

LIIKUNTAA LÄPI KAUPUNGIN

– Salon kaupungin liikuntatoiminnan suunnitelma 2012-2020

Virpi Lehto

Opinnäytetyö

Vierumäen yksikkö

Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusoh-
jelma

Kevät 2012



<p>Tekijä tai tekijät Lehto Virpi</p>	<p>Ryhmä tai aloitusvuosi AMK10 aikuiset</p>
<p>Opinnäytetyön nimi Liikuntaa läpi kaupungin – Salon kaupungin liikuntatoiminnan suunnitelma 2012-2020</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 44 + 6</p>
<p>Ohjaaja tai ohjaajat Sinkkonen Päivi</p>	
<p>Opinnäytetyön tavoite oli laatia Salon kaupungille pidemmän ajanjakson liikuntatoiminnan suunnitelma ja saada liikunta läpäisemään koko kaupungin organisaatio.</p> <p>Tässä työssä keskitytään liikuntapalvelujen toiminnan painopisteen siirtämiseen liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kuntalaisten aktivoimiseen kaikissa ikäryhmissä sekä toimenpiteitä tämän tavoitteen saavuttamiseksi.</p> <p>Toimenpiteitä ovat liikuntaneuvonnan kehittäminen ja tehostaminen sekä yhteistyön lisääminen eri liikuntaa tarjoavien tahojen kanssa. Salon kaupungin tulee selvittää liikunta-aktiivisuuskyselyllä liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien määrä kunnan alueella. Toistamalla kysely säännöllisin väliajoin liikkumattomien määrän muutoksia voidaan seurata ja suunnitelman toimenpiteitä muuttaa tarpeen mukaan.</p> <p>Liikuntapalvelujen tavoite on terveiden ja hyväkuntoisten kuntalaisten määrän lisääminen. Liikuntatoiminnan suunnitelma tukee tähän tavoitteeseen pyrkimistä ja se on tärkeä sekä ajankohtainen 2009 Salossa tapahtuneen kuntauudistuksen jälkeen. Väestöpohja kaksinkertaistui ja maantieteellisesti Salon kaupungin pinta-ala kaksi kymmenkertaistui eikä Salon kaupungilla ole voimassa olevaa pidemmälle ajanjaksolle kirjattua liikuntatoiminnan suunnitelmaa.</p>	
<p>Asiasanat terveysliikunta, liikuntaneuvonta, liikuntatoiminta, hyvinvointi</p>	

Degree Programme in Sports Leisure management

<p>Author or authors Virpi Lehto</p>	<p>Group or year of entry AMK10 adults</p>
<p>The title of thesis Exercise through town – physical activity strategy for the town of Salo 2012-2020</p>	<p>Number of pages and appendices 44 + 6</p>
<p>Supervisor or supervisors Päivi Sinkkonen</p>	
<p>The aim of this study was to establish to the city of Salo Physical Activity Strategy. The vision of the Strategy was to get exercise to pass the entire town of Salo and also commit the organization of a management to support Exercise Service to implement of Physical Activity.</p> <p>The target of the Salo´s Exercise Service is to increase healthy and fit residents'. This strategy supports the residents' health and well-being. The findings indicate the importance of low threshold groups, as well as the significance of cooperation with operators. By developing and enhancing the physical activity advice in cooperation with social welfare and health, healthy and affluent residents increasing occurs. Measures to improve the health and well-being is the extension of the "low threshold" groups of older working age groups, sports teams as well as cooperation with other exercise when dealing with.</p> <p>The subject of the study was seen to be important and appropriate after the municipal reform (2009) in which the population doubled and the city area ten-folded geographically and the City of Salo´s Exercise services does not have a valid long term Physical Activity Strategy.</p> <p>.</p>	
<p>Key words health promoting exercise, exercise program, exercise advice, well-being</p>	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Liikunta ja sen mahdollisuudet yhteiskunnassa	3
3 Terveysliikunta ja sen merkitys	7
3.1 Ikäihmiset	7
3.2 Työikäiset	9
3.3 Lapset ja nuoret	10
3.4 Maahanmuuttajat	11
3.5 Mielensterveyskuntoutujat	12
3.6 Vammaiset ja muut pitkäaikaissairaat	14
4 Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa	15
5 Salon kaupungin strategia	17
6 Salon kaupungin terveyden edistäminen	18
6.1 Sosiaali- ja terveystoimi	18
6.2 Liikuntapalvelut	18
6.3 TEAvisari- terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen vertaileva tietojärjestelmä	21
7 Vertailukuntien liikuntapalvelujen ratkaisuja	22
7.1 Nurmijärven liikuntapalvelut	22
7.2 Oulun kaupungin liikuntapalvelut	23
8 Salon liikuntapalvelujen nykytila ja tulevaisuus	24
9 Liikuntatoiminnan toimintasuunnitelman toteuttaminen	27
10 Salon liikuntatoiminnan suunnitelma vuosille 2012-2020	29
10.1 Liikuntatoiminnan painopistealue ikäihmisille	29
10.2 Liikuntatoiminnan painopistealue soveltavassa liikunnassa	29
10.3 Liikuntatoiminnan painopistealue työikäisille ja terveystoiminnassa	30
10.4 Liikuntatoiminnan painopistealue nuorille ja maahanmuuttajille	31
10.5 Liikuntatoiminnan painopistealue lasten liikunnassa	32
10.6 Liikuntaneuvonnan painopisteet	32
10.7 Painopistealueena liikuntapalvelujen henkilökunta	34
10.8 Liikuntapaikkarakentamisen painopistealue	34
11 Pohdinta	36
Lähteet	41

Liitteet.....	45
Liite 1 Salon vastauksia vuoden 2010 alussa tehtyihin TEAviisarikyselyn kysymyksiin	45
Liite 2 Alustava liikunta-aktiivisuuskysely lomake	47
Liite 3 Salon alueen lähiliikuntapaikkojen määrät alueittain	49

1 Johdanto

Ilkka Vuoren (2003,27) mukaan: ”terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista liikuntaa, jonka on osoitettu vaikuttavan edullisesti terveyteen ja joka ei tuota terveydellisiä haittoja tai vaaroja. Käytännössä sen on toistuttava riittävän usein ja riittävän kuormittavana ja sen on oltava jatkuvaa.” Ja Vuori (2011,12) jatkaa, ”Säännöllisesti liikkuvalla ihmisellä on osoitettu olevan pienempi vaara sairastua yli 20 sairauteen tai sairauden esiasteeseen kuin fyysisesti passiivisella.”

Maailmanlaajuisesti elintapakuolemista passiivisuus on listattu viimeisen tilaston mukaan sijalle neljä. Passiivisuuden jälkeen tulevat esimerkiksi alkoholi, ylipaino tai kolesteroli. Esimerkkinä liikkumattomuuden kalleudesta on WHO:n arvio, että 27% diabeteksestä aiheutuu liikkumattomuudesta. Tämä tarkoittaa Suomessa rahallisesti 725 miljoonaa euroa vuodessa. Tällä hetkellä 11.4% työikäisistä täyttää liikuntasuosituksen ja 15,5% ei liiku. Liikkumattomuus on siis huomattava ja kallis terveysriski. (Vasankari T. 30.3.2012)

Liikuntalaki määrittelee yhteiskunnan kannan liikuntaan ja sen edistämiseen. Lain tarkoituksena on edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä liikunnan avulla. Oikeus liikuntaan on osa kansalaisten peruspalveluiden, jonka toteutustavat kunta voi itse määritellä. Liikuntalain 1998 §2:n mukaan terveyttä edistävän liikunnan lisääminen ja edellytysten luominen, kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä, on yksi kuntien ja kaupunkien liikuntatoimen keskeisiä tehtäviä. Liikuntalaki antaa kunnille selkeän toimintavelvoitteen liikunnan edistämiseksi. Määrittely on kuitenkin väljä eikä säätele kuntalaisille tarjottavien liikuntapalvelujen tasoa tai sisältöä toisin kuin esimerkiksi perusopetusta koskeva lainsäädäntö. Kunnat voivat itse määritellä palvelujen sisällön ja tavat sekä tason. Tämä korostaa kunnan omaa strategista näkemystä liikunnan hyvinvointimerkityksestä. (Liikuntalaki 1998.)

Opinnäytetyön tarkoitus oli tehdä Salon kaupungille pidemmän ajanjakson liikuntatoiminnan suunnitelma. Suunnitelman tavoitteena on saada liikunta läpäisemään koko Salon kaupungin organisaatio ja sitouttaa kuntajohto liikuntatoiminnan suunnitelman toteuttamiseen liikuntapalvelujen tukena. Liikuntapalveluille työn on tarkoitus olla poh-

jana seuraavan kahdeksan vuoden tavoitteellisen liikuntatoiminnan järjestämiselle ja sen seurauksena liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kuntalaisten määrän vähenemiselle. Salon kaupungin taloudellisten resurssien vähenemisen vuoksi tarkkaa aikataulua suunnitelman toteuttamiselle ei ole järkevää eikä mahdollistakaan tehdä. Liikuntapalvelut tulee kuitenkin tekemään vuosittaisia suunnitelmia tässä työssä esitettyjen toimenpiteiden pohjalta seuraavien kahdeksan vuoden aikana.

2 Liikunta ja sen mahdollisuudet yhteiskunnassa

Liikunta on fyysistä aktiivisuutta, jolla on eri tarkoituksia eri ihmisille. Käsitys liikunnasta on laajentunut huippu- ja kilpaurheilusta kuntourheilu nimikkeen kautta kuntoliikuntaan sekä kaikkien väestöryhmien terveyttä edistävään ja ylläpitävään terveystiikuntaan. Hyötyliikunta on kaikkien ihmisten saatavilla ja käytettävissä kun tehdään arjen valintoja (Vuori 2003, 27-37.)

Hyötyliikunnan kuten marjastus, lumityöt tai portaissa kulkemisen tavoitteet ovat ensisijaisesti toimintakyvyn ylläpitämisessä ja sen parantamisessa. Kuntoliikunta on hyötyliikuntaa eli arkiliikuntaa tavoitteellisempaa liikuntaa ja sitä harrastetaan kunnan ylläpitämiseksi ja parantamiseksi, kuntoliikunnasta on mahdollisuus pitää myös palautumispäiviä. Kuntoliikuntaa on esimerkiksi uinti, sauvakävely, lenkkeily ja pyöräily. Terveystiikuntaa on kaikki fyysinen aktiivisuus ja sen tarkoitus on parantaa tai ylläpitää terveyttä minimaalisin riskein ja korkein eduin. Terveystiikunta ei tavoittele suorituskykyä, kuten kuntoliikunta tai urheilu, vaan hyötyliikunnan tavoin fyysistä toimintakykyä ja hyvää terveyttä. Ihmisen terveys on parasta silloin, kun päivittäinen kohtalaisen kuormittava perusliikunta saadaan arki askareiden yhteydessä ja tähän yhdistetään terveystiikuntaa täydentämään kohtalaisen kuormittavaa kuntoliikuntaa. (Fogelholm & Oja 2011.)

UKK – instituutti on julkaissut terveystiikuntasuosituksen liikuntapiirakan muodossa vuodesta 2004. Liikuntapiirakka on kehitetty 18-64 - vuotiaille ja nykyinen piirakka (kaavio 1.) on päivitetty vuonna 2009. Liikuntapiirakka kehitettiin erityisesti liikunta- neuvonnan tueksi ja nykyinen piirakka verrattuna vanhaan malliin, eroaa liikunnan intensiteetin ja keston osalta. Vanha piirakka ei anna virheellistä tietoa, vaan sitä voi edelleen käyttää terveystiikunnan tukena. Lapsille ja nuorille piirakan liikuntamäärät ovat riittämättömät. Ikääntyneille liikunnan painotus on perusliikunnassa sekä tuki – ja liikuntaelimistön kunnossa pitämisessä. Liikuntapiirakan keskiosaan on merkitty lihas- kuntoa ja liikehallintaa kehittäviä ja ylläpitäviä liikuntamuotoja, joita tulisi harrastaa ainakin kaksi kertaa viikossa. Piirakan yläosassa on kestävyyskuntoa ylläpitävää tai parantavia liikuntamuotoja, joita tulee harrastaa reippaasti liikkuen vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa. Alaosassa taas on kestävyyskuntoa parantavia tai ylläpitäviä liikuntamuotoja, joita tulee harrastaa rasittavasti liikkuen vähintään yksi tunti ja viisitoista mi-

nuuttia viikossa. Liikunnan määrää on hyvä jakaa useammalle päivälle. Viimeiset tutkimukset osoittavat, että liikunnan terveyshyödyt lisääntyvät, jos liikkuu pidemmän aikaa tai rasittavammin kuin liikuntapiirakan suosituksessa (UKK-instituutti.)



Kaavio 1. UKK-instituutin liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2009)

Liikunnan intressit ovat moninaiset, mutta kaikille liikunta parantaa elämänlaatua. ”Liikuntaa läpi elämän” -ajattelu on hyvä, kunhan liikuntatoiminta muuttuu eri elämänvaiheissa ja on harmoniassa muun elämän kanssa (kaavio 2). Liikunnan tulee lisätä yhteenkuuluvuutta niiden sosiaalisten viiteryhmiin kanssa, joihin ihminen eri elämän vaiheissa samaistuu. Varhaislapsuudessa ns. perhevaiheessa viiteryhmiä muodostavat koti, päiväkodit ja leikkikaverit. Tässä vaiheessa liikunnalla voi kiinteyttää perheenjäsenten yhteenkuuluvuutta yhteisillä harrastuksilla ja lasten liikunnan tukemisella. Vanhemmillä ja päiväkodeilla on mahdollisuus kasvattaa lapsi liikuntamyönteiseen ajatteluun, tukea lapsen kehitystä ja liikuntataitojen oppimista tarjoamalla monipuolisia liikuntakokemuksia. Vanhempien kanssa yhdessä liikkuminen ja liikunnan ilon löytäminen vaikuttaa lapsen suhtautumiseen liikuntaan aikuisena. Koulu - ja opiskeluvaiheessa koti, kaveripiiri, ur-

heiluseurat sekä opiskeluyhteisöt muodostavat tärkeät viiteryhvät. Liikkuvat nuoret omaksuvat liikunnallisen elämäntavan, terveyden ja hyvinvoinnin lisäksi. Aikuisväestön liikunnallisen elämäntavan yhteiskunnallinen merkitys on suuri. He samaistuvat työyhteisöön, poliittisiin järjestöihin, harrasteryhmiin tai eri yhdistysten toimintaan. Liikunta antaa terveyttä ja hyvinvointia sekä mahdollistaa työ- ja toimintakyvyn ylläpitämisen ja parantamisen. Ikääntyneille tärkeitä viiteryhtiä ovat eläkeläisjärjestöt sekä yhdistystoiminta. Liikunnan merkitys on toimintakyvyn ja elämänlaadun säilyttämisessä. Viiteryhvien tiedostaminen on mahdollisuus liikunnalle ja mahdollisuus yhteiskunnalle. Oikeanlaisen liikunnan tarjoaminen, oikeanlaisin tavoittein ja oikeissa paikoissa itsenäisesti tai yhteistyössä on todellinen mahdollisuus saada liikunta jatkumaan läpi elämän. (Vuolle 2000, 36-53).

E L Ä M Ä N K A A R I			
	LAPSET JA NUORET	TYÖIKÄISET	IÄKKÄÄT
LIKUNNAN MERKITYKSIÄ	Kasvun ja kehityksen tukeminen Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen Liikuntataitojen oppiminen Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen	Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen Toiminta- ja työkyvyn lisääminen Liikunnallisen elämäntavan ylläpitäminen	Toimintakyvyn säilyttäminen Terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitäminen Omatoimisuuden säilyttäminen Elämänhalun lisääntyminen
LIKUNNAN MUOTOJA	Koululiikunta Harrasteliikunta Kilpaurheilu	Harrasteliikunta Työpaikkaliikunta Hyötyliikunta	Harrasteliikunta Liikunnallinen kuntoutus Hyötyliikunta
LIKUNNAN JÄRJESTÄJIÄ	Koti Päiväkoti Koulu Liikuntaseurat Kaverit ym.	Omatoiminen liikunta Kaveriporukat Liikuntaseurat Työpaikat Kaupalliset liikuntapalvelut Kuntien liikuntatoimi Kansalais- ja työväenopistot ym.	Omatoiminen liikunta Kuntien liikuntatoimi Eläkeläisjärjestöt ja muut yhdistykset Kuntoutuslaitokset Vanhustenhuolto- laitokset ym.

Kaavio 2. Liikunnan merkitys elämänkaarella (Vuolle 2000, 39)

Liian vähäisestä liikunnasta johtuvien sairastuneiden ja siitä johtuvan työn tuottavuuden heikkenemisen sekä suorien terveys- ja sosiaalimenojen arvioitiin vuonna 2006 Suomessa kustantavan 300-400 miljoonaa euroa. Liikuntapolittisia päätöksiä tekemällä, käytännön toimenpiteillä, erilaisilla ohjelmilla ja kampanjoilla voidaan edesauttaa hyvinvoinnin saavuttamista liikunnan keinoin. (Sosiaali - ja terveysministeriö 2007:1.)

3 Terveysliikunta ja sen merkitys

Ihminen on kokonaisuus ja tästä syystä ihmisen tulee vaalia niin henkistä hyvinvointiaan kuin fyysistä kuntoaan sekä ihmissuhteitaan, kaikkia näitä tasavertaisesti. Yhtäkään näistä peruspilareista ei voida nostaa toisen yläpuolelle. Monelle ihmiselle käy niin, että liikuntaharrastus katkeaa vaikka hyödyt tiedostetaan. Syitä ovat liian kova ja äkillinen rasitus elimistölle, mikä koetaan epämiellyttävänä. Liikuntaa on harrastettu jonkun tavoitteen saavuttamiseksi ja sen saavuttaminen osoittautuukin mahdottomaksi. Syynä voivat olla muut arkielämän kiireet, perheessä tai työelämässä, jolloin aikaa ei kerta kaikkiaan löydy liikunnalle. Viimeisenä vaan ei vähäisimpänä voi liikunnan aloittamisen esteenä olla riittävän tiedon puute. Elimistömme alkaa oireilla, mikäli tarjolla ei ole fyysistä toimintaa riittävän pitkään aikaan. Ensin huononee yleiskunto, josta seuraa mahdollisesti ylipainoa ja muita vaivoja. Jatkuva sairastelu vaikuttaa henkiseen hyvinvointiimme ja liikkumattomuudesta tulee helposti pysyvä tila. (Kantaneva 2009, 11-20.)

Terveysliikunnalla on merkitystä kymmeniin elimistön toimintoihin, sillä parannetaan heikentynyttä sokeriaineenvaihduntaa, vahvistetaan luustoa, helpotetaan stressinhallintaa, alennetaan kohonnutta verenpainetta, sekä korkeaa kolesterolia, pienennetään liikalapainoa. Liikunta ehkäisee sydän- ja verenkiertoelinsairauksia, tyypin 2 diabetesta, tuki- ja liikuntaelinsairauksia. Lisäksi terveysterveysliikunta parantaa ikäihmisten tasapainoa, vähentää kaatumistapaturmia, edistää toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä sekä vähentää dementian ja Alzheimerin taudin todennäköisyyttä. Kohtuullisesti kuormittavalla ja säännöllisellä terveysterveysliikunnalla on suotuisia vaikutuksia virustautien ehkäisyssä ja se vahvistaa elimistön muita puolustusreaktioita. Terveysterveysliikunnalla on positiivinen vaikutus myös mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin, uneen ja päiväaikaisen väsymyksen vähenemiseen. Terveysterveysliikunnan myönteiset vaikutukset ovat lyhytaikaisia, mikäli toiminta on satunnaista. Terveysterveysten ylläpitämiseksi liikunnasta on tultava säännöllistä ja läpi elämän kestävä elämäntapa. (Mustajoki 2011, 156-159.)

3.1 Ikäihmiset

Ikäihmisen toimintakyky on liikuntakykyisyyttä ja arkiaskareista selviämistä. Toimintakyvyn heiketessä myös elämänlaatu heikkenee, näin ollen hyvän elämänlaadun edistä-

minen onkin keskeinen tavoite iäkkäiden henkilöiden kohdalla. Liikunta on ikäihmiselle terveyden ja toimintakyvyn tukija, mutta myös tärkeä arvo ja elämänsisältö itsessään. Liikunnan motiivina on sen tuoma ilo ja virkistys terveyden ja kunnon ylläpidon ohessa. Liikunta on monipuolinen ja kokonaisvaltainen väline, jolla ihminen voidaan tavoittaa ja liikunnan avulla voidaan tukea ihmisen hyvää vanhenemista sekä elämänlaadun säilymistä mahdollisimman pitkään. (Karvinen 2005, 11- 12; Heikkinen 2008, 81.)

Liikunnalla ei voida estää kokonaan normaalia vanhenemista, vaan vanheneminen ja rappeutuminen ovat iän myötä väistämätöntä. Liikunnan avulla voidaan kuitenkin vähentää vanhenemisen aiheuttamien muutosten astetta ja vähentää tai ehkäistä sairauksista johtuvaa vanhenemista. Liikunnan merkityksen ymmärtämisen mahdollisuudet ovat ikäihmisillä hyvät, koska tässä väestöryhmässä liikunnalla saavutetaan merkittäviä ja nopeasti ilmeneviä muutoksia. Omien tuntemusten muutos ja muiden havainnot motivoivat ja tukevat liikunnan kannattavuutta. Ikäihmisten tulisi olla ainakin osapäiväliikkuja. Näin he saisivat liikunnasta terveydelleen ja toimintakyvylleen saavutettavista hyödyistä suurimman osan itselleen. On kuitenkin muistettava, että vähempikin liikunta on parempi kuin liikkumattomuus ja kohtalaisella kuormituksella liikkuminen suhteessa omaan kuntoon antaa ikäihmisille suurimman terveyshyödyn. (Vuori 2011, 174-181; Rehunen 1997,321.)

Ikäihmisille hyvin soveltuvia lajeja ovat kävely, tanssi, pyöräily, uinti ja vesivoimistelu, hiihto sekä voimaharjoittelu. Kävely parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa sekä kestävyyttä. Kävelyä voi harrastaa lähiliikuntana tai hyötyliikuntana arkiaskareiden yhteydessä. Tanssi on myös kestävyysliikuntaa ja samalla erittäin sosiaalinen liikuntamuoto. Tanssiessa joutuu toimimaan sydän- ja verenkiertoelimistön lisäksi myös aivot. Pyörällä polkiessa (myös polkupyöräergometrillä) vahvistuvat hapenottokyky, lihasvoima, nivelten liikkuvuus ja koordinaatio. Vähemmän ja rajoitetusti liikkuvilla ikäihmisillä pyöräily vaikuttaa myös aineenvaihduntaan. Uinti ja vesivoimistelu ovat turvallisia ja nivelistävällisiä liikuntamuotoja, joissa veden vastus lisää rasituksen määrää. Talviaikaan kävelyn voi korvata hiihdolla, mikä on luontoliikuntaa parhaimmillaan. Hiihto on kestävyyttä lisäävää ja koordinaatiota kehittävä talviliikuntamuoto. Voimaharjoittelun merkitys näkyy lihaskunnon- ja lihastasapainon eli ryhdin parantumisena. Vahvat lihakset suojaavat niveliä ja tukirankaa. Voimaharjoittelua voi harrastaa itsekseen kotona

kotiohjelmalla sekä kuntosaleilla yksin tai ryhmäliikuntamuotoisesti toteutettuna. Lihasvoiman on todettu parantuvan jopa yli 80 – vuotiailla ja voimaharjoittelun lihaskunnon ylläpitävä arvo on parantamistakin suurempi. Lihasvoimaharjoittelun aloittaminen ei siis ole koskaan liian myöhäistä. Tasapainoradat auttavat ikäihmisiä hahmottamaan omaa kykyään suoriutua erilaisista arkielämän tilanteista. Ylittämiset ja alittamiset, epätasaiset tai liukkaat maastot, käännökset sekä lattiatasolle menemiset ja nousemiset saattavat olla pelottavia tilanteita monille ikäihmisille, mutta tasapainoratojen avulla voidaan harjoittaa näitä taitoja arjen toimintojen helpottamiseksi. Yleisohjeena ikääntyneiden liikunnassa on, että rajua voimankäyttöä tai nopeutta vaativista liikuntalajeista tulisi luopua, tämä on kuitenkin yleisohje eikä koske kaikkia ikääntyneitä. (Karvinen 2005, 21-218.)

”Kun lakkaamme liikkumasta, se ei johdu siitä, että vanhenemme, vaan me vanhenemme sen takia, että lakkaamme liikkumasta.”

(Lauri ”Tahko” Pihkala)

3.2 Työikäiset

Lähes puolella aikuisväestöstä on jokin pitkäaikaissairaus ja vain kolmannes aikuisväestöstä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, joten terveysliikunnan lisääminen väestötasolla on huomattava haaste (Kansanterveyden julkaisuja 2000, 94-96).

Kansansairauksien syntyyn on monia vaikuttavia tekijöitä, joista perinnöllinen alttius osassa on merkittävä. Harvoin perinnöllisyys yksin kuitenkaan aiheuttaa taudin puhkeamisen, vaan sairastumiseen tarvitaan perinnöllisyyden lisäksi myös muita tekijöitä, joista yksi on liikunnan vähäisyys. (Vuori 2003, 87.) Liikunta on välttämätöntä ja säännöllinen liikunnan harrastaminen vähentää kiistattomasti pitkäaikaissairauksia. Liikunta edistää terveyttä kaikkina ikäkausina. Säännöllisellä liikunnalla pienennetään ennenaikaisen kuoleman riskiä sekä lisätään hieman oletetun elinajan pituutta. (Kansanterveyden julkaisuja 2000, 91; Louhevaara & Perkiö-Mäkelä 2000, 243.)

Työikäisille syy liikkua voi olla terveydellinen, mutta myös urheilusuorituksen parantaminen, hyödyllistä tekemistä, sosiaalista kanssakäymistä tai hyvän olon tunteen kokemista. Liikunta on mielialaa tukeva toiminto ja naisille myönteisen mielialan tunne liikunnan kokemuksesta on vahvempi kuin miehille. Liikunnasta on selviten hyötyä vähiten liikkuville, vaikka yhden liikuntakerran muutokset ovat vähäiset ja ne eivät välttämättä ilmene samaan aikaan suorituksen kanssa (Nupponen 2011, 53-55.) Työikäisille on tarjolla lukematon määrä erilaisia liikuntamuotoja, joista voi olla vaikea valita itselle hyödyllisimmät vaihtoehdot. Suositeltavaa olisi harrastaa sekä kestävyysliikuntaa että voimaharjoittelua. Tuki- ja liikuntaelimistön kunnossa pitämisen ja kunnan parantamisen osatekijät ovat lihasvoima ja lihaskestävyys, mutta myös kehon koostumuksella on merkitystä. Lihasmassan menetys korvautuu usein rasvakudoksella ja tällä muutoksella joudutaan samaa kuormaa liikuttamaan pienemmällä lihasmassalla. Kestävyysliikuntalajeina suositeltavia ovat lenkkeily kävellen tai juosten, pyöräily, hiihto, uinti sekä erilaiset ohjatut ryhmäliikuntamuodot ja joukkuelajit. (Vuori & Miettinen 2000.)

3.3 Lapset ja nuoret

Miettisen (1999, 248) mukaan lapsen kehitys on kokonaisvaltainen tapahtuma, joka harjoittaa fyysis- motoristen taitojen lisäksi persoonallisuutta ja itsetuntoa. Elinikäisen liikuntatottumusten haasteessa tarvitaan ennen kaikkea liikkumisen ja leikkien säännöllisyyttä ja jokapäiväisyyttä. Lasten ilon kokemukset liikunnasta ja liikkumisesta vaikuttaa suuresti aikuisten liikkumisen ilo. Lapsen yksipuolinen ja satunnainen liikkuminen ei anna hänelle monipuolisia liikekokemuksia ja tästä syystä hänellä ei ole hyviä edellytyksiä oppia eriytyneempiä liiketaitoja, joita mm. tietyt lajit vaativat. (Karvonen ym. 2003, 16-54.)

Lasten ja nuorten terveyskunnan vahvimmat perusteet koostuvat hengitys- ja verenkiertoelimistön kunnosta, tuki- ja liikuntaelimistön kehittymisestä, sopivasta painosta sekä liikuntatottumusten muotoutumisesta ja erittäin tärkeänä asiana niiden säilymisestä aikuisuuteen. Aktiivisuuden jatkuminen aikuisuuteen parantuu, mitä kauemmin liikkumista jatketaan nuoruudessa. (Fogelholm 2011.) Vaikka lapsena olemme luonnostaan liikkujia ja elämme aktiivista elämää, koululiikunnan määrän väheneminen lukujärjes-

tyksissä sekä tietokoneella vietetyn ajan lisääntyminen ei tue liikkumisen ajatuksen tärkeyttä nuoruusiässä. (Kantaneva 2009, 11-12).

Liikunta ja urheilu antavat parhaimmillaan paljon mahdollisuuksia kehittyä fyysisesti, motorisesti ja ihmisenä. Liikunta voi toimia itsetunnon vahvistajana ja se kasvattaa sekä antaa mahdollisuuden toimia kasvattajana, jolloin vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot paranevat. Liikunta opettaa vastaanottamaan ja käsittelemään epäonnistumisia. (Puhakainen 2001, 23-37.) Terveysteen ja hyvinvointiin liikunnalla saavutettavat vaikutukset ja niiden merkitys tulevalle elämälle tulisi saada nuorille tietoon viimeistään opiskeluaikana. Viimeistään tässä kohden saatu tieto voisi johtaa aktiiviseen toimintaan ja terveyslääkunnan jatkumiseen aikuisiässä. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 197-198.)

Koskaan myöhemmin elämän aikana liikunnalla ei ole yhtä suurta merkitystä kuin lapsuudessa. Liikunta antaa mahdollisuuden omatoimisuuteen ja aktiiviseen tekemiseen, liikunta opettaa sosiaalisia taitoja, motorisia taitoja, kehittää koordinaatiota ja kohottaa itsetuntoa. Liikunta opettaa tuntemaan omaa kehoa sekä voittamisen ja häviämisen sietoa. Lapsille ja nuorille soveltuvat lähes kaikki liikuntalajit ja – muodot kunkin oman mieltymyksen mukaan. (Zimmer 2002, 14-16.)

3.4 Maahanmuuttajat

Liikunnan monikulttuurisuustyön avulla voidaan vaikuttaa rasismiin, hyviin etnisiin suhteisiin ja luomaan yhteistyötä maahanmuuttajien ja kantaväestön välillä. Liikunta-toiminta on monien maahanmuuttoyhdistysten, liikuntaseurojen ja – yhdistysten keskeisiä toimintatapoja, miten ennakkoluuloja voidaan vähentää ja monikulttuurinen nuori hyväksyä helpommin osaksi ryhmää. Liikunnan avulla maahanmuuttajien sosiaalisia verkostoja voidaan laajentaa eikä Suomen kielen hallinta ole esteenä. Liikunnan tuoma tuki ja elämänsisältö voivat olla ensiarvoisen tärkeitä maahanmuuttajataustaisille nuorille. (Harinen, Honkasalo, Souto & Suurpää 2009, 163-172.) Maahanmuuttajien asennoituminen liikuntaan ja urheiluun riippuu paljon kulttuuritaustoista sekä siitä minkä ikäisenä ihminen on muuttanut Suomeen (Zacheus 2011, 13-14).

Vuonna 2011 Turun alueella, Salosta ja pääkaupunkiseudulla kerätyn aineiston perusteella tehdyssä tutkimuksessa, lähes puolet maahanmuuttajista uskoi liikunnan ja urheilun edistäneen omaa sopeutumistaan jonkin verran tai erittäin paljon. Vanhin ikäluokka (yli 60v.) tutkituista koki sopeutumisen olleen kaikkein helpointa. Pienten lasten vanhemmille (30-39v.) sekä omaa identiteettiään rakentaville nuorille aikuisille (17-29v.) sopeutuminen oli ollut vaikeampaa. Tutkimuksen perusteella maahanmuuttajat kokivat liikunnasta olleen apua suomalaisiin tutustumisessa, kansojen välisen ystävyyden edistämiseksi, suomen kielen oppimisessa ja rasmin ehkäisemisessä. Maahanmuuttajien korkea työttömyysaste koettiin haittaavan maksullisten liikuntalajien harrastamista. Kieletaidon - tai ystävien puute, perheiden tarpeet sekä miesten ja naisten yhteiset liikuntaryhmät ovat osalle maahanmuuttajista liikunnan harrastamisen esteitä. Maahanmuuttajataustaisten liikunta tulisi sisältää sosiaalisia kontakteja. Ryhmäliikuntamuodot yhdessä kantaväestön kanssa tukevat kotouttamista, kielen kehitystä ja monikulttuurista suvaitsevaisuutta. (Zacheus 2011, 12-14.)

3.5 Mielenterveyskuntoutajat

Mielenterveystyön kokonaisuus on muuttunut viime vuosien aikana, kun laitoshoidon rinnalle on tullut mielenterveystoimistojen palveluja ja avohuoltopainotus on lisääntynyt (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 56).

Monien sairauksien määrittäminen on melko yksinkertaista, mutta mielenterveysongelmien ja häiriöiden kohdalla näin ei ole (Ojanen, Svennevig, Nyman & Halme 2001, 78). Mielen sairautta voidaan kuvata kahdella eri tavalla eli miten poikkeavasti ihminen käyttäytyy tai miten paljon kokee tuskaa ja ahdistusta? Nämä eivät kuitenkaan välttämättä liity yhteen tai näy päällepäin. (Ojanen ym. 2001, 79.) Uupumus, ahdistus, alakuloisuus ja masennus ovat lisääntyneet. Parisuhteiden ja avioliittojen pysyvyys on heikentynyt, työuran ja perheen yhdistäminen menestyksekkäästi on usein vaikeaa. (Ojanen ym. 2001, 92.)

Fyysisen terveyden ja hyvänolon hakeminen liikunnan avulla on selkeä asia. Liikunnasta voidaan hakea ja saada myös hyvän elämän osatekijöitä ja tärkeää on nähdä liikunnan

arvo sinänsä, koska se auttaa liikuntaharrastuksen jatkumisessa. (Ojanen ym. 2001, 109, 195.)

Psyykkisistä sairauksista kuntoutuminen tarvitsee miettimisen ja pohtimisen tueksi myös toimintaa. Liikunta edistää psyykkistä hyvinvointia, kun se on omaehtoista, haastavaa, sopivasti kuormittavaa, kohtuullisen intensiivistä ja tuottaa myönteisiä elämyksiä. Liikunta antaa myös mahdollisia normaaleja kokemuksia, koska liikunta on tavallista, yleistä ja monet ihmiset harrastavat sitä. (Koskisuu 2004, 213-214; Lintunen ym. 1995, 25.) Liikunnan parissa ihminen kokee sosiaalisuutta, saa arvostusta, läheisyyttä, kokee yhteisiä asioita, yhdessäoloa ja toveruutta, konflikteja, vaihtelua ja mielekkyyttä. Yksilötasolla liikunta toimii terveydentilan parantajana, itsetunnon kohottajana, antaa itseluottamusta sekä rentouttaa, kohentaa mielialaa ja antaa mielihyvän tunteen. Liikunnan tavoitteellisuus vahvistaa ihmisen hallintaa, luo positiivista riippuvuutta ja katse suuntautuu tulevaisuuteen. Masentunut ei yleensä harrasta mitään eikä ainakaan liikuntaa. Liikunta voi olla vastine masentuneen oma-aloitteisuuden puutteelle ja passiivisuudelle. Jos masentunut saadaan harrastamaan liikuntaa omilla ehdoilla ja omista lähtökohdista käsin, ilman kilpailutilanteita, syntyy ristiriitä. Liikuntaa harrastava on aktiivinen, innostunut, vahva ja hallitsee elämänsä. Masentunut taas on avuton, voimaton, heikko ja tahdoton. Masentuneen ihmisen on luovuttava voimattomuuden, avuttomuuden ja tahdottomuuden pahimmista piirteistä aloittaessaan liikkumaan ja erityisesti jatkaessaan liikunnan harrastusta. Liikkuva ihminen kun mielletään vahvaksi, elämäänsä hallitsevaksi ja innostuneeksi ihmiseksi. (Lintunen 1995, 20-52; Ojanen ym. 2001, 36-122.)

Liikuntalajin sekä yksilö- tai ryhmäliikuntamuodon valitseminen mielenterveyskuntoutujalla lähtee ihmisestä itsestä. Liikunnan on oltava teholtaan sopivaa sekä tuettava ja sovittava sen hetkiseen elämäntilanteeseen. Liikunnasta haettava ”hyöty” voi olla hyvin erilainen eri ihmisille, mutta tärkeintä on saada liikunnasta hyvä kokemus, jotta aktiivisen elämän jatkuminen on mahdollista. Mielenterveyskuntoutujille hyviä liikuntamuotoja ovat ryhmäliikuntamuodot kuten, erilaiset maila- ja juoksupelit. Kestävyttä lisäävät maastohiihto, vesijuoksu tai sauvakävely sekä liikehallintaa ja tasapainoa kehittävät kuntosaliharjoittelu, kuntopiirit sekä tanssi ovat hyviä vaihtoehtoja mielenterveyskuntoutujan liikuntamuotoja valittaessa. (Suomen liikunta ja urheilu.)

3.6 Vammaiset ja muut pitkäaikaissairaat

Vammaisille ja pitkäaikaissairaille tarjottavalla soveltavalla liikunnalla on tärkeä ja oleellinen merkitys fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle kehitykselle. Liikunta voi olla huomattava toiminta- ja työkyvyn kohentaja sekä psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjä. Liikunta tarjoaa elämyksiä, onnistumisia, antaa sisältöä elämään ja parantaa elämänlaatua, se on myös mielekäs tapa viettää pitkäaikaissairaille ja vammaisille kertyvää runsasta vapaa-aikaa. Suomessa on noin puoli miljoonaa vammaista ja soveltavan liikunnan ryhmiin kuuluu laajasti ajateltuna noin neljännes suomalaisista. Liikunnalla voidaan yhteiskunnallisesti tuottaa säästöä vammaisten ja pitkäaikaissairaiden laitoshoidon tarpeen vähenemisenä. Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden kohdalla liikuntamuoto on tapauskohtainen ja yksilöllinen valinta. Liikuntamuodon valinnan voi tehdä vammaisen tai pitkäaikaissairas itse, mutta se voi tulla esimerkiksi hoitavalta taholta tai kotoa. Motiivina voi olla sosiaalisuus, kuntoutus, itsenäisen elämän mahdollistaja tai jokin muu pitkäaikaissairalle ja vammaiselle tärkeä asia. Liikkumisen rajoitteista ja raskautavuudesta keskustellaan ryhmäliikunnoissa aina ohjaajan kanssa erikseen. (Rintala & Mälkiä 2000, 151-159.)

4 Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa

Liikunta on kunnan lakisääteinen tehtävä. Liikuntasuositukset kunnissa on osa valtion periaatepäätöstä terveyttä edistävästä liikunnasta. Suositukset on tarkoitettu työvälaineiksi kuntajohdolle sekä liikunnan kannalta keskeisten toimialojen johdolle. Tavoitteena on suositusten pohjalta kannustaa kuntia tekemään liikunnasta keskeinen strateginen valinta. Parhaat tulokset saadaan kuntajohdon linjausten pohjalta liikuntatoimen ja kunnan muiden toimialojen yhteistyöllä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010:3-12.)

Kuntajohdolla on ensiarvoisen tärkeä rooli, jos liikunta halutaan ottaa kunnan keskeiseksi strategiseksi valinnaksi. Ratkaisevinta on kuntajohdon näkemys ja sitoutuminen. Liikuntatoimen lisäksi tarvitaan terveys- ja sosiaalitoimen, opetustoimen, nuorisotoimen, kulttuuri- ja kirjastotoimen, liikenne – ja ympäristötoimen, teknisen toimen sekä kaavoituksen työtä. Kaikkien eri toimialojen roolit liikunnan edistämiseksi tulee olla ennalta sovittu ja jokaisen toimialan johdon on omalta osaltaan sitouduttava edistämään liikuntaa. Liikunnan edistäminen tulee olla osa laajempaa terveyden edistämistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010:3, 10.)

Sosiaali- ja terveystoimessa liikunnan tulee olla osa sairauden ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta. Lapsiperheille hyvistä liikunta- ja ravitsemustottumuksista kerrotaan varhaislapsuudessa neuvola käyntien yhteydessä. Lapsen siirtyessä kotihoidosta päivähoidon, päivähoidon henkilökunnalla on liikunnasta ajanmukainen tieto ja osaaminen. Päiväkohteihin on erikseen nimetty liikuntavastaavat, jotka tietävät liikunnan mahdollisuuksista sekä merkityksestä lapselle ja jakavat tietoa muulle henkilökunnalle. Liikuntavastaavat ideoivat ja toteuttavat erilaisia liikunnallisia toimintoja hoitopäivien aikana yhdessä koko päiväkodin henkilökunnan kanssa. Päiväkodeissa on asianmukaiset liikuntatilat ja –välineet sekä liikuntaan innostavat turvalliset pihat tukemassa lasten liikunnallista arkea. Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto tukevat liikunnan opetusta ja toimivat yhteistyössä liikunnanopettajien kanssa syrjäytymisen ja passiivisuuden ehkäisemiseksi. Työikäisten liikunta- ja toimintakyvyn arviointia toteutetaan kunnassa erilaisilla säännöllisin väliajoin tehtävillä kyselyillä ja ikääntyneille järjestään säännöllisesti toiminta- ja liikuntakykytarkastuksia ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi sekä parantamiseksi. Kunnan

sosiaali- ja terveystoimessa on käytössä liikuntareseptin kirjoitusmahdollisuus sekä käypä hoitosuositus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010:3, 13.)

Kunnan oman liikunnanohjauksen painopiste on terveys – ja soveltavassa liikunnassa. Kunta seuraa määrääjain toistuvilla tutkimuksilla terveytensä kannalta riittävästi ja liian vähän liikkuvien kuntalaisten määrää. Kunta järjestää aktiivisesti liikuntaneuvontaa kuntalaisille. Liikuntapaikkarakentaminen kohdistetaan lähiliikuntapaikka hankkeisiin, jotka tukevat kaikkien kuntalaisten mahdollisuutta liikkua lähellä asuinpaikkaa ja ovat siten kuntalaisten terveyttä tukevia ja mahdollisimman monen kuntalaisen käytettävissä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010:3, 12.)

Liikuntaneuvonta on liikkumattomien tai terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kuntalaisten mahdollisuus saada tietoa, neuvoja, ohjeita ja ennen kaikkea saada henkilökohtaista neuvontaa ja suunnittelua huomioiden oma elämäntilanne liikunnan aloittamiseksi. Tavoitteena ensisijaisesti on asiakkaan ajattelun ja käyttäytymisen muutokset, jonka jälkeen liikunnallisen elämäntavan löytymisen myötä tulevat liikunnan terveysvaikutukset. Liikuntaneuvojan perehtyminen asiakkaan liikuntahistoriaan ja elämään, edistää asiakkaan luottamusta ja sitoutumista liikuntaa kohtaan. Onnistunut liikuntaneuvonta ja sen jatkuminen tarvitsee tuekseen yhteistyökumppaneita esimerkiksi, terveyskeskuksen kuntoutuksen, kansalaisopiston, eri yhdistyksiä ja yksityisiä liikuntapalveluja sekä valmiiksi mietittyjä ja toimivia reittejä ohjattuihin liikuntamuotoihin ja – palveluihin. Ryhmiin ohjatuista asiakkaista toisille riittää, kun heidän tulonsa huomioidaan ja toiset tarvitsevat tutustumiskäyntiä neuvonnasta vastaavan ammattilaisen kanssa. Liikuntaneuvojan tulee tietää liikuntaryhmien sisällöistä ja ryhmien ohjaajien on tärkeää tietää ryhmiin ohjattujen asiakkaiden erityistarpeista. Vuosittainen ennakoiva suunnitelu yhteistyötahojen kanssa on tarpeellinen, jotta paikkakunnan tarjonta vastaa liikuntaneuvonta asiakkaiden määrää ja tarpeita. (Nupponen & Suni 2011, 216-226.)

5 Salon kaupungin strategia

Salon kaupungissa on tehty periaatepäätös, että kaupungissa on vain yksi yleinen strategia. Salon kaupungin strategiassa todetaan kaupungin tehtäväksi peruspalvelujen järjestäminen kuntalaisille niin, että Salossa on hyvä elää, asua ja yrittää. Salo on hyvien palvelujen, monipuolisen elinkeinoelämän ja korkean osaamisen kasvava viherkaupunki, joka toimii vastuullisesti ja rohkeasti ihmisen ja ympäristön parhaaksi. Arvoina strategiassa mainitaan rohkeus, oikeudenmukaisuus ja vastuullisuus. (Salon strategia 2011.)

Liikuntatoiminta suunnitelman arvo on terveyden edistämässä. Liikkumisen edistäminen on osa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuutta ja Salon kaupungin asukkaiden hyvinvoinnin edistäminen tulee olla koko kaupungin, Salon liikuntapalvelujen, kaupungin liikuntalautakunnan, kaupunginvaltuuston, kaupunginhallituksen ja Salon kaupungin sivistystoimen asia. Poliittisen ohjelman keskeinen tehtävä on edesauttaa ja vahvistaa terveystieteiden ottamista huomioon yhteiskunnallisessa päätöksenteossa ja palvelujärjestelmässä. Liikunta on hyvinvointipolitiikan väline ja sillä on merkitystä kuntalaisten hyvinvoinnin sekä työ- ja toimintakyvyn ylläpidossa. Parhaimmat tulokset saadaan kunnanjohtajan strategisten linjausten pohjalta tapahtuvalla toimialojen yhteistyöllä ja työnjaolla.

6 Salon kaupungin terveyden edistäminen

Väestön terveyden ja hyvinvoinnin seuranta ovat haasteellisia tehtäviä. Terveydenhuoltolain voimaantulo asetti vaatimukset terveyden ja hyvinvoinnin seurannalle. Kunnilla pitää olla keinot osoittaa väestön terveyseroja. Salossa terveyden - ja hyvinvoinnin edistämisen työryhmä (TEJO) asetti tavoitteeksi vuonna 2010 syrjäytymisen ehkäisy ja terveyserojen kaventamisen kaikissa ikäryhmissä. Ennaltaehkäisevän työn jatkaminen ja tehostaminen on kaikkien kuntalaisten parhaaksi. (Hyvinvointitilinpito 2010.)

6.1 Sosiaali- ja terveystoimi

Lapsiperheiden hyvinvoinnin tukemiseksi ja edistämiseksi on kehitetty uusia toimintatapoja. Neuvolan perhetyötä tekee kaksi määräaikaista perhetyöntekijää, jotka on palkattu testamenttirahoilla. Kriisikeskus täydensi julkisia mielenterveyspalveluja edistämällä ammatti – ihmisten ja vapaaehtoisten yhteistyötä ja tukemalla sitä. Vanhuustyössä ”Toimintakykyisenä ikääntyminen” – hanke jatkuu vuoden 2012 loppuun osana Kaste – hanketta. Työttömien määrän huomattava nousu vuodesta 2007 on antanut kaupungille aihetta hakea uusia keinoja yrittäjyyden parantamiseksi ja sitä kautta myös työllisyyden parantamiseksi. (Hyvinvointitilinpito 2010.)

6.2 Liikuntapalvelut

Liikuntapalvelujen liikuntatarjontaan ja kuntalaisten terveyden edistämiseen on kuulunut liikunnanohjausta ja – opastusta, liikuntapaikkarakentamista, liikuntapaikkojen ylläpitoa ja liikuntaa järjestävien yhdistyksen tukemista. Lisäksi liikuntapalvelut on järjestänyt kiinnostavia omia tapahtumia sekä tapahtumia yhteistyössä eri sektorien kanssa. Alle kouluikäisille lapsille on toteutettu hyvinvointihanke Salon seudulla. Työikäisille ylipainoisille, aloitteleville liikkujille ja huonokuntoisille on tarjottu matalan kynnyksen ryhmiä. Elämäntaparyhmiä on jatkettu Kansalaisopiston ja Turun AMK :n Salon osaston kanssa yhteistyössä ja myös liikuntaneuvontaa kehitettiin yhteistyössä terveyskeskuksen kanssa. (Hyvinvointitilinpito 2010.)

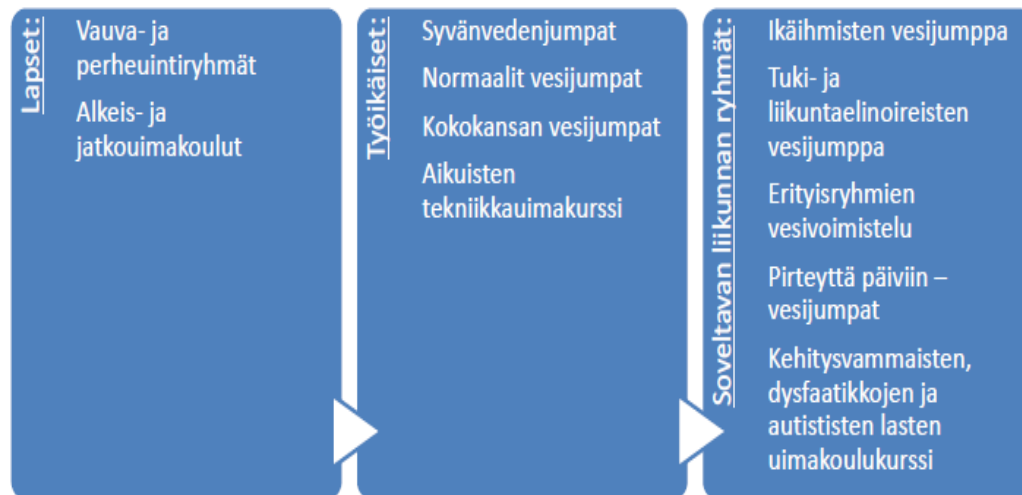
Salon kaupungin ohjatun liikunnan tarjonta tulee muuttua nykyisestä (kuvio 1.) tilanteesta liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kuntalaisten lii-

kunnan aloittamista tukevaksi. Vesiliikunta tarjontaa pitää olla ”vauvasta vaariin” ja se on liikuntapalvelujen mahdollisuus kaikenikäisten, kokoisten ja kuntoisten kuntalaisten terveyden edistämiseen. Vesiliikunnan toimenpiteet kohdistetaan passiivisten työikäisten liikuntaneuvonta asiakkaiden tarvitsemien matalan kynnyksen vesiliikuntaryhmien tuottamiseen, soveltavaan liikuntaan sekä työikäisten ja ikääntyneiden miesten vesiliikuntatarjonnan kehittämiseen. Vesiliikunta pitää olla liikuntapalvelujen osaamisen painopiste, koska Salossa ei ole muita vesiliikunnan järjestäjiä. Saliliikunnan osalta iltapäiväkerhojen sähly- ja liikuntakerhot tulee siirtää koulutoimen hoidettavaksi, koska ne ovat heti koulupäivän jälkeen, koulujen tiloissa ja iltapäiväkerhojen yhteydessä. Niiden ohjaaminen ei myöskään vaadi erityisosaamista. Tällä hetkellä liikuntapalvelujen ryhmässä on liikaa hyväkuntoisten jo liikkuvien ihmisten liikuttamista (kuvio 1), mikä kunnan tämänhetkisessä tilanteessa estää matalan kynnyksen ryhmien lisäämisen. Hyväkuntoisten työikäisten saliliikuntaryhmiä tulee siirtää vaiheittain muille liikunta-alan toimijoille esimerkiksi kansalaisopistolle, urheiluseuroille tai yksityisille toimijoille. Näiden toimenpiteiden jälkeen liikuntapalvelut voivat keskittää omaa osaamistaan ja toimintaa matalan kynnyksen ryhmiin sekä erityisosaamista tarvitsevien ryhmien tarpeen kartoittamiseen, niiden perustamiseen ja ohjaamiseen.

SALILIIKUNTARYHMÄT



VESILIIKUNTARYHMÄT



Kuvio 1. Salon kaupungin liikuntapalvelujen tarjoamat ohjatut liikuntaryhmät keväällä 2012

6.3 TEAviisari- terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen vertaileva tietojärjestelmä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) on kehittänyt helppokäyttöisen ja kaikille avoimen TEAviisari – vertailutietojärjestelmän, joka tuottaa kuntien toiminnan tukemiseksi tietoa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. TEAviisaria on tarkoitettu käyttämään kunnissa suunnittelun ja johtamisen tukena. Lisäksi TEAviisarin tavoitteena on tuoda kunnissa tehtävä terveydenedistämistyö nähtäväksi ja vertailukelpoiseksi jokaiselle kuntalaiselle. TEAviisari tarjoaa seitsemän näkökulmaa terveyden edistämisestä: sitoutuminen, seuranta ja tarveanalyysi, voimavarat, osallisuus, yhteiset käytännöt, johtaminen ja muut ydintoiminnot. (Ståhl, Kulmala & Saaristo 2011, 27.)

Terveydenedistämisaktiivisuuden ulottuvuudet kuvaavat kunnan toimintaa eri näkökulmasta. Ajatuksena on, että toimiakseen laadukkaasti ja tehokkaasti on kunnan huomioitava kaikki näkökulmat. Salon osalta TEAviisari osoittaa eniten kehitettävää olevan johtamisessa ja vastaavasti paras tilanne on voimavaroissa. Johtamisen heikko tilanne selittyy suurelta osin sillä, ettei liikunnan edistämisen tavoitteita, toimenpiteitä tai seurantamittareita ole olemassa tai niitä ei ole kirjattu liikuntatoimen suunnitelmiin tai talousarvioon (liite 1). Johtamisen ongelmat johtuvat myös osaltaan siitä, että liikuntatoimenjohtaja on ollut poissa virasta Salossa tapahtuneen kuntauudistuksen aikana ja kaksi vuotta sen jälkeen. Kuntauudistuksen siirtymävaiheessa terveyden edistämisen näkökulma on jäänyt vähemmälle huomiolle vaikka voimavarat ovat kuntauudistuksen myötä lisääntyneet pikkukuntien liikunta- ja nuorisosihteerien osittaisella siirtymisellä liikuntapalvelujen alaisuuteen.

7 Vertailukuntien liikuntapalvelujen ratkaisuja

Vertailukunniksi valittiin Nurmijärvi, jossa liikuntapalvelut on sijoitettu osaksi sosiaali- ja terveystoimea. Liikuntapalvelujen sijoitteluratkaisu on vähemmistönä Suomen kunnissa ja sen vuoksi mielenkiintoinen tarkastelukohde. Toisena vertailukuntana on Oulu, jossa on tehty paljon hyviä ja toimivia ratkaisuja. Salon tämänhetkisessä tilanteessa ja toiminnassa on joitain samoja piirteitä. Oulussa on tulossa laaja kuntauudistus ja tilanteen kehityksen seuraaminen tulevaisuudessa antaa Salon toiminnalle enemmän näkemystä kuin tämänhetkinen tilanne.

7.1 Nurmijärven liikuntapalvelut

Nurmijärven kunta (asukkaita 40 000) on Suomen suurin kunta, joka ei käytä nimeä kaupunki ja Nurmijärvi on yksi Suomen harvoista kunnista, jossa organisaatiomuutoksessa (2008) liikuntapalvelujen tulosalue sijoitettiin keskushallinnon alta osaksi sosiaali- ja terveystoimea. Liikuntalautakunta säilyi itsenäisenä ja se tekee esitykset mm. liikuntapaikkarakentamisesta. Organisaatiomuutoksesta alkaen liikuntapalvelut on nähty tasa-vertaisena kumppanina sosiaali- ja terveystoimessa. Liikuntapaikkojen rakentaminen ja kunnossapito siirtyi muutoksen yhteydessä tekniselle toimialalle, josta liikuntapaikkarakentamisen suunnitteluun on saatu muutoksen jälkeen paljon apua. Organisaatiomuutoksen jälkeen liikuntapalvelujen ohjaustoimintaa arvostetaan enemmän ennaltaehkäisevänä toimintana. Liikuntapalvelujen painoarvo on lisääntynyt ison toimialan sisällä, yhteistyö sosiaali- ja terveysjärjestöjen kanssa on parantunut ja lähestyminen on helpompaa sosiaali-, terveys-, liikuntatoimialalta käsin. Toimialan sisällä on kehitetty yhteistyöprojekteja. Budjettiin ja resursseihin on saatu lisäyksiä organisaatiomuutoksen jälkeen. Huonoa on ollut liikuntapalvelujen pirstoutuminen, missä liikuntapaikkojen hoito ja rakentaminen siirtyivät tekniselle toimialalle, mutta hyvää. Tekninen toimi on joutunut harjoittelemaan liikuntapaikkojen hoitoa, mikä on ollut puolestaan hyvä asia. Sivistystoimen kanssa tehtävä yhteistyö varhaiskasvatus ja koulutoimen osalta ei ainaakaan vielä toimi kovin hyvin. Järjestökentässä jakautuminen aiheutti hämmennystä ja kuntalaiset eivät välttämättä vieläkään sisäistä, että liikuntapalvelut eivät vastaa kaikesta liikuntapalvelujen kehittämisestä kunnassa. (Lempiö A. 9.3.2012.)

Salo on Nurmijärven kanssa samankokoinen kaupunki (asukkaita 55 000), mutta liikuntapalvelujen tulosalue kuuluu sivistys toimen alle, kuten useimmissa Suomen kaupungeissa. Salon kaupungin liikuntatoiminnan suunnitelmassa painopiste on terveystoiminnan tuottaminen, liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien löytäminen sekä heidän liikuntansa alkumetrioiden tukeminen. Liikuntapalvelut tekee sosiaali- ja terveystoimen kanssa yhteistyötä edellä mainitun tavoitteen saavuttamiseksi. Ajatuksena, liikunta toimen yhdistäminen terveystoimen kanssa samaan yksikköön, Nurmijärven mallin mukaisesti saattaisi olla toimiva. Näin mittavan muutoksen aika ei ole nyt, mutta liikuntapalvelut nimeää omasta henkilökunnastaan yhteyshenkilön sosiaali- ja terveystoimintoihin. Näin yhteistyötä pystytään tiivistämään ja tiedonkulkua tehostamaan.

7.2 Oulun kaupungin liikuntapalvelut

Oulun kaupunki on strategiassa linjannut liikuntapalvelujen tehtäviin ensisijaisesti erilaisten olosuhteiden luominen liikunnan toteuttamiseksi. Varsinaisesta liikunnan järjestämisestä vastaavat pääasiassa liikuntajärjestöt eli paikalliset urheilu- ja liikuntaseurat. Liikuntapalvelujen ohjaajat ohjaavat itse strategisesti tärkeiden ja erityistä ohjauksellista vaatavuutta edellyttävien asiakasryhmien liikunnan ohjaustehtävät. Poikkihallinnollisesti yhteistyö koulutoimen kanssa käsittää koulujen liikuntasalien iltakäytön sekä sosiaali- ja terveystoimen kanssa yhteistyössä tarjotaan ”kohti kevyempiä palveluja” lääkinnällisiä kuntoutusryhmiä. (Oulun kaupungin liikuntatoimen talousarvio ja käyttösuunnitelma 2011,2-10.)

Salon liikuntatoiminnan suunnitelman yhtenä tavoitteena on Oulun mallin mukaisesti hyväkuntoisten työkäisten varsinaisen liikunnan järjestämisen vastuun siirtäminen urheilu- ja liikuntaseuroille. Oulussa seurat vastaavat kaikesta varsinaisesta liikunnasta, Salossa lähdetään liikkeelle lapsista ja nuorista. Mikäli siirto onnistuu ja palaute on positiivista, voidaan liikuntapalvelujen ja seurojen yhteistyötä mahdollisesti laajentaa tulevaisuudessa muihinkin hyväkuntoisiin liikuntaryhmiin. Koulun salien iltakäyttö on Salossa ollut jo vuosia koulutoimen kanssa tehtävää yhteistyötä. Tarkoituksena on saada sosiaali- ja terveystoimi Oulun tavoin tarjoamaan matalan kynnyksen liikuntaryhmiä. Lisäksi yhteistyötä pyritään aloittamaan myös yksityisten toimijoiden kanssa.

8 Salon liikuntapalvelujen nykytila ja tulevaisuus

Salon liikuntapalvelut ovat kuntaliitoksen jälkeisessä murroksessa. Salon kaupungin liikuntapalvelujen resurssit ovat toistaiseksi kunnossa, mutta ovat ohjautuneet osittain väärin. Liikunnanohjaajia on enemmän kuin ennen kuntaliitosta, eikä liikuntatoimintaa ole toistaiseksi jouduttu supistamaan taloudellisista syistä. Lähitulevaisuudessa on enustettavissa taloudellisten resurssien vähenemistä ja liikuntapalveluluissa joudutaan ottamaan uutta suuntaa. Liikuntapalvelut joutuu miettimään uudelleen, mitkä ovat kunnan liikuntapalvelujen ensisijaiset tehtävät ja missä järjestyksessä niitä tullaan toteuttamaan. Liikunnan mahdollisuudet itsessään ovat lähes rajattomat, mutta tulevaisuudessa uhat ja heikkoudet voivat rajoittaa niiden toteutumista vaikka vahvuuksia ja mahdollisuuksia olisi kuinka paljon.

Salon kaupungin liikuntapalvelujen uhka tulevaisuudessa on poliittisten päättäjien ja kuntajohdon sitouttamisen vaikeus suunnitelmien mukaiselle kehitykselle. Mikäli liikuntapalvelut ei saa kuntajohtoa sitoutumaan toimenpiteisiin on vanhojen käytäntöjen purkaminen haastava tehtävä ja liikuntapalveluille ehdoton heikkous (kaavio 3). Lähitulevaisuuden jo tiedossa oleva todellinen uhka on taloudellisten resurssien väheneminen. Resurssien pienenemisen myötä liikuntapalvelujen pitää ohjata toimintaansa uudelleen ja siirtää painopistettä enemmän kunnan ensisijaisen tehtävän suuntaan, liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kuntalaisten liikkumaan aktivoimiseen. Liikuntapalvelujen vahvuudet Salossa ovat osaa ja koulutettu henkilökunta sekä hyvät liikuntapaikka olosuhteet. Henkilökunta saa lähitulevaisuuden resurssien pienenemisen myötä mahdollisuuden liikuntatarjonnan painopisteen muuttamisen oikeaan suuntaan ja käyttää omaa ammattitaitoaan erityisosaamista vaativissa ryhmissä enemmän kuin aikaisemmin.

Liikuntapalvelujen sisäinen uudistaminen aloitettiin 26.3.2012 julkaistuilla liikunnanohjaajien uusilla vastuujaoilla ja työtiimien nimeämisellä. Kaupungin sivistystoimen yhteiseen tuloskorttiin on kirjattuna yksi toimenpide koskien liikuntapalveluja. Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien nuorten määrää pyritään pienentämään vuoden 2011 tasosta vuoteen 2013 mennessä ja mittareina toimivat kahden vuoden välein tehtävät kouluterveyskyselyt. Toukokuun 2012 aikana käynnistyy nuorille ja nuorille aikuisille

maahanmuuttajille sekä kantaväestöön kuuluville nuorille suunnattu ”Lataa liikettä” – hanke. Hankkeen tavoitteena on nuorten ja nuorten aikuisten harrasteliikunta ryhmien lisääminen seurayhteistyönä, terveyden edistäminen ja maahanmuuttajien kotouttaminen liikunnan keinoin. Hanke toteutetaan yhteistyössä nuorisotoimen ja seurakunnan kansainvälisyyskasvattajan kanssa. Syyskuussa 2012 pidetään seuraavan vuoden talousarviokokous, jossa liikuntapalvelut esittää tulevien vuosien painopisteiksi matalan kynnyksen liikuntaryhmien tuottamisen ikääntyneiden lisäksi myös työikäisten liikuntaryhmissä, liikuntapalvelujen keskittyminen erityisosaamista vaativien liikuntaryhmien tuottamiseen ja vesiliikunnasta vastaamisen Salon kaupungin alueella.

Salon liikuntapalveluille tulevaisuuden näkymä ei suinkaan ole synkkä. Uhkia on paljon, mutta vahvuuksia ja mahdollisuuksia enemmän. Liikuntapalveluiden ”juna” toiminnan kehittämiseksi on lähtenyt jo liikkeelle liikunnanohjaajille annettujen vastuujakojen ja työtiimien nimeämisten myötä. Kunnallisella sektorilla matkat määränpäähän ovat aina pitkiä ja hitaita, mutta toivottavasti toimenpiteiden avulla saavutettavissa.

Uhat

Jumiudutaan vanhoihin käytäntöihin
Kehitystyön tekemiselle ei ole aikaa
Taloudellisten resurssien väijäämätön heikkeneminen
-> liikuntapaikkojen kunnossapito
-> tuntiohjaajien palkat
Poliittisten päättäjien ja kuntajohdon sitoutuminen muutoksiin

Vahvuudet

Osaava koulutettu henkilökunta
Toistaiseksi resurssit hyvät
-> 6 ohjaajaa
-> talous
Olosuhteet
-> erityisesti keskustan alueella erittäin hyvät
-> reuna-alueilla perusliikunta mahdollisuudet kunnossa
Laaja liikuntatarjonta
Kuntauudistuksen jälkeinen liikuntapalvelujen henkilökunnan keskittäminen

Mahdollisuudet

Toiminnan uudelleenohjautuminen ja painopisteiden siirtäminen
Suunnitelman saaminen osaksi koko kaupungin strategiaa
-> hallintokuntien yhteistyö
-> sitouttaminen

Heikkoudet

Monen kunnan toimintamallien erilaisuus ja niiden yhdistäminen
-> maaseutu < > keskusta
Vanhojen käytäntöjen purkaminen

Kaavio 3. Liikunnan TULEVAISUUDEN NÄKYMÄT Salossa

9 Liikuntatoiminnan toimintasuunnitelman toteuttaminen

Salon kaupungin liikuntatoiminnan suunnitelman ensimmäisiä haasteita oli työn sisällön rajaaminen sekä kuinka monia toimenpiteitä on mahdollista toteuttaa seuraavien kahdeksan vuoden aikana.

Suunnitelman valmisteleminen aloitettiin liikuntapalvelujen toimijoille eli liikunnanohjaajille ja hallinnon henkilökunnalle mahdollisuus sanoa omia mielipiteitä, näkemyksiä ja toiveita toiminnan parantamiseksi ja kehittämiseksi. Kysely toteutettiin vapaamuotoisena sähköpostikyselynä, johon kuudesta liikunnanohjaajasta vastasi neljä. Kyselystä saadut vastaukset sisälsivät mielipiteitä ohjaajien melko suuresta työmäärästä eikä kaikkia nykyiseen toimenkuvaan kuuluvia töitä katsottu kuuluvan liikunnanohjaajan toimenkuvaan. Työsopimusten tekeminen, palkanmaksut tuntiohjaajille ja muut toimistotyöt vievät liikaa aikaa varsinaisesta liikunnan ohjaustyöstä. Työaika ei aina riitä ryhmätuntien suunnitteluun, musiikkien etsintään eikä varsinkaan palvelujen kehittämiseen. Liikunnanohjaajien yhdessä tehtävään suunnitteluun ja ideointiin, koulutuksiin tai kuntaudistuksen mukana laajentuneen Salon alueen reuna-alueisiin tutustumiseen ei monen mielestä löydy riittävästi aikaa. Liikunnanohjaajien vastauksissa nuorten liikunta, maahanmuuttajat, mielenterveyskuntoutujat ja pitkäaikaistyöttömät sekä huonokuntoiset ikääntyneet ovat tällä hetkellä heikosti huomioituja liikuntatoiminnassa. Huonokuntoisten aktivoimiseen toivottiin tukea terveystoimelta. Reuna-alueiden toiminnan yhtenäistäminen ja ryhmien nimien yhdenmukaistaminen kaupungin keskusta alueen kanssa tuli esiin muutamissa vastauksissa. Vertaisohjaajien merkitys ja seurayhteistyö koettiin erittäin tärkeänä. Seurayhteistyön lisäämistä nuorten liikkumaan aktivoimisessa ilman kilpailullisia tavoitteita sekä työikäisten liikuntatarjonnan laajentamista jumpparyhmistä lajiliikuntaan harraste tasolla oli yhdessä vastauksessa. Vauva- ja perheuintien ja ehkä myös uimakoulujen sekä muiden vesiliikuntaryhmien siirtäminen pois liikuntapalvelujen toiminnasta nähtiin yhden vastaajan vaihtoehtona lisäresurssien vapauttamiseksi.

Kyselyn jälkeen liikunnanohjaajat ja liikuntatoimenjohtaja keskustelivat kaikista esillä tulleista vaihtoehdoista sekä muista mahdollisuuksista parantaa liikuntapalvelujen roolia koko kaupungin läpäisevän liikunnan suunnittelussa ja kunnan päättäjien sitouttamisessa. Sovimme kahdeksanvuotisesta, pidemmän ajanjakson liikuntatoiminnan suunnitel-

masta, missä liikuntapalvelujen toiminta painottuu passiivisiin, liikkumattomiin tai terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kuntalaisten liikuttamiseen. Jatkuvien säästötoimenpiteiden vuoksi yksityiskohtaista aikataulua ei voitu eikä ollut järkevääkään tehdä, mutta toimenpiteitä kirjattiin muistiin. Toimenpiteinä olivat liikuntaneuvonnan seurannan kehittäminen ja yhteistyön lisääminen sosiaali- ja terveystoimen kanssa. Eri ikäryhmille mietittiin ensisijaiset toimenpiteet (s.30-33) ja toimenpiteeksi henkilökunnalle asetettiin yhteishengen luominen yhteisen tavoitteen saavuttamiseksi.

Mietinnässä oli suunnitelman viimeistä vaihetta tehtäessä mitä koko kaupungin strategiassa pitäisi olla, jotta se tukisi ja helpottaisi liikuntatoiminnan suunnitelman toimenpiteiden toteutumista? Strategiassa tulisi olla kohta, jossa koko kaupungin tehtävänä on olla liikuntapalvelujen tukena liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten määrän vähentämässä koko Salon kaupungin alueella. Loppuvaiheessa keskustelua käytiin ainoastaan liikuntatoimenjohtajan kanssa, jonka jälkeen Salon kaupungin liikuntapalvelujen liikuntatoiminnan suunnitelman linjaukset kirjattiin lopullisesti paperille.

10 Salon liikuntatoiminnan suunnitelma vuosille 2012-2020

Salon kaupungin liikuntatoiminnan toimintasuunnitelman keskeinen tavoite on lisätä kaikissa ikäryhmissä niiden kuntalaisten määrää, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi. Tavoitteena on myös liikuntaneuvonnan vakiinnuttaminen osaksi kuntalaisille tarjottavaa palvelua yhteistyössä sosiaali- ja terveystoimen kanssa sekä kehittää toimivia mittareita, joilla voidaan todentaa muutoksia kuntalaisten liikunta-aktiivisuudessa sekä vaikuttaa palvelujen määrään, laatuun ja sisältöön. Liikunta-aktiivisuuskysely (liite 2) tullaan toteuttamaan kuntalaisille säännöllisin väliajoin ja saaduilla tuloksilla pystytään seuraamaan liikuntapalvelujen oikeansuuntaista toimintaa tai tarvittaessa tekemään muutoksia. Tärkeintä muutosten aikaansaamiseksi on liikuntatoiminnan suunnitelman linjausten sisällyttäminen koko kaupungin strategiaan ja siten koko kaupungin sitouttaminen toimimaan yhdessä tavoitteiden suuntaisesti.

10.1 Liikuntatoiminnan painopistealue ikäihmisille

Salon kaupungin liikuntatoiminnan suunnitelman painopiste on ikäihmisten aktiivisuuden ja hyvinvoinnin lisääminen. Tavoitteena on ikäihmisten tasapaino- ja lihaskuntoryhmien lisääminen keskustan alueen lisäksi reuna-alueilla. Tasapainon ja lihaskunnan ylläpitäminen ja parantaminen antaa ikäihmisille mahdollisuuden pidempään itsenäiseen toimimiseen, asumiseen ja elämiseen sekä paremman elämänlaadun säilyttämiseen. Sosiaali- ja terveystoimessa säästöt tulevat ikäihmisten sairaanhoitokuluissa.

Liikuntatoiminnan keskeiset tavoitteet ikäihmisille:

- 1) Tasapainoryhmien lisääminen ikäihmisille
- 2) Kuntosalien kehittäminen ikäihmisille soveltuvampaan suuntaan erityisesti reuna-alueilla

10.2 Liikuntatoiminnan painopistealue soveltavassa liikunnassa

Soveltavan liikunnan painopistealue on urheiluseurojen aktivoiminen ja tukeminen tarvittavilla koulutuksilla vammaisliikunnan tuottamiseen. Kehitysvammaisille lapsille, nuorille sekä nuorille aikuisille mahdollistetaan tärkeä seuraan kuulumisen kokemus. Liikuntavammaisia lapsia pyritään integroimaan liikuntaseurojen ilman kilpailullisia ta-

voitteita toimiviin harrasteryhmiin tai luodaan seurojen resurssien puitteissa omia ryhmiä eri lajiseuroihin. Sosiaali- ja terveystoimen kanssa yhteistyössä aloitetaan moniongelmaisten pitkäaikaistyöttömien ja mielenterveyskuntoutujien ongelmiin vaikuttaminen liikunnan keinoin. Eri yhdistysten sekä tuki – ja liikuntaelinoireisten kuntalaisten liikuntaa tuetaan ilmaisilla kuntosalivuoroilla sekä kouluttamalla yhdistyksille vertaisohjaajia tarpeen mukaan.

Liikuntatoiminnan keskeiset tavoitteet soveltavassa liikunnassa:

- 1) Urheiluseurojen kanssa tehtävän yhteistyön lisääminen vammaisliikunnassa
- 2) Mielenterveyskuntoutujien elämänlaadun parantaminen liikunnan keinoin

10.3 Liikuntatoiminnan painopistealue työikäisille ja terveystoiminnassa

Liikuttamista hyväkuntoisten työikäisten osalta siirretään urheiluseuroille ja yksityisille liikunta-alan toimijoille. Kaupungin toiminta painottuu liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien tukemiseen liikunnan alkumetreillä, pitkäaikaistyöttömien aktivoimiseen ja mielekkään tekemisen löytämiseen liikunnasta sekä ylipainoisille sopivien ryhmien tuottamiseen. Hyväkuntoisten työikäisten siirtäminen pois liikuntapalvelujen toiminnasta vapauttaa liikuntapalvelujen resursseja. Terveystoiminnasta saatava hyöty on huomattava itse liikkujalle sekä yhteiskunnalle, kun on kyseessä liikkumattomat tai terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat työikäiset, ylipainoiset sekä moniongelmaiset työttömät.

Tavoitteena on matalan kynnyksen ryhmien laajentaminen liikuntapalvelujen tarjonnan lisäksi urheiluseuroille ja yksityisille toimijoille. Näillä toimilla henkilöllä on alkumetreiltä lähtien mahdollisuus päästä mukaan seuratoimintaan tai tutustua yksityisen salin liikuntatarjontaan. Liikuntapalvelujen tarjoamisen ja ohjaamisen koko kaupunkialuetta käsittelevien matalan kynnyksen ryhmien määrä on rajallinen. Ohjaamisessa painopiste siirtyy erityistä ohjauksellista vaatavuutta edellyttävien asiakasryhmien liikunnan ohjaamiseen sekä vesiliikuntaryhmiin. Vesiliikuntaa eivät tarjoa yksityiset toimijat eivätkä seurata, joten liikuntapalvelujen painopiste on liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien sekä muiden matalan kynnyksen ryhmiin ohjautuvien vesiliikuntatarjon-

nan kehittäminen. Saliliikuntaryhmät olisivat pääosin vertaisohjaajien, seurojen ja yksityisten toimijoiden tuottamia.

Liikuntatoiminnan keskeiset tavoitteet työikäisille ja terveystoiminnassa:

- 1) Liikunta-aktiivisuus kysely
- 2) Matalan kynnyksen liikuntaryhmiä tarjoavien toimijoiden löytäminen
- 3) Vesiliikuntatarjonnan laajentaminen ja monipuolistaminen
- 4) Työttömien maksupolitiikka

10.4 Liikuntatoiminnan painopistealue nuorille ja maahanmuuttajille

Liikuntapalvelut on hakenut valtionapua opetus – ja kulttuuriministeriöltä (OKM) ”Lataa Liikettä” – hankkeen toteuttamiseksi. Päätös valtionavusta saadaan maaliskuuhuhtikuun aikana. Lataa Liikettä – hankkeen keskeisenä tavoitteena on käynnistää yhteistyössä liikuntayhdistysten kanssa nuorten (13-19 v.) harrasteliikuntaryhmiä, jotka ovat nuorille maksuttomia. Liikuntaryhmät toimivat viikkolukujärjestyksellä, josta nuoret voivat valita viikoittain eri ryhmän tai ryhmiä, joissa haluavat kokeilla eri liikuntamuotoja. Ryhmät ovat yhteisiä kantasuomalaisille ja maahanmuuttajanuorille. Maahanmuuttajanuorten saamiseksi mukaan toimintaan maahanmuuttajien asioista huolehtiva henkilö käy kertomassa maahanmuuttajien eri tilaisuuksissa liikuntatarjonnasta, liikunnan hyödyistä sekä terveysvaikutuksista. Hankkeen tavoitteena on saada myös maahanmuuttajataustaiset naiset ja nuoret äidit mukaan liikuntatoimintaan erilaisin hanke-toimenpitein. Kokonaistavoitteena on helpottaa maahanmuuttajien kotouttamista liikunnan keinoin, jakaa tietoa, tutustuttaa eri kansallisuuksia ja kulttuureita keskenään sekä madalta kielimuuria maahanmuuttajien ja kantaväestön välillä. Kahden vuoden välein tehtävän kouluterveyskyselyn (8-9 luokkalaiset, lukioikäiset ja ammattiopistossa opiskelevat) hyödyntäminen liikunta – aktiivisuuden seurannassa ja näistä saatujen tulosten perusteella reagoiminen yhdessä terveys- ja koulutoimen kanssa. Ylipainoisille nuorille ja opiskelijoille tullaan aloittamaan Nuorten Omenaiset (tytöt) ja Nuorten Isot Äijät (pojat) liikuntaryhmiä.

Liikuntatoiminnan keskeiset tavoitteet nuorille ja maahanmuuttajille:

- 1) Syrjäytymisuhan alla olevien nuorten harrasteliikuntaryhmien aloittaminen

- 2) Maahanmuuttaja nuorten ja nuorten aikuisten kotouttaminen liikunnan avulla
- 3) Kouluterveyskyselyn (2011) liikkumattomien nuorten prosenttilukujen laskua vuoteen 2013.
- 4) Ylipainoisten nuorten ja opiskelijoiden liikuntaryhmien aloittaminen

10.5 Liikuntatoiminnan painopistealue lasten liikunnassa

Lasten liikuntatarjonnassa ja liikkumaan aktivoinnissa painopistealue on seurayhteistyön lisäämisessä lasten harrasteliikuntatarjonnan monipuolistamiseksi. Seurat tarjoavat lapsille mahdollisuuden kuulua seuraan ilman kilpailullisia tavoitteita. Lapsi saa harjoitella taitoja oman taitotasonsa mukaan ja kokea onnistumisen elämyksiä. Liikunnanohjaaja tarjoaa tietotaitoa säännöllisesti iltapäivätoiminnasta vastaaville henkilöille ja samalla antaa tukea sekä kannustusta alakouluikäisten iltapäivätoiminnan ja -kerhojen liikuntamyönteisen ajattelun lisäämiseksi lasten keskuudessa. Välituntiliikunnan lisäämiseksi koulun pihaja muutetaan liikuntamyönteisempään suuntaan, missä piha innostaa aktiiviseen välituntitoimintaan. Ollikkalan koulun pihan kunnostaminen vuonna 2013 toimii käytännön esimerkkinä innostavasta välituntipihasta.

Liikuntatoiminnan keskeiset tavoitteet lapsille:

- 1) Seurayhteistyön lisääminen lasten harrasteliikuntatarjonnassa
- 2) Välituntiliikunnan lisääminen

10.6 Liikuntaneuvonnan painopisteet

Liikuntaneuvonnassa painopiste on edelleen yhteistyön lisääminen ja tiivistäminen sosiaali- ja terveystoimen kanssa. Liikuntapalvelut yhdessä terveystoimen kanssa tiedottaa säännöllisesti liikuntaneuvonnasta neuvontaan lähettävälle taholle kuten fysioterapeutit, liikunta-alan ammattilaiset, terveydenhoitajat, lääkärit, kotisairaanhoidajat, jolloin vaihtuva henkilökunta ja sijaiset saavat päivitettyä tietoa liikuntaneuvonnasta. Muille tiedottaminen toimii muistutuksena liikuntaneuvontapalvelusta, jonne on mahdollisuus ohjata niitä kuntalaisia, joiden katsotaan sitä tarvitsevan ja joille palvelusta olisi hyötyä. Tietoa liikuntapalvelusta jaetaan myös suoraan kuntalaisille nettisivuilla sekä kuntatiedotteissa. Liikuntaneuvonnassa tehdään alkumittaus yhteistyössä sosiaali- ja terveystoimen kanssa.

lujen kanssa ja myös käyneiden asiakkaiden jatkoseurantaa kehitetään. Asiakkaat kokevat liikunnan jatkumisen tärkeäksi, kun neuvonnalla on lyhyemmän ja pidemmän aikavälin jatkoseuranta sekä loppumittaus. Seurannalla pystytään myös arvioimaan liikunta-neuvonnassa annettujen ohjeiden ja toimintamallien toteutumista käytännössä. Väestökunnan ja fyysisen aktiivisuuden arviointia sekä seuranta pidetään yhtenä keskeisenä lähtökohdana väestön terveyden ennakoinnissa ja edistämässä (Nupponen & Suni 2011). Liikunta-aktiivisuuskyselyllä (liite 2) seurataan liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kuntalaisten määrään muutoksia. Muutokset osoittavat liikuntapalvelujen oikean- tai vääränsuuntaisen toiminnan ja liikuntaneuvonnan palveluarvon.

Liikuntapalvelujen vertaisohjaajat ovat tällä hetkellä tärkein yhteistyötaho ja sen laajentaminen entisestään, yhteistyön tiivistäminen ja vertaisohjaajien ohjaamien ryhmien määrään lisääminen, on lähitulevaisuuden tavoite. Vertaisohjaajatoimintaa tullaan laajentamaan työikäisten liikuntaryhmiin ja pyrkimys on tarjota liikuntaryhmiä vertaisohjaajavetoisesti kaikissa osissa kaupunkia. Tällä painotuksella liikuntatarjontaa saadaan laajennettua ja tarjottua toimintaa samanaikaisesti usealla eri reuna-alueella. Vertaisohjaajat vapauttavat aikaa liikuntatoiminnan suunnittelulle liikuntapalvelujen sisällä sekä liikuntapalvelujen toimijoiden aikaa vertaisohjaajien tukemiseen ja kouluttamiseen. Vertaisohjaajien tärkeys liikuntapalvelujen yhteistyökumppaneina korostuu, kun kaupunki joutuu säästämään eikä näin ollen voi palkata uusia liikunnanohjaajia. Urheiluseurojen kanssa tehtävä yhteistyö on vähin eri lisääntymässä, mutta edelleen tarvitaan runsaasti aktiivisia seurajohdajia, jotka pyrkivät samoja tavoitteita kohti kuin liikuntapalvelut. Liikuntapalvelut ja eri yhdistykset tekevät säännöllistä yhteistyötä ja liikuntapalvelut pyrkii antamaan tietoa liikunnan merkityksestä ja vaikutuksista säännöllisillä vierailuilla eri yhdistysten kerhoilloissa. Yhdistykset huolehtivat pitkälti omasta liikuntatarjonnastaan ja yhdistysten ihmisillä on mahdollisuus osallistua liikuntapalvelujen tarjoamiin vertaisohjaajakoulutuksiin.

Yksityisistä toimijoista liikuntapalveluilla ei ole vielä yhteistyökumppaneita, mutta tavoitteena on saada matalan kynnyksen ryhmiin ohjautuvia liikuntaa aloittelevia kuntalaisia ohjattua myös yksityisille saleille. Liikuntapalvelut pyrkii jatkossa edelleen tiivistämään yhteistyötään kaupungin eri hallintokuntiin ja liikunnanohjaajista tullaan vuoden

2012 aikana nimeämään omat yhteyshenkilöt esimerkiksi varhaiskasvatuksen, opetuspalvelujen, nuorisopalvelujen, sosiaali- ja terveystieteiden sekä vanhustalouden osalta liikuntayhteistyön vahvistamiseksi.

Liikuntaneuvonnan keskeiset tavoitteet:

- 1) Liikuntaneuvonnan pitkäaikaisen seurannan kehittäminen – toiminnan arviointi
- 2) Liikuntaneuvottavien määrän kaksinkertaistaminen vuoteen 2020
- 3) Yksityisen sektorin kanssa tehtävän yhteistyön aloittaminen

10.7 Painopistealueena liikuntapalvelujen henkilökunta

Salon liikuntapalvelujen henkilökunnan painopiste on vuodelle 2012 - 2013 avoimen vuorovaikutuksen ja uusien toimintatapojen oppiminen. Henkilökunta yhdessä edistää ja kehittää liikuntatoimintaa suunnitelman painopistealueiden mukaisesti kuitenkin huomioiden kaupungin poliittiset päätökset sekä kaupungin taloudellinen tilanne. Kuntalaisten omaehtoisen liikunnan tukeminen ja lisääminen sekä liikunnallisen elämäntavan vahvistaminen.

Liikuntapalvelujen henkilökunnan keskeinen tavoite:

- 1) Liikuntapalvelujen henkilökunnan yhteishengen luominen tavoitteiden saavuttamiseksi

10.8 Liikuntapaikkarakentamisen painopistealue

Kaupungin taloudellinen tilanne ei salli liikuntapaikkarakentamista seuraavien lähivuosien aikana. Liikuntapaikkarakentamisen painopiste on lähiliikunta- alueiden ja –paikkojen (liite 2) kunnossapitoa. Kaupungin reuna-alueiden kuntosalien kuntokartoitus on liikuntapalvelujen ensimmäisiä tehtäviä. Kartoituksen pohjalta tehdään tarvittavien laitehankintojen lista ja budjetin puitteissa kuntosalien varustelutasoa parannetaan tasapuolisesta kaikissa reuna-alueiden kuntosaleissa.

Liikuntapaikkarakentamisen keskeinen tavoite

- 1) Lähiliikunta paikkoja kunnostamalla tuetaan ja lisätään kuntalaisten omaehtoista liikuntaa
- 2) Kuntosalikartoituksen aloittaminen

11 Pohdinta

Työn tuloksena Salon liikuntapalvelut saa perusteluja liikuntatoiminnan painopisteen siirtämiselle liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien liikuttamiseen ja toimenpiteitä seuraavien kahdeksan vuoden ajalle, jotka tukevat liikuntatoiminnan vaiheittaista painopisteen siirtymistä.

Salon kaupungin taloudellisen tilanteen kehitys tulee vaikuttamaan kahdeksan seuraavan vuoden suunnitelmiin, jotka todennäköisesti jatkuvat ainakin osittain vielä vuoden 2020 jälkeen. Tärkein asia on saada kaupungilta strateginen linjaus liikuntapalvelujen laatimiin toimenpiteisiin ”Liikuntaa läpi kaupungin”- suunnitelmassa sekä koko kaupungin sitouttaminen suunnitelman yhdenmukaiseen toteuttamiseen kuntalaisten hyvinvoinnin parantamiseksi ja ei aktiivisten kuntalaisten määrän vähentämiseksi yhteistyössä poliittisten päättäjien, eri toimialojen, sekä yhteistyötahojen kanssa.

Kuntajohdolla on ensiarvoisen tärkeä rooli, jos liikunta halutaan ottaa kunnan keskeiseksi strategiseksi valinnaksi. Ratkaisevinta on kuntajohdon näkemys ja sitoutuminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010:3,10.) Ministeriötason suositukseen tukeutuen työn tarkoitus on osoittaa koko kaupungin organisaatiolle liikunnan tärkeys kaupungin hyvinvointipolitiikan välineenä. Liian vähän liikkuva ihminen on haitaksi itselleen ja rahallisesti myös yhteiskunnalle. Liikuntaneuvontaan tukeutuva liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kuntalaisten löytäminen, aktivoiminen ja ohjaaminen oikeiden toimijoiden luokse tulee olla kaupungin kaikkien palvelujen toimintamalli. Sosiaali- ja terveysministeriön suositusten (2010:3, 12) mukaan kunnan oma liikunnanohjaus on suunniteltu niin, että yhteistyötahot muodostavat toimivan kokonaisuuden ja kunnan oma liikunnanohjaus painottuu terveysliikuntaan ja soveltavaan liikuntaan. Salon kaupungin tehtävä on näin ollen toimia seurayhteistyön käynnistäjänä ja ylläpitäjänä kaikkien hyväkuntoisten kuntalaisten liikuntatarjonnan säilyttämiseksi, monipuolistamiseksi ja lisäämiseksi. Liikuntatoimi ohjaa ja tukee varhaiskasvatusta, koulu-toimea, nuorisotoimea, sosiaali- ja terveystoimea sekä vanhuspalveluja löytämään oikeat toimintatavat ja – mallit terveysliikunnan ja liikunta -aktiivisuuden lisäämiseksi sekä ylläpitämiseksi omilla toimialoilla.

Koskaan myöhemmin elämän aikana liikunnalla ei ole yhtä suurta merkitystä kuin lapsuudessa (Zimmer 2002, 14-16). Varhainen asennekasvatus liikuntamyönteiseen elämään tulee aloittaa jo lapsesta, jolloin vanhemmat ovat lasten liikkumisen tärkein tuki ja kannustin. Tämä asia tulee muistaa ja tästä on muistutettava vanhempia niin neuvoloitten, päiväkotien kuin liikuntapalvelujenkin aina tarvittaessa joko yhdessä tai erikseen. Varhaiskasvatuksessa henkilökunnan liikuntakoulutusten, liikuntamyönteisen asenteen ja lapsia liikuttamaan motivoitumisen sekä käytännön toiminnan kautta lasten hyvinvoinnin tukeminen liikunnan keinoin aloitetaan jo päiväkodista. Koulutoimen liikuntaa edistävien toimien, pihojen muuttaminen liikuntamyönteisempään suuntaan, josta esimerkkinä Ollikkalan koulun piha sekä iltapäiväkerhoissa liikunnan lisäämisen seurauksena Salossa on tulevaisuudessa enemmän terveempiä ja hyvinvoivia vanhuksia. Maahanmuuttajista vuonna 2011 kerätyn aineiston perusteella tehdyssä tutkimuksessa omaa identiteettiään rakentaville nuorille aikuisille (17-29v.) sopeutuminen oli ollut vaikeampaa (Zacheus 2011, 12-14). Salon liikuntapalvelut käynnistää ”Lataa liikettä” – hankkeen yhteistyössä eri urheiluseurojen kanssa. Tällä hankkeella aktivoidaan passiivisia nuoria ja nuoria aikuisia maahanmuuttajia sekä kantaväestöön kuuluvia syrjäytymisuhan alla olevia nuoria tutustumaan eri liikuntamuotoihin. Nuorisopalvelut sekä seurakunnan kansainvälisyyskasvattaja tekevät yhteistyötä liikuntapalvelujen kanssa hankkeen mainostamisessa ja kohderyhmään kuuluvien nuorten löytämisessä. Liikuntaneuvonta on sosiaali- ja terveystieteiden tukena liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kuntalaisten liikkumaan aktivoinnissa. Liikuntaneuvonta asiakkaiden pidempi aikaisella seurannalla, kuntalaisille tehtävillä liikunta – aktiivisuusmittareilla ja pitkäjänteisellä toiminnalla sosiaali- ja terveystieteiden kustannukset laskevat, työstä poissaolot vähenevät ja kunnassa asuu enemmän terveempiä ja hyvinvoivia työikäisiä kuntalaisia. Vanhuspalvelujen henkilökunnan päivärutiineihin sisältyy vanhusten hyötyliikuntaan motivoiminen ja sen toteuttamisen tukeminen. Vanhusten elämänlaatu paranee, omatoimisuus säilyy pidempään ja laitoshoidot lyhenevät.

Salossa vuonna 2009 tapahtuneen kuntaliitoksen myötä liikuntapalvelujen on otettava uutta kurssia. Palvelujen tarjoajana liikuntapalvelut kohtaa uusia vaatimuksia tuottamisensa palvelujen saavutettavuudessa, muodoissa ja kustannuksissa. Tasapainoilua on tehtävä terveystieteiden tavoitteisen toiminnan ja säästölinjausten välillä. Salon kaupungin liikuntapalvelujen budjetti on 7,1 miljoonaa euroa, joista lähes puolet on kaupungin

sisäisiä kuluja. Säästöprosentti vuodelle 2012 on 1,6% ja seuraavana vuonna säästöä on löydettävä lisää vähintään 280 000€. Liikuntapalvelujen laatuun, määrään ja sisältöön tulee kiinnittää huomiota ja liikuntapalvelujen tavoitteena on tarjota laadukkaita lähiliikuntapalveluja (liite 2), mutta rahan vähyys pakottaa keskittämään palveluja, jolloin palvelujen saatavuus ja saavutettavuus huononevat reuna-alueilla.

TEAvisarin vastaukset osoittavat Salolta puuttuvien erilaisten mittarien tärkeyden saada tietoa palvelujen tarpeesta ja kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden muutoksista. Liikuntapalvelujen lähitulevaisuuden tehtävänä on luoda toimivat mittarit erityisesti kuntalaisten liikunta – aktiivisuuden säännölliseen seurantaan ja toimia sekä tehdä muutoksia mittareilla saatujen tulosten perusteella.

Ikääntyneiden määrän kasvu tulevaisuudessa, työikäisten elämäntapaongelmat sekä Salossa työttömien suuri ja koko ajan lisääntyvä määrä, lasten ja nuorten ylipaino sekä syrjäytyminen, mielenterveyskuntoutujien määrän kasvu avohoidossa sekä maahanmuuttajataustaisten kuntalaisten aktivoiminen ovat terveystieteiden suurimmat haasteet salon liikuntapalveluille sekä yhteistyötahoille. Liikuntapalvelujen on tasapainoiltava kunnan jatkuvasti heikkenevän talouden lisäksi kuntauudistuksesta seuranneen kaupungin rajojen kasvun ja siitä aiheutuvien suurien etäisyyksien kanssa.

Lopputuloksena ”liikunnasta läpi kaupungin”- suunnitelmasta on edistää eri hallintokuntien ja koko kaupungin liikuntamyönteistä asennoitumista liikuntatoiminnan suunnitelmaa kohtaan. Tämä vaatii motivoitumista ja sitoutumista kuntalaisten terveyden sekä hyvinvoinnin edistämiseen liikunnan keinoin sekä luotujen toimenpiteiden toteuttamista käytännössä. Kaikenikäisille aktiivisille kuntalaisille on tarjolla runsas ja monipuolinen liikuntatarjonta seurojen ja yksityisten toimijoiden tuottamina. Vertaisohjaajien ohjaamien ryhmien tarpeeseen alueellisten tarveselvitysten jälkeen on pystytty vastaamaan ja liikuntaneuvonta on vakiinnuttanut paikkansa liikuntapalvelujen sekä sosiaali- ja terveystoimen yhteistyömuotona. Liikuntaa aloittelevien ryhmiä tarjoavat liikuntapalvelujen ja terveystoimen lisäksi myös yhdistykset sekä yksityiset toimijat. Liikuntaneuvonnassa käyneiden kuntalaisten pidempiaikainen seuranta on saatu toimivaksi ja mittarit liikuntaneuvonnasta saatujen aktiivisten kuntalaisten määrän selvittämiseksi ovat olemassa. Liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kunta-

laisten määrän lasku on todiste oikeansuuntaisesta toiminnasta ja motivoi liikuntapalvelujen henkilökuntaa jatkamaan tavoitteiden mukaista työtä.

Salon kaupungin taloudellisen tilanteen kehitys tulee väistämättä vaikuttamaan kahdeksan seuraavan vuoden suunnitelmiin, jotka todennäköisesti tulevat jatkumaan ainakin osittain vielä vuoden 2020 jälkeen. Taloudellinen tilanne pakottaa ohjaamaan resursseja uudelleen, uhkana oleva ajanpuute kehitystyölle korjautuu uudelleenohjautuvan toiminnan myötä ja muuttuu vahvuudeksi kehittää uutta koulutetulla ja osaavalla henkilökunnalla. Kuntaliitoksen myötä tullut monen kunnan toimintamallin sekamelska on ollut heikkous ja hidaste uuden luomisessa. Eri toimintamallien yhteensovittaminen ja yhden yhtenäisen mallin luominen kokemukseen ja hyviin käytäntöihin perustuen on mahdollisuus luoda vahva ja toimiva yhdenmukainen liikuntatoimintamalli koko Salon kaupungin alueelle.

Tulevaisuudessa Salon kaupungin liikuntapalvelut keskittyy tuottamaan ainoastaan matalan kynnyksen- saliliikuntaryhmiä kaikissa ikäluokissa sekä vastaa vesiliikunnan suunnittelusta ja toteutuksesta lukuun ottamatta uimakouluja, jotka tarjousten perusteella annetaan yksityiselle toimijalle hoidettavaksi. Matalan kynnyksen – saliliikuntaryhmissä kuntalaiset liikkuvat kahdesta kolmeen vuotta, jonka jälkeen he ohjautuvat kansalaisopiston, seurojen, yhdistysten tai yksityisten tarjoamiin liikuntaryhmiin. Liikuntapalvelut tekee yhteistyötä liikuntaneuvonnan osalta niin sosiaali- ja terveystalvelujen kuin yksityisten liikunta-alan toimijoidenkin kanssa. Liikuntaneuvontaketju on katkeamaton palveluketju kaikille neuvonnassa käyneille asiakkaille ensimmäisen vuoden ajan, jonka jälkeen asiakkaille tehdään loppumittaukset ja liikunta – aktiivisuuden arviointi.

Työn tekeminen oli mielekästä sen työlähtöisyyden vuoksi. Aiheen valinta ja sen rajaus veivät aikaa työn aloittamisesta ja siten myös suunnittelusta. Olisin halunnut tehdä suunnitelman huolellisemmin, kertoa ja kuunnella enemmän ihmisiä sekä valmistella tulevaan muutokseen jo etukäteen. Loppuvaiheessa työkiireet ja opinnäytetyön tekeminen tuntui lähes mahdottomalta. Muutokset omassa työssä ja koko Salon kaupungissa alkoivat työn loppuvaiheessa ja kokoajan oli tunne, että osa asioista pitää miettiä uudelleen. Salon kaupungin esittely jäi vähälle, mikä olisi ollut tarpeellista ulkopuoliselle lukijalle, mutta tarpeetonta Salon liikuntapalveluille tai kuntajohdolle. Työlähtöisesti ajatel-

tuna kaikki tarpeellinen on tehty ja niitä on mahdollisuus muuttaa ja täydentää. Opin-
näytetyönä muutosmahdollisuuksia ei enää tämän jälkeen ole. Oppimiskokemuksena
työn tekeminen oli haastavaa, mutta opettavaa ja lopussa palkitsevaa. Asiatekstin tuot-
taminen ei ole helppoa, mutta jatkossa toivottavasti helpompaa ja ennen kaikkea kyn-
nys ryhtyä toimeen alempi.

Lähteet

Fogelholm M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm M. & Vuori I.(toim.) Terveysliikunta, s. 162-167. Gummerus. Jyväskylä.

Fogelholm M. & Oja P. 2011. Terveysliikuntasuositukset. Teoksessa Fogelholm M. & Vuori I.(toim.) Terveysliikunta, s.75-78. Gummerus. Jyväskylä.

Fogelholm M., Vuori I., Kannus P. 2005. Terveysliikunta. UKK-instituutti.Duodecim. Gummerus kirjapaino Oy

Harinen P., Honkasalo V., Souto A-M., Suurpää L. 2009. Ovet auki. Hakapaino. Helsinki.

Heikkinen E. 2008. Terveiden ja toimintakyvyn ylläpito edistää hyvinvointia ja parantaa elämänlaatua. Teoksessa Fyysinen aktiivisuus iäkkäiden henkilöiden hyvinvoinnin edistäjänä, s. 81. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 212. Punamusta Oy. Jyväskylä.

Kantaneva M. 2009. Terveysliikkujan opas. WSOY. Jyväskylä

Karvinen E. 2005. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. Gummerus. Saarijärvi.

Karvonen P., Siren- Tiusanen H. & Vuorinen R.2003. Varhaisvuosien liikunta. Gummerus. Jyväskylä.

Koskisuu J. 2004. Eri teitä perille. Edita Prima Oy. Helsinki

Kukkonen- Harjula K. 2011. Kohonnut verenpaine. Teoksessa Fogelholm M. & Vuori I.(toim.) Terveysliikunta, s.108. Gummerus. Jyväskylä.

Kunttu K., Komulainen A., Makkonen K. & Pynnönen P. 2011. Opiskeluterveys. Bookwell Oy. Porvoo.

Lempiö A. Liikuntapäällikkö. Nurmijärven kunta. Puhelinkeskustelu 9.3.2012

Lintunen T., Koivumäki K. & Säilä H. 1995. Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielen terveyden tukena. SMS – tuotanto Oy. Helsinki.

Miettinen P. 1999. Lapsen ja nuoren harjoittelu eri ikävaiheissa. Teoksessa Miettinen P. (toim.) Liikkuva lapsi ja nuori, s. 248. Gummerus. Jyväskylä

Mustajoki P. 2011. Terveudeksi! Hyvinvoinnin ABC. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki

Nupponen R. & Suni J. 2011. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa Fogelholm M. & Vuori I.(toim.) Terveysliikunta, s.216-226. Gummerus. Jyväskylä.

Ojanen M., Svennevig H., Nyman M. & Halme J. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Tammer-paino Oy. Tampere.

Paronen O. & Nupponen R. 2011. Terveiden ja liikunnan edistäminen. Teoksessa Fogelholm M. & Vuori I.(toim.) Terveysliikunta, s.213. Gummerus. Jyväskylä.

Puhakainen J.2001. Lapsen aika. Puheenvuoro lasten liikunnasta ja urheilusta. Otavan kirjapaino. Helsinki.

Rehunen S. 1997. Terveys ja liikunta. Gummerus. Jyväskylä.

Rintala P. & Mälkiä E. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. Paino Porras Oy. Jyväskylä.

Salon kaupungin hyvinvointitilinpito 2010. Luettavissa:

<http://www.salo.fi/terveyspalvelut/terveydenedistaminen/hyvinvointitilinpito2010>.

Luettu 12.2.2012.

Salon kaupungin strategia 2011. Luettavissa: <http://salo.fi/strategia>. Luettu 12.2.2012.

Sosiaali ja terveysministeriö selvityksiä 2007:1. Liikunta - hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Yliopistopaino. Helsinki.

Suni J.2011. Liikuntaelimityksen toimintakyky. Teoksessa Fogelholm M. & Vuori I.(toim.) Terveysliikunta, s.44. Gummerus. Jyväskylä.

Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3. Yliopistokirjapaino. Helsinki.

Ståhl T., Kulmala J., Saaristo V. 2011. TEAviisari – kunnan terveyden edistäminen puntarissa. Liikunta & Tiede 48, 4,s.26-28.

Suomen liikunta ja urheilu. Luettavissa: <http://www.slu.fi>. Luettu: 29.1.2012.

Louhevaara V. & Perkiö-Mäkelä M. 2000. Haasteena huomisen hyvinvointi – Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Paino Porras Oy. Jyväskylä.

TEAviisari. Luettavissa: <http://www.TEAviisari.fi>. Luettu: 18.11.2011.

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö 2001:12. Sosiaali- ja terveysministeriö. Edita Prima 2001. Helsinki.

UKK-instituutti.2009. Liikuntapiirakka.

Luettavissa:<http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. Luettu: 4.3.2012.

Vasankari T. Johtaja. UKK-instituutti. Seminaarissa 30.3.2012.

Vuolle P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa Miettinen M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi. Miten liikunta lisää mahdollisuuksia? s.36-53. PainoPorras Oy. Jyväskylä.

Vuori I. 2011. Ikääntyvät ja vanhukset. Teoksessa Fogelholm M. & Vuori I.(toim.). Terveysliikunta, s. 174-181. Gummerus. Jyväskylä.

Vuori I. 2003. Lisää liikuntaa. Edita Prima Oy. Helsinki.

Vuori I. & Miettinen M. 2000. Kuinka tärkeää liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle. Teoksessa Miettinen M. (toim.). Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia, s.93-94. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 124. PainoPorras Oy. Jyväskylä.

Zacheus T. 2011. Liikunta monen kulttuurin kohtauspaikaksi? Liikunta & Tiede 48,4,s.10-15.

Zimmer R. 2002. Liikuntakasvatuksen käsikirja didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita. Karisto Oy. Hämeenlinna.

Liitteet

Liite 1

Salon vastauksia vuoden 2010 alussa tehtyihin TEAviisarikyselyn kysymyksiin:

Taulukko 1. Onko liikuntatoimen toiminta- ja taloussuunnitelmassa 2010 erikseen määritelty tavoitteet, toimenpiteet ja seurantamittarit?”

	Ei	Kyllä	Yhteensä	Keskiarvo
lasten ja nuorten arkiliikunnan edistämiseksi (pois lukien seuratyö)?	1	0	1	1
lapsiin ja nuoriin kohdistuvan seuratyön edistämiseksi?	1	0	1	1
työkäisten liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi?	1	0	1	1
ikäntyvien liikunta-aktiivisuuden edistämiseksi?	1	0	1	1
Yhteensä	4	0	4	1

Taulukko 2. Seurataanko liikuntatoimessa säännöllisesti seuraavia asioita?

	Ei seurata	Joka 4. vuosi	Joka 3. vuosi	Joka 2. vuosi	Vuosittain	Yhteensä	Keskiarvo
Kaikkien kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta	1	0	0	0	0	1	1
Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta	1	0	0	0	0	1	1
Liikuntapaikkojen käyntitietoja	0	0	0	0	1	1	5
Urheiluseuratoimintaan osallistuvien lasten suhteellista osuutta	0	0	0	0	1	1	5
Kuntalaisten tyytyväisyyttä kunnan liikuntapaikkoihin	0	0	0	0	1	1	5
Kuntalaisten tyytyväisyyttä kunnan liikuntapalveluihin	0	0	0	0	1	1	5
Yhteensä	2	0	0	0	4	6	3,67

Taulukko 3. Miten liikuntatoimen luottamushenkilöhallinnossa (lautakunta/kuntayhtymän hallitus tms.) on käsitelty seuraavia kansallisia ohjelmia ja suosituksia?

	Ei ole lainkaan käsitelty	Jaettu tiedoksi	Esitelty	Keskusteltu ja päätetty toimenpiteistä	Yhteensä	Keskiarvo
Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista (OPM julkaisuja 2009:17)	0	1	0	0	1	2
Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista (STM esitteitä 2008:10)	0	1	0	0	1	2
Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille (OPM & Nuori Suomi 2008)	0	0	1	0	1	3
Yhteensä	0	2	1	0	3	2,33

Taulukko 4. Miten liikuntatoimen johtoryhmässä on käsitelty seuraavia kansallisia ohjelmia ja suosituksia?

	Ei ole lainkaan käsitelty	Jaettu tiedoksi	Esitelty	Keskusteltu ja päätetty toimenpiteistä	Yhteensä	Keskiarvo
Valtioneuvoston periaatepäätös liikunnan edistämisen linjoista (OPM julkaisuja 2009:17)	0	0	1	0	1	3
Valtioneuvoston periaatepäätös terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämislinoista (STM esitteitä 2008:10)	0	0	1	0	1	3
Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille (OPM & Nuori Suomi 2008)	0	0	1	0	1	3
Yhteensä	0	0	3	0	3	3

Alustava liikunta-aktiivisuuskysely lomake

Liite 2

Olemme kiinnostuneita tietämään minkälaista fyysistä aktiivisuutta kuuluu jokapäiväiseen elämääsi.

Kyselyssä tiedustelemme viime viikkosi (edeltävät 7 päivää) fyysistä aktiivisuuttasi.

Vastaathan JOKAISEEN kysymykseen, vaikka et pitäisikään itseäsi liikunnallisena ihmisenä.

Sukupuoli

Mies

Nainen

Ikä

15 – 18v.

19 – 25v.

26 – 39v.

40 – 65v.

yli 65v

Ota huomioon vain ne toiminnot, jotka kestivät vähintään 10 minuuttia!

RASKAALLA fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan vaativaa ja kovaa ruumiillista ponnistelua ja hengityksen kiihtymistä paljon tavallista nopeammaksi.

1. Kuinka monena päivänä viime viikolla fyysinen aktiivisuutesi oli RASKASTA?

_____ päivänä viikossa.

Ei raskasta fyysistä aktiivisuutta (siirry kysymykseen 3)

2. Kuinka paljon aikaa käytit keskimäärin tuollaisena päivänä raskaaseen fyysiseen aktiivisuuteen?

_____ tuntia päivässä

_____ minuuttia päivässä

KOHTALAISEN raskaalla aktiivisuudella tarkoitetaan kohtalaista ruumiillista ponnistelua ja hengityksen kiihtymistä jonkin verran tavallista nopeammaksi.

3. Kuinka monena päivänä viime viikolla fyysinen aktiivisuutesi oli KOHTALAISEN raskasta?

_____ päivänä viikossa

Ei kohtalaisen raskasta aktiivisuutta (siirry kysymykseen 5)

4. Kuinka paljon aikaa käytit keskimäärin tuollaisen päivänä kohtalaiseen fyysiseen aktiivisuuteen?

_____ tuntia päivässä

_____ minuuttia päivässä

5. Kuinka paljon aikaa käytit keskimäärin istumiseen tavallisena arkipäivänä viime viikolla?

_____ tuntia päivässä

_____ minuuttia päivässä

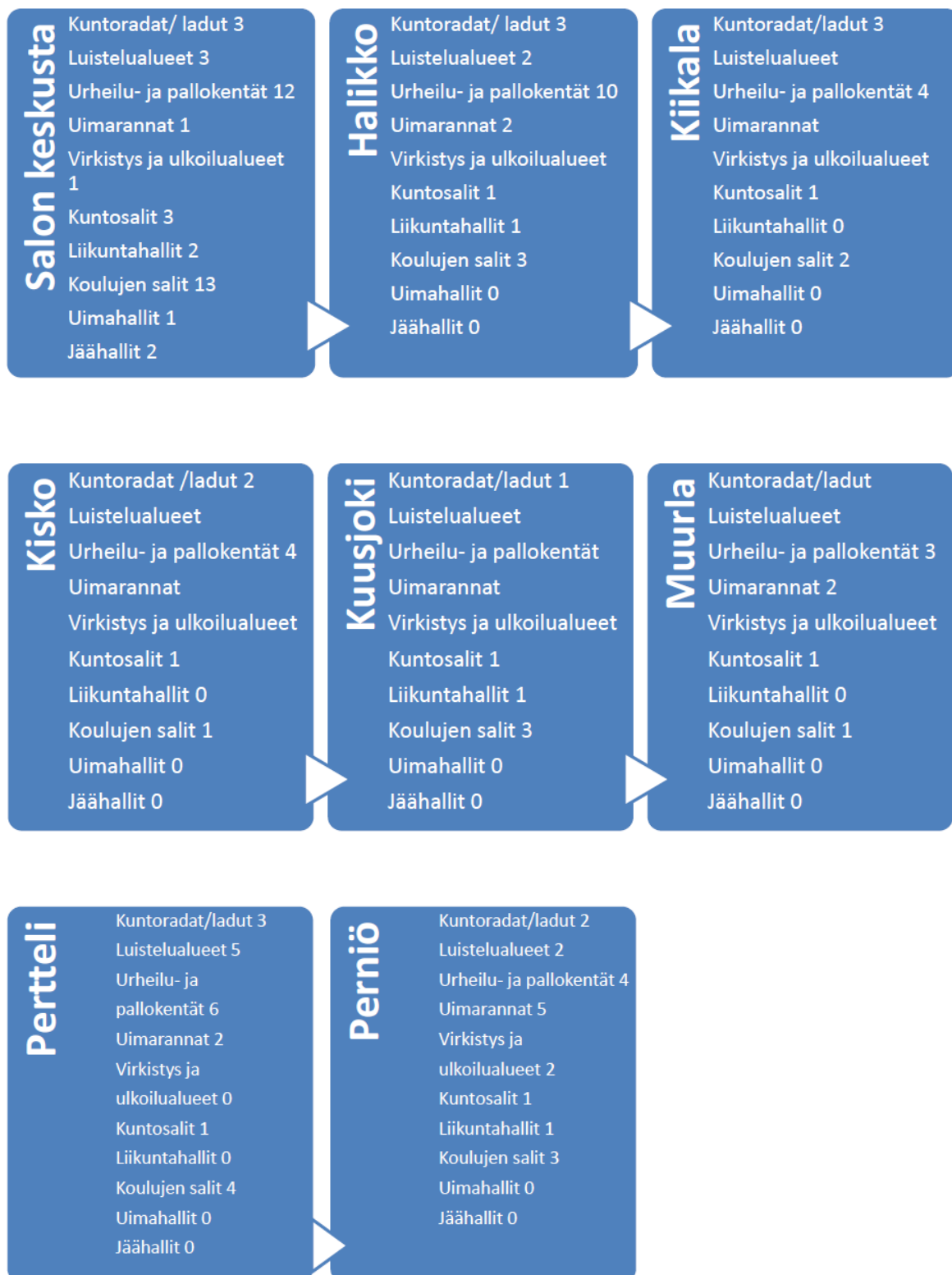
6. Miten tyytyväinen olette kunnan liikuntapalvelujen toimintaan? Anna arvosana koulunumero asteikolla 4-10. _____

Kehitysehdotuksia Salon kaupungin liikuntapalvelujen liikuntatarjonnan parantamiseksi/monipuolistamiseksi?

KYSELY PÄÄTTYÄ TÄHÄN, KIITOS VASTAUKSESTANNE!

Salon alueen lähiliikuntapaikkojen määrät alueittain

Liite 3



Suomusjärvi

Kuntoradat/ladut 1
Luistelalueet
Urheilu- ja pallokentät 3
Uimarannat
Virkistys ja ulkoilualueet
Kuntosalit 1
Liikuntahallit 0
Koulujen salit 1
Uimahallit 0
Jäähallit 0

Särkisalo

Kuntoradat/ladut 1
Luistelalueet
Urheilu- ja
pallokentät 0
Uimarannat
Virkistys ja
ulkoilualueet
Kuntosalit 1
Liikuntahallit 0
Koulujen salit1
Uimahallit 0
Jäähallit 0