



MEIJÄN POLKU

Liiku ja huilaa Keski-Suomessa 2017-2047

Meijän polku

Liiku ja huilaa Keski-Suomessa
2017-2047

MEIJÄN POLKU

Liikku ja huilaa Keski-Suomessa 2017-2047

Mikä Meijän polku on?

- 30 vuoden aikajänteeseen tähtäävä kansanterveyden ja hyvinvoinnin edistämislake
- Teemat ovat **liikunta, lepo, luonto ja yhteisöllisyys**
- Mukaan halutaan kaikki väestöryhmät: liikunta-, luonto-, lepo- ja yhteisöllisyysmuodot sopeutuvat kullekin ryhmälle ja yksilölle sopivaksi
- Taustalta löytyy Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KeHO



MEIJÄN POLKU

Liikku ja huilaa Keski-Suomessa 2017-2047

Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KeHO

- Keski-suomalaisia sosiaali- ja terveysalan, liikunta- ja urheilualan toimijoita sekä hyvinvoinnin osaajia yhteen kokoava monialainen keskittymä
 - Yhteensä 18 organisaatiota (esim. Likes, KesLi, KSSHP, JYU, JAMK, K-S liitto...), lähes 80 asiantuntijaa
- Uusi verkosto, joka luo yhteistyömahdollisuuksia, jakaa tietoa ja yhdistää eri toimijoita terveyden ja hyvinvoinnin saralla
- Pyrkimyksenä on, että Keski-Suomessa toimii kansainvälisesti kilpailukykyinen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen, sosiaalisen hyvinvoinnin, liikunnan, urheilun ja kuntoutuksen osaamis- ja yrityskeskittymä



MEIJÄN POLKU

Liiku ja huilaa Keski-Suomessa 2017-2047

Meijän polun teemat

- Liikunta
- Lepo
- Luonto
- Yhteisöllisyys

MEIJÄN POLKU

Liikku ja huilaa Keski-Suomessa 2017-2047

Meijän polun yleistavoite

Lisätä keskisuomalaisen hyvinvointia Meijän polun teemojen (liikunta, lepo, luonto, yhteisöllisyys) kautta.

- Keski-Suomi on kokonaisuudessaan tunnettu liikunnan, levon ja luonnon hyvinvoivana ja yhteisöllisenä maakuntana = yhteinen tavoite
- Rikas ja omaleimainen paikallisuuden kirjo: jokaisessa kunnassa/kylässä/yhteisössä on teemoista omia variaatioita = tyyli on vapaa

MEIJÄN POLKU

Liikku ja huilaa Keski-Suomessa 2017-2047

Kuntayhteistyö

- Meijän polulle on pyydetty mukaan Keski-Suomen kunnat
 - Kunnat ovat asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä keskeisessä roolissa
 - Kunnanjohtajat on haastettu mukaan, samoin kuin KeHOn organisaatioiden johtajat
- Kuukauden kunta ja kuntakummit > konkreettista tukea ja apua kunnille
- Kuntien ja alueiden hyvinvointiteot näkyville!

MEIJÄN POLKU

Liikku ja huilaa Keski-Suomessa 2017-2047

Mikä on sinun hyvinvointitekosi?

- Ihmisiä aktivoidaan mukaan hyvinvointihaasteen avulla

Tervehdin hymyillen joka aamu ensimmäiseksi tapaamiani ihmisiä - hymy luo hymyä ja hyvää vointia - itsellekin!

Lupaani kävellä työmatkat.

Huolehdin, että arjessa on aikaa pysähtyä ja rentoutua.

Pienin askelin lisää liikuntaa. Ystävän kanssa marjaan, metsään, konserttiin.

Pidän vähintään yhden täysin vapaan työpäivän viikossa, jolloin en vilkuile sähköpostia, puhelinta enkä someta. Lisää aikaa itselle ja perheelle!

MEIJÄN POLKU

Liikku ja huilaa Keski-Suomessa 2017-2047

Lisätietoja

Projektipäällikkö Pirjo Mustonen, p. 014 269 5290,
pirjo.mustonen@ksshp.fi

www.meijanpolku.fi

#Meijänpolku

