

JUUPAJOEN TERVEYSLIIKUNTASUUNNITELMA 2015 – 2016

Liite hyvinvointisuunnitelmaan 2013 – 2016

17.9.2015

Hyväksytty kunnanhallituksessa 5.4.2016, § 44

Sisältö

Terveysliikuntasuunnitelman tavoitteet.....	3
Seuranta.....	3
Terveysliikunnan yhteistyöryhmän toiminta.....	3
Yhteyshenkilöt.....	4
Taulukko 1. Pikkulapset (0-6 v.).....	5
Taulukko 2. Lapset ja nuoret 7 - 17 v.....	6
Taulukko 3. Työikäiset 18 - 64 v.....	8
Taulukko 4. Ikäihmiset 65+.....	10
Taulukko 5. Erityisryhmät.....	11

Liite1: Pirkanmaan alueellinen terveysliikuntasuunnitelma

Terveysliikuntasuunnitelman tavoitteet

Hämeen Liikunta ja Urheilu sekä UKK-insituutti valmisti yhteistyössä Pirkanmaan kuntien kanssa Pirkanmaanalueellisen terveysliikuntasuunnitelman vuoden 2014 aikana. Alueellisen suunnitelman tavoitteena oli vastata alati lisääntyvään fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vähenemiseen sekä sen aiheuttamiin terveysriskeihin ja haasteisiin. Suunnitelmaa luotiin alueen kuntia ja kuntien pmia tarpeita kuunnellen ohjenuoraksi terveysliikunnan edistämiseen kuntien omana työnä.

Juupajoen kunnassa perustettiin alueellisen terveysliikuntasuunnitelman innoittamana terveysliikunnan yhteistyöryhmä, jonka tarkoituksena on lisätä eri toimialojen yhteistyötä ja tiedonkulkua terveysliikuntaan liittyvissä asioissa.

Terveysliikunnan edistämiseksi laadittiin myös Juupajoen terveysliikuntasuunnitelma ajankohtaisen hyvinvointisuunnitelman liitteeksi. Tässä suunnitelmassa on esitelty terveysliikunnan yhteistyöryhmä yhteystietoineen, sekä taulukoina kahden vuoden aikavälille suunnitellut toimenpiteet eri sektoreilla. Taulukkojen rungot ovat alueellisen terveysliikuntasuunnitelman mukaiset, mutta muokattu vastaamaan vain Juupajoen paikallisia tarpeita, suunnitelmia ja haasteita.

Seuranta

Jokaisessa suunnitelman taulukossa on erikseen mainittu suunnitelmien toteutumisen seurantametodit. Ryhmän vetäjä, nuoriso- ja liikuntasihteeri, valmistaa raportin kootusti eri vastuualueilta suunnitelmakauden päätteeksi.

Terveysliikunnan yhteistyöryhmän toiminta

Terveysliikunnan yhteistyöryhmä on Juupajoella pääsääntöisesti sisäistä tiedonkulkua ylläpitävä ryhmä, jonka kautta tiedotetaan uusista terveysliikuntaan vaikuttavista asioista ja levitetään eri työpisteisiin materiaaleja ja työkaluja terveysliikuntatyön edistämiseksi. Ryhmä kutsutaan koolle vain tarvittaessa.

Yhteyshenkilöt

Henna Ruostila (ryhmän vetäjä)	nuoriso- ja liikuntasihteerin	henna.ruostila@juupajoki.fi
Lea Nurminen	rehtori-sivistystoimenjohtaja	lea.nurminen@juupajoki.fi
Marju Puuri	rehtori	marju.puuri@juupajoki.fi
Niina Järvensivu	liikunnan opettaja	niina.jarvensivu@juupajoki.fi
Milla Nyberg	Kouluterveydenhoitaja	milla.nyberg@pihlajalinna.fi
Miia Hovikorpi (sij.)	Lastenneuvolan terveydenhoitaja	miia.hovikorpi@pihlajalinna.fi
Anne Tuovila	varhaiskasvatuksen johtaja	anne.tuovila@juupajoki.fi
Taija Heletoja	terveys- ja vanhuspalvelujen palvelupäällikkö	taija.heletoja@pihlajalinna.fi
Taru Kalela	fysioterapeutti	taru.kalela@pihlajalinna.fi
Niina Äijö	sosiaalityöntekijä	niina.aijo@juupajoki.fi
Pekka Maasilta	tekninen johtaja	pekka.maasilta@juupajoki.fi

Taulukko 1. Pikkulapset (0-6 v.)

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ul style="list-style-type: none"> Koulutetaan päiväkodin henkilöstö liikkumisen ohjaamiseen Toteutettu 2015 Laaditaan liikunnan vuosikello joka päivälle Toteutettu 2015 Lisätään valaistusta leikkikentille 	Varhaiskasvatuksen henkilöstö	<ul style="list-style-type: none"> Liikkumisen määrä varhaiskasvatuksessa Lapsiperheiden tyytyväisyys palveluihin (suora palaute)
Lisätä liikkumismahdollisuuksista ja tapahtumista tiedottamista	<ul style="list-style-type: none"> Kootaan info-lehtinen kunnan liikuntamahdollisuuksista Mahdollistetaan matalan kynnyksen toiminta liikuntahallilla Liikuntasivujen uudistus kunnan nettisivu-uudistuksen yhteydessä 	Liikuntatoimi	<ul style="list-style-type: none"> Mielipidekyselyt Asiakaspalautteisiin reagointi
Lisätä liikunnan pariin ohjausta	<ul style="list-style-type: none"> Lisätään perheliikuntatapahtumia ja –ryhmiä kaikenikäisille ja toimintakyvyltään erilaisille lapsille. Kootaan liikuntaneuvontaseinä terveyskeskukseen Varmistetaan jatkossakin tarpeeksi matalan kynnyksen (maksutonta) toimintaa lapsiperheille 	Liikuntatoimi (yhteistyössä kolmas sektori ja fysioterapeutti)	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntasalien ja paikkojen käyttötilastot
	<ul style="list-style-type: none"> Annetaan terveysliikuntaneuvontaa vanhemmille ennen lapsen syntymää Kannustetaan lapsia liikkumaan Annetaan lasten vanhemmille terveysliikuntaneuvontaa neuvolassa 	Terveyspalvelut	<ul style="list-style-type: none"> Työntekijöiden palaute

Taulukko 2. Lapset ja nuoret 7 – 17 v.

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ul style="list-style-type: none"> Lisätään ja remontoidaan lähiliikuntapaikkoja (Toteutettu paljolti jo vuosina 2012 – 2014, 2015 uusia jo rakenteilla sekä liikuntahallin remontti aloitettu) ja poistetaan mahdollisia arkiliikunnan esteitä Huomioidaan lasten mielipiteitä jatkossakin piha-alueita suunnitellessa (kuten vuosina 2012 ja 2014) Varmistetaan kouluteiden turvallisuus sekä kartoitetaan mahdollisuutta uusiin kevyen liikenteen väyliin. 	<p>Tekninen toimi</p> <p>Sivistystoimi (yhteistyössä nuoriso- ja liikuntatoimi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Kuntalaisten ja koululaisten tyytyväisyys Pihavälineiden käyttöaste
Lisätä liikuntaneuvontaa ja ohjausta liikunnan pariin	<ul style="list-style-type: none"> Terveysliikuntaneuvonta koulussa liikuntatuntien ja terveystiedon yhteydessä Lisätään terveydenhoitajan tietoutta liikuntapalveluista 	Sivistystoimi ja terveyspalvelut (yhteistyössä liikuntatoimi)	<ul style="list-style-type: none"> Kouluterveyskysely
Tehdä liikkumisesta osa koulun kulttuuria	<ul style="list-style-type: none"> Suunnitellaan jatkossakin koulun liikuntapäiviä yhdessä nuorten kanssa Toteutetaan koulun jälkeisiä liikuntakerhoja nuorten toiveiden mukaan Kouluilla on tarvittaessa mahdollisuus soveltavan liikunnan konsultointiin (yht.työ fysioterapeutin kanssa) Laaditaan koululle pienten liikuntatekojen lista opettajien vapaasti sovellettavaksi Huomioidaan liikunta ja ergonomia kalustehankinnoissa 	Sivistystoimi (yhteistyössä nuoriso- ja liikuntatoimi sekä terveyspalvelut)	<ul style="list-style-type: none"> Kouluterveyskysely Opettajien ja oppilaiden palautteet koulun arjessa

	<p>(Jumppapalloistuin-kokeilu 2015)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pihavälineiden käyttöön kannustaminen välitunneilla (parkourvuorot?) 		
Lisätä liikuntamahdollisuuksista ja urheiluseuroista tiedottamista	<ul style="list-style-type: none"> • Kootaan info-lehtinen kunnan liikuntamahdollisuuksista • Mahdollistetaan matalan kynnyksen toiminta liikuntahallilla • Liikunta-sivujen uudistus kunnan nettisivu-uudistuksen yhteydessä → tiedon etsimisen opetus koulussa? 	Liikuntatoimi (sivistystoimi)	<ul style="list-style-type: none"> • Mieli-pidekyselyt • Asiakaspalautteisiin reagointi
Lisätä liikuntaharrastuksia erityisen vähän liikkuville	<ul style="list-style-type: none"> • Liikunnallisiin iltapäiväkerhoihin kannustaminen • Nuorille mahdollisuus vapaisiin höntsyvuoroihin? • Kannustetaan urheiluseuroihin liittymistä 	Sivistystoimi Nuoriso- ja liikuntatoimi (yhteistyössä 3. sektori)	<ul style="list-style-type: none"> • Toimintaan osallistuvien määrä

Taulukko 3. Työikäiset 18 – 64 v.

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
<p>Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä</p> <p>Edistää matalaa kynnystä liikuntapaikkojen käytölle ja tukea liikuntatapahtumien järjestämistä</p>	<ul style="list-style-type: none"> Huolehditaan kevyen liikenteen väylien kunnosta ja esteettömyydestä sekä kartoitetaan uusien rakentamismahdollisuuksia Kunnostetaan ja ylläpidetään edelleen luistelu- ja hiihtopaikkoja (Kaukalon laidat uusittu 2013) Mahdollistetaan luontoliikuntapaikkojen käyttäminen avustuksin niitä ylläpitäville yhteisöille sekä huoltamalla kunnan ylläpidettäviä alueita (melontareitti 2015). Tuetaan yhdistyksiä tapahtumien ja jatkuvan toiminnan järjestämisessä Muu yhdistisyhteistyö (Kuntatiimin kautta) Rakentaminen ja remontointi: Liikuntahallin remontti sekä uudet lähiliikuntapaikat (frisbeegolf) Aloitettu 2015 Liikuntavälinevuokraamo? 	<p>Tekninen toimi</p> <p>Liikuntatoimi (yhteistyössä 3. sektorin kanssa)</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lähiliikuntapaikkojen käyttöaste Asiakaspalautteet Asiakaskysely uudistusten yhteydessä?
<p>Lisätä liikuntamahdollisuuksista tiedottamista</p>	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntapalveluesitteen koonti ja levitys mahdollisimman laajalle Nettisivu-uudistuksen yhteydessä mm. linkit naapurikuntien palveluihin 	<p>Liikuntatoimi</p>	<ul style="list-style-type: none"> Palveluiden käyttöaste
<p>Lisätä liikuntaneuvontaa ja tietoutta liikunnasta</p>	<ul style="list-style-type: none"> Otetaan liikunta puheeksi terveydenhuollossa Liikuntaneuvontaseinä terveyskeskukseen 	<p>Terveystoimi</p> <p>Liikuntatoimi</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntareseptin käyttöönotto? • Nettisivu-uudistuksen yhteydessä mm. sähköinen liikuntapiirakka ja työmatkan kalorilaskuri jne... 		
Kunnan työntekijöiden liikkumisen lisääminen	<ul style="list-style-type: none"> • Mitä tulossa? (työntekijöiden ilmainen kuntosalikortti toteutettu 2015) 	Kunnan Tyky-tiimi	<ul style="list-style-type: none"> • Työntekijöiden terveydentila sekä tyytyväisyys toimintaan
Lisätä työttömien fyysistä aktiivisuutta	<ul style="list-style-type: none"> • Työttömille alennettuja hintoja palveluihin? • Otetaan liikunta puheeksi terveydenhuollossa • Yhteistyö sosiaalitoimen kanssa (mm. ilmaisia kuntosalikorttimaksuja toteutetaan jo) 	<p>Liikuntatoimi</p> <p>Terveystoimi</p> <p>Sosiaalitoimi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • palvelujen käyttöaste ja alennusten hyödyntäminen

Taulukko 4. Ikäihmiset 65+

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoitetaan mahdollisuutta lisätä ikäihmisille sopivia lähiliikuntapaikkoja • Lisätään penkkejä kävelyreittien varrelle • Tiedonkulun parantaminen: Tekniseltä toimelta lista ylläpidoista liikuntapaikkoihin ja vastuualueille tieto yhteyshenkilöistä 	<p>Liikuntatoimi</p> <p>Tekninen toimi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • asiakaspalaute
Lisätä liikuntamahdollisuuksista tiedottamista	<ul style="list-style-type: none"> • mainostetaan seniorien liikuntaryhmiä • Kootaan palvelut esitteen muotoon 	<p>Terveystoimi (fysioterapeutti)</p> <p>Liikuntatoimi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • osallistumismäärät toimintaan
Taata liikuntamahdollisuudet kaikille	<ul style="list-style-type: none"> • taataan alennetut tai ilmaiset hinnat kaikissa liikuntapalveluissa jatkossakin • liikuntaneuvontakoulutusta vanhustyön tekijöille? 	<p>Liikuntatoimi</p> <p>Terveystoimi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • osallistujamäärät • Työntekijöiden kokemukset työssä
Lisätä liikuntaneuvontaa ja liikunnan terveyshyödyistä tiedottamista	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntaresepti? • Hyödynnetään liikuntaneuvontaseinää myös vanhainkodissa • Liikkujan apteekki –konsepti? (fys. terap.?) 	<p>Terveystoimi (yhteistyössä liikuntatoimi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • asiakaspalaute

Taulukko 5. Erityisryhmät

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	Kartoitetaan liikuntapaikkojen esteettömyys ja saavutettavuus sekä turvallisuus ja liikuntavälineistön soveltuvuus. Huolehditaan kävelyteiden ja pyöriteiden kunnossapidosta, jotta liikkuminen apuvälineiden avulla on mahdollista.	Tekninen toimi	<ul style="list-style-type: none"> • työntekijöiden ja kohderyhmän palaute
Järjestää riittävät liikuntapalvelut erityisryhmille	Erityisliikunnan peruskartoitus: palveluiden tarve ja kokonaisuus (liikuntavammaiset, mielenterveys, ikäihmiset, päihdekuntoutujat, erityislapsset jne). Yhteistyötä naapurikuntien kanssa (esim. uimahalli)?	Terveystoimi (yhteistyössä liikuntatoimi ja sosiaalitoimi)	
Lisätä erityisryhmien liikuntaneuvonnan osaamista	Liikuntapalveluesite. Soveltavan liikunnan mahdollisuus esim. koululiikunnassa ja päiväkodissa (eriyttäminen, osaaminen).	Liikuntatoimi Terveystoimi ja sivistystoimi (fysioterapeutin ja opettajien yhteistyö)	<ul style="list-style-type: none"> • toimintaraportit
Varmistaa saavutettavuus	- koululiikunnan eriyttäminen KAIKILLE sopivaksi? - erityisryhmien liikuntaryhmien kuljetuspalveluasias: yhteispalveluliikenteen yhteyteen vai koulukyytien yhteydessä, onko yhteistyö mahdollista? - kuntouttava päivätoimintamalli, jossa olisi eri päivinä mahdollisuus eri erityisryhmille: esim ikäihmiset, liikuntavammaiset, päihdekuntoutujat, mielenterveyskuntoutujat... - osa-aikaisen liikunnanohjaajan palkkaus? - Miten saataisiin luotua palveluketju kuntoutuksesta kuntoliikuntaan???	Terveystoimi ja koko sivistystoimi (opetus- ja liikunta)	<ul style="list-style-type: none"> • toimintaraportit