



Päijät-Hämeen Terveysliikuntastrategia 2020

Päijät-Hämeen terveystoimintastrategia 2009 – 2020,
arviointi- ja päivitysprosessi on tehty vuonna 2016



PÄIJÄT-HÄMEEN TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIA 2020

TERVEYSLIIKUNNAN VISIO

Päijät-Häme on terveystiikunnan edelläkävijä Suomessa. Päijät-Hämeen liikuntaolosuhteet, -tarjonta ja terveystiikunnan asiantuntemus lisäävät alueellista vetovoimaisuutta. Päijäthämäläiset liikkuvat enemmän kuin muiden maakuntien asukkaat.

STRATEGIAN KÄRJET & TAVOITTEET

1. Liikuntaolosuhteet

Päijät-Hämeessä arkiympäristö ja hyvin hoidetut liikuntapaikat innostavat liikkumaan.

2. Liikuntapalvelut

Päijät-Hämeessä on monipuoliset ja joustavat liikuntapalvelut. Omaehtoiseen liikkumiseen kannustetaan ja vähän liikkuvia aktivoidaan liikunnalliseen elämäntapaan.

3. Lasten ja nuorten liikunnallinen elämäntapa

Päijät-Hämeessä lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä liikunnallisessa toimintaympäristössä sekä harrastaa monipuolista liikuntaa.

4. Terveystiikunnan osaaminen ja koulutus

Päijät-Hämeessä tarjotaan korkeatasoista terveystiikunnan osaamista ja koulutusta.

5. Viestintä Päijät-Hämeessä terveystiikunnan myönteinen ja kannustava viestintä saavuttaa kuntalaiset.

LIIKUNTAOLOSUHTEET

Päijät-Hämeessä arkiympäristö ja hyvin hoidetut liikuntapaikat innostavat liikkumaan..



Tavoite

Innostava arkiympäristö

Toimenpide-ehdotukset

- Liikuntaolosuhteiden ja -välineiden tehokas ja joustava käyttö
- Lähikuntapaikkojen kehittäminen ja lisääminen eri ikä- ja kohderyhmät huomioon ottaen
- Kattava kevyen liikenteen verkosto sekä liikuntareittien ja -paikkojen käytön lisääminen

Huomioitavat seikat

- Mahdollisten olemassa olevien arkiliikunnan esteiden poistaminen, kehitetään yhteiskäyttöratkaisuja
- Kylä- ja taajamakeskukset, lähiliikuntapaikka= hengailupaikka
- Poikkihallinnollinen suunnittelu kunnissa viranomaisten kesken yhdessä käyttäjien kanssa
- Puhtaanapito, liukkaudenesto, valaistus, opastus ja opasteet

Arjen liikuntapaikkojen kunnossapito ja kehittäminen

- Luodaan kustannustehokkaita ja uusia palvelumalleja
- Kunnan sisäinen ja kuntien välinen yhteistyö liikuntapaikkarakentamisessa
- Kunnossapito on ammattimaista ja systemaattisesti suunniteltu

- Yhteistyötä kuntien, yksityisten sekä 3. sektorin välillä: ennakoivat ja yhdessä tekemisen mallit
- Yhteistyö tapahtuu kunnan sisällä sekä yli kuntarajojen poikkihallinnollisesti eri toimijoiden välillä
- Ammattitaitoa kehittäen laadusta tinkimättä

LIIKUNTAPALVELUT

Päijät-Hämeessä on monipuoliset ja joustavat liikuntapalvelut. Omaehtoiseen liikkumiseen kannustetaan ja vähän liikkuvia aktivoidaan liikunnalliseen elämäntapaan.

Tavoite	Toimenpide-ehdotukset	Huomioitavat seikat
Jokaisella kuntalaisella on mahdollisuus harrastaa liikuntaa ja käyttää liikuntapalveluita	<ul style="list-style-type: none">- Monipuolisten liikuntapalveluiden tarjoaminen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa lähellä kuntalaisia yli sektori- ja kuntarajojen- Joustavat ja tasapuoliset osallistumismahdollisuudet liikuntaryhmiin, ottamalla käyttöön esim. liikuntapassi kuntalaisille- Kohtuulliset liikunnan harrastamisen kustannukset	<ul style="list-style-type: none">- Toiminnassa huomioidaan käyttäjälähtöisyys ja sijainti. Vastuutetaan eri toimijat järjestämään liikuntapalveluita myös syrjäseuduilla.- Kaikkien kohde- ja ikäryhmien huomioiminen- Vastuunjako yksityisen palveluntarjoajan, 3. sektorin ja kunnan, sekä kuntien välillä
Kuntalaisten vastuuttaminen ja osallistaminen	<ul style="list-style-type: none">- Omaehtoiseen liikkumiseen kannustaminen ja sen mahdollistaminen- Kuntalaisten kuuleminen liikuntapalveluiden kehittämisessä	<ul style="list-style-type: none">- Kokeilukulttuuri- Ihmisten tavoittaminen
Varhainen puuttuminen ja vähän liikkuvien aktivointi	<ul style="list-style-type: none">- Liikunnan puheeksi ottaminen ja varhainen puuttuminen liikkumattomuuteen- Liikuntaneuvonnan palveluketjun toteuttaminen ja kehittäminen kaikissa kunnissa- Uusien toimintatapojen innovointi ja digitalisaation hyödyntäminen	<ul style="list-style-type: none">- Poikkihallinnollinen yhteistyö kunnan eri toimijoiden kesken: mm. sosiaali- ja terveystoimi, liikuntatoimi, nuorisotoimi, sivistystoimi, yksityis- ja 3. sektori sekä työterveyshuolto- Kuntien erityispiirteet- Ravitsemusterveyden edistäminen, suunnitelman huomioiminen

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA

Päijät-Hämeessä lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus kasvaa ja kehittyä liikunnallisessa toimintaympäristössä sekä harrastaa monipuolista liikuntaa.

Tavoite

Fyysisen aktiivisuuden lisääminen lasten ja nuorten arjessa liikuntasuositusten mukaisesti

Jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus harrastaa liikuntaa ryhmässä

Toimenpide-ehdotukset

- Ilo kasvaa liikkuen -toimintamallin käyttöönotto varhaiskasvatuksessa kaikissa kunnissa ja päivähoitopaikoissa
- Liikkuva koulu -toimintamallin käyttöönotto kaikissa kunnissa ja peruskouluissa
- Opiskelijaliikunnan kehittäminen toisen ja korkeasteen oppilaitoksissa

- Monipuolinen harrasteryhmien tarjonta eri ikä- ja kohderyhmät huomioiden yhteistyössä eri toimijoiden kesken
- Kouluissa on tarjolla säännöllistä liikunnallista aamu- ja iltapäivätoimintaa
- Maksuttomat liikuntapaikkakustannukset alle 18 -vuotiaiden toiminnassa

Huomioitavat seikat

- Hikoilu ja liikkuminen arjessa on tärkeää
- Yhteistyö vanhempien kanssa
- Toiminnan järjestämisen mahdollisuudet:
 - Liikkuminen osana eri oppiaineita
 - Yhteistyö alueen oppilaitosten ja 3. sektorin toimijoiden kanssa sekä kunnan liikunta- ja nuorisotoimen välillä
 - Oppilaat oppilaille
- Nuoret, jotka eivät opiskele eivätkä ole työelämässä
- Uudet harrastajat huomioitu harrasteryhmissä, toiminta laadukasta ja tavoitteellista, toiminnassa huomioidaan käyttäjälähtöisyys
- Yhteistyö alueellisten ja paikallisten toimijoiden kanssa, mm. urheiluseurat, oppilaitokset, 3. sektorin ja yksityisen sektorin toimijat

TERVEYSLIIKKUNNAN OSAAMINEN JA KOULUTUS

Päijät-Hämeessä tarjotaan korkeatasoista terveysliikunnan osaamista ja koulutusta

Tavoite	Toimenpide-ehdotukset	Huomioitavat seikat
Osaavat toimijat	<ul style="list-style-type: none">- Moniammatillisten verkostojen kehittäminen- Käyttötymisen muutoksen ja hyvinvointivaikutuksien arviointiosaamisen kehittäminen asiakas- ja hanketyössä- Kokeilukulttuuri koulutuksessa ja työyhteisössä- Työelämälähtöinen koulutus - Digitaalisuuden mahdollisuuksien hyödyntäminen asiakkaan ohjaamisessa- Asiakaslähtöinen toiminta ja osallistamisen taidot	<ul style="list-style-type: none">- Koulutusorganisaatioiden ja työelämäyhteistyön kehittäminen- Teknologian hyödyntäminen - Asiakkaiden tarpeisiin nopea vastaaminen- Koulutustarpeiden kartoittaminen, koulutusorganisaatioiden yhteistyö- Maakunnallinen koulutuskalenteri/-tarjotin
Laadukas terveysliikuntatoiminta	<ul style="list-style-type: none">- Monialaiset rajapinnat työskentelyssä - Eri toimijoiden yhteinen terveysliikuntaverkosto	<ul style="list-style-type: none">- Henkilökunnan/vapaaehtoisten vaihtuvuus, uusien toimijoiden koulutus- Terveysliikunnan tulevaisuuden ennakointi

TERVEYSLIIKKUNNAN VIESTINTÄ

Päijät-Hämeessä terveysliikunnan myönteinen ja kannustava viestintä saavuttaa kuntalaiset

Tavoite

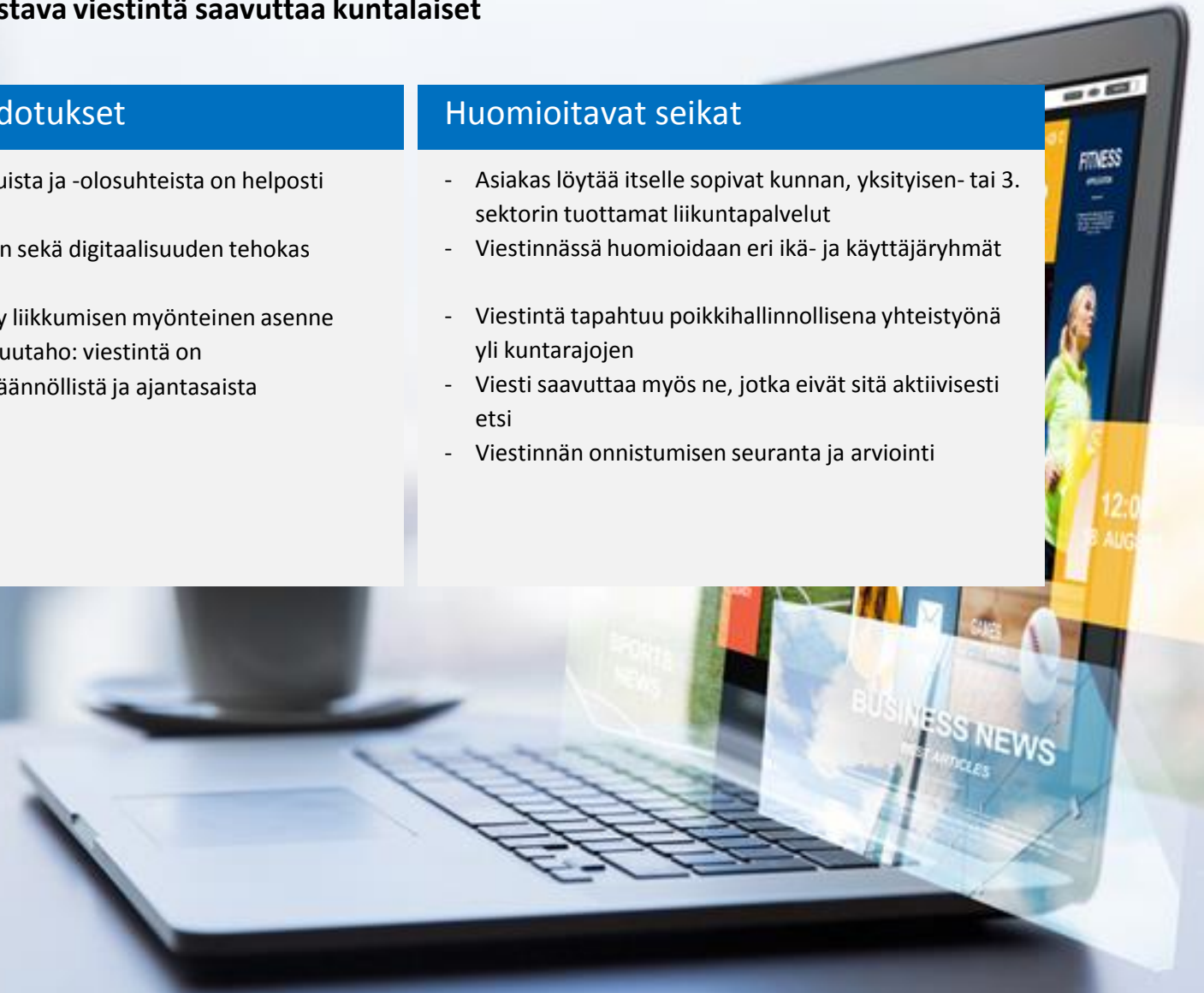
Terveysliikunnan viestintä saavuttaa kuntalaiset

Toimenpide-ehdotukset

- Tieto liikuntapalveluista ja -olosuhteista on helposti saatavilla
- Eri viestintäkanavien sekä digitaalisuuden tehokas hyödyntäminen
- Viestinnässä välittyä liikkumisen myönteinen asenne
- Viestinnällä on vastuutaho: viestintä on suunnitelmallista, säännöllistä ja ajantasaista

Huomioitavat seikat

- Asiakas löytää itselle sopivat kunnan, yksityisen- tai 3. sektorin tuottamat liikuntapalvelut
- Viestinnässä huomioidaan eri ikä- ja käyttäjäryhmät
- Viestintä tapahtuu poikkihallinnollisena yhteistyönä yli kuntarajojen
- Viesti saavuttaa myös ne, jotka eivät sitä aktiivisesti etsi
- Viestinnän onnistumisen seuranta ja arviointi





Päijät-Hämeen Terveysliikuntastrategia 2020

Yhteistyössä:

Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, Lahden ammattikorkeakoulu,
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Päijät-Hämeen kunnat sekä muut
alueen terveystoimijat.

Lisätietoja: Keijo Kylänpää (keijo.kylanpaa@phlu.fi, 040 552 9233)