

Liikuntaneuvonta sytyttää liikkeen kipinän – läpi elämän

LIIKUNTANEUVONNAN
VALTAKUNNALLINEN
STRATEGIA 2030

LIIKUNTA-
NEUVONTA





Tukea, rohkaisua ja oivalluksia kohti aktiivisempaa arkea.



Kohtaaminen ja vuorovaikutus toiminnan ytimessä – tuki mukautuu yksilöllisen tarpeen mukaan.



Yhteinen tehtävä – verkosto, jonka päämääränä tarjota tukea eri elämänvaiheissa.

LIIKUNTANEUVONTA SYTYTTÄÄ LIIKKEEN KIPINÄN – LÄPI ELÄMÄN

MONIMUOTOINEN PALVELUPOLKU

Kohtaaminen –
kipinän sytyttäjä

Yhteisöllinen tuki –
askel eteenpäin

Pitkäjänteinen
kumppanuus –
terveyden tueksi

YHTEISET OHJAAVAT PERIAATTEET

Saavutettavuus

Yhteistyö

Toiminnan
vaikutukset

Osallisuus kaikissa
elämänvaiheissa



- > **Liikuntaneuvonta auttaa tekemään liikkumisesta mielekkään osan arkea.**
Se tarjoaa tukea, rohkaisua ja oivalluksia – ihmistä aidosti kuunnellen. Neuvonta on yhteinen matka, joka rakentuu ammatillisesta osaamisesta ja halusta auttaa jokaista löytämään oman tapansa liikkua ja voida paremmin.
- > **Liikuntaneuvonta on hyvinvoinnin edistämisen perustyötä.**
Se toteutuu erilaisissa toimintaympäristöissä ja kokoaa yhteen kunnat, koulutuksen järjestäjät, hyvinvointialueet, järjestöt ja yksityiset toimijat. Ne muodostavat verkoston yhteisen päämäärän ympärille: tukea ihmisiä kohti aktiivisempaa arkea elämän eri vaiheissa.
- > **Neuvonta rakentuu asiakkaan tarpeista.**
Sen monipuolisuus varmistaa, että jokaiselle löytyy sopiva polku liikkeen pariin. Kohtaaminen ja vuorovaikutus ovat toiminnan ydin. Jokainen saa oikea-aikaisen ja saavutettavan tuen asuinpaikasta, taustasta tai elämäntilanteesta riippumatta.
- > **Tulevaisuuden liikuntaneuvonta on joustava ja ihmisen mukana elävä polku.**
Tuki mukautuu yksilöllisen tarpeen mukaan – liikkumisen puheeksi ottamisesta pitkäjänteiseen rinnalla kulkemiseen.

KOHTI MONIMUOTOISTA LIIKUNTANEUVONNAN PALVELUPOLKUA



Kohtaaminen – kipinän sytyttäjä

Liikkuminen otetaan puheeksi, kun ihmisiä kohdataan. Eri alojen ammattilaiset voivat herättää kiinnostuksen ja kannustaa liikkumaan hyödyntäen puheeksi ottamista: lyhyt, arkeen sopiva keskustelu, joka avaa oven muutokselle. Toimii kevyenä ohjauksena, joka voi riittää sellaisenaan tai johtaa lisätuen pariin.



Yhteisöllinen tuki – askel eteenpäin

Kuntien ja paikallisten toimijoiden yhdessä järjestämä liikuntaneuvonta tarjoaa tavoitteellisempaa tukea kaikenikäisille. Neuvonta on monimuotoista ja toteutettavissa yksilö-, ryhmä-, etä- tai digineuvontana. Useamman kerran ja seurannan avulla asiakas löytää voimavaroja ja konkreettisia keinoja lisätä liikettä ja muita terveellisiä arjen valintoja.



Pitkäjänteinen kumppanuus – terveyden tueksi

Prosessinomaisen ja pitkäkestoisen neuvonta on tarkoitettu niille, jotka tarvitsevat terveys- tai riskitekijöiden vuoksi vahvempaa tukea. Voidaan toteuttaa hyvinvointialueilla osana elintapaohjausta tai yhteistyössä kuntien kanssa. Näin liikkuminen kytkeytyy osaksi ennaltaehkäisyä, hoitoa ja terveyden ylläpitoa.

Asiakkaiden lukumäärä



Asiakaskohtainen resurssointi

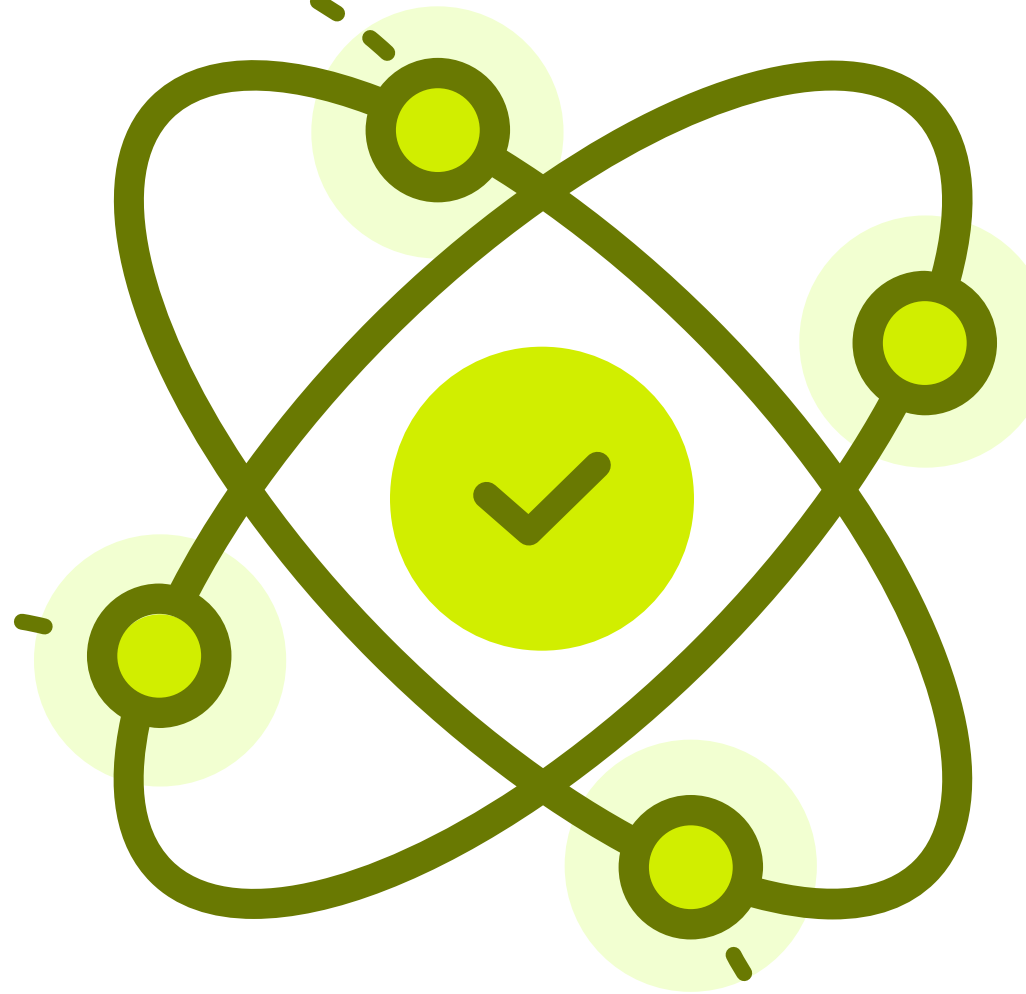
LIIKUNTANEUVONNAN YHTEISET OHJAAVAT PERIAATTEET

Saavutettavuus

Jokaisella on mahdollisuus saada tukea liikkumisen lisäämiseen.

Osallisuus kaikissa elämänvaiheissa

Toiminta tukee liikkumista asiakaslähtöisesti elämän eri vaiheissa silloin, kun kipinä hiipuu tai kaipaa uudelleen sytyttämistä.



Yhteistyö

Kunnat, hyvinvointialueet ja kumppanit toimivat verkostoina.

Toiminnan vaikutukset

Toiminta perustuu tietoon ja osaamiseen. Tuloksena on liikunnallisen elämäntavan vahvistuminen.

KEHITTÄMIS- KÄRJET



Systeminen malli
liikuntaneuvonnan kehittämiseen



Liikuntaneuvonnan käsitteistön
muotoilu



Liikuntaneuvonnan yhtenäinen
seuranta ja arviointi

SYSTEEMINEN MALLI LIIKUNTANEUVONNAN KEHITTÄMISEEN

Luodaan malli, jonka avulla liikuntaneuvontaa voi rakentaa ja kehittää valtakunnallisesti, alueellisesti ja paikallisesti.

Liikuntaneuvonta on suunnitelmallista ja skaalautuvaa, kuitenkin joustavasti paikallisiin tarpeisiin sovellettavaa. Sen tavoitteita ja määritelmää ei voi määrittää yksittäinen toimija, vaan niitä rakennetaan yhdessä laajan ekosysteemin kanssa. Asiakkaat vaikuttavat omilla valinnoillaan siihen, millaiseksi liikuntaneuvonta tulevaisuudessa muodostuu.



LIIKUNTA- NEUVONNAN KÄSITTEISTÖN MUOTOILU

Kehitetään liikuntaneuvonnalle selkeä, ajantasainen ja yhtenäinen kuvaus, joka tuo esiin sen keskeiset ominaispiirteet eri toteutustavoissa ja kohderyhmissä. Samalla täsmennetään ja yhdenmukaistetaan terminologiaa, jotta kaikki toimijat voivat käyttää käsitteitä johdonmukaisesti ja ymmärrettävästi.

LIIKUNTANEUVONNAN YHTENÄINEN SEURANTA JA ARVIOINTI

Vahvistetaan valtakunnallista liikuntaneuvonnan seuranta- ja arviointityötä luomalla yhtenäiset käytännöt, mittarit ja tiedonkeruun rakenteet. Tämä mahdollistaa toiminnan laajuuden, laadun ja vaikutusten tarkastelun yhdenmukaisesti koko maassa.

Tavoitteena on, että liikuntaneuvonnasta kertyy luotettavaa, yhtenäistä ja hyödynnettävää tietoa, joka tukee toiminnan kehittämistä, resurssien perustelua ja vaikutusten osoittamista alueellisella ja paikallisella tasolla. Kehitystyössä huomioidaan eri ikä- ja kohderyhmien liikuntaneuvonta.





LIIKUNTANEUVONNAN STRATEGIAPROSESSI

2023

Liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn ministerityöryhmä: Liikuntaneuvontaa tulee laajentaa eri ikä- ja kohderyhmiin

2024

Suomi liikkeelle -rahoitus liikuntaneuvonnan laajentamiseen
Liikuntaneuvonnan tulevaisuustyö käynnistyy

2025

Liikuntaneuvonnan tulevaisuusraportti valmistuu
Vision ja strategian laadinta käynnistyvät

2026

Visio ja strategiset kehittämiskärjet valmistuvat
Julkaisu Liikkuen läpi elämän -seminaarissa