

Liikkumisohjelma ja soveltava liikunta

- Liikunnansuunnittelija Tarja Vartiainen ja
- yksikön päällikkö Maria Nyström

Liikkumisohjelma ja soveltava liikunta

- Selvitettiin tavoitteet tekemällä soveltavan liikunnan asiantuntijoille sähköinen kysely (n = 15) ja järjestelmällä työpaja (22 hlö)
- Kysyttiin vammais- ja vanhusneuvoston kommentit
- Tehtiin seuraavat havainnot:
 - Kaupunki ei ole täysin esteetön, eivätkä kaikki (digi)palvelut saavutettavia
 - Palvelupolku ei ole kaikilta osin asiakaslähtöinen ja polulla on aukkoja poikkihallinnollisesti sekä kaupungin ja järjestöjen välillä
 - Millaista on matalan kynnyksen soveltava liikunta ja miten sellaista järjestämme?

Toimenpiteet

- Tuotettiin [Helsinki-kanavalle](#) liikuntavideoita
- Koottiin eri ikäryhmille sopivia liikkumismahdollisuuksia linkkeinä [Helsinkiliikkuu.fi-sivuille](#)
- YLE2 esitti Helsingin kaupungin liikunnanohjaajien vetämiä jumppahetkiä arkisin (ma-pe) (klo 8:50 ja uusinnat klo 15:50)
- Rekrytoitiin vastaava liikunnanohjaaja soveltavaan liikuntaan
- Kehitetään soveltavan liikunnan liikuntapalveluita mm. tuntikuvauksia ja tulo-ohjeita
- Koulutetaan liikuntapalveluiden henkilökuntaa ja kehitetään uutta koulutusta
- Ikäihmisten liikkuminen on vuoden 2021 HYTE-tavoite
 - Ikäihmisten liikkumismahdollisuuksia parannetaan toimintakyky ja muistiystävällisyys huomioiden

Liikuntapalvelut

- Liikuntaryhmiä: Vesijumppaa, kuntosalia, kevytjumppaa
 - Toimintakyvyltään rajoitteiset, mielenterveyskuntoutujat, Kehitysvammaiset, Aivohalvaantuneet
- Lasten sovellettua liikuntaa
 - Uimakouluja, tempputaito-, Easysport-erityiset- ja Easysport-startti-ryhmiä
- Alueliikuntaa 4:llä alueella ja varattavia aikoja liikuntaneuvontaan, jossa kannustetaan aktiivisen arjen ja liikunnan pariin
- Erityisuimakortti, johon lisätty kuntosalioikeus Itäkeskuksen, Jakomäen ja Pirkkolan uimahallien sekä Uimastadionin maauimalan kuntosaleille
- Yhteistyökursseja 87 kpl vuonna 2019, laaja lajikirjo
- Toiminta-, tilankäyttö- ja tapahtuma-avustuksia myönnetään vuosittain helsinkiläisille liikuntaseuroille sekä eläkeläis- ja erityisryhmien liikuntatoimintaan.