



Pudasjärven kaupungin
terveysliikuntaohjelma
vuosille 2013–2016



SISÄLLYS

1. JOHDANTO	1
2. TERVEYSLIIKUNTA JA SEN KANSANTERVEYDELLINEN MERKITYS	3
TERVEYSLIIKUNNAN ERITYISPIIRTEET ERI IKÄRYHMISSÄ	3
<i>Lapset ja nuoret</i>	3
<i>Aikuiset</i>	5
<i>Ikääntyneet</i>	6
<i>Erytisryhmät</i>	7
3. PUDASJÄRVI LIIKUNTAYMPÄRISTÖNÄ	9
NELIKENTTÄANALYYSI: PUDASJÄRVI JA LIIKUNTA.....	9
4. VISIO	11
”PUDASJÄRVELÄINEN - LUONNOSTAAN LIIKKUVA”	11
5. TAVOITTEET VUOSILLE 2012 – 2015	12
VAIKUTTAVUUS- JA ASIAKASNÄKÖKULMATAVOITTEET	12
TALOUDELLISET TAVOITTEET	17
OSAAMISTAVOITTEET.....	19
SEURANTA- JA ARVOINTITAVOITTEET	20
LÄHTEET	21
LIITTEET	22

1. JOHDANTO

Suomen perustuslain mukaan liikunta on sivistyksellinen perusoikeus ja liikunta peruspalvelu, jonka yleisten edellytysten tarjoaminen kuuluu kuntien tehtäviin. Lain mukaan liikunta on myös hyvinvointipolitiikan väline, jolla on huomattava merkitys kuntalaisten hyvinvointiin ja jaksamiseen. Terveysliikunnan edistäminen ei voi jäädä yksinomaan liikuntatoimen harteille, vaan lakia tulisi toteuttaa moniammatillisen yhteistyön kautta. Tämän työn pohjaksi tarvitsemme yhteisesti hyväksytyt ohjelman, joka määrittelee toiminnan periaatteet ja vastuualueet. Näin voidaan myös muodostaa tehokas toimijaverkosto ja sitouttaa eri toimijoita toteuttamaan yhteistä päämäärää.

Tavoitteena on, että jokaisella meistä on halu elää terveellisesti ja liikkua terveytensä kannalta riittävästi. Ihmisillä on yhä enemmän tietoa liikunnan terveydellisistä vaikutuksista ja asenne liikuntaa ja sen kehittämistä kohtaan on suotuisa. Arki- ja hyötyliikunnan vähetessä kaiken aikaa vaaditaan kuitenkin yhä enemmän tietoista liikunnan lisäämistä. Haluamme tarjota kuntalaisille tukea, mahdollisuuksia ja kannustusta terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Vaikuttavuuden kannalta olisi tärkeää, että luotu terveysliikuntaohjelma saadaan osaksi kuntasuunnitelmaa ja yhdeksi kaupungin painopistealueeksi.

Terveysliikuntaohjelman menestyminen edellyttää terveyttä ja hyvinvointia tukevia yhteiskunnallisia päätöksiä. Päätöksiä tulisi tehdä *väestölähtöisesti* eri käyttäjäryhmiä kuullen niin, että päätökset tukevat kuntalaisten liikkumismahdollisuuksia. Yhteistyötä asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi ja terveyttä heikentävien tekijöiden ehkäisemiseksi tulisi tehdä eri hallintokuntien välillä ja yli kuntarajojen. Ensisijaisen tärkeää on myös se, että yksilöt, kodit, koulu ja muut yhteisöt ottavat vastuuta omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Yksilöiden ja yhteisöjen tulisi sisäistää liikunnan merkitys osana terveyttä ja hyvinvointia. Ilman yksilön, kodin, koulun, yhteisöjen ja yhteiskunnan vastuunottoa emme pysty edistämään terveystoimintaa Pudasjärvellä.

Sivistyslautakunta nimesi 4.12.11 terveystoimintatoimikunnan tekoa varten työryhmän, jonka kokoonpano on seuraava: Mervi Sammelvuo - keskustan koulut,

Kari Jylhänlehto - muut koulut, Sampo Laakkonen - vapaa-aika, Mikko Raappana - Rimminkankaan koulu, Pirkko Hyvärinen - perhetyöntekijä, Irja Luokkanen - terveydenhoitaja, Tarja Väisänen - nuorisotoimi, Elina Uusi-Illikainen- liikunnanohjaaja, Kirsi Kipinä - 3.sektori ja urheilujärjestöt ja Juha Valta - sivistystoimenjohtaja. Työryhmän ohjaajana on toiminut kehittämispäällikkö Pauli Miittinen Kuusamon liikuntapalveluista.

2. TERVEYSLIIKUNTA JA SEN KANSANTERVEYDELLINEN MERKITYS

Terveysliikunnalla tarkoitetaan sellaista fyysistä aktiivisuutta, joka tuottaa terveydelle edullisia vaikutuksia hyvällä hyötysuhteella. Terveysliikunta lisää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia pienin riskein ja se pitää sisällään harraste- ja kuntoliikunnan sekä arki- ja hyötyliikunnan. Myös kuntouttavan liikunnan voidaan katsoa olevan terveysliikuntaa. (Ahonen 2008, 8)

Jotta terveysliikunnan hyödyt toteutuvat, tulee liikunnan olla usein toistuvaa, jatkuvaa sekä liikkujan kuntoon ja terveyteen suhteutettuna kohtuullisen rasittavaa. (Ahonen 2008, 8) Liikunnan tulisi olla myös iloa tuottavaa, sillä liikunnassa koetun ilon on tutkittu olevan merkittävin liikunnalliseen elämäntapaan sitouttava tekijä (Green 2011). Liikunnan terveysvaikutusten kannalta tärkeää on yksilön fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä, ei niinkään yhden kerran rasittavuus, kesto aika tai toistotiheys (Oulun kaupungin terveysliikuntaohjelma 2008).

Fyysisen aktiivisuuden terveydelliset vaikutukset ovat huomattavat, kun siirrytään passiivisesta elämäntavasta liikunnallisempaan elämäntapaan. Terveysliikunta tuli nähdä ennen kaikkea kulujen ja uhrausten sijaan mahdollisuutena: terveysliikuntaan panostaminen on sijoitus yksilöiden ja yhteiskunnan terveyteen ja hyvinvointiin tulevaisuudessa (Vuori 2005, 644). Lisäksi liikunta tarjoaa myös välitöntä mielihyvää ja virkistystä ja tukee terveellistä ja aktiivista elämäntapaa.

Terveysliikunnan erityispiirteet eri ikäryhmissä

Lapset ja nuoret

Lapsuuden liikkuminen luo pohjan terveelle, liikunnalliselle elämäntavalle ja myöhemmälle harjoittelulle. Kun lapselle tarjotaan turvallinen ja motivoiva ympäristö, lapsi käyttää sen spontaanisti itsenäisestikin hyväkseen, sillä lapsella

on korkea sisäinen motivaatio taitojen oppimiseen. (The Canadian Sport Centres) Fyysisen aktiivisuuden suositus 7-18-vuotiaille on vähintään 1-2 tuntia liikuntaa päivässä. Suosituksen mukaan päivään tulisi kuulua useita yli 10 minuuttia kestäviä reippaan liikkumisen jaksoja ja sen tulisi tukea ennen kaikkea liikunnallisten perustaitojen oppimista. Suosituksissa linjataan myös, että yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulisi välttää. Päivittäin vietetty aika viihdemedian ääressä ei saisi ylittää kahta tuntia. (Husu – Paronen- Suni – Vasankari 2011, 16–17)

Suositukset antavat suuntaa sopivasta liikuntamäärästä, mutta tarkkoja määrällisiä suosituksia tärkeämpää on kuitenkin korostaa liikunnan laadullisia määreitä: säännöllisyyttä, jatkuvuutta, monipuolisuutta ja kohtalaisen suurta kuormittavuutta suhteessa liikkujan edellytyksiin. Varsinkin intensiivinen ja jatkuva liikkuminen lapsena ja nuorena ennustaa säännöllistä liikuntaa myös aikuisena. Samoin on fyysisesti inaktiivisesta nuoresta vaara kehittyä inaktiivinen aikuinen. Lasta ja nuorta ei juuri vakuuta rationaaliset perusteet tai pakko, vaan liikuntaan tulisi motivoida ennen kaikkea tarjoamalla myönteisiä elämyksiä: iloa ja välittömiä onnistumisen kokemuksia. Myös liikunnan tuoman jännityksen, yhteenkuuluvuuden ja kavereiden sekä menestyminen ovat tutkitusti liikuntaan sitouttavia tekijöitä. (Vuori 2005, 146, 159–160)

WHO:n koululaistutkimuksen mukaan suomalaisista 11-vuotiaista lähes puolet liikkuu suositusten mukaisesti tunnin päivässä, mikä on muihin maihin verrattuna selkeästi kärkiluokkaa. Murrosiän aikana liikkuminen kuitenkin selkeästi vähenee ja 15-vuotiaista vain noin kymmenesosa liikkuu suositusten mukaisesti. Muihin maihin verrattuna Suomen 15-vuotiaiden tilasto ja jyrkkä lasku näyttää huolestuttavalta. Suositusten mukaisesti liikkuvia tyttöjä on kaikissa ikäryhmissä selkeästi vähemmän kuin poikia. (Husu ym. 2011, 49)

Liikunta harrastuksena on lisännyt suosiotaan nuorten keskuudessa. Samaan aikaan nuorten ylipaino ja huonokuntoisuus kuitenkin lisääntyvät. Kun arkiliikunnan määrä kaiken aikaa vähenee, ovat liikunnallisesti passiiviset yhä useammin totaaliliikkumattomia. Nuorten tietoisuus liikunnan terveysvaikutuksista on lisääntynyt, mikä onkin tärkeää, sillä arkiliikunnan väistämättömän vähene-

misen myötä on tietoisesta fyysistä aktiivisuudesta tullut toimintakyvyn säilymisen ehto. (Järvinen 2006)

Aikuiset

Toiminta- ja työkyky sekä niiden ylläpitäminen ovat keskeisiä arvoja aikuisten terveystieteiden tarkasteltaessa. Liikunta on aikuisväestölle mahdollisuus hankkia virkistäviä ja stressistä vapauttavia kokemuksia, tasapainottaa arjen toimintoja, saavuttaa käytännöllisiä hyötyjä sekä hoitaa terveyttä ja kuntoa. Tästä hyötyy yksilön lisäksi myös yhteiskunta: liikkuva aikuinen merkitsee henkisesti ja fyysisesti jaksavampaa, virkeämpää ja vähemmän oireilevaa ja vähemmän sairauksia potevaa väestöä. Liikunta tulisi nähdä myös mahdollisuutena työyhteisön ilmapiirin ja sosiaalisten suhteiden myönteiseen kehittämiseen. (Vuori 2005, 639–640.)

Liikunnan avulla voidaan ehkäistä, hoitaa ja kuntouttaa monia kansanterveydellisesti merkittäviä pitkäaikaissairauksia. Liikkumattomuus puolestaan on uhka terveydelle. UKK-instituutin antaman terveystieteiden suosituksen mukaan 18–64-vuotiaiden tulisi parantaa kestävyyskuntoaan liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1t 15 min rasittavasti. Tämän lisäksi tulisi lihaskuntaa ja liikehallintaa harjoittaa ainakin 2 kertaa viikossa. (UKK-instituutti 2011.) Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 -katsauksen mukaan runsas kymmenesosa työikäisistä täyttää suosituksen kokonaisuudessaan. Kestävyysliikuntaa harrastaa terveytensä kannalta riittävästi noin puolet, mutta lihaskuntosuosituksen vain noin joka kymmenes. Aikuisväestön harrastusliikunta ja liikunnan intensiivisyys ovat lisääntyneet ilahduttavasti, mutta samalla arki- ja hyötyliikunnan osuus on pienentynyt, jolloin fyysisen aktiivisuuden kokonaismäärä jää aiempaa pienemmäksi. (Husu - Paronen - Vasankari 2011)

Pienikin fyysisen aktiivisuuden lisääminen on merkityksellistä. Liikunnan terveysvaikutukset korostuvat ennen kaikkea vähän liikkuvien kohdalla, sillä pienikin liikunnan lisäys tuottaa vähän liikkuneelle suhteessa merkittäviä terveyshyötyjä. Samoin kuin mikä tahansa elämäntapamuutos on myös liikunta syytä aloittaa pienin akselin ja helposti toteutettavin keinoin. Liikuntaneuvonnan tavoitteena ei

ole esittää valmiita vastauksia, vaan herättää ajattelua liikunnan merkityksestä kunkin omassa arkielämässä. Muutoksen tulee aina lähteä yksilöstä itsestään ja liikkumistapojen tulisi vastata yksilön omiin mieltymyksiin, mahdollisiin rajoituksiin ja elämäntilanteeseen.

Ikääntyneet

Monet krooniset sairaudet ja erilaiset oireet yleistyvät iän myötä. Iäkkäiden liikunnassa korostuukin ennen kaikkea toimintakyvyn edistäminen niin, että yksilö selviytyy optimaalisesti arjen vaatimuksista. Liikunnan merkitys useimpien sairauksien ehkäisyssä ja hoidossa ei muutu ikääntymisen myötä. Iäkkäiden liikunnassa ja sen ohjaamisessa tulee kuitenkin ottaa huomioon ikääntymiseen liittyvä sairastavuus sekä toiminnan vajavuuksien ja lääkkeiden käytön kasvu. (Heikkinen 2005, 184–186.)

Liikunta vaikuttaa positiivisesti lihasvoimaan, sairauksien vakavuuteen, aistitoimintaan ja kognitiiviseen kyvykkyyteen, jotka ovat tärkeitä terveyden kokemiseen vaikuttavia tekijöitä. Liikunta tarjoaa myös sosiaalisia kontakteja, lisää ruokahalua ja vahvistaa virkeää valveustilaa ja normaalia yöunta. Liikunnalla on myös suuri merkitys kaatumistapaturmien ehkäisyssä, sillä se vahvistaa lihaksia, parantaa koordinaatiota ja tasapainoa sekä vaikuttaa yleiseen vireystilaan. (Heikkinen 2005, 186–188.)

Säännöllisen liikkumisen aloittaminen ei ole koskaan liian myöhäistä. Iäkkäätkin voivat parantaa merkittävästi kuntoaan ja etenkin harjoittelun alkuvaiheessa suorituskyky paranee nopeasti. Fyysisesti aktiivisten ihmisten lihasvoima ja muu suorituskyky heikkenee iän myötä huomattavasti vähemmän kuin passiivisten. (Heikkinen 2005, 190–195) UKK-instituutti on tehnyt oman liikuntapiirakkasuosituksen yli 65-vuotialle. Tämä noudattaa suurelta osin samoja linjoja aikuisväestön suositusten kanssa. Kestävyyskuntoa tulee harjoittaa liikkumalla useita kertoja viikossa yhteensä 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 30 min rasittavasti. Tämän lisäksi ainakin kaksi kertaa viikossa tulee tehdä lihasvoimaa lisäävää, tasapainoa kehittävä ja notkeutta ylläpitävää harjoittelua. Lisäksi mainitaan, että tasapainon harjoittaminen on erityisen tärkeää niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet. (UKK-instituutti 2012)

Erityisryhmät

Erityisryhmien liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, jotka vamman, sairauden tai muun erilaisuuden vuoksi tarvitsevat erityistukea ja soveltamista käytännön järjestelyissä. Joissain tapauksissa myös erilaiset etniset ryhmät voidaan laskea erityisliikunnan piiriin. Esteenä liikuntaa osallistumisen voi psykologisen, fysiologisen tai anatomisiin rakenteisiin liittyvän vamman lisäksi olla myös vamman seurauksena syntynyt toimintakyvyn vajavuus tai näistä johtuva sosiaalinen haitta, joka estää osallistumista. (Huovinen – Hämäläinen - Karjalainen 2003.)

Toimintavajavuus ja sosiaalinen haitta ovat riippuvaisia siitä ympäristöstä, jossa ihminen elää, työskentelee ja viettää vapaa-aikaansa. Vammaisuus käsitteenä kertoo siis yksilön toimintamahdollisuuksien ja yhteiskunnan vaatimusten epäsuhdasta. Inklusioajattelun mukaan erityisryhmiin kuuluvat henkilöt voivat käyttää palveluita samalla tavalla kuin he käyttäisivät, ellei heillä olisi kyseistä erityistarvetta. Tämä tarkoittaa esimerkiksi mahdollisuutta käyttää asuinalueita lähimpänä olevaa liikuntapaikkaa tai urheiluseuran valintaa kiinnostavan urheilulajin mukaan. (Huovinen – Hämäläinen - Karjalainen 2003.)

Käsitteenä inklusio pohjaa Unescon Salamancan julistukseen (1994), jossa integraation käsitteestä siirryttiin käsitteeseen inklusio. Aiemman integraatioajattelun mukaan integroituminen oli aina ehdollista ja riippui henkilön vammaisuuden asteesta. Inklusioajattelun mukaan taas yhteiskunnan tulee olla avoin *kaikille* erityistarpeen luonteeseen katsomatta. Tarvittavat tukitoimet suunnitellaan yksilöllisesti ja keskitytään esteiden tunnistamiseen ja niiden poistamiseen. Näin yksilö voi tasavertaisesti osallistua ilman ehtoja kaikille avoimeen toimintaan. Erillisiin ryhmiin sijoittamisessa tulisi syynä olla yksilön etu, joka pystytään todentamaan esimerkiksi parempina oppimistuloksina. (Saloviita 2012)

Inklusion tavoitteena on toimintaympäristö, jossa jokainen saa kykijensä, kehitystasonsa ja henkilökohtaisia tarpeita vastaavia palveluita (Huovinen – Hämäläinen - Karjalainen 2003). Julkisten tilojen tulee olla esteettömiä eli niiden tulee soveltua kaikille ihmisille iästä tai vammaisuudesta riippumatta. Esteettömyyttä voidaan parantaa muun muassa riittävän väljällä mitoituksella ilman suuria ta-

soeroja, selkeällä opastuksella, toimivilla materiaalivalinnoilla ja henkilökunnan ja muiden toimijoiden valmiuksien lisäämisellä. (Alaranta – Kannisto – Rissanen 2005.) Vähemmistöryhmille, kuten maahanmuuttajille, liikunta on yksi parhaista keinoista päästä vuorovaikutukseen valtaväestön kanssa. Lisäksi tällainen toiminta edistää molemminpuolista suvaitsevaisuutta. (Vuori 2005, 640.)

3. PUDASJÄRVI LIIKUNTAYMPÄRISTÖNÄ

Arkinen liikkumis- ja virkistysympäristömme muokkautuu kaavoituksella, yhdyskuntasuunnittelulla, liikenneratkaisuilla sekä luonnonläheisyydellä. Pudasjärven kaupunginhallitus vastaa kaavoituksesta. Liikuntapalveluiden henkilökunta vastaa liikuntapaikkojen kehittämisestä ja kunnossapidon sujuvuudesta yhteistyössä teknisen toimen kanssa. Pudasjärven alueella metsähallituksen ja kaupungin vastuulla ovat virkistyskäytön palvelut, rakenteet ja opastus. Reitistöjen kunnossapitoon osallistuvat myös yksityiset yrittäjät ja kolmas sektori.

Lähiympäristön olosuhteiden kokonaisuus on ratkaiseva kansalaisten aktiivisen elämäntapaan kannustamisessa. Tämä edellyttää tiivistä poikkihallinnollista yhteistyötä. Kansalaisnäkökulman huomioiminen on tärkeää olosuhteiden kehittämisessä. Lisäksi hyvässä suunnittelussa on myös huomioitava riittävä tiedottaminen. Hyvinvoivassa kunnassa arki- ja lähiliikunnan olosuhteet mahdollistavat arjen valintojen kautta liikunnallisen elämäntavan.

Koulujen tilojen ja ympäristön suunnittelu tulee olla kokonaisvaltainen, moniammatillinen ja käyttäjiä kuunteleva. Kouluissa hyvinvoinnin tavoitteena on luoda liikunnallinen toimintakulttuuri sekä vakiinnuttaa peruskouluihin kouluikäisten liikuntasuositukset. Turvalliset koulumatkat houkuttelevat liikkumaan matkat pyöräillen tai kävellen, jolloin saadaan luonnollisesti kerrytettyä päivän liikuntamäärää.

Nelikenttäanalyysi: Pudasjärvi ja liikunta

Olemme arvioineet Pudasjärveä liikuntaympäristönä nelikenttäanalyysin keinoin. Seuraavassa taulukossa on terveysliikuntatyöryhmän arvioita:

<p>VAHVUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> + Luonto + Myönteinen asenne liikuntaan (myös työnantajat ymmärtävät liikunnan merkityksen työhyvinvoinnin parantajana) + Alle 18-vuotiaiden maksuton liikuntapaikkojen käyttö + Paljon liikuntaa järjestäviä tahoja ja seuroja + Seniori- ja nuorisopassi, sporttipassi + Liikkumista tukevat hankkeet + Kylien aktiivisuus ja sivukylien koulut + Hyvä yhteishenki ja yhdessä tekemisen meininki + Hyvät ladut + Taajamassa hyvät kevyenliikenteen väylät + Syöte + Puikkari & liikuntahalli + Tietoa liikunnan hyödyistä ihmisillä yhä enemmän + Paljon urheilutapahtumia + Esimerkillisiä liikkujia kuntalaisten keskuudessa + Vahvat perinteet liikkumiseen + Asiantuntijuutta on + Liikuntaseurat ja muut järjestöt + Kansalaisopisto, painopisteenä liikunta + Liikunta-alan yritykset + Matala kynnyks osallistua, ”tavallisten ihmisten hommaa” + Kaikenikäisille mahdollisuuksia, kaikkia kannustetaan liikkumaan + Iäkkäät aktiivisia liikkujia 	<p>HEIKKOUEDET</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perusliikuntasalit (määrä ja kunto), ammattiopistolla ei omaa liikuntatilaa, myös päiväkodeilta puuttuu sisäliikuntatilat - Pitkät välimatkat - Taloudelliset resurssit niukat - Käyttäjien toiveiden kuuleminen ja siihen reagoiminen - Keskustan koulujen pihat eivät tue liikkumista - Työttömyys ja matalat tulot - Ei olla valmiita maksamaan liikkumisesta - Ohjaajapula, etenkin vapaaehtoisia liikuttajia vähän - Kodin esimerkki (liika painostaminen tai liikkumattomuus) - Kevyen liikenteen väylät taajaman ulkopuolella - Ikärakenteen muuttuminen - Sivukylien liikuntapaikat (kyläkoulujen lakkauttaminen) - Liikuntavälineiden puute
<p>MAHDOLLISUUDET</p> <ul style="list-style-type: none"> + Rimmin liikuntapuisto ja tekonurmi + Monialainen yhteistyö eri järjestöjen, kaupungin hallintokuntien ja kuntalaisten välillä + Monipuolinen järjestötoiminta + Vuodenajat luovat mahdollisuuksia ja vaihtelua + Maahanmuuttajat mukaan liikuntatoimintaan + Uuden koulun liikuntatilat + Kimppakyytien tehostaminen, ”liikuntakerttu?” + Palvelujen tuottaminen käyttäjien toiveita vastaavaksi, eri vaikutusväylien aktiivinen käyttö ja ideoihin tarttuminen + Kouluterveyskyselyn tulosten hyödyntäminen + Koulujen lähiliikuntapaikat + Houkutteleva markkinointi, eri kohderyhmille oman näköisensä + Koulujen lähiliikuntapaikat + Seurafoorumi yhteistyössä Poplin kanssa + Perheliikunnan edistäminen + Tunti liikuntaa koulupäivään + Tunti liikuntaa päivässä kaikille + Työtehon lisääminen liikunnan avulla, mahdollisuus käyttää työaika liikumiseen (1h/vko) + Koti ja koulu kannustavat liikkumaan + Liikkujia / liikutettavia riittää! + Muutoshalukkuus (talkoot & yhteisöllisyys) + Kaikki päättäjät ja toimialat tukevat liikkumista + Ikääntyneiden osallistaminen ja aktivoiminen + Terveysliikunta kaikkien toimialojen käyttösuunnitelmassa + Yhteistyö: lähikunnat, Maakunta liikkeelle, ELY, seutukunta, Lasten ja nuorten alueellinen terveysliikunnan yhteistyö 	<p>UHKAT</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajatusmalli ”terveyttä voi ostaa”. - Uusavuttomuus: liikunnan aloittaminen koetaan vaikeaksi, tarvitaan ammattilaisen tukea - Kehtaaminen - Kiire - Hintojen nousu - Kunnossapitoraha - Paljon passiivisia ajanviettomahdollisuuksia - Arki- ja hyötyliikunnan väheneminen - Työelämän uuvuttamat ihmiset - Vapaaehtoiset tekijät uupuvat → lopettavat - Väärät ravintotottumukset (koulu & koti) - Yleinen media antaa vääristyneen kuvan ihmisestä, liikunnasta jne. - Informaatioviidakosta on vaikea hahmottaa oleellisia asioita. Tarjolla myös paljon kyseenalaista ja markkinavoimien vääristämää informaatiota. - Liikkumattomien määrä lisääntyy

4. VISIO

”Pudasjärveläinen - luonnostaan liikkuva”

Nelikenttäanalyysin pohjalta muodostimme terveystoimintaohjelmalle vision ”Pudasjärveläinen - luonnostaan liikkuva”. Koemme luonnon merkittäväksi vahvuudeksemme Pudasjärvellä. Siksi myös visiossa tulee esille luonnon yhteys hyvinvointiin ja viihtymiseen sekä sen asema Pudasjärveläisten luontaisena liikuttajana. Luonnon läheisyys, puhtaus, väljyys ja turvallisuus ovat selkeitä vahvuuksiamme, joiden pohjalta voimme rakentaa yhä vahvemmin myös tulevaisuutta.

Pudasjärvellä on vahvat perinteet liikuntaan ja tämän ohjelman kautta haluamme tukea pudasjärveläisten luontaista taipumusta liikkumiselle. Visionamme on luoda positiivinen miellelyhtymä liikkumiseen ja saada ihmiset sitoutettua liikkumiseen ilon ja siitä saadun hyvän olon kautta. Tärkeäksi koemme myös liikunnan sosiaalisen aspektin: liikunta tarjoaa mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin ja lähiympäristö ja -yhteisö tukevat liikkumista. Jokaisella meistä on sisäänrakennettu tarve liikkua ja elimistömme eri toiminnot vaativat toimiakseen liikettä. Toisinaan kuitenkin liikkuminen edellyttää erikoisjärjestelyitä sekä ohjausta. Terveystoimintaohjelman avulla haluamme rakentaa väestölähtöisesti ”luonnostaan liikkuville pudasjärveläisille” sopivaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista liikuntaympäristöä.

Tärkeä tavoite terveystoimintaohjelmassa on tarjota mahdollisimman tasapuoliset mahdollisuudet liikkumiseen pudasjärveläisille. Tällöin yksi selkeä haaste ovat sivukylien terveystoimintapalvelut. Palveluiden tuottaminen vaatii HARVA-ohjelmassakin mainittuja uusia yhdenvertaisuuden periaatteen toteutumista tukevia toimintatapoja. Kaupungin kuntasuunnitelmassa strategisina päämäärinä mainitaan yksilön hyvinvointi sekä ekologiset arvot. Yksilön hyvinvointi on elinvoimaisuuden lähtökohta ja siten myös terveystoimintaohjelman peruslähtökohhta. Lisäksi tavoitteeseen pääsemiseksi tarvitsemme ennakoluulotonta asennetta ja uusia innovatiivisia keinoja tavoitteiden toteuttamiseksi.

5. TAVOITTEET VUOSILLE 2012 – 2015

Tavoitteiden pohjalta työryhmä kirjasi muistiin ne seikat, joissa täytyy onnistua, jotta terveystoimintaohjelma onnistuisi. Näiden kriittisten menestystekijöiden pohjalta muodostettiin seuraavat tavoitteet:

Vaikuttavuus- ja asiakasnäkökulmatavoitteet

PUDASJÄRVELLÄ TARJOTAAN KUNTALAISILLE LIIKUNTAA YHDEN- VERTAISESTI	
Liikuntapalvelut pyritään järjestämään niin, ettei sukupuoli, välimatkat, liikuntarajoitteet, talous, koulutustaso, kulttuuriset erot tai ikä ole esteenä osallistumiseen	
Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Päätöksen teossa kaikilla tasoilla otetaan yhdenvertaisuus huomioon	Kaikkien liikuntaa järjestävien tahojen tulee ottaa yhdenvertaisuus huomioon toiminnassaan kaikilla tasoilla.
Käytännön toiminnassa otetaan huomioon tasa-arvoisuus	Kyläyhdistykset ja -seurat ovat keskeisessä asemassa sivukylien liikunnan järjestämisessä. Liikuntatoimi vastaa erityisryhmien tarpeiden huomioon ottamisesta yhdessä erityisjärjestöjen kanssa.
Palveluista tiedotetaan eri ryhmille avoimesti ja kohderyhmälle sopivia viestintäkanavia käyttäen	Liikuntatoimi koordinoi tiedottamista. Eri tahot välittävät tietoa omille kohderyhmilleen. (Terveystoimintahanke, katso sivu 17 *)

IHMISET OTTAVAT VASTUUTA OMASTA LIIKKUMISESTAN JA KOKEVAT SEN TÄRKEÄKSI ITSELLEEN	
Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Kaikki toimijat ottavat arkityössään ja asiakaskontakteissaan esille liikunnan merkityksen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.	Liikuntatoimi koordinoi (Terveysliikuntahanke, katso sivu 17 *)
Terveysliikunta on mukana työpaikkojen toiminnassa.	
Terveyttä edistävä liikunta on esillä paikallislehdissä, kaupungin sivuilla sekä sosiaalisessa mediassa.	
Omakohthaisten kokemusten esille tuominen paikallismediassa.	
Luodaan nettipohjainen liikuntapalvelukalenteri/opas kaupungin sivuille	

KUNTALAISTEN TARPEET JA TOIVEET KUULLAAN TOIMINNAN SUUNNITTELUSSA, TOTEUTUKSESSA JA ARVIOINNISSA	
Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Lapsia ja nuoria kuullaan seutunapin sekä erilaisten kyselyiden kautta. Kuulemistapoja kehitetään nuorten osallistamiseksi. Lasten ja nuorten parlamenttien toimintaa kehitetään. Järjestetään nuorten osallisuuskoulutusta.	Nuorisotoimi
Liikuntatoimessa valmistellaan kuulemisjärjestelmä erityisryhmien ja työikäisten kuulemiseksi.	Liikuntatoimi
Vammais- ja vanhusneuvoston kuulemisjärjestelmää hyödynnetään.	Liikuntatoimi, Oulunkaari
Käyttäjien tarpeet ja toiveet liikunnan edistämiseksi otetaan huomioon uusien rakennusten (mm. Paa-valinpuiston päiväkotit, uusi koulukeskus) kaikissa vaiheissa. Noudatetaan yhteissuunnittelun periaa-	Liikuntatoimi, tekninen toimi

tetta.	
Esteettömyys huomioidaan uudisrakentamisessa jo suunnitteluvaiheessa. Myös nykyisten rakennusten esteettömyyttä edistetään.	Liikuntatoimi, tekninen toimi, vanhus- ja vammaisneuvosto.

LIIKUNTAAN MAHDOLLISTAVAT YMPÄRISTÖT OTETAAN HUOMIOON YHDYSKUNTASUUNNITELUSSA

Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Tekninen toimi ottaa terveystoimen edistämisen huomioon omassa toiminnassaan. Suunnittelutyössä kuullaan liikunnan asiantuntijoita ja käyttäjiä.	Tekninen toimi
Liikuntaympäristöt pidetään siistinä, turvallisena, esteettömänä, toimivana ja määrällisesti riittävänä. Tuetaan lähiliikuntapaikkojen rakentamista ja kunnossapitoa.	

TERVEYSLIIKUNTAPALVELUKETJU TOIMII

Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Moniammatillisella yhteistyöllä vahvistetaan kunta-laisten polkua terveystoimen asiakkaasta /koululaisesta /opiskelijasta/ työntekijästä vapaa-ajan liikkujaksi. Esimerkkipolku terveystoimen asiakkaalle: liikuntaresepti (lääkäri) → kuntoutussuunnitelma (fysioterapeutti) → ravitsemus- ja liikuntaneuvonta (Liikuntaneuvoja/liikunnanohjaaja) → järjestöjen ja kansalaisopiston liikuntaryhmät sekä omatoiminen säännöllinen liikunta.	Oulunkaari, sivistystoimi, liikuntaa järjestävät tahot (Terveystoimihanke, katso sivu 17 *)

IHMISET OTTAVAT VASTUUTA OMASTA LIIKKUMISESTAAN JA KOKEVAT SEN TÄRKEÄKSI ITSELLEEN

Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Kaikki toimijat ottavat arkityössään ja asiakaskontakteissaan esille liikunnan merkityksen terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.	Liikuntatoimi koordinoi (Terveysliikuntahanke, katso sivu 17 *)
Terveysliikunta on mukana työpaikkojen toiminnassa.	
Terveyttä edistävä liikunta on esillä paikallislehdissä, kaupungin sivuilla sekä sosiaalisessa mediassa.	
Omakohthaisten kokemusten esille tuominen paikallismediassa.	
Luodaan nettipohjainen liikuntapalvelukalenteri/opas kaupungin sivuille	

YHTEISTYÖ KAUPUNGIN HYVINVOINTITYÖRYHMÄSSÄ TOIMII JA LIIKUNNAN MERKITYS KOROSTUU OSANA TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA

Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Liikunnalliset mittarit sähköiseen hyvinvointikertomukseen.	Työllisyyskoordinaattori, keskushallinto
Terveysliikuntaohjelmaa käsitellään hyvinvointityöryhmässä vuosittain.	

VANHEMMAT JA KOULU NÄYTTÄVÄT ESIMERKKIÄ JA TOIMIVAT YHTEISTYÖSSÄ LIIKKUMISEN EDISTÄMISEKSI	
Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Tunti liikuntaa koulupäivään	Koulut/opettajat Liikuntatoimi ja sivistystoimi Vanhemmat Liikennetyöryhmä /liikenneturva Poliisi Eri yhdistykset (Terveysliikuntahanke, katso sivu 17 *)
Liikkuva koulu -ohjelmaa hyödynnetään. Ideoita liikunnan lisäämiseksi koulupäivään: http://www.edu.fi/download/140236_LIKES_LK_hyv_atkaytannot.pdf	
Koulumatkaliikuntaa edistetään.	
Ulkovälitunteja ja välituntiliikuntaa edistetään. Koulutetaan vertaisohjaajia.	
Järjestetään liikunnallisia vanhempainiltoja	
Liikuntaa yhdistetään eri tavoin oppitunteihin	
Opettajat ja vanhemmat kannustavat lapsia ja nuoria liikkumaan vapaa-ajalla	
Järjestetään liikennetaipäiviä. Vanhemmat myös mukana?	

LIIKUNNAN AVULLA LUODAN YHTEISÖLLISYYTTÄ	
Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Yhteistyö seurojen, järjestöjen ja työpaikkojen kanssa terveystuokunnan edistämiseksi	Liikuntatoimi Seurat ja järjestöt Työnantajat (Terveystuokuntahanke, katso sivu 17 *)
Toteutetaan yhteisöllisyyttä tukevia tapahtumia ja leikkimielisiä turnauksia (on PopLiikkua syyskuussa) ja terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä seminaareja myös sivukylillä.	

EDISTETÄÄN TYÖHYVINVOINTIIN LIITTYVÄÄ TERVEYSLIKUNNAN ARVOSTUSTA JA PALKITSEMISTA TYÖPAIKOILLA

Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Liikuntaa saa harrastaa työajalla, esimerkiksi tunti viikossa tai yhteiset talkoot työpaikalla.	Työyhteisöt (Terveysliikuntahanke, katso sivu 17 *)
Tuodaan erilaisia taukoliikuntatapoja työpaikoille.	
Terveysliikunnan edistäminen osana työyhteisön ilmapiirin kehittämistä	
Virkistyspäivät	

Taloudelliset tavoitteet

TURVATAAN TERVEYSLIKUNNAN MAHDOLLISTAVAT TALOUS- JA HENKILÖSTÖRESURSSIT

Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Päättäjät saavat tietoa sähköisen hyvinvointikertomuksen kautta terveystoiminnan vaikutuksista kunta-laisten hyvinvointiin ja terveyserojen kaventamiseen.	Hyvinvointityöryhmä
Hyvinvointityöryhmän laatima vuosittainen raportti hyödynnetään päätöksenteossa.	
* Haetaan terveystoimintahankerahoitus sosiaali- ja terveysministeriöstä terveystoimintaohjelman tavoitteiden toteuttamisen tueksi.	Kaupunginhallitus, sivistyslautakunta

KÄYTTÖMAKSUT PIDETÄÄN KOHTUULLISINA JA LIIKKUMISTA EDISTÄVINÄ	
Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Sivistyslautakunta ottaa huomioon terveystoimintaohjelman suositukset	Sivistyslautakunta
Alle 18-vuotiaiden liikuntavuorot pidetään maksuttomina.	

PANOSTETAAN LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAAN	
Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Pohjana lasten ja nuorten liikunnan edistämiseen toimii The Terveystoimintaohjelma (2010–2012), jota päivitetään vuosille 2013–2015.	Sivistystoimi / vapaa-aikatoimi (Terveystoimintahanke, katso sivu 17 *)
Hankerahoituksen hyödyntäminen: ELY sekä Sosiaali- ja terveysministeriö, Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuori Suomi	Liikuntatoimi
Yhteistyö urheiluseurojen, koulujen ja vanhempien kanssa. Koulutetaan ohjaajia liikunnan vapaaehtoistoimintaan (Pohjois-Pohjanmaan liikunta)	

JÄRJESTÖT OVAT AKTIIVISESTI MUKANA TOIMINNAN JÄRJESTÄMISSESSÄ	
Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Kylien aktiivisuutta ja niiden toimijoita tuetaan.	Liikuntatoimi Kerttu ja Kauko HARVAtoiminta
Seurojen illat ja seurojen kehittäminen koulutusten avulla.	
Kerttu ja Kauko -hankkeen toiminnassa otetaan myös kylien liikuntamahdollisuudet huomioon.	

KUNTALAISTEN LUOVUUTTA HYÖDYNNETÄÄN TERVEYSLIIKUNNAN EDISTÄMISESSÄ	
Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Etsimme uusia ja innovatiivisia keinoja toteuttaa terveysliikuntaa Pudasjärvellä hyvällä taloudellisella hyötysuhteella. Kehitetään foorumi kuulemista varten.	Liikuntatoimi (Terveysliikuntahanke, katso sivu 17 *)

Osaamistavoitteet

TOIMIJOIDEN TERVEYSLIIKUNTAAN LIITTYVÄÄ OSAAMISTA VAHVISTETAAN JA KÄYTTÖÖN TUODaan YHTEISIÄ TYÖKALUJA	
Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Henkilöstön terveysliikuntaosaamista vahvistetaan koulutuksen avulla.	Hyvinvointityöryhmä Henkilöstötoimikunta
Luodaan yhteiset toimintatavat terveysliikunnan edistämiseen sekä käytännön neuvonta- ja ohjaustyöhön.	

HENKILÖKOHTAISTA LIIKUNTANEUVONTAA KEHITETÄÄN	
Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Luodaan liikuntaneuvontamalli	Liikuntatoimi, hyvinvointityöryhmä (Terveysliikuntahanke, katso sivu 17 *)

Seuranta- ja arvoitavoitteet

TERVEYSLIIKUNTAOHJELMAA ARVIOIDAAN JA KEHITETÄÄN VUOSITTAIN	
Toimenpiteet	Ehdotus vastuutahoksi
Valiokunnat käsittelevät terveystoimintasuunnitelman toteutumisen toimintakertomuksen yhteydessä keväällä ennen budjetin tekoa <ul style="list-style-type: none"> → Valiokunnat laativat mittarit arviointia varten → Hyvinvointikertomuksen indikaattorit käyttöön 	Valiokunnat
Valiokunnan arvioinnit esitellään kaupungin hallituksessa vuosittain	Valiokunnat
Tutkimustuloksia, hyvinvointityöryhmän mittareita ja liikuntakyselyiden tuloksia hyödynnetään terveystoiminnan edistämässä.	Hyvinvointityöryhmä, liikuntatoimi (Terveystoimintasuunnitelma, katso sivu 17 *)
Kuntalaisten liikkumista seurataan säännöllisin väliajoin tehtävillä tutkimuksilla ja selvityksillä.	Liikuntatoimi (Terveystoimintasuunnitelma, katso sivu 17 *)
Seurantaryhmä?	

Lähteet

- Ahonen, M. 2008. Mikä meitä liikuttaa? Keuruun terveystuokunnan kehittämishohjelma. Opinnäytetyö, Sosiaali- ja terveystalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Terveysten edistämisen koulutusohjelma. Osoitteessa
<http://personal.inet.fi/koti/merjanvaalisivut/kehittamishohjelma.htm>
- Alarant , H. – Kannisto, M. – Rissanen, P. 2005. Vammaisuus ja liikunta. Teoksessa Liikuntalääketiede (toim. Vuori, I. – Taimela, S. – Kujala, U.) Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Canadian Sport Centres 2010. Canadian Sport for Life through Long-Term Athlete Development. Resource paper V2. Osoitteessa
<http://optima.lapinkampus.fi/learning/id292/bin/user?rand=27318>
 28.5.2010
- Green, K. 2011. Key DVDmes in Youth Sport. New York: Routledge
- Huovinen, T. - Hämäläinen, H. – Karjalainen, S 2003. LiikuntaKasvi –verkkomateriaali. Jyväskylän yliopisto. Osoitteessa
<http://users.jyu.fi/~tehuovin/soveltavaliikunta/kasitteet2.htm>
- Heikkinen, E. 2005. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa Liikuntalääketiede (toim. Vuori, I. – Taimela, S. – Kujala, U.)Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Husu, P. – Paronen, O. – Suni, J. – Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 – Terveysttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15.Osoitteessa
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2011/liitt eet/OKM15.pdf?lang=fi>
- Järvinen, H. 2006. Onko liikunnallisesti passiivisia nuoria paljon vai vähän? Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen kehittäminen. Osoitteessa
<http://www.valmentajakoulutus.fi/?x43=101366>
- Saloviita, T. Inklusio eli ”osallistava kasvatus” – Lähteitä sekä 13 perustetta inklusiota vastaan. 20.3.2012 Osoitteessa:
<http://users.jyu.fi/~saloviit/tutkimus/inclusion.html>
- UKK-instituutti 2012. Terveystuokuntasuositukset. Osoitteessa
<http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveystuokuntasuositukset>.
- Vuori, I. 2005. Liikunnan edistäminen ja Liikunta Lapsena ja nuorena sekä Liikunnan yhteiskunnallinen merkitys.Teoksessa Liikuntalääketiede (toim. Vuori, I. – Taimela, S. – Kujala, U.) Hämeenlinna: Karisto Oy.

Liitteet

Teknisen lautakunnan lausunto

Lasten parlamentin lausunto

Nuorten parlamentin lausunto

Oulunkaaren kuntayhtymän lausunto

Vammais- ja vanhusneuvoston lausunto

Lausunnot / Pudasjärven kaupungin terveysliikuntaohjelma vuosille 2012-2014

TEK § 192
tekniseltä
pungin
sille 2012-2014.

Vapaa-aikaohjaaja Sampo Laakkonen on pyytänyt
lautakunnalta lausuntoa Pudasjärven kau-
terveysliikuntaohjelmasta vuo-

Suomen perustuslain mukaan liikunta on sivistyksellinen perusoikeus. Liikunta on peruspalvelu, jonka yleisten edellytysten tarjoaminen kuuluu kuntien tehtäviin. Kuntalain mukaan liikunta on myös hyvinvointipolitiikan väline, jolla on huomattava merkitys kuntalaisten hyvinvointiin ja jaksamiseen. Lain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa. Tärkeässä osassa ovat myös kansalaistoiminnan tukeminen liikuntapaikkarankentaminen sekä erityisryhmien huomioon ottaminen kaikissa toiminnoissa.

Liikunta ei voi jäädä yksinomaan liikuntatoimen harteille, vaan lakia tulisi toteuttaa moniammatillisen yhteistyön kautta. Jotta laaja-alainen yhteistyö on mahdollista, tulisi luoda yhteisesti hyväksytty strategia. Tällöin eri toimijoille syntyy käsitys toiminnan periaatteista ja vastuualueista. Näin voidaan myös muodostaa tehokas toimijaverkosto ja sitouttaa eri toimijoita toteuttamaan yhteistä päämäärää.

Jokaisella meistä on halu elää terveellisesti ja liikkua terveytensä kannalta riittävästi. Nykyajan elämäntyyliässä arkiliikunnan määrä on yhä vähäisempää, mutta positiivista on, että ihmiset harrastavat vapaa-ajallaan yhä enemmän liikuntaa ja ovat tietoisia liikunnan hyödyistä.

Liikuntatoimi on asettanut vuoden 2012 painopistealueeksi lasten ja nuorten liikunnankehittämisen. Tavoitetta saada lapset ja nuoret liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi tukee myös yläkoulun Liikkuva koulu ja Liikuntaa kaikille -hankkeet, jotka edistävät nuorten liikuntaa. Myös kolmannen sektorin toimijat ovat olleet kiinnostuneita kehittämään nuorten terveysliikuntaa, sillä myös heitä huolestuttaa liikunnan selkeä väheneminen ala-asteiän jälkeen.

Näiden lähtökohtien valossa voidaan todeta, että yhdistämällä voimavarat, on mahdollista luoda Pudasjärvi, jossa eri tahot edistävät omalla vahvuusalueellaan lasten ja nuorten liikkumista. Näin yksilölle tulee tunne, että hän saa tukea, mahdollisuuksia ja kannustusta terveellisten elämäntapojen noudattamiseen. Vaikuttavuuden kannalta olisi tärkeää, että luotu strategia saadaan osaksi kuntasuunnitelmaa. Strategian päätavoitteena voisi olla tunti päivässä liikuntaa jokaisen koululaisen päivää.

Teknisillä palvelut tutustuttuaan suunnitelma-asiakirjaan korjausehdotuksena esittää kohtaan 3. Pudasjärvi liikuntaympäristönä (sivu 9) korvattavaksi sanan yhteiskuntasuunnittelu yhdyskuntasuunnittelulla sekä ensimmäisen kappaleen toisen lauseen kuulumaan "Pudasjärven kaupunginhallitus vastaa kaavoituksesta." Samoin sviulla 13 oleva yhteiskuntasuunnittelu sana korvattavaksi sanalla yhdyskuntasuunnittelu.

Vs. tekninen johtaja ehdottaa:

Tekninen lautakunta lausuntonaan toteaa, ettei sillä ole huomautettavaa terveysliikuntaohjelmasta ja pitää Pudasjärven kaupungin terveysliikuntaohjelma-asiakirja vuosille 2012-2015 on hyvä perusta liikunnan eri muotojen kehittämisessä.

Päätös:

Tekninen lautakunta hyväksyi ehdotuksen yksimielisesti. Lisäksi lautakunta kantanaan esitti otettavaksi huomioon mm. pyörätiet kevyenliikenteenväylien suunnittelussa, vanhusväestön liikuntamahdollisuuksien ja hevosreittien kehittäminen sekä luisteluradan toteuttaminen Luppovedelle.

Asianmukaisesti allekirjoitetusta ja tarkastetusta pöytäkirjasta kirjoitetun otteen oikeaksi todistaa:

Pudasjärvi 5.12.2012

Virallisesti:

Terttu Määttä, pöytäkirjanpitäjä

Jakelu

Vapaa-aikaohjaaja Sampo Laakkonen

Terveysliikuntaohjelma

Lasten lausunto

Lasten parlamentti 12.4.13.

Lapsille esiteltiin lyhyesti terveysliikuntaohjelma ja he perehtyivät ohjelmasta niihin tavoitteisiin, jotka koskevat lapsia ja nuoria. Keskusteluista nousi esille seuraavia asioita:

Pudasjärvi liikuntaympäristönä

Pudasjärven liikunta-asioissa lapset kokivat, että luonto on tärkeä vahvuus. Lisäksi he kokivat positiivisena sen, että liikuntaa järjestäviä tahoja ja seuroja on paljon ja paikkakunnalla on pitkät perinteet liikkumiseen. Myös liikuntatapahtumat koettiin hyväksi. Lisäksi lapset kokivat, että kaiken ikäisiä kannustetaan liikkumaan.

Lasten kuuleminen liikunta-asioissa

Lapset toivoivat, että he pystyisivät helposti puhumalla suoraan lähestymään urheiluseuroja ja ehdottamaan toimintaa. Lapset myös ehdottivat, että heitä voitaisiin parhaiten kuulla keräämällä mielipiteitä suoraan koululuokissa.

Liikuntaneuvonta/terveysliikuntapalveluketju

Lapset eivät kokeneet liikuntaneuvontaa tärkeäksi itselleen: ”Joillekin palvelu on varmaan hyödyllinen, mutta ei lapsille. Lapset voivat liikkua itse ja kavereiden kanssa.”

He ajattelivat, että jos heille kuitenkin tarjottaisiin liikuntaneuvontaa, olisi sinne helpompi mennä kaverin kanssa. Lapset kokivat vanhempien ja ystävien tärkeäksi tueksi liikkumiselle, ”ettei tarvitse liikkua yksin”.

Ihmisten oma vastuun ottaminen liikkumisesta ja terveydestä

Informaation liikunnasta tulisi olla innostavaa: ”Liikunta on kivaa” ”Tulee hyvä kunto kun liikkuu”. Lapset saavat tietoa liikunnasta koulun kautta, netistä ja lehdistä sekä liikunnanopettajilta. Lapset kokivat, että hyviä keinoja motivoida lapsia liikkumaan olisivat liikuntapäivät ja -viikot sekä

erilaiset kilpailut. Omasta terveydestään lapset pystyivät mielestään ottamaan vastuuta liikkumalla joka päivä.

Liikunta koulussa

Lapset toivoivat, että liikuntatunteja olisi enemmän, ”koska lapset tarvii n. 2 tuntia liikuntaa päivässä”. Myös välituntien toivottiin olevat pitempiä ja lisäksi lapset ehdottivat, että koululla voisi olla yhteinen 10 minuutin jumppatuokio joka päivä.

Terveysliikuntaohjelma

Nuorten lausunto

Nuorten parlamentti 13.3.13.

Nuorille esiteltiin lyhyesti terveysliikuntaohjelma ja he perehtyivät ohjelmasta niihin tavoitteisiin, jotka koskevat nuoria. Keskusteluista nousi esille seuraavia asioita:

Pudasjärvi liikuntaympäristönä

Nuoret kokivat, että luonto ja hyvät ladut ovat vahvuus Pudasjärvellä. Lisäksi tärkeäksi vahvuudeksi koettiin Puikkari ja liikuntahalli sekä liikunta-seurat ja järjestöt.

Vaikeuksia liikkumiseen puolestaan tuottavat ennen kaikkea perusliikuntasalien puuttuminen/huono kunto (OSAO, päiväkodit sekä sivukyläien lakkauttamisesta johtuen koulujen salit), pitkät välimatkat, työttömyys ja matalat tulot, kevyenliikenteen väylien puuttuminen taajaman ulkopuolella. Nuoret toivoivat lisää mahdollisuuksia hevos- ja koiraharrastamiseen sekä mahdollisuuksia liikkua, esimerkiksi luistella myös sivukylille. Myös ”piiloliikunta” kursseja (esim. vedenalaiskuvaus) toivottiin myös jatkossa.

Nuorten kuuleminen liikunta-asioissa

Nuoret ehdottivat, että heitä kuultaisiin laittamalla palautebokseja kouluille, nuorisotiloihin ja Puikkarille.

Liikuntaneuvonta/terveysliikuntapalveluketju

”Liikunnan tulisi olla hauskaa, helppoa ja halpaa. Olisi hyvä, että olisi joku ihminen joka innostais ja auttais alkuun.” Jos tarjolla olisi liikuntaneuvontapalvelua, nuoret käyttäisivät sitä mielellään ja sinne olisi mukava mennä kaverin kanssa yhdessä.

Ihmisten oma vastuun ottaminen liikkumisesta ja terveydestä

Informaation liikunnasta tulisi olla ”mielenkiintoa herättävää, ei pakottavaa vaan kannustavaa”. Nuoret saavat tietoa lehdistä ja nettisivuilta, mutta he eivät koe saavansa sitä riittävästi. Nuoret haluaisivat saada tie-

toa koulun ja Wilman kautta. Nuoret kokivat, että he voivat ottaa vastuuta omasta terveydestä liikkumalla, syömällä hyvin ja olemalla tupakoimatta.

Liikunta koulussa

Nuoret kokivat hyväksi mahdollisuuden pelata pingistä tai koripalloa välitunneilla. He kokivat tärkeäksi koulumatkaliikuntaan innostamisen. He toivoivat lisää erilaisia vapaa-ajan liikuntaryhmiä sekä opettajat vastaan oppilaat turnauksia. Tärkeänä pidettiin, että koulu ja vanhemmat kannustaisivat lapsia ja nuoria liikkumaan.

Ote Oulunkaaren johtoryhmän 3.12.2012 muistiosta:

Lausunto Pudasjärven terveystoimintasuunnitelmasta

Asiaa esittelivät Pudasjärven kaupungin vapaa-aikaohjaaja Sampo Laakkonen ja vastaanoton palveluesimies Kirsi Kipinä.

Pudasjärven kaupungin toimesta on laadittu terveystoimintasuunnitelma, josta Oulunkaarelta on pyydetty lausuntoa.

Oulunkaaren kuntayhtymän kommentit aiheeseen:

- Terveystoimintasuunnitelma kytkeytyy luontevasti Pudasjärven kuntasuunnitelmaan sekä muihin strategioihin ja ohjelmiin.
- Ennaltaehkäisevä näkökulma nousee hyvin esiin terveystoimintasuunnitelmassa. Tätä pidettiin tärkeänä asiana.
- Oulunkaaren näkökulmasta terveystoimintasuunnitelman kytkeminen vanhuspalveluihin on tärkeää erityisesti sivukylien ja asumispalveluyksiköiden osalta.
- Maahanmuuttajien kotouttamisessa terveystoimintasuunnitelma on tärkeä työkalu myös Oulunkaaren kuntayhtymälle.
- Terveystoimintasuunnitelman tukena voidaan hyödyntää myös Oulunkaarella käytössä olevaa sähköistä Omahoito-alustaa. Esimerkkinä liikunta- ja ravintopäiväkirjat sekä liikuntatottumuskysely.
- Vaikuttavuuden mittaamiseen on tärkeää kiinnittää huomiota terveystoimintasuunnitelmassa. Tässä voidaan hyödyntää esimerkiksi sähköisen hyvinvointikertomuksen indikaattoritietoa.
- Onnistuakseen terveystoimintasuunnitelman tulee olla eri palvelualoja läpileikkaava kokonaisvaltainen ajatus- ja toimintamalli.

5.12.2012 Anu Vuorinen

Pudasjärvi 31.10.2012

Pudasjärven vanhus –ja vammaisneuvoston lausunto Pudasjärven kaupungin terveysliikuntaohjelmaan vuosille 2012-2014

Olemme tutustuneet ohjelmaan ja toteamme sen monipuoliseksi ja kaikkia ikäluokkia huomioivaksi.

Haluamme korostaa muutamia asioita:

1. omaa vastuuta liikunnasta tulee korostaa enempi
2. esteettömyyttä pitää huomioida myös vanhoissa rakennuksissa eikä vain uusissa
3. enempi ikäikäihmisille ohjattua kuntosalitoimintaa, jotta oma vastuunkanto pääsee alulle
4. miten olisi seurantaryhmän perustaminen, jotta tämä ei jäisi pelkäksi paperiksi
5. toteuttamisen etenemisestä olimme sitä mieltä, että ensi vuonna olisi jo vanhusten vuoro
6. seurakuntatalon ja ry välille tulisi saada vanhusten oleskelupuisto, Rajamaan ranta on liian kaukana

Vanhus –ja vammaisneuvoston puolesta

Henrik Hämäläinen

Puheenjohtaja