

Strategia on
jatkoa vuosille
2014-2020
hyväksytylle
terveysliikunta-
strategialle.

KYMENLAAKSON TERVEYSLIIKUNTASTRATEGIA 2021 - 2025

Visio

Kymenlaaksolaiset kokevat merkityksellisyyttä ja osallisuutta monimuotoisen liikkumisen kautta elämänsä eri vaiheissa.

Kymenlaaksolainen haluaa liikkua vastuullisesti ja ekologisesti lähiluonnossa ja maakunnan upeissa terveysmetsissä saaden hyvinvointia arkeen.

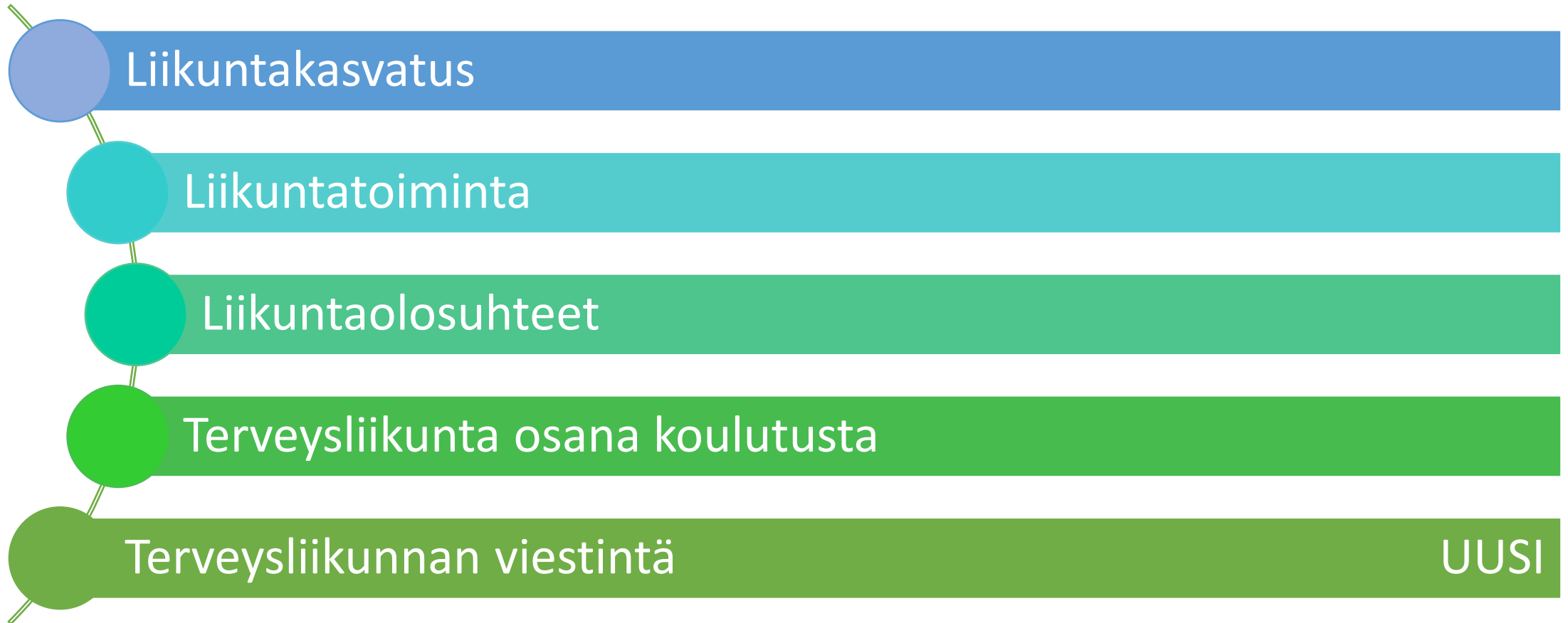
Terveysliikunnan viestintä on innostavaa ja siinä hyödynnetään myös digitaalisia ratkaisuja.

Missio

Omasta, läheisten ja ympäristön hyvinvoinnista huolehtiva kymenlaaksolainen.

VISIO & MISSIO 2021-2025
Kymenlaakson terveysliikuntastrategia

Kymenlaakson terveystaikastrategian kärjet 2021-2025



Kymenlaakson terveystoimintastrategia

TOIMENPIDE- EHDOTUKSET 2021-2025



KÄRKI 1: LIIKUNTAKASVATUS

TAVOITE: A) Liikkumisen edistäminen varhaiskasvatuksen arjessa

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	Näissä menestymme	Toimija / toimijat	Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?	Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?	Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.
1	<u>Liikkuva varhaiskasvatus</u> –toimintamalli käyttöön kaikissa kunnissa	Kunnat Koulut Seurakunnat Seurat	- Jokaisella lapsella päivittäin mahdollisuus liikuntaan ja liikunnan iloon - Verkostoyhteistyö eri toimijoiden kanssa - Liikkuva varhaiskasvatus –toimintamalli kaikkiin kuntiin - Kuntien ja esimiesten sparraus ohjelman johtamiseen sekä henkilöstön koulutus ja tukeminen - Luontopäiväkodit Mittarit: - Liikkuva varhaiskasvatus –toimintamalli toteutuu kaikissa kunnissa - Esimiesten sparraus ja henkilökunnan koulutukset - Liikunnalliset vanhempainillat - Verkostotoiminta on säännöllistä	2021-2025 Kuntakohtainen	
2	<u>Kymenlaaksolaiset perheet liikkuvat omaehtoisesti myös luonnossa</u>	Kunnat Vanhemmat Seurakunnat Seurat Kymsote, neuvolat Kymenlaakson virkistysalueyhdistys	- Verkostoyhteistyö eri toimijoiden kanssa - Perhevuorot, omatoimiset - Matalan kynnyksen liikuntaryhmät - Aikuisten/vanhempien esimerkin vahvistaminen - Tapahtumien ja kampanjoiden järjestäminen Mittarit: - Perhevuorot - Tapahtumien ja kampanjoiden määrä - Osallistujamäärät - Ulkoliikuntapaikoissa olevat laskurit	2021-2025 Kuntakohtainen	

KÄRKI 1: LIIKUNTAKASVATUS

TAVOITE: B) Tukea ja osaamista arjen aktiivisuuden ja liikkumisen lisäämiseen

1/2

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	Näissä menestymme	Toimija / toimijat	Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?	Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?	Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.
1	Liikuntaneuvonta osana äitiysneuvolan palvelutarjotinta	Kymsote Kunnat KymLi MLL Seurat	- Verkostoyhteistyö eri toimijoiden välillä - Liikuntaneuvonta osaksi äitiysneuvolan palvelutarjotinta - Saumattoman palveluketjun muodostuminen Mittari: - Liikuntaneuvonta palvelutarjottimessa osana asiakkaan hoitopolkua - Liikkumislähetteen määrä	2021-2025	
2	Neuvokas Perhe – toimintamalli käyttöön kaikissa kunnissa ja perheissä	Kymsote, neuvolat Kunnat Vanhemmat Sydänliitto	- Verkostoyhteistyö eri toimijoiden kanssa - Vanhempien kannustaminen Neuvokas Perhe –kortin täyttämiseen ja hyödyntämiseen perheen arjen tukena - Neuvokas Perhe –verkkosivuston hyödyntäminen Mittari: - Neuvokas Perhe –toimintamalli käytössä kaikissa kunnissa ja perheissä	2021-2025	

KÄRKI 1: LIIKUNTAKASVATUS

TAVOITE: B) Tukea ja osaamista arjen aktiivisuuden ja liikkumisen lisäämiseen

2/2

TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
<i>Näissä menestymme</i>	<i>Toimija / toimijat</i>	<i>Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?</i>	<i>Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?</i>	<i>Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.</i>
3 <i>Liikunnallisten aamu- ja iltapäiväkerhojen kehittäminen osallistamalla lapset suunnitteluun</i>	Kunnat Koulut Seurat KymLi Seurakunnat	- Lasten liike –ohjaaajakoulutukset seuroille (laadukas ja vastuullinen ohjaus– ja valmennustoiminta) - Verkostoyhteistyö seurojen ja aamupäivä- ja iltapäivä (APIP) –toimijoiden kanssa - Verkostoyhteistyö mm. kaavoitus, liikennesuunnittelu ja liikunta- ja hyvinvointipalvelut - Arjen elinympäristöt ja liikkumaan kannustavat ulkoiluolosuhteet - Lasten osallistaminen kehittämiseen ja vaikuttamismahdollisuus Mittarit: • Kerhojen määrän ja laadun kasvu (Lasten liike – kerhoalustan käyttö) • Lapsia on osallistettu sekä toimintaa kehitetty	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
4 <i>Kannustetaan seuroja ottamaan Tähtiseurojen laatuohjelma tai laatuohjelmien osioita käyttöön tai muulla tavoin kehittämään vastuullista toimintaa seurassa</i>	Kunnat KymLi Olympiakomitea Lajiliitot Urheiluseurat	- Seurojen kannustaminen Tähtiseurojen laatuohjelmaan tai laatuohjelman osioiden käyttöönottoon - Seura- ja järjestöfoorumeita toteutetaan kaikissa kunnissa sisältäen myös koulutusmaisia osioita - Osallistetaan kahden väliseen vuorovaikutukseen kunnan ja järjestöjen välillä - Tuetaan urheiluseurojen vastuullisen toiminnan sekä toimintaympäristön toteutumista ja kehittymistä Mittarit: - Tähtiseurojen laatuohjelmaan liittyneiden seurojen määrä - Muut seurojen vastuullisuutta lisäävät kehittämisohjelmat tai toimenpiteet	2021-2025 Kuntakohtainen	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ

KÄRKI 1: LIIKUNTAKASVATUS

TAVOITE: C) Lasten ja kasvavien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen

1/2

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	<i>Näissä menestymme</i>	<i>Toimija / toimijat</i>	<i>Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?</i>	<i>Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?</i>	<i>Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.</i>
1	<u>Liikkuva koulu</u> -toimintamallin jatkuminen ja <u>Move-järjestelmän</u> hyödyntäminen	Opetus- ja kulttuuriministeriö Kymenlaakson Liikunta ry Kunta Koulut Urheiluseurat	- Koulujen sitouttaminen - Seurojen matalan kynnyksen toiminnan kasvattaminen - Kannustetaan ja sitoutetaan nuoret mukaan seuratoimintaan apu- ja/tai kerho-ohjaajiksi (perinteinen seuratoiminta vs nuorten itse järjestämä toiminta) - Move -järjestelmän hyödyntäminen toimialojen ja perheiden välillä – edistetään verkostoissa - Liikuntaneuvonnan saumattomien palveluketjujen muodostuminen Mittari: - Liikkumislähetteen määrä kouluterveydenhuollosta liikuntaneuvojan vastaanotolle (lapsi tai lapsi ja vanhempi)	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
2	<i>Suomen malli toteutuu kaikissa kunnissa</i>	Opetus- ja kulttuuriministeriö Kymenlaakson Liikunta ry Kunta Urheiluseurat	- Kunnat sparrataan hakemaan Suomen malli-avustusta Mittari: - Suomen mallin toimintatapojen juurruttaminen ja kehittäminen kaikissa kunnissa	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ

KÄRKI 1: LIIKUNTAKASVATUS

TAVOITE: C) Lasten ja kasvavien nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen

1/2

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	Näissä menestymme	Toimija / toimijat	Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?	Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?	Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.
3	<u>Liikkuva opiskelu</u> -toimintamallin juurruttaminen kaikkiin kuntiin ja yhteistyö muiden oppilaitosten kanssa.	Kunta 2. asteen oppilaitokset, lukiot Korkeakoulut ja yliopistot KymLi	- Lisätään ja vahvistetaan yhteistyötä oppilaitosten kanssa verkostoitumalla ja yhteisten toimenpiteiden avulla - Osallistetaan nuoret ja lisätään yhteisöllisyyttä - Liikkumattomuuden tunnistaminen ja puheeksiotto opiskeluterveydenhuollossa, ohjaus kunnan liikuntaneuvontaan - Verkoston ylläpito ja kehittäminen - Yksiköiden tukeminen Mittari: Liikkuva opiskelu –toimintamalli otetaan käyttöön - Liikkumislähetteen määrä	2021-2025 Kuntakohtainen	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
4	Kutsuntaikäisten tavoittaminen ja varhainen tuki toimintakyvyn parantamiseksi tai/ja mieluisan liikkumismuodon löytymiseksi	Puolustusvoimat Kunta Ammatilliset oppilaitokset, lukiot, korkeakoulut, yliopistot KymLi	- Verkostoyhteistyö eri toimijoiden kanssa - Liikuntaneuvonnan saumaton palveluketju toteutuu - Varusmiespalveluksen keskeyttäneiden määrä vähenee Mittari: InBody –mittaus toteutuu kaikissa kutsunnoissa	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ

KÄRKI 2: LIIKUNTATOIMINTA

TAVOITE: A) Liikunta- ja elintapaneuvonnan saumaton palveluketju elämänkaaressa

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	<i>Näissä menestymme</i>	<i>Toimija / toimijat</i>	<i>Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään?</i>	<i>Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?</i>	<i>Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.</i>
1	<i>Terveystieteidenhuollossa liikuntaneuvonta osana asiakkaan hoitopolkua sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.</i>	Kymsote Kunnat KymLi Seurat	- Verkostoyhteistyö eri toimijoiden kanssa alueellisesti ja paikallisesti - Liikuntaneuvonnan palveluketjun saumaton toteutuminen - Lähetejärjestelmän yhteisen työkalun kehittäminen Mittarit: Liikkumislähete	2021-2025	
2	<i>Liikuntaneuvonta osana elintapaohjauksen palvelutarjotinta terveydenhuollossa</i>	Kymsote KymLi Työterveyspalvelut Kunnat Seurat	- Liikuntaneuvonta elintapaohjauksen palvelutarjottimeen - Omatoiminen ajanvaraus liikuntaneuvontaan digitaalisen alustan kautta Mittarit: - Liikuntaneuvonta elintapaohjauksen palvelutarjottimessa - Omatoiminen ajanvaraus liikuntaneuvontaan mahdollista	2021-2025	
3	<i>Terveys- ja hyvinvointipisteiden ennaltaehkäisevä toiminta toteutuu yhteistyössä</i>	Kymsote Kunnat KymLi	- Verkostoyhteistyö toimijoiden välillä alueellisesti ja paikallisesti - Painopiste ennaltaehkäisevässä yhteistyössä Mittarit: Säännölliset kokoukset ja molemminpuolinen yhteistyö	2021-2025	
4	<i>Liikuntaneuvonta osaksi <u>Liikkujan apteekkien</u> toimintaa</i>	Apteekit Kunnat Seurat KymLi Liikunnan aluejärjestöt	- Asiakkaan tavoittaminen, liikkumisen puheeksiotto apteekissa - Tapahtumat yli organisaatorajojen - Järjestetään Liikkujan apteekki –koulutuksia Mittari - Tapahtumien määrä - Liikkujan apteekki –koulutusten määrä	2021-2025	

KÄRKI 2: LIIKUNTATOIMINTA

TAVOITE: B) Työikäiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi

1/2

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	Näissä menestymme	Toimija / toimijat	Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään?	Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?	Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.
1	<i>Työikäisten tavoittaminen verkostoyhteistyöllä</i>	KymLi Kymsote Kunnat Työterveyspalvelut Työelämäpalvelut Kymenlaakson tyhy-verkosto Seurat Yritykset Parik-säätiö Liikkuva aikuinen-ohjelma	- Verkostoyhteistyötä lisätään eri toimijoiden kanssa - Kymenlaakson tyhyverkoston kokoontumiset - Työkykypassi otetaan käyttöön - Liikkuva aikuinen –ohjelman –fyysisen kunnon mittaus rekkakiertue ja esim. kampanjat Mittari: - Verkostoyhteistyö, väh. 2x/vuosi - Työ2030 –verkoston kumppanuus - Tapahtumien määrä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
2	<i>Liikunta- ja elintapaneuvonta työterveyden hyvinvoinnin palvelutarjottimessa osana työ- ja toimintakykyä uhkaavien tai heikentävien sairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta</i>	KymLi Työterveyspalvelut Kunnat Seurat	- Verkostoyhteistyö eri toimijoiden kanssa - Liikuntaneuvonta osaksi työterveyshuoltoa terveytensä kannalta liian vähän liikkuville - Saumattomien liikuntaneuvonnan palveluketjujen luominen Mittari: - Liikuntaneuvonta on työterveyshuollon palvelutarjottimessa ja osana asiakkaan hoitopolkua - Liikkumislähetteen määrä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
3	<i>Liikuskelun ja liikkumisen lisääminen sekä <u>istumisen</u> vähentäminen arjessa <u>Aikuisten liikkumisen suositus</u></i>	KymLi Kunnat Apteekit Seurat Liikkuva aikuinen -ohjelma	- Arkiaktiivisuuden lisäämiseen kannustaminen: työmatkat, työpaikalla, vapaa-ajalla mm. portaiden hyödyntäminen - Kannustaminen osallistumaan kampanjoihin mm. Porraspäivät, Kilometrikisa Mittarit - Tiedonvälitys kampanjoista - Osallistujamäärät	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ

KÄRKI 2: LIIKUNTATOIMINTA

TAVOITE: B) Työikäiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi

2/2

TOIMENPIDE-EHDOTUKSET		PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
<i>Näissä menestymme</i>		<i>Toimija / toimijat</i>	<i>Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään?</i>	<i>Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?</i>	<i>Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.</i>
4	Kymenlaakson kuntien työntekijät liikkuvat enemmän ja istuvat vähemmän työpäivän aikana	Kunta KymLi Liikkuva aikuinen -ohjelma	- Valmiiden kampanjoiden hyödyntäminen mm. Porraspäivät, Kilometrikisa - Liikuskelun ja liikkumisen lisääminen sekä istumisen vähentäminen arjessa Mittari: - Kampanjoita on tarjottu	2021-2025	
5	<i>Fyysisen kunnon ja liikunnan huomiointi keskeisenä työkykyä ylläpitävinä tekijöinä</i>	KymLi Kymsote Kunnat Työterveyspalvelut Työelämäpalvelut Kymenlaakson tyhy-verkosto Seurat Yritykset Parik-säätiö Liikkuva aikuinen-ohjelma	- Henkilöstöliikuntaan ja hyvinvointiin panostaminen tukemaan työntekijöiden terveyttä ja työkykyä esim. Buusti360 –hyvinvointiohjelman avulla - Henkilöstöliikunnan toimintasuunnitelma ja mitattavat tavoitteet käyttöön - Tietoa, työkaluja ja toimintamalleja työpaikoille työkyvyn parantamiseksi liikunnan ja terveellisten elintapojen keinoin - Verkostoyhteistyö eri toimijoiden kanssa - Työkykypassin tai Työkuntotodistuksen käyttöön otto - Liikkuva aikuinen –ohjelman kampanjoihin ja tapahtumiin osallistuminen esim. Porraspäivät - Kymenlaakson tyhyverkoston toimenpiteet Mittari: - Kymenlaakson tyhyverkoston kokoontumiskerrat ja toimenpiteet - Työelämä 2030 –ohjelman alueellinen verkosto - Työkykypassin tai Työkuntotodistuksen käyttöönotto - Yritysten ja työyhteisöjen henkilöstöliikunnan toimintasuunnitelmat ja mitattavat tavoitteet otetaan käyttöön	2021-2025 Kuntakohtaisesti	

KÄRKI 2: LIIKUNTATOIMINTA

TAVOITE: C) Ikääntyvien toimintakyvyn edistäminen

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	<i>Näissä menestymme</i>	<i>Toimija / toimijat</i>	<i>Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?</i>	<i>Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?</i>	<i>Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.</i>
1	<i>Terveydenhuollossa liikuntaneuvonta osana ikääntyvän hoitosuunnitelmaa sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa</i>	Kymsote Kunnat KymLi Seurakunnat Seurat	- Yhteistyön lisääminen eri toimijoiden välillä - Palveluketjujen muodostaminen - Liikuntaneuvonnan lisääminen osaksi hoitosuunnitelmaa Mittarit: - Liikuntaneuvonta on osana ikääntyvän hoitosuunnitelmaa - Liikkumislähetteen määrä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
2	<i>Liikkumaan aktivoivien palveluketjujen saumattomuus</i>	Kymsote KymLi Kunnat Seurakunnat Seurat	- Yhteistyön lisääminen eri toimijoiden välillä - Kunnan ja Kymsoten yhteistyönä samaan aikaan toteutettavat ohjatut liikuntaryhmät: omaishoitajille esim. ulkoilua (kunta) omaishoidettaville (Kymsote) - Ikäopastin -> ohjaus liikuntaneuvontaan, tiedonkulku ja yhteistyö Mittarit: - Liikkumislähetteen määrä - Yhteiset ohjatut liikuntaryhmät	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
3	<i>Omatoimista aktiivisuutta ja liikuskelua tuetaan järjestämällä ikäihmisille mielekästä toimintaa</i> istumisen vähentäminen Yli 65v liikkumisen suositus	Kunnat KymLi Apteekit Yhdistykset Seurat Ikäinstituutti UKK-instituutti	- Omatoiminen aktiivisuus ja osallistuminen järjestettyyn toimintaan esim. Talonyhtiö -jumppa - Liikuntavälinelainaamoiden tarjonta - Yhteistyö apuvälinelainaamojen kanssa - Liikuntaneuvonnasta tukea arkeen ja terveellisiin elintapoihin, omatoiminen ajanvarausmahdollisuus - Digi- ja etäjumppien hyödyntäminen Mittarit: - Tapahtumien ja kampanjoiden määrä - Digi- ja etäjumppien määrä - Liikuntaneuvonnan asiakasmäärä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ

KÄRKI 2: LIIKUNTATOIMINTA

TAVOITE: D) Yhdistysten terveystoiminnan lisääminen

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	Näissä menestymme	Toimija / toimijat	Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?	Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?	Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.
1	Yhteistyön kehittäminen yhdistysten, kansanterveysjärjestöjen, opistojen ja seurakunnan kanssa	Kunnat KymLi Kumppanustalot Yhdistykset Järjestöt Opistot	- Verkostoyhteistyö eri toimijoiden kanssa Mittarit: - Vertaisohjaajaverkostot - Kumppanuus- tai yhteistyösopimukset	2021-2025 Kuntakohtaisia eroja	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
2	Kuntalaisten osallistaminen ja yhteisöllisyys: asukasraadit ja seuraparlamentit toimivat kaikissa kunnissa	KymLi Apteekit Kunnat Seurat Ikäinstituutti	- Kaikissa kunnissa järjestetään kuulemistilaisuuksia esim. foorumeita - Osallisuuden lisääminen ja vaikuttamismahdollisuus mm. asukasraadeissa - Yhdistyskyselyihin kysymys liikkumisesta Mittarit: - Asukasraatien ja/tai seuraparlamenttien määrä - Osallistujamäärä - Vastauksien määrä	2021-2025 Kuntakohtaisia eroja	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
3	Yhteistyö luontoliikunta- ja -matkailutoimijoiden kanssa	Kunnat KymLi Luontoliikunta -yhdistykset Kinno Cursor	- Verkostoyhteistyö eri toimijoiden kanssa paikallisesti ja maakunnallisesti Mittarit: - Toimijoiden määrä - Verkostotapaamisien määrä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ

KÄRKI 2: LIIKUNTATOIMINTA

TAVOITE: E) Sovellettu liikunta

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	<i>Näissä menestymme</i>	<i>Toimija / toimijat</i>	<i>Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?</i>	<i>Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?</i>	<i>Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.</i>
1	<i>Liikunnan yhdenvertainen saavutettavuus ja kaikkien oikeus liikuntaan</i>	Kunnat KymLi Järjestöt Yhdistykset	- Liikuntapaikat helposti saavutettaviksi ja esteettömiksi - Jokaisella on yhdenvertainen oikeus luonnossa liikkumiseen sekä luontosuhteen luomiseen, ja sen ylläpitämiseen Mittarit - Esteettömien liikuntapaikkojen määrä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
2	<i>Kaikissa kunnissa mahdollistetaan vammaisten ja pitkäaikaissairaiden liikunta</i>	Kunnat KymLi	- Alueellinen kuntayhteistyö ja verkostoyhteistyö esim. vammaisjärjestöjen kanssa säännöllisesti - <i>Yhtenäiset myöntämisperusteet haettaviin soveltavan liikunnan liikuntakortteihin</i> Mittarit - <i>Yhteistyö on säännöllistä</i> - <i>Yhtenäiset myöntämisperusteet soveltavan liikunnan liikuntakortteihin</i>	2021-2025 Kuntakohtaisesti	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
3	<i>Kuntien järjestöyhteistyön vahvistaminen</i>	Kunnat Seurat Kansanterveys- ja sotejärjestöt KymLi	- Yhteistyön lisääminen ja vahvistaminen kansanterveys- ja sotejärjestöjen kanssa - Liikuntatoiminnassa sovellettu liikunta lisääntyy Mittarit: - Yhteistyö eri toimijoiden kanssa lisääntynyt - Liikuntatoiminnassa sovelletun liikunnan määrä noussut	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
4	<i>Suomen malli toteutuu kaikissa kunnissa myös erityisopetuksessa</i>	Kunnat KymLi Seurat	- Yhteistyön lisääminen eri verkostojen kanssa - Harrastaminen tapahtuu esim. urheiluseuran ohjaamana - Kuljetusten sujuvuus liikuntaharrastusten jälkeen - Järjestyt liikuntapahtumat esim. jalkapallo-otteluun osallistuminen - Sovelletut liikuntapahtumat esim. golf Mittarit: - Suomen malli toteutuu myös erityisopetuksessa	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ

KÄRKI 2: LIIKUNTATOIMINTA

TAVOITE: F) Vertaisohjaus

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	<i>Näissä menestymme</i>	<i>Toimija / toimijat</i>	<i>Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?</i>	<i>Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?</i>	<i>Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.</i>
1	<i>Vertaisohjaajien verkostotapaamisten ylläpito</i>	Kunnat KymLi Järjestöt Yhdistykset	- Verkostoyhteistyö eri toimijoiden kanssa - Alueelliset verkostotapaamiset 2 kertaa vuosittain kuntien vuoroin järjestämänä Mittarit: - Vertaisohjaajien verkostotapaamisien määrä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
2	<i>Tiedonkulku eri toimijoiden välillä</i>	- Vertaisohjaajat - Kunnat - KymLi	- Maksuttomista ja maksullisista webinaareista tiedottaminen - Virikkeitä jumppiin esim. Yle Areena -jumpista - Vertaisohjaajatapaamiset - Muu hyödynnettävissä oleva materiaali Mittarit: - Vertaisohjaajille on jaettu tietoa mm. sähköpostin välityksellä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
3	<i>Vertaisohjaajien kouluttaminen, myös hybridikoulutuksena</i>	- Vertaisohjaajat - Kunnat - KymLi	- Maakunnallisia ja kuntakohtaisia koulutuksia järjestetään vertaisohjaajille (esim. Voitas, VertaisVeturi- ja Talonyhtiö -ohjaaja) - Koulutuksia järjestetään etä- ja lähikoulutuksena sekä Hybridi -koulutuksina Mittarit: - Vertaisohjaajakoulutuksien määrä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ

KÄRKI 3: LIIKUNTAOLOSUHTEET

TAVOITE: A) Aktiivinen arkiympäristö

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	<i>Näissä menestymme</i>	<i>Toimija / toimijat</i>	<i>Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?</i>	<i>Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?</i>	<i>Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.</i>
1	<i>Houkutteleva arjen lähiympäristö lisää aktiivisuutta</i>	Kunnat KymLi Järjestöt Yhdistykset	- Verkostoyhteistyö eri toimijoiden kanssa - Analyysi liikuntaolosuhteiden nykytilasta - Hankerahan hyödyntäminen Mittari: - Verkostojen ja tapaamisten määrä - Kävijämäärälaskurien hyödyntäminen ulkoliikuntapaikoissa	2021-2025 Kuntakohtainen	
2	<i>Maksuttomat lähiliikunta-paikat kaikkien saatavilla</i>	Kunnat	- Vapaasti käytettävissä ja esteettömiä - Kaikissa paikoissa matalan kynnyksen toiminnan kehittäminen Mittari: - Vapaasti käytettäviä ja esteettömiä lähiliikuntapaikkoja tarjolla	2021-2025	
3					

KÄRKI 3: LIIKUNTAOLOSUHTEET

TAVOITE: B) Liikuntapaikkojen kunnossapito ja kehittäminen

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	Näissä menestymme	Toimija / toimijat	Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?	Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?	Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.
1	Kuntalaisten osallistaminen liikuntapaikkarakentamisen kehittämiseen	Kunnat KymLi Järjestöt Yhdistykset	- Asiakasraadit, foorumit, digikyselyt ikäryhmät huomioiden - Yhdistysten, järjestöjen ja seurojen asiantuntijuuden hyödyntäminen Mittarit - Kuntalaiskyselyjen määrä - Vastaajien määrä - Asiantuntijuutta hyödynnetty	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
2	Liikuntapaikkojen kehittämis- ja kunnossapitosuunnitelma	Kunnat	Mittarit Liikuntapaikkojen kehittämis- ja kunnossapitosuunnitelma on tehty	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
3	Ulkoilun ja arkiliikkumisen edellytysten parantaminen	Kunnat Kyvi ry	- Lähiliikuntapaikkojen, ulkokuntosalien, ulkoilureitistöjen ja arjen lähiympäristöjen rakentaminen, kehittäminen ja ylläpito - Vesistöreitistöt ja rantojen taukopaikat sekä uintimahdollisuudet ympäri vuoden mm. talviuinti Mittari: - Edellytyksiä on parannettu, kehitetty sekä ylläpidetty	2021-2025 Kuntakohtainen	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ

KÄRKI 4: TERVEYSLIIKUNTA OSANA KOULUTUSTA

TAVOITE: A) Terveysliikunnan aseman vahvistaminen koulutuksessa

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	<i>Näissä menestymme</i>	<i>Toimija / toimijat</i>	<i>Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?</i>	<i>Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?</i>	<i>Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.</i>
1	<i>Liikkuva opiskelu -toimintamallin juurruttaminen 2. asteen oppilaitoksiin</i>	2. asteen oppilaitokset Kunnat KymLi Järjestöt Yhdistykset	- Alueelliset verkostotapaamiset - Yhteistyön kehittäminen ja vahvistaminen alueen oppilaiston kanssa (myös Pajulahti, Vierumäki) - Osallisuuden ja yhteisöllisyyden vahvistaminen Mittarit: - Verkostot ja tapaamisien määrä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
2	<i>Liikunta osaksi opetus-suunnitelmaa ja jalkauttaminen oppitunneille kaikilla asteilla</i>	Kaikki asteet Kunnat	- Valmistaa työelämään, jokaisella vastuu omasta terveydestä, hyvinvoinnista ja työkyvystä - Kouluterveydenhuollosta mahdollisuus ohjautua liikuntaneuvontaan - Tukea liikkumiseen ja elintapoihin kuntien toteuttamasta liikuntaneuvonnasta Mittarit: - Liikunta osana opetussuunnitelmaa läpi koulutuksen - Liikkumislähetteet kouluterveydenhuollosta kunnan liikuntaneuvojalle - Liikuntaneuvonnan asiakasmäärä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
3	<i>Kymenlaakson urheiluakatemioiden terveysliikuntaa edistävät toimet</i>	Kouvolan Urheiluakatemia EKA Kunnat Oppilaitokset	- Verkostoyhteistyö paikallisesti ja alueellisesti eri toimijoiden välillä - Liikuntaluokat –oppituntien liikunnallistaminen - Luentoja laajempi hyödyntäminen esim. työhyvinvoinnin tukena (mm. uni, ravinto) - Mittarit: - Verkostot ja tapaamisien määrä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ

KÄRKI 4: TERVEYSLIIKUNTA OSANA KOULUTUSTA

TAVOITE: B) Terveysliikunnan sisäistäminen työ- ja toimintakyvyn edistämisessä

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	<i>Näissä menestymme</i>	<i>Toimija / toimijat</i>	<i>Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?</i>	<i>Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?</i>	<i>Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.</i>
1	<i>Istumisen tauottaminen ja vähentäminen opiskelu- ja työyhteisöissä</i>	Oppilaitokset Kunnat KymLi Työnantajat Työterveyshuolto	- Ympäristö, erilaiset toiminnot ja toimintatavat suunnitellaan arjen aktiivisuutta lisääviksi ja kannustamaan työasentojen vaihtelemiseen mm. kävelykokoukset	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
2	<i>Ergonomian huomioiminen työ- ja toimintakyvyn säilymisessä</i>	Oppilaitokset Opiskelijat Kunnat KymLi Työterveyshuolto	- Työ- ja toimintakyvyn säilyminen ergonomian huomioimisella	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
3	<i>Liikuntaneuvonta osana opiskelijaterveydenhuoltoa</i>	Oppilaitokset Opiskelijaterveydenhuolto Kunnat KymLi	- Verkostotyö - Tunnistaminen ja puheeksiotto - Liikkumislähetteen käyttöönotto - Palveluketjun saumattomuus - Liikuntaneuvoja tavattavissa myös koululla Mittarit: - Liikkumislähetteen käyttöön otto - Liikuntaneuvoja ollut tavattavissa kouluilla	2021-2025 Kuntakohtainen	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ

KÄRKI 4: TERVEYSLIIKUNTA OSANA KOULUTUSTA

TAVOITE: C) Terveysliikuntatietouden lisääminen varhaiskasvatuksessa ja ammatillisessa koulutuksessa

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	<i>Näissä menestymme</i>	<i>Toimija / toimijat</i>	<i>Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään? Miten onnistuminen mitataan?</i>	<i>Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?</i>	<i>Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.</i>
1	<i>Tukea perheiden liikkumiseen avoimessa varhaiskasvatuksessa</i>	Kunnat Kymsote Järjestöt Yhdistykset	- Verkostoyhteistyö eri toimijoiden kanssa paikallisesti ja alueellisesti - Liikuntaneuvoja avoimen varhaiskasvatuksen tilaisuuksiin mukaan Mittarit: - Liikuntaneuvoja osallistunut avoimen varhaiskasvatuksen tilaisuuksiin, määrä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
2	<i>Varhaiskasvatuksessa on omat liikuntavastaavat</i>	Kunnat	- Varhaiskasvatukseen omat liikuntavastaavat - Luontopäiväkodit Mittari: - Varhaiskasvatuksessa omat liikuntaneuvojat	2021-2025 Kuntakohtaisia eroja	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
3	<i>Aikuiskoulutuksen opetusohjelmassa mahdollisuus osallistua terveysliikunnan ja hyvinvoinnin edistämisen kursseihin</i>	Kansalaisopistot Kesäyliopistot Ammattikorkeakoulut	- Tietoisuus kansalaisopistojen terveysliikunnan ja hyvinvoinnin edistämisen oppisisällöistä Mittarit: - Terveysliikunnan ja hyvinvoinnin edistämisen kursseja toteutetaan - Webinaarien ja niihin osallistujien määrä	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ

KÄRKI 5: TERVEYSLIIKUNNAN VIESTINTÄ

TAVOITE: A) Terveysliikunnan myönteinen, kannustava ja liikkumaan innostava viestintä

	TOIMENPIDE-EHDOTUKSET	PÄÄVASTUUTAHO	HUOMIOITAVIA ASIOITA	TAVOITEAJANKOHTA	TOIMENPITEEN TILANNE
	<i>Näissä menestymme</i>	<i>Toimija / toimijat</i>	<i>Mitä toimia tehdään ja miten tavoitteeseen päästään?</i>	<i>Aikaväli: Lyhyt kokeilu vai pysyvä toiminta?</i>	<i>Liikennevalot kertovat maakunnan ja kunnan tilanteen strategian tavoitteiden toteutumisen osalta.</i>
1	<i>Terveysliikunnan myönteinen, kannustava sekä liikkumaan innostava viestintä tavoittaa kuntalaiset</i>	Kunnat KymLi	- Elämyksiä esiin tuova viestintä - Kymenlaakson luontoliikuntakohteet –sivusto - Kunnissa eri viestintäkanavien päivittäminen on suunnitelmallista ja vastuutettua Mittarit - Terveysliikunnan viestintä on liikkumaan innostavaa ja siinä hyödynnetään myös digitaalisia ratkaisuja - Viestinnän roolit ja vastuut tunnistetaan	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
2	<i>Lähiulkoilu- ja virkistysympäristöjen esiin tuominen</i>	Kunnat KymLi Yhdistykset Kinno Cursor	- Elämyksiä esiin tuova viestintä - Kymenlaakson luontoliikuntakohteet –verkkosivuston perustaminen - Jo olemassa olevien luonto –sivustojen hyödyntäminen Mittari - Luontoliikuntakohteiden esiin tuominen	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
3	<i>Digitaalisten mahdollisuuksien luominen ja kuntalaisten kannustaminen hyödyntämään niitä omassa arjessa</i>	Kunnat Kymsote Liikunta- ja ammatilliset järjestöt Olympiakomitea KymLi Kuntalaiset	- Jo olemassa olevien verkkosivujen, sovellusten ja digitaalisten mahdollisuuksien hyödyntäminen - Webinaarit (maksuttomat ja maksulliset) Mittarit: - Digitaalisiin mahdollisuuksiin kannustaminen	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ
4	<i>Liikuntaa.fi – Hyvinvointia kaikille -portaalin kehittäminen (aiemmin nimeltään Kunta kuntoon -alusta)</i>	Kunnat Kymsote KymLi Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry, PHLU	- Kunta kuntoon -verkostotapaamiset - Portaalin kehittäminen ja säännöllinen päivittäminen - Kävijämäärien lisääntyminen Mittarit: - Verkostotapaamisien määrä - Liikuntaa.fi –portaalin kehittyminen - Kävijämäärän nousu	2021-2025	 KÄYTÖSSÄ VIREILLÄ EI KÄYTÖSSÄ