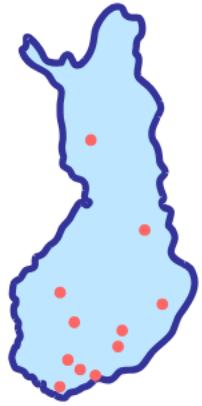




Suomi liikkeelle - innovaatiohanke

Eri ammattiryhmien osaamisen kehittäminen ja eri ikäryhmien liikkumisen edistäminen kokeilukulttuurin keinoin

Valtakunnallinen verkosto

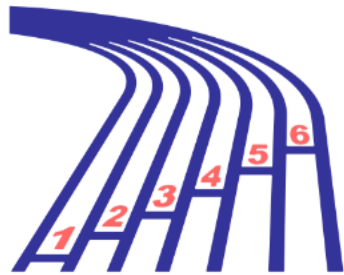


9 urheilu-
opistoa
ympäri Suomea

Huippuolosuhteet

460 000 m²

sisä- ja ulko-
liikuntatiloja



Osaamisyhteisö

1390

henkilö-
työvuotta

Pedagogiikan
asiantuntijoita

210



Valmennuksen
asiantuntijoita

110

Osa-aikaisia
valmentajia ja
ohjaajia

1200



Koulutus

141 000

vapaan
sivistystyön
opiskelijaa

2100

ammatillisen
koulutuksen
opiskelijaa



Vaikuttavuus

Tulokertymä

123

miljoonaa euroa



josta julkista
rahoitusta

41 milj. €

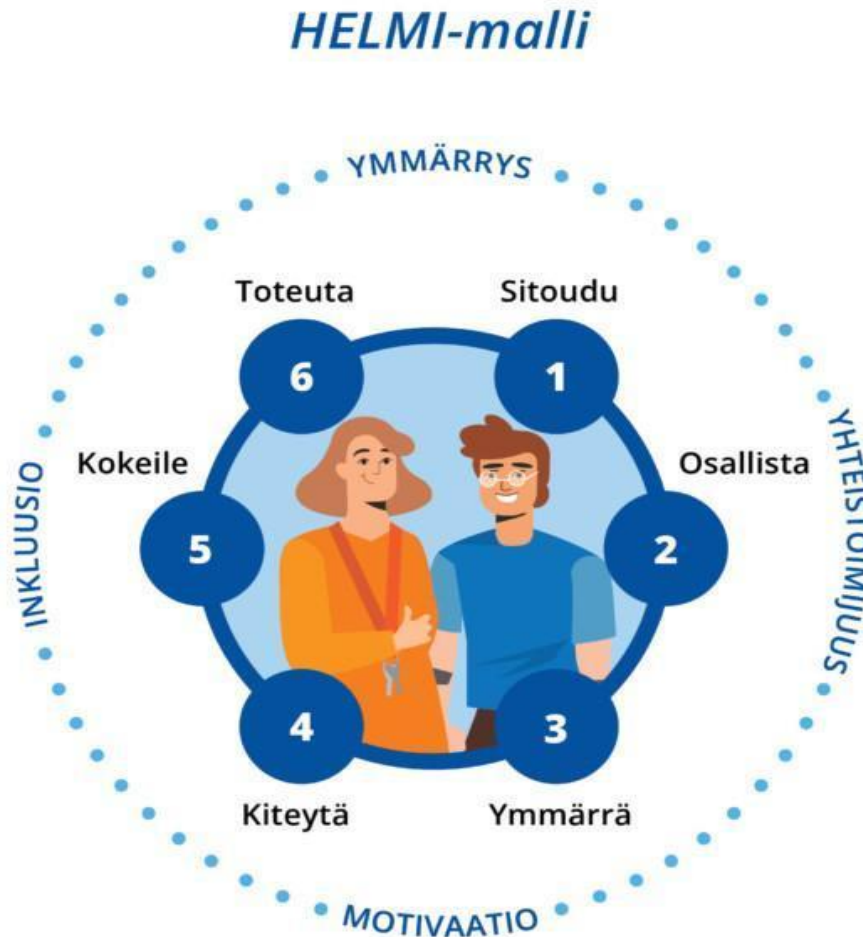


ROI 3,6

83 milj. €

terveydellisiä
ja sosiaalisia
hyötyjä
vuodessa

Helmi-malli liikkumisen edistämisessä



Odotetut tulokset

1. Verkoston **opistokohtaiset kokeilut** eri toimintaympäristössä ja eri ammattiryhmien kanssa ja niiden kautta liian vähän liikkuvien elämäntapamuutosten tukeminen
2. Toimintaympäristökohtaiset ratkaisut liikkumisen edistämiseksi arjessa jatkavat opitun toiminnan toteuttamista ja **ammattilaisilla on uutta osaamista** toiminnan pitkäjänteiseen toteuttamiseen
3. Muodostettu kuvaus täydennys- ja jatkokoulutustarpeista ja mahdollisuuksista eri ammattiryhmille
4. Syntynyt **osaamisprofiilit** eri toimintaympäristöissä toimiville ammattilaisille
5. Suunniteltu ja käyttöön otettu "**Liikkumisen edistäjän**" -**verkkokurssi** sekä varmistettu verkkokurssin jakelu ja käyttö erikohderyhmille
6. Urheiluopistojen **kumppanuudet kunta- ja hyvinvointialueiden kanssa** ovat uudella tasolla ja verkoston osaaminen on paremmin käytössä liikkumisen edistämisen ratkaisuissa
7. Urheiluopistoverkoston ja sen parissa toimivien ammattilaisten sekä tulevien liikunta-alan ammattilaisten **oma ymmärrys ja osaaminen ovat parantuneet**





Lisää vain
liike.
© 2018 Liikela.fi



Koivet kuntoon, Tanhuvaara

Benen i skick, Tanhuvaara



Suomi liikkeelle -ohjelma
Programmet Finland i rörelse





Kohti liikkuvampaa arkea

Liikkumisen edistämisen verkkokurssi sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalle

Jokainen voi olla liikkumisen edistäjä

Liikkumista voidaan edistää jo pienilläkin teoilla. Liikkumisen lisääminen arjessa, koulussa, työssä, vapaa-ajalla on usein pieniä valintoja ja arjen oivalluksia. Liikkuminen ja liikuskelu on itsessään tärkeää ilman, että tarvitsee harrastaa liikuntaa tai urheilla.

Urheiluopistojen suunnittelema Kohti liikkuvampaa arkea -verkkokurssi on sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen ammattilaisille ja opiskelijoille sekä kaikille, joilla on mahdollisuus vaikuttaa liikkumisen lisäämiseen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kurssilla tutustutaan eri tapoihin edistää liikkumista arjessa eri kohderyhmille.

Kurssi on toteutettu osana Suomi Liikkeelle -ohjelmaa.



Käytössä suomeksi ja ruotsiksi



**KOHTI
LIKKUVAMPAA
ARKEA** -verkkokurssi

Siirry suorittamaan



**MÖT
EN RÖRLIGARE
VARDAG** -webbkurs

Gå vidare för att utföra



Kurssille verkkosivulta: www.urheiluopistot.fi

Lisää vain
liike.
suomiliikkeelle.fi

Perehdytys liikkumisen edistämiseen

- Kohdennettu sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan opiskelijoille ja ammattilaisille
- Pituus on noin 45 minuuttia
- Maksuton
- Ei tarvitse kirjautua
- Todistus toimitetaan sähköpostiin
- Verkkokurssin teoreettisena taustana toimii HELMI-malli, jossa keskiössä ovat liikkujat ja tukea antavat ammattilaiset yhdessä. HELMI-malli on kehitetty Suomen Paralympiakomitean Hyvät Muuvit- hankkeessa liian vähän liikkuvien ja tukea tarvitsevien henkilöiden tarpeista.
- Perehdytys aiheeseen matalalla kynnyksellä – mallina Nuori mieli urheilussa, muita vastaavia urheilussa: Vastuullinen valmentaja, Et ole yksin, Reilusti paras, Puhtaasti paras





1. VERKKOKURSSIN ESITTELY

Tervetuloa verkkokurssille

Ohjeet verkkokurssin suorittamiseen

2. TAVOITTEET

Opiskelijan henkilökohtaiset tavoitteet

Verkkokurssin oppimistavoitteet



Tervetuloa verkkokurssille

OSA 1 / 17

Liikkuva elämä kuuluu kaikille

Ihmisen elinympäristö on muuttunut viimeisten vuosikymmenien aikana merkittävästi. Fyysinen työ on vähentynyt, paikallaanolo ja istuminen on lisääntynyt, erilaiset älylaitteet vievät hereilläoloajasta suuren osan sekä arjen kiireet haastavat jaksamista työssä ja vapaa-ajalla. Ihmisen biologia ja fysiologia on kuitenkin muotoutunut miljoonien vuosien aikana, ja keho vaatii edelleen liikettä voidakseen hyvin. Tästä syystä liikkumisen edistäminen on noussut yhteiskunnassa merkittävään asemaan.



Urheiluoipistot

INTYG

Eerika Laalo-Häikiö

har avlagt

**Möt en rörligare vardag
- webbkurs för främjare av rörelse**
45 min

Den av idrottsinstituten planerade webbkursen Mot en rörligare vardag är ämnad för yrkesverksamma och studerande inom social- och hälsovårdsbranschen och det pedagogiska området samtför alla som har möjlighet att påverka för att öka rörelse och främja välbefinnande.

Den som avlagt webbkursen

- Förstår hur man kan verka som en främjare av rörelse i den egna verksamhetsmiljön
- Känner igen möjligheter till rörelse och utmaningar i olika målgrupper
- Får exempel på hur man främjar rörelse i vardagen för olika målgruppers egna vardag, arbete eller studier

Kursen är avlagd självständigt på nätet.

16.12.2025

Urheiluoipistot ry
Eerika Laalo-Häikiö
generalsekreterare

www.urheiluoipistot.fi

Verkkokurssin oppimistavoitteet

- Ymmärrät miten itse voit toimia liikkumisen edistäjänä omassa toimintaympäristössäsi
- Tunnistat liikkumisen mahdollisuuksia ja haasteita eri kohderyhmissä
- Saat esimerkkejä arjen liikkumisen edistämiseen erilaisille kohderyhmille omaan arkeesi, työhösi tai opiskeluusi



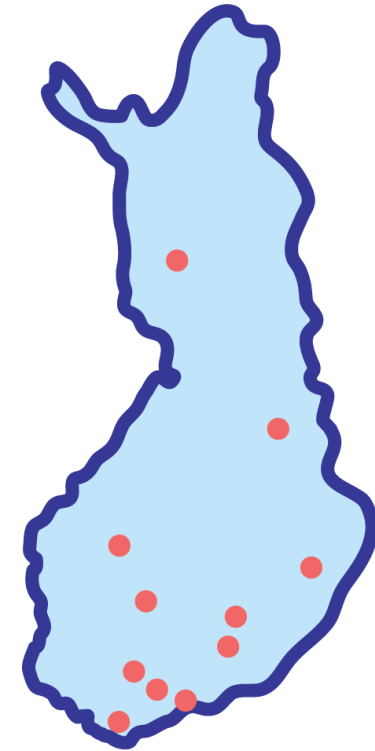
Oppilaitosten ja työyhteisöjen käyttöön

- Osaksi alan opintoja ja mukaan opetussuunnitelmiin
- Täydennyskoulutusta ammattilaisille



Verkkokurssin taustalla asiantuntijat

- Eerikkilän Urheiluopisto
- Kolmen kampuksen urheiluopisto: Kisakallio, Pajulahti, Mäkelänrinne
- Kuortaneen Urheiluopisto
- Lapin Urheiluopisto Santasport
- Solvallen Urheiluopisto
- Suomen Urheiluopisto Vierumäki
- Tanhuvaaran Urheiluopisto
- Varalan Urheiluopisto





Verkkokurssiin: www.urheiluopistot.fi

Lisätietoja:
Eerika Laalo-Häikiö, pääsihteeri
eerika.laalo-haikio@urheiluopistot.fi
puh. +358 40 593 2487