeuttipiskelijät tukemassa lasten hyvinvointia sekä terveyttä Pohjois-Karjalan alueella. **Karelia-ammattikorkeakoulussa** on kehitetty fysioterapiaopiskelijoille harjoittelu, jonka yhtenä tavoitteena on tukea lasten liikkumista varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja urheiluseuroissa.

**Orivedellä perheliikunnan lähtöajatuksena on, että perheessä kaikilla on tärkeä rooli liikunnallisen elämäntavan edistämisessä.** Ohjatun perheliikunnan voi aloittaa jo ennen lapsen syntymää odottajien ja synnyttäneiden ryhmässä. Monipuolinen ja kiinnostava perheliikuntatarjonta luodaan yhdessä paikallisten yhdistysten ja yritysten kanssa. Kaupunki tarjoaa konkreettista apua uusien ryhmien aloittamiseen ja ohjaajien löytämiseen. Lukuisat lähiliikuntapaikat ja luontokohteet tarjoavat puitteet perheiden yhdessä liikkumiseen.

**Ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonnan palveluketju otettu käyttöön Imatralla.** Yhteistyö Imatran kaupungin liikuntapalvelujen ja Imatran seurakunnan varhaiskasvatus ja perhetyön välillä on synnyttänyt kumppanuuden, jonka yhteisenä tavoitteena on edistää perheiden liikuntaa. Imatran seurakunnassa tunnustetaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat perheet, liikkuminen otetaan puheeksi ja perheet ohjataan ryhmämuotoiseen liikuntaneuvontaan.

**Perheliikuntaneuvonnan kehittäminen on täydessä vauhdissa Seinäjoella** yhdessä Tulevaisuuden Sotekeskushankkeen, neuvolan ja kouluterveydenhuollon kanssa. Toiminnassa on alusta saakka painotettu perhekeskeisyyttä. Kaiken toiminnan punainen lanka on ollut kannustaa vanhempia ja lapsia liikkumaan yhdessä ohjatusti ja omatoimisesti. Perheliikuntakerhot, liikuntamaa-tapahtumat ja perheliikuntaneuvonta on pystytty toteuttamaan matalalla kynnyksellä maksuttomasti.





www.liikkuvaperhe.fi

## Liikkuva perhe –työpajat ja puheenvuorot

### Liikkuva perhe -työpajasta tukea perheiden liikkumisen edistämiseen kunnissa.

Liikkuva perhe toteuttaa yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen kanssa kolmen tunnin maksuttomia työpajoja. Työpajojen tavoitteina on, että kuntatoimijat (julkinen, yksityinen ja/tai kolmas sektori) hahmottavat perheiden liikkumisen tilanteen, tunnistavat sen mahdollisuudet kunnassa sekä kiinnostuvat tarjoamaan, lisäämään tai kehittämään perheelle suunnattua omatoimista ja ohjattua liikuntaa, osana eri palveluita ja toimintaympäristöjä.

Kehittämisen kohteena voi olla esimerkiksi seuraavat osa-alueet:

- Toiminnan organisoiminen
- Toimijoiden ja perheiden osaamisen lisääminen
- Perheiden arki- ja omatoimisen liikkumisen mahdollisuuksien lisääminen
- Ohjatun perheliikunnan kehittäminen.

Liikkuva perhe tukee perheiden liikunnan edistämistä tilaajan tarpeen mukaisesti **räätälöidyillä puheenvuoroilla.**



Suomen Olympiakomitean,  
Liikkuva perhe -ohjelman ja  
perheliikunnan teemaryhmän

Yhdessä liikkuminen antaa  
mahdollisuuden loistaa

-blogisarja 2023 

<https://www.liikkuvaperhe.fi>



Sonja Maununahon (Mieli ry)  
vierakynä: Pidetään kaikki ikäpolvet liikkeessä



Nina Eränpalon (Soveli ry) ja  
Hanna Ihantola (CP-liitto) vieraskynä:  
Koko perhe liikkumaan -yhdenvertaisesti.



Eva-Lotta Backman  
(Finlands Svenska Idrott)  
gästblogg: Rörelseglädje



Matti Heikkinen (Suomen Olympiakomitea)  
vieraskynä: Perheliikunnan positiivinen voima