



WIITAUNIONIN LIIKUNTAOHJELMA 2018–2020



Sisällys

1	Johdanto	1
2	Liikuntaohjelmaa ohjaavat valtakunnalliset tekijät	2
2.1	Liikuntalaki	2
2.2	Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sote- ja maakuntaudistuksessa ..	2
2.2.1	HYTE -kerroin	3
2.3	TEA-viisari.....	4
2.4	Keski-Suomen liiton Keski-Suomen liikunta- ja urheilustrategia – visio 2020	5
2.5	Meijän polku 2017 – 2047	7
3	Liikuntaohjelmaa ohjaavat paikalliset tekijät	8
3.1	Hyvinvointipalvelut kuntastrategioissa	8
3.2	Wiitaunionin hyvinvointiryhmä, Wiitaunionin hyvinvointikertomus 2013 – 2016, 2017 – 2020.....	9
3.3	Pihtiputaan vapaa-ajanpalveluiden kehittäminen.....	10
3.4	Pihtiputaan hyvinvointiasioiden edistämiseen keskittyvä työryhmä, Pihtiputaan hyvinvointiohjelma 2017 – 2020.....	11
3.5	Liikuntapaikkarakentamiseen liittyvät aloitteet	12
3.6	Voimaa vanhuuteen	12
3.7	Paikallinen liikuntakenttä	13
3.7.1	Kunnalliset liikuntapalvelut	13
	<i>Viitaseudun opisto.....</i>	14
	<i>Perusopetus, lukio, varhaiskasvatus ja nuorisotoimi.....</i>	14
	<i>Perusturvan toimialan eri yksiköt.....</i>	15
	<i>Soveltava liikunta (erityisliikunta).....</i>	15
	<i>Liikuntapaikat/tekninen toimi</i>	15
3.7.2	Urheiluseurat	15
3.7.3	Kyläseurat ym. järjestöt, 4H, Seurakunnat	16
3.7.4	Liikunta-alan yritykset, yksityiset toimijat, harrastelijaporukat	16
4	Wiitaunionin liikuntaohjelman 2018 – 2020 viitekehys kuviona	17
5	Wiitaunionin liikuntaohjelman 2018 – 2020 tavoitteet	18
5.1	Wiitaunionin ennaltaehkäisevä hyvinvointityö liikunnan avulla huomioiden HYTE kannustinraha	18
5.2	Maakunnallisten ja paikallisten strategioiden, ohjelmien ja hankkeiden yhteensovittaminen liikuntaohjelmaan	21

5.3	Viitasaaren liikuntapaikkarakentamisen investointisuunnitelma 2018 - 2020	23
6	Muita huomioita.....	24
Liitteet		

1 Johdanto

Sote- ja maakuntauudistuksen on tarkoitus astua voimaan vuoden 2020 alusta ja kuntiin jää muun muassa ennaltaehkäisevä- ja hyvinvointityö. Liikunnalla on tärkeä rooli tässä tehtävässä. Liikuntaohjelman tulee ohjata kuntien liikuntatoimia tulevaan sote- ja maakuntauudistukseen niin, että sen astuessa voimaan, kunnissa on valmistauduttu selkeällä suunnitelmalla, kuinka tätä ennaltaehkäisevää hyvinvointityötä tehdään liikunnan avulla. Liikuntaohjelman tulee myös ohjata toimenpiteisiin, joilla varmistetaan tulevaisuudessa kunnille jaettavissa oleva maksimaalinen HYTE-kannustinraha. Toimintaa tulee kehittää niin, että siinä otetaan huomioon indikaattorit, joiden perusteella kuntien HYTE-kannustinrahaa maksetaan.

Liikuntaohjelmassa tarkastellaan liikuntakentän tämänhetkistä tilannetta. Ohjelmassa on otettu huomioon kunnissa laaditut ja voimassaolevat ohjelmat ja strategiat, joissa liikunta, terveys, ennaltaehkäisevä työ ja hyvinvointi ovat painopistealueina. Siinä otetaan huomioon myös käynnissä olevat hankkeet (esimerkiksi Voimaa vanhuuteen). Liikuntaohjelman tulee osaltaan mahdollistaa ja tukea näiden painopistealueiden toteutumista poikkisektorisesti. Ohjelmassa määritellään kuntien liikuntatoimien painopisteet tuleville vuosille ja toimenpiteet tavoitteisiin pääsemiseksi. Nämä toimenpiteet on aikataulutettu sekä vastuutettu ja niille on määritelty toteutumisen seurantamenetelmät. Liikuntaohjelmassa on laadittu myös liikuntapaikkarakentamiseen investointisuunnitelma vuosille 2018–2020 Viita-saaren kaupungille. Pihtiputaan kunnan liikuntapaikkarakentamisen investointisuunnitelman laatii Pihtiputaan hyvinvointiasioiden edistämiseen keskittyvä työryhmä kesäkuun 2018 loppuun mennessä.

Wiitaunionin liikuntaohjelma 2018–2020 korvaa aiemman Wiitaunionin liikuntaohjelman 2013–2017. Ohjelma päivitetään vuosittain talousarvion laadinnan yhteydessä. Wiitaunionin liikuntaohjelman on tarkoitus olla toimintaa ohjaava asiakirja niin liikuntatoimen työntekijöille, kuin päättäjille päätöksentekoa ohjaava asiakirja vuosille 2018–2020. Työ on tehty opinnäytetyönä, jonka tilaajana on Pihtiputaan kunnan sivistystoimi.

2 Liikuntaohjelmaa ohjaavat valtakunnalliset tekijät

2.1 Liikuntalaki

Voimassaoleva liikuntalaki on astunut voimaan 10.4.2015. Liikuntalain tavoitteena on edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa, väestön hyvinvointia ja terveyttä, fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista, lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä, liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta, huippu-urheilua, liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita sekä eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa. (Liikuntalaki 2015 § 1.)

Kunnan vastuulle määritellään liikuntalailla paikallisten edellytysten luominen. Nämä paikalliset edellytykset ovat liikuntapalveluiden ja terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan järjestäminen, kansalaistoiminnan (mukaan luettuna seuratoiminta) tukeminen sekä liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpito. Liikuntalaissa painotetaan yhteistyötä kuntien järjestämisvastuualueiden osalta. Liikuntalakiin sisältyy myös kuntalaisten kuuleminen sekä kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden arvioiminen. (Liikuntalaki 2015 § 5.)

Kunnille myönnetään valtionosuutta liikuntatoiminnan käyttökustannuksiin. Lisäksi kunnan on mahdollista saada valtionavustusta liikuntapaikkarakentamiseen. (Liikuntalaki 2015 § 2, 13.)

2.2 Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sote- ja maakuntauudistuksessa

Kunnan tehtävät hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä

Kunnilla säilyy vastuu väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä. Tähän liittyvät kunnan tehtävät pysyvät samoina kuin tähänkin asti:

- kunnan asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden sekä niihin vaikuttavien tekijöiden seuraaminen väestö-ryhmittäin
- kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä sekä toteutetuista toimenpiteistä raportointi valtuustolle vuosittain
- kerran valtuustokaudessa valmisteltava laajempi hyvinvointikertomus valtuustolle

- paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin perustuvat hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteet ja toimenpiteet
- hyvinvointi- ja terveysvaikutusten ennakoarviointi ja huomioon ottaminen
- kunnan palveluissa toteutettujen toimenpiteiden seuraaminen
- hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuutahojen nimeäminen.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehtävien koordinoinnin luonteva paikka on kuntien keskushallinnossa, jolloin voidaan varmistaa poikkihallinnollisuuden toteutuminen myös muutosvaiheessa. Lisäksi kuntien ja maakunnan yhteistyö on toteutettava niin, että maakunnissa oleva sosiaali- ja terveydenhuollon osaaminen ja tietopohja tukee kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tehostamisen perusajatuksena on, että kuntia, maakuntia, sote-palvelujen tuottajia ja väestöä kannustetaan tekemään hyvinvointia ja terveyttä edistäviä päätöksiä ja valintoja. Kannustimia on informaatio-ohjaus, rahalliset sekä ei-rahalliset kannustimet. Maakunnilta kunnille tuleva tuki on sitä, että maakunnat tarjoavat kunnille tukea hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Tämän lisäksi kunnille on tarjolla rahallinen kannustin, niin sanottu HYTE-kerroin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

2.2.1 HYTE-kerroin

HYTE-kerrointa esitetään käytettäväksi kuntien valtiosuuden perustana. Hyvinvointi ja terveys ovat yhteydessä kuntien hoidettaviksi jääviin tehtäviin, kuten koulutukseen, liikunta-, ruoka- ja kulttuuripalveluihin sekä kaavoitukseen. Kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on suunnitelmallista ja aktiivista toimintaa, joka tarvitsee toteutuakseen pysyvät rakenteet. Pysyviä rakenteita ovat esimerkiksi poikkihallinnollisuus, hyvinvointityöryhmät, sitoutuminen hyvinvointitavoitteisiin, kuntalaisten hyvinvoinnin seuranta ja riittävät resurssit. Kuntien palkitseminen vaikuttavasta hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyöstä on tärkeää, koska se on edellytyksenä sosiaali- ja terveydenhuollon kustannusten kasvun hillitseminen. Kunta voi omalla toiminnallaan vaikuttaa kertoimeen ja sen

perusteena oleviin indikaattoreihin. Tiedot ja näinollen kerroin päivitetään vuosittain kaikista kunnista.

Kerroin muodostuu toimintaa kuvaavista indikaattoreista, joita on kymmenen kappaletta peruskoululle, kymmenen kappaletta liikuntatoimelle sekä yhdeksän kappaletta kuntajohdolle. Nämä indikaattorit mittaavat nykytilannetta. Toimintaa kuvaavat indikaattorit perustuvat pääosin THL:n Terveysten edistämisen vertailutietojärjestelmää varten kunnilta suoraan kerätyistä tiedoista (TEA-tiedot) sekä Tilastokeskuksen kunnilta keräämiin tietoihin. TEA-tietoja kerätään kunnilta kahden vuoden välein. Tulosindikaattorit puolestaan mittaavat muutosta. Ne edustavat eri ikäryhmiä.

Tämänhetkisen suunnitelman mukaan HYTE-kertoimen perusteella jaettava valtionosuus on keskimäärin 10,4 euroa/asukas. Enimmillään se on 12,2 euroa ja alimmillaan 6,0 euroa asukasta kohden. Mediaaniarvo on 9,6 euroa/asukas. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.)

Pihtiputaan kunnassa on tehty periaatepäätös (Pihtiputaan kunnanvaltuuston päätös §112, 18.12.2017, Pihtiputaan hyvinvointiohjelman 2017 - 2020 hyväksyminen), että kunta tavoittelee maksimaalista HYTE-kertoimeen perustuvaa kannustinrahaa. Tämänhetkisen tiedon mukaan raha olisi jaossa ensimmäisen kerran v. 2020.

2.3 TEA-viisari

TEAviisari on verkossa oleva vertailutietopalvelu. Se tuo esille kunnan toimintaa kunta-laisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Palvelu tukee kuntien ja alueiden terveydenedistämistyön suunnittelua ja johtamista. Terveysenedistämisaktiivisuuden (TEA) ulottuvuudet kuvaavat toimintaa eri näkökulmista. Nämä näkökulmat ovat sitoutuminen, johtaminen, seuranta ja tarveanalyysi, voimavarat, yhteiset käytännöt, osallisuus ja muut ydintoiminnot. Tietoja voi vertailla kunnan tai alueen terveysenedistämisaktiivisuutta seuraavilla toimialoilla: kokonaistulos, kuntajohto, peruskoulu, lukiot, ammatilliset oppilaitokset, liikunta, perusterveydenhuolto ja ikääntyneiden palvelut. (Terveys- ja hyvinvoinnintulos 2015.)

2.4 Keski-Suomen liiton Keski-Suomen liikunta- ja urheilustrategia – visio 2020

Strategia on kehittyvä toiminta-malli, jonka tehtävänä on toteuttaa visio. Strateginen perusta muodostuu arvoista, toiminta-ajatuksista ja ydinosaamisesta. Vision tehtävänä on kuvata sitä, millainen organisaatio haluaa olla tulevaisuudessa. Visio vastaa kysymykseen: ”Minne suuntaamme?” Arvot ovat sisäisiä toimintaa ohjaavia periaatteita, joiden tulisi ohjata käytännön työssä tehtäviä ratkaisuja. Arvot vastaavat kysymykseen: ”Miksi teemme tätä työtä?” Toiminta-ajatus antaa organisaatiolle olemassa-olon oikeutuksen ja ohjaa vahvasti toimintaa. Se vastaa kysymykseen: ”Miksi olemme olemassa?” Strategian laadinnan yhteydessä on olennaista pohtia, millaisella osaamisella saamme visiomme toteutettua. Ydinosaaminen määrittelee organisaation strategisen osaamisen. Ydinosaaminen muodostuu yksilöiden osaamisen kautta. Se vastaa kysymykseen: ”Mitä sellaista osaamme, joka on ainutlaatuista, on asiakkaillemme lisäarvoa tuottavaa ja luo uusia mahdollisuuksia tulevaisuudessa?” (Tuomi ym. 2009, 25–55.)

Keski-Suomen liikunta- ja urheilustrategian visiot ovat seuraavan kuvan mukaiset:

VISIO 1. HYVÄÄ FIILISTÄ JA ITSENSÄ VOITTAMISTA (Toimenpiteet 1–6)

”Keskisuomalaiset ovat aktiivisia, hakevat elämyksiä ja voivat hyvin. Maakunnan liikuntatarjonta kattaa eri ikäryhmät ja tarjoaa monipuolisesti liikuntaa erilaisiin tarpeisiin. Toimintaan on helppo tulla mukaan, eivätkä liikuntataidot ole esteenä osallistumiselle. Maakunnassa toimitaan hyvässä yhteistyössä yli perinteisten sektorirajojen. Keski-Suomi on liikunta- ja urheilutoiminnassaan edelläkävijän maineessa.”

VISIO 2. OLOSUHTEISTA POTKUA LIIKUNTAAN (Toimenpiteet 7–9)

”Keski-Suomi tunnetaan liikuntamyönteisestä maankäytönsuunnittelusta. Maakunnan liikuntaolosuhteet houkuttelevat liikkumaan; kevyenliikenteenväylät ovat ahkerassa käytössä ja lähiliikunta- paikoilta kuuluu kisailun ja leikin ääniä. Virkistysalueverkostot ovat eheät ja tarjolla on vaativia reittejä sekä helppokulkuisia osuuksia. Hippos-Kampus alue on valtakunnallisesti merkittävä huippu-urheilun valmennus ja tutkimuskeskus, joka palvelee myös monipuolisesti harrasteliikuntaa.”

VISIO 3. MENESTYSTARINOITA JA TÄHTIHETKIÄ (Toimenpiteet 10–11)

”Liikunnan ja urheilun rooli maakunnan vetovoimatekijänä on vahva. Keski-Suomi houkuttelee puoleensa liikunnan huippuammattilaisia ja liikuntakoulutus sekä tutkimus ovat laadukasta ja tuloksellista. Omintakeiset urheilutapahtumat vetävät puoleensa kasvavaa, uskollista kannattajajoukkoa ja liikuntamatkailuyritykset houkuttelevat matkailijoita tarjoamalla kiinnostavia palveluita.”

VISIO 4. LIIKUNNAN ÄÄNI KUULUVIIN (Toimenpiteet 12–14)

”Liikunnan ja urheilun tarpeet huomioidaan laajalaisesti päätöksenteossa ja eri toimijat ovat sitoutuneet edistämään liikunnallisia tavoitteita. Liikunnan ja urheilun vahva asema maakunnan kehittämisessä näkyy ja kuuluu - Liikunta puhuttelee keskisuomalaisia.”

Visioiden saavuttamiseksi on kirjattu 15 toimenpidettä, joista kymmeneen toimenpiteeseen on merkitty yhdeksi toimijatahoksi. Nämä toimenpiteet ovat seuraavat:

- Huolehditaan ikääntyvien liikuntamahdollisuuksista (3)
- Madalletaan liikuntatoimintaan osallistumista tekemällä liikunta houkuttelevaksi (4)
- Panostetaan seuratoiminnan laatuun. Urheiluseurat ovat maakunnan urheilun kivijalka (5)
- Turvataan lasten ja nuorten monipuoliset harrastusmahdollisuudet (6)
- Elinympäristö aktivoi liikkumaan (7)

- Turvataan riittävät resurssit (8)
- Liikuntamyönteistä maankäyttösuunnittelua (9)
- Kehitetään kilpa- ja huippu-urheilua (10)
- Panostetaan liikuntamatkailuun (12)
- Liikkumisen tärkeys näkyy päätöksenteossa (13)

(Keski-Suomen liitto 2012.)

2.5 Meijän polku -edistämislake 2017–2047

Meijän polku – liiku ja huilaa Keski-Suomessa (2017–2047) on 30 vuoden aikajänteeseen tähtäävä kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistämislake. Meijän polulla keskisuomalaisen hyvinvoinnin edistämiseen keskitytään neljän teeman, eli liikunnan, levon, luonnon ja yhteisöllisyyden kautta. Meijän polun tavoitteena on terveempi ja hyvinvoiva Keski-Suomen väestö. (Meijän Polku 2018.)

Meijän polkua on ollut valmistelemassa ja suunnittelemassa Keski-Suomen sairaanhoitopiiri, Keski-Suomen Biopankki, Likes, Keski-Suomen liikunta, JAMK, Jyväskylän yliopisto sekä Metsähallituksen luontopalvelut. Meijän polku on laittanut liikkeelle haasteen jokaiseen kuntaan, jossa osallistujat miettivät, millaisia hyvinvointitekoja itse voisi arjessa toteuttaa. Toimintatappoina ovat esimerkiksi erilaiset tapahtumat. Lisäksi Meijän polussa on tarkoitus hyödyntää liikunta- ja hyvinvointiteknologiaa. (Meijän Polku 2018.)

3 Liikuntaohjelmaa ohjaavat paikalliset tekijät

3.1 Hyvinvointipalvelut kuntastrategioissa

Viitasaaren kaupungin strategian 2017–2020 mukaan toimivat ja laadukkaasti rakennetut hyvinvointipalvelut tukevat kaupunkiyhteisön ja koko kaupunkiyhteisön elinvoiman kehittymistä. Kaupungin vision mukaan Viitasaari on rohkeasti innovatiivinen ja elinvoimainen, luonnonläheisyyttä tarjoava vetovoimaisten palvelujen kaupunki. Kaupungin visiosta on johdettu strategiset päämäärät, jotka ovat elinvoima, hyvinvointi, johtaminen ja talous. Elinvoiman lisääntymistä tavoitellaan muun muassa nostamalla Viitasaaren luonnonvarat vahvuuksiksi. Tähän on toimenpiteiksi mainittu luontomatkailun puitteiden kehittäminen (reitistöjen kehitys ja kirkkosaaren vaelluspolku). (Viitasaaren kaupungin strategia 2017.)

Pihtiputaan kunnan strategiassa vuosille 2017–2021 yhtenä kunnan missiona on hyvinvointia ja elinvoimaa. Sen sijaan visiossa ja toimenpiteissä ei tätä hyvinvointiasiaa konkretisoida. Palvelujen järjestämisessä ja tuottamisessa on maininta laadukkaista vapaa-ajan palveluista sekä otsikon: ”Kunnan hyvinvoinnin edistäminen” alla on maininta Wiitaunionin hyvinvointikertomuksen painopistealueet. Elinvoima -mission alla yhtenä toimenpiteenä on mainittu koulutuksen, vapaa-ajan, kulttuurin ja harrastusten tarjontaan panostaminen monipuolisesti ja kokonaisvaltaisesti. (Pihtiputaan kunta 2017.)

2. Kuntalaisten hyvinvointia parannetaan

- a** edistämällä kuntalaisten liikunnallista elämäntapaa
- b** torjumalla yksinäisyyttä ja vahvistamalla nuorten sosiaalisuutta
- c** tukemalla yhdistys- ja yhteisötoimintaa
- d** lisäämällä / tukemalla kuntalaisten osallisuutta.
- e** turvaamalla sosiaali- ja terveydenhuollon lähipalveluita



Toimenpiteitä edellä mainittujen tavoitteiden saavuttamiseksi:

a Lisätään lähiliikuntapaikkoja ja kehitetään jo olemassa olevia, tuetaan seuratoimintaa, vahvistetaan moniammatillista yhteistyötä viranomaisten yhteistyötä (sote-) ennaltaehkäisevänä



b Nuorten neuvonta- ja terveyspalvelut ja -tarkastukset (kaupungille töihin tulevat nuoret työterveyden piiriin, etsivän nuorisotyön asiakkaille terveystarkastus)

- POKE:n / JAO:N yksiköiden säilyttäminen ja kehittäminen
- Viitasaari-talon rakentaminen yhteistyössä POKE:n kanssa
- Opiskelijoiden asunto-olosuhteiden parantaminen
- Henkilöliikennejärjestelmän selvittäminen liikennelain muutoksen myötä

c Säilytetään kolmannen sektorin avustusten (kyläyhdistykset, kulttuuritoimi yms.) taso nykyisellään

- Kaupunki välirahoittaa kyläyhdistysten kehittämishankkeita
- Seurakuntien –yhteistyön tiivistäminen (hyvän tahdon Viitasaari –toiminnan kehittäminen ja monipuolistaminen
- Varhaisen tuen mallin käyttöönotto - perheiden, lasten ja nuorten tuki (mihin kohtaan kohdistetaan)

d

- Osallistamalla luodaan osallisuutta
- Tuetaan vaikuttamistoimielinten toimintaa
- Digitaalisten osallistumismahdollisuuksien hyödyntäminen
- Yhteisöllisyyden edistäminen

e Kulttuurin, kirjaston ja kansalaisopiston rooli, toimintakyvyn ylläpito! Henkisen hyvinvoinnin ylläpito keskiöön.



Viitasaari kaupunkistrategia 2017

Kuva 1: Hyvinvointi päämäärä Viitasaaren strategian mukaan (Viitasaaren kaupunki 2018.)

3.2 Wiitaunionin hyvinvointiryhmä, Wiitaunionin hyvinvointikertomus 2013–2016, 2017–2020

Hyvinvointikertomus kuvaa tiivisti kunnan hyvinvointia ja terveyttä sekä niiden edistämistä. Laaja hyvinvointikertomus laaditaan kerran valtuustokaudessa ja sitä päivitetään vuosittain.

Hyvinvointikertomus on tiivis kuvaus hyvinvoinnista ja terveydestä sekä niiden edistämisestä. Sitä käytetään suunnittelun, seurannan, arvioinnin ja raportoinnin työkaluna. Se ohjaa kunnan hyvinvointipolitiikkaa. Hyvinvointikertomuksessa kartoitetaan hyvinvoinnin

tämänhetkinen tilanne, laaditaan näiden pohjalta painopistealueet, tavoitteet ja toimenpiteet. Hyvinvointikertomukseen kootaan myös kunnan hyvinvointiin ja terveyden edistämiseen liittyvät asiakirjat ja ohjelmat, jotka ohjaavat kunnan toimintaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen laitos 2017.)

Wiitaunionissa on kuntien yhteinen hyvinvointiryhmä, jonka toimikausi on valtuustokausi. Hyvinvointiryhmässä on edustus jokaisesta hallintokunnasta ja lautakunnasta sekä molemmista kunnista. Työryhmän sihteerinä ja asiantuntijana toimii Keski-Suomen sairaanhoitopiirin perusterveydenhoidon yksikön hyvinvointikoordinaattori. Hyvinvointiryhmä on laatinut Wiitaunionin hyvinvointikertomuksen vuosille 2013 – 2016, tehnyt siitä vuosittaisen arvioinnin ja raportoinnin sekä evästännyt uutta, valtuustokauden 2017 – 2020 hyvinvointiryhmää. Uuden hyvinvointikertomuksen laadinta on aloitettu, eikä se ehdi valmistua Wiitaunionin liikuntaohjelmaan 2018 - 2020 valmiiksi. v. 2017 – 2020 hyvinvointikertomuksen painopistealueiksi on kuitenkin määriteltä edellisen kertomuksen painopistealueet:

- Asukkaiden omaehtoisen terveyden edistämisen vahvistaminen
- Varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisy
- Työllisyyden lisääminen ja syrjäytymisen ehkäisy.

Hyvinvointikertomuksen 2013–2016 painopistealueiden tavoitteissa ja toimenpiteissä oli paljon liikuntatoimeen liittyviä tavoitteita ja toimenpiteitä. (Wiitaunionin hyvinvointiryhmä 2014.) Nyt jää nähtäväksi, millaiseksi uusi hyvinvointikertomus muodostuu näiden osalta. Vuosien 2017–2020 Wiitaunionin hyvinvointikertomus huomioidaan tulevissa Wiitaunionin liikuntaohjelman 2018–2020 päivityksissä.

3.3 Pihtiputaan vapaa-ajanpalveluiden kehittäminen

Vapaa-ajanpalveluiden kehittäminen oli valtuustokauden 2013–2017 yksi kuntastrategiaan kirjattu painopistealue. Vuonna 2014 järjestettiin useita kyselyitä (luottamushenkilöt, yrittäjät ja messutapahtumaan osallistujat) erilisista vapaa-ajan palveluiden kehittämiseen liittyvistä investoinneista. Samana vuonna tehtiin kuntalaisille liikuntakysely, joka osaltaan tuki myös tätä vapaa-ajanpalveluiden kehittämiseen liittyvää kyselyä. Kehittämiseen liit-
tyen Pihtiputaalla järjestettiin useita kuulemistilaisuuksia (kuntalaisille, urheiluseuroille, nuorisovaltuustolle, lapsiparlamentille, vanhusneuvostolle, elinkeinoryhmälle) hankkeen eri vaiheissa. Alussa investointivaihtoehtoja oli vertailtavissa 22 kappaletta, joista jatkoon

pääsi 10 kappaletta. Työryhmä kävi myös tutustumassa useassa eri kunnassa palveluihin, joita kyselyissä oli noussut esille. Eri kuulemistilaisuuksien ja kyselyjen perusteella kehittämiskokonaisuus alkoi kiteytyä niin sanotuksi hyvinvointikeskukseksi, jossa olisi keilahalli, kuntosali, kiipeily-/boulderointiseinä, lasten peuhapaikka, kahvio sekä tiloja hyvinvointialan yrityksille (mm. kampaamot, hierojat). Kyseisen keskuksen sijoittamista jo olemassa oleviin tiloihin tutkittiin perusteellisesti, mutta erityisesti keilahalli asetti tilalle vaatimuksia, joita ei niissä ollut. Näin ollen suunnitelmat etenivät vaiheeseen, jossa hyvinvointikeskukselle suunniteltiin uudisrakennusta. Hankkeessa selvitettiin myös erilaisia rahoitusmahdollisuuksia niin rakentamiseen kuin toiminnan pyörittämiseenkin liittyen. Samoin toiminnan pyörittämistä mietittiin hyvin monesta eri näkökulmasta. (Laine-Rissanen 2016.)

Hanke kaatui kunnanhallituksessa ennen kunnanvaltuuston käsittelyä, jonka johdosta pian hankkeen kaatumisen jälkeen tehtiin valtuustoaloite. Valtuustoaloitteen pohjalta perustettiin Pihtiputaan hyvinvointiasioiden edistämiseen keskittyvä työryhmä.

3.4 Pihtiputaan hyvinvointiasioiden edistämiseen keskittyvä työryhmä, Pihtiputaan hyvinvointiohjelma 2017–2020

Wiitaunionin hyvinvointiryhmän lisäksi Pihtiputaalle on perustettu valtuustokauden loppuun (2016–2017) oma Pihtiputaan hyvinvointiasioiden edistämiseen keskittyvä työryhmä, jonka tehtäväksi kuului muun muassa laatia Pihtiputaalle hyvinvointiohjelma. Uusi työryhmä perustettiin valtuustokaudelle 2017–2020. Sen tehtävänä on mm. päivittää hyvinvointiohjelmaa, ottaa kantaa investointisuunnitelmiin sekä aikatauluttaa ne, jotka on kirjattu hyvinvointiohjelmaan, ottaa kantaa saapuneisiin aloitteisiin sekä tehdä muita sille osoitettuja tehtäviä.

Pihtiputaan hyvinvointiohjelmassa on kuvattu tulevaa sote- ja maakuntauudistusta, kunnan roolia tämän uudistuksen jälkeen sekä HYTE-kerrointa. Hyvinvointi on jaoteltu ohjelmassa eri ikäkausiin ja toimenpiteet on jaoteltu kunkin ikäluokan kohdalla edellytyksiä luoviin, ylläpitäviin sekä palauttavien toimenpiteisiin. Lisäksi ohjelmassa ja sen liitteessä on esitelty karkein kustannusarvioin pääasiassa liikuntapaikkarakentamiseen liittyviä investointeja. (Pihtiputaan hyvinvointiasioiden edistämiseen keskittyvä työryhmä 2017.)

3.5 Liikuntapaikkarakentamiseen liittyvät aloitteet

Viitasaaren kaupunginvaltuuston päätöksen 12.2.2018 § 3 mukaan Liikuntapaikkarakentaminen otetaan huomioon valtuustokaudelle päivitettävässä Wiitaunionin liikuntaohjelmassa, jolloin liikuntapaikkojen kehittämistä, suunnittelua ja rakentamista on mahdollisuus toteuttaa pitkäjänteisemmin ja hankkeita priorisoiden. Wiitaunionin liikuntaohjelmaan tulee Viitasaaren osalta liikuntapaikkarakentamisen investointisuunnitelma 2018–2020 (Viitasaaren kaupunginvaltuusto 2018.). Pihtiputaan hyvinvointiasioiden edistämiseen keskittyvä työryhmän tehtäväksi on annettu mm. päivittää hyvinvointiohjelmaa, ottaa kantaa investointisuunnitelmiin sekä aikatauluttaa investoinnit kesäkuun 2018 loppuun mennessä. Lisäksi työryhmälle on osoitettu liikuntapaikkarakentamiseen liittyviä aloitteita, jotka se käsittelee myös kesäkuun loppuun mennessä. Wiitaunionin liikuntaohjelma 2018–2020 noudattaa Pihtiputaan osalta näinollen Pihtiputaan hyvinvointiasioiden edistämiseen keskittyvän työryhmän esittämää investointisuunnitelmaa, jonka kunnanvaltuusto hyväksyy syksyllä 2018.

3.6 Voimaa vanhuuteen

Voimaa vanhuuteen on Ikäinstituutin koordinoima iäkkäiden terveysliikuntaohjelma, jonka päämääränä on edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten (75+) itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua terveysliikunnan avulla. Pääpaino on voima- ja tasapainoharjoittelulla, ulkoilulla ja liikuntaneuvonnalla.

Ikäinstituutin mentorointi tarjoaa tukea ja ohjausta iäkkäiden terveysliikunnan kehittämiseen. Aihealueita ovat mm. liikuntaneuvonta, voima- ja tasapainoharjoittelu, senioritanssi sekä ulkoilu. Työtä tehdään julkisen sektorin ja järjestöjen poikkisektorisella yhteistyöllä. Mentorointikunnat saavat Ikäinstituutilta mm. tukea, koulutusta ja materiaalia hyvien käytäntöjen eteenpäinviemiseksi. (Ikäinstituutti N.d.)

Pihtiputaan kunta on valittu Voimaa vanhuuteen mentorointikunnaksi vuosiksi 2016–2019. Mentorointikunnaksi haetaan ja vuosittain valitaan uusia mentorointikuntia hakijoiden joukosta. Viitasaaren kaupunki on ilmoittautunut Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi -kärkihankekunnaksi vuosiksi 2017–2018.

Kärkihankkeessa kohderyhmä ja toiminta-tavat ovat samat, kuin mentorointiohjelmassa, mutta kärkihankekunnat eivät saa Ikäinstituutin mentorointiapua. Kärkihankkeessa vietään ja juurrutetaan hyviä käytäntöjä osaksi kunnan toimintaa. (Ikäinstituutti N.d.)

Pihtiputaalla on tehty Voimaa vanhuuteen kehittämissuunnitelma 2016–2019. Tämä kehittämissuunnitelma tulee Wiitaunionin liikuntaohjelman liitteeksi.

3.7 Paikallinen liikuntakenttä

3.7.1 Kunnalliset liikuntapalvelut

Liikuntatoimi:

Molempien Wiitaunionin kuntien kohdalta voidaan todeta, että liikuntatoimen tehtävänä on pääsääntöisesti hallinnoida ja koordinoita kunnan liikunnan kokonaisuutta. Varsinaista liikuntaa kunnan liikuntatoimet järjestävät lähinnä silloin, jos tarjonnassa on selvä puutos ja siihen on käytettävissä resurssia. Näitä tilanteita ovat esimerkiksi kansalaisopiston loma-ajat, jolloin ohjattuun liikuntaan tulisi muutoin tauko. Viitasaarella on uimahalli, jossa järjestetään ohjattua liikuntaa. Pihtiputaalla vastaavasti liikuntatoimi ohjaa liikuntaa mm. Voimaa vanhuuteen -hankkeessa sekä satunnaisesti myös muutoin. Lisäksi liikuntatoimet järjestävät muutamia liikuntatapahtumia ja -tempauksia vuosittain.

Molemmissa kunnissa on yksi liikunnasta vastaava viran-/toimenhaltija, joiden työkuvaan kuuluu vastata muistakin vapaa-aikapalveluiden yksiköistä. Viitasaaren uimahallilla on esimies ja kolme uinninvalvoja-uinninopettajaa. Vapaa-aikatoimessa on yksi yhteinen vapaa-aikatoimen kanslisti.

Liikuntatoimen vuosibudjetit ovat Viitasaarella 721.000 euroa ja Pihtiputaalla 230.000 euroa. Lisäksi Pihtiputaalla on budjetoitu vuodelle 2018 Voimaa vanhuuteen -hankkeeseen 9200 euroa. Pihtiputaalla kunnan liikuntatilat ovat maksuttomia, Viitasaarella liikuntatilat ovat pääsääntöisesti maksuttomia alle 18-vuotiaille, muille käyttäjille ne ovat maksullisia. Hurrikaani -keino-urmihalli on maksuton paikallisille, ulkopuolisilta peritään maksu. Voimailusalit ovat maksullisia kaikille. Uimahallin ryhmät ovat maksullisia eli uintimaksun lisäksi peritään ryhmän ohjausmaksu. Kansalaisopiston järjestämissä vesijumpissa on kansalaisopiston kurssimaksu. Molemmissa kunnissa peritään esimerkiksi kesäaikana pi-

dettävistä jumpista maksut. Viitasaaren laskettelurinne on maksullinen, rinteestä on hoitosopimus yrittäjän kanssa. Viitasaaren Tennis ry ylläpitää kaupungin tenniskenttää, jonka käytöstä se perii maksun.

Molemmat kunnat tukevat urheiluseuroja avustuksilla. Viitasaarella myönnetään vuosittain liikuntatoimen avustuksia 36.000 euroa (v.2018), josta 10.000 euroa on lasten ja nuorten liikunnan erityisavustuksiin. Vuonna 2018 Pihtiputaalla otetaan käyttöön uusi avustujärjestelmä, jossa myönnettävien avustusten kokonaissumma on vuonna 2018 75.500 euroa. Jää nähtäväksi, kuinka suuri osa kyseisestä summasta jaetaan liikuntaan. Nämä avustukset jaetaan avustussäännön mukaisesti. Lisäksi molemmissa kunnissa jaetaan vuosittain stipendejä pääasiassa SM -tasolla menestyneille urheilijoille erillisen stipendisäännön mukaisesti.

Viitaseudun opisto

Viitaseudun opiston toiminta-alueena on Viitasaaren kaupunki ja Pihtiputaan kunta. Kansalaisopisto on Pihtiputaan kunnan omistama ja se on merkittävä Wiitaunionin alueen liikunnan järjestäjä. Opetusta annetaan yhteensä liikunnassa ja tanssissa lukuvuonna 2017–2018 Pihtiputaalla 297 tuntia ja Viitasaarella 409 tuntia. Viitaseudun opistossa on päätoiminen liikunnan opettaja, jonka vastuualueisiin kuuluvat liikunnan opetuksen lisäksi liikunnan kokonaisuuden suunnittelu sekä Wiitaunionin soveltavan liikunnan koordinointi. Liikunnan tuntiopettajia on lukuvuonna 2017–2018 yhteensä 10 henkilöä. Tämän lisäksi tanssin opetuksessa on neljä tuntiopettajaa. Viitaseudun opiston liikunnan opetus noudattaa Viitaseudun opiston liikunnan opetussuunnitelmaa.

Kurssipalautetta saadaan suoraan opiskelijoilta ja opettajilta. Tämän lisäksi keväällä ennen seuraavan lukuvuoden kurssien suunnittelua kysytään kurssitoiveita esimerkiksi sosiaalisen median kautta. Liikunnan ja tanssin kurssit arvioidaan kolmen vuoden välein Hellewi -järjestelmän kautta, jonka kautta tullutta palautetta hyödynnetään kurssien suunnittelussa ja opiston toiminnan kehittämisessä.

Perusopetus, lukio, varhaiskasvatus ja nuorisotoimi

Koulut järjestävät iltapäivätoimintaa ja -kerhoja, joista osa on liikunnallisia. Wiitaunionin kouluista suurin osa on mukana Liikkuva koulu -hankkeessa. Varhaiskasvatuksessa on

huomioitu valtakunnalliset liikuntasuosituksat. Nuorisotoimet järjestävät satunnaisesti mm. retkiä liikunnallisiin kohteisiin.

Perusturvan toimialan eri yksiköt

Molemmissa kunnissa perusturvan eri yksiköt (terveyskeskus, kotihoito, vammaispalvelut ja päivätoiminta) järjestävät liikuntaa. Nämä ryhmät ovat mainittu kuntien soveltavan liikunnan kalentereissa 2018.

Soveltava liikunta (erityisliikunta)

Wiitaunionin soveltavan liikunnan koordinointi on yhdistetty kansalaisopiston päätoimisen liikunnanopettajan työnkuvaan. Tämän lisäksi Wiitaunionissa on soveltavan liikunnan moniammatillinen työryhmä, jonka tehtävänä on mm. pohtia soveltavan liikunnan kysymyksiä sekä hankkia kokemuksia tästä toimintamallista. Wiitaunionin liikuntaohjelman liitteeksi tulee vuoden 2018 Viitasaaren ja Pihtiputaan soveltavan liikunnan kalenterit.

Liikuntapaikat/tekninen toimi

Molemmissa kunnissa liikuntapaikkojen hoito on teknisen toimen alaisena. Kunnalliset liikuntapaikat ovat varsinaisen liikuntaohjelman liitteenä. Näiden lisäksi molemmissa kunnissa on runsaasti luontoreitistöjä ja muita kohteita luonnossa liikkumiseen.

3.7.2 Urheiluseurat

Urheiluseuratoiminta on molemmissa kunnissa aktiivista. Urheiluseurojen rooli korostuu erityisesti lasten ja nuorten liikunnassa sekä kilpailutoiminnassa. Liikuntaohjelman liitteenä on luettelo Viitasaaren ja Pihtiputaan urheiluseuroista.

3.7.3 Kyläseurat ym. järjestöt, 4H, Seurakunnat

Molemmissa kunnissa on runsaasti erilaisia järjestöjä ja yhdistyksiä, joissa liikunta on osa säännöllistä ohjelmaa. Näitä ovat mm. 4H -yhdistys, MLL, potilas- ja kansanterveysjärjestöt, eläkeläisjärjestöt ja kyläyhdistykset. Lisäksi eri seurakunnat järjestävät molemmissa kunnissa liikuntaa.

3.7.4 Liikunta-alan yritykset, yksityiset toimijat, harrastelijaporukat

Viitasaarella toimii yksityinen keilahalli ja kaksi fysioterapia -yritystä, joista annetaan liikunnanohjausta ja -neuvontaa. Pihtiputaalla toimii myös neljä fysioterapiayritystä, joista saa liikunnanohjausta ja -neuvontaa. Molemmissa kunnissa on paljon harrastelijaporukoita, jotka käyttävät mm. salivuoroja ahkerasti. Näissä liikkuu viikoittain runsaasti ihmisiä.

4 Wiitaunionin liikuntaohjelman 2018 – 2020 viitekehys kuviona



5 Wiitaunionin liikuntaohjelman 2018–2020 tavoitteet

5.1 Wiitaunionin ennaltaehkäisevä hyvinvointityö liikunnan avulla huomioiden HYTE-kannustinraha

Tavoite	Toimenpide	Vastuutaho	Resurssit	Aikataulu	Arviointi	Muita huomioita
Kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien tukeminen	Kuulemistilaisuudet isompien hankkeiden suunnittelun yhteydessä	Liikuntatoimi		Kunkin hankkeen yhteydessä	Saadut palautteet	
Seuratoiminnan tukeminen	a. Avustukset b. Seurojen, yhdistysten ja kunnan säännöllinen yhteiskokous c. Seurafoorumi	a. Liikuntatoimi ja sivistyslautakunta b. Liikuntatoimi c. Kuntien liikuntatoimet selvittävät asiaa	a. Talousarviomääräraha	a. PP: Yleisavustukset huhtikuussa, erityisavustukset huhti- ja marraskuussa, VTS: Yleis- ja erityisavustukset huhtikuussa, tarvittaessa myöhemmin uudelleen b. Keväisin	a. PP: Myöntäminen avustuskriteerien mukaisesti, avustusten jakautuminen b. Toteutuneet yhteiskokoukset c. Mahdollisen seurafoorumin käynnistyminen	a. PP: Avustussäännöt uusittu ja astunut voimaan 2018 c. Pihtiputaalla herätelty asiaa 2015, silloin ei lähtenyt eteenpäin

Tavoite	Toimenpide	Vastuutaho	Resurssit	Aikataulu	Arviointi	Muita huomioita
				c. Syksy 2018		
Liikuntapaikkojen rakentaminen ja ylläpito	Investointisuunnitelma hyvinvointiohjelmassa (PP) ja liikuntaohjelmassa (VTS)	PP hyvinvointityöryhmä, liikuntatoimi ja tekninen toimi	Talousarvio-määräraha	Investointisuunnitelman mukaan	Toteutuneet investoinnit	
Kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden, terveyden ja hyvinvoinnin arviointi	Toteutetaan vuosittain, jos on olemassa valmis indikaattorijärjestelmä	WU hyvinvointiryhmä				Raportoidaan vuosittain hyvinvointikertomuksen raportoinnin yhteydessä
Avustusmahdollisuuksien selvittäminen ja hyödyntäminen liikuntapaikkarakentamisessa isoissa investoinneissa	Investointisuunnitelman mukaan	PP hyvinvointiryhmä, liikuntatoimet, tekninen toimi yhteistyössä	Talousarvio-määräraha	Investointisuunnitelman mukaan	Haetut ja myönnetty avustukset, toteutuneet investoinnit	

Tavoite	Toimenpide	Vastuutaho	Resurssit	Aikataulu	Arviointi	Muita huomioita
Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden seuranta	Toteutetaan, jos on olemassa seuranta-järjestelmä, johon saadaan indikaattoritiedot	Hyvinvointiryhmä		Joka toinen vuosi hyvinvointikertomuksen raportoinnin yhteydessä		
Liikuntakyselyn toteuttaminen	Ostopalvelu tai opiskelijayhteistyö	Liikuntatoimet	Talousarviomääräraha	Joka toinen vuosi alkaen kevät 2019	Saadut palautteet	Edellinen tehty 2014
Liikuntapaikkojen käyttövuorojen jakoperusteet	Laaditaan jakoperusteet	Liikuntatoimet, sivistyslautakunnan hyväksyminen		Laaditaan kevät 2019, käyttöön syksy 2019 vuoroilla	Toteutuma	
Valtakunnalliset ohjelmasiikirjat käsitellään kuntien johtoryhmissä ja luottamushenkilöhallinnossa	Uudet ohjelmasiikirjat annetaan minissä tiedoksi, tarvittaessa esitellään, keskustellaan ja päätetään toimenpiteistä	Liikuntatoimet		Uusien ohjelmasiikirjojen ilmestyessä	Toimenpiteet	

5.2 Maakunnallisten ja paikallisten strategioiden, ohjelmien ja hankkeiden yhteensovittaminen liikuntaohjelmaan

Tavoite	Toimenpide	Vastuutaho	Resurssit	Aikataulu	Arviointi	Muita huomioita
Huolehditaan ikääntyvien liikuntamahdollisuuksista	Voimaa vanhuuteen käytännöt vakinaistetaan Pihtiputaalla; a. vertaisohjaaja koulutus ja vertaisohjaajien tukeminen b. tasapaino- ja kuntosaliryhmät c. liikuntaneuvonnan järjestäminen d. ikääntyville sopivat liikuntatilat e. Yhteistyöryhmän kokoontumiset	a. Liikunta-toimi, päivätoiminta, kuntoutus b. kansalaisopisto, liikunta-toimi, päivätoiminta, kuntoutus c. kuntoutus d. PP hyvinvointityöryhmä e. Yhteistyöryhmän pj ja sihteeri	a, b, c Voimaa vanhuuteen määräraha d. Talousarviomääräraha investointeihin	Jatkuva e. Kokoukset 2 x syksyllä ja 2 x keväällä	Toteutuma	

Tavoite	Toimenpide	Vastuutaho	Resurssit	Aikataulu	Arviointi	Muita huomioita
Meijän polkuun osallistuminen	Kuntakohtainen haastekisa, muut tapahtumat	Liikuntatoimi yhteistyössä muiden järjestävien tahojen kanssa		Jatkuva, liikuntatoimet seuraavat hankkeen etene- mistä		

5.3 Viitasaaren liikuntapaikkarakentamisen investointisuunnitelma 2018–2020

Viitasaaren lähiliikunta-/liikuntapaikkahankesuunnitelma 2018–2020

Vuosi	Hanke	Euroa
2018	Senioripuisto	15000
	Lummeniemi-Savivuori – latuverkoston laajennus	10000
	Urheilukentän pinnoitus	60000
2019	Kuntoportaat	35000
	Voimailusalin kaluston uudistaminen	20000
	Tekojääkokeilu Hurrikaaniin	70000
	Savivuoren hiihtokeskuksen huoltorakennuksen laajennus	20000
2020	Ulkoilu-/Luontoreitti	30000
	Lumitykki	15000
	Kiipeilyseinä Areenalle	
	Miniskeittiramppi	

6 Muita huomioita

Molemmissa kunnissa hoidetaan jo suurin osa asioista suositetulla tavalla (esim. saavuttaakseen maksimaalisen HYTE-kannustinrahan tai täydet pisteet TEAviisarin liikunnan eri osa-alueista). Näitä asioita ei ole otettu Wiitaunionin liikuntaohjelman 2018–2020 tavoite- ja toimenpidetaulukoihin. Tavoite- ja toimenpidetaulukoihin ei ole myöskään kirjattu asioita, jotka eivät onnistu tämänhetkisillä resursseilla. Osa toimenpiteistä vaativat kunnilta virallisia päätöksiä, jotta asiat voitaisiin hoitaa suositetulla tavalla. Nämä on jätetty myös pois toimenpidetaulukoista. Huomioitavaa on myös, että esimerkiksi saavuttaakseen maksimaalisen HYTE-kannustinrahan, toimintaa kuvaavia indikaattoreita on myös kuntajohdolle ja peruskoululle. Lisäksi on huomioitavaa, että HYTE-kannustinrahan tulosindikaattoreissa tapahtuvaan muutokseen vaaditaan jokaisen toimialan tiedostamista ja toiminnan ohjaamista suuntaan, joka edesauttaa muutoksen tapahtumista parempaan suuntaan. Liikuntaohjelmassa on huomioitu ainoastaan liikunnan osuus kyseisistä asioista.

Alle on koottu lista aineistoista nousseista asioista, jotka eivät ole mahdollista toteuttaa liikuntatoimien nykyisillä resursseilla, eikä päätöksenteon menettelytavalla:

- Eri-ikäisten kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden arviointi ja raportointi vuosittain hyvinvointikertomuksessa ikäryhmittäin ja sukupuolittain -> Tarvitaan valtakunnallinen järjestelmä, josta kyseinen indikaattoritieto olisi saatavilla. Liikuntatoimen resursseilla ei ole mahdollista tällaista selvittää.
- Hyvinvointi- ja terveysvaikutusten ennakkovaikutusten arviointi päätöksenteon yhteydessä -> Käyttöönotto vaatii kunnissa päätöksenteon menettelyyn muutosta.
- Pyöräilyn ja kävelyn edistämisen ohjelma tai suunnitelma -> Liikuntatoimen resursseilla ei ole mahdollista toteuttaa. Kyseisten ohjelmien laadinta vaatii monialaista yhteistyötä ja henkilöstöresursseja.
- Liikuntaseuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten suhteellisen osuuden säännöllinen seuranta ja raportointi hyvinvointikertomukseen -> Tarvitaan valtakunnallinen järjestelmä, josta kyseinen indikaattoritieto olisi saatavilla. Liikuntatoimen resursseilla ei ole mahdollista tällaista selvittää. Avustusten hakemisen yhteydessä urheiluseuroilta saadaan tietoa, kuinka monta lasta ja nuorta osallistuu kyseisen seuran toimintaan/on jäsenenä urheiluseurassa. Osa lapsista ja nuorista osallistuu useamman urheiluseuran toimintaan.

- Liikkumisryhmät kohdennettuina eri kohderyhmille, mm. maahanmuuttajat, työttömät -> Nykyisillä resursseilla ei ole mahdollista järjestää joka kohderyhmälle kohdennettuja liikkumisryhmiä. Suurin osa ryhmistä on sellaisia, että niihin voi integroitua mukaan.
- Panostus liikuntamatkailuun -> Matkailun kehittäminen on Witaunionin alueella Witas Oy:n tehtävä. Kunnissa on urheilutapahtumia, kuten Keihäskarnevaalit. Lisäksi Pihtiputaalla panostetaan luontoreitistöihin hankkeen kautta.

Liikuntaohjelman tietoisesta rajaamisesta sekä resursoinnista johtuen liikuntaohjelman voimassaoloaikana olisi hyvä pohtia seuraavia asioita:

- Soveltavan liikunnan osuuden tarkempi tarkastelu ja Witaunionin soveltavan liikunnan suunnitelman laatiminen
- Voisi olla hyödyllistä laatia varsinainen liikuntapaikkaohjelma, jossa investointien lisäksi otettaisiin kantaa esimerkiksi nykyisten liikuntapaikkojen peruskorjauksiin sekä mahdollisiin varustelutasojen nostoon
- Ajankohtaista olisi laatia vuosien 2018 – 2020 aikana liikunnan palveluketjumalli yhteistyössä kunnan sivistystoimen ja perusturvan kanssa, joka varmistaisi toimintojen toimivuuden jouhevasti sote- ja maakuntauudistuksen jälkeen.

Liitteet

- Liite 1 Luettelo kunnallisista liikuntapaikoista
- Liite 2 Luettelo urheiluseuroista
- Liite 3 Pihtiputaan Voimaa vanhuuteen kehittämissuunnitelma 2016 – 2019
- Liite 4 Viitasaaren soveltavan liikunnan kalenteri 2018
- Liite 5 Pihtiputaan soveltavan liikunnan kalenteri 2018

Lähdeluettelo

1. Ikäinstituutti. N.d. Viitattu 21.2.2018. <http://www.voimaavanhuuteen.fi/voimaa-vanhuuteen-ohjelma/>
2. Keski-Suomen liitto. (2012). Keski-Suomi liikunnan ja urheilun huippumaakunnaksi: Keski-Suomen liikunta- ja urheilustrategia: Visio 2020. Viitattu 19.2.2018. http://kesli-fi-bin.directo.fi/@Bin/caaaebe500e2bf7e054cdd395f13a87a/1519317566/application/pdf/260906/Keski-Suomen_liikunta- ja_urheilustrategia.pdf
3. Laine-Rissanen, K. (2016). Vapaa-ajan palveluiden kehittäminen Pihtiputaalla. Pihtiputaan kunta. Viitattu 20.2.2018. Intranet
4. Nettisivuilta L 390/2015. Liikuntalaki. <https://kamk.finna.fi>, Suomen laki
5. Meijän polku. N.d. Meijän polku - liiku ja huilaa Keski-Suomessa 2017 - 2047. Viitattu 19.2.2018. <http://www.meijanpolku.fi/>
6. Pihtiputaan hyvinvointiasioiden edistämiseen keskittyvä työryhmä. (2017). Pihtiputaan kunnan hyvinvointiohjelma 2017-2020. Viitattu 19.2.2018. http://www.pihtipudas.fi/filebank/8415-Pihtiputaan_kunnan_hyvinvointiohjelma_2017_-_2020.pdf
7. Pihtiputaan kunnanvaltuusto. (2017). Pihtiputaan kunnan hyvinvointiohjelma 2017 - 2020. Kunnanvaltuuston päätös. Viitattu 21.2.2018. <http://80.246.162.69/dweb/cqi/DREQUEST.PHP?page=meetingitem&id=20173219-4>
8. Pihtiputaan kunta. N.d. Pihtiputaan kunnan strategia 2017 - 2020. Viitattu 19.2.2018. http://www.pihtipudas.fi/filebank/8272-Pihtiputaan_kuntastrategia_%28pitka%29.pdf
9. Pihtiputaan Voimaa vanhuuteen -yhteistyöryhmä. (2017). Pihtiputaan voimaa vanhuuteen kehittämissuunnitelma. Viitattu 20.2.2018. Intranet.
10. Sosiaali- ja terveysministeriö. (2016). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sote-uudistuksessa. Viitattu 19.2.2018. <http://alueuudistus.fi/documents/1477425/3118184/Hyvinvoinnin+ja+terveyden+edist%C3%A4minen+2016+08+30.pdf/5757363a-ea04-469c-aaee-555f0c410fa9>

11. Terveyden- ja hyvinvoinninedistämisen laitos. (2018). Kunnan hyvinvointikertomus. Viitattu 21.2.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/kunnan-hyvinvointikertomus>
12. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. (2015). TEAviisari näyttää kunnan terveydenedistämistyön suunnan. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos THL <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2015110516123>.
13. Tuomi, L., & Sumkin, T. (2009). Strategia arjessa: Oivalluksia organisaation uudistajille. Talentum. Viitattu 21.2.2018. <https://kamk.finna.fi>, Alma Talent -verkkokirjahylly
14. Viitasaaren kaupunginvaltuusto. (2018). Valtuustoaloite kuntoportaiden rakentamisesta Viitasaarelle. Kaupunginvaltuuston päätös. Viitattu 21.2.2018. <http://80.246.162.69/dweb/cqi/DREQUEST.PHP?page=meeting&id=20183275>
15. Viitasaaren kaupunki. Viitasaaren kaupunkistrategia 2018 - 2020. Viitattu 22.2.2018.
16. Wiitaunionin hyvinvointiryhmä. N.d. Wiitaunionin hyvinvointikertomus 2013 - 2017. Viitattu 20.2.2018. <https://www.hyvinvointikertomus.fi/#/document/preview/25753616>
17. Wiitaunioni. Wiitaunionin liikuntaohjelma 2013 - 2017. N.d. Viitattu 19.2.2018. http://www.viitasaari.fi/filebank/5970-Wiitaunionin_liikuntaohjelma_2013-2017.pdf

Liite 1 Luettelo kunnallisista liikuntapaikoista

Pihtiputaan liikuntapaikkoja
(hoidossa kunta mukana)

Alvajärven urheilukenttä
 Avantouinti (Kumpula)
 Elämäjärven urheilukenttä
 Erä- ja luontoreitit (2)
 Frisbeegolfrata
 Keskustan jääkiekkokaukalo+ luistelukentät (3)
 Keskustan pallokenttä / Beachkenttä (6)
 Keskustan tenniskentät (2), yksi rullalautailijoille
 Keskustan uimarannat (2)
 Kylien luistelurata (1) / jääkiekkokaukalot (2)
 Kylien uimarannat (7)
 Kylien valaistut kuntoradat (4)
 Latuverkosto n. 80 km
 Muurasjärven koulun liikuntasali ja urheilukenttä
 Pihtipudassali ja voimailusali
 Pihtiputaan keskusurheilukenttä
 Putaanvirran koulun liikuntasali
 Ritovuoren valaistu kuntorata/-latu
 Ritovuoren hiihtomaa + pulkkamäki + pipe
 Sopakun liikuntasali

Viitasaaren liikuntapaikkoja
(hoidossa kaupunki mukana)

Aikon Kartanon frisbeegolfrata
 Ampumaurheilukeskus Ilmolahti
 Beach volley kenttä
 Eräreitti (1)
 Frisbeegolfrata
 Huopanan koulun liikuntasali
 Hurrikaanihalli
 Isoahon luistinrata ja pallokenttä
 Isoahon ulkoilureitti / -alue
 Kymönkosken koulun liikuntasali
 Keihärinkosken liikuntasali ja kuntosali
 Keskustan pallokentät / kaukalot (4)
 Keskustan uimarannat (3)
 Keskusurheilukenttä
 Kylien pallokentät ja jääkiekkokaukalot (5)
 Kylien uimarannat (13)
 Latuverkosto n. 98 km
 Lukion peilisali
 Luistinradat (3)
 Parkour alue
 Rantautumispaikat (5, laavulliset, talvisin)
 Retkiluistelurata n. 2 km
 Savivuoren hiihtokeskus ja laskettelurinne
 Savivuoren kuntorata/ulkoilualue
 Savivuoren maastopyöräilyrata
 Senioripuisto
 Skeittiparkki
 Street Workout alue
 Tenniskenttä
 Uimahalli Simmari
 Simmarin kuntosali
 Viitasaari Areena
 Voimailusali

Liite 2 Luettelo urheiluseuroista

Pihtiputaan urheiluseurat

Alvajärven Ryhti ry
Keihäskarnevaalit ry.
Muurasjärven Murto ry
Ploki Pihtipudas ry
LiigaPloki ry
Pihtiputaan moottorikelkkailijat ry.
Pihtiputaan Tuisku ry
Pihtiputaan Urheiluautoilijat ry
Pihtiputaan Hevosystävien seura ry
Pudis ry.
Pihtiputaan ampujat ry
Pihtiputaan urheilukalastajat ry

Viitasaaren urheiluseurat:

BC Pink Ladies
BC Rännärit
BC Viitake
Huopanan Lohi
Keihärinkosken Kimmo
Keiteleen Melojat
Kymön Nesteessä Soutajat
Mäntylän Sepot
Toulauden Terä
Urheiluseura Naseva -76
Viitasaaren Ampujat
Viitasaaren Hevosystävienseura
Viitasaaren Jalkapalloklubi
Viitasaaren Lumikot
Viitasaaren Naisvoimistelijat
Viitasaaren Suunta
Viitasaaren Tennis
Viitasaaren Toverit
Viitasaaren Urheiluautoilijat
Viitasaaren Viesti
Viitasaari Boxing Club
Viitasaaren Purjehdusseura

VOIMAA VANHUUTEEN -KEHITTÄMISSUUNNITELMA

KUNTA: Pihtiputaan Kunta

PVM: 17.11.2017

YHTEISTYÖRYHMÄN JÄSENET	TAHO
Sirpa Närhi Erkki Pietiläinen Riitta Sutinen Taina Toikkanen Maire Varis Ritva Holster Höykinpuro Riitta Kauppinen Tarja Kinnunen Ari Laurila Marja Sagulin-Raatikainen Anni Varis Petri Laine-Rissanen Kati	Pihtiputaan kunta, kunnanhallituksen edustaja Pihtiputaan sydänyhdistys Pihtiputaan eläkeliitto Pihtiputaan eläkkeensaajat, vanhusneuvoston pj. Pihtiputaan eläkeläiset Pihtiputaan kunta, sivistystoimen toimialajohtaja Pihtiputaan kunta, päivätoimintojen ohjaaja, yhteistyöryhmän pj. Pihtiputaan kunta, kuntohoitaja Pihtiputaan kunta, kunnanjohtaja Pihtiputaan kunta, perusturvan toimialajohtaja Pihtiputaan kunta, vanhuspalvelujohtaja Pihtiputaan kunta, tekninen toimi, kiinteistörakennusmestari Pihtiputaan kunta, vapaa-aikatoimen koordinaattori, yhteistyöryhmän siht.

KEHITTÄMISTYÖN PÄÄMÄÄRÄ KUNNASSA (mm. odotetut hyödyt kunnalle hankekauden jäl- keen)	MITÄ ARVIOIDAAN?	MITEN ARVIOINTIETOA KERÄTÄÄN?
1. Ikäihmisten terveystoiminta kirjataan Pihtipu- taan kunnan strategiaan asiakirjoihin 2. Ikäihmisten osallisuutta vahvistetaan järjes- tämällä esimerkiksi liikuntaraateja 3. Liikuntatoiminnan laatu ja riittävyys varmiste- taan kouluttamalla vertaisohjaajia ja ulkoi- luystäviä ja sopimalla vapaaehtoistoiminnan koordinoinnista 4. Tuloksekas voimaharjoittelu mahdollistetaan hankkimalla kuntaan iäkkäille soveltuva kun- tosali 5. Tiivistetään yhteistyötä matalan kynnyksen liikuntaneuvonnan järjestämisessä ja ikäih- misten ohjaamisessa neuvontaan	1. Löytyykö strategisissa asiakirjoissa ikäihmisten terveystoiminta 2. Toteutuuko liikuntaraati/-raadit 3. Onko toimivia vertaisohjaajien ryhmiä, onko ulkoi- luystäviä ja säännöllistä ulkoilutoimintaa 4. Kuntosalin toteutuminen 5. Toteutuuko liikuntaneuvonta ja siihen liittyvät kont- rollikäynnit. Kuntotesteihin osallistuneiden määrä ja tulosten nousujohteisuus 6. Yhteiset tilaisuudet ja toiminnan jatkuminen orga- nisaatiomuutoksen jälkeen	1. Strategisten asiakirjojen tarkastelu 2. Toteutunut 10/2017 3. Vertaisohjaajien koulutus 9/2017 4. Konkreettinen kuntosali toteutumatta, Sopukkaan on saatu muutama uusi kuntosali. 5. Ryhmäliikuntaneuvonta aloitettu 11/2017

6. Sivistystoimen ja sosiaali- ja terveystoimen yhteistyö toimii myös 2020 Sote- ja maakuntauudistuksen jälkeen		
---	--	--

KOHDERYHMÄ

Voimaa vanhuuteen -ohjelman kohderyhmänä ovat jossain määrin toimintakyvyltään heikentyneet, mutta vielä itsenäisesti kotona asuvat ikäihmiset, (pääsääntöisesti 75+).

MIKÄ ON TARKENNETTU KOHDERYHMÄ KUNNASSANNE? (ESIM. TIETYN ALUEEN ASUKKAAT, OMAISHOITAJAT)
Omaishoitajat ja huomio kyläkuntiin.

	KESKEISET TOIMENPITEET	TYÖNJAKO TOIMIOITTAJAIN	AIKATAULU	MITÄ ARVIOIDAAN?	MITEN ARVIOINTITIETOA KERÄTÄÄN?
KOHDERYHMÄN TAVOITTIMIEN <ul style="list-style-type: none"> • LIIKUNTANEUVONTAAN 	<ul style="list-style-type: none"> • Aikuisneuvola ja TK:n vastaanotto • Ryhmissä mainostaminen • Seniorityöryhmä • Kansalaisopiston esitteeseen oma vv –infosivu • A4 tulosteet jakoon, julisteet • Paikallislehti; puffijutut, jutut, tapahtumakalenteri, tarv. ilmoitukset • Seurakunnan yhteydet • Päiväkeskuksen kävijät 	<ul style="list-style-type: none"> • Jokainen tietää oman roolinsa ja vastuunsa edustamassaan ”ryhmässä” • Käytännössä alkutyön tekee/johtaa Riitta ja Kati ☺ • Omaishoitajat: seniorineuvoja, diakoni, Riitta • Kyläkunnat: kyläseurat, diakoni, päivätoiminta 	<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmäliikuntaneuvonta 11/2017 	<ul style="list-style-type: none"> • Liikuntaneuvontaan osallistuneiden määrä+käyntikertojen määrä 	<ul style="list-style-type: none"> • Ft tilastokävijät ja neuvontakerrat(12 osallistujaa, 3 kokoontumiskertaa 11/2017 aloittaessa ryhmässä

<ul style="list-style-type: none"> • VOIMA- JA TASAPAINO-HARJOITTELUUN • ULKOILUUN 	<ul style="list-style-type: none"> • Apteekki 		<ul style="list-style-type: none"> • Syksy 2017 • Jatkuva 	<ul style="list-style-type: none"> • Ryhmien ja osallistujien määrä • Vertaisohjaajien määrä • Kotikäyntien määrä • Kuinka usein ja kuinka moni osallistuu • Vapaaehtoisten määrä 	<ul style="list-style-type: none"> • Intensiiviryhmä syksy 2017 (10 hlö) • Tasapainoryhmä 2017-2018 27 hlö • MJ ryhmä 2017-2018 15 hlö • Vertaisohjaajia koulutettu 15/Syksy 2017 • Tilastointi
					<ul style="list-style-type: none"> • Tilastointi

TAVOITTEET

TOIMINNAN TAVOITTEET	KESKEISET TOIMENPITEET	TYÖNJAKO TOIMIJOITAIN	AIKATAULU	MITÄ ARVIOIDAAN?	MITEN ARVIOINTITIETOA KERÄTÄÄN?
OSAAMINEN IÄKKÄIDEN TERVEYSLIIKUNNASTA 1. Vertaisohjaajien koulutus	<ul style="list-style-type: none"> • Osallistuminen koulutuksiin ja paikallisten koulutusten järjestäminen 		<ul style="list-style-type: none"> • Aloitus syksyllä 2017 	<ul style="list-style-type: none"> • Toteutuvatko koulutukset, osallistutaanko koulutuksiin ja 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 vertaisohjaajaa/Syksyn 2017 koulutus

2. Henkilökunnan koulutus	<ul style="list-style-type: none"> Koulutusmahdollisuuksista tiedottaminen työntekijöille ja vapaaehtoisille 			saadaanko vertaisohjaajia	
LIIKUNTANEUVONTA 1. Liikuntaneuvontatoiminnan järjestäminen, vahvistaminen ja vakiinnuttaminen 2. Liikuntaneuvonnasta tiedottaminen	<ul style="list-style-type: none"> FT:n työaika käytettävissä liikuntaneuvontaan Kontrollikäynnit 		<ul style="list-style-type: none"> Aloitus syksyllä 2017, vakiinnuttaminen 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Kävijöiden määrä: 12/ryhmäliikuntaneuvonta 11/2017 Testitulokset 	<ul style="list-style-type: none"> Tilastointi
VOIMA- JA TASAPAINOHARJOITTELU 1. Intensiiviryhmä 2. Kyläkuntien ja omaishoitajien ryhmät	<ul style="list-style-type: none"> Ryhmien käynnistäminen Omaishoitajien kotikäynnit Ohjaajien saaminen ryhmiin 		<ul style="list-style-type: none"> Omaishoitajat kevät 2018 Intensiiviryhmä syksy/2017 Kyläkunnat kevät 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Toteutuvatko kotikäynnit Osallistujamäärät Ryhmien määrät Kuntotestit ja tulosten kehittyminen Onko ohjaajia tarpeeksi 	<ul style="list-style-type: none"> Tilastointi
ULKOILU 1. Säännölliset ulkoilupäivät 2. Vapaaehtoiset ulkoiluttajat	<ul style="list-style-type: none"> Ulkoiluystäväkoulutus Kimppakävelyt kylille (naapuriapu) 		<ul style="list-style-type: none"> 2018 	<ul style="list-style-type: none"> Onko syntynyt kimppakävelyryhmiä 	

TOIMINNASTA JA TULOKSISTA VIESTIMINEN

KENELLE	KESKEISET VIESTIT, TOIMENPITEET JA KANAVAT	TYÖNJAKO TOIMIOITTAJAIN	AIKATAULU	MITÄ ARVIoidaan?	MITEN ARVIOINTITietoA KERÄTÄÄN?
KUNTAPÄÄTTÄJÄT (luottamus- ja virkamiehet)	<ul style="list-style-type: none"> • Info valtuuston kokoukseen • Päätöksenteon yhteishenkilö yhteistyöryhmässä • KK liikuntavinkki paikallislehdessä 1/2018 alkaen; kuntapäättäjät haastavat toisensa malleiksi 	<ul style="list-style-type: none"> • Riitta ja Kati • Khallituksen edustaja ryhmässä (Sirpa) 	<ul style="list-style-type: none"> • Päättäjäinfo 9/2017 • Jatkuva 		
JÄRJESTÖT	<ul style="list-style-type: none"> • Seniorityöryhmä ja vv-yhteistyöryhmä 		<ul style="list-style-type: none"> • Jatkuva 		
PAIKALLISMEDIA	<ul style="list-style-type: none"> • Puffijutut • Neuvottelu paikallislehden kanssa, miten vv:sta tiedotetaan säännöllisesti 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuukauden liikuntavinkki/Kuntapäättäjät haastavat kuukausittain toisensa 	<ul style="list-style-type: none"> • Jatkuva • Neuvottelu kevät 2018 		
MUUT yhteistyökumppanit	<ul style="list-style-type: none"> • Apteekki • Kirjasto • Lukio+koulut • Urheiluseurat • Yksityiset fysioterapeutit ja palveluntarjoajat • 4H 		<ul style="list-style-type: none"> • Jatkuva 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Seurakunta • Vanhusneuvosto 				
--	--	--	--	--	--

TOIMINNAN VAKIINNUTTAMINEN

	MILLÄ TOIMENPITEILLÄ TOIMINTA VAKIINNUTETAAN?
TOIMIJOIDEN VÄLINEN YHTEISTYÖ	<ul style="list-style-type: none"> • Säännölliset kokoontumiset • Jokainen tietää roolinsa, vastuun jakaminen useammalle • Vastuunotto
OSAAMISEN VARMISTAMINEN IÄKKÄIDEN TERVEYSLIIKUNNASTA	<ul style="list-style-type: none"> • Jatkuva kouluttautuminen • Mahdolliset uudet työntekijät mukaan vv-hankkeeseen
LIIKUNTANEUVONTA	<ul style="list-style-type: none"> • Kirjataan työnkuvaan + resursoidaan työaikaan
VOIMA- JA TASAPAINO-HARJOITTELU	<ul style="list-style-type: none"> • Vertaisohjaajien saatavuus koulutuksella + palkitsemisella, kannustaminen 2 x v, budjetti 2018?
ULKOILU	<ul style="list-style-type: none"> • Vertaisohjaajien saatavuus koulutuksella + palkitsemisella, kannustaminen 2 x v • Liikuntakortit ja arvonta

MUITA AJATUKSIA JA SUUNNITELMIA VOIMAA VANHUUTEEN –TYÖHÖN LIITTYEN (esim. miten liittyy muihin hankkeisiin)

Pihtiputaalla on ajankohtaisena asiana hyvinvointiasioiden edistäminen kunnassa laajemminkin. Esillä on mm. kuntosaliasia. WU hyvinvointityöryhmä.

Liite 4 Viitasaaren soveltavan liikunnan kalenteri 2018

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8:00- 9:00		Vesijumppa ikääntyvät, opisto Simmari klo 7.45-8.30			
9:00-10.00		Erityisliikuntaryhmä, opisto Työkeskus klo 9-9.45	Fysioterapian kuntosaliryhmät, terveyskeskus Simmarin kuntosali klo 9.30-11.30 Senioriliikuntaa Omnia-laitteella, Kunnon Syke klo 9-10	Senioriliikunta, opisto Puulukio klo 9.15-10	
10:00- 11:00	Hoivan asiakkaat (toimintaterapiaryhmä), kotihoito Päiväkeskus klo 10-11 Wiitalinnan kuntosaliryhmä (vanhuspuoli), terveyskes- kus Vuodeosaston kuntosali klo 10-11	Avoin muisti-jumpparyhmä (fysioterapiaryhmä), kotihoito Päiväkeskus klo 10-11	Käden taidot -ryhmä (toimintaterapiaryhmä), kotihoito Päiväkeskus klo 10-11	Wiitalinnan liikuntaryhmä, opisto Wiitalinna klo 10-15-10.45	Avoin muistijumpparyhmä (fysio- ja toimintatera- piaryhmä), kotihoito Palvelutalo Lehtola klo 10- 11 Wiitalinnan kuntosaliryhmä (vanhuspuoli), terveyskes- kus Vuodeosaston kuntosali klo 10-11
11:00- 12:00			Kuntosaliryhmä erityisliikkuville, opisto Simmarin kuntosali klo 11.30- 12.30		

12:00-13:00			Ikääntyvien kuntosali, opisto Simmarin kuntosali klo 12.30-13.30		
13:00-14:00	Sydän ja diabetes -ryhmä altaassa, Uimahalli Simmari klo 13-13.30		Veteraani -ryhmä altaassa, Uimahalli Simmari klo 13-13.30		Sydänyhdistyksen vesijumppa, Uimahalli Simmari klo 13
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
14:00-15:00	Wiitalinnan kuntosaliryhmä (vanhuspuoli), terveyskeskus Vuodeosaston kuntosali klo 14-14.45			Kaverikeilaus, Merja Uusi-Maahi Keilahalli klo 14-15	Wiitalinnan kuntosaliryhmä (vanhuspuoli), terveyskeskus Vuodeosaston kuntosali klo 14-14.45
15:00-16:00	Niveljumppa altaassa, Uimahalli Simmari klo 15-15.30	Savivuoren asuntojen erityisliikuntaryhmä, opisto Areena klo 15.00-15.45		Vesijumppa, päiväryhmä opisto Simmari klo 15-15.45	
16:00-17:00		Ikääntyvien jumppa, opisto Areena klo 16-16.45	Reuma -ryhmä altaassa, Uimahalli Simmari klo 16-16.30	Vesijumppa, reserviläiset Simmari klo 16.30-17	
17:00-18:00				Kaverikeilaus, Merja Uusi-Maahi Keilahalli klo 17-18	

Liite 5 Pihtiputaan soveltavan liikunnan kalenteri 2018

	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
8:00-9:00					
9:00-10:00		Senioriliikunta, opisto Sopukka klo 9-9.45	Omatoimikuntosaliryhmä, terveyskeskus Terveyskeskuksen kuntosali klo 9-10		
10:00-11:00	Omatoimikuntosaliryhmä, terveyskeskus ja päivätoiminta Sopukan kuntosali klo 10-11	Sopukan tuolijumpparyhmä, terveyskeskus ja päivätoiminta Sopukka klo 10-11	Senioriliikuntaa, opisto Sopukka klo 10-10.45	Omatoimikuntosaliryhmä, terveyskeskus ja päivätoiminta Sopukan kuntosali klo 10-11	
11:00-12:00	Voimaharjoitteluryhmä (Voimaa vanhuuteen -hanke), terveyskeskus, päivätoiminta ja vapaa-aikatoimi Sopukan kuntosali klo 11.30-13	Muurasjärven kuntoiluryhmä, päivätoiminta Muurasjärven kuntosali klo 10-11			Omatoimikuntosaliryhmä, terveyskeskus Terveyskeskuksen kuntosali klo 11-12
12:00-13:00	Työkeskuksen liikuntaryhmä, opisto Työkeskus klo 12.30-13.15				Alvajärven jumppa- ja muistikuntoutusryhmä, päivätoiminta Eläketalon kerhohuone

	Lonkka-polvikuntoutusryhmä, terveyskeskus Sopukan kuntosali klo 12				klo 12 (parilliset viikot) Kojolan jumppa- ja muistikuntoutusryhmä, päivätoiminta Kojolan entinen koulu klo 12 (parittomat viikot)
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
12:00-13:00					Lonkka-polvikuntoutusryhmä, terveyskeskus Sopukan kuntosali klo 12
13:00-14:00	Omatoimikuntosaliryhmä, terveyskeskus Terveyskeskuksen kuntosali klo 13-14 Korppisen jumppa- ja muistikuntoutusryhmä, päivätoiminta Korppisen kylätalo klo 13 (parittomat viikot)	Muurasjärven jumppa- ja muistikuntoutusryhmä, päivätoiminta Eläketalon kerhuhuone klo 13-14 Valorinteen jumppa- ja muistikuntoutusryhmä, päivätoiminta Valorinteen kerhuhuone klo 13	Kuntosaliryhmä, terveyskeskus Terveyskeskuksen kuntosali klo 13-14 Kuntosaliryhmä, terveyskeskus Sopukan kuntosali klo 13-14	Sopukan kuntosalijumppa, terveyskeskus ja päivätoiminta Sopukan kuntosali klo 13-14 Elämäjärven jumppa- ja muistikuntoutusryhmä, päivätoiminta Mäntypirtti klo 13-14 (parilliset viikot)	
14:00-15:00				Muistikahvila (muistikuntoutusta ja jumppaa) Pihtiputaan Muistiyhdistys	

				Valorinteen kerho huone klo 14-16 (parilliset viikot)	
15:00- 16:00		Omatoimikuntosaliryhmä, terveyskeskus Terveyskeskuksen kuntosali klo 15-16	Muurasjärven erityisliikunta, opisto Muurasjärven koulu klo 14.45-15.30		
16:00- 17:00			Tasapainoryhmä, opisto Putaanvirran koulu klo 16.15-17.00		
	Maanantai	Tiistai	Keskiviikko	Torstai	Perjantai
17:00- 18:00	Ikinuoret, opisto Putaanvirran koulu klo 17-17.45			Senioritanssi, opisto Muurasjärven Harjunlinna klo 17.30-19	

