

# LIKKUVA AIKUINEN

**AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI**

Ohjelma esittyy

- Liikuntaneuvonnan palveluketju
- Liikkuva työelämä

Keskustelu seurojen mahdollisuuksista työikäisille suunnatussa toiminnassa

# Liikkuvat ohjelmaperhe

- Liikkuva varhaiskasvatus
- Liikkuva koulu
- Liikkuva opiskelu
- Liikkuva aikuinen
- Ikiliikkuja/Voimaa vanhuuteen
- Liikkuva perhe /Suomen Latu

# Potentiaalia lisätä toiminta- ja työkykyä liikkumisen avulla



Työikäisistä 80% ei liiku terveytensä kannalta riittävästi

**LIKKUVA  
AIKUINEN**

# TYÖIKÄISTEN LIIKKUMATTOMUUDEN VUOTUINEN HINTA

**Väh. 2,7 miljardia euroa**

**Suorat kustannukset sekä  
tuottavuuskustannukset**

Lähde: [Vasankari & Kolu \(toim.\) 2018](#)

**LIIKKUVA  
AIKUINEN**

# Liikuntaneuvonnan palveluketju

Jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.

**Liikkuva aikuinen -brändin tunnistaa valtaosa suomalaisista.**

# Liikkuva työelämä

Riittävä fyysinen kunto ja liikkuminen nähdään työkyvyn avaintekijänä.

**LIKKUVA  
AIKUINEN**

# LIKKUVA AIKUINEN

## LIIKUNTANEUVONTA

Saatavuus

Yhtenäisyys

Mielikuva

- Valtakunnalliset liikuntaneuvonnan suositukset
- Selvitykset
- FB-ryhmä
- Liikuntaneuvonta.fi
- Foorumit: asiantuntija-, kehittämis- ja hankkeiden starttifoorumit
- Seminaarit ja koulutukset

Lisätietoja Liikuntaneuvonnan palveluketjusta:  
Sari Kivimäki ja Katariina Tuunanen  
etunimi.sukunimi@liikkuvaaikuinen.fi



**LIIKKUVA  
AIKUINEN**

# LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUKETJU

Tunnistaminen

Millä kriteereillä tunnistetaan asiakas, jolle liikuntaneuvontaa voi suositella?

- Liikkumattomuus
- Ylipaino/korkea BMI
- Diabetesriski
- Tyypin 2 diabetes
- Oma kiinnostus elintapoja kohtaan
- TULES-oireet
- Korkea verenpaine

Liikkumisen puheeksiottaminen

Mitkä tahot tavoittavat kohderyhmän? Miten helpotamme puheeksiottamista?

- Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut eri ikäryhmille
- Paikallisyhdistykset
- Liikkujan Apteekit
- Yksityiset palveluntuottajat
- Muut kohderyhmän kannalta olennaiset tahot

Ohjaus/lähete liikuntaneuvontaan

Miten neuvontaan varataan aika?

- Terveystieteiden ammattilaisen läheteellä
- Omatoimisesti
- Lääkärin, hoitajan tai fysioterapeutin kannusteella omatoimisesti

Liikuntaneuvonta-prosessi

Mitä neuvonnassa tapahtuu?

- Alku- ja lopputapaaminen
- Yksilöllisyys ja asiakaslähtöisyys
- Keskustelua ja kokeiluja
- Vaikutusten seuranta

Omatoiminen tai ohjattu liikkuminen

Miten tuemme asiakkaan liikkumista jatkossa?

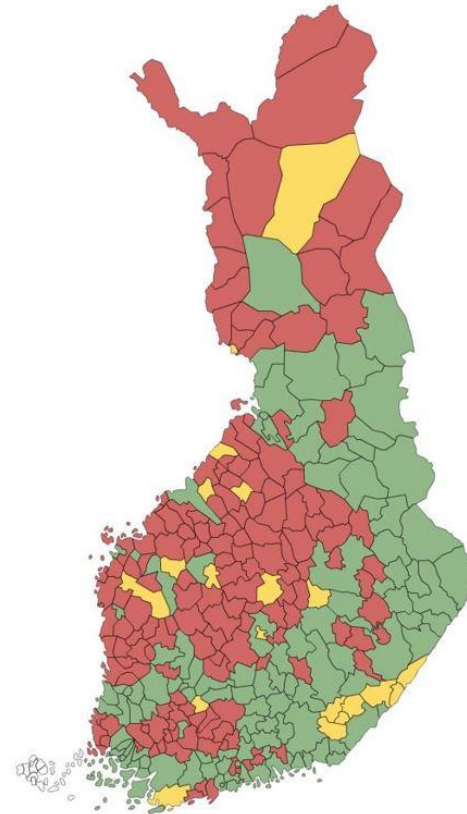
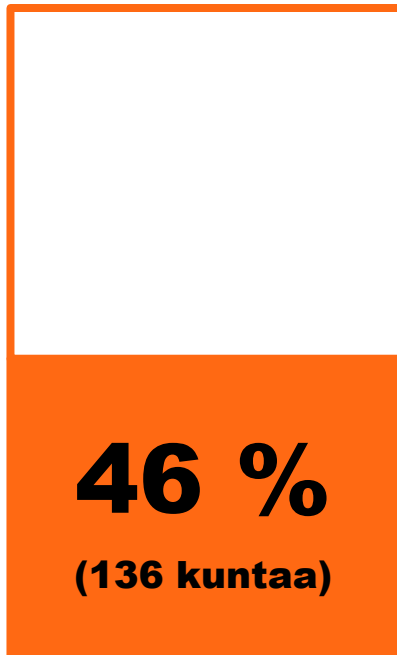
- Tieto kunnan matalan kynnyksen liikuntapalveluista




**LIIKKUVA  
AIKUINEN**



# LIKKUVA AIKUINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI



-  = Vakiintunut poikkihallinnollinen liikuntaneuvonta  
116 kuntaa = 39 % kunnista
-  = Poikkihallinnollinen liikuntaneuvonnan hanke  
20 kuntaa = 7 % kunnista
-  = Ei poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa  
159 kuntaa = 54 % kunnista

Lähde: [Työikäisten liikuntaneuvonnan tila 2019](#), Liikkuva aikuinen -ohjelma 2020

# Liikkuva työelämä

**Riittävä fyysinen kunto ja  
liikkuminen nähdään työkyvyn  
avaintekijänä**

---

- Vaikuttamistyö
- Verkostoyhteistyö
- Tieto, työkalut & toimintamallit
- Vaikuttava viestintä kohderyhmittäin

**LIIKKUVA  
AIKUINEN**

# Liikkuva työelämä -kokonaisuus

## Työpaikat

### Tieto, työkalut ja toimintamallit

- Liikkuva työelämä -verkkosivut ja mahdollisuus liittyä mukaan
- Kampanjat, webinaarit, selkeät ja helpot työkalut
- Fiksusti töihin
- Julkisen sektorin henkilöstön fyysinen kunto ja työkyky
  - Koulujen, oppilaitosten ja varhaiskasvatuksen henkilöstö
  - SOTE-henkilöstö sairaanhoitopiireissä

## Työelämän toimijakenttä

### Verkostoyhteistyö mm.

- Liikkuva työelämä -työryhmä
- Fiksusti töihin -foorumi
- Liikunnan aluejärjestöt
- Ammattiliitot, työelämän eri toimijat

## Lakisääteiset työelämän toimet ja suositukset

### Vaikuttamistyö

- Liikuntaneuvonta osana elintapaohjausta työterveyshuoltoon
- Työsuojelussa vahvemmin tuki- ja liikuntaelinterveyden huomiointi vaarojen ja haittojen ehkäisyssä, mm. työsuojelun valvontaohjeisiin istuva työ

# Tukea kehittämiseen

**OKM:** vuosittain hanketuki. Liikunnallisen elämäntavan valtakunnalliset hankkeet. <https://minedu.fi/avustukset>

**AVI:** vuosittain. liikunnallisen elämäntavan paikalliset hankkeet. <https://www.avi.fi/web/avi/palvelut-valtionavut>

**Rakennerahastot:** [www.rakennerahastot.fi](http://www.rakennerahastot.fi)

Rahoitusta voivat hakea **esimerkiksi oppilaitokset, erilaiset järjestöt, tutkimuslaitokset, kunnat, yritykset ja muut oikeuskelpoiset yhteisöt.** hanketoimintaa ja jatkaa toimintaa hankkeen jälkeen.

**Stea-järjestöavustukset**

**TE-rahoitus (STM/THL)**

# LIKKUVA AIKUINEN



- Liikkuva aikuinen
- Porraspäivät
- Olipa kerran mies
- Ryhmä: Liikuntaneuvonta.fi



@liikkuvaaikuinen



liikkuvaaikuinen



@liikkuvaaikuine



Liikkuva aikuinen

## Verkkosivut

liikkuvaaikuinen.fi (11/2020)

liikkuvatyoelama.fi (11/2020)

liikuntaneuvonta.fi (11/2020)

liikkujanapteekit.fi (2021)

olipakerranmies.fi

porraspaivat.fi

# LIIKKUVA AIKUIINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

Kiitos!