

Helsinki

**Liikkumisohjelma edellyttää
ajattelutapojen, toiminta-
mallien ja rakenteiden
uudistamista**



#HelsinkiLiikkuu

Liikkumattomuuden vakavuutta ei vieläkään ymmärretä

- Esihistoriallinen ihminen oli fyysisesti olympiaurheilijan tasolla
- Nykylapsi voi kasvaa aikuiseksi hikoilematta kertakaan
- Tunnin treenin jälkeen on kuuden elokuvan maratonin aika
- Osa ei saa rikottua edes 2500 askeleen rajaa
- Pitäisikö päiväkoteihin rakentaa lisää katoksia kärryille?



#HelsinkiLiikkuu

Helsinki tarttuu liikkumattomuuteen

- Liikkumisen edistäminen kaupungin prioriteettilistan kärjessä
- Ei pitäisi olla mielipide tai mielenkiinnosta riippuvainen asia
- Vaatii ajattelu- ja toimintatapojen muutosta
- Kunnianhimoiset tavoitteet motivoivat



#HelsinkiLiikkuu

Liikkumishjelman tavoitteet



Tietoisuus lisääntyy
(4 toimenpidettä)



Pienet lapset omaksuvat
liikunnalliset perustaidot
ja -tottumukset
(4 toimenpidettä)



Ikääntyneet
liikkuvat enemmän
(6 toimenpidettä)



Systeeminen
muutos: yhdessä,
innovatiivisesti
(11 toimenpidettä)



Liikunnallisuus
on osa lasten ja
nuorten elämää
(8 toimenpidettä)



Liikkumista hyödynnetään
sairauksien ennalta-
ehkäisyssä, hoidossa
ja kuntoutuksessa
(7 toimenpidettä)



Kaupunkiympäristö
kannustaa liikkumaan
(11 toimenpidettä)



Kaupungin työntekijät
liikkuvat enemmän
ja istuvat vähemmän
(6 toimenpidettä)

Liikkumiskäyttäytyminen alkaa urautua jo 3-vuotiaana

- Varhaiskasvatushenkilöstön koulutus
- Kaikki varhaiskasvatusyksiköt valtakunnalliseen Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmaan
- Liikkuvan arjen rakenteita varhaiskasvatukseen -hanke
- Liikkuminen mukaan kaikkiin leikkipuistojen toimintoihin
- Lapsiperheet kulkemaan aktiivisemmin
- Uutta tutkimustietoa päätösten tueksi
- Palvelutarjotin kulttuurin ja vapaa-ajan palveluista päiväkoteihin ja kouluihin
- Neuvokas perhe -kortti perheille annetussa elintapaneuvonnassa



Liikkuminen osaksi lasten ja nuorten elämää

- Koululaisten päivittäinen ulkoilu ja aktiivinen toiminta iltapäivätoiminnan yksiköissä
- Liikunnallisen harrastustoiminnan lisääminen kouluissa
- Digitaalisten ja osallistavien ratkaisujen hyödyntäminen yläkouluiikäisten arkirytmien ja elämäntapojen edistämiseksi
- Digitaalisen harrastuspassin rakentaminen
- Kymmenen koulupihan liikkumisolosuhteiden parantaminen vuonna 2019
- 900 000 euroa lasten ja nuorten harrastustoiminnan kehittämiseen
- Liikkuva opiskelu -ohjelman laajentaminen kolmesta pilottilukiosta kuuteen lukioon lukuvuonna 2019–2020
- Toiminnallinen liikuntapäivä kerran lukuvuodessa kaikkiin toisen asteen oppilaitoksiin



Kaupungin työntekijät liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän työpäivän aikana

- Koko henkilöstölle taukoliikuntasovellus työn tauottamiseen
- Liikkuva työpaikka -toiminta
- Uusia liikuntaneuvonnan palvelupolkumalleja työterveyshuollon ja henkilöstöliikunnan välille
- Liikkuvien työpaikka -kilpailu
- Liikunnalliset hyvinvointiosuudet mukaan työhyvinvointipäiviin
- Hyvinvointi- ja työkykyvalmennuksien kehittäminen arkiaktiivisuuden näkökulma huomioiden



Ikäihmisten liikkumisen edistäminen

- Uusien toimintamallien kehittäminen yhteistyössä Bloombergin säätiön ja Harvardin yliopiston kanssa
- Kaupungin palvelut, järjestöt ja sidosryhmät ikäihmisten liikkumisen työryhmään
- Liikkumissopimus käyttöön 70 prosentille säännöllisen kotihoidon asiakkaista
- Voimaa vanhuuteen -toiminnan laajentaminen
- Kaupunkiympäristön, palveluiden esteettömyyden ja lähipalveluiden saavutettavuuden kehittäminen
- Uutta tutkimustietoa päätösten tueksi
- Ikäihmisten viestinnällisten ongelmien ratkaiseminen



Helsinki

**Jos liikkumisen edistäminen
ei ole sinun asiiasi,
niin kenen asia se on?**



#HelsinkiLiikkuu