

Liikkujan polku –teemaryhmät: Perheliikunta

Kuljettajat:

Janne Haarala, Hengityслиitto, janne.haarala@hengityслиitto.fi

Tiia Eskelinen, Suomen Latu, tiia.eskelinen@suomenlatu.fi

Teemaryhmän kuvaus:

Terveysliikuntatoimikunnan mietinnön pohjalta (KM2001:12) koottu perheliikuntaverkosto on toiminut vuodesta 2003 lähtien. Perheliikuntaverkosto on liittynyt mukaan osaksi Liikkujan polku-verkostoa vuonna 2015 ja toimii nykyään nimellä Perheliikunnan teemaryhmä.

Teemaryhmän tavoitteita ovat:

- Suomalaisten perheiden liikunnallinen elämäntapa omaksutaan osaksi arkea ja perheiden yhteinen liikunnallinen elämäntapa lisääntyy
- Tietoisuus perheliikunnasta lisääntyy perheissä ja perheiden kanssa työskentelevillä
- Perheiden yhteiset liikkumismahdollisuudet matalalla kynnyksellä, lähellä kotia ja edullisesti lisääntyvät
- Kaikilla perheillä on tasa-arvoiset ja yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua liikuntaan
- Eri perhetoimijoiden välinen yhteistyö lisääntyy poikkihallinnollisesti
- Perheliikunta huomioidaan kaikissa liikunnan ja urheilun toiminnoissa
- Liikutetaan ja liikutaan kolmen sukupolven voimin

Suosittelavat päivittäiset vähimmäisliikuntamäärät ovat:

- alle kouluikäiset vähintään 3 tuntia
- kouluikäiset (7-18 -vuotiaat) vähintään 1-2 tuntia
- aikuiset vähintään 0,5 tuntia.

Ajankohtaiset asiat ja toimenpiteet, joita ryhmässä työstitään

- Perheet liikkuvat tunnin päivässä
- Liikkeen lisääminen suomalaisten perheiden arjessa, hyvät käytänteet ja toimintamallit näkyviksi
- Perheliikunnan teemaryhmä vahvistuu ja aito verkostoyhteistyö synnyttää uusia kokeiluita ja vuorovaikutusta perheliikuntaan
- Perheliikunta –teema on esillä verkoston jäsenten omassa toiminnassa
- Teemaryhmällä on riittävät resurssit toimia
- Edunvalvonta, koulutus, olosuhteet, materiaali
- Muutosta liikkeellä! toimeenpanosuunnitelman toteuttaminen