

LIIKU TERVEEMMÄKSI - NEUVOTTELUKUNNAN JULKILAUSUMA:

KANSANTERVEYS- JA VAMMAISJÄRJESTÖJÄ TARVITAAN SUOMALAISTEN LIIKUTTAMISESSA

Maailman terveysjärjestö WHO:n suosituksesta maailmassa on vietetty vuodesta 2002 alkaen Move for Health (Liiku Terveemmäksi) -päivää. Se oli vuonna 2002 Maailman Terveyspäivän teemana 7. huhtikuuta ja vuodesta 2004 alkaen WHO:n yleiskokouksen päätöksen perusteella omana erityispäivänään 10.5. Sen tavoitteena on edistää liikuntaa osana terveellisiä elintapoja.

WHO on haastanut kaikki maailman maat toimenpiteisiin, joilla kansalaiset saadaan liikkumaan oman terveytensä kannalta riittävästi. Suomessa haasteeseen vastataan 10.5. pidettävällä "Liiku terveemmäksi" -päivällä. Tänä vuonna päivän toteutuksesta Suomessa vastaa kansanterveys- ja vammaisjärjestöjen valtakunnallinen liikuntajärjestö Soveltava Liikunta SoveLi ry. Päivän tunnus on "Liiku terveemmäksi soveltaen". Tämä tärkeä sanoma kohdistetaan sekä yksilöille että koko yhteiskunnalle, erityisesti kunnille. Soveltavan kuten kaiken liikunnan edistämisen tulee olla olennainen osa kuntien suunnittelua, ja suunnitelmien toteutumisen tulee näkyä kuntien hyvinvointikertomuksissa.

Liikunnalla on hyvin suuri merkitys jokaiselle ihmiselle, mutta liikunnan merkitys on erityisen suuri niiden ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma. Liikunnan soveltamista ja liikuntaan liittyvää erityisosaamista tarvitsee nykypäivänä noin viidesosa suomalaisista. Opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön asettama Terveyttä edistävän liikunnan ohjausryhmä painottaa kehittämistoiminnoissa sellaisia kohderyhmiä, joita ei aikaisemmin ole otettu tarpeita vastaavasti huomioon. Yksi painoalue on istumisen vähentäminen ja liikkumisen lisääminen päivittäisessä elämässä.

"Liiku terveemmäksi" tavoitteen toteutuminen kaikkien suomalaisten kohdalla vaatii yhteistoimintaa ja yhteistä tahtotilaa. Kansanterveys- ja vammaisjärjestöillä on suuret mahdollisuudet tavoittaa erityisesti sairauksien ja vammojen takia liian vähän liikkuvia ja edistää sekä tukea heidän liikkumistaan. Soveltava Liikunta SoveLi ry jäsenjärjestöineen tarjoaa kumppanuutta liikkumattomuuden vähentämisessä ja liikunnan lisäämisessä.

Liiku terveemmäksi neuvottelukunnan puolesta,



Pekka Puska
Neuvottelukunnan puheenjohtaja
pääjohtaja, THL



Ilkka Vuori
Neuvottelukunnan varapuheenjohtaja
Emeritusprofessori



Anne Taulu
Neuvottelukunnan sihteeri
toiminnanjohtaja Soveltava Liikunta SoveLi ry



Soveltava Liikunta SoveLi ry
Yliopistonkatu 31,
20100 Turku
www.soveli.fi



SOVELTAVA LIIKUNTA
SOVELI RY