

## Liikunnan vaikuttamistyö – 10 vinkkiä kunnille ja hyvinvointialueille

### 1) Liikuntaneuvonnan palveluketjut kuntoon, liikunta osaksi elintapaohjausta

Rakennetaan sujuva liikuntaneuvonnan palveluketju osana elintapaohjausta hyvinvointialueiden, kuntien ja järjestöjen yhdessä toteuttamana. Tunnistetaan myös yritysten, kuten Liikkujan Apteekkien, mahdollisuudet olla osa palveluketjua.

Kunnan liikuntapalvelut eivät välttämättä tavoita terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia. Tässä sosiaali- ja terveydenalan ammattilaisilla, järjestöillä ja apteekeilla on tärkeä rooli. Järjestöjen liikuntatarjonta ketjun loppupäässä täydentää parhaimmillaan kunnan omaa palvelutarjontaa.

### 2) Liikunta ja vertaistuki osaksi hoitoketjua

Tiivistetään hyvinvointialueiden ja järjestöjen yhteistyötä. Me järjestöt olemme mielellämme mukana esimerkiksi eri sairauksien hoitoketjujen ja hoitopolkujen suunnittelussa ja päivittämisessä.

### 3) Yhdistysten toiminnan avustaminen, tilat, ohjaajat ja välineet

Pääosin vapaaehtoisvoimin toimivat kansanterveysyhdistykset ovat tärkeitä soveltavan liikunnan asiantuntijoita ja liikuntaryhmien järjestäjiä. Tarjoamalla avustuksia, tiloja, välineitä ja ohjaajia yhdistyksille, voidaan täydentää kuntien soveltavan liikunnan tarjontaa.

### 4) Kaikille soveltuvien liikuntaryhmien ja omaehtoisen liikkumisen etuuksien tarjoaminen

Kannustamme kuntia järjestämään soveltavan liikunnan ryhmiä tai ryhmiä, joissa otetaan huomioon erilaisten liikkujien tarpeet. Kannustamme myös tukemaan niiden liikkujien liikuntaa, joiden osallistuminen ryhmämuotoiseen liikuntaan ovat rajalliset, esimerkkinä erityisliikuntakortit uimahalleihin tai kuntosaleille.

### 5) Kohderyhmien kuuleminen liikuntapalveluiden kehittämiseksi

Järjestöissä on asiantuntijuutta soveltavan liikunnan käyttäjien tarpeista. Järjestöissä on myös koulutettuja kokemustoimijoita tai kokemusasiantuntijoita. Ratkaisuina esim. säännölliset järjestö- asiakas- tai asukaskuulemiset.

## **6) Soveltavan liikunnan osaamisen ja ymmärryksen lisääminen**

Lisäämällä osaamista ja ymmärrystä soveltavasta liikunnasta, taataan, että liikuntaryhmät sopivat mahdollisimman monelle. Koulutus erityisryhmien tarpeista liikunnanohjaajille, hyvinvointikoordinaattoreille ja muille ammattilaisille sekä yhdistyksissä toimiville liikunnan vertaisohjaajille parantaa soveltavan liikunnan palveluiden laatua.

## **7) Ulko- ja sisäliikuntapaikkojen esteettömyyden ja saavutettavuuden lisääminen**

Esteettömyys tulee huomioida kevyen liikenteen väylillä, liikuntapaikoilla, ulkoilureiteillä ja lähiliikuntapaikoilla. Esteettömyydessä ei ole kyse vain liikkumisen esteettömyydestä; yhdenvertaisuus ei toteudu, jos liikuntapaikoille ei pääse tai siellä ei pysty tai osaa toimia. Esteettömyyskartoitukset ovat keskeinen työkalu tähän. Huolehditaan lähiliikuntapaikoista, että koulujen, päiväkotien pihat houkuttelevat kaikkia liikkumaan.

## **8) Kevyenliikenteen väylien lisääminen ja ylläpitäminen**

Houkuttele liikkumaan lihasvoimalla – lisää kevyenliikenteen väyliä ja pidä ne kunnossa.

## **9) Luontokosketuksen mahdollistaminen**

Mahdollista kaikille luontokosketus – turvaa monimuotoinen lähiluonto ja saavutettavat viheralueet. Lähiluonto tarjoaa terveys- ja hyvinvointivaikutuksia ilmaiseksi.

## **10) Viisaasti kaavoittaminen**

Kaupunkiluonto edistää liikkumista ja viilentää oloa helleaaltojen aikana. Kaavoituksella helpotetaan kävelyä ja pyöräilyä.