

LISÄÄ LIIKUNTAA

vai

VÄHEMMÄN ISTUMISTA?



LISÄÄ LIIKUNTAA VAI VÄHEMMÄN ISTUMISTA?

21. Valtakunnalliset terveystaiväpäivät 28.–29.9.2011, UKK-instituutti, Tampere

KESKIVIIKKO 28.9.

Liikkumattomuus on arjen passiivisuutta, ei pelkästään liikuntaharrastuksen puutetta. Se on arkisen liikkumisen vähäisyyttä ja istuen kuluttettujen tuntien paljoutta. Seminaarissa kootaan kuvaa liikkumattomuuteen liittyvistä terveysriskeistä.

Arjen liikkumattomuus

8.45 Ilmoittautuminen ja tulokahvi

Pj. maakuntajohtaja Esa Halme, Pirkanmaan liitto

9.20 Avaus

johtaja Tommi Vasankari, UKK-instituutti

9.30 Arkiliikunta eilen, tänään, huomenna

Tommi Vasankari

10.10 Liikkumaton liikkuja – mistä sen tietää? Aktiivisuuden ja liikkumattomuuden arviointimenetelmät

tutkimusjohtaja Harri Sievänen, UKK-instituutti

10.50 Liikuntaharrastus kasautuu hyväosaisille

erikoistutkija Katja Borodulin, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos

11.30 Strategia avuksi liikkumattomuuden torjuntaan – liikennejärjestelmän kehittäminen

neuvotteleva virkamies Katariina Myllärniemi, Liikenne- ja viestintäministeriö

12.15 Lounas

Liikkumattomuus terveystaiväpäivien eturivissä

Pj. terveystaiväpäivien Marjaana Lahti-Koski, Suomen Sydänliitto ry

13.15 Mitä tekijöitä löytyy liikkumattomuuden taustalta – syitä ja seurauksia

tutkija Jouni Lahti, Helsingin yliopisto, Kansanterveystieteen osasto

13.55 Tuolilla vaarannat terveytesi

liikuntatieteellinen johtaja Raija Laukkanen, Polar Electro Oy

14.35 Tauko

14.50 Liikkumattomuus painaa mieltä

tutkimusprofessori Kiti Müller, Työterveyslaitos

15.30 TULE-vaivat ja liikunta-aktiivisuus?

erikoistutkija Jaana Suni, UKK-instituutti

16.10 Buffet

–18.00

Liikkumattomuus on noussut terveystaiväpäivien eturiviin. Istumisesta näyttää olevan enemmän haittaa kuin on tiedettykään. On kertynyt näyttöä siitä, että liikkumattomuus ja istumisen määrä ovat itsenäisiä terveyden taustatekijöitä.

TORSTAI 29.9.

Meiltä ei konstit lopu!

Pj. dos. Katriina Kukkonen-Harjula, UKK-instituutti ja Itä-Suomen yliopisto

9.00 Porkkanaa sohvaperunoille – ideoita liikkumattomuuden ehkäisyyn
tutkija, psykoterapeutti Susanna Anglé, Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö

9.40 Viisi oivaltavaa edelläkävijää, hanke-esittelyt

- Metrimies – ammattikuljettajien laihdutustutkimus osastonhoitaja *Kirsi Mansikkamäki, UKK-instituutti*
- NUADU – mittaaminen ja palaute tukena terveysinterventiossa *vanhempi asiantuntija Leila Hopsu, Työterveyslaitos*
- Lähtenyt liikkumaan -hanke *projektisuunnittelija Ismo Miettinen, Oulun seudun ammatti-korkeakoulu / Oulun korkeakoululiikunta*
- Sittenkin mukavaa -hanke *toiminnanjohtaja Jarmo Ekman, Tukihenkilötyö yhdistys ry*
- Miten nuoret liikkeelle – Hyrrä -hanke osallistaa *kehittämispäällikkö Pauli Miettinen, Kuusamon kaupunki*

Hankkeet esillä lounastauolla

10.40 Muu maa mansikka? Katsaus kansainvälisiin taukointerventioihin
tutkimusjohtaja Riitta Luoto, UKK-instituutti

11.10 Lounas

Nuorisokulttuurissa terveysargumentit eivät kannata pitkälle. Millaisia merkityksiä liikkumisella ja liikkumattomuudella on nuorille? Onko alituiselle istumiselle vaihtoehtoja?

Uusi istuva sukupolvi?

Pj. pääsihteeri Jyrki Kemppainen, Nuori Suomi ry

12.10 Istutaan koulussa kunnolla – keinoja terveelliseen istumiseen
opettaja, fysioterapeutti Lea Saarni, Tampereen ammattikorkeakoulu

12.50 Tauko

13.10 Mitä tiedetään nuorten istumisen määrästä?
tutkimusjohtaja Tuija Tammelin, Liikunnan ja kansanterveyden edistämisyhdistys LIKES

13.50 Istu ja pala! Kohtaako terveyden edistäminen nuorisokulttuurin?
professori Lasse Kannas, Jyväskylän yliopisto, Terveystieteiden laitos

14.35 Päätös

Aika

28.–29.9.2011

Seminaaripaikka

UKK-instituutti, Kaupinpuistonkatu 1, 33500 Tampere

Kohderyhmä

Liikunnan edistämisen ja työhyvinvoinnin parissa työskentelevät terveydenhuollon, liikunta- ja opetusalan sekä järjestöjen työntekijät, jotka kohtaavat työssään liian vähän liikkuvia asiakkaita.

Osallistumismaksu

Seminaarimaksu on 10.6. mennessä ilmoittautuville 300 €, sen jälkeen 330 €.

Maksu sisältää ohjelman, seminaarimateriaalin, tulokahvin, lounaat ja buffet-tarjoilun.

Syyskuun puolivälissä osallistujille lähetetään kutsun yhteydessä lasku osallistumismaksun maksamiseksi.

Ilmoittautumiset

Ilmoittaudu 7.9. mennessä.

Seminaaripaikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

- www.ukkinstituutti.fi/koulutus
- s-posti ukkoulutus@uta.fi
- puh. 03 282 9600 tai 282 9111*

Peruutusmaksu

Jos joudut peruuttamaan osallistumisesi, tee se hyvissä ajoin. Kolme viikkoa ennen tilaisuuden alkua tehtävistä peruutuksista veloitamme 20 €. Jos peruutus tapahtuu vain viikkoa ennen tilaisuutta, laskutamme puolet seminaarin hinnasta. Jos ilmoittautunut jää saapumatta paikalle, perimme osallistumismaksun kokonaan.

Majoitukset

Osallistujille on varattu huonekiintiöt UKK-instituutin nimellä seuraavissa hotelleissa:

Hotelli Kauppi

puh. 03 253 5353, kauppi@avainhotellit.fi

- yhden hengen huone 69 € / vrk
- kahden hengen huone 82 € / vrk

Hotelli Victoria

puh. 03 242 5104, sales@hotellivictoria.fi

- yhden hengen huone 92 € / vrk
- kahden hengen huone 120 € / vrk

Hotelli Holiday Inn Tampere

puh. 03 245 5111, tampere.holidayinn@restel.fi

- yhden hengen huone 98 € / vrk
- kahden hengen huone 124 € / vrk

Tee varauksesi 14.9. mennessä ja mainitse varauksen yhteydessä osallistuviasi Valtakunnallisille terveystuokuntapäiville.

Ohjelman suunnittelu: Minna Aittasalo, Pauliina Husu, Riitta Luoto, Päivi Moisio, Taru Poukka, Kirsi Repo, Harri Sievänen, Erja Toropainen ja Tommi Vasankari

Muutokset ohjelman tiedoissa mahdollisia.