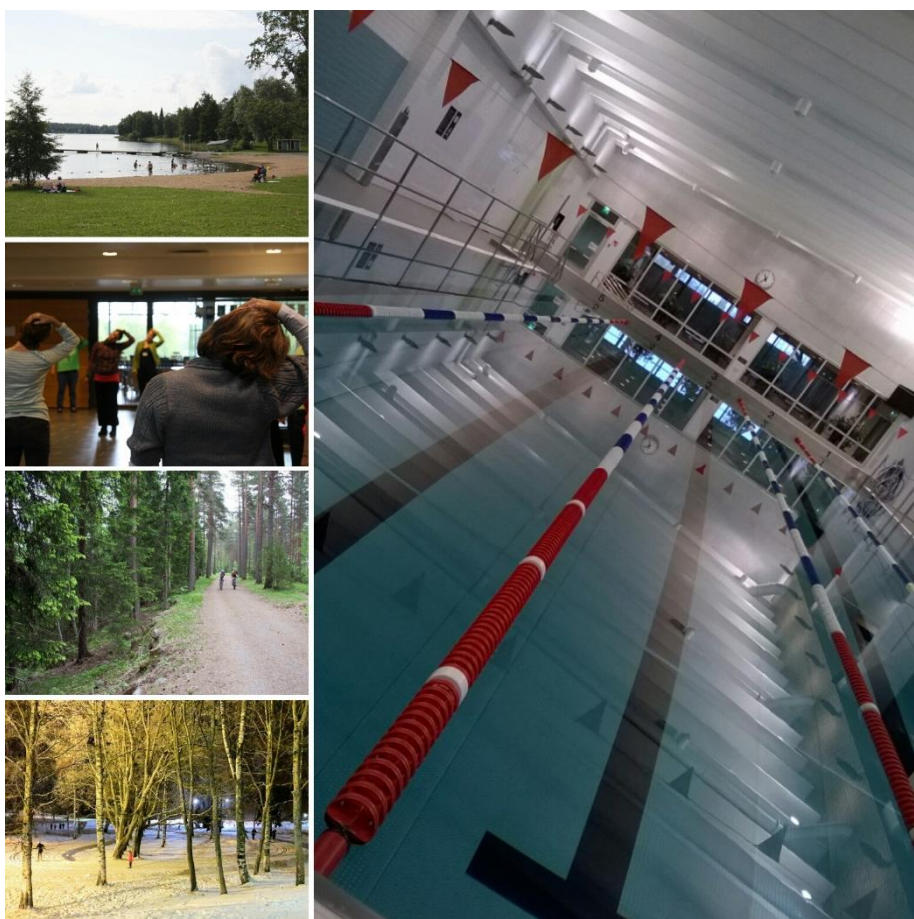




YLÖJÄRVEN KAUPUNGIN TERVEYSLIIKUNTASUUNNITELMA 2017-2020



Sisällys

JOHDANTO	2
TERVEYSLIIKUNNAN NYKYTILA JA TULEVAISUUS YLÖJÄRVELLÄ	3
TERVEYSLIIKUNNAN SANASTOA JA MÄÄRITELMIÄ.....	5
TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET ERI IKÄRYHMILLE	7
TERVEYSLIIKUNNAN EDISTÄMINEN RYHMITTÄIN -Tavoitteet vuosille 2017-2020.....	12
Pikkulasten (0-6v) terveysliikunnan edistäminen.....	12
Lasten ja nuorten (7-17v) terveysliikunnan edistäminen.....	13
Työikäisten (18-64v) terveysliikunnan edistäminen	14
Ikäihmisten (65+) terveysliikunnan edistäminen.....	15
Soveltavan (erityisryhmien) terveysliikunnan edistäminen.....	16
LOPUKSI	17
Liite 1. Liikuntaneuvonta Ylöjärvellä	18
Liite 2. Ylöjärven liikuttajat vuonna 2017	19

JOHDANTO

Ylöjärvi - Hyvässä kunnossa. Näin toteaa Ylöjärven kaupungin kaupunkistrategia 2024, jonka yhtenä strategiäkärkenä on hyvinvoiva ylöjärveläinen. Hyvinvoiva ylöjärveläinen on hyvässä kunnossa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin henkisesti. Kaupunki tukee kuntalaisten hyvinvointia eri tavoin, ja varsinkin terveystoiminnalla tiedetään olevan paljon hyvinvointia edistäviä vaikutuksia.

Liikuntalain (390/2015) mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle

- järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen
- tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta sekä
- rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

Näiden tehtävien toteuttamisen kunnassa tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä sekä huolehtimalla tarvittaessa muista paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin sopivista toimintamuodoista.

Ylöjärven kaupungin laaja hyvinvointikertomus vuosille 2017-2020 on hyväksytty kaupunginvaltuustossa joulukuussa 2016. Laaja hyvinvointikertomus on suunnitelma siitä, kuinka ylöjärveläisten hyvinvointia tullaan edistämään eri osa-alueilla. Yksi tämän suunnitelman painopiste on terveellisten elämäntapojen edistäminen. Liikunnan lisääminen ja eritoten terveystoiminta ovat osa terveellisiä elintapoja.

Ylöjärven kaupungissa on panostettu terveystoimintaan jo vuosien ajan. Ylöjärven kaupungin terveystoimintasuunnitelman 2013-2016 tavoitteista suurin osa saavutettiin ja toimintoja on kehitetty. Muun muassa liikuntaneuvontapalvelua on viety eteenpäin yhteistyössä eri toimijoiden kesken ja kouluihin on lisätty pidempiä välitunteja liikunnan mahdollistamiseksi.

Tämä Ylöjärven terveystoimintasuunnitelma vuosille 2017-2020 pohjautuu edellä mainittuihin asiakirjoihin sekä alueellisesti laadittuun terveystoimintasuunnitelmaan. Se sisältää terveystoiminnan edistämiseen liittyviä tavoitteita, jotka on jaoteltu ikäryhmittäin alueellisen suunnitelman tavoin. Tavoitteiden toteutumista seurataan vuosittain ja kaupunkistrategian mukaisesti terveystoimintasuunnitelma pyritään jalkauttamaan koko kaupunkiorganisaatioon sekä ulkopuolisille toimijoille ja yhteisöille. Seurannasta ja raportoinnista vastaa tämän suunnitelman työstänyt Ylöjärven kaupungin terveystoiminnan kehittämisryhmä.

TERVEYSLIIKUNNAN NYKYTILA JA TULEVAISUUS YLÖJÄRVELLÄ

Yleistä terveysliikunnan nykytilasta Suomessa

Väestön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vähäisyys aiheuttaa merkittäviä ja yhä kasvavia haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle. Liikkumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kansantalouden kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. Jo pitkään on tiedetty liikunnan myönteisistä vaikutuksista lihavuuteen, tyypin 2 diabetekseen, tuki- ja liikuntaelinsairauksiin sekä masennukseen ja niiden ehkäisyyn. Vaikka ihmiset harrastavat melko aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajallaan, on muu osa päivästä paljolti istumista varhaiskasvatuksessa, koulussa, työssä, laitoksissa, kulkuneuvoissa ja kotona. Jo varhaiskasvatuksessa lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ajastaan. Aikuisilla vastaava luku on 80 prosenttia. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle sekä istumisen vähentämiselle suomalaisessa yhteiskunnassa on siis suuri tarve. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Muutosta liikkeelle. Valtakunnalliset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. www.stm.fi)

Ylöjärven kaupungin terveysliikunnan nykytila

Ylöjärven kaupungissa kuntalaisia liikuttavat useat toimijat. Liikuntapalveluiden pääpainopiste ohjatun liikunnan puolella on ikääntyneissä, soveltavassa liikunnassa sekä lasten uimaopetuksessa. Työikäisten suurin liikuttaja on Tampereen seudun työväenopisto, jolla on toimintaa lisäksi lapsille, perheille ja iäkkäille. Liikuntaseurat ovat kuitenkin suurin lapsia ja nuoria liikuttava taho, vaikka seurakunta sekä nuorisjärjestöt ovat lisänneet liikuntakerhojen määriä. Vaihtoehtoja liikuntaan tuovat myös yksityiset liikuntapalveluiden tuottajat.

Ylöjärven kaupungilla on vuosittain noin 150 erilaista ohjausryhmää, joissa käyntikertoja kertyy yli 35.000. Vuosina 2015–2016 on lisätty ns. matalan kynnyksen ryhmiä, joihin pääsee mukaan ilman ilmoittautumista ja se on lisännyt jonkin verran kävijämääriä. Nämä avoimet ryhmät ovat myös tulevaisuudessa tärkeitä liikuntaan kannustamisessa. Liikuntaneuvontapalvelua on viime vuosina kehitetty ja varattavia aikoja on saatu enemmän yhteistyössä liikuntapalveluiden ja työväenopiston kanssa. Liikuntaneuvonnan kehittäminen oli yksi tärkeimmistä toimenpiteistä edellisessä terveysliikuntasuunnitelmassa. Työ jatkuu kuitenkin myös tällä suunnitelmakaudella. Liikuntapalvelut ja työväenopisto on tehnyt yhteistyötä myös ohjaustoiminnassa sopimalla vastuujaoista. Tampereen seudun työväenopisto liikuttaa pääasiassa työikäisiä, vaikka viime vuosia on lisätty perheliikunnan osuutta. Liikuntapalvelut tarjoavat puolestaan palveluja enemmän ikääntyville.

Liikuntaseurojen toiminnassa liikkuu vuosittain myös satoja lapsia ja nuoria. Ylöjärven seuratoiminta on pääsääntöisesti junioripainotteista ja harjoittelu tapahtuu kaupungin omistamissa tiloissa tai seudun yksityisissä tiloissa. Kaupunki tulee seuroja vuosittain toiminta-avustuksilla.

Ohjatun liikunnan lisäksi Ylöjärven kaupungissa on mahdollista harrastaa omatoimisesti sisäliikuntasaleissa, uimahallissa sekä monipuolisissa ulkoliikuntapaikoissa. Uimahalli on yksi kaupungin käytetyimmistä liikuntapaikoista. Ylöjärven uimahallin kokonaiskäyntien määrä on kasvanut vuosittain sen remontoinnin jälkeen. Vuonna 2015 käyntejä oli noin 112.500 ja vuonna 2016 käyntejä kertyi jo noin 114.500. Kevyen liikenteen väylät sekä Harjun ulkoilualue ovat myös käytetyimpien liikuntapaikkojen joukossa. Liikuntapaikkoja löytyy runsaasti koko kaupungin alueelta ja niitä voi selata kaupungin kotisivuilta: <http://www.ylojarvi.fi/vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/liikuntapaikat/>.

Terveysliikunnan tulevaisuus Ylöjärvellä

Ylöjärven kaupungin kaupunkistrategiassa 2024 todetaan, että hyvinvoiva ylöjärveläinen voi hyvin myös fyysisesti. Terveysliikunta onkin ensimmäistä kertaa nostettu esiin kaupungin strategisessa asiakirjassa. Terveysliikunnan tärkeys on näin huomioitu myös kaupungin päättävällä tasolla. Tämä antaa pohjaa hyvinvoinnin edistämistyölle liikunnan saralla.

Terveysliikuntasuunnitelma 2017-2020 listaa myöhemmin tarkemmin taulukkomuodossa tavoitteet, joita kaupungissa pyritään toteuttamaan tällä suunnitelmakaudella. Tavoitteisto on muodostettu pohjautuen aiempaan, vuosien 2013-2016 ohjelman tavoitteisiin, Pirkanmaan alueellisen terveystuennon tavoitteisiin sekä Ylöjärven kaupungin laajaan hyvinvointikertomukseen. Tavoitteiden toteutumiseen vaikuttaa se, kuinka hyvin suunnitelma saadaan jalkautettua koko kaupunkiorganisaatioon sekä kaupungin muille liikuntatoiminnan parissa toimiville.

Tavoitteiden toteutumiseen tarvitaan yhteistyötä eri toimijoiden välillä ja se näkyykin jo laajana vastuutaho -luettelona tavoitetaulukkoissa. Vastuutahot ovat niitä, joita kyseisen kohderyhmän tietty tavoite erityisesti koskee. Kaikilla vastuutahoilla ei ole aktiivista toimijaroolia, mutta heillä on tärkeä osa antaa tietoa ja tukea kyseiselle toiminnalle. Tulevaisuuden Ylöjärvi on tavoitteiden mukaan nykyistä aktiivisempi ja tarjoaa liikuntamahdollisuuksia yhä useammalle kuntalaiselle.

TERVEYSLIIKUNNAN SANASTOA JA MÄÄRITELMIÄ

Seuraavassa määritellään terveystoimintaan ja Ylöjärven kaupungin hyvinvointityön olennaisimpia termejä ja käsitteitä.

Terveysliikunta

Terveysliikunta ylläpitää terveyttä. Liikuntaa aloittavalla se myös kohentaa kuntoa. Terveystoimintaa on esimerkiksi 30 minuutin kävely- tai sauvakävelylenkki, päivittäin tai lähes päivittäin. Terveystoimintaa ovat myös koti- ja pihatyöt, portaiden nousut, arkiliikunta.

Terveysliikuntaa ovat kaikki arkisetkin toimet, joissa ihminen liikkuu. Tällaisia toimia ovat mm. kauppamatka kävellen tai pyöräillen, lumen luonti, siivoaminen ja pihatyöt, marjastus, metsästys sekä halonhakkuu. Kunto ei näissä toimissa vielä välttämättä nouse, mutta ne vaikuttavat suotuisasti terveyteen. Kiireiset ja työssäkäyvät perheelliset saavat arkiliikunnasta apua, jos aikaa ei löydy liikunnan harrastamiseen. (http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa)

Kuntoliikunta

Kuntoliikunta pitää yllä terveyttä ja lisäksi kohottaa kuntoa. Kuntoliikkujakin tekee kevyen lenkin lähes päivittäin, mutta lisäksi rasittaa itseään enemmän 2-3 kertaa viikossa. (http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaopas/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa)

Fyysinen aktiivisuus

Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea toimintaa, joka kuluttaa enemmän energiaa kuin paikallaan oleminen. Esimerkiksi paikasta toiseen siirtyminen kävellen tai pyöräillen on fyysistä aktiivisuutta, mutta saman matka liikkuminen autolla ei ole. (www.tervekoululainen.fi/elementit/fyysinenaktiivisuus)

Liikkumattomuus ja istumisen vähentäminen

Liikkumattomuudella tarkoitetaan sellaista olotilaa, jossa ei tapahdu fyysistä työtä. Tällaista on esimerkiksi istuminen ja makaaminen. Runsaalla ja pitkäkestoisella, yhtäjaksoisella istumisella on todettu olevan itsenäisiä, muista elintavoista riippumattomia haitallisia yhteyksiä terveyteen. Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen kehottaa välttämään runsasta istumista ja paikallaanoloa aina kun mahdollista. Suositukset on kohdistettu eri ikäryhmille. Suositukset istumisen vähentämiseksi ikäryhmittäin löytyvät mm. UKK- instituutin sivustoilta: http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumattomuus/suositukset-istumisen-vahentamiseen

Lähiliikuntapaikka

Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan päivittäiseen liikuntaan tarkoitettua, vapaassa ja maksuttomassa käytössä olevaa liikuntapaikkaa, joka sijaitsee asuinalueella käyttäjiensä helposti ja turvallisesti saavutettavassa paikassa. Lähiliikuntapaikan fyysinen toteutus lähtee paikallisista tarpeista ja lähtökohdista, mutta keskeisinä tavoitteena korostuvat aina myös lähiliikuntapaikan liikunnallinen monikäyttöisyys, ympärivuotisuus sekä viihtyisyys. (www.lahiliikuntapaikat.fi)

Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on, että asiakas motivoituu liikkumaan itselle mieluisalla tavalla, omaa terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen. Se on tarkoitettu erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuville, mutta siihen saa ilmoittautua myös muut liikuntaneuvontaa kaipaavat. Liikuntaneuvonnasta vastaavat sekä liikunnan että terveydenhuollon ammattilaiset. (www.muutostaliikkeella.fi/liikuntaneuvonta/)

Soveltava liikunta

Erityisryhmien liikunnalla (soveltava liikunta, erityisliikunta) tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Erityisryhmien liikunnan määritelmä tarkoittaa erityisesti vammaisia, pitkäaikaissairaita sekä niitä yli 65-vuotiaita henkilöitä, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia. (www.lts.fi/soveltava-liikunta)

Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien osuus ikäryhmästä kasvaa iän myötä. Suomessa lapsista ja nuorista erityistä tukea liikunnanharrastukselleen tarvitsee arviolta noin kymmenen prosenttia, työikäisistä noin viidennes ja ikääntyneistä noin kolmannes. (Soveli ry. 2015. Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia. Soveltavan liikunnan kehittämissuosituksukset vuosille 2016-2021)

Ylöjärven seuraparlamentti

Seuraparlamentti on vuonna 2015 perustettu asiantuntijaelin, jonka jäsenistö koostuu ylöjärveläisten liikuntaseurojen edustajista. Lisäksi kokouksiin osallistuu kaupungin edustajat. Seuraparlamentti kokoontuu vähintään neljä kertaa vuodessa ja se käsittelee pääasiassa seurakenttään kohdistuvia asioita. Seuraparlamentin kaikki kokousmuistiot julkaistaan kaupungin kotisivuilla: <http://www.ylojarvi.fi/vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/seuratoiminta/seuraparlamentti/>.

MAPSTO

Maankäytön ja palvelujen suunnittelu- ja toteutusohjelma MAPSTO on asiakirja, johon on alueittain koottu kaupungin palveluverkko sekä suunnitellut kaavoituskohteet ja rakentamisinvestoinnit seuraavien viiden vuoden ajalta. Kaupunginvaltuusto päättää MAPSTO:n sisällöstä vuosittain talousarvion yhteydessä. Käytännössä MAPSTO-asiakirja pyrkii vastaamaan kysymykseen, miten kaupunki rakentuu seuraavalla viisivuotijaksolla. (<http://www.ylojarvi.fi/paatokseteko-ja-hallinto/mapsto/>)

TERVEYSLIIKUNTASUOSITUKSET ERI IKÄRYHMILLE

Tässä kappaleessa esitetään terveystuennasuunnitelman valmisteluvaiheessa voimassa olevat terveystuennasuositukset eri kohderyhmille.

Liikuntasuositukset alle 8 -vuotiaille

Varhaisvuosien liikuntasuositukset on päivitetty vuonna 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset antavat ohjeita alle kahdeksanvuotiaiden lasten fyysisen aktiivisuuden määrästä ja laadusta, fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön rooleista sekä ohjatun liikunnan ja liikuntakasvatuksen suunnittelusta ja toteuttamisesta osana varhaiskasvatusta. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on tarkoitettu lasten vanhempien, varhaiskasvatus-, liikunta- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä muiden alle kahdeksanvuotiaiden lasten liikunnan, terveyden tai hyvinvoinnin edistämiseen osallistuvien yhteisöjen ja yksilöiden käyttöön. Alla oleva kuva tiivistää uudet suositukset yhdeksään tärkeään osaan.



(OKM julkaisuja 21:2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. http://www.minedu.fi/OPM/Julkaisut/2016/Iloa_leikkia.html)

Liikuntasuositukset 7-18 vuotiaille

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä julkaisi Fyysisen aktiivisuuden suosituksen kouluikäisille 7-18-vuotiaille vuonna 2008. Tässä suosituksessa fyysisen aktiivisuuden perussuositus kouluikäisille:

- Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.
- Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää ja ruutuaikaa viihdemedian ääressä saa olla korkeintaan kaksi tuntia päivässä.
(Nuori Suomi. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 -vuotiaat. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf)

UKK-instituutti on valmistanut yläkouluikäisten nuorten suosituksesta alla olevan kuvan:



(http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset)

Liikuntasuositukset aikuisille (18 -64 -vuotiaat)

Työikäiselle väestölle suunnattu liikuntasuositus on vuodelta 2009. Suositus on kuvattu ns. liikuntapiirakkana (kuva alla). Liikuntapiirakka kiteyttää (18-64 v) viikoittaisen terveystuoksituksen:

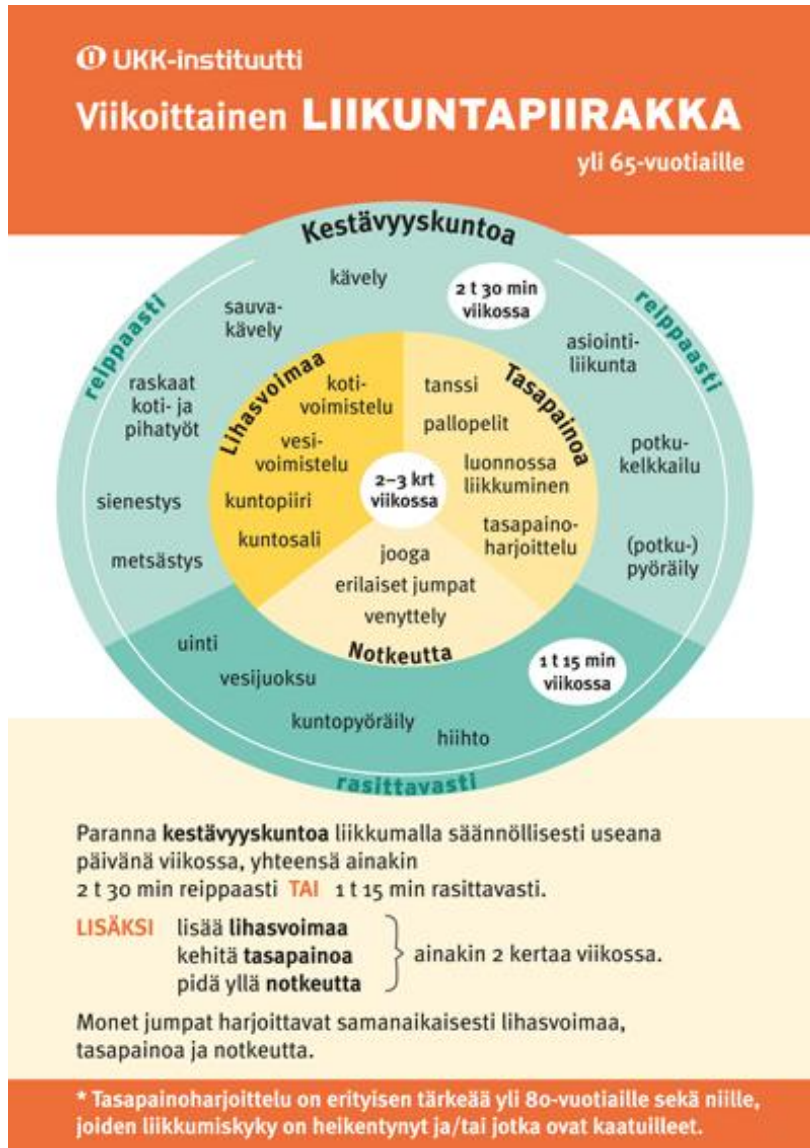
- Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti TAI 1 t 15 minuuttia rasittavasti.
- Kohenna lihaskuntoa ja kehitä liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa.



(www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka-2-2)

Liikuntasuositukset yli 65 -vuotiaille

Senioriväestölle on omat liikuntasuositukset, joissa huomioidaan iän tuomat rajoitteet ja tarpeet. Yli 65 -vuotiaiden terveystiikunnan suositus on muokattu Liikuntapiirakaksi UKK-instituutissa alla olevan kuvan mukaisesti:



(www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/liikuntapiirakka_yli_65-vuotiaille)

Soveltavat liikuntasuositukset

Myös aikuisille, joiden toimintakyky on jollain tavoin alentunut tai sairaus vaikeuttaa liikkumista on laadittu omat liikuntapiirakat. Niissä osa perinteisessä liikuntapiirakassa olevista vaativammista lajeista on vaihdettu paremmin soveltuviksi liikuntamuodoiksi. Soveltavat liikuntapiirakat on suunniteltu käytettäväksi liikuntaneuvonnassa, jolloin terveydenhuollon ammattilainen voi ottaa huomioon kunkin asiakkaan yksilölliset toimintakyvyn rajoitukset. Alla soveltavat liikuntapiirakat aikuisille, joilla sairaus tai toimintakyvyn aleneminen vaikeuttaa liikkumista jonkin verran sekä aikuisille, jotka kävelet apuvälinettä käyttäen.



UKK-instituutin sivustoilta voi etsiä lisää soveltavia liikuntasuosituksia sekä suositukset mm. raskauden ajalle, synnytyksen jälkeen ja luuliikuntasuosituksia eri kohderyhmille.

www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset;
www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka/soveltavat_liikuntapiirakat

TERVEYSLIIKUNNAN EDISTÄMINEN RYHMITTÄIN -Tavoitteet vuosille 2017–2020

Pikkulasten (0-6v) terveysliikunnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA/MITTARIT
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ul style="list-style-type: none"> • Varhaiskasvatuksen henkilöstön koulutus ja osaamisen jatkuva kehittäminen • Lisätään lähiliikuntapaikkoja (mapsto) ja poistetaan mahdollisia olemassa olevia arkiliikunnan esteitä (asenteet, esteettömyys, saavutettavuus) • Yhteissuunnittelun sisällyttäminen kaupungin suunnitteluperiaatteisiin (saneeraus ja uudisrakentaminen) • Monipuolisen liikkumisympäristön huomioiminen koulujen, päiväkotien, puistojen sekä lähiliikuntapaikkojen kaavoituksessa ja suunnittelussa 	SIVISTYSOSASTO Varhaiskasvatuksen johto ja henkilöstö LIIKUNTAPALVELUT Liikuntakoordinaattori TEKNIikka- JA YMPÄRISTÖOSASTO Elinvoimajohtaja ja henkilöstö KANSALAISTOIMINTA Liikuntaseurat ja Seuraparlamentti Lapsi- ja nuorisoneuvosto Vapaa-aikalautakunta Tekninen lautakunta	<ul style="list-style-type: none"> • Koulutusten toteutuminen/ osallistuneiden määrä • Varhaiskasvatuksen kysely vanhemmille (tyytyväisyys lähiliikuntapaikkoihin) • Lähiliikuntapaikkojen määrä, laatu ja käyttöaste • Järjestetyt yhteissuunnittelupalaverit
Lisätä liikunnan pariin kannustamista ja liikuntamahdollisuuksista tiedottamista	<ul style="list-style-type: none"> • Tiedotetaan liikuntamahdollisuuksista (liikuntapaikat ja ohjattu toiminta) • Tiedotetaan vanhempia liikunnan lisäämisestä päiväkodissa ja kotona (uudet liikuntasuositukset) • Kannustetaan lapsia ja vanhempia liikkumaan yhdessä (perheliikunta) • Kuntalaisten osallistaminen suunnittelussa ja toteutuksessa (työpajat) • Annetaan lasten vanhemmille terveysliikuntaneuvontaa terveydenhoitajan luona neuvolassa. 	SIVISTYSOSASTO Varhaiskasvatuksen henkilöstö LIIKUNTAPALVELUT Liikuntakoordinaattori ja henkilöstö SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUT (sote) Neuvolan terveydenhoitaja TYÖVÄENOPISTO Terveysliikunnanohjaaja Tuntiopettajat KANSALAISTOIMINTA Liikuntaseurat	<ul style="list-style-type: none"> • Millä tavoin kaupungissa on tiedotettu alle kouluikäisten liikuntamahdollisuuksista? • Varhaiskasvatuksen kysely vanhemmille (lasten liikkumisesta varhaiskasvatuksessa/kotona) • Työpajojen lukumäärä/osallistujat • Liikuntaneuvonnan määrä asiakastapaamisissa

Lasten ja nuorten (7-17v) terveysliikunnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA/MITTARIT
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ul style="list-style-type: none"> • Lisätään lähiliikuntapaikkoja (mapsto) ja poistetaan mahdollisia olemassa • olevia arkiliikunnan esteitä (asenteet, esteettömyys, saavutettavuus) • Pyydetään lapset mukaan suunnittelemaan koulun pihaa • Yhteissuunnittelun sisällyttäminen kaupungin suunnitteluperiaatteisiin (saneeraus ja uudisrakentaminen) • Kannustetaan liikkumaan koulumatka pyöräillen tai kävellen • Varmistetaan kouluteiden turvallisuus 	TEKNIikka- JA YMPÄRISTÖOSASTO Elinvoimajohtaja ja henkilöstö LIIKUNTAPALVELUT Liikuntakoordinaattori ja henkilöstö SIVISTYSOSASTO Rehtorit ja koko opetushenkilökunta Iltapäivätoiminnan henkilöstö	<ul style="list-style-type: none"> • Lähiliikuntapaikkojen määrä ja käyttöaste • Tyytyväisyys lähiliikuntapaikkoihin -kysely • Koulupihasuunnitteluun liittyvien tapaamisten määrä • Järjestetyt yhteispalaverit • Kouluun kävelevien ja pyöräilevien määrä
Tehdä liikkumista osa koulun kulttuurista	<ul style="list-style-type: none"> • Kaikki koulut mukana Liikkuva Koulu -hankkeessa • Suunnitellaan koulun liikuntapäiviä yhteistyössä oppilaiden kanssa • ja mahdollistetaan heidän toivomia liikuntatunteja • Oppilaskunnille mahdollisuus lisätä liikuntaa koulutiloissa ja koulujalla • Kannustetaan liikkumaan välitunneilla ja mahdollistetaan liike oppituntien aikana • Järjestetään välituntiliikuttaja -koulutusta koululaisille 	SIVISTYSOSASTO Rehtorit Liikunnanopettajat Opettajat LIIKUNTAPALVELUT Liikuntakoordinaattori KANSALAISTOIMINTA Liikuntaseurat	<ul style="list-style-type: none"> • Liikkuva koulu -hankkeessa mukana olevat koulut • Suunnittelupalaverien määrä • Oppilaskuntien järjestämä liikunta-toiminta/kannustus • Onko kannustettu välituntiliikuntaan (miten) ja onko oppitunneilla liikuttu • Koulutusten määrä
Kannustaa vähän liikkuvia liikuntatoiminnan pariin ja lisätä liikuntamahdollisuuksia yhteistyössä eri toimijoiden	<ul style="list-style-type: none"> • Suunnitellaan moniammatillisesti MOVE -fyysisen toimintakäytön mittausprosessi >eteenpäin ohjaus ym. • Liikuntaneuvonta nuorille • Järjestetään liikunnallisia kerhoja • Tarjotaan vapaita "höntsyvuoroja" kuntalaisille sisä- ja ulkotiloissa • Yhteistyömallien luominen liikuntaseurojen ja yhdistysten kanssa 	SIVISTYSOSASTO Rehtorit ja liikunnanopettajat Iltapäivätoiminnan henkilöstö SOTE Terveystoimittajat LIIKUNTAPALVELUT Liikuntakoordinaattori ja henkilöstö NUORISOPALVELUT Nuorisotyön koordinaattori ja hlöstö TEKNIikka- JA YMPÄRISTÖOSASTO Elinvoimajohtaja ja henkilöstö TYÖÄENOPISTO Terveysliikunnanohjaaja KANSALAISTOIMINTA Liikuntaseurat ja seuraparlamentti Vanhempainyhdistykset Lapsi- ja nuorisoneuvosto SEURAKUNTA	<ul style="list-style-type: none"> • Prosessi tehty moniammatillisesti • Liikuntaneuvonnassa käyneiden määrä • Liikuntakerhojen määrä • Höntsyvuorojen määrä • Uusien toimintamallien määrä

Työikäisten (18-64v) terveystoiminnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHOT	SEURANTA/MITTARIT
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä ja istumisen vähentämistä	<ul style="list-style-type: none"> Huolehditaan kevyen liikenteen väylien kunnosta ja esteettömyydestä Kunnostetaan ja ylläpidetään luistelu- ja hiihtopaikkoja Mahdollistetaan luontoliikuntaympäristöjen käyttäminen ja huomioidaan niiden saavutettavuus Kaupunki toimii edelläkävijänä työntekijöiden terveydenedistämässä: <ul style="list-style-type: none"> Työmatkaliikuntaa edistämällä: suihkutilat jne. Kannustetaan työskentelyn tauottamiseen Mahdollistetaan seisten työskentely Järjestetään kävelykokouksia ja pidetään kehityskeskustelut kävellen 	<p>TEKNIikka- JA YMPÄRISTÖSASTO Elinvoimajohtaja ja henkilöstö SIVISTYSOSASTO Johto ja esimiehet, työntekijät LIIKUNTAPALVELUT Liikuntakoordinaattori ja henkilöstö SOTE Johto ja muut esimiehet, työntekijät TYÖTERVEYS TYÖSUOJELUTOIMIJAT TYÖPAIKAT Työnantajat TYÖVÄENOPISTO Terveystoiminnanohjaaja ja johto KANSALAISTOIMINTA Vapaa-aikalautakunta Neuvostot</p>	<ul style="list-style-type: none"> Lähiliikuntapaikkojen laatu ja käyttöaste/työikäiset Tyytyväisyys lähiliikuntapaikkoihin -kysely Kaupungin tekemät toimenpiteet ja kampanjat terveydenedistämiseksi
Lisätään vähän liikuvien työikäisten fyysistä aktiivisuutta	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntaneuvonta on osana terveydenhoitopalvelua (otetaan liikunta puheeksi terveydenhuollossa, ohjataan tarvittaessa liikuntaneuvontapalveluun) Matalan kynnyksen liikuntaryhmistä tiedottamista tehostetaan Työttömät huomioidaan palvelujen tuottamisessa 	<p>TYÖVÄENOPISTO Terveystoiminnanohjaaja Tuntiohjaajat LIIKUNTAPALVELUT Liikuntakoordinaattori ja henkilöstö KOULUTUKSEN JÄRJESTÄJÄT AMK - ja korkea-asteen oppilaitokset Toisen asteen oppilaitokset TYÖPAIKAT Työnantajat TYÖLLISYYSPALVELUT Henkilöstö SOTE Hoitohenkilöstö TYÖTERVEYS Lääkärit, terveydenhoitajat KANSALAISTOIMINTA Neuvostot Vapaa-aikalautakunta Tekninen lautakunta SEURAKUNTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntaneuvonta-asiakkaiden määrä/ terveydenhuollosta lähetetyt Millä tavoin kaupungissa on tiedotettu matalan kynnyksen liikuntatoiminnasta? Kuinka työttömät on huomioitu?

Ikäihmisten (65+) terveysliikunnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA/MITTARIT
Luodaan liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ul style="list-style-type: none"> • Lisätään lähiliikuntapaikkoja ja poistetaan mahdollisia olemassa olevia arkiliikunnan esteitä (esteettömyys) • Huolehditaan kevyen liikenteen väylien kunnosta • Ylläpidetään ja kunnostetaan luistelu- ja hiihtopaikkoja • Mahdollistetaan luontoliikuntaympäristöjen käyttäminen ja huomioidaan niiden saavutettavuus • Laitetaan penkkejä kävelylenkin varrelle 	TEKNIikka- JA YMPÄRISTÖSASTO Elinvoimajohtaja ja henkilöstö LIIKUNTAPALVELUT Liikuntakoordinaattori ja henkilöstö KANSALAISTOIMINTA Vapaa-aikalautakunta Liikuntaseurat	<ul style="list-style-type: none"> • Lähiliikuntapaikkojen käyttöaste • Tyytyväisyys lähiliikuntapaikkoihin
Tarjotaan monipuolisia liikuntapalveluita ikäihmisille	<ul style="list-style-type: none"> • Ylläpidetään ohjattua liikuntatoimintaa seniori-ikäisille myös keskusta-alueen ulkopuolella • Ylläpidetään alennetut hinnat liikuntapalveluissa • Lisätään matalan kynnyksen ryhmiä ("väliinpuotoajat") • Liikuttavan työtteen huomioiminen ikäihmisten hoitotyössä (arkiliikuntaan kannustaminen) • Koulutetaan ikäihmisiä toistensa vertaisohjaajiksi 	LIIKUNTAPALVELUT Liikuntakoordinaattori ja henkilöstö TYÖVÄENOPISTO Terveystoiminnanohjaaja SOTE Johto Ikäihmisten parissa toimiva henkilöstö KANSALAISTOIMINTA Eläkeläisjärjestöt Vanhusneuvosto SEURAKUNTA	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntaryhmien määrä • Onko liikunta huomioitu ikäihmisten hoitotyössä? • Vertaisohjaajien määrä

Soveltavan (erityisryhmien) terveystiikunnan edistäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	SEURANTA/MITTARIT
Luoda liikkumista edistävä ympäristö ja korostaa arkiliikunnan tärkeyttä	<ul style="list-style-type: none"> Lisätään lähiliikuntapaikkoja, poistetaan mahdollisia olemassa olevia arkiliikunnan esteitä (esteettömyys) ja huomioidaan lähiluonnon saavutettavuus Huolehditaan kevyen liikenteen väylien kunnosta Laitetaan penkkejä kävelylenkin varrelle 	TEKNIikka- JA YMPÄRISTÖOSASTO Elinvoimajohtaja ja henkilöstö LIIKUNTAPALVELUT Liikuntakoordinaattori Erityisryhmien liikunnanohjaaja KANSALAISTOIMINTA Vammaisneuvosto Ympäristölautakunta Vapaa-aikalautakunta	<ul style="list-style-type: none"> Lähiliikuntapaikkojen laatu ja käyttöaste/erityisryhmät Tyytyväisyys lähiliikuntapaikkoihin -kysely
Järjestetään riittävät liikuntapalvelut erityisryhmille ja tiedotetaan niistä	<ul style="list-style-type: none"> Ylläpidetään nykyisiä liikuntapalveluita erityisryhmille ja perustetaan tarpeen mukaan uusia ryhmiä. Huolehditaan liikunnan pariin ohjaamisesta eri tahojen keskuudessa Luodaan liikuntakalenteri tai vastaava kunnan verkkosivuille soveltavan liikunnan osioon 	SIVISTYSPALVELUT Rehtorit Koulujen liikunnanopettajat Varhaiskasvatuksen johtaja ja henkilöstö LIIKUNTAPALVELUT Liikuntakoordinaattori Erityisryhmien liikunnanohjaaja SOTE Hoitohenkilöstö KANSALAISTOIMINTA Liikuntaseurat Vammaisneuvosto	<ul style="list-style-type: none"> Liikuntaryhmien määrä Liikuntaryhmissä liikkujien määrä Tyytyväisyys palveluihin Liikunnan palvelukalenteri päivitys vuosittain
Lasten ja nuorten soveltavan liikunnan tarjonnan lisääminen ja siitä tiedottaminen	<ul style="list-style-type: none"> Lisätään liikuntaryhmiä ja liikuntapalveluita lasten ja nuorten erityisryhmille Huolehditaan liikunnan pariin ohjaamisesta tiedotusta lisäämällä 	LIIKUNTAPALVELUT Liikuntakoordinaattori erityisliikunnanohjaaja SOTE Vammaispalvelut SIVISTYSPALVELUT Kouluterveydenhoitajat Rehtorit Opettajat Varhaiskasvatuksen henkilöstö TYÖVÄENOPISTO Terveystiikunnanohjaaja ja tuntiopettajat KANSALAISTOIMINTA Liikuntaseurat Vammaisneuvosto Lapsi- ja nuorisoneuvosto	<ul style="list-style-type: none"> Soveltavan liikunnan lasten ryhmien määrä Ryhmiin osallistuvien määrä Millä tavoin kaupungissa on tiedotettu soveltavasta lasten/nuorten liikuntatoiminnasta?

LOPUKSI

Ylöjärven kaupunki haluaa tarjota kuntalaisille mahdollisimman laadukkaat puitteet ja mahdollisuudet oman terveytensä ja terveystilansa edistämiseksi. Omaehtoinen tai ohjattu terveysliikunta ovat tärkeitä keinoja. Tässä terveysliikuntasuunnitelmassa on tuotu esille seuraavien neljän vuoden painopisteet terveysliikunnan edistämiseksi Ylöjärvellä. Tavoitteena on Hyvinvoiva ylöjärveläinen.

Hyvinvoinnin edistämiseen liittyvät asiat ovat koottuna kaupungin verkkosivuille. Niiden avulla kuntalaiset voivat etsiä itselleen tärkeitä hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä ohjeita sekä linkkejä. Tämän suunnitelman liitteissä on tietoa Ylöjärven liikuntaneuvonnasta sekä luettelo ylöjärveläisistä liikuttajista, joiden puoleen voi kääntyä, kun etsii ohjattua liikuntatoimintaa. Liikuntapaikkojen ajankohtaisiin tietoihin voi pureutua kaupungin verkkosivulla.

Ylöjärvi liikkeelle!

Liite 1. Liikuntaneuvonta Ylöjärvellä

Liikuntaneuvonta on osa terveysneuvontaa, joka toteutetaan kaupungin poikkihallinnollisena yhteistyönä työväenopiston, perusturvan sekä liikuntapalvelujen kanssa. Keskeisessä roolissa liikuntaneuvonnassa on perusterveydenhuolto, jonka piiristä tavoitetaan oikeaa kohderyhmää liikuntaneuvontaan. Asiakkaita ohjataan terveydenhuollon vastaanotoilta liikuntaneuvontalähetteellä henkilökohtaiseen liikuntaneuvontaan. Halutessaan neuvontaan voi varata ajan myös itse ilman lähetettä. Maksuttomassa henkilökohtaisessa tapaamisessa liikunta-alan asiantuntijan (liikuntapalvelujen liikunnanohjaaja tai työväenopiston terveystuottaja) kanssa keskustellaan nykyisestä liikuntatottumuksesta, arvioidaan lähtötilannetta ja tehdään liikuntasuunnitelma. Neuvonnassa voidaan hyödyntää erilaisia terveystutkimuksia sekä liikuntaa tukevia materiaaleja, kuten oppaita ja muita ohjeita. Liikuntaneuvontaan voi sisältyä palveluohjausta ja tiedottamista liikuntatarjonnasta ja -paikoista.



Liikuntaneuvonta on tarkoitettu mm. henkilöille, joilla

- on vaara sairastua diabetekseen tai ovat jo sairastuneet
- on ylipainoa
- kolesteroliarvot ovat kohonneet
- on kohonnut verenpaine
- viikoittainen liikunnan määrä ei ole riittävä terveyden kannalta (terveystuottajan suositus)

Liikuntaneuvontapalvelu toteutetaan Ylöjärven urheilutalolla. Neuvonta-aikoja (75min) on saatavilla vähintään kahtena perjantaina joka kuukausi kesäkuukaudet pois lukien. Ajat varataan terveyskeskuksen fysioterapian asiakaspalvelusta aukioloaikoina.

Lue lisää Ylöjärven liikuntaneuvonnasta: <http://www.ylojarvi.fi/vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/ohjattu-liikunta/liikuntaneuvonta/>

Liite 2. Ylöjärven liikuttajat vuonna 2017

Alla on listattuna aktiivisia ylöjärveläisiä seuroja vuonna 2017 lajeineen. Ajantasainen listaus yhteystietoineen päivitetään kaupungin verkkosivuille. Seurojen alta löytyy listattuna muita Ylöjärven alueella ohjattua toimintaa tarjoavia tahoja.

Seurat:

- Goodwill Riders (lajit: ratsastus)
- Iso-Mustajärven Urheilijat ry (soutu, hiihto)
- Joenmaa Country Club ry (purjehdus, ratsastus)
- Kunto sudet ry (juoksu ja monitoimiseura)
- Kurukelkkailijat (kelkkailu)
- Kurun Ryhti ry (paini, palloilu, kuntourheilu)
- Kurun Samoiliijat ry (yleisseura)
- Länsi-Teiskon Soutajat (kirkkovenesoutu (kilpailut)
- Mutala Jr ry (harrasteliikunta)
- Parkkuun Leijonat ry (jääkiekko, jalkapallo, salibandy, lentopallo ym.)
- Pelikassit ry (ball hockey, jalkapallo, jääkiekko, salibandy, voimailu, soutu)
- Taekwon-Do Center Ylöjärvi ry (ITF taekwon-do)
- Tutkimuskeskuksen Urheilijat ry (ammunta, palloilu, suunnistus, kuntourheilu, kalastus, ext.)
- Uplakers ry (jääkiekko, ringette, taitoluistelu)
- Viljakkalan Naisvoimistelijat ry (cheerleading, kuntoliikunta)
- Viljakkalan Teräs ry
- Viljakkalan Urheilijat ry (hiihto, ammunta, tanssi)
- Vuorentaustan Voima ry (nyrkkeily)
- Ylöjärven Ilves ry (jalkapallo, futsal)
- Ylöjärven Isku ry (joukkuevoimistelu, lasten, nuorten ja aikuisten harrasteliikunta)
- Ylöjärven Keilailuliitto ry (keilailu)
- Ylöjärven Lentopallo -75 ry (lentopallo)
- Ylöjärven Pallo ry (salibandy, pesäpallo, lentopallo, koripallo, keilaus, terveys- ja kuntoliikunta)
- Ylöjärven Ratsastajat ry (koulu-, este- ja kenttäratsastus)
- Ylöjärven Ryhti ry (hiihto, lentopallo, voimanosto, jalkapallo, futsal, salibandy, yleisurheilu, frisbeegolf)
- Ylöjärven Shotokan Karateseura ry (karate)
- Ylöjärven Tennis ry (tennis)
- Ylöjärven Uimaseura ry (uinti, uimaopetus)
- Ylöjärven Urheilijat ry (hiihto, kuntoliikunta, uinti, tanssi ja yleisurheilu)

Muut suurimmat liikuttajat:

- Ylöjärven kaupungin liikuntapalvelut
- Tampereen seudun työväenopisto
- Ylöjärven seurakunta
- Ylöjärven 4H -yhdistys
- Nuorisoseurat
- Eläkeläisyhdistykset
- Yksityiset palveluntuottajat/liikuntakeskukset

Liikuntaan ja hyvinvointiin löydät lisätietoja ja linkkejä kaupungin verkkosivuilta:

www.ylojarvi.fi/hyvinvoinnin-edistaminen