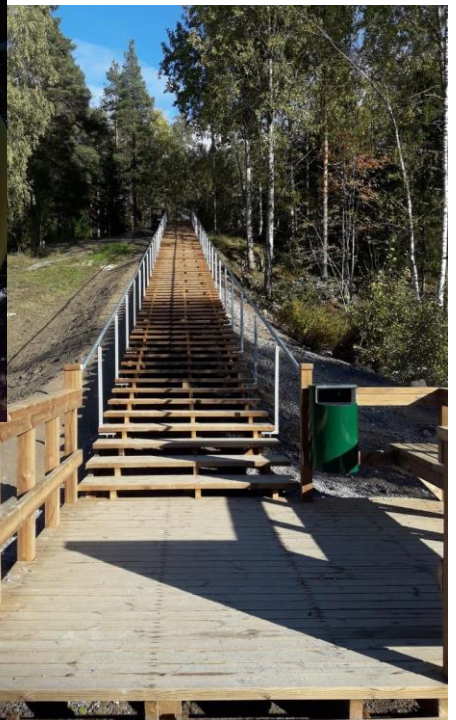


Järvenpääläisten Terveysliikuntaohjelma 2018-2020

VISIONA:

”AINA LIIKKEELLÄ OLEVA JÄRVENPÄÄLÄINEN”





Sisällys

Johdanto	3
Terveysliikunnan merkitys.....	4
Valtakunnalliset terveysliikuntasuositukset	4
Liikkumattomuden hinta Suomessa	5
Terveysliikuntaohjelma 2018-2020: tavoite, visio ja arvot	6
Liikunnan elämänkaari Järvenpäässä	7
Lasten, nuorten ja perheiden liikunta	8
Työikäisten ja ikäihmisten liikunta	8
Soveltava liikunta.....	9
Liikuntaneuvontaa poikkihallinnollisesti	10
Työhyvinvointia henkilöstölle liikunnan avulla.....	12
Järvenpään liikuntaolosuhteet	12
Liikuntapaikkakartta	13
Terveysliikuntaohjelman 2018-2020 seuranta ja kehittäminen.....	13
Lähteet.....	14
Liitteet ja linkit.....	14

Johdanto

Terveysliikuntaohjelmaa 2018-2020 ohjaavat useat eri lait, mm. kuntalaki (410/2015) 1§, liikuntalaki (390/2015) 2§ ja 5§ sekä terveydenhuoltolaki (30.12.2010/1326) 2§. Omalta osaltaan ohjaavana asiakirjana on Muutosta liikkeellä! - Valtakunnallinen yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 –julkaisu, jossa esitetään valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan. Linjaukset kohdentuvat erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuvien aktivoimiseen sekä organisaatioiden toimintakulttuurien liikunnallistamiseen elämänkulun eri vaiheissa.

Osana terveysliikuntaohjelmaa tehostetaan asiakkaiden ohjaamista liikuntaneuvonnan pariin. Tavoitteena saada vähän liikkuvat järvenpääläiset liikkeelle. Liikunta tulee arkipäiväistä osaksi perustoimintoja, liikunnalliseksi elämäntavaksi, unohtamatta kuitenkaan jo paljon liikkuvia ja heille kohdennettujen palvelujen kehittämistä.

Järvenpään kaupungin tulevaisuuskuvassa ”Hyvää elämää Järvenpäässä” lähtökohtana on, että kaikilla tulee olla mahdollisuus harrastamiseen, liikkumiseen. Opetus- ja kulttuuriministeriön tavoitteena on kannustaa liikkumaan terveyden kannalta riittävästi. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on osa terveys- ja hyvinvointipolitiikkaa. Tämä Terveysliikuntaohjelma 2018-2020 edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, lisää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä edesauttaa fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista.

Terveysliikuntaa ovat mahdollistamassa liikuntapalveluiden monet kumppanit mm. Mestaritoiminta Oy:n kanssa huolletaan liikuntalaitoksia ja terveyspalveluiden kanssa toteutetaan terveysneuvontaa. Kuntalaisten ja järjestöjen kanssa suunnitellaan ja toteutetaan erilaisille ryhmille terveyttä edistävää liikuntaa.

Terveysliikuntaohjelma 2018-2020 on tarkoitettu kuntalaisten hyödyksi. Se on informaation lähde, kun kuntalaiset pohtivat mahdollisuuksiaan aloittaa tai ylläpitää terveellisiä elämäntapoja. Tämän vuoksi vuosien Terveysliikuntaohjelma 2018-2020 on toteutettu Prezi -työkalun avulla. Esitykseen on kerätty mm. erilaisia mahdollisuuksia testata omia liikuntatottumuksiaan, saada tietoa eri kohderyhmille suunnatuista liikuntamahdollisuuksista elämänkaarajattelumallin mukaisesti. Prezi linkitetään Järvenpään kaupungin verkkosivuille ja siitä informoidaan kuntalaisia osana muita liikuntapalveluja. Sivulla 14 on Prezi –linkki.

Terveysliikunnan merkitys

Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista fyysistä aktiivisuutta, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen. Terveyden ylläpitämiseksi liikunnan on oltava säännöllisesti toistuvaa, jatkuvaa ja riittävän kuormittavaa. Terveysliikunta voi toteutua monin eri tavoin. Se voi olla esimerkiksi päivittäistä arkiliikuntaa, jota ovat esimerkiksi kävellen tai pyöräillen tehdyt työ- ja asiointimatkat. Työhön liittyvä fyysinen ponnistelu tai vapaa-ajan harrastus-, hyöty-, virkistys- tai kuntoliikunta.

Valtakunnalliset terveysliikuntasuositukset

Alle 8-vuotiaiden lasten pitäisi liikkua päivässä vähintään kolme tuntia. Se koostuisi reippaasta ulkoilusta, kevyestä liikunnasta ja erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Osa liikunnasta toteutuu päiväkodissa (varhaiskasvatuksessa), ja osa kotona.

Kouluikäisten 7-18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 h päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Ruutu-aikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.

Työikäisen (18-64 –vuotiaan) tulisi liikkua 2 t 30 min reippaasti viikossa tai 1 t 15 min rasittavalla tasolla viikossa. Tämä parantaa aikuisen kestävyyskuntoa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa suositellaan harjoitettavaksi vähintään 2 kertaa viikossa. Terveyttä edistävää liikuntaa on sitä, kun suorittaa teholtaan reipasta kävelyä joka kestää vähintään 10 minuuttia kerrallaan.

Yli 65-vuotiaan tulisi liikkua lähes saman liikuntapiirakan suositusten mukaisesti kuin 18-64 –vuotiaan. Yli 65-vuotiailla korostetaan kuitenkin lihaskunnan ja notkeuden säilyttämistä ja painotetaan, että niitä tulisi kehittää 2-3 kertaa viikossa.

Liikuntasuosituksista löytyy myös sovelletut suositukset niille aikuisille, joilla on sairaus tai toimintakyvyn aleneminen joka vaikeuttaa liikkumista jonkin verran, jos kävelee apuvälinettä käyttäen tai liikkuu pyörätuolilla itse kelaten. Suositus noudattaa aikuisten liikuntasuositusta, mutta niissä on otettu huomioon toimintakyvyn aleneminen.

Kaikissa suosituksissa pyritään välttämään yli tunnin pituisia istumajaksoja ja lyhyitäkin paikallaoloja tulisi tauottaa. Suosituksissa korostetaan myös riittävää lepoa, unta ja terveellistä ravintoa.



Liikkumattomuden hinta Suomessa

Fyysinen aktiivisuus on yhteydessä terveydenhuollon menoihin sekä työn tuottavuuden menetyksiin (UKK –Instituutti, 2018). Liikkumattomuudesta aiheutuvat terveydelliset kustannukset ovat merkittäviä.

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta kertoo, että keskimäärin nuorena vähän liikkunut maksaa 35-vuotiaana tuloveroja noin 2 800 euroa vähemmän vuodessa ja heille maksetaan noin 800 euroa työttömyysturvaetuuksia enemmän vuodessa muihin verrattuna. Väestötasolla tuloverojen menetys on 1,4 – 2,8 miljardia euroa, työttömyysturvaetudet noin 30-60 miljoonaa euroa vuodessa.

UKK- Instituutin selvityksen (2018) mukaan liikkumattomuudesta aiheutuvia kustannuksia on mahdollista hillitä kohdentamalla toimenpiteitä riskiryhmille kohdennettuun ennaltaehkäisyyn ja hoitoon.

Riskiryhmiä ja toimenpidekohteita ovat:

- elintapasairaudet
- syrjäytymisvaarassa olevat nuoret
- huonon fyysisen kunnon omaavat kaikenikäiset
- heikentyneen toimintakyvyn omaavat ikääntyneet

Yksilötasolla toimenpiteenä on arjen liikkumisen lisääminen sekä väestötasolla liikkumisen edistäminen ja mahdollistaminen (kaavoitus, rakentaminen, kannusteet).



Terveysliikuntaohjelma 2018-2020: tavoite, visio ja arvot

Tavoitteena saada vähän liikkuvat järvenpääläiset liikkeelle. Liikunta tulee arkipäiväistä osaksi perustoimintoja, liikkunnalliseksi elämäntavaksi, unohtamatta kuitenkaan jo paljon liikkuvia ja heille kohdennettujen palvelujen kehittämistä.

Terveysliikuntaohjelman 2018-2020 tavoitteet tukevat Järvenpään kaupungin tulevaisuuskuvaan ”Hyvää elämää Järvenpäässä”, jonka lähtökohtana on, että kaikilla tulee olla mahdollisuus harrastamiseen, liikkumiseen. Toimintaympäristön tulee olla liikkumista tukeva, esteetön, viihtyisä ja turvallinen. Järvenpäässä kevyen liikenteen väylät sekä luontoreitit ovat kunnossa. Kuntoilupisteitä ja liikuntapaikkoja löytyy aina läheltä. Liikkumiseen motivoiva toimintaympäristö edistää asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä.

Terveyden ja hyvinvoinnista edistäminen on yksi uuden kunnan tehtävistä. Toteuttamalla Terveysliikuntaohjelman 2018-2020 elämänkaariajattelua liikuntapalvelut omalta osaltaan edistää järvenpääläisten terveyttä ja hyvinvointia. Liikunta-avustuksien kriteeristö muutetaan tätä tukevaksi ja osallistetaan myös 3. sektori tekemään hyvinvointitehtävää.

Jokainen järvenpääläinen haluaa kokea liikkumisen riemua oman hyvinvointinsa ja terveytensä edistämiseksi eri elämäntilanteissaan. Visiona on aina liikkeellä oleva järvenpääläinen.

Terveysliikuntaohjelman 2018-2020 toimintaa ohjaa arvot: turvallisuus ja laatu. Asiakkaillamme on aidosti mahdollisuus vaikuttaa toimintaan, pidämme liikuntapaikat ja välineet kunnossa sekä ne ovat esteettömiä, henkilöstömme on osaavaa ja ystävällistä.

Liikunnan elämänkaari Järvenpäässä

Järvenpään liikuntapalvelut tuottaa liikunnan palveluita alla olevan elämänkaarijattelun mukaisesti.



Lasten, nuorten ja perheiden liikunta

Liikuntapalvelut järjestää monipuolisesti lasten, nuorten ja perheiden liikuntaa. Vesiliikunnan puolelta tarjolla on vauvauinteja, vesipeuhuryhmiä ja uimakouluja. Liikuntapalvelut vastaavat esikoululaisten ja alakoululaisten uinninopetuksesta ja Järvenpäässä jokainen luokka-aste pääsee osallistumaan uinninopetukseen vuoden aikana. Koululaiset ja esikoululaiset saavat myös kahden kerran uintipassin koululaisuintien päätteeksi, joten näin uimaopetuksen oppeja voidaan tulla harjoittelemaan uudelleen perheen tai kavereiden kanssa.

Muuten tarjonnasta löytyy pienten lasten liikuntakerhoja, alakoululaisten liikuntavuoroja ja yläkoululaisten kuntosalivuoroja. Liikunnanohjaaja päivystää kerran viikossa leikkipuistossa ja antaa vinkkejä leikkipuistoliikuntaan perheen pienimmille.

Urheiluseurojen kanssa yhteistyössä järjestetään lasten tempuratoja Liikuntakeskus Piirosella kaksi kertaa viikossa. Nuorille on tarjolla ”höntsäliikunta” kerran viikossa yhteistyössä nuorisopalveluiden kanssa. Nuoret aikuiset ovat tervetulleita ”höntsäfudikseen” joka perjantai.

Tarjonnassa on otettu huomioon sijainnit, jotta jokaisella lapsella ja perheelle olisi mahdollisuus osallistua liikuntaryhmään mm. lähellä olevan päiväkodin tai koulun liikuntasalissa.

Matalankynnyksen liikunta on huomioitu sillä, että esim. liikuntapäivystykset ja ”höntsävuorot” ovat maksuttomia.

Työikäisten ja ikäihmisten liikunta

Työikäisten ja ikäihmisten liikuntatarjonnassa määritellään ryhmä seuraavan jaottelun mukaisesti; liikunnan elintaparyhmät, viikoittaiset liikuntapäivystykset, liikunnan starttikurssit, kevyemmät liikuntaryhmät ja kuntoliikuntaryhmät. Asiakas voi valita ryhmänsä kuntotason ja elämäntilanteen mukaisesti laajasta ryhmävalikoimasta; kuntosali, kuntopiiri, kuntojumppa, kuntotanssi, venyttely ja vesiliikunnan eri ryhmät (mm. hydrospinning, aquatraining, vesivoimistelu, aikuisten uimakoulut). Kausipainotteiset ryhmät kestävät 14 krt ja starttikurssit ovat 5 krt mittaisia. Liikuntapäivystykset ovat aikoja jolloin liikunnanohjaaja päivystää eri liikuntapaikoilla (senioripuisto, kuntosali, vesijuoksurata, kuntoradat ja kirjasto) ja ne ovat maksuttomia, eikä niihin tarvitse ilmoittautua erikseen.

Apua unettomuuteen –ryhmä, PPP (pieni päätös päivässä) painonhallintaryhmä ovat liikunnan elintaparyhmiä ja liittyvät valtakunnalliseen VESOTE –hankkeeseen. Kyse on vaikuttavasta elintapaohjauksesta, ja siinä painotetaan poikkihallinnollista yhteistyötä terveystalouden ja liikuntapalveluiden välillä. Vaikuttavan elintapaohjauksen tavoitteena on se, että suomalaiset istuisivat vähemmän ja sitä kautta liikkuisivat enemmän, söisivät paremmin ja nukkuisivat hyvin.

Apua unettomuuteen –ryhmässä käydään läpi erilaisia rentoutumiseen liittyviä harjoitteita ja tähdätään lääkkeettömään unettomuuden hoitoon. PPP-ryhmässä keskitytään ravitsemukseen ja sitä kautta painonhallintaan. Asiakas ohjataan terveystaloudesta elintaparyhmään ”liikuntareseptillä”. Liikunnanohjaaja toteuttaa kurssin yhdessä sairaanhoitajan kanssa.

Elintaparyhmiin kuuluu myös nuorisopalveluiden kanssa yhteistyössä kehitetty Inttikuntoon –kurssi, jossa tähdätään varusmiespalvelukseen pääsemiseen ja sen läpikäymiseen. Liikunnanohjaaja päivystää myös kutsunnoissa, jossa lykkäystä saanut varusmies ohjataan liikunnanohjaajan neuvontapisteelle ja sieltä Inttikuntoon –kurssille tavoitteena muuttaa elintapoja ja parantaa peruskuntoa.

Liikuntapalveluilla on käytössä myös vesiliikunnan vuokrapaikkojen lippuvihot ja samoin maaliikunnan liikuntapassit. Näitä käyttämällä asiakas pääsee kokeilemaan ja tutustumaan eri liikuntaryhmiin ilman sitoutumista kausipainotteiseen toimintaan. Palvelu mahdollistaa vuorotyöntekijöiden osallistumisen liikuntaryhmiin.

Järvenpääläiset eläkeläiset ja erityisryhmiin kuuluvat asiakkaat ovat tervetulleita jokaisena arkipäivänä tiettyinä aikoina Pirosen liikuntakeskuksen kuntosalin vapaaharjoitteluvuoroille. Vapaaharjoittelun lippuvihon lunastamalla voi osallistua palveluun ja paikalla on aina liikunnanohjaaja. Vapaaharjoittelu on maksuton +70 –vuotiaille järvenpääläisille. Kaikkien liikuntaryhmien osalta järvenpääläinen +75 –vuotias maksaa 40 € kaudesta, riippumatta siitä kuinka monessa ryhmässä hän käy.

Soveltava liikunta

Erityisliikunnan ryhmät ovat suunnattu mm. tuki- ja liikuntaelinsairaille, kehitys- ja näkövammaisille, pitkäaikaissairaille ja henkilöille, joiden on toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan.



Liikuntapalveluilla on huomioitu erityisliikunnan ryhmät seuraavasti: liikuntakerhoja erityistukea tarvitseville lapsille, motoriset ja monipuoliset ryhmät alle kouluikäisille ja kouluikäisille, erityisryhmien kuntosalit, tasapainoa ja lihaskuntoa –ryhmät, kuntosali mielenterveyskuntoutujille, tuki- ja liikuntaelinsairaiden vesivoimistelut ja lasten erityisuiamakoulut. Erityisryhmien tanssi nuorille ja alakouluikäisten motoriset ”skillitreenit” toteutetaan yhteistyössä urheiluseurojen kanssa. Alle kouluikäisten motoriset liikuntakerhot järjestyvät yhteistyössä toimintaterapian ja fysioterapian kanssa.

Erityisryhmien liikunnan osalta kuntayhteistyö nousee erityiseen rooliin, koska mm. kehitysvammaisten sählykerho, kehitysvammaisten uintikerhot ja erityisryhmien ratsastus järjestetään Tuusulassa. Keravalla järjestetään AVH-ryhmä ja MS-ryhmän kuntosaliharjoittelut.

Erityisryhmiin kuuluvat voivat hakea uimahallin ja uimahallin kuntosalin erityisryhmäkorttia ja ovat näin oikeutettuja erityisryhmähintoihin uimahallissa. Järvenpääläisten eläkeläisten liikuntakortti oikeuttaa kyseisen kohderyhmän hintoihin uimahallissa ja uimahallin kuntosalilla.

Liikuntaneuvontaa poikkihallinnollisesti

Liikunnanohjaaja päivystää liikuntaneuvonnassa kaupungin eri toimipisteissä jokaisen viikon maanantaina, tiistaina ja torstaina. Liikuntaneuvonta –palveluohjaus toteutetaan yhdessä terveyspalveluiden kanssa ja asiakas myös usein ohjataan liikuntaneuvonnan pisteelle suoraan lääkärin tai sairaanhoitajan vastaanotolta liikuntareseptiä käyttämällä. Kaikki asiakkaat eivät käytä liikuntapaikkoja, joten näin liikuntapalvelut pyrkivät tavoittamaan asiakkaita laajemmin ja mahdollisesti juuri heitä, jotka eivät liiku tarpeeksi omassa arjessaan.

Liikunnan hoitopolku etenee tavoitteellisesti kohti terveellistä elämäntapaa ja tukee asiakkaan hyvinvointia ja terveyttä. Asiakas ohjataan lääkärin vastaanotolta liikunnanohjaajan liikuntaneuvontaan. Liikunnanohjaaja tekee kartoituksen tilanteesta ja ohjaa asiakkaan liikunnan elintaparyhmiin, liikunnan päivystysajoille, starttikursseille tai sopii VIP-tapaamisen asiakkaan kanssa esim. kävelylenkille. Yhtenä tavoitteena on, että asiakas ohjautuu lopulta liikunnan kausiryhmiin, 3.sektorin toimintaan tai yksityiselle sektorille. Pää tavoite on, että asiakas liikkuu omaehtoisesti ja että arkiliikuntaa, hyötyliikuntaa löytyisi jokaisesta viikon päivästä suosituksien mukaisesti. Asiakkaan kanssa voidaan sopia jatkotapaamisia ja kontrollikäyntejä, jotta varmistetaan liikunnan jatkuminen arjessa.



Liikuntaneuvonnan aikojen lisäksi liikunnanohjaajalla on puhelinaika jokaisen viikon torstaina. Asiakas voi soittaa puhelinaikana ja kysyä Järvenpään kaikista liikuntapaikoista ja liikuntamahdollisuuksista. Liikunnanohjaaja antaa vinkkejä liikunnan aloittamiseen ja antaa myös eri urheiluseurojen yhteystietoja jne.

Liikkeellä iloa ja hyvää oloa

LIIKUNNAN PALVELUOHJAUS

Liikuntaneuvonta - liikunnanohjaajan suoravastaanotto ilman ajanvarausta

- Tukea liikunnan aloittamiseen
- Ohjausta sopivien liikuntamuotojen löytämiseen
- Vinkkejä omatoimiseen harjoitteluun sekä ohjattujen liikuntapalveluiden valintaan

maanantaisin klo 10-15.30 JUST (1.krs aula)
tiistaisin klo 10-14.00 Toimintakeskus Myllytie 11 (1.krs aula),
torstaisin klo 15-16.30 Ohjaamo Järvenpää, Mannilantie 43

torstaisin klo 14-16 liikuntainfo puhelimitse
p 040 315 2542
liikunnanohjaaja /Järvenpään liikuntapalvelut



Kirjastolla on erilaisia lainattavia liikuntavälineitä, joita voi lainata kahden viikon laina-ajalla kirjastokorttia näyttämällä. Liikunnanohjaaja järjestää liikuntainfoja kirjastolla muutaman kerran kauden aikana ja siellä asiakas voi kysellä lainattavista liikuntavälineistä ja kokeilla niitä vinkkien ja neuvojen kera.

Työhyvinvointia henkilöstölle liikunnan avulla

Järvenpään kaupunki tukee liikunnallista elämäntapaa. Järvenpään kaupungin työhyvinvointityöryhmä kehittää henkilöstön työhyvinvointia ja terveystyöryhmä on yksi työryhmän työkaluista. Työryhmässä on liikuntapalveluiden edustus.

Työhy-toiminnan puolesta kaupungin työntekijöille järjestetään liikuntaryhmiä seuraavien erityisryhmien osalta: Diabeteskuntosali ja Keuhkot kuntoon kuntosali Pirosen liikuntakeskuksella.

Liikunnanohjaajat järjestävät myös erilaisia työhy-päiviä kaupungin eri yksiköissä ja sen lisäksi liikuntainfoja tai taukojumppia pidetään pyynnöstä eri toimipisteissä. Liikunnan merkitystä pyritään painottamaan mm. siten, että työntekijät pyöräilevät töihin ja valitsevat aina portaat. Kaupungin työntekijät pääsevät uimahalliin ja uimahallin kuntosalille alennetuin hinnoin ja sen lisäksi perjantaisin klo 12-18 se on maksutonta.

Järvenpään liikuntaolosuhteet

Järvenpäässä voi harrastaa liikuntaa monipuolisesti niin sisällä kuin ulkona ammattitaidolla huolletuissa ja turvallisissa olosuhteissa. Omaehtoiseen liikkumiseen on panostettu Järvenpäässä. Sijainnit ja etäisyydet ovat huomioitu ja jokaisen kodin läheltä löytyy kenttiä, lähiliikuntapaikkoja, leikkipuistoja, toimintapuisto nuorille, skeittiparkki, senioripuisto Rantapuistossa, sekä frisbeegolf-ratoja, Rampakan kuntoportaita unohtamatta. Kesällä uimarannat palvelevat asiakkaita uimahallin ollessa suljettu. Luontoliikunnan ja virkistytymisen osalta löytyy luontopolku Vanhankylänniemestä ja Lemmenlaaksosta sekä Uudenmaan virkistysalueyhdistyksen mahdollisuudet.



Myös keskusurheilukenttä, nurmet, hiekkakentät ja yleisövuorot palvelevat kaikkia liikkujia Järvenpäässä. Tuusulanjärven ympäri pyöräillään ja lenkkeillään kesäkaudella. Talvella järven jäältä löytyy upeat hiihtoväylät ja luisteluradat. Järvenpään kuntoradoilla ja pelloilla on ammattitaidolla hoidetut hiihtoväylät.

Järvenpään liikuntaolosuhteiden suunnittelussa on kaupunkikehitys vahvasti mukana. Yhdyskuntasuunnittelussa maankäyttöä ohjataan kaavoituksella ja maapolitiikalla. Kaavoitus varmistaa sen, miten eri toiminnot kuten palvelut sijoitetaan kaupungissa. Liikuntalaitosten yllä- ja kunnossapidossa yhteistyö Mestaritoiminta Oy:n kanssa on laadukasta.

Liikuntapaikkakartta

Järvenpään kaikista liikuntapaikoista on laadittu kartta ja asiakas saa sen näppärästi ladattua liikunnan nettisivuilta. Kartasta löytyy kaikki liikuntakohteet ja perustiedot paikasta.

Terveysliikuntaohjelman 2018-2020 seuranta ja kehittäminen

Terveysliikuntaohjelman 2018-2020 hyväksyy sisvistys- ja vapaa-aikalautakunta. Seuranta tapahtuu liikuntapalveluiden omien seurantamekanismien (määrä ja laatu) sekä KS- ja TA-tavoitteiden kautta. Terveysliikuntaohjelmaa 2018-2020 päivitetään tarvittaessa. Liikuntapalvelut tekee tarvittaessa tekniset korjaukset ohjelmaan.



Lähteet

Kuntalaki (410/2015)

Liikuntalaki (390/2015)

Terveystieteiden tutkimuskeskus (30.12.2010/1326)

UKK-instituutti, osaamista terveystieteiden edistämiseen

UKK-instituutti, liikuntatutkimus Suomessa, liikkumattomuuden kustannukset

Liitteet ja linkit

Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf

www.jarvenpaa.fi/liikunta

Terveystieteiden tutkimuskeskus Prezi-ohjelmassa: https://prezi.com/e2y3b_smrmlk/copy-of-terveystieteiden_tutkimuskeskus/#