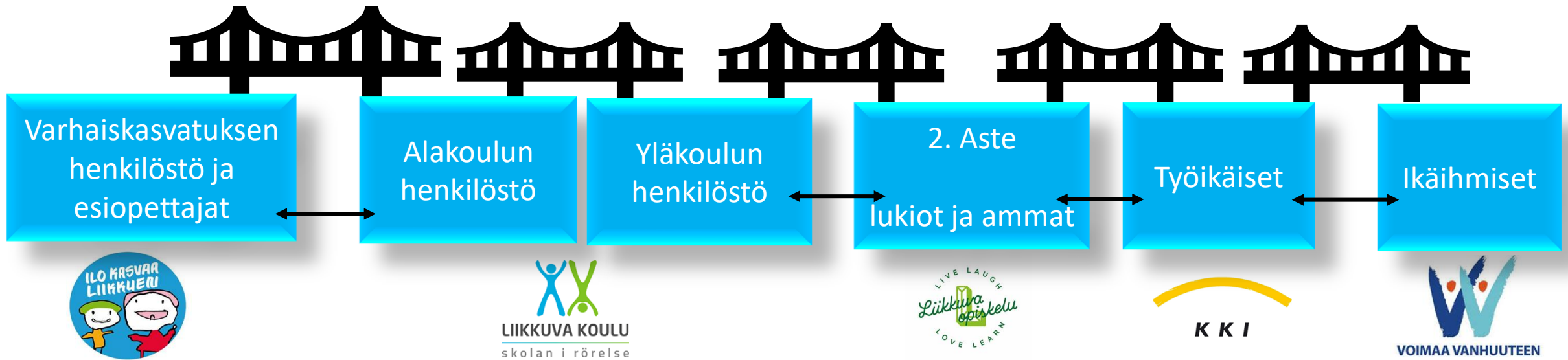


Yhteiset mahdollisuudet ja tekeminen

Liikkumisen edistämisen ohjelmat

- Hallintokuntien **välinen yhteistyö** liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi.
- Ohjelmat ”sillanrakentajana”
- Järjestöjen osaamisen ja yhteistyön hyödyntäminen liikkumisen edistämiseksi eri tasoilla
- Seurannan mittarit – nykytilan arviointi



Osallisuus ja laaja yhteistyö

LiikUn tukitoimet varhaiskasvatus- päivän liikunnallistami- seksi kunnissa ja varhaiskasvatusy- ksiköissä

1. Valtakunnallisen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmatyön **paikallinen** edistäminen
2. Alueellisen ja paikallisen varhaiskasvatuksen **verkostotyön** edistäminen ja kehittäminen
3. Varhaiskasvattajien toiminnallisuuden ja liikuntaosaamisen vahvistaminen
4. Uusien tukityökalujen ja sisältöjen kehittäminen varhaiskasvattajien työn tueksi
5. Viestintä

OKM: liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisyhteistyöt

Liikkuva aikuinen

- Avustuksen tarkoituksena on tukea
- liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumista työelämään (Liikkuva työelämä)
- liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämistä
- työelämän ulkopuolella ja varusmiespalvelukseen siirtymässä olevien henkilöiden liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä.

Liikunta elämäntavaksi!



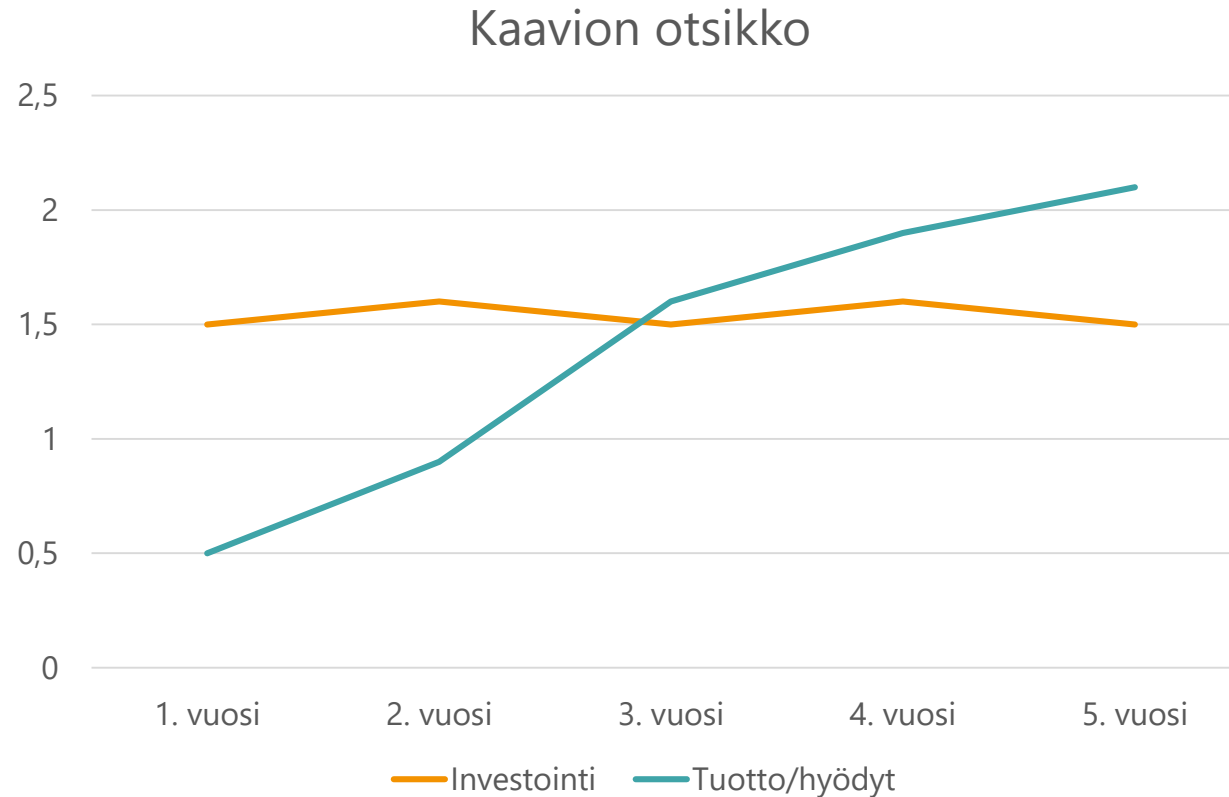


Liikettä &
hyvinvointia
työyhteisöön



Strateginen valinta

Työpaikkaliikuntaa panostaminen on keskipitkän aikavälin investointi





-ohjelman osat

1

KARTOITUS

- *Työpaikan liikunta- ja hyvinvointiasioiden nykytila*
- *Kyselyt: (johto & henkilökunta)*
- *Fyysisen kunnon alkumittaus ja työkykytunteuksen mittaus*
- *Lähtötasoraportointi*

2

RÄÄTÄLÖINTI

- *Liikunta ja hyvinvointi osana strategiaa, johtamista, resursseja ja käytännön toimia*
- *Vuosiohjelman suunnittelu ja aikataulutus*
- *Motivointi, seuranta ja raportointi*

3

SEURANTA JA KEHITYS

- *Toiminnan arviointi ja kehittämissuunnittelu*
- *Teemoitettu jatkosuunnittelu*
- *Tarvittava yhteistyö työterveyshuollon ja muiden yhteistyötahojen kanssa*

- Työpaikkaliikunnan verkosto
- Työyhteisön uutiskirje
- Testikiertueet
- Työpajat
 - Aktiivinen arki
 - Työyhteisöliikunnan kehittäminen



SUOMIMIES
SEIKKAILEE

**Testikiertue
2019**



**Kemiönsaarella!
2019:
Tiistaina 12.11.2019
klo. 9.30-11.30 Kemiön
koulu-keskuss**

Testit ovat kaikille avoimia. Myös naiset ovat tervetulleita. Lisäksi esityksiä ja lajikokeiluja. Tilaisuus on maksuton. (Testien arvo normaalisti noin 80€.)

Liikunta elämäntavaksi

liiku

Liikunnan palveluketju



Liikunta, Ravinto, Uni

SHP/ Terveystoimi



Liikunta-/ vapaa-aikatoimi ja



Liikunta elämäntavaksi!

Yhteistyöesimerkkejä

- Seuraparlamenttien kokouksiin osallistuminen kutsuttuna
- Haastepyöräily kuntien kanssa
- Leiriyhteistyö
- Maksuttomat koulutukset seuroille kuntien kanssa
- Liikkujan Apteekki- toiminta alueen apteekkien kanssa
- Erilaiset tulevaisuusillat seuratoimijoille
- Tukien hakemisessa avustaminen (seuratuki, KKI, AVI/ELY)
- Kuntotestaustapahtumat kuntien, seurojen ja järjestöjen sekä yritysten kanssa
- Yritysyhteistyö (hyvinvointipalvelut)





Vaunun avulla järjestät liikuntapäivän sisällä tai ulkona, urheilukilpailut, työyhteisön virkistyspäivän tai koulun toiminnallisen perheillan. Vaunulla saat vauhtia myös liikuntatunteeihin!



Sporttivaunu sopii koulujen lisäksi seurojen, päiväkotien, työyhteisöjen ja muiden tapahtumajärjestäjien hauskoihin liikuntätilaisuuksiin!



Hyvillä välineillä monipuolinen liikuntapäivä!

Sporttivaunu

Sporttivaunusta riittää välineitä erilaisiin liikuntatapahtumiin! Pelataanko laatikkosählyä tai norsupalloa?



Sporttivaunu sisältää:

Frisbeegolfraita
(korit ja frisbeet)

Pienpelit

(jalkapallo, norsupallo, minitennis, kauhapallot)

Pikavoitot

(tutka ja tarkkuuspisteet, laatikkosähly)

Liikuntarata

(miniaidat, rytmitikkaat, köydet, tunneli, loikkamatto)

Lisäksi

Välineet vaihtelevat hieman Porista tai Turusta lähtevän vaunun mukaan! Erikseen tilattavissa ilmatytteinen peliareena 20x10 m ja 4 kpl aktiivipyörätuoleja.

Liikuntavälineitä kolmen - neljän

luokan tai joukkueen liikuttamiseen samanaikaisesti!

Sporttivaunun hinta: 295 €/ päivä + kilometrikorvaus Porista / Turusta. Viikonloppuisin erillishinnoittelu.

Vaunun hoitaja (tulee aina vaunun mukana) auttaa rakentamisessa ja purkamisessa. Opettajat/ ohjaajat vastaavat päivän suunnittelemisesta ja ohjauksesta.

Lisätiedot ja tilaukset:

Pori: Jurkka Virtala, 040-9000 845, jurkka.virtala@liiku.fi

Turku: Anna Blomroos, 040-9000 842, anna.blomroos@liiku.fi

www.liiku.fi

www.pitkissport.net

Liikunta elämäntavaksi!

liiku