

LIIKUNTAVIRASTON JA AMMATILLISEN KOULUTUK- SEN YHTEISTYÖ HELSINGISSÄ

Saana Saarikivi ja Kaisa Laine

hel.fi/liikunta



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki

HELSINGIN KAUPUNGIN LIIKUNTAVIRASTO

TOIMINTA-AJATUS

- Liikuntaviraston toiminta-ajatuksena on helsinkiläisten elämisen laadun ja toimintakykyisyyden parantaminen liikunnan keinoin

TAVOITTEET

- Parannetaan terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien aikuisten palveluja
- Kehitetään syrjäytymisvaarassa olevien ja erityisliikunnan piiriin kuuluvien kuntalaisten matalankynnyksen liikuntapalveluja
- Kehitetään liikuntaneuvontaa sekä poikkihallinnollisia palveluketjumalleja
- Helsingin ja sen kaupunginosien viihtyvyyden sekä vetovoimaisuuden lisääminen (lähiliikuntapaikat)



LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIPALVELUT

Muut osastot: Sisäliikuntapalvelut, Ulkoliikuntapalvelut, Merelliset palvelut, Hallintopalvelut

Terveyttä edistävän liikunnan lisääminen ja liikkumattomuuden vähentäminen

Työikäiset, senioriliikunta, erityisryhmät, kaupungin henkilöstö, lähiöliikunta

Lapset ja nuoret

- Uimakoulut ja loma-ajan toiminta
- Opetustoimen koululaisuinnit
- EasySport harrasteliikuntaa alakoululaisten lasten iltapäiviin ja EasySport-startti (painonhallintaa ja liikuntaa)
- FunAction yläkouluikäisille
- Liikkuva koulu-hanke peruskouluissa
- **Nuorten yhteisötakuu- hanke, NYT- liikunta 2013-2016**

Nuorten liikuntaneuvonta, Jump In

Kohdennetut kehittämishankkeet esim. naiset yhdessä liikkumaan, liikuntaneuvonta, Up-hanke...



NYT-LIIKUNTATAKUU: FYYSISTÄ, PSYYKKISTÄ JA SOSIAALISTA HYVINVOINTIA

- NYT-hankkeen (2013-2016) tavoitteena on edistää 17-29-vuotiaiden helsinkiläisten kokonaisvaltaista hyvinvointia liikunnan ja ohjauksen keinoin:
 - toiminta- ja työkykyä lisäävää liikuntaa
 - koulukuntoisuutta
 - liikunnallisuutta elämäntapana
 - liikunnanalan koulutus- ja urapolkuja
- Pääkohderyhmänä ennestään liikuntaa harrastamattomat, ilman työ- tai koulutuspaikkaa olevat nuoret aikuiset.
- Toimenpiteet esim. viikoittainen NYT-liikuntatarjotin (noin 50 h/vko), JUMP IN – nuorten liikuntaneuvonta ja kohdennettua NYT-ryhmätoimintaa (esim. työpajat ja avoin ammattiopisto).



Tavoitteena myös nuorten hyvinvointia tukevien palveluiden ja palveluketjujen organisointi ja kehittäminen.

NYT -liikunnan yhteistyötahot

Helsingin kaupunki

- Uravalmennusta antavat paikat: Ohjaamo, Respa, Tulevaisuustiski, Duuri
- **Opetusvirasto, Stadin ammattiopisto: Yleisten koulutuslinjojen lisäksi avoin ammattiopisto, NAO-koulutus, työpajat, opiskeluterveydenhuolto**
- Sosiaalityö, Tervearki, Nuorisoasiankeskus

Muut tahot

- Helsinkiläiset liikuntaseurat
- TE-toimistot
- mm. Vamos (Helsingin Diakonissalaitos), Tyttöjen ja poikien talo (Kalliolan nuoret), Puolustusvoimat, Nuorisosäätiö, Vamos, Amigo, Tyttöjen ja poikien talo, eri tahojen etsivä nuorisotyö ja Rikosseuraamuslaitos



7.9.–18.12.2015

Tule sellaisena kuin olet! Helppoa ja hauskaa liikuntaa helsinkiläisille 17–29-vuotiaille! Kaikki kurssit ovat maksuttomia.

7.9.–18.12. 2015

MAANANTAI

- KUNTOSALI** 7.9.–14.12. klo 12.00–13.00 Oulunkylän kuntosali, Käskynhaltijantie 1
- SUPPAILU** (ei ryhmäilmoittautumisia!) 7.9.–28.9. klo 12.00–13.30 Töölönlahti, Uinnunlaulutie 4
- KORIPALLO** 7.9.–14.12. klo 13.00–14.00 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1
- KARTING** (ei ryhmäilmoittautumisia!) 7.12.–14.12. klo 13.00–15.00 Kart'in club Helsinki
- SALIBANDY** 7.9.–14.12. klo 14.00–15.00 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1
- KEHONHUOLTO** 7.9.–14.12. klo 15.30–16.30 Malmin palloluhalli, Siemenkuja 3
- TANKOTANSI** 19.10.–16.11. klo 15.30–17.00 Rock The Pole, Kaisaniemenkatu 3 A 5
- DANCE FITNESS** 7.9.–14.12. klo 17.00–18.00 Tyttöjen talo, Toinen Linja 3, (2½. krs)
- ULTIMATE*** 5.10.–14.12. klo 20.00–21.00 Pallomyylly, Pikajuoksijankuja 9
- VESIJUMPPA/UINTI** 7.9.–14.12. klo 20.00–21.00 Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3
- TIISTAI**
- PIPOLÄTKÄ** 8.9.–15.12. klo 09.30–11.00 Pirkkolan jäähalli
- SKETTIÄUS** 15.9.–15.12. klo 12.00–14.00 Luupin skeittihalli, Emännänpolku 1
- KEILAUS** 8.9.–15.12. klo 13.00–14.00 Ruusulun kellahalli, Ruusulankatu 3–5
- TANSSI MIX** 8.9.–15.12. klo 13.30–14.30 Tanssikeskus footlight, Mannerheimintie 6 A–B (4. krs)

- NYRKKEILY** 8.9.–15.12. klo 15.00–16.30 Savate Club, Hämeentie 54
- CAPOEIRA** 8.9.–3.11. klo 16.00–17.00 Katajanokan liikuntahalli
- PYÖRÄKROSSI** 8.9.–13.10. klo 16.45–17.45 Pyöräkrossiparkki, Savikiekontie 6
- JOUSIAMMUNTA** (ei ryhmäilmoittautumisia!) 6.10.–27.10. klo 18.00–20.00 Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3–5
- HAKPIDO** 8.9.–15.12. klo 19.30–21.00 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1

KESKIVIKKO

- PILATES** 7.10.–25.11. klo 13.00–14.00 Joogakoulu Shanti, Runeberginkatu 43, (4. krs)
- PAINTBALL** (ei ryhmäilmoittautumisia!) 25.11.–2.12. klo 13.00–15.00 Jätkäsaari, Itäinen vaihekuja 8
- SYSTEMA** 9.9.–16.12. klo 13.00–15.00 Yrjönkatu 21 b (yllin krs)
- KUNTOSALI** 9.9.–16.12. klo 14.00–15.00 Kisahallin uusi kuntosali, Mannerheimintie 17 E
- POLKUJUOKSU** 9.9.–28.10. klo 16.00–17.00 Pirkkolan liikuntapuisto
- KAHVAKUULA*** 9.9.–16.12. klo 16.00–17.00 Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3–5
- VENYTTELY*** 9.9.–16.12. klo 17.00–18.00 Maunulan liikuntahalli, Maunulanmäki 3–5
- KIPEILY** 9.9.–25.11. klo 17.30–19.30 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1
- TORSTAI**
- SULKAPALLO** 10.9.–17.12. klo 12.00–13.00 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1
- TAJU** 10.9.–17.12. klo 12.00–13.00 Talihalli, Huopalahden 28
- LENTOPALLO** 10.9.–17.12. klo 12.30–13.30 Töölön kisa halli, Paavo Nurmen kuja 1 D
- SQUASH** 10.9.–17.12. klo 13.00–14.00 Talihalli, Huopalahden 28
- TELINEVOIMISTELU** 10.9.–17.12. klo 13.00–14.00 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1
- TAITOLUJISTELUN ALKEET** 10.9.–17.12. klo 13.00–14.00 Pirkkolan jäähalli
- KUNTOPIIRI** 10.9.–17.12. klo 14.00–15.00 Savate Club, Hämeentie 54

- MIKKAILU** 10.9.–17.12. klo 14.00–15.30 Helsingin miekkailijat, Kyllinkinkatu 10
- KEILAUS** 10.9.–17.12. klo 14.30–15.30 Tallin kella halli, Huopalahden 28
- BODYWEIGHT WORKOUT (alkeet)** 10.9.–17.12. klo 15.00–16.00 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1
- BODYWEIGHT WORKOUT (jatko)** 10.9.–17.12. klo 16.00–17.00 Liikuntamyylly, Myllypurontie 1
- KUNTONYRKKEILY** 10.9.–17.12. klo 16.00–17.00 Malmin palloluhalli, Siemenkuja 3
- BAILATINO/LATTARTANSIT** 10.9.–17.12. klo 18.00–19.30 Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3

PERJANTAI

- ZUMBA (tyttöjen tunti)** 11.9.–18.12. klo 10.30–11.30 Tapulinkaupungin nuorisotalo
- PUMP** 11.9.–18.12. klo 12.45–13.45 Tapanilan urheilukeskus, Erätie 3
- JALKAPALLO** 11.9.–18.12. klo 13.00–14.00 Tallin Jalkapallohalli, Purotie 8
- SEIKKAILURATA** (ei ryhmäilmoittautumisia!) 18.9.–25.9. KLO 13.00–15.00 Seikkailupuisto KORKEE, Mustikkamaanpolku 2
- JENKIFUTIS** 11.9.–18.12. klo 14.00–15.00 Joogahuone, Hämeentie 19
- JOOGA** 11.9.–18.12. klo 14.30–15.30 Joogahuone, Hämeentie 19
- SIRKUSKOULU** 11.9.–18.12. klo 14.30–15.30 Linnanmäen sirkuskoulu, Parastenttie 3
- SHOWTANSI** 11.9.–18.12. klo 15.00–16.00 Kampin liikuntakeskus, Malminkatu 3
- STREET WORKOUT** 11.9.–30.10. KLO 16.00–17.00 Lauttasaaren liikuntapuisto, Lahnalahdentie 2
- BOULDEROINTI** 6.11.–27.11. klo 16.30–17.30 Kipeilyareena, Energiakatu 3
- FUTSAL** 11.9.–18.12. klo 19.00–21.00 Naulakallion koulu, Naulakalliontie 13

* Yhteistyötunti FunActionin kanssa: tunnint tarkoitettu myös yläkouluikäisille.

9.12.2015



LIIKUNTA VIRASTO
Helsinki

NUORTEN PALAUTETTA NYT-LIIKUNNASTA

Ihanaa että tällaista järjestetään! On tärkeää että nuorille tulee positiivisia kokemuksia liikunnasta etenkin kokeilemalla kivoja ja vähän eksoottisempia lajeja kuten kiipeily ja sup-lautailu (ja monet muut listalla olleet lajit). Itse vihasin liikuntaa peruskoulussa tylsän ja arvosteltavan koululiikunnan takia. Kun löysin myöhemmin oman lajini innostuin liikkumaan monella muullakin tavalla ja tajusin voivani olla hyväkin siinä! :) –nainen 23v.-

NYT-hankkeen tarjoamien liikuntatuntien myötä oon saanut syyn jatkaa elämistä. Mulla on viimein joku mahdollisuus rakentaa toimiva suhde kehooni ja sen kassa tekemiseen. Treenit tarjoaa mulle jotain odotettavaa, jotain minkä varaan rankentaa tavoitteita, ja sosiaalisen ympäristön, jossa mä pärjään ilman merkittävää ahdistusta. Ennen tätä mulla ei juuri ollut asioita, jotka tois mulle niin hyvän olon, että hymyillyttä pitkään. –mies 24v.-

Ihan mahtava idea :) opiskelijalla ei oo kauheesti ikinä ylimäärästä mut haluis kuitenkin aina testaila vähä eri liikuntalajeja ja liikkua ylipäätänsä ja tätä kautta saa sit lähettyy liikkeelle ja tehtyy kaikkee mukavaa. ehottomasti yks parhaista nuorisohankkeista mun mielestä ja ois kiva laajentaa muihinkin kaupunkeihin. –nainen 19 v.-

Ihan mielettömän hyvä idea, lisää tällaista! Toivon todella, että hanke saa jatkoa tulevaisuudessa, vaikka itse olen kohta liian vanha osallistumaan. Tämän kaltainen toiminta palautti uskoni ihmiskuntaan, ja siihen, että on tahoja jotka välittävät eivätkä vain rahasta. Uskon, että moni muukin on innostunut liikunnasta, kun saa tällaisen helpon ja ilmaisen tavan kokeilla eri lajeja. –mies 28v.-

Tää on ihan paras juttu! Olen huudellut tästä ympäri kyliä ja saanut kavereitakin mukaan. :D En liikkunut lähes ollenkaan ennen NYT-liikuntaa ja tällä hetkellä kerran tai kaksi viikossa. Lisää tämän tyylisiä juttuja! –nainen 26v.-

maailman paras asia, no joke -mies 23 v.-



LIIKUNTA VIRASTO
Helsinki



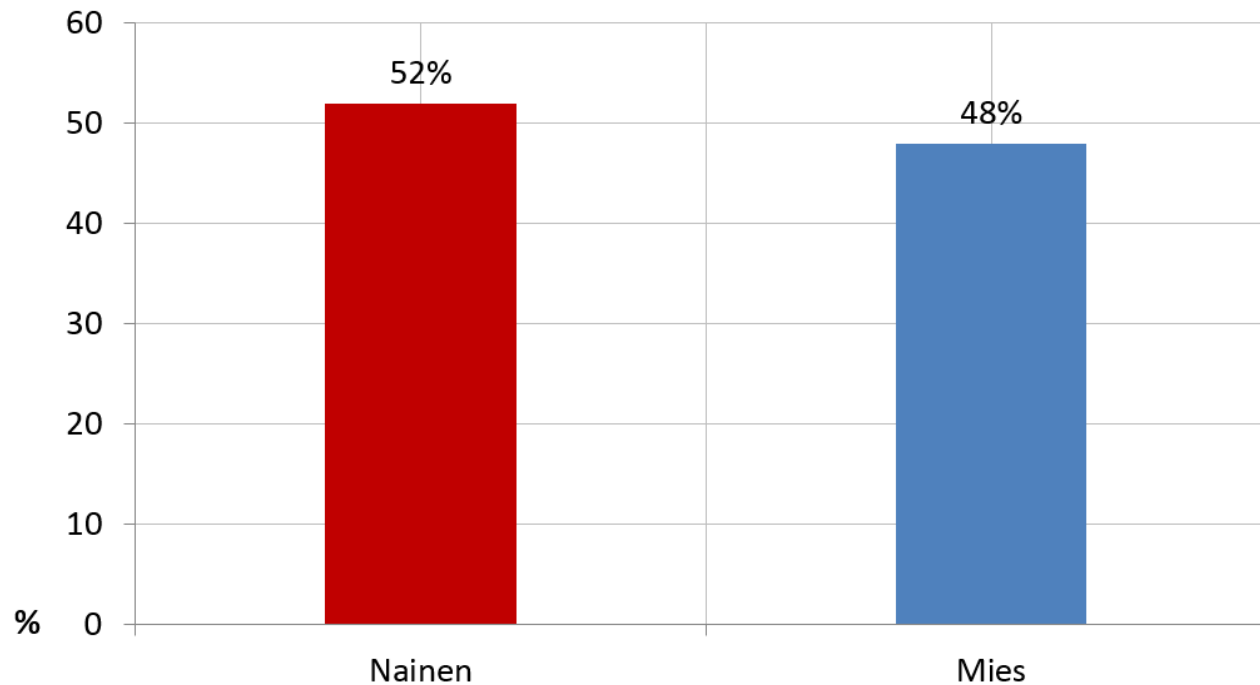
N=120	1. Tapaaminen	2. Tapaaminen
BMI	24,8 (17/52)	24,7 (15/38)
Vyötärön ympäryys	86 (65/120)	80 (65/105)
Puristusvoima	37 (24/58)	46 (31/64)
kestävyyskunto	36 (18/65)	41 (30/65)

9.12.2015



LIIKUNTA VIRASTO
Helsinki

JUMP IN-LIIKUNTANEUVONTA SUKUPUOLIJAKAUMA



9.12.2015

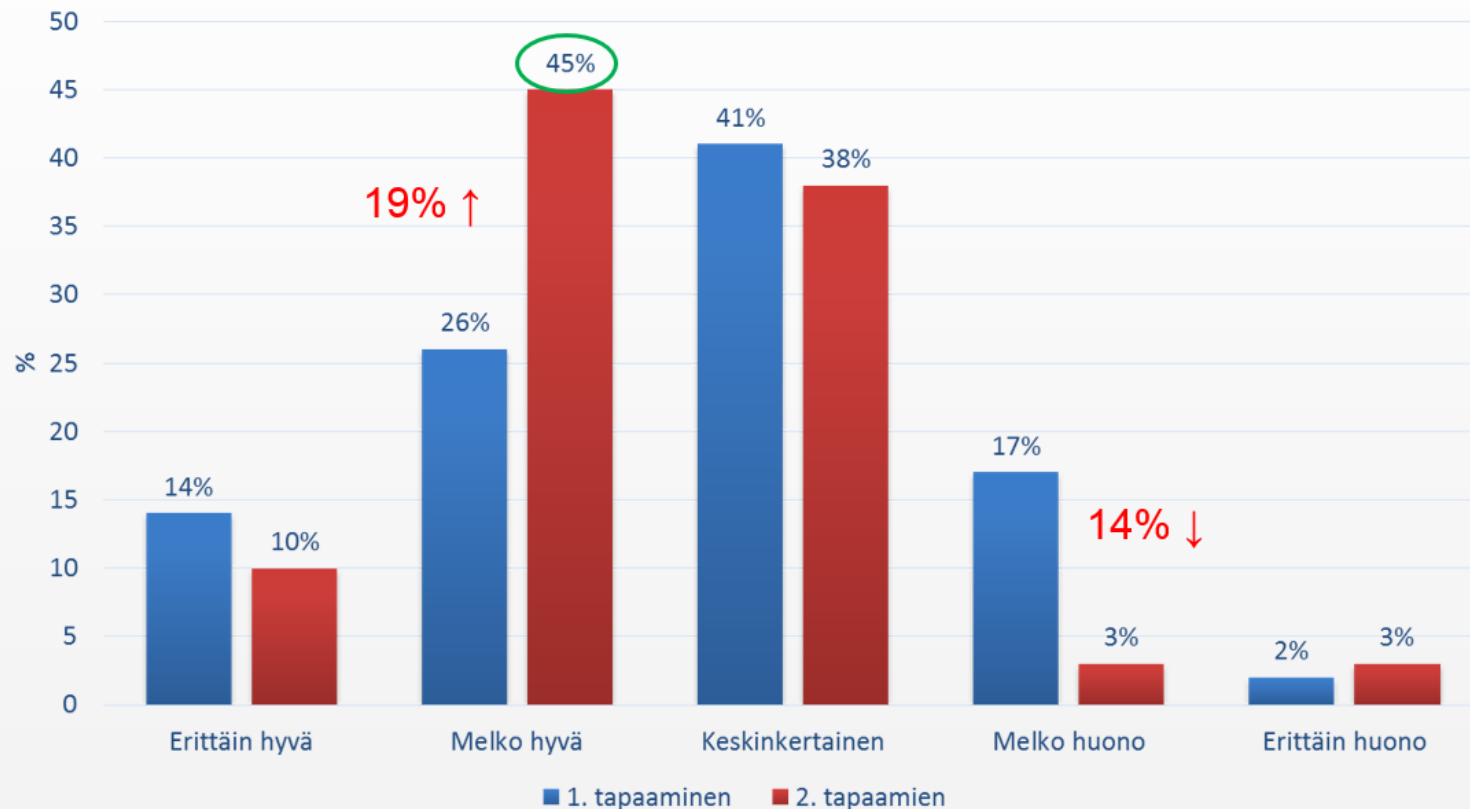


LIIKUNTA VIRASTO
Helsinki

MITEN VIRKEÄKSI JA ELINVOIMAISEKSI TUNNETTE ITSENNE TÄLLÄ HETKELLÄ?



MITEN KOET TERVEYDENTILASI IKÄISIISI VERRATTUNA?

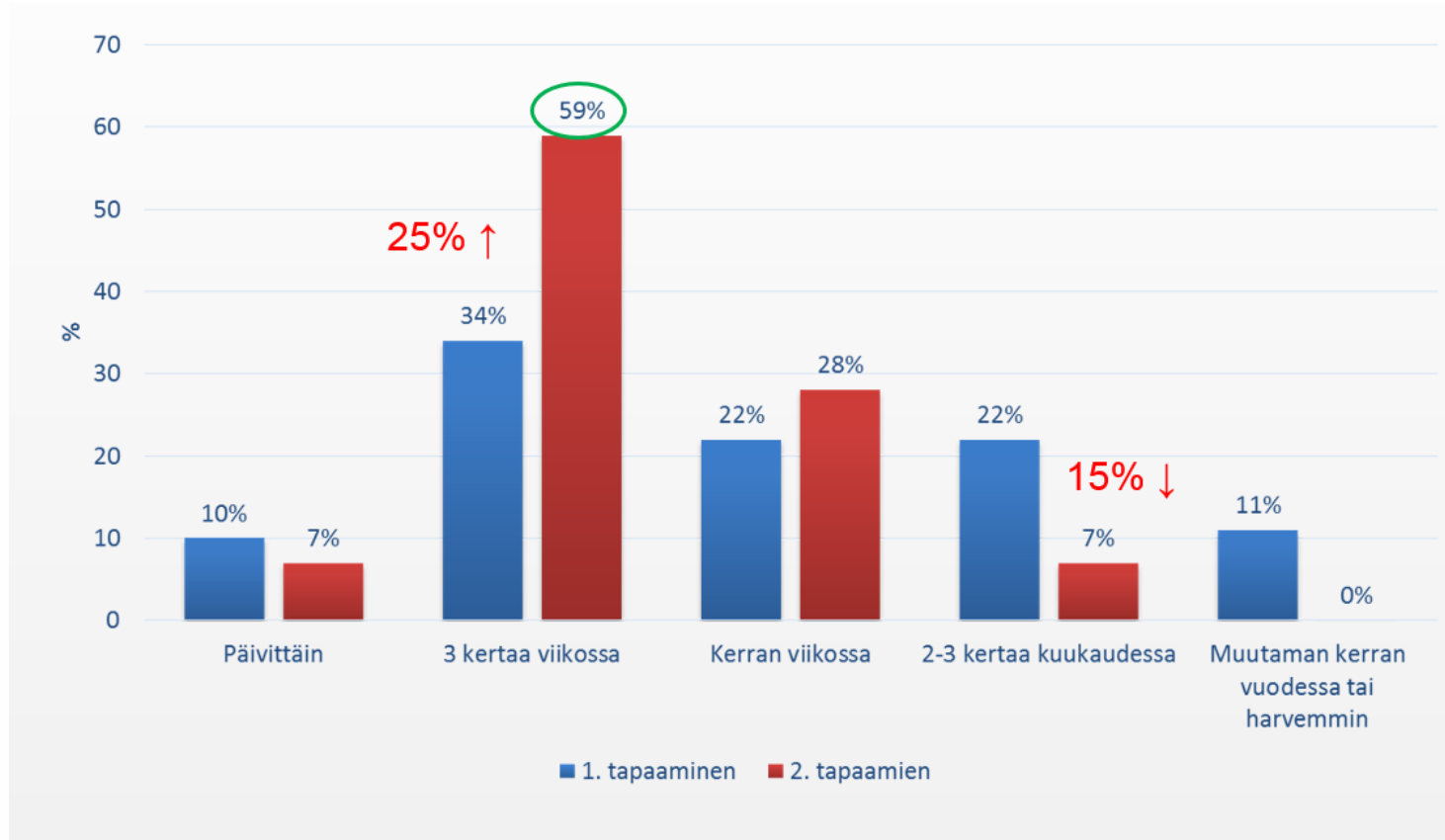


9.12.2015

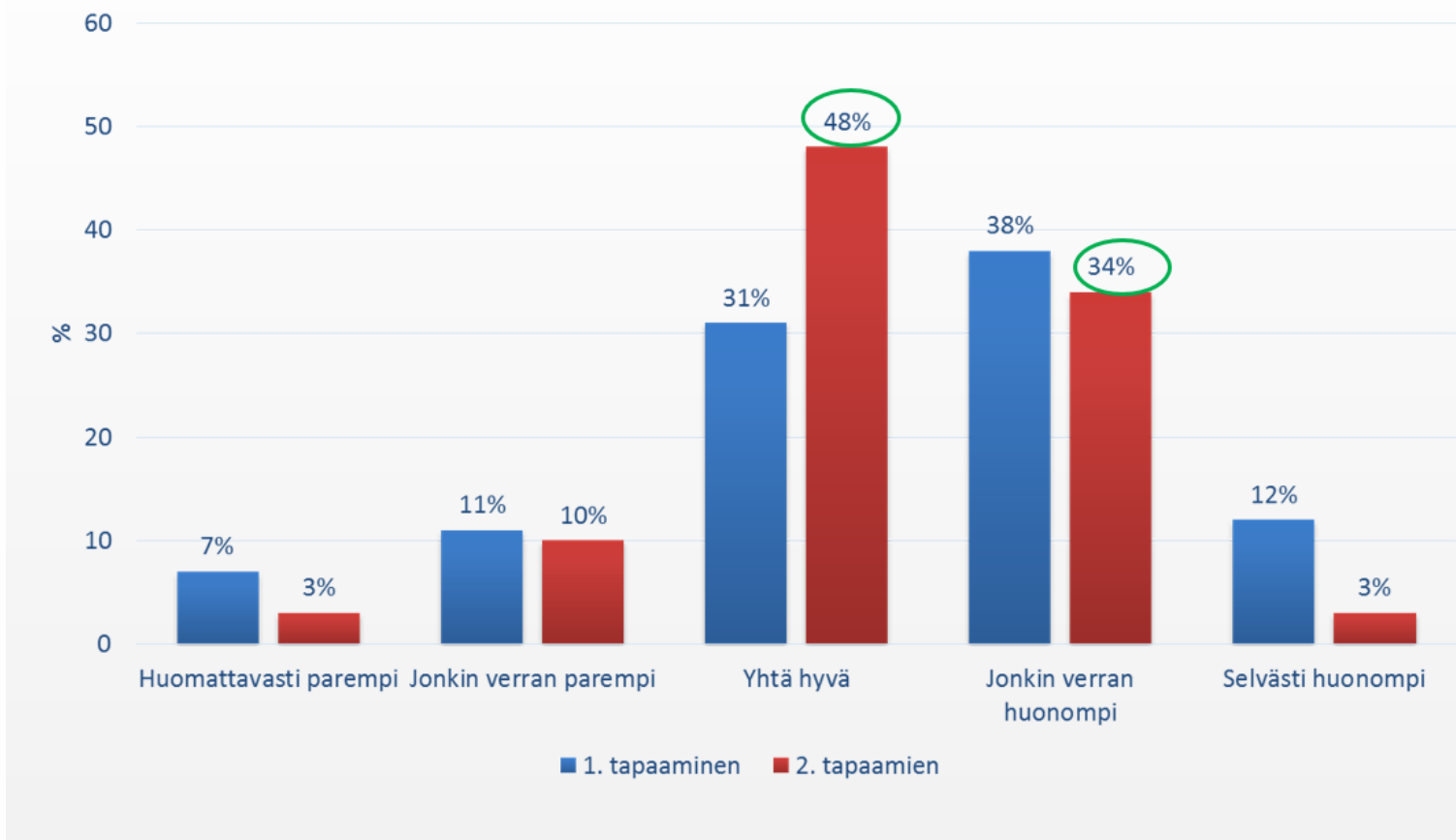


LIIKUNTA
VIRASTO
Helsinki

KUINKA USEIN HARRASTAT LIIKUNTAA TERVEYDEN, KUNNON TAI VIRKISTYKSEN VUOKSI?



MITEN KOET FYYSISEN KUNTOSI IKÄISIISI VERRATTUNA?





RUOKAVALIO

1



Koettu lähtötaso (KA kaikki nuorten liikuntaneuvonnassa käyneet)

KEHONKUVA



LIIKUNTA

1



Koettu lähtötaso (KA kaikki nuorten liikuntaneuvonnassa käyneet)

UNI



2



Koettu taso liikuntaneuvontaprosessin päättyessä



2



Koettu taso liikuntaneuvontaprosessin päättyessä



KUNTOTESTAUKSET HELSINGIN KAUPUNGI

- Liikuntaneuvonnassa tehdyt SuomiMies seikkailemismittaukset Likesin tietokantaan
- Stadin kundi kondikseen 2010-2012
- Helppo tehdä – hikoilematta & hengästyttä
- Testitulosten toivotaan motivoivan testattavaa säilyttämään nykyisistä elintavoista hyvät puolet, ohjaavat muuttamaan elintapoja (liikunta/ravinto) terveellisempään suuntaan sekä herättävät ajattelemaan omaa parasta





STADIN AMISLAINEN SEIKKAILEE

Tule testaamaan kuntosi
Stadin ammattiopistoon
ke 12.11.2014

Testin sisältö

- Puristusvoima
- InBody 720 -kehonkoostumusanalyysi
- Kestävyyskunnan arviointi
- Kirjallinen tulosraportti
- Testipalautte



Lisätietoja

- Testi on maksuton opiskelijoille
- Stadin ammattiopisto, Vallilan toimipiste
osoite: Sturenkatu 22, C-rakennus.



NYT NUORTEN
YHTEISKUNTA-
TAKUU



Liikuntavirasto
HELSINKI



9.12.2015



LIIKUNTAVIRASTO
Helsinki

MIKSI KUNTOTESTAUKSIA?

- **Opiskelija:** Numeraalista tietoa fyysisen kunnan eri osa-alueilta, terveyteen liittyvistä mittareista ja elintapojen vaikutuksesta omaan kehoon. Suullinen ja paperilla oleva palaute tuloksista. Ennuste omasta työkyvystä ja terveydestä tulevaisuudessa.
- **Oppilaitos:** Mittauksista yhteenveto, joka opetuksen tueksi ja suunniteltaessa opetusta.
- **Liikuntavirasto:** Tietoa 17-29-vuotiaiden helsinkiläisten kunnosta. Tiedon jakaminen olemassa olevista liikuntapalveluista. Opiskelijoiden vapaa-ajankäyttöä ja elintapoja kartoittava kysely (kahdella kuntotestaus kerralla 278 vastausta).
- **Likes:** Kattavasti tietoa ko. ikäisten kunnosta ja testaajat saivat kokemusta mm. eri kulttuuritaustaisten testaamisesta.



ERI TAHOJEN ROOLI ”STADIN AMISLAINEN SEIKKAILEE” -KOKONAISUUDESSA

Oppilaitos:

- Luokkien aikataulutus
- Opettajien informointi ja sitouttaminen kuntotestaukseen
- Oppilaitoksessa yhteyshenkilö (tilat, tarvittavat kiinteät välineet, ruokailu yms.)
- Testauksessa saadun tiedon jatkotyöstäminen

Likes:

- Suunnitteli ja toteutti testauskokonaisuuden; osaava henkilöstö, laitteisto ja kokemus mittavaan kuntotestauskokonaisuuteen
- Testipalaute osallistujille (suullinen ja kirjallinen). länmukainen ja valtakunnallinen vertailtavuus. Testin yhteenveto eri osapuolille.

Liikuntavirasto NYT-liikunta:

- Rahoitus
- Koordinoi eri osapuolten yhteistyötä esim. kokoukset
- Opettajien perehdytystilaisuus ennen varsinaista kuntotestauspäivää
- Henkilöstöä mukana avustamassa testaustapahtumaa
- Liikuntamahdollisuuksien ja liikuntaneuvonnan tarjoaminen testauksen jälkeen

Kaikille osapuolille yhteiset suunnittelukokous ja arviointipalaveri kuukauden sisällä testauksista.



NYT NUORTEN YHTEISKUNTA- TAKUU

SYSTEMAFIT/SYSTEMA
Tiistaisin (23.9-25.11)
klo 14.00-16.00
Stadin ammattiopisto
Vallila, Sturenkatu 22
(kulku liikuntatiloihin
C-talon oven kautta)
Lisätietoa: nytliikunta.fi



HELSINGIN KAUPUNGIN liikuntavirasto
HELSINGFORS STADS Idrottsverk

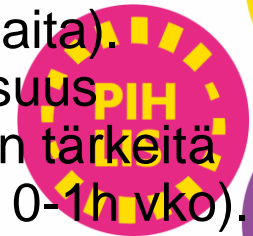
 [nytliikunta](https://www.facebook.com/nytliikunta)



LIIKUNTA VIRASTO
Helsinki

MAHDOLLISIA JATKOTOIMENPITEITÄ

- Kuntotestaukseen ja palautteeseen osallistuminen oli vapaaehtoista; Kuinka paljon kuntotestauksista saatu palaute innosti nuoria aktivoitumaan ja kiinnostumaan enemmän omasta terveydestään.
- Tulosten jatkokäsittely /hyödyntäminen tunneilla.
- Ravitsemusneuvonta, aktiivisuuden laatua ja määrää edistävät toimenpiteet; opiskelupäivän aikana, vapaasti valittavat opinnot, vapaa-ajantoiminnat, eri ammattiryhmien välinen yhteistyö.
- Helsinki vieraskielisten suuri määrä (15% heistä 15-29-vuotiaita). Elintapatottumukset: liikunta, terveys, ylipaino, masentuneisuus. Varsinkin naisten lihavuuden ehkäisy ja liikunnan lisääminen tärkeitä kehittämistoimia. (Naisista Malmilla 19% ilmoitti liikkuvansa 0-1h/vko).
- NYT-liikuntalukujärjestyksen ja nuorten liikuntaneuvonnan hyödyntäminen opiskelijahuollossa ja palveluketjumallina esim. terveydenhoitaja -> liikuntaneuvonta



9.12.2015

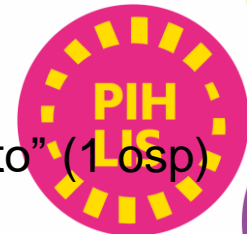


LIIKUNTA
VIRASTO
Helsinki

YHTEISTYÖTÄ NYT-LIIKUNTA & STADIN AMMATTIOPISTO

NYT-liikunnan yhteistyötahoja yleisten koulutuslinjojen lisäksi avoin ammattiopisto, NAO- ja Valma -koulutus, työpajat sekä opiskeluterveydenhuolto

- Ohjaus NYT-liikunnan tunneille ja liikuntaneuvontaan
- Treenijakso /avoin ammattiopisto
- NYT-liikuntaa työpajoille esim. 3krt/paja syys-joulukuussa 2015
- NYT-startti tapahtuma Töölön Kisahallilla
- Stadin ammattiopisto työkykypassi, ”Iloa liikunnasta” –osio SAKU ry yhteistyö
- Toisen asteen yhteys -internetsivusto
- Avoimet opinnot: ”Työkyvyn ylläpitäminen, liikunta ja terveystieto” (1 osp)
- Liikuntarästien suorittaminen NYT-liikunnassa
- Tapahtumapäiviin osallistuminen
- NYT-liikuntainfot (henkilöstö / opiskelijat)
- Liikunnalliset koulutuspolut nytliikunta.fi-sivustolle



9.12.2015



LIIKUNTA VIRASTO
Helsinki

NYT
NYTLIIKUNTA.FI

**HAUSKAA JA MAKSUTONTA
LIIKUNTA 17-29-VUOTIAILLE
HELSINKILÄISILLE.**

**LÄHES 50 LIIKUNTALAJIA
YMPÄRI STADIA.**

  **NYTLIIKUNTA.FI**

 **LIIKUNTA**
Helsinki

9.12.2015



LIIKUNTA
Helsinki

