

FORSSAN SEUDUN TERVEYSLIIKUNTASUUNNITELMA, päivitetty 2021 joulukuu

Soveltavan (erityisliikunta, erityislapset) ja ikäihmisten (+65) terveysliikunnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	MITÄ JA MITEN TOTEUTETAAN	KUKA
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ol style="list-style-type: none"> Lisätään lähiliikuntapaikkoja, poistetaan mahdollisia olemassa olevia arkiliikunnan esteitä ja huomioidaan lähiluonnon saavutettavuus Varmistetaan esteetön ympäristö; mm. valaistus, lumi, ladut yms. Huolehditaan ajoteiden ja kevyenliikenteen väylien kunnosta, määrästä ja esteettömyydestä Rakennetaan lisää liikuntaan innostavia tiloja ja alueita kansalaisille 	<ol style="list-style-type: none"> Koulujen pihat lähiliikuntapaikoiksi, kootaan liikuntapaikkojen tiedot yhteen, myös luontoliikuntapaikat Järjestetään kuntokausia ja kuntokauden avaustapahtumia Esteettömyyskartoitukset liikuntapaikoille, helppoja latuja keskusta-alueelle. Hissit kerrostaloihin Penkkejä lisää kävelyteiden varrelle ja palveluasuntojen ympäristöön, uusia kevyenliikenteen väyliä suunnitellessa otetaan huomioon liikuntaa lisäävä vaikutus Perustetaan matalan kynnyksen kuntoilutiloja. Palvelukeskusten pihojen suunnittelua, kaide-penkkejä 	<ol style="list-style-type: none"> Koulu-, tekniset-, ja liikuntatoimet, avi Vammaisneuvosto, tekniset virastot Tekniset virastot Kunnat, taloyhtiöt, palvelukeskukset, palvelutalot
Järjestetään riittävät liikuntapalvelut erityisryhmille ja ikäihmisille	<ol style="list-style-type: none"> Järjestetään ja tarpeen mukaan lisätään liikuntaryhmiä erityisryhmille ja ikäihmisille Järjestetään liikuntaryhmiä eri yksiköissä Järjestetään liikuntatoimintaa erityislapsille Järjestetään kuntotuttavia palveluita ja luodaan soveltavan liikunnan palveluketju ” SOTE-asiakkaasta liikuntapalveluihin ja /tai omaehtoiseksi liikkujaksi 	<ol style="list-style-type: none"> Painotetaan voima- ja tasapainoryhmiä Palvelukeskusten kuntosalien optimaalinen käyttö Järjestetään liikuntahetkiä eri vanhuspalveluyksiköissä Soveltavan liikunnan koulutusta varhaiskasvattajille ja opettajille Palveluketjua kehitetään yhteistyössä eri toimijoiden kanssa 	<ol style="list-style-type: none"> Kunnat, järjestöt, FSHKY, yksityinen tahot Järjestöt, Hamk, FSHKY:n kuntoutus ja vanhuspalveluiden terapeutit, henkilökunta Päiväkodit, koulut Vetovastuu FSHKY ja Forssan liikuntatoimi
Lisätä liikuntaneuvontaa ja liikunnan terveyshyödyistä tiedottamista, lisätä liikuntaneuvonnan osaamista	<ol style="list-style-type: none"> Otetaan tavoitteeksi järjestää seudulla liikuntaneuvontaa Puhutaan liikunnasta yksilö- ja ryhmätapaamisissa Otetaan liikkumisresepti käyttöön Kootaan kuntien liikuntamahdollisuudet samoihin kansiin Forssan liikuntatoimen tekemien liikuntaohjekorttien (myös Youtube) käyttöön Ylläpidetään yhteistä materiaalipankkia Tietoiskuja liikunnan hyödyistä ja liikuntamahdollisuuksista Järjestetään koulutusta 	<ol style="list-style-type: none"> Toimintaa pyritään ylläpitää ja kehittää kaikissa seudun kunnissa Terveydenhuollon ja sosiaalitoimen asiakaskontaktit, Wiisari ja muut palvelutapahtumat. Liikunta puheeksi myös yhdistyksissä Käytetään Lifecaren fys-näkymää Liikuntatarjontakalenterista löytyy tiedot liikuntatarjonnasta Tiedotetaan eri tahoille liikuntaohjekorteista ja sähköisistä korteista. Tarvittaessa järjestetään infotilaisuuksia Käytetään materiaalipankin ohjeita apuna liikuntaneuvonnassa ja tarvittaessa liikunnan ohjauksessa. Liikuntaluentoja järjestöille, tietoiskuja paikallislehteen Koulutusta henkilökunnalle, vertaisohjaajille, Kunnonhoitaja koulutusta kotihoitajille, SPPB-koulutusta 	<ol style="list-style-type: none"> FSHKY ja kuntien liikuntatoimet FSHKY:n henkilökunta, yhdistykset FSHKY:n henkilökunta Kuntien liikuntatoimet FSHKY:n henkilöstö, kunnat, ateriapalvelu, yksityiset kotipalveluyrittäjät Kaikki toimijat Kuntien liikuntatoimet Liikuntatoimet, FSHKY:n kuntoutus- ja vanhuspalveluiden terapeutit, järjestöt
Varmistaa saavutettavuus	<ol style="list-style-type: none"> Edulliset hinnat Olemassa olevien kuljetuspalveluiden selvittäminen ja markkinoiminen Selvitetään vapaaehtoisten avustajien käyttämistä tarvittaessa 	<ol style="list-style-type: none"> Pyritään säilyttämään kaikille mahdollisuus harrastaa Tyykikytyi, Peliittapirssi ym Suunnitellaan avustajakoulutusta 	<ol style="list-style-type: none"> Kunnat Kunnat, FSHKY Yhdistykset, FSHKY, kuntouttava työtoiminta

Liikkumisen suositus yli 65 v.: Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein, reipasta liikkumista ainakin 2 h 30 min viikossa tai rasittavaa liikkumista ainakin 1,15 min.

Lisäksi lihasvoima, tasapainoa ja notkeutta ainakin 2 krt viikossa. Taukoja paikallaoloon aina kun voi ja palauttavaa unta riittävästi.

FORSSAN SEUDUN TERVEYSLIIKUNTASUUNNITELMA, päivitetty 2021 joulukuu

Työikäisten terveystoiminnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	MITÄ JA MITEN TOTEUTETAAN	KUKA
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ol style="list-style-type: none"> Huolehditaan ajoteiden ja kevyenliikenteen väylien kunnosta, määrästä ja esteettömyydestä Kunnostetaan ja ylläpidetään luistelu- ja hiihtopaikkoja Rakennetaan ja pidetään kunnossa lähiliikuntapaikkoja/ulkokuntoilualueita Luontoliikuntamahdollisuuksista tiedottaminen Mahdollistetaan työ-/koulumatkaliikunta Kannustetaan työskentelyn tauottamiseen Rakennetaan lisää liikuntaan innostavia tiloja ja alueita kansalaisille 	<ol style="list-style-type: none"> Mahdollistetaan pyöräily, rullaluistelu ja lenkkeily Latuja ja luistelujäitä ympäri kuntaa, myös keskustoihin Kuntoiluvälineitä eri puolille kuntaa, frisbeegolfradat Tehdään kartta kaikista liikuntapaikoista, myös ulkoilureitit, laavut tms. Suihkutilat, kampanjat, tiedottaminen, ympäristö Tiedotetaan istumisen haitoista, sähköpöydät. Motivoidaan pitämään kävelykokouksia ja kehityskeskustelut kävellen Perustetaan matalan kynnyksen kuntoilutiloja 	<ol style="list-style-type: none"> Tekniset toimet Tekninen + liikuntatoimet Liikuntatoimet yms. Liikuntatoimet yms. Työnantajat, kunnat Työterveyshuolto Kunnat, taloyhtiöt
Lisätä liikuntamahdollisuuksista tiedottamista	<ol style="list-style-type: none"> Tuodaan vähän tunnetut ja uudet liikuntalajit näkyville Kootaan liikuntakalenteri yleiseen jakoon ja kuntien verkkosivuille Lisätään liikuntatiedon saavutettavuutta Työpaikoille, kouluihin, kauppoihin ja muihin kohteisiin ja palveluihin (esim. apteekit) liikunta-aiheisia julisteita ja tietopaketteja terveystoiminnan hyödyistä 	<ol style="list-style-type: none"> Järjestetään lajitutustumisia Oma liikuntakalenteri aikuisille ja ikäihmisille/erityisryhmille Esite liikuntapaikoista uusille opiskelijoille, messut Liikkumissuosituksia, KKI esitteitä esim. apteekkeihin esille. 	<ol style="list-style-type: none"> Liikuntatoimet Liikuntatoimet Liikuntatoimet Apteekit yms.
Lisätä liikuntaneuvonnan ja liikunnan tietoutta	<ol style="list-style-type: none"> Otetaan liikunta puheeksi terveydenhuollossa Otetaan liikkumisresepti käyttöön Työnantaja tukee työntekijöiden työkykyä ylläpitävää toimintaa Koulutetaan liikuntapalveluketjun eri toimijoita = puhutaan samaa kieltä Tehdään yhteinen materiaalipankki liikuntaohjeista Laitetaan tietoskuja liikunnasta paikallisiin tiedotusvälineisiin Järjestetään asiantuntevaa liikuntaneuvontaa 	<ol style="list-style-type: none"> Aikainen puheeksi ottaminen Käytetään Lifecaren fys-näkymää Liikuntasetelit, TYKY-liikuntaryhmät Yhteiset ja yksilöidyt koulutukset eri tahoille Yhdessä hyväksytyt esitteet, jotka vapaassa jaossa Laitetaan vinkkejä jutuista ja liikunnan vaikutuksista Toiminta pyörii jokaisessa seudun kunnassa 	<ol style="list-style-type: none"> Työterveyshuolto Työterveyshuolto Työnantajat FSHKY+ liikuntatoimet FSHKY + liikuntatoimet Eri tahot FSHKY + liikuntatoimet
Taata opiskelijoille yhdenvertaiset liikuntamahdollisuudet	<ol style="list-style-type: none"> Tiedotetaan paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista Edulliset hinnat opiskelijoille Lajitutustumisia opiskelijoille Omia liikuntaryhmiä opiskelijoille 	<ol style="list-style-type: none"> Informaatiota uusille opiskelijoille Esitetään toive liikunnan järjestäjätahoille Omia tutustumisia opiskelijoille Tarjotaan tiloja 	<ol style="list-style-type: none"> Liikuntatoimet Kunnat Liikuntatoimet yms. Liikuntatoimet
Lisätä työttömien fyysistä aktiivisuutta	<ol style="list-style-type: none"> Edulliset hinnat mahdollisimman moniin ryhmiin ja liikuntapaikkoihin Otetaan liikunta puheeksi terveydenhuollossa Järjestetään liikuntaryhmiä työttömille 	<ol style="list-style-type: none"> Esitetään toive liikunnan järjestäjätahoille Aikainen puheeksi ottaminen Matalan kynnyksen ryhmiä, jotka edullisia 	<ol style="list-style-type: none"> Liikunnantarjoajat Terveydenhuolto Liikuntatoimet yms.

Aikuisten (18-64 v.) liikkumisen suositus: reipasta liikkumista terveydeksi 2 t 30 min viikossa tai rasittavaa liikkumista kunnon vuoksi 1 t 15 minuuttia. Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein, taukoja paikallaanoloon aina kun voi. Lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi ainakin 2 kertaa viikossa.

FORSSAN SEUDUN TERVEYSLIIKUNTASUUNNITELMA, päivitetty 2021

Lasten ja nuorten (7-17 v.) terveystoiminnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	MITÄ JA MITEN TOTEUTETAAN	KUKA
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ol style="list-style-type: none"> Lisätään liikuntapaikkoja ja poistetaan mahdollisia arkiliikunnan esteitä Varmistetaan lähiliikuntapaikkojen esteettömyys ja saavutettavuus Kannustetaan liikkumaan koulumatka pyöräillen tai kävellen Varmistetaan kouluteiden turvallisuus 	<ol style="list-style-type: none"> Koulujen pihat lähiliikuntapaikkoja, jotka aktivoivat liikkumaan. Pyydetään lapset suunnittelemaan koulun pihaa Koulujen pihoilta löytyy luistelujäät ja hiihtoladut, jos mahdollista Infotaan vanhempia ja lapsia arkiliikunnan tärkeydestä. Motivoidaan liikkumaan kouluun kävellen tai pyörillä Mahdollistetaan myös 1-2 -luokkalaisten pyöräily kouluun 	<ol style="list-style-type: none"> Tekniset toimet, koulut Tekniset toimet Koulut koulut, tekninen toimi, kodit
Lisätä liikuntaneuvontaa ja ohjausta liikunnan pariin	<ol style="list-style-type: none"> Annetaan terveystoiminnan neuvontaa koulussa Tutustutaan liikuntatunneilla monipuolisesti eri liikuntalajeihin, löydä oma lajisi ajatuksella Järjestetään monipuolisia liikuntatunteja 	<ol style="list-style-type: none"> Pidetään terveystoiminta-aiheisia tunteja Otetaan liikunta puheeksi laaja-alaisissa terveystarkastuksissa Tutustutaan eri liikuntalajeihin ja kerrotaan niiden harrastusmahdollisuuksista 	<ol style="list-style-type: none"> Opettajat, kouluterveydenhoitajat Kouluterveydenhoitajat Liikunnanopettajat
Tehdä liikkumisesta osa koulun kulttuuria	<ol style="list-style-type: none"> Kannustetaan liikkumaan välitunneilla Osallistutaan valtakunnallisiin liikuntakampanjoihin Järjestetään liikuntapäiviä Toiminnallistetaan koulupäivää 	<ol style="list-style-type: none"> Koulupäivään pidempiä välitunteja. Välituntiliikunnan mahdollistaminen; koulutehtaan oppilaista välituntiohjaajat, kouluilta löytyy riittävästi välineitä, välituntikampanjat Harrastusviikko, liikkuva koulu Liikunnalliset vanhempainillat, liikuntapäivät. Lapset mukaan suunnitteluun Toimintaa myös muihin kuin liikunnan oppitunteihin, vaihtoehtoja istumiselle yms. 	<ol style="list-style-type: none"> Koulut, koulutoimi Koulutoimi Koulut Koulut Koulut
Lisätä liikuntamahdollisuuksista ja urheiluseuroista tiedottamista	<ol style="list-style-type: none"> Tiedotetaan paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista Tuodaan urheiluseurat näkyviksi Saada urheilunsa lopettavat lapset ja nuoret jatkamaan liikunnan parissa 	<ol style="list-style-type: none"> Kootaan tiedot liikunnan järjestäjistä kunnan nettisivuille Järjestetään liikuntapassikampanja 1-2 luok. Seurat järjestämään kouluille lajitutustumisia ja liikuntakerhoja Järjestetään perheliikuntatapahtumia DropIn periaatteen mukaan selvitetään syyt lopettamiselle ja tarjotaan muiden seurojen toimintaa, jos oma laji ei enää innosta. 	<ol style="list-style-type: none"> Liikuntatoimet Liikuntatoimet, koulut, seurat Seurat
Lisätä liikuntaharrastuksia erityisesti vähän liikkuvilla	<ol style="list-style-type: none"> Järjestetään liikunnallisia iltapäiväkerhoja Järjestetään perheliikuntavuoroja 	<ol style="list-style-type: none"> Liikuntakerhoja liikuntaa harrastamattomille. Terveystoimintajat antavat myös läheteitä Liikuntakerhoja erityislapsille Vapaita ja ohjattuja vuoroja lapsiperheille 	<ol style="list-style-type: none"> Koulut, seurat, liikuntatoimet Eri tahot

7-17 -vuotiaan lapsen ja nuoren liikkumissuositus: Reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä. Tauota paikallaanoloa, paranna kestävyttä 3 krt viikossa. Liiku aina kun voit ja vahvista lihaksia ja luustoa 3 krt viikossa. Nuku riittävästi. Liiku omalla tavallasi joka päivä.

Alle kouluikäisten lasten terveystoiminnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	MITÄ JA MITEN TOTEUTETAAN	KUKA
Ympäristö edistää liikkumista ja lisää liikuntaa arjessa	<ol style="list-style-type: none"> Hyödynnetään kaupungin/kuntien liikuntapaikkoja Välineistöt kuntoon ja esille Lisätään arkiliikuntaa Liikunnallinen oppimisympäristö Ikäsäännöt taitosäännöiksi 	<ol style="list-style-type: none"> Koulujen liikuntasaleista mahdollisia vuoroja päiväaikaan Väline, josta näkee koulujen salien varaus-/käyttötilanteen reaaliaikaisesti Osa liikuntavälineistä yhteiskäyttöön Lähiliikuntapaikat käyttöön. Liikunnan lisääminen päiväkotien aamupäiviin Luontoliikuntaryhmät, metsämörritoiminta Liikennepuisto hyötykäyttöön Kaikissa yksiköissä kartoitetaan sisä- ja ulkotilan sekä lähiympäristön mahdollisuuksia 	<ol style="list-style-type: none"> Liikuntatoimet, koulut Liikuntatoimi, päiväkodit ja perhepäivähoito Päiväkodit ja perhepäivähoito Päiväkodit, nuorisotoimi Päiväkodit
Liikuntakasvatus on monipuolista	<ol style="list-style-type: none"> Aikuisten aktiivisuus ja sitoutuneisuus Koulutusta aikuisille ja huomio osaamisen jakamiseen Toimitaan varhaisvuosien fyysisten suositusten mukaan Oppimiskokonaisuudet liikkumisen keinoin Liikuntaystävyys –ryhmät ja niiden yhteistyö Eskareille liikuntaläksyt 	<ol style="list-style-type: none"> Liikunnallisen toiminnan korostaminen Selvitetään yleisiä koulutuksia ja järjestetään tilattuja koulutuksia yhteistyössä eri tahojen kanssa Uudet suositukset käytössä Tehdään yhteistyötä koulujen kanssa Tehdään yhteistyötä eri päiväkotien, koulujen ja kuntien kanssa Liikuntaläksyt ympärivuotiseen käytäntöön 	<ol style="list-style-type: none"> Varhaiskasvatus Varhaiskasvatus Päiväkodit, seurakunta Koulut, päiväkodit
Ilo löytyy liikunnasta!	<ol style="list-style-type: none"> Turhat kiellot pois! Ei varovasti! vaan tarkasti ja taitavasti Liikunnan perhepassi Erilaiset liikuntakampanjat Kaikki osaa! Kaikki on hyviä! -asenna 	<ol style="list-style-type: none"> Sallivuus kieltojen tilalle. Tehdään riskikartoitukset ja ohjataan lapsia liikkumaan turvallisesti. Ei kieltojen kautta! Osallistutaan valtakunnallisiin tapahtumiin; Ilo kasvaa liikkuen, varpaat vauhtiin, pihaseikkailu. Kampanjoita esim. pyörällä/kävellen päiväkotiin, kävellen kauppaan tms. Lapsiperheiden vanhemmille ”infoa” matalan kynnyksen arkiliikunnasta. Perheillat ulkoillen Vanhemmille näkyviin kuvia ja videoita lasten liikkumisesta 	<ol style="list-style-type: none"> Päiväkodit Päiväkodit Päiväkodit ja perhepäivähoito Päiväkodit

Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset: Alle 8 -vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään 3 tuntia liikuntaa, joka koostuu kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää.