



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN

Puhun, edistän ja toteutan!

Ti 15.10.2024 klo 13:30–15
Teams

Milla Dahl
Master of Health Care
ODL Liikuntaklinikka



**Euroopan unionin
osarahoittama**



**Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus**

DIAK

ODL



KOHDE HYVINVOINTI- OSAAMISTA KUNTIIN

- **Toteuttajaorganisaatiot:**

- Diakonia-ammattikorkeakoulu (pää toteuttaja)
- ODL Liikuntaklinikka (osatoteuttaja)

- **Rahoittaja:** ESR+

- **Toimintalinja 4:** Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi

- **Erityistavoite 4.2** Uutta osaamista työelämään

- **Toiminta-aika:** 1.11.2023-31.10.2025

- **Toiminta-alue:** Pohjois-Pohjanmaa

- Utajärvi, Oulainen, Merijärvi, Muhos, Alavieska, Kuusamo, Haapajärvi, Haapavesi, Siikajoki, Nivala, Pyhäntä, Taivalkoski, Kärsämäki, Reisjärvi, Ylivieska, Pyhäjoki



- **Tavoitteena vahvistaa** kuntien, seurakuntien ja järjestöjen työntekijöiden osaamista lapsiperheiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa.

- Mielen hyvinvointi
- Liikkuminen
- Ravitsemus
- Lepo ja palautuminen
- Päihteiden käytön ehkäisy

- Vahvistaa HYTE-toimijoiden yhteistyötä hankekuntien sisällä, kuntien välillä sekä suhteessa hyvinvointialueeseen



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL

Sisältö

- **Perheliikuntaneuvonnan esimerkki Kempeleestä**
 - Aino Jormakka, liikuntasuunnittelija, Liikkuva arki!-hanke, Kempele
- **Ennakkotehtävä**
- **Perheliikuntaneuvonta**
- **Vähän liikkuvien lasten ja perheiden kannustaminen**
 - Liikkumisen palveluiden polku
- **Liikkumisen puheeksi otto**
- **Tapahtuman järjestäminen**
- **Jälkitehtävä**



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL



Perheliikuntaneuvonnan esimerkki Kempeleestä

Aino Jormakka

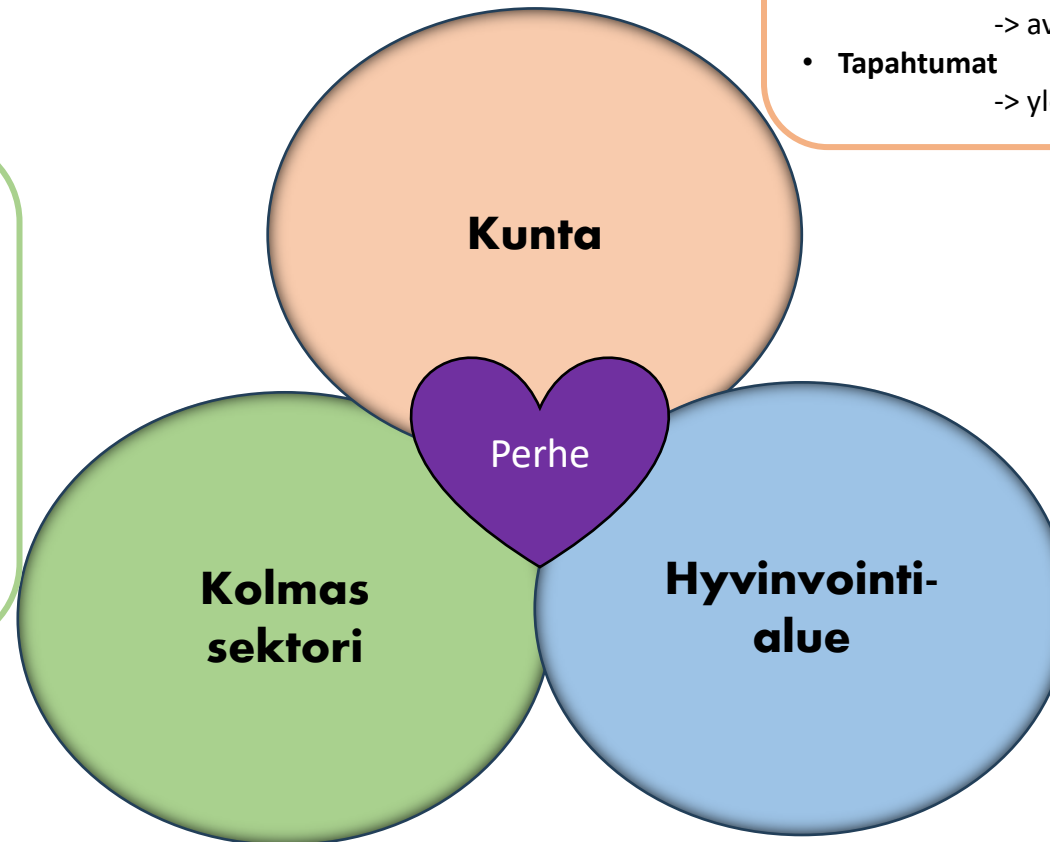
Liikuntasuunnittelija

Liikkuva arki-hanke, Kempeleen kunta



Perheliikuntaneuvonta Kempeleessä – perheiden tavoittaminen

- **Seurakunta** -> perhekerhoihin osallistuminen, hankkeesta tiedottaminen, liikunnallista toimintaa perheille kerhojen aikana, yhteistyö mm. puistoruokailuissa
- **MLL**
- **Urheiluseurat**



- **Varhaiskasvatus**
 - > tiedotus liikuntaneuvonnasta Wilman ja Edlevon kautta
 - > liikuntailtapäivät
 - > vasu-keskusteluiden hyödyntäminen jatkossa
 - > osallistuminen varhaiskasvatuksen liikuntatyöryhmän kokouksiin
 - > avoin varhaiskasvatus
- **Tapahtumat**
 - > yleiset ja järjestetyt esim. kulttuuripalveluiden kanssa

- **Neuvola**
- **Perhesosiaalityö**
- **Fysioterapeutit**
- **Toimintaterapeutit**
- **Kouluterveydenhuolto**

-> Hankkeesta on tiedotettu yksiköihin ja sovittu käytänteistä mm. ajanvaraukseen liittyen. Sopivien toimintamallien ja palveluketjun kehittäminen on vielä työn alla.

Ennakkotehtävä



Pohdi omaa työtäsi lapsiperheiden kanssa. Mitä viestiä saat heiltä liikkumisen kannalta?

- Mitä tarpeita tai toiveita heillä on liikkumisen osalta?
- Miten voisit vaikuttaa heidän tarpeisiinsa oman työsi kautta?
- Jos yhteistyötä tarvitaan toisen ammattilaisen kanssa, ota häneen yhteyttä tai keskustele asiasta esihenkilösi kanssa.
- Tutustu oman kuntasi tai organisaatiosi nettisivuihin.
 - Kunnassa toimivat yhdistykset löytyvät päävalikosta yleensä ”Yhdistykset”- nimellä

Perheliikuntaneuvonta

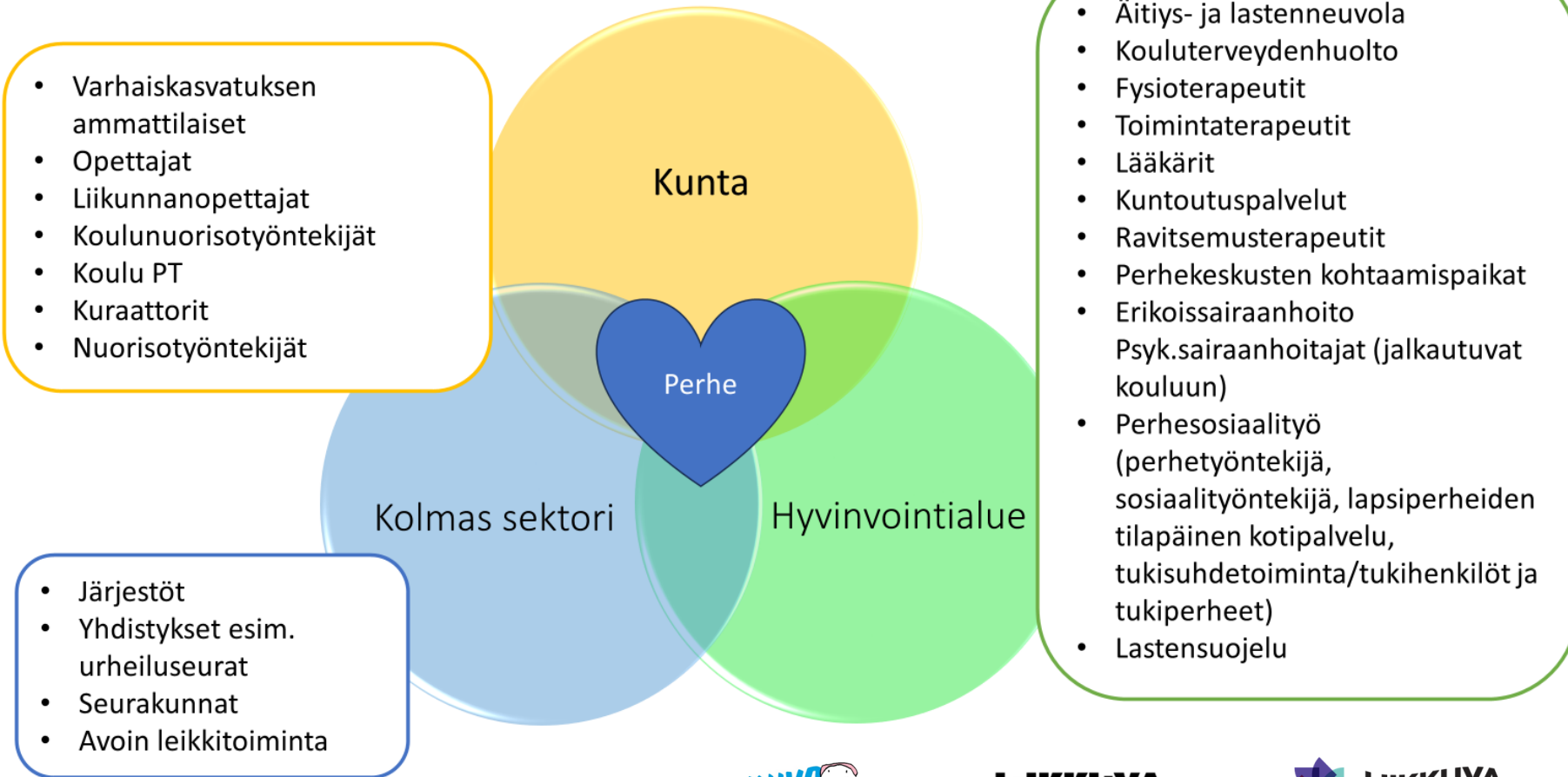
- **Perheliikuntaneuvonta on** erityisesti perheiden tarpeisiin ja elämäntilanteisiin räätälöityä ohjausta ja neuvontaa liikkumisen ja terveellisten elintapojen edistämiseksi. Lasten ottaminen mukaan neuvontaprosessiin mahdollistaa kaikkien perheenjäsenten tarpeiden ja toiveiden kuulemisen.
- **Vain hieman yli puolet** työikäistä saavuttaa liikkumisen suosituksen kestävyysliikkumisen osalta (Husu ym. 2022) ja lasten ja nuorten liikkumissuositukseseen yltää 7–15-vuotiaista reilu kolmasosa (Husu ym. 2023)
- **Kansainvälisessä** vertailussa suomalaiset vanhemmat ovat uupuneimpien joukossa (STT, 2020).
- **Opetus- ja kulttuuriministeriön** Liikkuvat-kokonaisuus koordinoi perheliikuntaneuvonnan valtakunnallista kehittämistyötä
- **Perheliikuntaneuvonta** on vasta kehittymässä oleva palvelu, jota on kokeiltu erilaisilla toteutustavoilla kunnissa
 - Yhtenäistä toimintamallia tai suositusta ei vielä ole, tarvitaan lisää pilotointia ja vaikutusten arviointia
- **Tavoitteena** auttaa perheitä löytämään oma tapansa liikkua ja saavuttamaan perheen itse asettamat tavoitteet sekä keinot liikkumisen lisäämisen suhteen
- **Liikuntaneuvojille kirjaamisoikeus potilastietojärjestelmään** (Liikkuva aikuinen, 2024A).



Kuvio 1. Liikuntaneuvonnan palveluketju. Tuunanen & Kivimäki (2021).



Perheitä tavoittavia keskeisiä ammattilaisia



Miten aloittaa perheliikuntaneuvonta kunnassa?

- **Pohtikaa tarvetta ja yhteistyökumppaneita kunnassanne**

- Lapsiperhe on hyvin laaja käsite, mille ikäryhmälle kohdennetaan?
- Ensiselvitys perheiltä (mitä he toivovat)
- Ketkä olisivat perheiden liikuntaneuvonnan kannalta oleelliset yhteistyökumppanit?
 - Varhaiskasvatus, seurakunta, järjestöt, Perhekeskus, urheiluseurat, neuvola, koulu..
 - Kohtaattakaa toisenne saman pöydän ääreen!
- Kartoita muiden kuntien toimintaa paikallisesti ja kansallisesti
 - Miten muut toimivat?

- **Resursseja on vähän, parhain tapa liittää olemassa olevaan toimintaan ja tehdä yhteistyötä kuntien yli**

- Mitä toimintaa teillä on, johon perheiden liikuntaneuvonnan voisi yhdistää?
 - Harrastamisen Suomen malli, perhekerhot (Merijärvellä MLL + urheiluseura)
- Pirkanmaalla pienet kunnat ovat tehneet onnistuneesti yhteistyötä perheiden liikuntaneuvonnan kehittämisessä

- **Rahoitus**

- Hallitusohjelmassa on varattu rahoitusta perheiden liikunnan tukemiseen
- Aluehallintoviraston (AVI) hankerahoitus hakemus päättyy 15.10.2024
- Kunta voi tästä huolimatta tehdä kartoitustyötä (kunnan omarahoituksen järjestyminen, yhteistyö, tarve, viestintä, palvelupolun pohtiminen), nämä auttavat seuraavaan mahdolliseen hakuun

- **Palvelupolun ja prosessin pohtiminen**

- Näiden ei tarvitse olla valmiit, voitte pohtia yllä olevia asioita ensin.



Mitä voin työntekijänä tehdä perheliikuntaneuvonnan suhteen?

- **Liity kuntasi ja Pohteen verkostoihin** (kunnan hyte- tai lape-ryhmä, Perhekeskus, Pohteen maakunnallinen Lapset, nuoret ja perheet-verkosto, Popli= Pohjois-Pohjanmaan liikunta ja urheilu ry...)
 - Pohtikaa kunnassa yhteistyössä tapa, jolla lähteä edistämään tai pilotoimaan (resurssit)
 - Kunnan yhteistyöverkosto liikuntaneuvonnan ympärille (kulttuuritoimi, järjestöt, seurakunta, sote-keskusten neuvolat, vaka/koulu)
- **Liittykää mukaan kuntana Liikkuvaan Perheeseen** (nettisivuilla ”Liity mukaan”)
 - Tukea ja sparraus apua perheliikuntaneuvonnan kehittämiseen kunnassa
 - Paljon tukea perheliikuntaneuvonnan kehittämiseen
- **Hyödyntäkää muita kuntia ja kysykää kokemuksia, jossa perheliikuntaneuvontaa jo tehdään/kehitetään**
 - Oulainen
 - Ylivieska
 - Liminka
- **Erilaiset perheliikuntaa kehittävät hankkeet Pohjois-Pohjanmaalla**
 - Liikkuva arki!-hanke, Kempele
 - Lisää liikettä Nivalaan!-hanke, Nivala
 - Liikettä kaikille!-hanke, Haapajärvi
 - Luonnostaan liikkuva-hanke!, Kuusamo
 - Lajikokeilu liikunnallisen elämäntavan innoittajaksi – hanke, Oulainen



Nostoja Pohjois-Pohjanmaalta

Toimintaa on valtavasti! Ota yhteyttä kollegaan toisessa kunnassa, järjestössä tai seurakunnassa

- **Merijärvellä** perheet ovat kärkiteema ja heidän elintapojen edistäminen
- **Reisjärvellä** sivukylien lapsiperheille liikkumisen mahdollisuuksia, Unicef Lapsiystävällinen kunta-haku, kirjastoon perustetaan kulttuurineuvontapiste (ohjaus harrastusmahdollisuuksista)
- **Oulussa** etäliikuntaneuvontaa
- **Taivalkoskella** sosiaalitoimen kanssa yhteistyössä perhekerho (toimintaa & pieniä luentoja liikkumisesta ja hyvinvoinnista), vanhempi ja lapsi yhdessä kerhossa
- **Haapajärvellä** kirjastosta saa retkeilykartan, lasten lauantai-kirjastossa
- Puistoruokailua **Kempeleessä ja Oulussa**, musiikkia, hävikkiruokaa ja liikkumista (srk ja kunnan yhteistyö)
- **Kärsämäellä** Konttilan kierros-elämyspolku
- **Utajärvellä** Seikkailupuisto lapsiperheille
- **Ylivieskassa** liikuntaneuvonta ohjaa asiakkaita seuroihin, liikuntaresepti



Esimerkkejä perheliikuntaneuvonnan toteutustavoista

- **Seinäjoki**

- <https://www.seinajoki.fi/kulttuuri-ja-liikunta/liikunta/ohjattuliikunta/perheliikunta/>
- Liikunnalliset satukirjat ammattilaisten käyttöön (vaka ja liikuntatoimi)
- Lapsi kasvaa ja kehittyy toiminnallisten satujen ja niissä esiintyvien motoristen perustaitojen avulla, kirjasarjoja on kolme erilaista ikäkaudet huomioiden

- **Tampere**

- <https://www.tampere.fi/liikunta/liikuntaa-lapsille/perheliikunta>
- Pyöräseikkailukartta, hyvin monipuolista toimintaa koko perheelle

- **Sastamala**

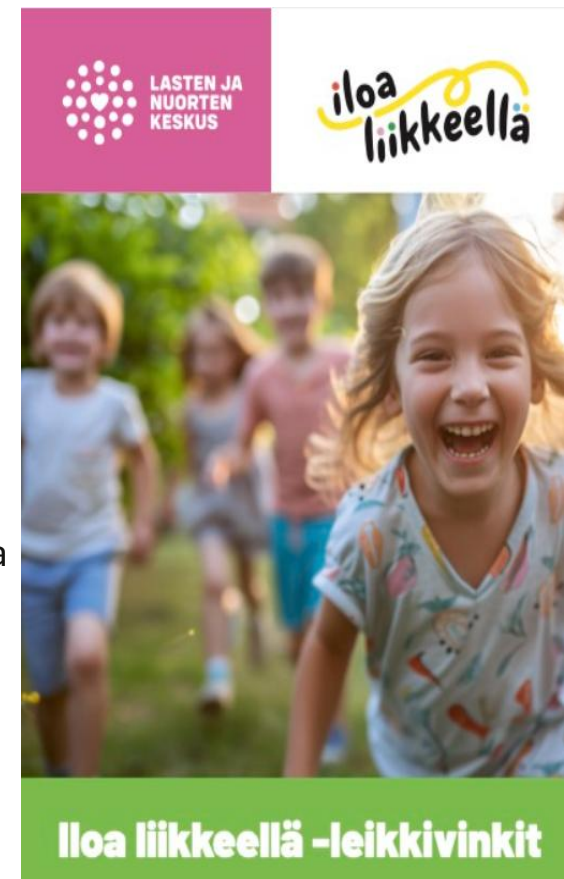
- https://sastamala.fi/wp-content/uploads/2024/03/jarjestoilta_liikkuvaperhe-13.3.24.pdf
- Esimerkki Leiki ja liiku, Sastamala-hankkeesta
- Varhaiskasvatuksen ja liikuntapalveluiden yhteishanke

- **Lisää vinkkejä ja näkökulmia Liikkuva Perhe- Liity mukaan- Työkirjasta**



Liikkuva seurakunta

- **Liikkuva seurakunta on toimintamalli**, jonka avulla voidaan lisätä liikettä ja tehdä näkyväksi seurakunnissa
- Liikkuva seurakunta.fi –sivustolta löydät viestintämateriaaleja kuten logoja, hyviä vinkkejä ja toimintamalleja, joita saa vapaasti jakaa eteenpäin. Kaikki materiaali on avoimesti käytössä.
- Lasten ja nuorten keskus tehnyt yhteistyötä Liikkuva seurakunta- toiminnan kanssa
 - [Maksuton opas liikunnallisiin leikkivinkkeihin seurakuntien perhetyöhön](#)
- **Oulujoen seurakunta** mukana Liikkuva seurakunta toiminnassa
 - Yhteyttä voi ottaa Oulujoen seurakunnan palveluesihenkilöön Maaret Sulkalaan tai heidän liikunta-agenttiin Tom Pajukankaaseen
 - Liikunta-agentti on oman seurakunnan liikunta-yhteyshenkilö. Tehtävänkuva muodostuu paikallisista tarpeista oman seurakunnan näköiseksi.
 - Oulujoen seurakunnan idearikasta toimintaa voi seurata Instagramista @oulujoennalle tai Facebookista
- **Vinkkejä lasten ja nuorten kanssa toimimiseen**
 - <https://liikkuvaseurakunta.fi/hyvia-kaytanteita/lasten-kanssa/>
- Voisiko pienemmät seurakunnat ottaa yhteyttä toisiinsa?
- **Ryhmämuotoista perheiden liikuntaneuvontaa** [liikuntapalveluiden ja seurakunnan yhteistyönä Imatralla](#)



Rathgeber, ym. 2024.

Järjestöjen liikuttava toiminta

- Kunnissa toimii valtavasti eri järjestöjä, liittoja ja seuroja, ota rohkeasti yhteyttä!
- **Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL)**
 - Hyvin aktiivinen liitto ja paikallisyhdistyksiä löytyy monesta kunnasta Pohjois-Pohjanmaalta
 - Voit hakea paikallisyhdistyksiä MLL:n nettisivuilta <https://www.mll.fi/yhdistyshaku/>
 - MLL:n paikallisyhdistykset järjestävät monenlaisia kerhoja, tavallisimpia ovat lasten musiikki-, liikunta- ja taidekerhot. Lisäksi aikuisten ja lasten yhteisiä kerhoja, perhesähly- ja luontokerhoja.
 - Voit tutustua toimintaan: <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/kerhot-lapsille/>
 - Kerhot toimivat yleensä kunnan tai MLL:n tiloissa, päiväkodeissa, seurakunnan tiloissa tai nuorisotalolla.
 - Pyhännällä MLL:n paikallisyhdistys järjestää perheliikuntakerhoa
- **Suomen 4H-liitto**
 - 4H auttaa lapsia ja nuoria löytämään itselleen mielekästä tekemistä ja monipuolisen harrastuksen
 - Aktiivinen liitto ja paikallisyhdistyksiä paljon
 - Metsäsalapoliisi-seikkailu yhteistyössä Pyhäjoen kunnan kanssa
 - Tästä Pyhäjoen Metsäsalapoliisi-seikkailuun <https://www.pyhajoki.fi/ajankohtaista/metsasalapoliisien-seikkailu-rautiperalla>
 - Metsäsalapoliisi-päivä kouluihin <https://4h.fi/ajankohtaista/metsasalapoliisipäivassa-luodaan-pohjaa-lapsen-metsasuhteelle/>
- **Urheiluseurat**
 - Merijärven Kestävä-seura ja MLL järjestävät yhteistyössä perhekerhoa



Jututtamo	
Kaveritoiminta	
Kerhot lapsille	
Kylämummit ja -vaarit	
Lapsi mielessä - vanhempainryhmät	
Lasten ja nuorten puhelin ja chat	
Leikkipäivä ja leikkipankki	
Lukumummit ja -vaarit	
Perhekahvilat	
Perhekummit	
Terhokerhot	
Vanhemmuuden ABC-ryhmät	
Vanhempainpuhelin ja chat	▼
Vahvuutta vanhemmuuteen - perheryhmät	
Vertaisryhmät	▼
Ystäväksi maahanmuuttajaäidille -toiminta	

Kuva: MLL, 2024.

Liikkumisen palveluiden polku lapsiperheille

Liikkuminen

Matalan kynnyksen palvelut perheille

Urheileminen

Järjestöt, seurakunnat

Perhekerhot

- Vaka+srk, Käsämäki
 - Merijärven kestävä + MLL
- MLL perheliikuntakerho
Metsäsalapoliisi-seikkailu (4H, Pyhäntä)
Harrastusavustus (Haapajärvi)
MLL + 4H paljon toimintaa

Lähellä.fi- palvelu

Liikkuva seurakunta

Arkiliikkuminen

Luonto
Perustaidot
Leikkipuistot
Eri kentät
Hyötyliikkuminen
päiväkotiin & töihin

Vanhemmat tukevat lasta

Ammattilaiset tukevat vanhempia

Perhekeskus

Liikkuva Perhe

Kunta

Liikuntaneuvontaa perheille (Kempele, Nivala, Oulainen, Ylivieska- erityisryhmiä)

Kirjaston liikuntavälinelainaamo

Kirjastoon perustetaan kulttuurineuvontapiste (Reisjärvi)

Maksuttomat perheliikunta vuorot (Kuusamo)

Luontokohteet (lintutornit, retkeilypaikat)

Arkiseikkailu (Liikkuva vaka)

Fluent Kunto-sovellus (Liminka, ulkojää, ladut)

LIIKU-kortti (Oulainen)

Kaiku-kortti (useassa)

Harrastusten viikkokalenteri (Utajärvi)

Liikuntaresepti (Ylivieska)

Liikunnan edistämisen vuosikello (Siikajoki)

NappulaOlympialaiset (Siikajoki)

Hyvinvointimessut (Siikajoki)

Soveltavan liikkumisen apuvälinelainaamo (Oulu, Kempele, Muhos, Liminka)

Liikkuva varhaiskasvatus (Nivala, Reisjärvi)

Liikuntatapahtuman järjestäminen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa

- **Muistilista tapahtuman järjestämiseen (Kallio, 2024)**
 - Mikä tapahtuma ja sen tavoite?
 - Kenelle suunnattu? Missä ja milloin tapahtuma järjestetään? Eihän ole päällekkäisyyksiä muiden tapahtumien kanssa?
 - Tehtävälista tapahtuman järjestämistä varten
 - Tapahtuman rahoitus ja budjetti (voiko jakaa yhteistyökumppaneiden kanssa?)
 - Ilmoittautuminen, muistakaa tietosuoja.
 - Viestintä mahd. monessa kanavassa (some, yhteistyökumppanit, ilmoitustaulut, vaka, neuvola, whatsapp, Wilma..)
 - Tarkistakaa vakuutukset ja hankkikaa luvat (EA-laukku ja musiikkiluvat)
 - Turvallisuus
- **Kartoita yhteistyökumppanit tarpeen mukaan ja sopikaa pelisäännöt (Liikkuva Perhe: Työkirja, 2023)**
 - Koko perheen yhteisiä tapahtumia voidaan järjestää omatoimisesti tai ohjatusti toteutettuna.
 - Ohjattuja perheliikuntatapahtumia toteuttavat kunnat eri sektoreineen, urheiluseurat, yhdistykset, eri toimijat ja yksityinen sektori.
- **Perheliikunta-tapahtuma voi olla** Pop Up -henkinen, jossa perheet saavat tutustua eri liikuntavälineisiin ja liikuntalajeihin (esim. puistoruokailut, esimerkkejä Kempeleestä ja Oulusta, yhteistyö seurakunnan kanssa)
- **Yhdenvertaisuuden huomioiminen**
 - Tutustu esteettömän ulkoilutapahtuman järjestämisen tarkistuslistaan: suomenlatu.fi/soveltavaulkoilu
- **Välineet, vastaavat ja ohjaavat henkilöt, viestintä & mainokset (Canva tai tekoäly)**

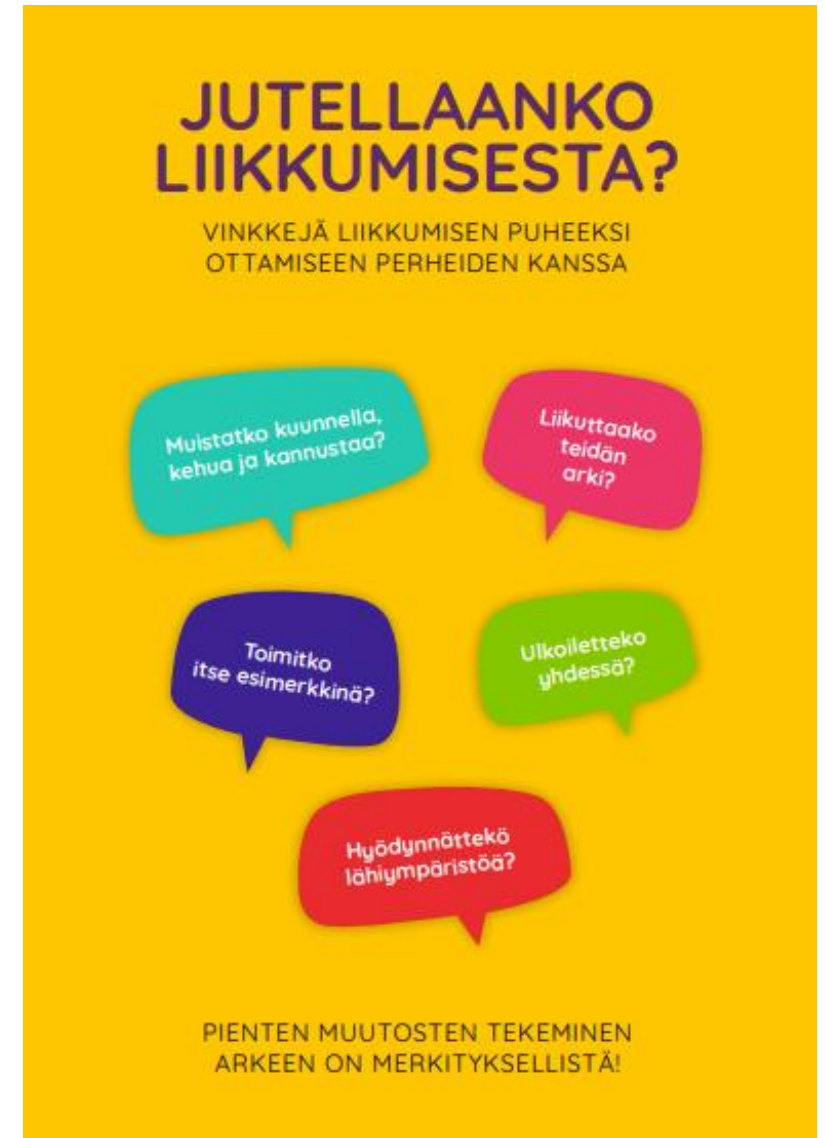
Vähän liikkuvien lasten ja perheiden tukeminen

- **Tutustu suosituksiin (muista päivittää tietosi)**
 - Tutustu liikkumisen suosituksiin
 - Alle kouluikäisten lasten suosituksista liikkumista jää 1h vanhempien vastuulle arkena
- **Tunnista perheet**
 - Kohtaamiset perheiden kanssa (vaka-keskustelut, kerhot, harrastuksissa, neuvoloissa...)
 - Kuuntele perheiden tarpeet ja haasteet
 - Voimavarat, toiveet, kohtuus tavoitteissa...
- **Tunnista oman kuntasi palvelut**
 - Matalan kynnyksen palvelut (seurakunta, järjestöt...)
 - Vertaistuen mahdollisuus muista perheistä
 - Tiedota perheitä matalan kynnyksen palveluista esim. liikkumisen vuosikellon avulla
 - Hyödynnä tähän kuntasi tapahtumakalenteria, verkostoja tai Lähellä.fi
- **Viesti perheille sallivasti liikkumisesta** (unohda suorittaminen, tuo vanhempien minimi-vastuu esille: arkiliikkuminen ja perustaidot lapselle, palvelut)
- **Vanhemman antama tuki tärkeintä, tällä vaikutusta lapsen liikkumiseen** (Kaitsalmi & Parikka, 2022)
 - Jotta vanhempi voi tukea lastaan, on tärkeää tuoda erilaiset tukimuodot ja niiden merkitykset vanhempien tietoisuuteen
- **Perheliikuntaneuvonta**

Liikkumattomuuden syitä
Huoltajien työ (ajanpuute),
Voimavarojen rajallisuus
Saamattomuus
Ideoiden puute
Liikkuminen ei kiinnosta
Älylaitteet

Liikkumisen puheeksi otto perheen kanssa

- Liikkuva varhaiskasvatus & Liikkuva Perhe tuottaneet yhteistyössä työkalun liikkumisen puheeksi ottamiseen
- Työkalun voi ladata maksuttomasti Liikkuvan varhaiskasvatuksen nettisivuilta
 - Työkalu saatavilla ruotsiksi ja englanniksi
- **Liitä liikkuminen osaksi tavallista keskustelua**
- **Puheeksi otossa kannattaa huomioida**
 - Perheen voimavarat & taustat jos mahdollista
 - Kysy avoimia kysymyksiä
 - Kuuntele oikeasti mitä vanhempi jakaa sinulle
 - Kannusta ja anna positiivista palautetta! Pienetkin asiat ovat kannustamisen arvoisia!
- **Tarjoa liikkumista ja esim. luonnossa liikkumista yhtenä palautumisen keinona**
 - Luontoa löytyy kaikista Pohjois-Pohjanmaan kunnista
 - Palautuminen on pienlapsiperheissä haasteellista



KYSYMYKSIÄ, JOIDEN AVULLA OTTAA LIIKKUMINEN PUHEEKSI PERHEIDEN KANSSA

Perheen, läheisten ja kavereiden kanssa liikkuminen, ulkoileminen ja touhuaminen ovat valintoja, joiden myötä lapset oppivat liikkumisen kuuluvan päivittäiseen elämään. Tavalliset fyysisesti aktiiviset leikit omassa pihapiirissä ovat juuri oikeanlaista liikuntaa ja yhteiset, pienetkin päivittäiset liikunnalliset hetket ovat tärkeitä.

1 Miten teidän arjessanne liikutaan yhdessä?

Lapsi oppii asioita toiminnallisesti, tutkien, kokeillen, yrittäen ja erehtyen. Lapsen päivään tulisi kuulua vähintään kolme tuntia monipuolista liikkumista joka päivä.

- Voitte rohkaista perheitä tekemään ihan tavallisia asioita yhdessä: liikkumaan, leikkimään ja ulkoilemaan.
- Vuorovaikutus on hyvä pitää avoimena ja lapsen liikunnallista kehitystä voi seurata yhdessä.
- Voitte keskustella säännöllisesti huoltajien kanssa liikkumisesta ja siitä, miten tukea lasten ja koko perheen liikkumista entistä paremmin.
- Tärkeää on luoda avoin ja tukemiseen kannustava ilmapiiri.

2 Mitä ajatuksia ja tunteita yhdessä liikkuminen perheessänne herättää?

Kuuntele ja anna lapselle mahdollisuus vaikuttaa. Kokeilemaan kannustaminen sekä yhdessä koettu onnistumisen ilo auttavat lasta muodostamaan myönteisen minäkuvan.

- Voitte kannustaa huoltajia antamaan lapsen suunnitella, päättää ja valita asioita sekä erilaisia pieniä tehtäviä hänen ikäänsä ja kehitystasoonsa sopivalla tavalla.
- Voitte kysyä huoltajilta heidän näkemyksiään lapsen tai perheen liikkumisesta. On tärkeää kuunnella heidän ajatuksiaan ja kokemuksiaan.

3 Jos perheenne haluaisi lisätä arki-liikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se voisi olla?

Fyysisesti aktiivisen elämäntavan malli alkaa syntyä jo varhaislapsuudessa. Perheen yhdessä liikkumisen ja ulkoilemisen myötä lapsi oppii liikkumisen kuuluvan arjen rutiineihin. Yhteinen tekeminen opettaa lapselle vuorovaikutustaitoja, toisen kuuntelemista ja kunnioittamista sekä myönteistä suhtautumista toisiin.

- Voitte auttaa hahmottamaan ja konkretisoimaan perheen liikkumisen mahdollisuuksia. Ehdottaa vinkkejä siitä, miten perheet voivat liikkua aktiivisesti omassa arjessaan paikasta toiseen, millaisia taitoja lapsen olisi hyvä harjoitella tai millaisia liikuntavälineitä kokeilla.
- Voitte jakaa ideoita leikeistä, retkikohteista ja liikunta-mahdollisuuksista sekä ohjata hyödyntämään paikallisia toimijoita.

Jälkitehtävä



- **Mikä on tilanne lapsiperheiden liikkumisen suhteen kunnassanne?**
- **Pohdi hetki omaa työtäsi, miten lapsiperheiden liikkuminen tai liikkumattomuus näkyy työssäsi?**
- **Mitä voisit tehdä itse lapsiperheiden liikkumisen lisäämiseksi?**
 - Aloita keskustelu Liikkuva varhaiskasvatus tai Liikkuva Perhe-toimintaan liittymisestä
 - Pitäisikö kunnassasi aloittaa keskustelu perheliikuntaneuvonnan kehittämisestä? Vai pohditko, miten jo aloitettua perheliikuntaneuvontaa voisi kehittää? Ota yhteyttä kunnan liikunnanohjaajaan, jossa perheliikuntaneuvontaa jo toteutetaan vinkkien saamiseksi.
 - Ota perheliikuntaneuvonta tai muu lasten, nuorten tai perheiden liikkumiseen liittyvä asia esille esihenkilösi kanssa, kunnan hyvinvointikoordinaattorin, liikuntaohjaajan tai muun henkilön kanssa
 - **Osallistu marraskuussa 2024 Kohde-hankkeen järjestämiin työpajoihin, jossa sparraamme valitsemanne kehittämistarpeen alkuun**
 - <https://kohde.diak.fi/ideointityopajat-pohjois-pohjanmaan-kuntien-hyvinvointiverkostoille/>

Esimerkkejä perheliikuntaneuvonnan toteutustavoista

Imatra

Imatralla yhteisenä tavoitteena on hyvinvoivat perheet. Imatran seurakunnan ja liikuntapalvelujen yhteistyönä rakentui ryhmämuotoinen perheiden liikuntaneuvonnan palveluketju, jossa seurakunnat tunnistavat perheet, jotka voisivat kaivata tukea liikkumiseen, ottavat aiheen puheeksi ja ohjaavat liikuntaneuvontaan.

Seurakunnassa nähtiin perheiden liikuntatottumuksiin vaikuttaminen ja yhteistyö liikunnan edistämiseksi tärkeinä. Käyttäjälähtöisyys huomioitiin palvelun kehittämisessä. Toimintamallia rakennettiin toimijoiden sekä perheiden toiveita ja odotuksia kuunnellen. Perhekahvilat tarjosivat mahdollisuuden tavoittaa perheitä ja tilat toimivat neuvonnan järjestämiseksi. Yhteistyö seurakunnan kanssa on koettu toimivaksi ja toimintamalli on vakiintunut. Kehittämistyö vastaa Imatran kaupungin tarpeeseen hyvinvoinnin edistämisessä, sillä kaupungin hyvinvointisuunnitelman terveyden edistämisen tavoitteena on hyvinvoiva kuntalainen. Liikuntaneuvontaa on tarjolla myös perhekohtaisesti.

Joensuun Latu/PERHEIDEN LUONTOTOIMINTA

Joensuun Latu edistää liikunnallista elämäntapaa, jakaa tietoa vastuullisesta retkeilystä ja jokamiehenoikeuksista sekä järjestää monipuolista toimintaa ympäri vuoden monenlaisille liikkujille, matalan kynnyksen lähiretkistä aina koko perheen tapahtumiin. Yhdistys toteuttaa Muumien hiihtokouluja, Muumien retkeilykouluja, lumikenkäilyä ja umpihankihiihtoa. Talvella järjestetään UlkonaKuinLumiukko-kampanja, kesällä Nuku yö ulkona -tapahtuma sekä syksyllä Koko perheen hämärähommat. Vuonna 2021 alkanut Seikkailevat perheet -toiminta on laajentunut monipuolisesti alueelle.



Kirkkonummi

Kirkkonummella on lisätty huoltajien tietoisuutta lapsen liikumisen merkityksestä sekä osallistettu heiltä perheliikunnan kehittämiseen. Keinoja ovat olleet liikuntavinkit päiväkotien sähköisillä näytöillä sekä liikkumisen suosituksiin pohjautuva kysely. Toimipaikat ovat saaneet tuloskoosteen, jota on käsitelty vanhempainillassa, toimipaikoissa ja esihenkilökokouksissa. Perheliikunnan kehittämiseksi toteutettiin kyselyt huoltajille, jossa kartoitettiin perheiden toiveita ja tarpeita perheliikunnan edistämiseksi. Seurojen ja toimijoiden kyselyssä kartoitettiin puolestaan toimijoiden osaamista ja kehittämiskohteita perheliikunnan ohjaamiselle. Tulosten pohjalta on tarkoitus mahdollistaa perheille entistä enemmän liikettä yhteistyössä varhaiskasvatuksen, huoltajien ja paikallisten toimijoiden kanssa.

Lähteet

- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2023). Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaanolon ja unen määrä. Teoksessa S. Kokko & L. Martin (toim.), Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa, 31–46. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1. Viitattu 3.9.2024. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2023/03/Lasten-ja-nuorten-liikuntakayttaytyminen-Suomessa-2022-2.pdf>
- Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. (2022). Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-808-3>
- Kaitsalmi, L. & Parikka, S. 2022. Vähän ja paljon liikkuvien lasten liikuntatottumusten taustalla esiintyviä syitä. Viitattu 4.9.2024. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/80982#>
- Kallio, J. 2024. MLL vinkit tapahtumaan. Mannerheimin Lastensuojeluliitto. Kohde-hankkeen webinaari 6.9.2024.
- Liikkuva aikuinen, 2024A. Kuntien liikuntaneuvojille kirjaamismahdollisuus potilastietojärjestelmiin. Viitattu 11.9.2024. <https://liikuntaneuvonta.fi/ajankohtaista/kuntien-liikuntaneuvojille-kirjaamismahdollisuus-potilastietojarjestelmiin/>
- Liikkuva Perhe. 2023. Työkirja. <https://www.liikkuvaperhe.fi/fi/liikkuva-perhe/liikkuva-perhe/liity-mukaan.html>
- Liikkuva seurakunta. 2024. Viitattu 11.9.2024. <https://liikkuvaseurakunta.fi/>
- Liikkuva Varhaiskasvatus, 2024. Liikkumisen puheeksi otto perheen kanssa. Viitattu 22.8.2024. <https://liikkuvavarhaiskasvatus.fi/tukimateriaali/liikkumisen-puheeksi-ottaminen-perheiden-kanssa/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/kerhot-lapsille/>
- Pekkanen, J. 2024. Teams-keskustelu lapsiperheiden liikkumisen neuvonnasta. 20.9.2024.
- Rathgeber, S., Sihlman, A., Suomalainen, P., Putrus, F. & Rosenlund, M. 2024. Iloa Liikkeellä-leikkivinkit. Viitattu 11.9.2024. <https://www.lastenjanuortenkeskus.fi/materiaali/iloa-liikkeella-leikkivinkit/>
- Suomen Latu ry. 2021. Perheliikuntabarometri. Viitattu 13.6.2024. <https://www.liikkuvaperhe.fi/media/perheliikuntabarometri-2021-raportti.pdf>
- Suomen 4H-liitto. 2024. <https://4h.fi/ajankohtaista/metsasalapoliisipaivassa-luodaan-pohjaa-lapsen-metsasuhteelle/>
- STT. Yksilökeskeisyys altistaa länsimaiset vanhemmat uupumukselle. (2020). Uutinen Jyväskylän yliopiston verkkosivulla 18.12.2020. Viitattu 3.9.2024. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/69896997/yksilokeskeisyys-altistaa-l>
- Tuunanen, K. & Koivuniemi, K. (2024). Perheiden liikuntaneuvonnasta tukea liikkuvampaan arkeen. Jamk Arena Pro. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:jamk-issn-2984-0783-58> & <https://arena.jamk.fi/fi/arena-pro/perheiden-liikuntaneuvonnasta-tukea-liikkuvampaan-arkeen/ansimaiset-vanhemmat-uupumukselle?publisherId=69817172>



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK



Lisätietoa

- **Oulun kaupungin soveltavan liikkumisen apuvälinelainaamo lapsiperheille**
 - <https://www.ouka.fi/liikuntaryhmat/soveltavan-liikunnan-valinelainaus?accordion=accordion-17435>
 - Tapani Tuomikoski antaa mielellään lisätietoa toiminnasta
 - tapani.tuomikoski@ouka.fi
- **Mannerheimin Lastensuojeluliitto**
 - <https://www.mll.fi/vanhemmille/helpota-arkeasi-ja-huolehdi-jaksamisestasi-me-hoidamme-lapsesi/>
- **Auta Lasta ry**
 - <https://www.autalasta.fi/perhehoito/kotiinannettavaperhehoito.html>
 - Oulun ja Raahen seutu
- **Perhekeskus, THL** <https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/perhekeskus>
- **Pohteen Perhekeskuskehittäminen ja perhekeskustoimintasuunnitelma** <https://pohde.fi/tietoa-meista/kehittaminen-ja-innovaatiot/kehittamishankkeet/tulevaisuuden-sote-keskus/lasten-nuorten-ja-perheiden-palvelujen-kehittaminen/perhekeskuskehittaminen/>