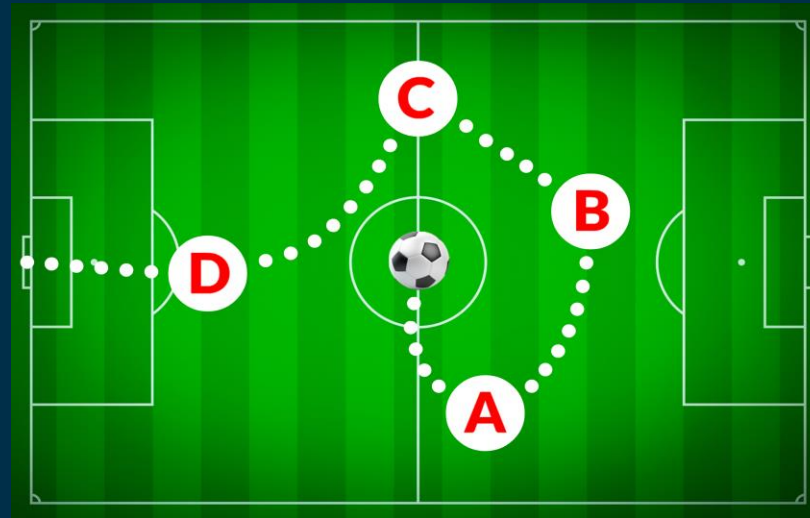




"Antaa olla entiselläs vaan"  
Vai ihan jotain muuta...  
Jyväskylä 28.10.2019





- *Kuntastrategia 2015->*: Lietolainen on aktiivinen ja liikkuva
- Tutkittua tietoa liikunnan terveysvaikutuksista
- Liikunta ja mielenterveys
- Yksinäisyys suurin terveysriski ikääntyvälle
- Liittymisen ja osallistumisen kulttuuri
- Yli 75-vuotiaiden määrä vahvassa kasvussa lähivuosina
- Lapsilla liikunnan harrastaminen polarisoituu



### *TRENDIT*

- Luonnossa liikkuminen ja Retkeily
- Suunnistus
- Melonta ja Suppailu
- Golf ja Frisbee-golf
- **Pyöräily**
- Hyötyliikunta
- Jooga
- Ohjattu liikunta, Ryhmäliikunta, PT
- Uusia lajeja syntyy lähes vuosittain



*Liikkuva Lieto – työryhmä / liikunta ja terveys:*

- uusia innovaatioita liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi
- Lääkäri, neuvola, fysioterapeutti, koulutus, sosiaalipalvelut, nuorisopalvelut ja liikuntatoimi
- Liikuntaneuvonta osaksi hoitosuunnitelmaa
- 2v ryhmäneuvola – perheiden aktivointi

## *Lapset ja Nuoret*

- Liikkuva Koulu
- Vähän liikkuvat
- Liikunnan tukiopetus
- Koulupihat lähiliikuntapaikoiksi
- Maksuttomat salivuorot lapsille ja nuorille
- Nuorisotyö, etsivä nuorisotyö ja ryhmätoiminta
- Perhepeuhut viikonloppuisin
- Liikunnan PT vähän liikkuville lapsille
- Liikunta ja IP-toiminta
- Liikunta ja varhaiskasvatus





### *Luontoliikunta*

- Urheiluseurojen, yhdistysten ja säätiöiden yhteistyötä
- Melontareitti
- Ulkoilureitit
- Luontopolut
- Maastopyöräily
- Ladut ja kiintorastit
- Tapahtumia
- Opastusta ja neuvontaa
- Marjastusta, sienestystä...



## *Toimintakyky ja ikääntyminen*

- Korkea liittymisen aste
- Paljon ohjattua liikuntaa, liikuntaryhmiä, talkootoimintaa
- Lähes joka päivälle jotain...
- Palvelukeskus Ruska, liikuntasali ja kuntosali
- Lähes kaikilla seuroilla avointa toimintaa
- Yhdistykset ja seurat hoitavat merkittävän osan liikuntareiteistä
- Opastusta ja neuvontaa, terveyteen ja toimintakykyyn liittyviä luentoja
- Lieto-Tanssit perjantaisin
- Urheiluseurat ja yhdistykset tarjoavat avoimia tapahtumia ja toimintaa



 **LIETO**



## *CASE TVC*

- Yksi Suomen menestyneimmistä pyöräilyseuroista
- Maastopyöräilystä ratapyöräilyyn
- Omaa kalustoa lainattavaksi (BMX-mantiepyöräily)
- Huolehtii maastopyöräradasta
- Tarjoaa avoimia tapahtumia ja treenejä
- On mukana talkoissa kun tarvitaan
- Runsaasti koulutustoimintaa
- Yrittäjyhteistyötä
- Huippu-urheiluseura



## *CASE FC NUOTEEPEE*

- Aina talkoissa kun tarvitaan
- Hyväntekeväisyystempauksia → lahjoituksia vähävaraisille
- Yhteisöllisyyttä ja huolenpitoa
- Avoimia tapahtumia
- Toiminta perhekeskeistä



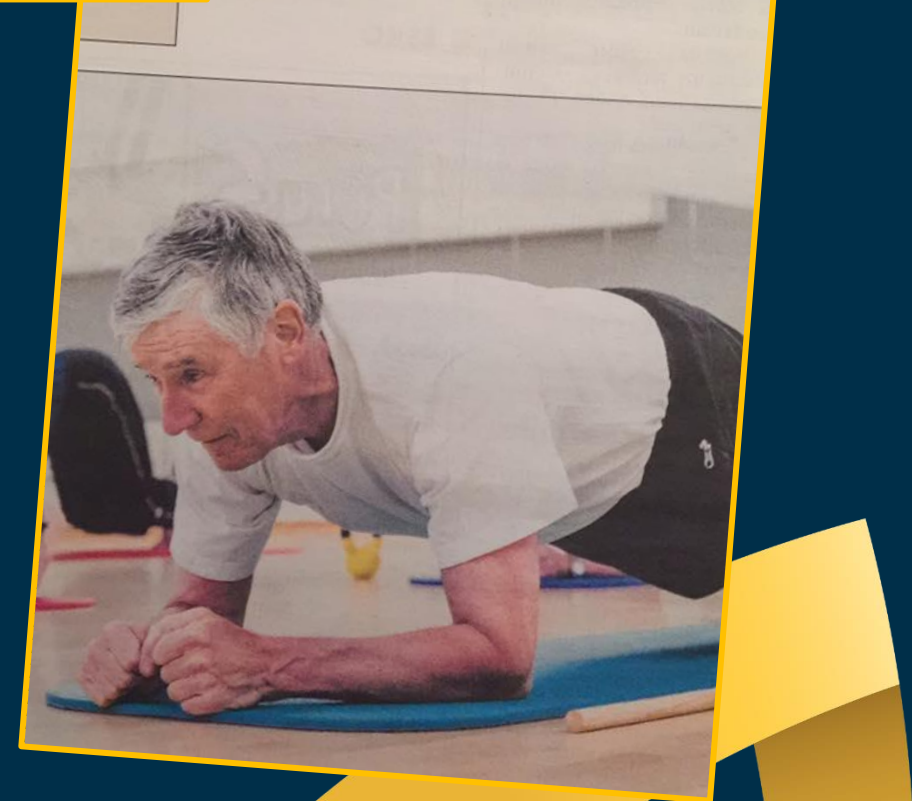
# LIETO



*"Täällä jokainen touhuu oman kuntosensa mukaan. Porukka on myös aatteellisesti kirjavaa, politiikkaa ei puhuta, eikä sidonnaisuuksilla ole merkitystä."*

## ***CASE KALLEN TALLI***

- Kohdejoukko miehet +55
- Avoin ryhmä – keski-ikä n. 66v
- Porukkatreenit kerran viikossa
- Tavoitteet korkealla
- Voimaa, reaktionopeutta, kimmoisuutta, koordinaatiota, liikkuvuutta ja tasapainoa – itsensä haastamista
- Runsaasti pariliikkeitä – yhteisön rakentamista



## Liikunta yhteisön rakentajana

- Seura- ja yhdistysparlamentti
- Vapaaehtoiset / ystävätoiminta
- Aktiivinen seurakunta
- Vanhus- ja vammaisneuvosto (Suomi 100 rahasto) huolehtii esteettömyydestä ja parantaa vanhusväestön liikkumisen edellytyksiä
- Aktiivista somettelua
- Esimerkillä mukaan!
- Kunnan liikuntatoimen huikea ammattitaito!

