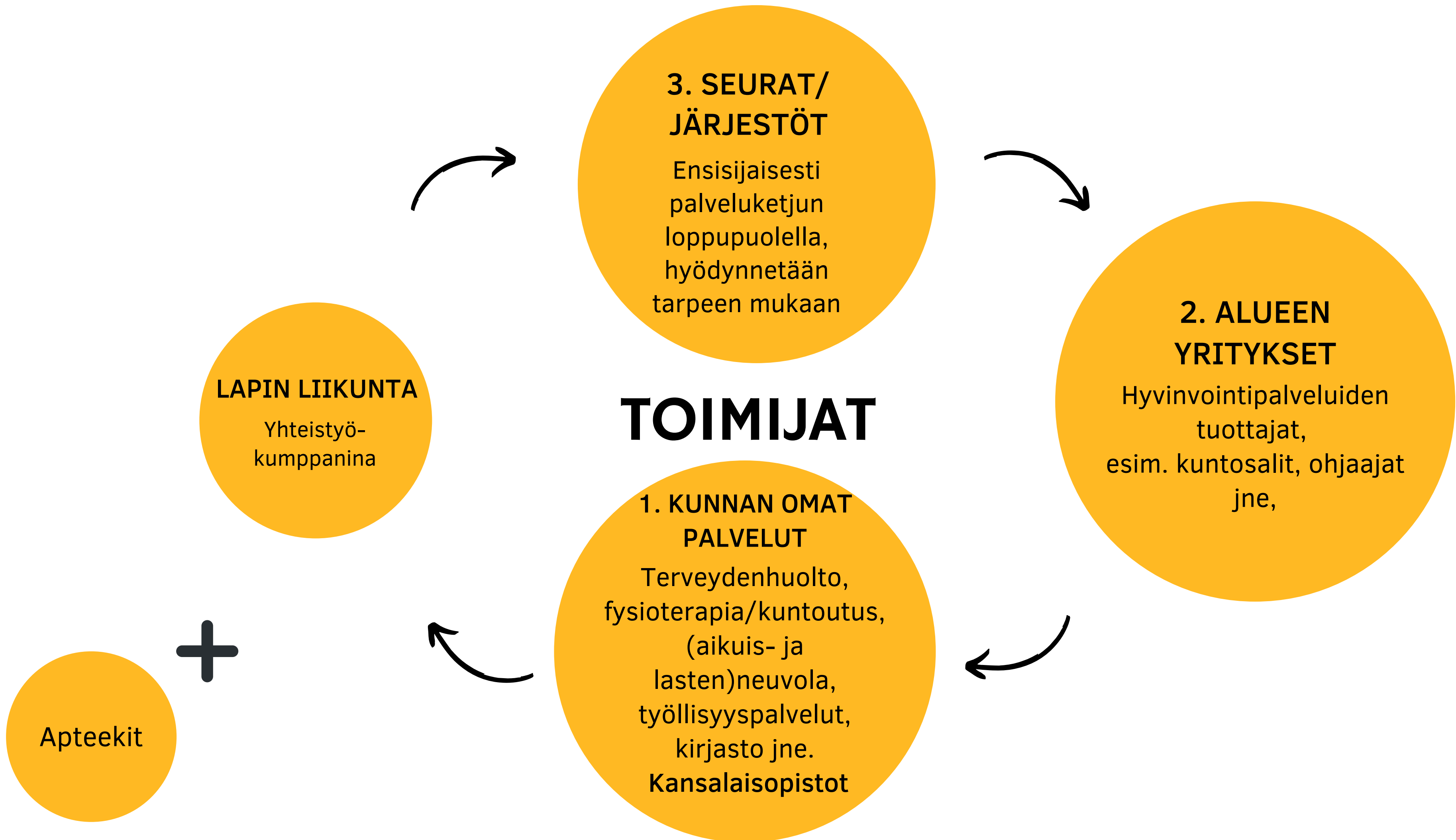




# ELINTAPAHOHJAUKSEN PALVELUPOLKU TUNTURI-LAPPIIN 2022-2024

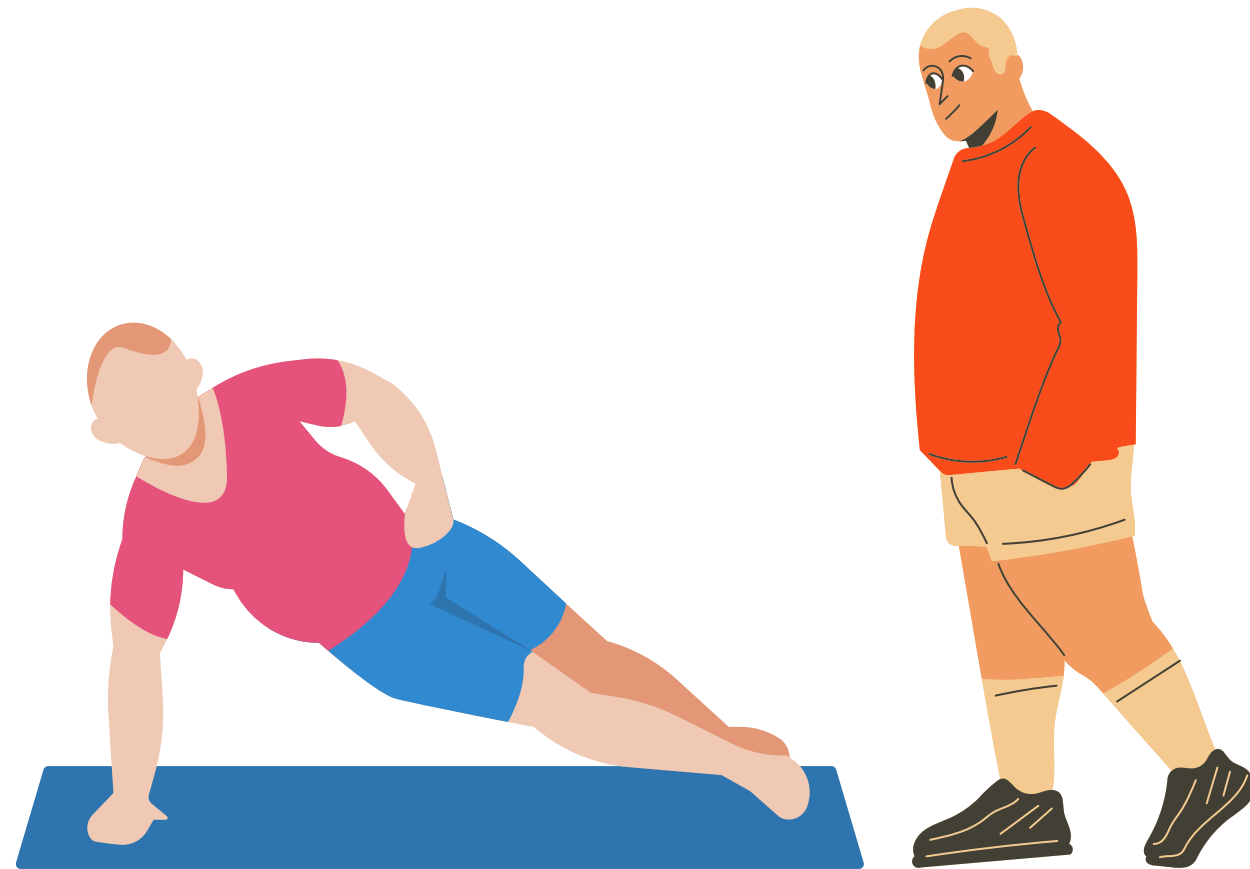
Hankeaika 1.5.2022-31.12.2024







# Ensisijaiset kohderyhmät



## Työikäiset

*Valinnan taustalla mm. linkki  
lappilaiseen hyvinvointiin  
hankkeen tulokset*



## Perheet

*Neuvolayhteistyö*

# HANKKEEN TAVOITTEET

## LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUKETJUN LUOMINEN

- Kouluttaa, viestiä ja vakuuttaa kunnan toimijat ja muut sidosryhmän, jotta osaavat hyödyntää liikuntaneuvontaa
- Tiedon lisääminen, tiedolla johtaminen
- Miten tietoa luodaan järjestelmällisesti ja saadaan ylläpidettyä palvelun tietoisuutta ja palveluun ohjaamista (kunnan eri sektorit, apteekit jne.)
- > Työkäisille suunnatun liikuntaneuvonnan aloittaminen sekä vakiinnuttaminen
- Liikuntaneuvonnan välilehti OmaKantaan, esim. Jyväskylässä käytössä

## HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

### KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINNIN YKSI OSA ON LIIKUNTANEUVONTAA:

- Ravintoneuvonta, ajanhallinta jne.

Terveystieteiden palvelutarjottimajatteluun liikunnan palvelupolku > jatkuva aktivointi ja muistuttelu myös liikunnan roolista

## PERHEET/LAPSET

- Neuvolan ja kirjaston liikunnallistaminen
- Varhaiskasvatuksen elintapaohjausmateriaali vasu-keskusteluihin

[www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/idea/hyva-paiva-materiaalit-kannustavat-perheita-terveellisiin-elintapoihin](http://www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi/fi/idea/hyva-paiva-materiaalit-kannustavat-perheita-terveellisiin-elintapoihin)

## AKTIVOINTI

Kuntalaisten aktivointi ja arvoihin ja asenteisiin vaikuttaminen:

- 1) Hyvinvointia edistävän toiminnan järjestäminen: tapahtumat, kampanjat
- 2) Viestintämateriaalit

Yhteistyö maakunnallisen  
ja valtakunnallisen  
liikuntaneuvojaverkoston kanssa

# HANKKEEN TOIMENPITEET

## LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUKETJUN LUOMINEN

- 1) Liikuntaneuvonnan aloittaminen sekä vakiinnuttaminen (yhteisen palvelupolun) luominen Tunturi-Lapin kuntiin
    - > Kittilä, Kolari, Muonio
    - > Vertailukelpoisuus ja samojen mittareiden hyödyntäminen kunnissa
- Asiakassuhteen luominen, liikunnanohjaaja/liikuntaneuvoja/hyvinvointiohjaaja jne.
  - > Henkilökohtainen neuvonta

## VIESTINTÄ

Luodaan monipuolisesti erilaisia viestintämateriaaleja, kuten palveluesitteitä ja tietoiskuja. Materiaalit ovat käytettävissä myös hankkeen päätyttyä. Lisäksi luodaan Tunturi-Lapin liikuntaneuvonnan nettisivut, joiden päivittämisen vastuu siirtyy kunnille hankkeen päätyttyä

Materiaaleissa tuodaan esiin mm. liikuntaneuvonnan / elintapaohjauksen palvelupolku. Tiedon lisääntyessä kynnyks palvelun hyödyntämiseen toivottavasti madaltuu. Kuntiin valmistellaan viestintäkampanjat aiheeseen liittyen.

Visuaalisen verkostokartan luominen palvelutarjonnasta, Lapin Keino visuaalinen esimerkki

## PERHEET/LAPSET

- Lattiateippaukset ja julisteet sekä jaettava vinkkimateriaali (esite) 8890

## AKTIVOINTI

Toteutetaan yhteistyössä yritysten, kunnan ja kolmannen sektorin kanssa aktivoivaa toimintaa kunnissa. Konkreettisia toimenpiteitä ovat yhteiset liikunta- ja hyvinvointiharjoitteet sekä terveyden edistämisen tietoisuutta lisäävät tietoiskut (ruokavalio, ergonomia, fyysisen ja psyykkisen jaksamisen hallinta jne).

Toiminta voi tapahtua yrityksissä, kunnan liikuntatiloissa ja liikuntapaikoilla.

Hyödynnetään alueen yritysten ostopalveluja

Teemaviikot esim. kirjastossa:

- Ravintoviikot
- Välinelainaus

Yhteistyö eri toimialojen kanssa, esim. liikuntatoimi ja

Kouluttaminen ja aktivointi;  
Avainhenkilöt, jotka kohtaavat mahdollisia asiakkaita arjessaan/työssä

# HANKKEEN TULOKSET



- Liikuntaneuvonnan välilehti OmaKantaan, esim. Jyväskylässä käytössä



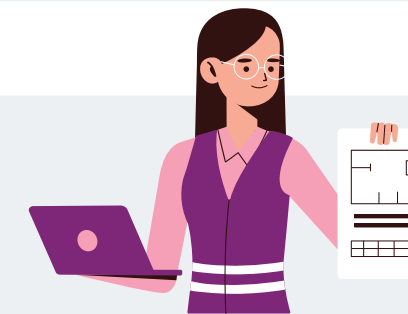
- Pysyvänä tuloksena syntyy toimiva malli elintapaohjaukselle
- Saadaan luotua yhdenmukaiset elintapaohjauksen/ liikuntaneuvonnan toimintatavat/-mallit, seurantamittarit ja arviointityökalut Tunturi-Lapin alueelle (Kittilä, Kolari, Muonio)



- Positiiviset arvot ja asenteet liikunnan ja hyvinvoinnin edistämisen tärkeydestä näkyvät **KAIKKIALLA KUNNASSA**, myös neuvoloissa ja varhaiskasvatuksessa vaikuttaen perheiden hyvinvointiin positiivisesti
- Ympäristöt liikunnallistettu välineiden ja muiden materiaalien avulla



- Palveluesite
- Monipuolinen viestintämateriaali, esim. viestintäkampanjamateriaalit, tietoiskut eri kohderyhmille (työikäiset, perheet)
- Tunturi-Lapin liikuntaneuvonnan nettisivut



- Pitkällä aikavälillä alueen ja erityisesti kuntalaisten hyvinvointi paranee, jolla on vaikutusta mm. työntekijöiden työkykyyn eri sektoreilla
- ENNALTAEHKÄISY ja kustannusnäkökulma: Terveystuonon kustannuksien mahdollinen pieneneminen > eurot

Mahdollinen jatkohanke:  
Nuorten liikuntaneuvonnan palvelupolku (polarisaatio)  
> Koronan vaikutus  
- Kouluterveydenhoitajien hyödyntäminen

Mallin monistaminen eri ikäryhmille