

Suomen perheliikuntamyönteisin kunta -kilpailu

Valtakunnallisesti palkittujen kuntien toiminnan kuvaukset

Nokia, Pirkanmaa (asukasmäärä 33 288)

Nokialla kunta kannustaa lapsiperheitä niin omaehtoiseen kuin organisoituun liikkumiseen monin tavoin. Nokian kaupungin liikuntapalveluissa on käynnissä Perhe-Liikkis -hanke, jonka keskeinen tavoite on edistää perheiden yhteistä ja omaehtoista liikkumista monialaisesti varhaiskasvatuksen, kirjaston sekä neuvolan kanssa. Hankkeen tavoitteena on myös, että kaikki lapsiperheiden parissa työskentelevät kaupungin työntekijät tuntevat perheliikuntatarjonnan ja osaavat ohjata asiakkaita niiden pariin. Hanke on suunniteltu yhteistyössä perheiden kanssa.

Kaupunki järjestää vuosittain perheille suunnattuja liikuntatapahtumia, kuten Harrastustori ja loma-aikojen tapahtumat, joissa perheet pääsevät kokeilemaan erilaisia liikuntamuotoja ja heitä kannustetaan monipuolisen liikkumisen pariin. Liikuntapalvelut järjestää yhteistyössä seurojen kanssa perheille suunnattuja Pihaliikkareita, joiden tavoitteena on tehdä tutuksi kaupungin puistot ja lähiliikuntapaikat.

Nokialla on käytössä liikuntalähete. Terveystietojärjestelmästä voidaan tehdä liikuntalähete potilastietojärjestelmän kautta liikuntapalveluille liikuntaneuvontaan. Vuonna 2016 liikuntaläheteen tekeminen mahdollistettiin myös neuvoloiden ja kouluterveydenhuollon henkilöstölle. Lähete voidaan siis tehdä myös perheille ja lapsille, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi tai joilla ei ole lainkaan liikuntaharrastusta. Tämän laajentamisen myötä liikuntaneuvonnan asiakkaiden määrä on lisääntynyt merkittävästi ja yksi haasteellisimmista kohderyhmistä, vähän liikkuvat perheet, tavoitetaan. Kaikki Nokian neuvolat ja liikuntapalveluiden henkilöstö on osallistunut Neuvokas Perhe -koulutukseen ja Neuvokas Perhe -toimintamalli on käytössä. Nokia on aktiivisesti mukana Ilo kasvaa liikkuen- ja Liikkuva koulu -toiminnassa.

Liikuntapalvelut tarjoaa erityisesti perheille suunnattuja avoimia ja maksuttomia matalankynnyksen liikuntaryhmiä, joissa liikkuvat yhdessä sekä vanhemmat että lapset. Tänä syksynä toimivat esimerkiksi Perhetemppu Kuperkeikka, Perhesirkus, perhepalloiluhöntsyt ja hyppytunnit uimahallissa. Perheitä kannustetaan uimaan edullisen perhelipun avulla. Hyppytunnit maksavat lapsille vain euron. Syksyllä 2017 perustetaan liikuntavälinelainaamo, jonka välineistö on suunniteltu perheiden kanssa yhteistyössä perheiden yhteisen omaehtoisen liikkumisen edistämiseksi. Lainaamosta voi vuokrata muun muassa erilaisia pihapelejä, sup-lautaa ja tempuppyöriä. Kunnan liikuntatiloista useita vuoroja on varattu perheiden liikkumiseen, ja tarjolla vuoroilla on välineet ja vastuuhenkilö. Kunnassa on monipuoliset liikuntaolosuhteet perheille, kuten parkour-puisto, luontopolut, uimarannat, frisbeegolf-rata, tenniskentät ja ulkokoripallokenttä.

Nokialla tehdään aktiivisesti yhteistyötä lapsiperheiden liikkumisen edistämiseksi. Kaupungissa järjestetään lasten ja nuorten parissa työskentelevien verkostoituspäiviä, joissa eri toimijat esittelevät palveluita ja toimintamalleja. Liikuntapalvelut järjestää säännöllisesti verkostotyöpajoja eri teemojen ympärille, joista yksi käsittelee lasten ja lapsiperheiden liikunnan edistämistä. Pajoihin osallistuvat niin kaupungin eri toimialat kuin järjestöt. Tavoitteena on edistää yhteistyössä perheiden liikkumista ja kehittää uusi yhteistyö- ja toimintamalleja. Liikuntapalvelut tiedustelee aktiivisesti kuntalaisten ideoita ja toiveita perheliikunnan edistämiseksi. Kunta on lähettänyt perheille kyselyn perheliikunnan edistämistä koskevista toiveista, ja kuntalaisilta kysytään myös liikuntaunelmia. Liikuntaunelma-kysely on auki koko vuoden ajan ja

LIITE

kuntalaisten liikuntaunelmia pyritään toteuttamaan eri tapahtumien yhteydessä. Tästä esimerkkinä Pump track -radan vuokraus Unelmien harrastustori -tapahtumaan.

Nokialla on perheliikunnan edistämiseksi erilaisia tulevaisuuden kehittämissuunnitelmia. Hyvinvointikertomuksen strategiaan on kirjattu tavoitteeksi vuosille 2017 - 2020, että lasten ja lapsiperheiden hyvinvointi on parantunut ja hyvinvointierot ovat kaventuneet. Tämä tavoite on huomioitu myös liikuntapalveluiden toiminnan kehittämisessä. Tulossa on lapsiperheiden liikkumista käsittelevä yleisöluentosarja. Lasten ja isovanhempien yhteinen judo-ryhmä käynnistyy syksyllä.

Nokian kaupunki on liittynyt syksyllä 2017 Olympiakomitean Liikkujan polku -verkoston Perheliikunnan teematyöryhmään. Nokia perustaa oman perheliikuntaverkoston kaupungin eri toimialojen, seurojen ja yhdistysten edustajista. Ensi vuodelle rakennetaan perheliikuntatarjotin, jossa on kootusti kaikki perheille suunnatut liikuntaryhmät ja -tapahtumat. Perheille suunnattu liikuntavälinelainaamo on avattu. Syyslomalla järjestetään yhdessä Koululiikuntaliiton kanssa Perheiden vesisankarit -tapahtuma. Perhe Liikkis -toiminta vakiinnutetaan jatkuvaksi toimintamalliksi.

Kouvola, Kymenlaakso (asukasmäärä 84 548)

Kouvolassa rakennetaan ja ylläpidetään lähiliikuntapaikkoja ja leikkipuistoja kaikissa taajamissa. Lapsiperheiden ideoita huomioitiin uuden leikkipuiston suunnittelussa. Varhaiskasvatuksessa kannustetaan lapsiperheitä omaehtoiseen liikkumiseen. Kaikissa varhaiskasvatuksen yksiköissä kiertää "Vauhtiveskoja", joista löytyy ideoita perheen yhteisiin liikkumishetkiin hauskojen ja helposti toteutettavien liikkumisvinkkien muodossa. Kaikissa perhepuistoissa järjestetään toiminnallisia perheulkoiluja, jotka kannustavat perheitä omaehtoiseen liikkumiseen. Kouvolassa lisätään arjen liikkumista viestillä "Aina löytyy syitä liikkua". Tätä viestiä viedään kaupunkilaisille poikkihallinnollisena yhteistyönä esimerkiksi järjestämällä tapahtumia ja kampanjoita, joissa keulahahmona seikkailee kaupungin liikuntalähtetilas, dinosaurus Kääkki. Tänä syksynä starttaa Kääkin kierros. Kierros tuo esille kaupunkimme maksuttomia ja edullisia liikkumispaikkoja. Ensimmäisenä on vuorossa luontopolut, joista on juuri koottu uusi esite.

Kouvolan sisäliikuntapaikoilla on vapaavuoroja lapsiperheille. Liikuntasaleissa on järjestöjen ylläpitämiä ja kaupungin tukemia perheliikuntavuoroja. Kaikissa jäähalleissa on maksuttomia yleisöluisteluvuoroja. Kouvolasta löytyy monipuolisesti ulkoliikuntapaikkoja ja lähiliikuntapuistoja sekä luontoympäristöä.

Kouvolan varhaiskasvatuksessa on edistetty lapsiperheiden liikkumista Liikkuva lapsuus -hankkeen aikana. Tästä on muodostunut toimintamalli. Uusi hanke "Haatpiitti -liikettä yhdessä" tukee ja kannustaa perheitä liikkumaan yhdessä. Tätä toteutetaan yhteistyössä poikkihallinnollisesti sekä eri toimijoiden kanssa. Hyvä esimerkki tästä yhteistyöstä on vuotuinen tapahtuma "Ihmetellään yhdessä perheseikkailu luonnossa". Tapahtumaan kutsutaan kaikki 2-3-vuotiaiden lasten perheet.

Kouvolan neuvolat ovat mukana Neuvokas perhe -ohjelmassa ja varhaiskasvatusyksiköt Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa. Kaikki Kouvolan koulut ovat mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa. Kouluissa järjestetään muun muassa liikunnallisia vanhempainiltoja ja perheliikuntatapahtumia. Kouvolassa on käytössä liikkuvakouvola.fi -verkkopalvelu, jota hyödynnetään erityisesti lasten liikunnan edistämiseksi. Palvelu kokoaa Kouvolan edulliset ja maksuttomat liikkumismahdollisuudet.

Kouvolassa on vakiintuneita toimintamalleja järjestöjen kanssa tehtävään yhteistyöhön. Esimerkiksi "Ihmetellään yhdessä perheseikkailu luonnossa" -tapahtuma 2-3-vuotiaiden lasten perheille toteutetaan yhteistyössä kaupungin omien toimijoiden sekä paikallisten järjestöjen kanssa. Samoin koululaisille sekä

LIITE

lapsiperheille järjestetty SykeSata! -tapahtuma toteutetaan monen eri toimijan yhteistyönä. Kouvolassa on työryhmä, jossa on mukana muun muassa varhaiskasvatus, perusopetus ja terveyden edistämisen liikuntapalvelut.

Kaupungissa kannustetaan toimijoita välittömän palautteen keräämiseen ja siihen reagoimiseen. Uuden leikkipuiston suunnitteluvaiheessa kaupunkilaisia osallistettiin ideoimaan puistoa ja järjestettiin nimikilpailu. Varhaiskasvatuksessa osallistetaan vanhempia edistämään oman lapsen liikkumista. Toiveita ja ideoita saadaan vanhempainilloissa ja keskusteluissa lapsen sekä vanhempien kanssa. Myöhemmin Kouvolassa tullaan tekemään liikuntaselvitys varhaiskasvatus- ja kouluikäisille.

Tampere, Pirkanmaa (asukasmäärä 230 537)

Tampereella on lapsiperheille monipuoliset mahdollisuudet niin omaehtoiseen kuin organisoituun liikkumiseen. Omaehtoisen liikunnan mahdollisuuksia on parannettu ja parannetaan edelleen eri puolilla kaupunkia esimerkiksi ulkoliikuntasalien, leikkipaikkojen, erilaisten kenttien ja uimahallien kattavalla palveluverkolla. Myös hyvin hoidetut ja ylläpidetyt viheralueet on merkittävä kannustin perheille luonnossa liikkumiseen. Kevyen liikenteen kehittäminen on yksi tärkeä keino edistää lapsiperheiden liikkumista ja liikunnallisen elämäntavan edistämistä. Koulujen pihoja suunnitellaan ja nähdään kuntalaisten ja lapsiperheiden lähiliikuntapaikkoina. Uimahalleissa kannustetaan omaehtoiseen perheiden liikuntaan järjestämällä esimerkiksi teemaviikonloppuja, jossa uimahallissa on Wibit-temppurata, johon kaikki uimataitaiset perheenjäsenet voivat osallistua. Radan avulla voi kehittää luovuutta, tasapainoa ja motorisia taitoja, unohtamatta onnistumisen iloa.

Liikuntapalvelut järjestää ohjattuja perhe- ja vauvauinteja. Perheinnit lisäävät rohkeutta perheille tulla myös omaehtoisesti uimahalliin liikkumaan. Vuonna 2018 valmistuva Kalevan uintikeskuksen maauimala lisää merkittäväällä tavalla uinnin harrastamismahdollisuuksia ja vapaa-ajan viettomahdollisuuksia lapsille ja perheille Tampereella. Kaukajärven vapaa-aikatalolla on järjestetty kokeiluja vapaavuoroista lapsiperheille. Varhaiskasvatusyksiköiden pihossa on kokeiltu ohjattua Pihaliikkarit-toimintaa perheille. Kirjastoihin on rakennettu liikuntavälinelainaamo, jota laajennettiin viime kesänä lasten pihaliikuntavälineisiin. Kirjastoissa kokeiltiin myös Liikkuvia satutunteja, jotka olivat menestys ja siten toimintaa tullaan jatkamaan.

Kulttuuripalvelut järjestää koko perheen sirkuskursseja ja Isä-vauva -sirkuskursseja eri kaupunginosissa. Perhe voi saada tietyillä kriteereillä neuvolasta näihin molempiin kulttuurilähetteen, jolla osallistuminen on ilmaista. Koko perheen puuhakortit -sarjan helpot ja mukavat tekemisvinkit ohjaavat perheitä eri ikäisten lasten kanssa leikkimiseen, taiteen tekemiseen ja liikkumiseen. Kortteja jaetaan neuvoloiden kautta, ja joka ikävuodelle 0-6 v. on oma korttipakkansa. Korteissa on erilaisia liikkumistehtäviä, joita vanhempi ja lapsi voivat tehdä yhdessä.

Erilaisissa tapahtumissa ja festivaaleilla huomioidaan lapsiperheet hyvin ja yleensä ilmaisten työpajojen ja esitysten osalta. Erilaiset kulttuuritoimijat (tanssi, teatteri, sirkus, musiikki) järjestävät myös lapsiperheille suunnattuja esityksiä ja tapahtumia ympärivuoden. Lisäksi taiteen perusopetus kouluissa on monessa tarjolla lapsi-aikuisen ryhmiä tai isovanhempi-lapsi ryhmiä. Monen sukupolven liikuntaan kannustaa mm. yhteisötanssi ja erilaiset hankkeet. Viime vuonna Liikelaiturin klubin aiheena oli Ikä ja siellä oli mm. aikuinen-lapsi breakdance-työpaja. ”

Neurolat ovat mukana Neuvokas perhe –toiminnassa ja koulut Liikkuva koulu –ohjelmassa, päiväkodit ja varhaiskasvatuksen yksiköt Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa. Tampereen kolmen aluekoordinaattorin

johdolla kehitetään lasten ja perheiden liikunnan harrastamismahdollisuuksia alueilla, asukkaiden kanssa vuorovaikutuksessa. Joka vuosi järjestetään neljäsluokkalaisten vaikuttamispäivät: tänä vuonna lapsilta kysyttiin esimerkiksi heidän liikkumisunelmiaan. Lapsiperheiden liikuntaa on edistetty osana Liikkuva Tampere –hanketta, jossa on mukana monia toimijoita Tampereen alueelta, sekä poikkihallinnollisessa tamperelaisten lapsiperheiden parissa toimivien yhteistyöverkosto Perheverkossa. Myös liikuntaseurojen Seuraparlamentissa on mahdollista käsitellä perheliikunnan teemaa. Tampereen Pormestariohjelman on kirjattu, että tulevilla valtuustokaudella jokaiselle lapselle on tavoitteena taata harrastus.

Pienen kunnan kannustuspalkinto: Eurajoki, Satakunta (asukasmäärä 9 437)

Eurajoki kannustaa lapsiperheitä monipuolisesti sekä omaehtoiseen liikkumiseen että ohjatun perheliikunnan pariin. Sekä sisä- että ulkoliikuntapaikat ovat maksuttomia kaikille kuntalaisille. Perheet voivat myös maksutta varata vuoroja esimerkiksi koulujen liikuntasaleihin viikonloppuisin. Eurajoella on lapsiperheille suunnattuja ulkoliikuntapaikkoja ja lähiliikuntapuiستو. Kaikkien koulujen pihoissa on uusia telineitä ja hyvät ministadionit, jotka ovat vapaassa käytössä kouluajan ulkopuolella.

Kunnan neuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa ohjataan vähän liikkuvia lapsiperheitä liikunnan pariin. Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa järjestetään liikunnallisia vanhempainiltoja. Eurajoki on mukana Neuvokas perhe -ohjelmassa. Lisäksi Liikunnan ja hyvinvoinnin palveluketju (LiPaKe) -hankkeessa lasten ja äitiysneuvolan asiakkaita kannustetaan perheiden omaehtoiseen liikkumiseen. Myös vauvakahviloissa liikunta- ja hyvinvointineuvojan käynnillä tuodaan perheen yhteistä liikuntaa sekä arjessa liikkumista esille. Koko Eurajoen varhaiskasvatus on mukana Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmassa ja liikunta on nostettu tärkeänä asiana esille varhaiskasvatussuunnitelmassa. Kaikki kunnan koulut ovat mukana Liikkuva koulu -ohjelmassa. Hienona esimerkkinä aktiivisen arjen opettamisesta on kotiin vietävät välinepussukat. Ala-asteella jokainen oppilas on vuorollaan saanut viikonlopuksi kotiin pussukan, jossa olevia liikuntavälineitä kokeillaan ja joiden kanssa touhutaan yhdessä perheen kanssa.

Kunta järjestää monia perheille suunnattuja tapahtumia. Lasten ja nuorten viikkoa vietetään vuosittain syksyllä ja perheille on järjestetty avoin tempurata sekä perheseikkailu Pokémon -metsässä. Eurajoki kuulee kuntalaisia liikunnan edistämässä ja tiedottaa kuntalaisille paikallisten seurojen ja yhdistysten lapsiperheille suunnatuista toiminnoista. Jatkossa halutaan vahvistaa yhteistyötä entisestään paikallisten seurojen ja yhdistysten sekä seurakunnan kanssa.