



# Liikkuva Liperi

Liperin kunnan liikkumishjelma

# Sisällys

Johdanto . . . . .	3
Liikkumishjelman toteutus. . . . .	4
Liikkumisen merkitys. . . . .	5
Liikkumisen tulevaisuuskuva . . . . .	6
Liikkumisen käsitteet. . . . .	8
<b>Liperin liikkumishjelman lähtökohdat . . . . .</b>	<b>10</b>
Liperi . . . . .	12
Strategiset lähtökohdat liikkumisen edistämiseksi. . . . .	14
Kunnan rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä . . . . .	16
Hankkeet, ohjelmat ja avustukset . . . . .	19
<b>Liperiläisten liikkumisen nykytila. . . . .</b>	<b>20</b>
Liperiläisten liikkuminen. . . . .	22
Lasten ja nuorten liikkuminen. . . . .	23
Aikuisten liikkuminen. . . . .	26
Ikäihmisten liikkuminen . . . . .	27
<b>Liikunta Liperissä. . . . .</b>	<b>28</b>
Liikunnan toimijaverkosto. . . . .	30
Liikuntapalvelut . . . . .	32
Liikuntaolosuhteet . . . . .	34
Viestintä . . . . .	36
Yhteistyö . . . . .	37
<b>Liikkumisen tulevaisuuden suunta. . . . .</b>	<b>38</b>
Kehityskohdat ja vahvuudet. . . . .	40
Visio ja tavoitteet . . . . .	42
Ideapankki . . . . .	54
Lähteet . . . . .	56

# Johdanto

## Innostu liikkumaan Liperissä!

**Hyvinvointi** on yhteisöllisyyttä ja välittämistä, yhteistä tekemistä, sinnikkyytteen kannustamista ja hyvän huomaamista. **Elinvoima** on viihtyisää ja turvallista elinympäristöä, yrittäjyyden tukemista ja hallittua kasvua. **Osallisuus** on yhteistyötä ja sen näkyväksi tekemistä.

Näitä Liperin kuntastrategian arvoja haluamme nostaa esiin myös tässä liikkumishjelmassa. Haluamme lisätä hyvinvointia liikunnan keinoin ja luoda mahdollisuuksia liikunnallisempiin arkipäivän valintoihin. Haluamme kehittää ympäristöä, joka kannustaa jokaista liikkumaan. Haluamme tarjota jokaiselle mahdollisuuden vaikuttaa omaan liikkumiseen ja Liperin liikkumisen tulevaisuuteen!

Johdanto-osiossa käydään läpi liikkumisen laajempaa kuvaa, ja liikkumishjelman lähtökohdissa perehdytään siihen

viitekehykseen, jossa liikkumisen edistämistä Liperissä tehdään. Nykytilaosiossa tehdään katsaus liperiläisten liikkumiseen ja Liperin liikuntapalveluihin, -toimijoihin ja -olosuhteisiin. Tulevaisuusosiossa hahmotetaan Liperin liikkumisen visiota ja tavoitteita, jotka viedään toimenpideoiossa edelleen konkreettisiksi toimiksi ohjelman voimassaolokaudelle 2023–2030. Ohjelman toteutumista arvioidaan vuosittain, ja tarvittaessa siihen tehdään muutoksia ja tarkennuksia matkan varrella.

Liikkumishjelman tekoon ovat osallistuneet ohjelman laadintaa varten asetettu ohjausryhmä, asukkaat, koululaiset, seuramatkat ja muut yhdistykset sekä neuvostot. Ohjelman on laatinut WSP Finland Oy. Olosuhteiden osalta ohjelmaa täydentää erillinen Liperin liikuntaolosuhteiden kehittämissuunnitelma.

# Liikkumisohjelman toteutus

Liikkumisohjelman laatiminen aloitettiin toukokuussa 2022 pohjatiedon keruulla ja nykytilan kartoittamisella. Pohjatieto koottiin valtakunnallisista, maakunnallisista ja kunnallisista tutkimuksista ja asiakirjoista. Nykytilan ja tulevaisuuden toiveiden ja tarpeiden hahmottamiseksi osallistettiin kuntalaisia ja kunnan liikuntatoimijoita. Asukaskysely, koulu- laiskysely sekä nuorisovaltuuston, ikäihmisten neuvoston ja vammaisneuvoston kuulemistilaisuudet toivat arvokasta tietoa liperiläisten liikkumisen nykytilasta ja kehityssuunnasta. Järjestöyöpaja ja kunnan työntekijöiden haastattelut puolestaan rakensivat kuvaa liikunnan toimijoiden näkökulmasta.

Syksyllä 2022 järjestettiin tavoitetyöpaja, jossa määritettiin Liperin liikkumisen visio ja tavoitteet, sekä toimenpidetyöpaja, jossa määritettiin konkreettisemmat askeleet tavoitteiden ja vision saavuttamiseksi. Liikkumisohjelman rinnalla laadittiin liikuntaolosuhteiden kehittämissuunnitelma.

Liikkumisohjelman toteutusta ohjasi ohjausryhmä, johon kuuluivat

**Riitta Lappalainen**, hyvinvointijohtaja, Liperi

**Jouni Pekonen**, tekninen johtaja, Liperi

**Vesa Turkia**, liikunta- ja ulkopaikkamestari, Liperi

**Reetta Partanen**, vapaa-aikapäällikkö, Liperi

**Mira Kostamo**, terveysliikunnan ohjaaja, Liperi

**Sonja Kortelainen**, hankeasiantuntija, Liperi

**Eeva Elomäki**, hyvinvointi- ja hankekoordinaattori, Liperi

**Tapio Mustonen**, elinympäristölautakunnan edustaja, Liperi

**Jani Salomaa**, hyvinvointilautakunnan edustaja, Liperi

**Karri Poutanen**, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen päällikkö, Siun sote

**Pasi Majoinen**, koulutusasiantuntija, Pohjois-Karjalan Liikunta ry

Liikkumisohjelman toteutuksesta vastasi WSP Finland Oy: Paula Liukkonen, Salla Salmijärvi, Pasi Metsäpuro ja Ilari Jounila.

# Liikkumisen merkitys

Säännöllisellä liikunnalla on monia terveyshyötyjä ja edullisia vaikutuksia sairauksien ehkäisyssä. Liikunta muun muassa alentaa kohonnutta verenpainetta, parantaa veren rasva-arvoja, tehostaa perusaineenvaihduntaa ja vahvistaa luustoa. Liikunta ehkäisee sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta ja tuki- ja liikuntaelinten sairauksia. Lisäksi liikunta vahvistaa immuunipuolustusta ja parantaa vastustuskykyä. Liikunta vaikuttaa myös psyykkiseen terveyteen helpottamalla stressinhallintaa, terävöittäällä keskittymistä ja tarkkaavaisuutta ja parantamalla unenlaatua. (UKK-instituutti, 2022)

Liikkuminen kehittää lasten liikuntataitoja, opettaa vuorovaikutustaitoja ja auttaa luomaan ja ylläpitämään sosiaalisia suhteita. Liikunnallisen elämäntavan omaksuminen lapsena ennustaa aktiivista elämäntapaa aikuisena. Hyvin suunniteltu liikunta voi myös vahvistaa myönteistä minäkuvaa. (UKK-instituutti, 2022)

Ikäihmisten kohdalla liikunta hidastaa lihasmassan ja voiman vähenemistä ja edistää näin fyysistä toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Liikunta parantaa tasapainoa, vähentää kaatumistapaturmia ja pitää yllä liikkuvuutta ja nivelten hyvinvointia. Liikkumisella on myönteinen vaikutus esimerkiksi muistiin, toiminnan ohjaukseen, huomiokykyyn ja asioiden käsittelynopeuteen terveillä ikääntyneillä. (UKK-instituutti, 2022)

Heikon fyysisen kunnan aiheuttamien yhteiskunnallisten vuosittaisten kustannusten arvioidaan olevan Suomessa useita miljardeja euroja ja kasvavan edelleen väestön ikääntyessä ja sairastavuuden noustessa (Vasankari ym., 2018). Säännöllisen liikunnan edistäminen on merkittävä tekijä näiden yhteiskunnallisten kustannusten pienentämiseksi ja yksilöiden terveyden edistämiseksi.

# Liikkumisen tulevaisuuskuva



# Liikkumisen käsitteet

## Liikunta

Kaikki omatoiminen ja järjestetty liikunta- ja urheilutoiminta paitsi huippu-urheilu.

## Erityis- ja soveltava liikunta

Liikuntaa, joka koskee vammaisia, pitkäaikaissairaita sekä niitä ikääntyneitä henkilöitä, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia.

## Arkiliikunta ja liikkuminen

Arjessa tapahtuvaa liikkumista, kuten työ-, koulu-, ostos- ja harrastusmatkat sekä oppilaitosten välitunneilla ja työpaikkojen ja laitosten arjessa harjoitettava liikunta.

## Huippu-urheilu

Kansallisesti merkittävää ja kansainväliseen menestykseen tähtäävää tavoitteellista urheilutoimintaa.

## Terveysliikunta

Elämänsä eri vaihteissa tapahtuvaa kaikkea fyysistä aktiivisuutta, jonka tavoitteena on terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen.

## Luontoliikunta

Luontoympäristössä tapahtuvaa liikkumista. Luontoliikunta yhdistää liikunnan positiiviset vaikutukset luontoympäristön tuottamiin terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin.



## Liikuntaneuvonta

Yksilöön kohdistuvaa terveyden edistämistä, joka on suunnattu erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta riittämättömästi liikkuville.

(Käsitteiden pohjana Valtioneuvosto, 2018 & Liikuntatieteellinen Seura, 2019)



Liperin  
liikkumisohjelman  
lähtökohdat





## Liperi

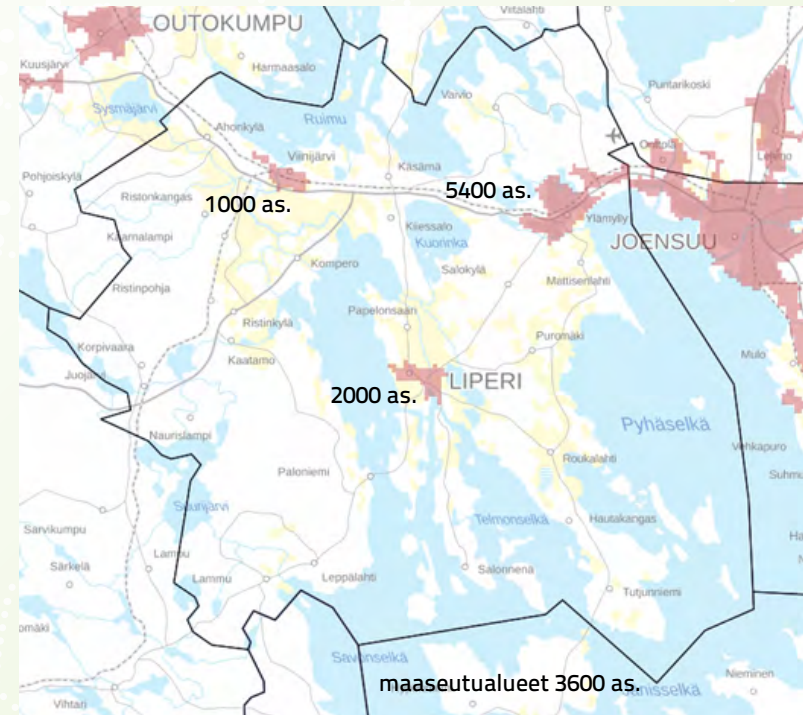
Liperin kunta sijaitsee Pohjois-Karjalan maakunnassa Joensuun kaupungin vieressä. Liperissä on noin 12 000 asukasta ja selvästi maakunnan keskiarvoa enemmän lapsia ja vähemmän yli 65-vuotiaita. Väestöennusteen mukaisesti asukasmäärän odotetaan laskevan ja ikäihmisten osuuden kasvavan tulevaisuudessa. (Liperin kunta, 2021) Liperi tekee kuitenkin aktiivisesti työtä asukasmäärän lisäämiseksi, ja syntyvyyden vähenemistä pyritään kompensoimaan tulomuutolla.

Liperissä on kolme taajamaa: Liperin kirkonkylä, Viinijärvi ja Ylämylly. Valtaosa liikuntapalveluista ja -olosuhteista sijoittuu näihin taajamiin. Koulut ja niihin liittyvät liikunta-alueet sijoittuvat edellä mainittujen taajamien lisäksi Salokylään ja

Mattisenlahdelle. Viinijärven ja Ylämyllyn välillä sijaitsevassa Käsämässä palvelee kunnan uimahalli Liprakka.

Ylämyllyllä sijaitsee Pärnävaaran urheilukeskus, joka tarjoaa hyvät olosuhteet muun muassa hiihtoon, patikointiin, maastopyöräilyyn, suunnistukseen ja koiraurheiluun. Urheilukeskus houkuttelee kävijöitä myös Liperin kuntaa laajemmalta alueelta.

Luonnolla ja luontoliikunnalla on merkittävä asema Liperissä. Yhteensä yli 65 kilometrin mittaiset, sekä kävelijöille että maastopyöräilijöille sopivat Kinttupolut tarjoavat ainutlaatuisen mahdollisuuden luonnossa liikkumiseen. Kinttupolkujen verkostoa täydentävät muut retkeilyreitit ja yhteydet lähikuntien virkistysreiteille.



Liperin kuntarajat ja taajamien asukasmäärät. (Paikkatietoikkuna / Paula Liukkonen, 2022)

# Strategiset lähtökohdat liikkumisen edistämiseksi

Liperin kunnan toimintaa ohjaavat erilaiset strategiat ja suunnitelmat. Alle on koottu liikkumisen näkökulmasta merkittävimmät suunnitelmat sekä nostot niiden liikkumiseen ja hyvinvointiin liittyvistä tavoitteista. Nämä tavoitteet sekä Liperin kunnan strategia muodostavat pohjan ja lähtökohdat liikkumisohjelmalle.

## Pohjois-Karjalan hyvinvointistrategian toimintasuunnitelma

- Terveellinen, turvallinen ja viihtyisä ympäristö
  - Ikäystävällisyys
  - Palveluiden, toimintojen ja ympäristön saavutettavuus ja esteettömyys
- Hyvinvoivat, terveet ja osalliset asukkaat
  - Elinvoimainen ja monipuolinen järjestökenttä
  - Elinympäristö mahdollistaa hyvinvointia edistävät arjen valinnat

## Liperin hyvinvointisuunnitelma 2021-2024

- Kuntalaisten fyysinen aktiivisuus lisääntyy
- Elinympäristön liikunta- ja virkistyspaikkojen käyttö kasvaa

## Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2019-2024

- Liikkuva koulu -toimintaa jatketaan suunnitelmallisesti
- Ohjatun liikunnan määrää lisätään varhaiskasvatuksessa kouluttamalla henkilöstö

## Liperin kunnan yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma

- Kaikkien tasa-arvoinen ja yhdenvertainen kohtelu arjessa
- Palveluita ja toimintaa kehitetään yhdenvertaisemmaksi ja tasa-arvoisemmaksi, suunnittelussa huomioidaan saavutettavuus ja esteettömyys

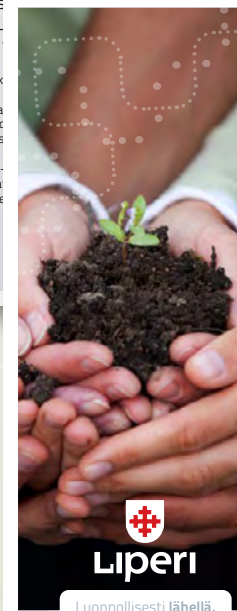
## Mielen hyvinvoinnin ja ehkäisevän päihdetyön suunnitelma 2022-2024

- Kuntalaisten mielenterveyttä suojaavia tekijöitä vahvistetaan

## Olemme kehittyvä ja vetovoimainen kunta

Luontoa, palveluita, yrittäjyyttä – kaikki kätevästi liikenneyhteyksien varrella. Liperissä kaikki tarvittava on luonnollisesti lähellä kolmessa ja Viinijärvellä. Tämä tekee kunnasta asua, työskennellä, yrittää ja

Meillä on runsaasti lapsiperheitä ja houkossakin kuntaamme. Vetovoiman lisäksi meillä on pitovoimaa: opetus- ja vapaa-aikapalvelut. Hyönte me helppoa arkea kaikissa elämänvaiheissa. Meillä on tarjota töitä monilta eri aloilta: asumiseen ja elinkeinoelämän tarpeisiin - Siun sote järjestää liperiläisille laadukkaita. Viestimme **avoimesti** ja työskentelemme saavuttamiseksi.



## Teemme Liperiä yhdessä

Valitsimme tavoitteet ja tekemisen tavat yhdessä eri toimijoiden kanssa. Kaikkea toimintaa ja palveluiden järjestämistä ohjaavat yhdessä sovitut arvot ja tavoitteet, joihin sitoudumme.

**Hyvinvointi** on yhteisöllisyyttä ja välittämistä, yhteistä tekemistä, sinnikkyytteen kannustamista ja hyvän huomaamista.

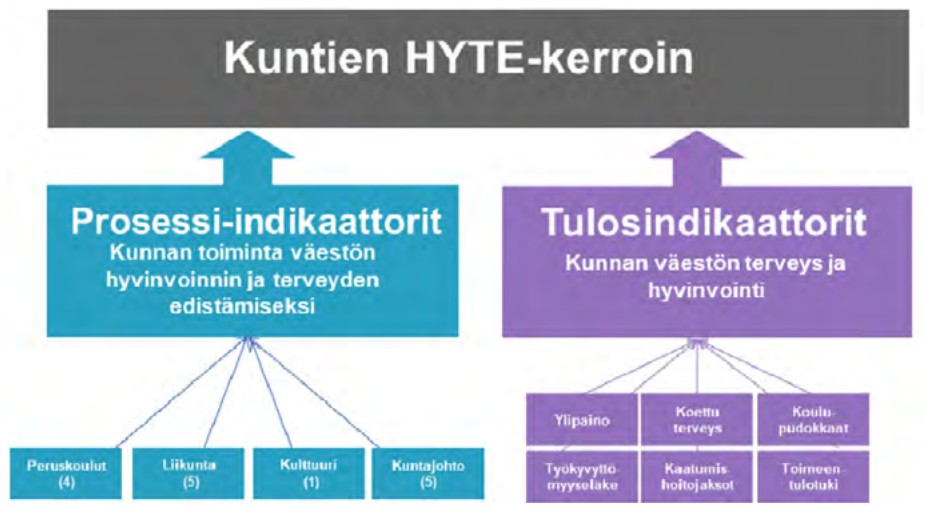
**Elinvoima** on viihtyisää ja turvallista elinympäristöä, yrittäjyyden tukemista ja hallittua kasvua.

**Osallisuus** on yhteistyötä ja sen näkyväksi tekemistä. Monikanavaisuus mahdollistaa vuorovaikutuksen kuntalaisten kanssa.

Liperin kuntastrategia 2021-2025.



# Kunnan rooli terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä



Hyte-kertoimen indikaattorit. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022a)

Kunnilla on vastuu kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä ja liikunnan yleisten edellytysten luomisesta paikallistasolla (Kuntalaki 1§, Liikuntalaki 5§). Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee kuntien liikuntatoimintaa ja liikuntapaikkarakentamista valtion liikuntamäärärahoista (OKM).

Vuoden 2023 alusta kunnille otetaan käyttöön **HYTE-kerroin**, jonka perusteella kuntien valtiolta saama hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosa määräytyy. Kertoimella halutaan varmistaa kuntien aktiivinen toiminta asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi myös sote-uudistuksen jälkeen. Sote-uudistuksessa sosiaali- ja

terveyspalvelut siirtyvät hyvinvointialueiden järjestettäväksi, mutta vastuu kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä säilyy kunnilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022a)

Hyte-kerroin määrittyy prosessi- ja tulosindikaattoreiden avulla. Prosessi-indikaattorit (15 kpl) mittaavat nykytilannetta ja niillä haetaan vastausta siihen, minkälaista kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työ on. Tulosindikaattorit kuvaavat puolestaan muutosta väestön hyvinvoinnissa ja terveydessä. Kunnan saama rahallinen summa lasketaan kertomalla hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen perushinta kunnan asukasluvulla ja kunnan



hyte-kertoimella. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022a)

Hyte-kerroin indikaattoreineen tarjoaa kunnalle säännöllisen mittarin terveyden ja hyvinvoinnin eteen tehdyn työn seuraamiseksi. Sen vaatimat liikkumisen edistämiseen liittyvät toimenpiteet on kirjattu osaksi tätä liikkumisohjelmää, ei vain taloudellisen näkökulman vuoksi vaan mahdollisimman hyvän liikkumisen edistämistyön takaamiseksi.

Ennakollisen laskentatiedon mukaan Liperin vuoden 2023 hyte-kerroin on 0,67 ja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosa 232 628 € (Valtionvarainministeriö, 2022).

Ennen HYTE-kerrointa kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä on seurattu **TEA-viisarin** avulla. Merkittävimmät kehityskohteet Liperin kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyössä ovat viime vuosina olleet sitoutuminen, seuranta ja tarveanalyysi. Niissä on kuitenkin havaittavissa kehitystä parempaan suuntaan. Muut ydintoiminnat -osa-alue on puolestaan ollut aiemmin hyvällä tasolla mutta laskenut merkittävästi vuoteen 2022 tultaessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022b)

Sitoutumisen pistemäärä kuvastaa strategiatasolla organisaation sitoutumista terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen ja

tarkoittaa käytännössä esimerkiksi kansallisten ohjelmien hyödyntämistä sekä aiheen näkymistä erilaisissa asiakirjoissa. Seuranta ja tarveanalyysi puolestaan kuvaavat väestön terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden seuranta ja tarveanalyysia väestöryhmittäin sekä tulosten raportointia johtoryhmälle ja luottamushenkilöille. Muihin ydintoimintoihin kuuluu liikuntaneuvonta ja -ryhmät, koulupäivien aikaisen liikkumisen edistäminen sekä olosuhteiden vaikutusten ennakoarviointi ja ympäristöjohtaminen, joista kaksi viimeisintä laskivat erityisesti muiden ydintoimintojen pistemäärä vuoden 2022 tuloksessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022b)

 Pisteet	2022	2020	2018	2016	2014	2012	2010
<b>Liikunta</b>	67	62	74	81	53	30	32
Sitoutuminen 	43	21	42	73	47	17	27
Johtaminen 	67	80	100	96	83	17	20
Seuranta ja tarveanalyysi 	64	17	45	66	31	11	11
Voimavarat 	70	74	63	57	63	66	71
Osallisuus 	100	100	100	100	25	67	17
Muut ydintoiminnat 	58	83	95	93	71		44

Liperin kunnan liikunnan edistämisen toimien kattavuutta kuvaava kokonaisarvo on ollut korkeimmillaan 81/100 (v. 2016) ja viimeisimmässä mittauksessa vuonna 2022 arvo oli 67/100. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022b)

## Hankkeet, ohjelmat ja avustukset

Liperin kunta on aktiivisesti mukana liikuntaa edistävissä valtakunnallisissa ohjelmissa ja yhteistyöhankkeissa. Lisäksi kunta on hyödyntänyt monipuolisesti erilaisia avustuksia, joiden avulla on pystytty lisäämään kunnan

liikuntamahdollisuuksia. Käynnissä olevien hankkeiden ja ohjelmien jatkuminen, avustusten ja tulevien valtakunnallisten ohjelmien hyödyntäminen sekä uusien hankkeiden kehittäminen on olennaista myös Liperin liikkumisen tulevaisuudessa.

**Esimerkkejä käynnissä olevista hankkeista ja ohjelmista:**

### Liperin harrastamisen malli

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa lapsille ja nuorille maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä.

### Liikkuva varhaiskasvatus

Valtakunnallinen ohjelma, jonka pääajatuksena on, että jokaisella lapsella on oikeus päivittäiseen liikkumiseen ja liikunnan iloon.

**Esimerkkejä avustusten avulla toteutettavasta toiminnasta:**

### Koulun kerhotoiminta

Erityisavustus koulun kerhotoiminnan toteuttamiseen ja kehittämiseen kunnille.

### Kerhot ja päiväleirit

Aluehallintoviraston valtionavustus lasten ja nuorten paikalliseen harrastustoimintaan.

An outdoor exercise park with several people using the equipment. In the foreground, a woman in a pink shirt and black pants is using a grey and red machine. In the background, another woman in an orange top is using a similar machine. The ground is paved with dark grey tiles. There are trees and a building in the distance under a cloudy sky.

# Liperiläisten liikkumisen nykytila





## Liperiläisten liikkuminen

Kuten koko maassa, myös Liperissä asukkaiden liikkumisen määrä ja fyysinen toimintakyky on huolestuttavalla tasolla. Liikkumiseen ja liikuntaan liittyviä lukuja ja ajatuksia on kerätty kouluterveyskyselyyn ja move-mittausten sekä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n (Pokali) toteuttaman kyselyn pohjalta. Tietopohjaa on täydennetty liikkumishjelman yhteydessä toteutetulla koululaisten liikkumiskyselyllä.

Koululaiskysely toteutettiin syyskuussa 2022, ja siihen saatiin yhteensä 468 vastausta. Kyselyyn vastasi 72 oppilasta 1–2 luokilta sekä 396 oppilasta 3–9 -luokilta. 1–2 -luokkalaisten kysely välitettiin kotiin vastattavaksi oman huoltajan kanssa, ja 3–9 -luokkalaisten vastaaminen toteutettiin oppituntien aikana.

## Lasten ja nuorten liikkuminen



Lasten ja nuorten liikkumisen suositukset. (UKK-instituutti, 2021)

- Vain noin 50 % Liperin 4.- ja 5.-luokkalaisten liikkuu suositusten mukaan eli vähintään tunnin päivässä. Luku on huolestuttava, mutta hieman korkeampi kuin koko Suomen tasolla. (Kouluterveyskysely, 2021)
- Vain noin 25 % Liperin 8.- ja 9.-luokkalaisten liikkuu suositusten mukaan eli vähintään tunnin päivässä. Luku on sama kuin koko Suomessa. Määrä näyttää onneksi olevan kasvussa! (Kouluterveyskysely, 2021)
- Jopa 41 %:lla Liperin 5.-luokkalaisten ja 40 %:lla 8.-luokkalaisten fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä haittaavalla tasolla. (Move!, 2021)

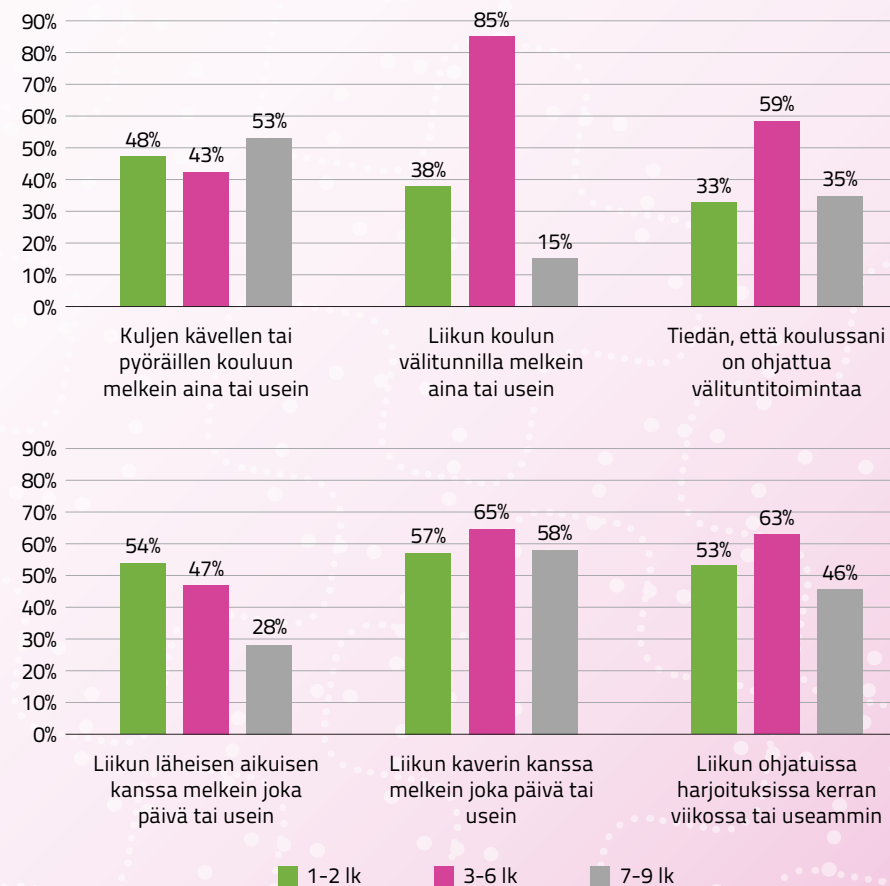
## LASTEN JA NUORTEN KOULUUN LIITTYVÄ LIIKUNTA

- Noin puolet koululaisista kulkee koulumatkan kävellen tai pyörällä. Suurimpana esteenä kävelylle ja pyöräilylle mainitaan liian pitkä matka.
- Koululaisten välituntiliikunnan määrä putoaa merkittävästi yläkouluun siirryttäessä. Oppilaiden mukaan liikunnan määrää voisivat lisätä pidemmät välitunnit, kivempi tekeminen ja se, että myös kaverit liikkuisivat.
- Ohjattuun välituntitoimintaan eli välkäritoimintaan toivottuja liikkumisen muotoja ovat erilaiset pelit ja alakoululaisilla myös leikit.
- 3.–9.-luokkalaisten mielestä muille kuin liikunnan oppitunneille sisältyy toiminnallisuutta sopivasti (55 %), liian vähän (24 %) tai ei ollenkaan (19 %). Liikaa toiminnallisuutta on vain 2 %:n mielestä.

## LASTEN JA NUORTEN VAPAA-AJAN LIIKUNTA

- Läheisen aikuisen kanssa tehtäviä liikuntamuotoja ovat mm. kävely, lenkkeily, pyöräily ja frisbeegolf. Suurin osa koululaisista on tyytyväisiä nykytilaan tai haluaisi liikkua useammin läheisen aikuisen kanssa.
- Kavereiden merkitys liikunnassa kasvaa iän myötä. Kavereiden kanssa liikutaan muun muassa pyöräillen, kävellen tai pallopelien parissa.
- Vain noin puolet Liperin koululaisista liikkuu ohjatuissa harjoituksissa säännöllisesti vähintään kerran viikossa.

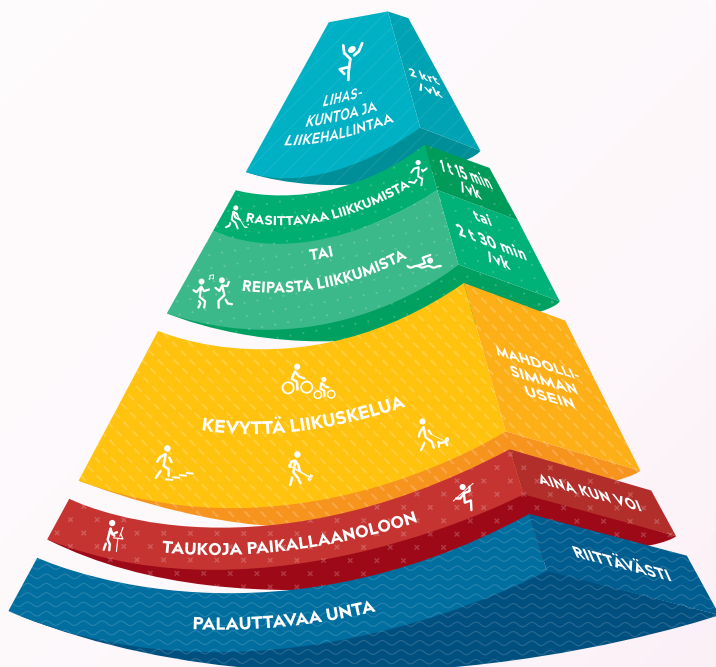
## Ala- ja yläkoululaisten liikkuminen



Koululaisten liikkumiskysely, 2022

# Aikuisten liikkuminen

- Vain 12 % Liperin 18–64-vuotiaista kertoo liikkuvansa suositusten mukaisesti. (Pokali, 2021)
- Suurin liikkumista estävä tekijä on työ. Liikuntaa edistäisi eniten lisääntynyt vapaa-aika. (Pokali, 2021)
- 40 % aikuisista kertoo osallistuvansa urheiluseuratoimintaan. (Pokali 2021)
- Harrastetuimpia liikuntamuotoja ovat kävely, kuntosali/voimaharjoittelu, hiihto, pyöräily, kotijumppa tai ohjattu ryhmäliikunta ja juoksulenkkeily. (Pokali, 2021)



# Ikäihmisten liikkuminen

- Vain noin 13 % Liperin yli 65-vuotiaista kertoo liikkuvansa suositusten mukaisesti. (Pokali, 2021)
- Noin 18 % pohjoiskarjalaisista yli 65-vuotiaista kokee 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia. (Sotkanet, 2020)



# Liikunta Liperissä



# Liikunnan toimijaverkosto

## Liperin kunta

### Elinympäristöpalvelut

#### Liikuntaolosuhteet

- omaehtoiseen liikkumiseen
- seurojen järjestämään liikuntaan ja huippu-urheiluun
- yritysten järjestämään liikuntaan

### Keskushallintopalvelut

#### Liikunnan hallintopalvelut, esim.

- viestintä ja markkinointi
- laskutus

### Hyvinvointipalvelut

#### Opinto- ja vapaa-aikapalvelut

##### Liikuntapalvelut

- ohjattu liikunta
- liikuntaneuvonta
- uimahallitoiminta
- välinelainaamo (liikuntapalveluilla ja päiväkodeilla)

##### Nuorisopalvelut

- vuorot ja tapahtumat
- Nuorten Liperi -sivusto
- harrastamisen Suomen malli

##### Kirjasto

##### Kansalaisopisto

##### Musiikkiopisto

##### Kulttuuripalvelut

### Varhaiskasvatus ja opetus

- päiväkotij- ja koululiikunta
- perheliikunta
- kerhotoiminta
- koulumatkaliikunta
- Koululiikuntaliiton toiminta

### Siun sote: hyvinvointialueen sosiaali- ja terveysterveystoimet

- kuntoutus
- liikuntaneuvonta riskiryhmille
- Honkalampikeskus
- fysioterapia

### Urheiluseurat

- seurakohtaiset liikuntapalvelut ja urheilutoiminta
- perheliikunta
- olosuhteet

### Muut järjestöt, yhdistykset, neuvostot, seurakunnat

- liikuntapalvelut

### Liikunta-alan yritykset

- yrityskohtaiset liikuntapalvelut
- mahdolliset yrityksen omat olosuhteet
- välinevuokraus

### Työpaikat

- kunnan ja yritysten henkilöstön liikkumisen edistäminen esim. e-passin avulla

### Aktiiviset kuntalaiset

- liikuntaolosuhteiden rakentaminen ja ylläpito
- omaehtoisen liikunnan edistäminen

### + Lähikunnat ja niiden seurat, järjestöt, yritykset ja työpaikat

- Liikuntapalvelut ja urheilutoiminta
- Liikunnan olosuhteet



# Liikuntapalvelut

Liperin hyvinvointipalvelut jakautuvat edellisellä sivulla olevan kaavion mukaisesti opinto- ja vapaa-aikapalveluihin sekä varhaiskasvatukseen ja opetukseen. Opinto- ja vapaa-aikapalveluiden alle sisältyvät liikunta-, nuoriso- ja kulttuuripalvelut sekä kirjasto, kansalaisopisto ja musiikkiopisto. Opinto- ja vapaa-aikapalveluiden vastuualueelle kuuluvat muun muassa kunnan ohjattu liikunta ja liikuntaneuvonta, väline-lainaamon toiminta, kerhotoiminta, erilaiset nuorten harrastevuorot ja tapahtumat, harrastamisen Suomen malli ja Nuorten Liperi -sivuston ylläpito. Varhaiskasvatus ja opetus puolestaan edistää liikuntaa päiväkodeissa ja kouluissa, järjestää kerhotoimintaa sekä tekee yhteistyötä seurojen kanssa perheliikunnan järjestämisessä.

Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen Siun soten sosiaali- ja terveyspalvelut vastaa kuntoutuksesta, riskiryhmien liikunta-neuvonnasta ja Liperissä sijaitsevan sosiaali- ja vammaispalveluja tuottavan Honkalampikeskuksen toiminnasta.

Kunnallisten ja seudullisten toimijoiden lisäksi liikkumista edistävät urheiluseurat, muut yhdistykset ja järjestöt, neuvostot, seurakunnat, kansalaisopistot, musiikkiopisto, liikunta-alan yritykset ja työpaikat. Liperissä on 201 rekisteröityä yhdistystä, joista moni järjestää harrastustoimintaa.

## Asukkaiden näkökulma

Osana tämän liikkumishojelman laatimista toteutetussa asukaskyselyssä selvitettiin asukkaiden tyytyväisyyttä kunnan liikuntapalveluihin ja seurojen järjestämään liikuntatoimintaan. Kiitosta saivat kunnan liikuntapalveluiden lajitarjonnan määrä ja laatu, mutta kehitystä toivottiin eri kohderyhmien huomiointiin. Toiveina esiin nousivat ikäihmisten liikuntaryhmät ja vertaisohjattu toiminta, lasten lajikokeilumahdollisuudet, kerhot ja perheuinti, nuorten liikuntamahdollisuudet ja harrastevuorot, aikuisten ryhmäliikunta sisällä ja ulkona, palloilun vapaavuorot sekä maksuttomat vuorot kuntosaleilla.

Näistä toiveista suuri osa toteutuu jo kunnan nykyisen palvelutarjonnan kokonaisuudessa, ja toiveita selittävätkin esimerkiksi tarjonnan alueelliset erot, saavutettavuus, tiedottaminen ja koronasta aiheutuneet tauot toiminnassa. Palvelukokonaisuuden kehittäminen vaatii jatkossa ikäryhmittäistä ja alueittaista tarkastelua, saavutettavuuden parantamista ja viestinnän keinojen hyödyntämistä.

Eri kohderyhmille suunnattujen kunnan liikuntaryhmien määrää pitää melko huonona tai erittäin huonona 33 % asukaskyselyyn vastaajista. Toisaalta noin puolet vastanneista pitää määrää melko hyvänä tai erittäin hyvänä. (Asukaskysely, 2022)

Lähes 60 % kyselyyn vastanneista pitää seurojen ja yritysten tuottaman lajitarjonnan ja eri kohderyhmille suunnattujen liikuntaryhmien määrää sekä toiminnan laatua melko hyvänä tai erittäin hyvänä. (Asukaskysely, 2022)

Kunnan liikuntapalveluiden lajitarjonnan määrää pitää melko hyvänä tai erittäin hyvänä lähes 70 % asukaskyselyyn vastanneista. (Asukaskysely, 2022)

Kunnan liikuntapalveluiden laatua pitää melko hyvänä tai erittäin hyvänä noin puolet vastanneista. 31 % vastanneista ei osaa arvioida laatua. (asukaskysely, 2022)

# Liikuntaolosuhteet

Liikuntaolosuhteiden kehittäminen on jo viime vuosina ollut Liperin kunnan painopisteenä, ja vuosien 2019-2021 aikana kunta onkin investoinut liikuntapaikkoihin vuosittain keskimäärin noin 750 000 €. Merkittävimmät liikuntainvestoinnit ovat kytkeytyneet viime vuosien kouluinvestointeihin (salit, pihat). Liperiläisille seuroille sekä muille yhdistyksille ja järjestöille liikuntaolosuhteiden käyttö on pääosin maksutonta.

Valtakunnallisen henkilöliikennetutkimuksen 2016 mukaan liperiläiset tekevät 45 % kaikista kunnan sisäisistä matkoista kävellen tai pyörällä (Traficom, 2016). Arkiliikkumisen edistämiseksi kunnassa onkin laadittu erillinen pyöräliikenteen ja jalankulun kehittämissuunnitelma 2040, minkä vuoksi tässä liikkumishjelmassa ei esitetä erillisiä toimenpiteitä kävely- ja pyöräväylien kehittämiseksi.

Liperissä on yli 80 kilometriä hiihtolatuja ja 65 kilometriä Kinttupolkuja eli patikointiin ja maastopyöräilyyn soveltuvia reittejä, jotka yhdistyvät seudullisiin ulkoilureitteihin ja -maastoihin. Liperin kunnan alueella olevien ulkoilureittien varsilla on 15 kotaa ja laavua. Koulujen pihat, lähiliikuntapaikat ja leikkipuistot tarjoavat liikkumismahdollisuuksia erityisesti lapsille ja nuorille. Liperin uimahallissa, Liprakassa on tilastoitu 16 150 vuosittaista kävijää.

Ympäryskuntien liikuntapalvelut ja -olosuhteet täydentävät liperiläisten ja Liperissä toimivien yhdistysten hyödynnettävissä olevia palveluita ja olosuhteita. Joidenkin seurojen näkökulmasta olosuhteet ovat kasvun pullonkaula ja tilojen vähyyden vuoksi esimerkiksi remonteista johtuvat käyttökiellot haastavat seurakenttää.

Liperin kunnan elinympäristöpalvelut huolehtii kunnan liikuntaolosuhteiden hallinnasta, rakentamisesta ja ylläpidosta. Olosuhteiden kehittämistyötä tehdään yhteistyössä hyvinvointipalveluiden ja muiden sidosryhmien kanssa. Olosuhteiden kunnossapitoon on lisätty resursseja viime vuosina ja resurssien riittävyttä tarkastellaan jatkuvasti. Olosuhteiden tietojen kirjaaminen Lipas-järjestelmään on osittain puutteellista ja vaatii ajantasalle saattamista. Kuntotietojen järjestelmällinen kerääminen on aloitettu.

## Asukkaiden näkökulma

Asukaskyselyssä liikunnan olosuhteista parhaimmiksi arvioitiin ulkoilureitit ja virkistysalueet, arkiliikkumisen olosuhteet, uimarannat ja vesistöt, ladut ja pallolukentät. Erityistä kiitosta yksittäisinä liikkumisen edistämisen tekoina saivat Kinttupolut, kuntoportaat, Pärnävaaran alue ja uimahalli. Asukkaiden mielestä tärkeimmät olosuhteiden kehityskohteet on esitetty viereisellä sivulla. Osallistamistilaisuuksissa korostui lisäksi käyttäjien tarpeiden kuulemisen tärkeys olosuhteiden kehittämisessä ja kunnossapidossa.

## Asukaskyselyssä tärkeimmiksi nousseet olosuhteiden kehitystoiveet

Arkiliikkumisen  
olosuhteet (kävely- ja  
pyörätiet)

Kuntosalit

Ulkokuntosalit

Ulkoilureitit ja  
virkistysalueet

Ladut

## Viestintä

Liperin liikuntapalveluihin ja olosuhteisiin liittyvä viestintä toteutetaan kunnan keskushallintopalveluissa ja vapaa-aikapalveluissa. Viestinnällisiin toimenpiteisiin kuuluu muun muassa kunnan nettisivujen ja sosiaalisen median kanavien ylläpito ja esitteiden laatiminen kunnan liikuntapalveluista.

Seurat ja yritykset vastaavat omia palveluitaan koskevasta viestinnästä, mutta kunnan nettisivuille on koottu kuvaus myös yhdistysten liikuntatarjonnasta. Lisäksi Nuorten Liperi -sivustolle on tarkoitus koota kattavasti sekä kunnan että yhdistysten nuorille suunnattua harrastustarjontaa.

Seurojen ja yritysten toimintaan liittyvää viestintää pitää melko hyvänä tai erittäin hyvänä noin 40 % vastaajista. Toisaalta noin 35 % pitää viestinnän tilaa melko huonona tai erittäin huonona. (Asukaskysely, 2022)

Yli 40 % asukkaista pitää kunnan liikuntatoimintaan liittyvää viestintää melko hyvänä tai erittäin hyvänä, mutta lähes yhtä moni vastannut pitää viestintää melko huonona tai erittäin huonona. (Asukaskysely, 2022)

## Yhteistyö

Kunta tukee seuroja ja muita yhdistyksiä vuosi- ja tapahtuma-avustuksin, tarjoamalla maksuttomat olosuhteet (pl. uimahalli) ja tekemällä yhteistyötä muun muassa tapahtumiin liittyen. Lisäksi kunta valitsee vuosittain vuoden liikuttajan, jonka Pohjois-Karjalan Liikunta ry palkitsee. Olosuhteiden maksuttomuus tai edullisuus ja ylläpito sekä kunnan tuet ovat järjestöjen toiminnan kannalta merkittävä tekijä. Myös tapahtumayhteistyö nähdään tärkeänä. Olosuhteita ylläpitäviä yksityishenkilöitä kunta voi tukea avustuksin ja yrityksiä puolestaan vuokraamalla heiltä tiloja kunnan liikuntapalveluille.

Yhdistykset kokoontuvat kahdesti vuodessa järjestöfoorumiin ja lisäksi järjestöryhmän on tarkoitus kokoontua neljä kertaa vuodessa. Olosuhteiden vakiovuorojako tehdään kahdesti vuodessa, kesä- ja talvikaudelle. Seurat kutsutaan vuorojenjakotilaisuuteen tarpeen mukaan. Sähköinen tilavarausjärjestelmä otetaan käyttöön vuoden 2023 alkupuolella. Tilavarausjärjestelmä mahdollistaa kaikille toimijoille reaaliaikaisen vuorojen varaustilanteen seurannan. Myös vuorojen kävijämäärien seuranta kehitetään, jotta tilojen käyttöastetta saadaan nostettua.

Seurat pitävät kunnan kanssa tehtävä viestintäyhteistyötä tärkeänä ja kaipaavat kunnalta tukea tiedotukseen. (Järjestötyöpaja, 2022)

Järjestöt toivovat kunnan kanssa käytävän vuoropuhelun kehittämistä. (Järjestötyöpaja, 2022)

# Liikkumisen tulevaisuuden suunta



# Kehityskohdat ja vahvuudet

Liperin liikkumisen tulevaisuuden suunta perustuu tämän liikkumisohjelman teon aikana tunnistettuihin kehityskohtiin ja vahvuuksiin. Yhä liikkuvampaa Liperiä tavoiteltaessa nämä vahvuudet pyritään säilyttämään ja kehityskohtiin puututaan monipuolisin toimenpitein.

## Kehityskohdat

- Liikkumisen lisääminen kaikissa ikäryhmissä
- Eri ikäryhmien tarpeiden huomiointi palvelutarjonnan ja olosuhteiden kehittämisessä
- Kunnan ja yhdistysten markkinoinnin ja tiedotuksen kehittäminen, eri ikäryhmien tavoittavuuden parantaminen ja tiedon ajantasaisuus
- Taajamien tasapuolinen huomiointi palvelutarjonnassa ja olosuhteiden kehittämisessä
- Avustajapalvelut, kyytipalvelut
- Seurojen palvelutarjonnassa lasten ja nuorten lajikokeiluiden ja harrastustoiminnan sekä aikuisten ja ikäihmisten ryhmäliikuntapalveluiden lisääminen
- Olosuhteiden hallintaan liittyvän tiedon päivittäminen (Lipas-järjestelmä, kuntotieto)
- Kunnossapidon resurssien kohdentaminen
- Tilojen käyttöasteen parantaminen
- Vuorojenjaon selkeyttäminen
- Varattujen vuorojen kävijäseurannan kehittäminen
- Yhteistyön lisääminen olosuhteiden kehittämisessä
- Toimijoiden välisen keskusteluyhteyden lisääminen
- Liikkumisen seuranta ja raportointi



## Vahvuudet

- Olosuhteiden maksuttomuus
- Yhdistysten vuosivastukset, tapahtuma-avustukset
- Yritysten tilojen vuokraaminen liikuntapalveluille tarvittaessa
- Aktiiviset yksityishenkilöt ja avustuskäytäntö
- Asukkaiden ja neuvostojen toiveiden kuuleminen kehitystyössä
- Viestintää pyritty kehittämään mm. Nuorten Liperi -sivuston avulla
- Liikuntaneuvonnan maksuttomuus
- Kunnan liikuntapalveluiden lajitarjonnan määrä
- Luontoliikunnan mahdollisuudet
- Uimahalli
- Kinttopolut
- Kuntoportaati

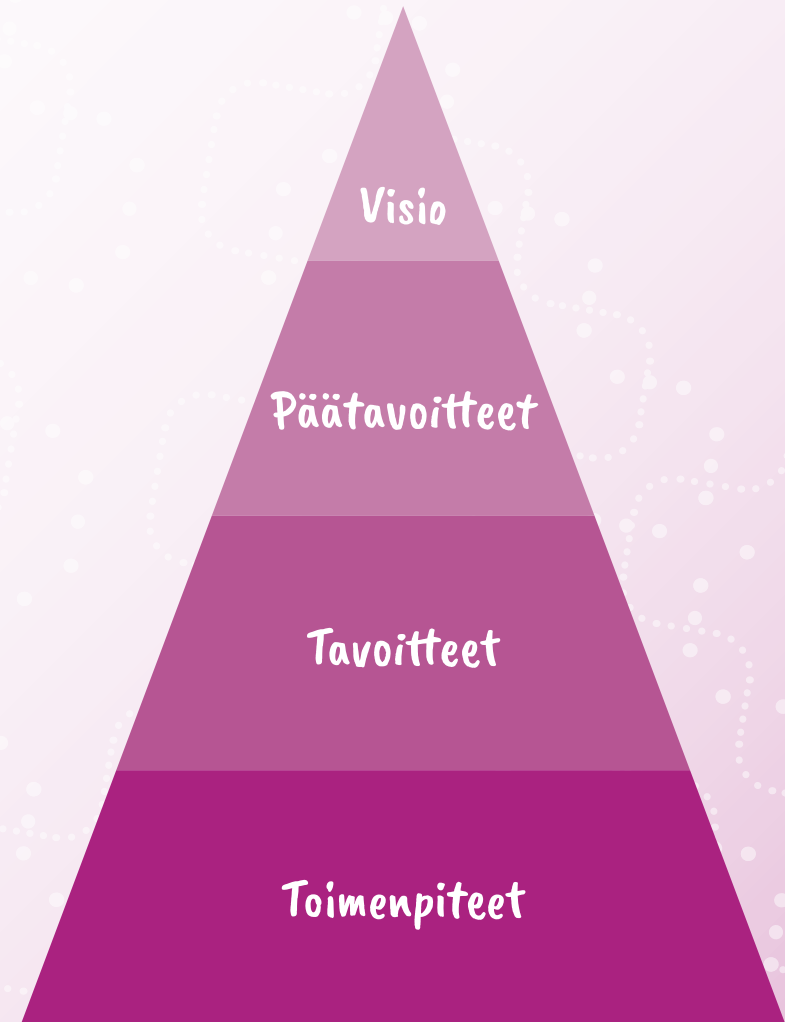
# Visio ja tavoitteet

**Liperin liikkumisen tulevaisuuden visio:** Haluamme lisätä kuntalaisten hyvinvointia liikunnan keinoin ja luoda mahdollisuuksia liikunnallisempiin arkipäivän valintoihin. Haluamme kehittää ympäristöjä, jotka kannustavat ja houkuttelevat liikkumaan. Askeleita kohti liikkuvampaa Liperiä otetaan yhdessä!

Vision saavuttamiseksi on tässä liikkumishjelmassa asetettu viisi päätavoitetta:

1. Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus kasvaa
2. Työikäisten liikunta-aktiivisuus kasvaa
3. Ikäihmisten liikunta-aktiivisuus kasvaa
4. Liikkumista edistetään yhteistyöllä, tietoon perustuen ja taloudelliset edellytykset turvaten
5. Yhteistyö olosuhteiden kehittämisessä elinympäristöpalveluiden kanssa on säännöllistä ja johdonmukaista

Kunkin päätavoitteen alle on kirjattu 4-5 alatavoitetta, jotka toimivat ikään kuin askelmina varsinaisen päätavoitteen saavuttamisessa. Alatavoitteiden alle on kirjattu toimenpiteet, joiden avulla ne saavutetaan. Toimenpiteitä tarkennetaan ja tarvittaessa päivitetään ohjelmakauden aikana. Tarkoituksena on, että ohjelma toimii apuvälineenä ja suunnannäyttäjänä, mutta joustaa mahdollisten yhteiskunnallisten ja kunnallisten muutosten mukana.



## Päätavoite 1:

# Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus kasvaa

### Mittarit

- Kouluterveyskysely: ala- ja yläkoululaisten koetun hyvinvoinnin arvo ja liikkumisen määrä kasvavat.
- Move-mittaukset: niiden koululaisten määrä vähenee, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveyttä haittaavalla tasolla.

### Tavoite: Liikkuminen varhaiskasvatuksessa ja koulupäivän aikana lisääntyy

#### Toimenpiteet:

- Jatkamme liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman mukaista toimintaa.
- Jatkamme liikkuva koulu -ohjelman mukaista toimintaa ja kehitämme välituntiliikuntaa.
- Hyödynnämme tulevia valtakunnallisia hankkeita ja hankeavustuksia varhaiskasvatuksessa ja kouluissa.
- Pyrimme lisäämään koulujen luontoliikuntaa ja retkeilyä.
- Laajennamme uimahallin ja koulujen yhteistyötä.

### Tavoite: Jokainen lapsi ja nuori löytää itselleen sopivan tavan liikkua

#### Toimenpiteet:

- Kehitämme Liperin harrastamisen mallia ja etsivää harrastustoimintaa yhteistyössä seurojen kanssa.
- Edistämme perheiden yhteisiä liikkumismahdollisuuksia yhteistyössä seurojen, koulujen ja varhaiskasvatuksen kanssa.
- Tarjoamme maksuttomia harraste- ja salivuoroja lapsille ja nuorille.
- Järjestämme lajikokeilutapahtumia yhteistyössä seurojen kanssa.
- Jatkamme ja kehitämme maksutonta liikuntaneuvontaa lapsille, nuorille ja perheille.
- Jatkamme liikuntavälinelainaamon toimintaa.

### Tavoite: Liikkumisen olosuhteet kannustavat lapsia ja nuoria omatoimiseen liikuntaan ja seuratoimintaan jokaisessa taajamassa

#### Toimenpiteet:

- Kartoitamme ja kunnostamme lasten ja nuorten liikkumisen olosuhteet vastaamaan tarvetta.
- Lisäämme uusia lasten ja nuorten liikkumisen olosuhteita niin, että jokaisella lapsella ja nuorella jokaisessa taajamassa on tasavertaiset mahdollisuudet liikkumiseen.
- Kehitämme päiväkotien, koulujen ja muiden lasten ja nuorten toimintakeskusten piha-alueita liikunnallisemmiksi.
- Varmistamme, että liikkumisen olosuhteet ovat turvallisia (reitit, valaistus, välineiden kunto).
- Kehitämme olosuhteita vastaamaan seurojen tarpeita.

### Tavoite: Tieto liikuntaryhmistä, -vuoroista ja -olosuhteista tavoittaa lapset ja nuoret

#### Toimenpiteet:

- Kehitämme monikanavaista ja ikäryhmäkohtaista viestintää koskien palveluita ja olosuhteita.
- Kehitämme Nuorten Liperi -sivustoa yhteistyössä seurojen ja muiden toimijoiden kanssa.
- Välitämme tietoa lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksista monipuolisesti tarkoituksenmukaisia tiedotuskanavia käyttäen.

### Tavoite: Lasten liikuntaharrastukset ovat taloudellisesti kaikkien saavutettavissa.

#### Toimenpiteet:

- Säilytämme lasten ja nuorten liikunnan olosuhteet maksuttomina.
- Rakennamme seurojen kanssa yhteistyössä uuden tavan viestiä harrastamisen taloudellisista tuista.

## Päätavoite 2:

# Työikäisten liikunta-aktiivisuus kasvaa

### Mittarit

- THL:n sairastavuusindeksi: tuki- ja liikuntaelinsairauksien määrä vähenee
- Pokali ry:n kysely: suositusten mukaan liikkuvien määrä nousee

### Tavoite: Työyhteisöt toimivat liikkumisen edistäjinä

#### Toimenpiteet:

- Kannustamme kunnan työntekijöitä liikkumaan.
- Järjestämme erilaisia liikkumaan kannustavia haasteita ja kampanjoita työyhteisöille.
- Kannustamme työmatkaliikuntaan.
- Huolehdimme työergonomiasta.

### Tavoite: Liikkumisen olosuhteet kannustavat aikuisia omatoimiseen liikuntaan jokaisessa taajamassa

#### Toimenpiteet:

- Pidämme kunnossa ja päivitämme nykyisiä liikkumisen olosuhteita niin, että ne ovat helposti lähestyttäviä, houkuttelevia ja turvallisia.
- Lisäämme uusia aikuisten liikkumisen olosuhteita niin, että jokaisessa taajamassa on tasavertaiset mahdollisuudet aikuisten omatoimiseen liikkumiseen.
- Mahdollistamme uusien olosuhteiden toteuttamisen ja kunnossapidon myös talkootyön avulla.

### Tavoite: Vähän liikkuvat aikuiset löytävät itselleen sopivan tavan liikkua.

#### Toimenpiteet:

- Painotamme kunnan liikuntapalveluissa matalan kynnyksen toimintamuotoja ja järjestämme lajikokeiluja.
- Säilytämme kunnan liikuntaneuvonnan maksuttomana.
- Hyödynnämme valtakunnallisia hankkeita liikkumisen edistämiseksi.
- Lisäämme järjestöjen ja yritysten kanssa tehtävää yhteistyötä aikuisten liikkumispalveluiden toteuttamisessa.
- Jatkamme liikuntavälinelainaamon toimintaa.

### Tavoite: Tieto kunnan liikuntapalveluista ja -olosuhteista on työikäisten saavutettavissa.

#### Toimenpiteet:

- Kehitämme monikanavaista ja ikäryhmäkohtaista viestintää koskien palveluita ja olosuhteita.
- Välitämme tietoa aikuisten liikuntamahdollisuuksista terveydenhuollon kautta.
- Päivitämme kunnan verkkosivujen rakennetta ja kunnan esitteiden jakelua niin, että tieto löytyy ja tavoittaa helpommin.



## Päätavoite 3:

# Ikäihmisten liikunta-aktiivisuus kasvaa

### Mittarit

- Pokali ry:n kysely: suositusten mukaan liikkuvien määrä nousee

### Tavoite: Liikkumisen olosuhteet ovat laadultaan ikäihmisille sopivia ja helposti saavutettavissa

#### Toimenpiteet:

- Kannustamme arkiliikuntaan varmistamalla, että arkireittien varrella on riittävästi levähdyspaikkoja ja reitit ovat riittävän tasaisia.
- Huomioimme liikuntaolosuhteiden suunnittelussa ja välineistössä ikäihmisten tarpeet ja esteettömyyden.

### Tavoite: Ikäihmisten liikuntapalvelut tavoittavat nykyistä paremmin ja niitä on riittävästi

#### Toimenpiteet:

- Sijoitamme ikäihmisten toiminnan sopivaan aikaan ja paikkaan. Selvitämme mahdollisuuksia järjestää liikkumishetkiä myös haja-asutusalueilla.
- Lisäämme kunnan liikuntaryhmiä ikäihmisille kohdennetummin toimintakyvyn mukaan ja lisäämme yhteistyötä seurojen kanssa palveluiden toteuttamisessa.
- Lisäämme vertaistoiminnan määrää.
- Hyödynnämme valtakunnallisia hankkeita liikkumisen edistämässä.

### Tavoite: Tieto kunnan liikuntapalveluista ja -olosuhteista on ikäihmisten saavutettavissa

#### Toimenpiteet:

- Kehitämme monipuolisesti erilaisia viestinnän tapoja koskien palveluita ja olosuhteita.
- Välitämme tietoa liikuntamahdollisuuksista terveydenhuollon kautta.

### Tavoite: Ikäihmisten liikuntapalvelut säilyvät kohtuuhintaisina

#### Toimenpiteet:

- Säilytämme ikäihmisten liikunnan olosuhteiden maksut kohtuuhintaisina.
- Tuemme yhdistyksiä taloudellisesti erityisryhmien toiminnan järjestämisessä.
- Omaishoitajalle tarjotaan mahdollisuus osallistua säännölliseen liikuntaan (esim. nykyinen omaishoitajien maksuton uinti).

## Päätavoite 4:

# Liikkumista edistetään yhteistyöllä, tietoon perustuen ja taloudelliset edellytykset turvaten

### Tavoite: Yhteistyö seura- ja yhdistystoiminnassa lisääntyy ja tuet säilyvät

#### Toimenpiteet:

- Varmistamme, että järjestöjen säännölliset kokoontumiset toteutuvat: järjestöfoorumi 2-3 krt / vuosi ja järjestötyöryhmä 4 krt / vuosi.
- Tiivistämme toimijoiden ja kunnan yhteistyötä tarjoamalle seuroille mahdollisuuden säännölliseen palaveriin kunnan henkilön kanssa ja aloittamalla kyläfoorunit.
- Jatkamme seurojen tukemista avustuksin, kumppanuussopimuksin ja tapahtumayhteistyön keinoin.

### Tavoite: Viestintää toteutetaan yhdessä toimijoiden kanssa

#### Toimenpiteet:

- Laadimme kattavan, ajantasaisen koonnin kunnan ja yhdistysten liikuntapalveluista ja päivitämme sitä säännöllisesti yhteistyössä yhdistysten kanssa.
- Viestimme monikanavaisesti ja suunnitelmallisesti.

### Tavoite: Hyvinvointialueen yhteistyö kehittyy

#### Toimenpiteet:

- Lisäämme vuoropuhelua kunnan ja hyvinvointialueen välillä.
- Varmistamme, että sote-palveluilla on tarvittavat tiedot kunnan liikuntapalveluista ja vastaavasti kunnassa soten liikuntaan liittyvistä palveluista.

### Tavoite: Ulkopuolinen rahoitus säilyy vähintään samalla tasolla

#### Toimenpiteet:

- Hankimme aktiivisesti hankerahoitusta liikuntapalveluiden järjestämiseksi ja liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi.
- Tarkastelemme hyte-indikaattorit vuosittain.
- Toteutamme TEAvisarikyselyihin vastaamisen koordinoitusti (hyte-kerroin).

### Tavoite: Keräämme säännöllisesti tietoa eri ikäryhmien liikkumisesta

#### Toimenpiteet:

- Seuraamme eri ikäryhmien liikkumista säännöllisesti kolmen päätavoitteen yhteydessä määriteltyjen mittareiden avulla.
- Osallistumme mahdollisten valtakunnallisten ja/tai hyvinvointialueen alle kouluikäisten ja ikäihmisten liikkumisen mittareiden kehittämiseen.
- Esittelemme seurannan tulokset luottamushenkilöhallinnolle ja kunnan johtoryhmälle säännöllisesti.
- Etsimme keinoja työyhteisöjen liikuttamisen seurantaan.

## Päätavoite 5:

# Olosuhteita kehitetään elinympäristöpalveluiden kanssa säännöllisesti ja johdonmukaisesti

### Tavoite: Olosuhteiden kehittäminen tehdään yhdessä asukkaita ja toimijoita osallistaen

#### Toimenpiteet:

- Kuulemme olosuhteiden kehittämisessä asukkaita ja eri ryhmien edustajia (esim. neuvostot).
- Kuulemme olosuhteiden kehittämisessä seuroja ja muita järjestöjä.
- Varmistamme keskustellen, että olosuhteisiin liittyvät kunnan omistamat varusteet palvelevat käyttäjiä.

### Tavoite: Olosuhdetieto on ajantasaista

#### Toimenpiteet:

- Pidämme Lipas-järjestelmää yllä.
- Seuraamme vuorojen kävijämääriä ja varmistamme seurannan avulla, että maksuttomat tilat ovat tehokkaassa käytössä. Olosuhteiden kehitystyö suunnataan paitsi eri puolille ja eri lajeihin myös eniten käytettyihin paikkoihin.
- Kirjaamme kuntotiedot sähköiseen järjestelmään (pilotointi aloitettu).

### Tavoite: Olosuhteiden vuorojakoon liittyvät toimintatavat selkiytyvät

#### Toimenpiteet:

- Teemme vuorojenjaon selkein perustein ja avoimesti.
- Otamme käyttöön sähköisen tilavarausjärjestelmän.

### Tavoite: Liikunnan olosuhteet otetaan huomioon maankäytön suunnittelussa

#### Toimenpiteet:

- Liikunnasta vastaava viranhaltija osallistuu maankäytön suunnittelun prosesseihin.
- Huomioimme ihmisten luontaiset liikkumisreitit ja -tottumukset ja reitistöjen jatkuvuuden uusien reittien ja liikuntapaikkojen suunnittelussa ja maankäytön kehittyessä.
- Huomioimme liikuntaolosuhteiden kehittämisessä myös kulkuväylät, polkupyörien pysäköinnin ja parkkipaikat.

### Tavoite: Liikuntaolosuhteiden investointiin ja kunnossapitoon on riittävästi resursseja

#### Toimenpiteet:

- Tarkastelemme kunnossapidon resurssit ja kohdentamisen, jotta palvelun taso täyttää viihtyisyyden ja turvallisuuden vaatimukset.
- Hyödynnämme olosuhteiden kehittämisessä erilaisia rahoituskanavia ja -malleja.

# Ideapankki

Työpajoissa ja kyselyissä esiin nousseita konkreettisia toimenpide-ehdotuksia. Näitä ideoita voidaan poimia käyttöön liikkumisohjelman toteutuskauden aikana.

## Liikunta työyhteisössä

- Taukojumppamahdollisuus työpaikoille: ohjeistus fysioterapeutilta ja omatoiminen toteutus
- Tyhy-avustuksia yrityksille liikuntapalveluihin
- Työpaikkojen liikunta- tai lajipäivät

## Viestintä

- Liikuntalähetti: liikunnan vertaisviestintää nuorten kesken
- Ilmoitustaulut kylille ja taajamiin
- Lehti-ilmoitukset ikäihmisten liikuntapalveluista
- Vertaistiedotus ikäihmisten parissa
- Yritykset tiedottajina: kunnan monipuoliset liikuntamahdollisuudet ovat etu rekrytoitaessa työntekijöitä

## Kunnan ja muiden toimijoiden liikuntapalvelut

- Uimaharrastusryhmiä Liprakkaan lapsille ja perheille
- Harrastamisen mallin kerhojen koulukyytimahdollisuudet kerhojen jälkeen
- Liikuntapalveluihin personal trainer- tai juoksuohjaaja-palvelut yhteistyössä yritysten kanssa
- Vuosittain toistuvat teemalliset liikuntaviikot, esim. kyläpyöräilyviikko, jossa oheisohjelmaa myös
- Jaetaan kenkien liukuesteet ja heijastimet ikäihmisille
- Jaetaan kotijumppaohjeita ikäihmisille
- Rekrytoidaan lenkkikavereita ikäihmisille
- Kannustetaan ja ohjataan polttopuun tekemisessä
- Liikuntamix-ryhmät yhteistyössä seurojen kanssa: pari kertaa yhtä lajia, sitten vaihto seuraavaan lajiin jne.
- Kuntotanssiryhmä
- Lapsiparkkitoiminta
- Koulukyytien ja ikäihmisten kulkemisen yhdistäminen ja kimppakyyti-hanke
- Seurakokoontumisen yhtenä aihealueena erilaiset järjestelmät kävijöiden seurantaan

# Lähteet

## Strategiset lähtökohdat:

Laaja hyvinvointikertomus ja hyvinvointisuunnitelma – Hyvän mielen asiakirja 2021–2024. <https://www.liperi.fi/documents/90255/576057/Hyvinvointikertomus+2021-2024.pdf/82ec1e02-62aa-4210-30b7-f3aef915e012>

Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma 2019–2022. <https://www.liperi.fi/documents/90255/569542/Lasten+ja+nuorten+hyvinvointisuunnitelma.pdf/8c35538a-c47e-a1bd-cb99-e51135d905f6>

Liperin kunnan yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma. <https://www.liperi.fi/documents/90255/576057/Liperin+kunnan+tasa-arvo+ja+yhdenvertaisuussuunnitelma+kunnanhallitus+22.11.2021.pdf/64d769e6-ff0f-1ba9-6f9d-0388be8083ac>

Liperin kuntastrategia 2021–2025. <https://www.liperi.fi/documents/90255/576057/Liperin+kuntastrategia+2021%E2%80%932025.pdf/154f8540-439f-2a7e-348c-55f8e8c-5c6d4>

Pohjois-Karjalan hyvinvointistrategian toimintasuunnitelma. <https://pohjois-karjala.fi/wp-content/uploads/2022/03/Pohjois-Karjalan-hyvinvointistrategian-toimintasuunnitelma.pdf>

## Kyselyt ja selvitykset:

Asukaskysely 2022, toteutettu osana liikkumishjelman toteutusta

Järjestöyöpaja 2022, toteutettu osana liikkumishjelman toteutusta

Koululaisten liikkumiskysely 2022, toteutettu osana liikkumishjelman toteutusta

Kouluterveyskysely 2021 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Move! 2021 <https://www.liikuntaneuvosto.fi/2021/12/15/lasten-ja-nuorten-fyysinen-toimintakyky-huolestuttavalla-tasolla/>

Pohjois-Karjalan liikuntakysely 2021, tulokset eivät julkisesti saatavilla

Sotkanet. (2020). 500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia kokevien osuus (%), 65 vuotta täyttäneet. Tulokset kaaviona - Tilasto- ja indikaattoripankki [Sotkanet.fi](https://sotkanet.fi)

Traficom. (2016). Joensuun ydinkaupunkiseutu. Valtakunnallinen henkilöliikennetutkimus. Liikenne ja viestintävirasto. Seutujulkaisu. <https://www.traficom.fi/sites/default/files/media/file/Seutujulkaisu-HLT2016-Joensuun-ydin-kaupunkiseutu.pdf>

## Muut lähteet:

Kuntalaki 410/2015. 1§ Lain tarkoitus. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>

Liikuntalaki 390/2015. 5§ Kunnan vastuu. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150390>

Liikuntatieteellinen seura. (2019). Ulkoilu ja luontoliikunta – monen ministeriön tontilla. Toim. J. Kokkonen. ulkoilu- ja luontoliikunta-web.pdf ([lts.fi](https://www.lts.fi))

Liperin kunta. (2021). Talousarvio 2022 ja taloussuunnitelma 2023–2024. Liperin kunta. Talousarvio 2022 ja taloussuunnitelma 2023–2024 ([liperi.fi](https://www.liperi.fi))

Liperin kunnan nettisivut. <https://www.liperi.fi/>

Nuorten Liperi -sivusto. <https://nuorten.liperi.fi/>

OKM. Liikunnan rahoitus. <https://okm.fi/liikunta/rahoitus>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022a). HYTE-kerroin – kannustin kunnille. HYTE-kerroin – kannustin kunnille – THL

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022b). TEAviisari. Liikunta: Liperi 2022. <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LI&y=2022&y=2020&y=2018&y=2016&y=2014&y=2012&y=2010&r=KUNTA426&r=KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r>

UKK-instituutti. (2022). Liikkumisen vaikutukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>

UKK-instituutti. (2021). Liikkumissuositus 7-17 -vuotiaille lapsille ja nuorille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus/>

UKK-instituutti. (2019a). Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>

UKK-instituutti. (2019b). Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

Valtioneuvosto. (2018). Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. [https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS\\_6+2018.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/VNS_6+2018.pdf)

Valtiovarainministeriö. (2022). Valtionosuuspäätöksiä ja niihin liittyviä laskentatietoja. <https://vm.fi/valtiosuuspaatoksia-ja-laskentatietoja>

Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., Jalava, J., Koski, H., Pihlainen, K., Kyröläinen, H., Santtila, M., Sievänen, H., Raitanen & J., Tokola, K. (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-535-8>

