



**NOKIAN**KAUPUNKI

# PerheLiik-Kiss



Nokian kaupungin liikuntapalveluiden, varhaiskasvatuksen ja lastenneuvolan yhteistyösuunnitelma 2-5-vuotiaiden kuntalaisten ja heidän perheidensä hyvinvoinnin edistämiseksi perheliikunnan keinoin

# ESIPUHE

Olen Nokian kaupungin uimahallin liikunnanohjaaja Katri Manninen. Valmistuin liikunta-neuvojaksi Kuortaneen urheiluopistolta keväällä 2011. Aloitin työt Nokian kaupungin liikun-  
nanohjaajana Nokian uimahallilla elokuussa 2011. Syyskuussa 2014 lähdin opintovapaalle suorittamaan liikunnanohjaajan AMK- tutkintoa Rovaniemelle. Tämä yhteistyösuunnitelma on osa opinnäytetyötäni. Tämän tuotoksen lisäksi on olemassa isompi kokonaisuus, opin-  
näytetyöni raporttiosio.

Nokian kaupungin liikuntapalveluiden, varhaiskasvatuksen ja lastenneuvolan yhteistyö-  
suunnitelman kehittäminen lähti liikkeelle keväällä 2015. Yhteistyön suunnittelussa alusta  
asti mukana ovat olleet liikuntapalvelujohtaja Satu Kankkonen, uimahallipalveluesimies  
Päivi Utriainen, liikunnanohjaaja Hannu Sassi, varhaiskasvatuksen suunnittelija Anette  
Lehtonen sekä lastenneuvolapalveluiden mukaan tulon jälkeen äitiys- ja lastenneuvolan  
osastonhoitaja Heidi Leppänen sekä terveydenhoitaja Anne Kemppainen.

Tämän yhteistyösuunnitelman lopulliseen sisältöön oleellisesti edellä mainittujen lisäksi  
ovat ideoita antaneet yhteistyösuunnitelman kehittämispalaveriin osallistuneet terveystii-  
kuntakoordinaattori Hanna Murotie, Koskenmäen päiväkodin johtaja Virpi Sipilä sekä las-  
tentarhaopettaja Elina Luontila. Yhteistyön kansikuva on Nokian kaupungin kuvapankista.

Kiitän kaikkia edellä mainittuja henkilöitä kaikesta antamastanne tiedollisesta ja taidolli-  
sesta tuesta yhteistyösuunnitelman tuottamiseksi!

## SISÄLLYS

---

TAUSTAA .....	4
TAVOITE & TARKOITUS.....	5
TOIMINTASUUNNITELMA .....	5
yhteistyön eri toimijat ja päävastuut.....	6
yhteistyön alustava aikataulusuunnitelma vuodelle 2016 .....	7
YHTEISTYÖN ERI OSA-ALUEET .....	8
perheliikuntaneuvontapalvelu .....	8
perheliikuntatapahtumat & -Kampanjat .....	9
liikunnallinen arki – kotona ja varhaiskasvatuksessa.....	10
LÄHTEET .....	12
LIITTEET .....	13

## TAUSTAA

Suomalaisten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vähäisyys aiheuttavat merkittäviä ja yhä kasvavia haasteita yhteiskunnallemme. Vaikka ihmiset harrastavat liikuntaa melko aktiivisesti, sisältää muu osa päivässä liikaa istumista ja passiivista paikallaanoloa. Varhaiskasvatuksikäisillä 60% ja aikuisilla 80% valveillaoloajasta on paikallaan olemista.

Nokian kaupungilla on tehty hyvää työtä kuntalaisten liikkumisen edistämiseksi. Terveyslääkärin edistäminen on tärkeä osa kaupungin liikuntapalveluja. Asukkaiden liikuntatottumuksia pyritään luomaan tarjoamalla liikuntamahdollisuuksia ja sen tukitoimintoja. Kuitenkaan kaupungin liikuntapalvelut ja -mahdollisuudet eivät tavoita kaikkia kuntalaisia. Etenkin alle kouluikäiset ja heidän perheensä ovat Nokiassa yksi liikuntapalveluiden kannalta haasteellisimmista ikäryhmistä.

Nokialaisista lapsiperheistä lähes kaikki käyttävät kunnallisia neuvolapalveluita. Myös Nokian kunnallisen varhaiskasvatuksen parissa on paljon lapsia ja heidän perheensä on tavoitettavissa lasten kautta. Niinpä näimme järkeväksi lähteä kehittämään pienten lasten liikunnanedistämistyötä yhteisvoimin. Rajaus 2–5-vuotiaisiin tehtiin siksi, että kuusivuotiaat ovat Nokiassa kouluterveydenhuollon parissa ja alle kaksivuotiaista suurin osa on vielä kotona, varhaiskasvatuksen sijaan.

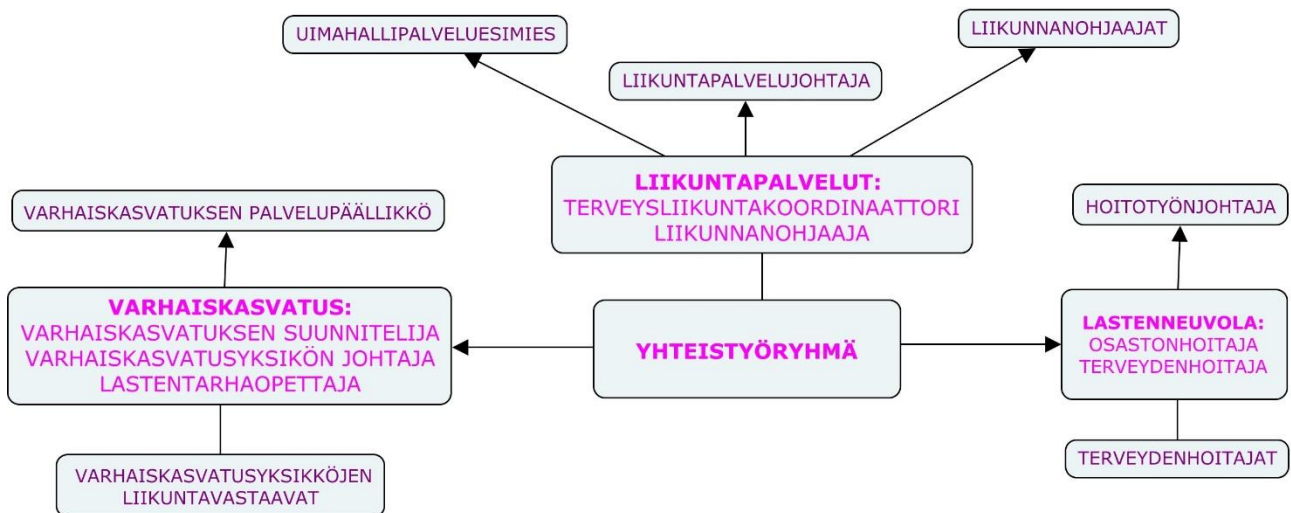
## TAVOITE & TARKOITUS

Yhteistyön tavoitteena on edistää nokialaisten lapsiperheiden hyvinvointia perheliikunnan keinoin. Yhteistyön tarkoituksena on tavoittaa perheet yhdessä ja tehdä omatoimisesta liikunnasta heille merkityksellistä. Yhteistyön kohderyhmä on rajattu 2–5-vuotiaisiin lapsiin ja heidän perheisiinsä.

## TOIMINTASUUNNITELMA

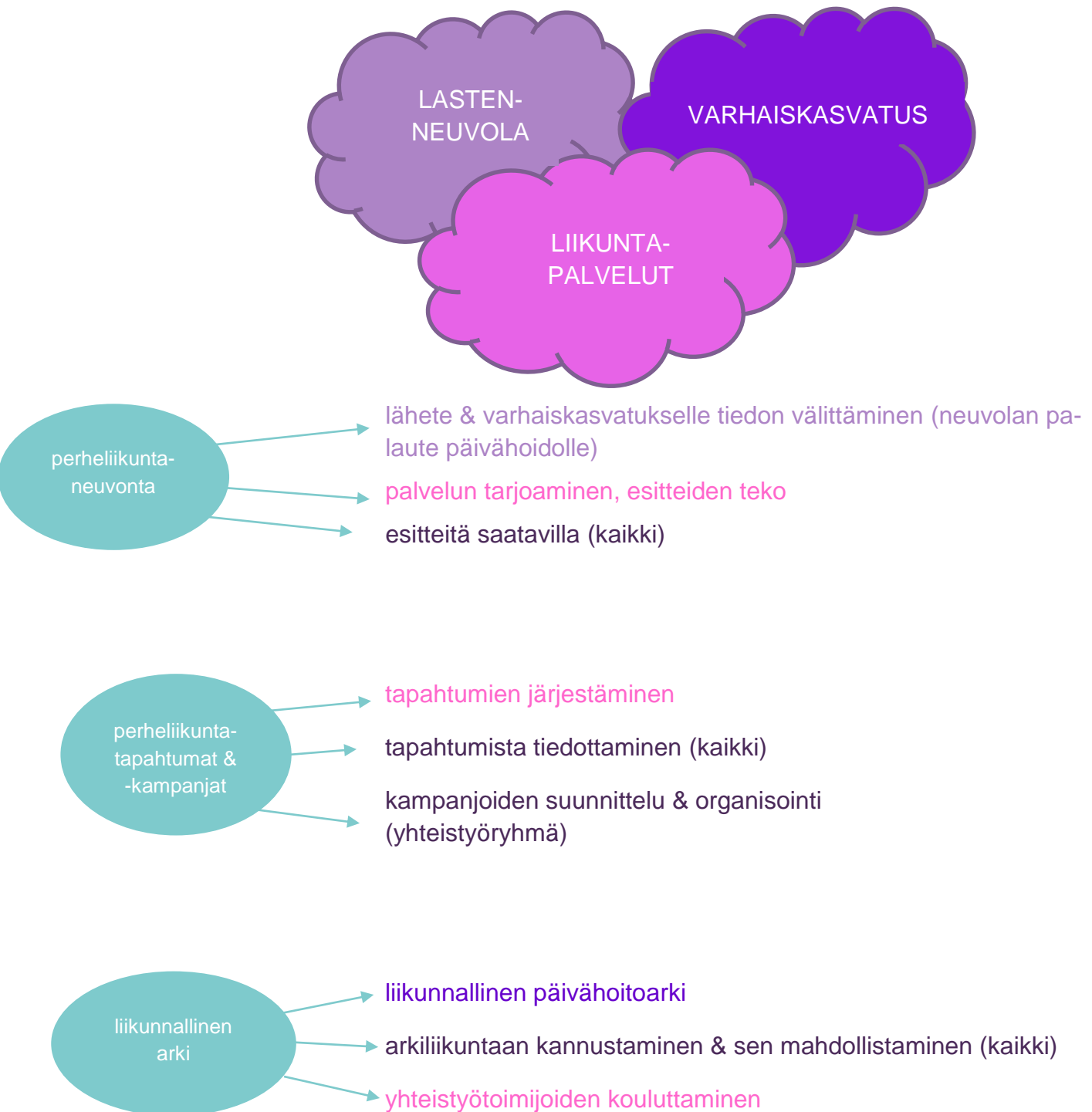
Yhteistyötä varten perustetaan yhteistyöryhmä (kuva 1), jossa on toimijoita jokaisesta yksiköstä. Yhteistyöryhmä (vaal. pun.) kokoontuu kuukausittain ja heidän tehtäväänään on kehittää ja koordinoida yhteistyötä.

Jokaiseen yksikköön on merkitty myös sidoshenkilöitä (violetti), jotka ovat mukana 2 kertaa vuodessa järjestettävissä ajankohtaispäivillä. Alla olevassa mallissa on ehdotelma yhteistyöryhmän jäsenistä, lopullinen ryhmä muodostetaan kesän 2016 aikana.



Kuva 1. Ehdotus yhteistyöryhmän jäsenistä

---

 YHTEISTYÖN ERI TOIMIJA JA PÄÄVASTUUT


Vaaleanpunaiset tarkoittavat liikuntapalveluja, lilat lastenneuvolaa ja violetit varhaiskasvatusta.

---

 YHTEISTYÖN ALUSTAVA AIKATAULUSUUNNITELMA VUODELLE 2016
 

---

<b>TOIMINTA</b>	<b>AJANKOHTA</b>	<b>LISÄTIETOJA</b>
Yhteistyöryhmän perustaminen	kesäkuu 2016	Valitaan yhteistyöryhmän jäsenet, varajäsenet ja yhteistyötä johtava koordinaattori.
Yhteistyötoiminnan esittely eri yhteistyökumppaneille	kesäkuu 2016	Yhteistyön koordinaattori esittelee yhteistyön varhaiskasvatukselle, liikuntapalveluille sekä lastenneuvolalle.
Yhteistyöryhmän arvot ja pelisäännöt	heinä-elokuu 2016	Ideoidaan ensimmäisessä yhteisessä palaverissa.
Palaveriajankohtien sopiminen	heinä-elokuu 2016	Sovitaan ensimmäisessä palaverissa jokaiselle kuulle yksi palaveri. Tarvittaessa lisäpalavereita.
Syyskuun liikuntakampanjan suunnittelu	kesä-heinä-elokuu 2016	Liikuntapalvelut aloittavat ideoinnin ja yhteistyöryhmä jatkaa ensimmäisissä palavereissa. Kampanja on oltava valmiiksi suunniteltu 10.8. mennessä
PerheLiikkis -toiminnan esittely kuntalaisille	10.8.2016	Harrastetorin yhteydessä.
Perheliikuntaneuvontapalvelu	elokuu 2016	Perheliikuntaneuvontapalvelu aloittaa toimintansa.
Varhaiskasvatuksen vuosikello	elokuu-lokakuu 2016	Varhaiskasvatus suunnittelee ensimmäisen kokeiluvuosikellon vuoden 2016 loppuun saakka.

Osa aikatauluista on viitteellisiä. Lopulliset aikataulut sovitaan kaikille sopiviksi yhteistyöryhmän muodostuttua.

## YHTEISTYÖN ERI OSA-ALUEET

### PERHELIIKUNTANEUVONTAPALVELU

Tämän palvelun **tavoitteena** on auttaa perheitä löytämään oma tapa liikkua ja saavuttamaan perheen itse asettamat tavoitteet liikunnallistumisen suhteen.

#### Sisältää:

- Liikuntaneuvontalähete -mahdollisuuden lastenneuvolasta
  - o Varhaiskasvatukseen tieto liikuntaneuvontaan osallistuneista lapsista (Lene -lomake)
    - Päivähoidossa koitetaan myös kannustaa kyseistä lasta liikunnan pariin ja asiasta keskustellaan vasu -keskusteluissa.
- Perhe voi myös itse ilmoittautua liikuntaneuvontaan suoraan liikuntapalveluille.
- Liikuntaneuvontaa järjestää liikuntapalvelut.
  - o Liikuntaneuvonta koostuu kolmesta tapaamiskerrasta, jotka suunnitellaan perheen tarpeiden mukaan. Liitteessä 1. on perheliikuntaneuvonnan esimerkki toimintasuunnitelma.
  - o Tarve liikuntaneuvontaläheteelle kartoitetaan neuvolassa
    - Apuna ovat mahdollisesti Neuvokas Perhe -materiaalit sekä kysymyspankki, jonka liikuntapalvelut kokoavat kesän 2016 aikana.
- Mahdollisuuden osallistua yhteen matalankynnyksen perheliikuntaryhmään
  - o Liikuntakalenterin ryhmät, järjestäjinä seurat ja liikuntapalvelut
    - Liikuntapalvelut kokoavat avoimen liikuntakalenterin harrastetoriin (10.8.2016) mennessä.
- Perheliikuntaan liittyviä esitteitä
  - o Liikuntapalvelut kokoavat kesän 2016 aikana
    - Lähiliikuntapaikka -esite
    - Olohuonetemppuja -kodin vinkkivihkonen perheliikuntaan
    - tms.
- Toiminta aloitetaan elokuussa 2016.



---

## PERHELIIKUNTATAPAHTUMAT & -KAMPANJAT

Tämän palvelun **tavoitteena** on tarjota perheille mahdollisuuksia osallistua liikuntatapahtumiin ja -kampanjoihin Nokialla ja löytää niiden avulla itselleen mieluisia tapoja liikkua. Tapahtumien parissa perheet tapaavat ja tutustuvat myös muihin paikallisiin lapsiperheisiin.

### Sisältää:

- Loma-aikoina järjestettävät perheliikuntatapahtumat
  - o Esim. loppiaisrieha, tonttu-uinti(perheuinti joululomalla), kesän puistosirkukset ja satujumpat, syysloman ja talviloman tapahtumat
    - Päävastuu järjestämisessä liikuntapalveluilla ja paikallisilla seuroilla
    - Liikuntapalvelut tekevät vuosikellon tapahtumista, jonka pohjalta varhaiskasvatus ja lastenneuvola voivat tiedottaa perheitä tapahtumista.
    - Tapahtumien esitteitä on saatavilla kaikilla yhteistyötoimijoilla.
    - Jokaiseen tapahtumaan nimetään vastuuhenkilöt, joilta saa tarvittaessa lisätietoja.
  - o Toiminta aloitetaan heinäkuussa 2016 puistosirkuksilla ja satujumpilla.
- Perheliikuntakampanjat
  - o Yhteistyöryhmä suunnittelee ja organisoii perheliikuntaa edistäviä kampanjoita, joista ensimmäinen tulee unelmien liikuntakuukaudelle eli syyskuulle 2016. Kyseinen kampanja suunnitellaan heinä-elokuun 2016 aikana.
  - o Mahdollinen perheliikuntakortti otetaan käyttöön vuonna 2017, unelmien liikuntavuotena.
    - Yhteistyöryhmä suunnittelee yhdessä ja testaa kokeilukulttuuria hyödyntäen syksyn 2016 aikana.
    - Perheliikuntakortti on maksuton, mahdollisuus myös vähävaraisilla perheillä osallistua.
  - o Varhaiskasvatus suunnittelee myös yksiköiden omia perheliikuntakampanjoita eri vuodenaikoihin liittyen.
    - Liikuntapalvelut ovat tarvittaessa apuna.
- Perheille suunnattuja retkiä esim. luontoliikuntapaikoille.
  - o Yhteistyöryhmä suunnittelee, yhteistyötä myös vapaa-aikakeskuksen kanssa.

---

## LIKUNNALLINEN ARKI – KOTONA JA VARHAISKASVATUKSESSA.

Tämän osa-alueen **tavoitteena** on mahdollistaa lapsiperheille liikunnallinen arki niin kotona kuin varhaiskasvatuksessakin. Tämän avulla pyritään siihen, että niin lapsilla kuin aikuisillakin on mahdollisuus saavuttaa omat terveystuosituksensa päivittäin.

### sisältää:

- Varhaiskasvatuksen liikunnallinen arki
  - o Suunnittelijana ja organisoijana varhaiskasvatus
    - Liikunnan vuosikellon (kaikkien yhteinen)
    - Viikottain tai kuukausittain toteutettava liikuntasuunnitelma(jokaisen yksikön oma)
      - Jokaisesta yksiköstä nimetään liikuntavastaava, joka vastaa suunnitelman organisoinnista, mutta suunnitelman toteutuksesta ja suunnittelusta vastaavat kaikki yksikön jäsenet yhdessä.
  - o Liikuntapalveluilta mahdollisuus pyytää ideapäiviä/ koulutuksia liikunnallistamiseen
    - Liikuntapalveluiden vastuuhenkilöt (yhteistyöryhmän jäsenet) suunnittelevat ja organisoivat.
- Kasvatuskumppanuuden hyödyntäminen liikunnanedistämistyössä
  - o Liikunnallisia vanhempainiltoja
  - o Perhetapahtumia varhaiskasvatuksen parissa olevien lapsien perheille
  - o Liikuntapalveluilta mahdollisuus pyytää ideapäiviä/ koulutuksia
- Liikuntamateriaali ja -välineet
  - o Avoin liikuntakalenteri, lähiliikuntapaikkojen opas yms. esitteet saatavilla kaupungin 'palvelupisteillä' (uimahalli, kirjasto, neuvola, päiväkodit...).
  - o Uusille asukkaille jaetaan tiedote kaupungin liikuntatarjonnasta
    - Tiedotteen tekee yhteistyöryhmä.
  - o Liikuntavinkkejä
    - Annetaan kuukausittaisen liikuntablogin merkeissä. Liikuntablogi sisältää mm. vuodenajoista riippuen erilaisten taitojen harjoitteluohjeita lasten kanssa (perheliikuntavinkkejä), työikäisille ja vanhuksille suunnattuja terveystuositavinkkejä tai nuorille suunnattuja videohaasteita.
    - Liikuntablogin kirjoittamisesta vastaa pääasiassa liikuntapalvelut, mutta myös muilla yhteistyötahoilla on mahdollisuus kirjoittaa tekstejä halutessaan.
    - Liikuntablogin toiminta aloitetaan kokeiluna elokuussa 2016 ja jatketaan joulukuuhun saakka. Mikäli toiminta todetaan hyväksi, sitä jatketaan vuonna 2017.
  - o Perheillä mahdollisuus lainata erilaisia liikuntavälineitä omaan käyttöön kortilla
    - Yhteistyöryhmä ideoi yhdessä vapaa-aikapalvelukeskuksen kanssa.

- Kokeilu aloitetaan syyskuussa 2016. Mikäli toiminta koetaan hyväksi, sitä jatketaan myös vuonna 2017.
- Liikuntaan kannustaminen neuvolavastaanotoilla
  - Mahdollisesti Neuvokas perhe -ohjelman käyttöönotto.

## LÄHTEET

- **Yhteistyösuunnitelman teossa on hyödynnetty seuraavia lähteitä:**
  - Arvonen, S. 2004. Porukalla. Perheliikuntaohjaajan käsikirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
  - Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä. Viitattu 14.5.2016 <https://www.julkari.fi/handle/10024/110504>.
  - [www.unelmatliikkeelle.fi](http://www.unelmatliikkeelle.fi)

**Yhteistyösuunnitelman ideat laadittiin suurimmaksi osaksi yhteistyökumppaneiden kehittämispalaverin pohjalta. Kyseisestä palaverista tehty kooste löytyy tämän suunnitelman liitteestä 2.**

**LIITTEET**

- Liite 1. Perheliikuntaneuvonnan toimintasuunnitelma
- Liite 2. Kehittämispalaverin kooste

## PERHELIIKUNTANEUVONTA

### *Esimerkkitoimintasuunnitelma*

Perheliikuntaneuvontatapaamisia on kolme. Ensimmäinen tapaaminen on aina tutustumistapaaminen, perheen vanhempien kanssa. Ensimmäisen tapaamisen yhteydessä tehdään toimintasuunnitelma kahdesta seuraavasta kerrasta. Kolmen tapaamisen lisäksi perheellä on mahdollisuus puhelin- ja sähköpostineuvontaan, perheliikuntaneuvontakurssin aikana.

### 1. TAPAAMINEN (TUTUSTUMINEN & IDEOINTI)

- Varaus: Perheellä on mahdollisuus varata ensimmäinen perheliikuntaneuvontatapaaminen suoraan neuvolasta tai niin että liikuntapalvelut ottavat yhteyttä heihin lähetteen saatuaan.
- Sisältö: Toiminnallisesti järjestetty tapaaminen jossa vanhemmat saavat itse ideoita perheen arjen liikunnallistamista, nykyisessä arjessa olevien hyvien asioiden säilyttämistä, perheen tavoitteita toiminnalle ym.
  - o Ohjaajan rooli on toimia apuna ja antaa tarvittaessa vinkkejä ja tarjota mahdollisuuksia, mutta toiminta on asiakaslähtöistä.
  - o Vanhemmat kertovat perheelle tärkeistä asioista ja ideoidaan miten niihin voisi sisällyttää liikunnallisuutta.
  - o Tehdään perheen tavoitteiden pohjalta toimintasuunnitelma liikuntaneuvontapalvelukurssin ajaksi.
  - o Kartoitetaan myös perheettä kiinnostavia paikallisia liikuntamahdollisuuksia ja jaetaan niistä esitteitä.
- Paikka: Uimahallin toimisto

### 2. TAPAAMINEN (IDEAT KÄYTÄNTÖÖN)

- Varaus: Sovitaan ensimmäisen tapaamisen yhteydessä, pyritään järjestämään mahdollisimman pian ensimmäisestä tapaamisesta.
- Paikka: Perheen itse valitsema liikuntapaikka esim. lähiliikuntapaikat, luonto, uimahalli, painisali tms.
- Sisältö: Perheen yhteinen 'ohjattu' liikuntatuokio jossa tehdään sellaisia pyritään antamaan vinkkejä perheen mielenkiinnon mukaan omatoimisen liikunnan harrastamiseen perheen kesken.
  - o Kerrotaan perheelle myös erilaisista liikuntamahdollisuuksista Nokialla ja pyritään löytämään heille mieluisa.

### 3. TAPAAMINEN (SEURANTA)

- Varaus: Sovitaan edellisessä tapaamisessa. Pyritään järjestämään noin puolen vuoden päähän ensimmäisestä kerrasta.
- Paikka: Mahdollisesti perheen kotona tai perheen valitsemalla paikalla
- Sisältö: Seurataan onko liikunnasta tullut osa arkea ja mietitään yhdessä miten siitä saataisiin pysyvä osa arkea.
  - o Tehdään toimintasuunnitelma jatkoa ajatellen.

## Liite 2 1(4)

20.3.2016

Katri Manninen

Nokian kaupunki  
Liikuntapalvelut, Varhaiskasvatus, Neuvolapalvelut

#### Kooste maaliskuun palaverista

---

Maaliskuun palaveri pidettiin 11.3.2016 Nokialla, Kerholassa. Paikalle oli kutsuttu henkilöitä kaikista yhteistyösuunnitelman yksiköistä. Liikuntapalveluista paikalla olivat Liikuntapalvelujohtaja Satu Kankkonen, Terveysliikuntakoordinaattori Hanna Murotie, Uimahallipalveluesimies Päivi Utraiainen ja Liikunnanohjaaja Hannu Sassi. Varhaiskasvatuksesta paikalla olivat varhaiskasvatuksen suunnittelija Anette Lehtonen, Koskenmäen päiväkodin johtaja Virpi Sipilä ja lastentarhaopettaja Elina Luontila. Neuvolapalveluista paikalla olivat lastenneuvolan osastonhoitaja Heidi Leppänen ja terveydenhoitaja Anne Kemppainen. Palaveri kesti kaksi tuntia (8.00-10.00), Hannu Sassi ja Satu Kankkonen olivat paikalla vain osan ajasta.

#### Palaverin tavoite ja tarkoitus

Kyseessä oli kehittämispalaveri yhteistyösuunnitelman jäsenien kesken. Tarkoituksena oli palaverin pohjalta saada yhteistyösuunnitelmasta käyttäjiensä näköinen. Palaverin tavoitteena oli että yhteistyösuunnitelman eri osapuolet tutustuvat toisiinsa, saavat jakaa omia mielipiteitään ja ideoitaan yhteistyön tiimoilta ja kehittää uusia ideoita monialaisuutta hyödyntäen.

#### Palaverin kulku

Palaveri alkoi Speed dating –menetelmää toteuttaen muihin paikallaolijoihin tutustumisella. Parin kanssa keskustellessa kerrottiin oma nimi, työnimike, omista harrastuksista ja mielenkiinnon kohteista sekä odotukset palaverin suhteen. Kun kaikki olivat jutelleet kaikkien kanssa, siirryttiin pohjustavaan diaesitykseen. Alussa esittelin itseni ja opinnäytetyöni idean, tavoitteen ja tarkoituksen lyhyesti. Seuraavaksi kerroin tekemiäni kartoitusten tuloksia erilaisista keinoista edistää perheliikuntaa. Tämän yhteydessä näytin Unelmat Liikkeelle – videon sekä laitoin kiertoon erilaisia esitteitä muun muassa Neuvokas Perhe liikunta- ja ravitsemusohjelmasta ja Ilo Kasvaa Liikkuen -hankkeen toiminnasta. Kartoituksen tulosten jälkeen esittelin lyhyesti yhteistyösuunnitelman neljä keskeisintä osa-aluetta jotka olivat: perheliikuntaneuvonta, perheliikuntatarjonta, liikunnallinen päiväkotiarkea & vanhempainillat sekä liikunta osaksi arkea. Tämän jälkeen jatkoimme palaveria Tulevaisuuden muistelu – menetelmää soveltaen jonka pohjalta lähdimme Learning Cafe-menetelmällä ideoimaan sitä, millä toimilla tavoittaisimme tulevaisuuden unelmamme.

Learning Cafe'n aikana syntyi paljon keskustelua. Olin tiivistänyt pääaihealueet kolmeen eri aiheeseen, koska työryhmässämme oli tällöin vain seitsemän henkilöä. Aiheet olivat perheliikuntaneuvonta, perheliikuntatarjonta



## Liite 2 2(4)

(sis. liikunnalliset vanhempainillat) sekä Liikunta osaksi arkea – kotona & päivähoidossa. Kun learning cafe 'sta siirryttiin seuraavaan vaiheeseen oli aikaa kulunut jo niin paljon, että suunnitelmissa seuravaksi ollut äänestys jätettiin pois. Äänestyksen sijaan valitsin itse jokaisesta aihealueesta yhden aiheen mistä keskusteltiin ryhmän toiveesta yhdessä piirissä.

Tämän jälkeen oli palautteenkeruun vuoro, jolloin jokainen sai omalla kävelyrytmillään kertoa yleisfiiliksensä palaverin suhteen. Mikäli palaveri oli onnistunut loistavasti saattoi kävelytahti olla nopea tai jopa juoksua, mikäli palaveri oli mennyt huonosti sai pysähtyä tai kulkea takaperin. Mielipidekävelyn jälkeen jokaiselta paikalta olijalta kysyttiin vielä suullista palautetta kysymyksiin:

- Täytyivätkö odotuksesi?
- Mitä uutta opit / mikä jäi mieleen ?
- Mitä jäi puuttumaan / onko jotain toiveita yhteistyösunnitelmalle?

Palaverin päätteeksi vastasin vielä itsekin kysymyksen täytyivätkö odotukset ja kiitin ryhmää pikkumyy kuvan myötä. Palaveri päättyi n. 10.05

### Palaverin anti

#### Yleisesti

Palaverissa syntyi paljon keskustelua ja uusia ideoita yhteistyön toteuttamisesta. Yhteistyön osapuolet pitivät eritoten siitä että palaverissa sai tutustua tulevaan työryhmään ja kun 'sai kasvat' eri yksiköiden toimijoille. Monialaisuutta hyödynnettiin ideoinnissa todella paljon, vaikka kaikki palaverin jäsenet olivatkin liikunnallisia ihmisiä, he silti tunnistivat oman asiakaskuntansa liikkumattomat perheet ja heidän tarpeensa.

#### Perheliikuntaneuvonta

Perheliikuntaneuvontapisteellä keskusteltiin kartoituksesta, palvelun tavoittamismahdollisuuksista, perheliikuntaneuvonnan sisällöstä, perheliikuntaneuvonta-asiakkaille tarkoitetusta matalan kynnyksen liikuntaryhmästä sekä tämän osion vaatimista resursseista ja toteutuksen mahdollisuudesta. Kartoitus perheen liikuntaneuvontapalvelun tarpeesta onnistuisi osallistujien mukaan neuvolan ja varhaiskasvatuksen yhteistyöllä. Perheliikuntaneuvonta tavoittaisi vähän liikkuvat perheet neuvolan, varhaiskasvatuksen ja liikuntapalveluiden yhteistyöllä, jossa apuna toimisivat muun muassa 4-vuotistarkastukseen liittyvä yhteistyö neuvolan ja varhaiskasvatuksen välillä sekä liikuntalähete.

Perheliikuntaneuvontapalvelusta tulisi olla mahdollisuus ohjata perhettä monipuolisen liikuntatarjonnan pariin jotta se motivoisi perhettä liikkumaan. Palaverissa myös pohdittiin että voisiko Mikkelin perhekorttia soveltaa jotenkin Nokialla. Kortin tulisi olla ilmainen / tuettu ja siinä tulisi olla jotain palkintoja kuten esim. perhelippu uimahalliin. Myöskin Nokian luontoretkeilymahdollisuuksista tulisi kertoa perheliikuntaneuvontapalvelun vastaanotoilla, jotta perheet osaisivat hyödyntää näitä. Ylipäätään olisi hyvä olla monia mahdollisuuksia liikkua sekä ohjatusti että perheen kesken.

Matalankynnyksen liikuntaryhmän sisällön ideoinnissa olisi hyvä olla perheet mukana. Perheliikuntatarjonnasta tiedotettaisiin perhefoorumeilla, joissa tiedotettaisiin myös kaikesta muusta perheitä koskevista asioista.

Matalankynnyksen ryhmässä voitaisiin hyödyntää kaupungin eri liikuntapaikkoja ja tutustuttaa samalla perheet niihin. Esimerkiksi lähiliikuntapaikat olisi hyvä kiertää läpi, jolloin perheet tietäisivät millaisia mahdollisuuksia heidän kotinsa lähellä liikkumiseen on. Matalankynnyksen ryhmän sisältö voisi olla muun muassa rantaretkiä, metsäretkiä, museosuunnistusta (kulttuuri mukaan liikuntaan) ja erilaisia liikunnan pop-up tapahtumia (esim. yhdistetty ravintola-päivä ja liikuntapäivä).



## Liite2 3(4)

Perheliikuntaneuvonta tarvitsee resursseja itse toteutukseen liikuntapalveluilta. Varhaiskasvatuksen osalta resursseja tarvitaan lähinnä palvelun pariin ohjaamisessa. Kaikki yksiköt olivat sitä mieltä että palvelun toteuttaminen on mahdollista. Resursseja helpottaisi mm. välinekierrätys sekä välineiden lainaamismahdollisuus kirjastosta. Kirjaston välinelainauspiste toimisi kirjastokortilla ja vuokra-aika voisi olla kuukaudesta puoleen vuoteen. Tämän yhteydessä keskusteltiin myös Nokian Tahdistä. Perheliikuntatarjonnassa apuna toimisi seurayhteistyö. Yhteistyötä tehtäisiin urheiluseurojen lisäksi myös kulttuuriin ja luontoon liittyvien seurojen ja järjestöjen kanssa.

#### Perheliikuntatarjonta

Perheliikuntatarjonnan pisteellä keskusteltiin perheliikuntaryhmien, perheliikuntatapahtumien ja perheliikuntakampanjoiden sisällöstä ja järjestäjistä. Tämän lisäksi keskusteltiin perheliikuntaan kannustavien vanhempainiltojen sisällöstä, perheliikuntakortti/-passi mahdollisuuksista sekä siitä miten perheliikuntatarjonta tavoittaisi Nokialaiset perheet. Myöskin tässä pisteessä oli kysymys että mitä resursseja tämä miltäkin yksiköltä vaatisi ja olisiko toteuttaminen mahdollista.

Perheliikuntaa tulisi olla tarjolla nykyistä enemmän myös yli kolmevuotiaiden lasten kanssa. Vauvojen ja pienten lasten kanssa on olemassa aikuinen-lapsi ryhmiä, mutta yli 3-vuotiaille tarjontaa ei juurikaan ole. Yksittäisiä ehdotuksia perheliikuntaryhmistä tuli muutamia: Perhetemppu – ryhmä joka olisi avoin perheliikuntakerho jossa kokeiltaisiin erilaisia lajeja, 'Avoimet perheliikunnat uimahallissa' – jossa lapset olisivat uimakoulussa ja saamaan aikaa isille järjestettäisiin kahvakuulaa ja äideille/mummuille vesijumppaa. Järjestävinä tahoina liikuntaryhmissä olisi keskustelun pohjalta seurakunta, yksityinen sektori ja liikuntapalvelut.

Liikuntatapahtumien osalta olemassa olevia tapahtumia tulisi edelleen järjestää ja jatko kehittää koko perhettä liikuttaviksi. Lähiliikuntapaikkoja pitäisi saada enemmän mukaan liikuntatapahtumiin, jotta ne tulisivat kuntalaisille tutuiksi. Seurojen kanssa järjestettyjä yhteistapahtumia tulisi olla jatkossakin. Liikuntapalvelut voisivat myös järjestää luontoretkeä kuntalaisille muun muassa Seitsemisiin. Liikuntapalvelut hankkisivat kuljetuksen ja järjestäisivät ohjelmaa.

Päivähoidon vanhempainiltoihin tulisi sisältyä toiminnallisuutta, jotta ne kannustaisivat perheitä liikkumaan. Toiminnallisuus voisi koostua ohjatusta liikunnasta, terveellisten välipalojen valmistamisesta ynnä muusta yhdessä tekemisestä. Myöskin koko perheelle tarkoitettuja retkiä päiväkodin retkipaikoille olisi hyvä järjestää.

Rahallisesti tuettuja perheliikuntakampanjoita olisi hyvä olla jotta vähävaraisetkin perheet saataisiin liikkumaan. Tällaiset kampanjat ja mahdolliset perheliikuntakortit/-passit tulisi koostua erilaisten liikuntamuotojen kokeilumahdollisuuksista. Kun kortin/passin on saanut täyteen, saisi jonkun liikuntaan liittyvän palkinnon kuten esimerkiksi ilmaisen uintikerran.

Perheliikuntatarjonta tavoittaisi perheitä normaalien tiedotuskanavien (lehdet, some, nettisivut) lisäksi neuvolan kautta (ohjaus & perheliikuntaneuvonta) ja päivähoiton ohjauksen kautta. Palaverissa herätti myös keskustelua se että uusille nokialaisille tarkoitettu tiedote tulisi sisältää tietoja myös paikkakunnan liikuntamahdollisuuksista. Tällä hetkellä tiedotteen mukana tulee yksi ilmainen uintikerta Nokian uimahallissa, mutta hyvä olisi jos tämän lisäksi olisi kerrottu muun muassa liikuntatapahtumista ja mahdollisesta liikuntakortista. Palaverissa pohdittiin myös kaupungin nettisivujen uudistamisesta, niin että siellä olisi erikseen perheille suunnatut jutut koottuna yhteen paikkaan.

Perheliikuntatarjonnan toteuttamisen vaatimat resurssit olisivat mahdollisia eniten liikuntapalveluiden osalta. Myös varhaiskasvatuksessa toteutus onnistuisi jonkun verran. Varhaiskasvatus voisi järjestää iltapäiväpahtumia noin 2 kertaa vuodessa. Neuvolan puolelta itse toiminnan toteutus ei onnistu, mutta neuvolasta voidaan ohjata perheitä toiminnan pariin.

## Liite 2 4(4)

Liikunta osaksi arkea – kotona & päivähoitossa

Liikunta osaksi arkea – osiossa keskusteltiin päivähoiton arjen liikunnallistamisesta, liikuntapolun sisällöstä, arjen liikunnallistamisesta kotioiloissa, meidän eri toimijoiden motivointimahdollisuuksista perheiden liikkumiseen, Nokian liikunnan edistämiskulttuurista sekä tämän osa-alueen vaatimista resursseista ja toteutusmahdollisuuksista. Liikunnallisessa päiväkotiarjessa huomioidaan lapsen tapa toimia. Tämä näkyy muun muassa säännöissä ja aikuisten asenteissa. Liikuntaan kannustavat välineet tulisi olla vapaasti saatavilla ryhmissä ja toimintaympäristö tulisi olla liikuntaan kannustava. Liikunnallisuutta saa lisättyä myös miettimällä uudestaan ulkoilujen ja retkien sisältöjä ja soveltamalla toiminnallista pedagogiikkaa. Toiminnallisesta pedagogiikasta on olemassa koulutuksia joita olisi hyvä järjestää/mahdollistaa varhaiskasvattajille.

Liikuntapolku eli varhaiskasvatuksen liikuntasuunnitelma tulisi sisältää yhteisiä tapahtumia vuosikalenterin muodossa ja selkeät tavoitteet. Suunnitelman tulisi olla toteutettu ja suunniteltu yhteistyössä eri toimijoiden kanssa jolloin minimoitaisiin päällekkäisyydet.

Arjen liikunnallistaminen kotona olisi mahdollista, mikäli perheellä olisi oma syytys liikuntaa kohtaan. Järjestetyn liikunnan pariin tulemisessa ratkaisee hinta, liikunnan ei tulisi olla kallista. Arkiliikuntaa voisi toteuttaa perheen kesken vaikka koulumatkojen liikkumisella. Kannustavat perheille suunnatut liikuntatapahtumat voisivat innostaa perheitä liikkumaan myös kotona. Olisi hyvä jos olisi myös joku yhteinen foorumi, jossa perheet voisivat jakaa omia hyviä 'liikuntavinkkejään', kuten esimerkiksi palaverissa keskustelussa ollut 'karkkipäivän kävely'.

Kannustavien liikuntatapahtumien lisäksi kaupungin eri toimijat (varhaiskasvatus, neuvolat, liikuntapalvelut) voisivat kannustaa perheitä liikkumaan kertomalla liikunnan hyvistä puolista ja motivoimalla perheitä. Liikunnan saisi nokialaisten perheiden jutuksi myös niin, että mahdollistettaisiin perheille hyviä liikuntakokemuksia. Hyviä liikuntakokemuksia perheille voisi tarjota muun muassa joukkuelajien parissa, jolloin korostuisi yhdessä tekemisen meininki.

Nokialainen toimintakulttuuri liikunnan edistämässä on eri toimijoiden mielestä tällä hetkellä hyvällä mallilla. Täydellinen se ei ole ja kyllä kehittämisen varaa on, mutta hyvin se toimii nytkin. Konkreettisia kehittämisskeinoja tähän ei palaverissa tullut esille.

Liikunnan saaminen osaksi nokialaisten perheiden arkea on mahdollista eri tahojen yhteistyöllä. Eri tahojen yhteistyötä on jo olemassa ja se lisääntyy kokoajan, muun muassa tämän suunnitelman myötä. Jonkun verran toteutetaankin jo, ainakin päiväkodin arki on pääosin liikunnallista Nokialla. Liikuntaan kannustamista tulisi kuitenkin tehostaa muun muassa neuvolan parissa.

**Loppusanat**

Opinnäytetyöni kehittämispalaveri oli onnistunut ja hyviä ideoita opinnäytetyöni suunnitelman työstämisen tuli paljon. Palaverissa oli hyvä ja innostunut tunnelma, mikä herättää positiivisia odotuksia tulevalle yhteistyölle.

Suuret kiitokset paikallaisille!

Katri Manninen  
Liikunnanohjaaja  
Nokian kaupunki