

**TIEDOTE****15.1.2009****PÄIJÄT-HÄMEESTÄ TERVEYSLIIKUNNAN EDELLÄKÄVIJÄ SUOMESSA**

Päijät-Hämeessä on julkaistu maakunnallinen terveysliikuntastrategia. Strategian ajatuksena on kehittää maakunnallinen toimintatapa, jonka erilaiset toteuttamistavat kattavat asukkaat eri ikäryhmistä. Strategia on myös työväline kunnille ja eri yhteisöille terveysliikunnan kehittämiseksi.

Terveysliikunnalla (terveyttä edistävällä liikunnalla) tarkoitetaan kaikkea liikuntaa, joka ylläpitää tai edistää terveyttä riippumatta liikunnan toteuttamistavoista tai syistä. Terveysliikunnassa on vain vähän haittoja tai riskejä ja siksi sen hyötysuhde on hyvä. Terveysliikunnaksi luetaan myös arkiliikunta, jota on esimerkiksi liikkuminen koulussa, työssä tai koulu-, asiointi- ja työmatkoilla.

Päijät-Hämeen tavoitteena on nousta terveysliikunnan edelläkävijäksi Suomessa mm. kutsumalla koolle erityinen terveysliikunnan neuvottelukunta, jonka asiantuntijajäsenet antavat kehittämisehdotuksia ja neuvoja hyvistä terveysliikunnan toteuttamistavoista. Kuntia kannustetaan laatimaan terveysliikunnan toimenpidesuunnitelma, jonka laatimissa ovat mukana niin liikuntajärjestöt kuin sosiaali- ja terveysjärjestöt, kunnan eri toimialat ja seurakunnat.

Strategian toteuttaminen käynnistetään kevään 2009 aikana osana kuntien yhteistä ns. PAKETTI-projektia.

Terveysliikuntastrategian laatiminen on osa Päijät-Hämeen palvelurakennemuutos – projektia ja se on laadittu yhteistyössä maakunnan kuntien ja liikuntajärjestöjen kanssa. Strategian laadinnan vastuullinen taho on ollut Päijät-Hämeen Liikunta- ja Urheilu ry.

Terveysliikuntastrategian voi lukea kokonaisuudessaan netissä sivuilta [www.palvelurakennemuutos.fi](http://www.palvelurakennemuutos.fi)

Lisätietoja antavat:

LitM Paula Harmokivi, p. 050 559 7275

liikuntas sihteeri, el. Matti Rantala, p. 040 836 1415

toiminnanjohtaja Arto Virtanen, Päijät-Hämeen liikunta- ja urheilu ry,  
p. 040 582 1092

projektijohtaja Jaana Simola, Päijät-Hämeen liitto,  
p. 0400 764 793

maakuntajohtaja Esa Halme, Päijät-Hämeen liitto,  
p. 040 500 3531