

# Kuntalaisten tuki- ja liikuntaelinterveys paranee fiksuilla päätöksillä



## Kerää tietoa ja kehitä suunnitelmallisesti

Edistä kuntalaisten tuki- ja liikuntaelinterveyttä tietopohjaisesti, pitkäjänteisesti ja yli hallinnon rajojen. Kirjaa tule-työ kunnan **hyvinvointisuunnitelmaan** ja seuraa edistymistä **hyvinvointikertomuksessa**.

## Tarjota liikuntapaikkoja ja -palveluita

Toimivat liikuntapalvelut **parantavat hyvinvointia** ja houkuttelevat uusia asukkaita. Ulkokuntosalit, liikunnalliset leikkipuistot, luontopolut ja pelikentät **vahvistavat kunnan elinvoimaa**.



## Satsaa yhteistyöhön järjestöjen kanssa

Tuki- ja liikuntaelinjärjestöt ja niiden paikalliset yhdistykset tuottavat kuntalaisille **liikuntaa, vertaistukea ja tietoa**. Tarjota järjestöille tiloja ja tukea, saat **luottokumppaneita hyvinvointityöhön**.

## Turvaa esteetön kaupunkiympäristö

Kun teemme kulkemisesta helppoa, liikkeelle pääsevät myös he, joille liikkuminen on hankalaa. **Toimintakyky säilyy ja hyvinvointi lisääntyy**. Muista penkit, hyvä valaistus, katujen auraus ja hiekotus, rampit ja kaiteet!

## Kehitä kävely- ja pyöräilyreittejä

Kävely- ja pyöräilymahdollisuuksien parantaminen maksaa itsensä takaisin jopa viisinkertaisena. **Vaikutukset tulevat terveyshyödyistä**.

