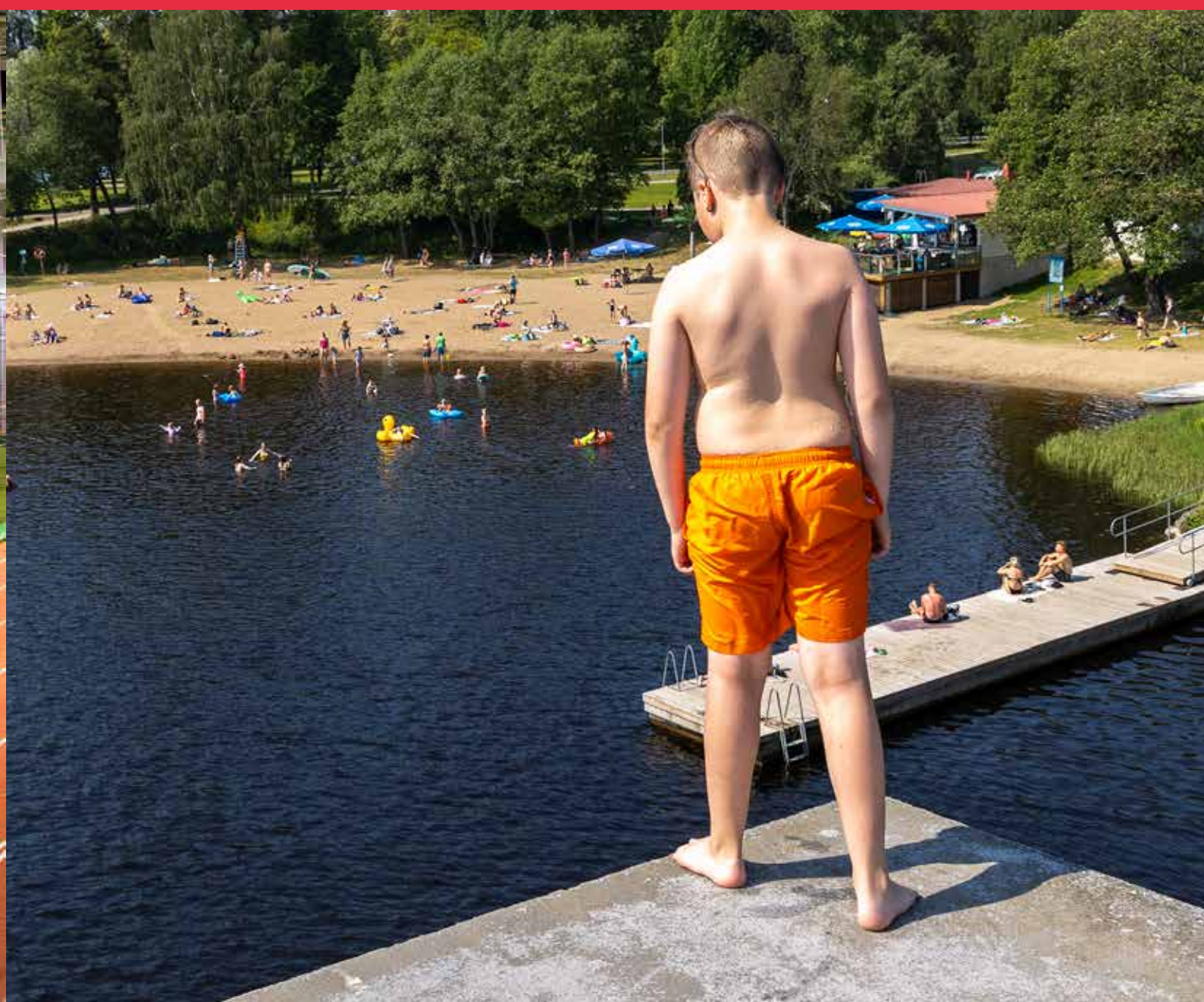




LIKKUVA  
KUOPIO

–ohjelma 2023–2030





# Sisällys

<b>LÄHTÖKOHTIA .....</b>	<b>3</b>
Ohjelman tarkoitus .....	3
Ohjelman toteutus .....	4
Ohjelman toimeenpano ja seuranta .....	5
Liikuntasuositukset liikumisen edistämisen ajureina.....	6
<b>LIIKKUMISYMPÄRISTÖJEN KEHITTÄMINEN.....</b>	<b>12</b>
Mitä ovat liikkumisolosuhteet .....	13
Keskeisimmät investoinnit 2013–2021.....	14
Nykyinen liikkumisolosuhteiden verkosto lukujen valossa .....	15
Omatoimisen liikumisen ympäristöjen nykytilanne .....	16
Seuratoiminnan ja ohjatun liikunnan olosuhteiden nykytilanne .....	17
Nykytilan kokonaisarviointi .....	18
Liikkumisympäristöjen ja liikuntapaikkojen kehittämisperusteet.....	19
Kehittämistoimenpiteet.....	20
Liikuntapaikkahankkeet aikajanalla.....	22
<b>LIIKKUMISEN EDISTÄMINEN .....</b>	<b>23</b>
Mitä ovat liikumisen edistämisen palvelut.....	24
Liikkumiskäyttäytymisen muuttaminen .....	25
Kuopion liikumisen edistäminen lukuja.....	26
Lasten ja nuorten liikumisen nykytilanne .....	27
Työikäisten ja ikääntyneiden liikumisen nykytilanne.....	28
Palvelujen nykytilan kokonaisarviointi .....	29
Kehittämistoimenpiteet.....	30
Liikumisen edistämisen toimintatavat .....	34
<b>TOIMINTATAPOJEN KEHITTÄMINEN.....</b>	<b>34</b>
Toimintatapojen nykytilan kokonaisarviointi .....	35
Kehittämistoimenpiteet.....	36
Lähteet .....	38

## Liikkuva Kuopio -ohjelma 2023–2030

Tekijät: Suunnitelmatyön ohjausryhmä sekä vastuukonsultit Jan Norra ja Ari Karimäki // North Sport Consulting Oy

Ulkoasu ja taitto: Pirjo Uusitalo-Aura // North Sport Consulting Oy 2023

Valokuvat: Kuopion kaupunki

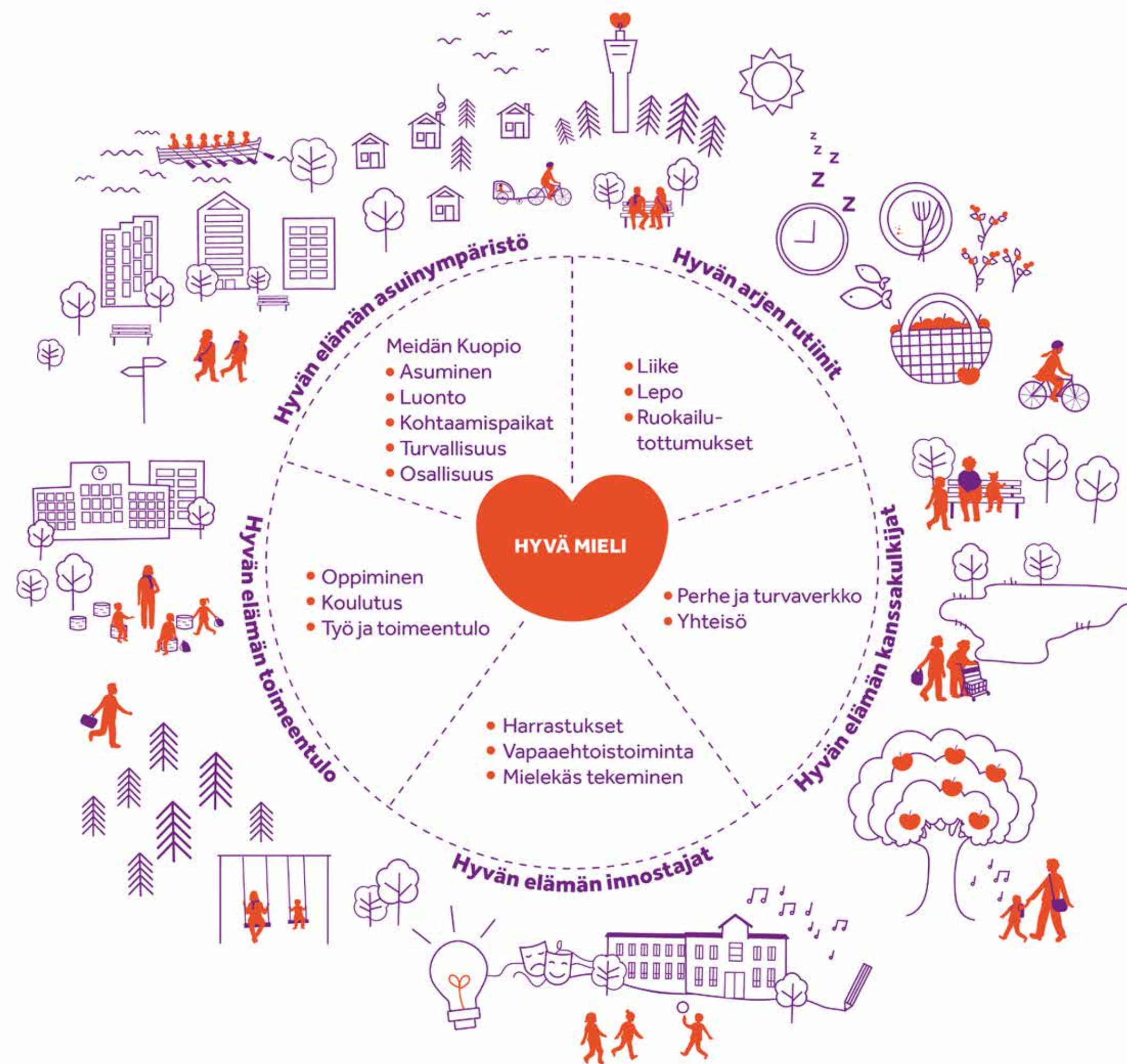


## Ohjelman tarkoitus

LiikkuvaKuopio -ohjelma keskittyy laaja-alaiseen liikkumisen edistämiseen, jonka toimenpiteillä tähdätään vahvistamaan asukkaiden liikkumisen mahdollisuuksia useilla eri tasoilla, jotta yhä useampi kuopiolainen innostuisi ja pystyisi saavuttamaan fyysisen aktiivisuuden tuomat hyödyt terveydelleen ja hyvinvoinnilleen.

Aktiivista elämäntapaa tuetaan muun muassa mahdollistamalla monipuoliset liikkumisen mahdollisuudet, jotta jokainen voi valita niistä itselleen mieluisan. Liikkumisen edistämiseen tähtäävän toiminnan tavoitteena on helpottaa kuopiolaisten liikkumista siten, että mahdollisimman moni kokee pystyvänsä liikkumaan ilman sosiaalisia, psyykkisiä tai fyysisiä esteitä. Jokainen voi halutessaan tuntea kuuluvansa LiikkuvaKuopio-joukkoon, omalla tavallaan, liikkuen yksin tai yhdessä muiden kanssa. LiikkuvaKuopio tuo asukkailleen hyvää mieltä ja aitoa liikkumisen innostusta, luo hyviä arjen rutiineja, sosiaalista vuorovaikutusta ja arjen innostusta ja on kiinteä osa koulu- ja työpäivää sekä asuinympäristöämme (kuva 1).

Liikkumisen edistäminen on kunnassa monialainen, poikkihallinnollinen tehtävä, jossa usealla eri taholla on oma roolinsa. LiikkuvaKuopio -ohjelma on eri toimijoiden yhteinen toimenpideohjelma, joka tavoitteena on johtaa liikkumisen tuomien mahdollisuuksien kautta Kuopiota kohti visiotaan olla Hyvän elämän pääkaupunki.



Kuva 1.

## Ohjelman toteutus

Ohjelman laatimisprosessi on ollut kaksivaiheinen. Kevään 2022 aikana toteutettiin liikkumisympäristöjä koskeva kehittämissuunnitelma ja syksyllä liikkumisen edistämisen palveluiden kehittämissuunnitelma (kuva 2). Osana kumpaankin työvaihetta tarkasteltiin myös palveluihin liittyviä toimintatapoja kuten viestintää ja poikkihallinnollista yhteistyötä ja niiden kehittämistarpeita. Ohjelmatyö pohjautuu monitahoiseen lähtötilanteen kartoitukseen.

Ohjelman laatimistyötä on ohjannut laaja poikkihallinnollinen asiantuntijaryhmä. Lisäksi ohjelman laatimisessa on käytetty ulkopuolisena asiantuntijatukena North Sport Consulting Oy:n asiantuntijoita.

Ohjelmatyössä on osallistettu aktiivisesti kaupunkilaisia sekä muita sidosryhmiä ja hyödynnetty kaupungin omia aineistoja sekä valtakunnallisia tilastoja. Keskeisimmät osallistamisen toimenpiteet on koottu oheiseen kuvaan (kuva 3). Yhteensä erilaisilla osallistamiseen liittyvillä toimenpiteillä ohjelmatyössä tavoitettiin lähes 2000 kaupunkilaista.

### OHJELMATYÖN OSALLISTAMISOSIOT

#### Kyselyjen toteuttaminen

Asukaskysely (helmi-maaliskuu 2022), n= 1460

Lasten ja nuorten kysely (helmi-maaliskuu 2022), n= 730

Seurakysely (helmi-maaliskuu 2022), n=42

Kysely virka- ja luottamusmiehille (helmi-maaliskuu 2022), n=113

Kysely liikunta-alan yrityksille (maaliskuu2022), n= 17

Täydentävä sidosryhmäkysely (marraskuu 2022), n= 36

#### Työpajat ja kohtaamiset kevään ja syksyn 2022 aikana:

Eläkeläisjärjestöille suunnattu työpaja

Kohderyhmien pop-up haastattelut ja -työpajat

Liikunnanohjaajien työpaja

Seurafoorumin työpaja

SOTE-järjestöjen työpaja

Kaupungin työntekijöiden työpajat

Kohderyhmätyöpajat: lapset, nuoret, työikäiset ja ikääntyneet.

Kuva 3. LiikkuvaKuopio -ohjelmatyön osallistamisosiot



Kuva 2. Ohjelmatyön prosessi.



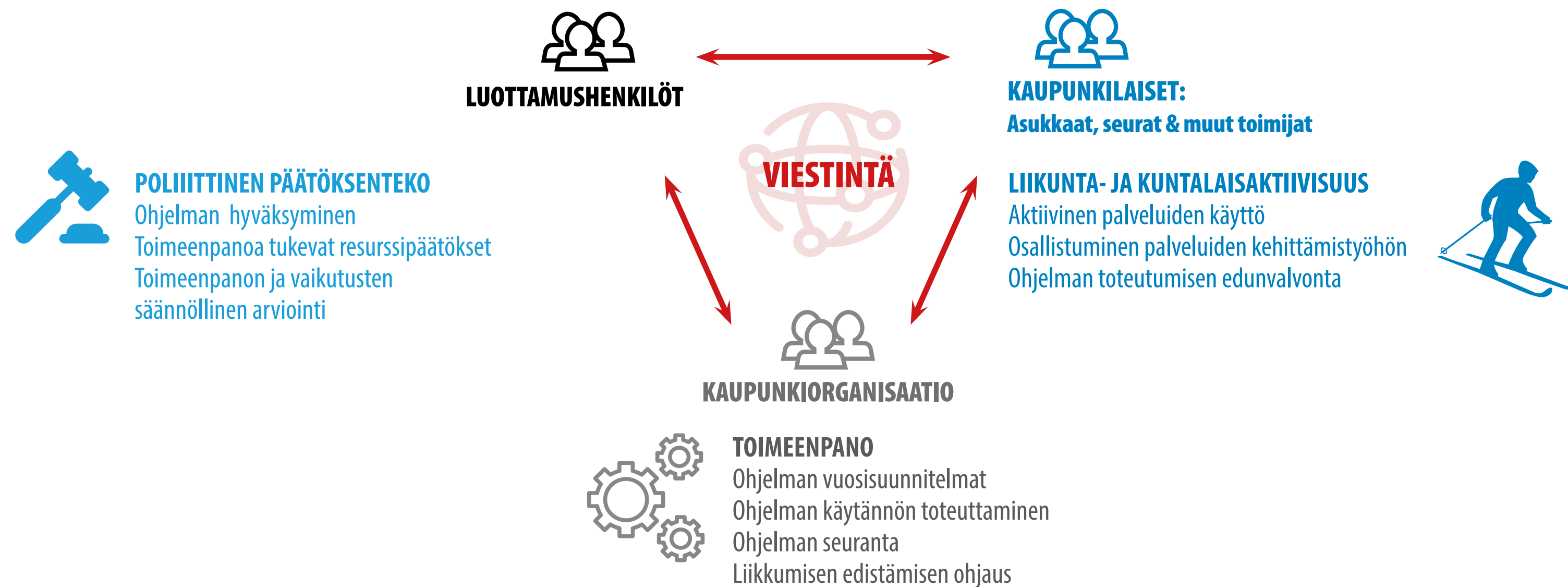
## Ohjelman toimeenpano ja seuranta

LiikkuvaKuopio-ohjelma ohjaa Kuopion kaupungin liikkumisen edistämistyötä ja sen toimenpiteitä vuoteen 2030 saakka. Ohjelman toimenpiteitä ja investointeja täsmennetään vuosittain talous- ja toimintasuunnitelman laadinnan yhteydessä. Ohjelman onnistunut jalkauttaminen edellyttää sujuvaa ja avointa yhteispeliä, jossa kaupungin henkilöstöllä, luottamushenkilöillä, asukkailla, seuroilla ja muilla paikallistoimijoilla on oma tärkeä roolinsa. Tätä roolitusta kuvataan alla (kuva 4).

Kuopion monipuoliset liikkumisympäristöt ja palvelut ovat olemassa asukkaita ja paikallistoimijoita varten. Tämän vuoksi ohjelman kehittämislinjaukset ovat avoin kutsu toimi-

joille paikalliseen kehittämistyöhön, jossa oman osaamisen ja innostuksen käyttäminen on enemmän kuin sallittua.

Vuosittain Liikkuva Kuopio –ohjelman toimeenpanoa ja vaikuttavuutta seurataan osana hyvinvointikertomusta ja kaupungin strategisten tavoitteiden toteutumisen seuranta. Toimenpiteiden toteutumista seurataan myös osana kaupungin toimintakertomusta sekä tilinpäätöksen tulosindikaattoreita. Liikkumisen edistämisen toteutumista ohjaa ja seuraa poikkihallinnollinen LiikkuvaKuopio-työryhmä.



**Kuva 4.** Roolit kunnan liikkumisen edistämisen työssä.

## Liikuntasuositukset liikkumisen edistämisen ajureina

LiikkuvaKuopio -ohjelman toimenpiteiden vaikuttavuutta arvioidaan vertaamalla eri ikäisten kuopiolaisten fyysistä aktiivisuutta valtakunnallisiin liikuntasuosituksiin niiltä osin, kuin väestötasoista tietoa asukkaiden fyysisestä aktiivisuudesta on saatavilla (taulukko 1).

**Taulukko 1.** Valtakunnalliset liikuntasuositukset kohderyhmittäin. Mukailtu UKK-instituutti (2022) ja OKM (2016).

	Alle kouluikäiset	Kouluikäiset	Aikuiset	Yli 65-vuotiaat (monipuolisesti yhdistellen)	Soveltava liikunta (oman toimintakyvyn mukaan)
Lihaskunto ja liikkeenhallinta			2krt / vko	2krt / vko	2krt / vko
Reipas ja vauhdikas liikunta	3h / pv	1h / pv	1h 15min / vko (rasittava)	1h 15min / vko (rasittava)	1h 15min / vko (rasittava)
TAI			TAI	TAI	TAI
Rasittava liikunta			2h 30min / vko (reipas)	2h 30min / vko (reipas)	2h 30min / vko (reipas)
Arkiliikkuminen ja palautuminen hyvinvoinnin pohjana	Kevyt liikuskelu, mahdollisimman usein Paikallaan olemisen tauottaminen, aina kun voi Unta, riittävästi				

## Liikunnan järjestämistä koskeva sääntely kunnassa\*)

### LIIKUNTALAKI (10.4.2015/390)

Liikuntalaki antaa kunnille toimintavelvoitteen - yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Liikuntalain kokonaisuudistus v. 2015 toi mukanaan myös yhteistyövelvoitteen: kunnan lakisääteisten tehtävien toteuttaminen tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä. Liikuntalain arvopohjassa on keskeistä yhteiskunnan hyvinvointipolitiikan tukeminen liikunnan avulla. Tavoitteena on selkeästi liikuntaharrastuksen laajentaminen myös uusiin ja liikunnallisesti passiivisiin väestöryhmiin.

### KUNTALAKI (10.4.2015/410)

Kuntalain mukaan *"Kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla."*

Liikunta on selkeästi yhteydessä ihmisten työkykyyn, terveyteen ja sitä kautta myös koko yhteiskunnan hyvinvointiin. Liikunta on siten hyvinvointipolitiikan väline ja sillä on merkittävä rooli kuntalaisten työkyvyn ja terveyden ylläpidossa.

Kunnilla on lakisääteinen velvoite luoda ja ylläpitää kuntalaisten hyvinvointia edistävän liikunnan edellytyksiä ja olosuhteita

### LAKI SOSIAALI- JA TERVEYDENHUOLLON JÄRJESTÄMISESTÄ (612/2021)

*"Kunnan on seurattava kuntalaisten elinoloja, hyvinvointia ja terveyttä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä alueittain ja väestöryhmittäin. Kunnassa on raportoitava kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä, niihin vaikuttavista tekijöistä sekä toteutetuista toimenpiteistä valtuustolle vuosittain."*

*-- Kunnan on toimittava hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa ja tuettava sitä asiantuntemuksellaan."*

Fyysisen aktiivisuuden seuranta kuuluu osaksi kunnan tehtävää hyvinvoinnin tilan seuraamisessa sekä sen edellytysten edistämässä. Kunta työskentelee yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa.

### LIIKUNTATOIMINNAN RAHOITUKSEEN JA YHDENVERTAISUUTEEN VAIKUTTAVIA SÄÄDÖKSIÄ JA SÄÄNTELYÄ

Laki opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta (1705/2009) | Valtioneuvoston asetus liikunnan edistämisestä (55/2015)  
 Yhdenvertaisuuslaki (1325/2014) | Laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta (609/1986)  
 Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012)  
 Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista (380/1987) | Kuluttajaturvallisuuslaki (920/2011)  
 Kuntakohtainen hallintosääntö

### PERUSTUSLAKI / SIVISTYKSELLISET OIKEUDET (11.6.1999/731)

*"...Julkisen vallan on turvattava jokaiselle yhtäläinen.. mahdollisuus kehittää itseään varallisuuden sitä estämättä."*

\* Muokattu lähteestä: Kuntaliitto / Liikunnan asema lainsäädännössä

Kuva 5. Liikunnan järjestämistä ohjaava kuntien sääntely.

## Yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muutosvirtoja

Liikkuva Kuopio -ohjelma linjaa tulevaisuuden suuntaviivoja Kuopion kaupungin liikkumisen edistämisen palvelujen kehittämiseksi. Osana ohjelmatyötä on tunnistettu keskeisiä yleisiä yhteiskunnallisia ja liikuntakulttuurin muutosvirtoja, jotka tuovat sekä tulevaisuuden haasteita että mahdollisuuksia paikallistason kehittämistyölle, oheisen kuvan mukaisesti (kuva 6).

### YHTEISKUNNAN JA LIIKUNTAKULTTUURIN MUUTOKSET

**KILPAILU DIGIVALLASTA KIIHTYY**

Kilpailu vapaa-ajasta jatkuu

Sosiaalinen media    Digitalisaatio

### LIKKUMISKULTTUURI MUUTTUU



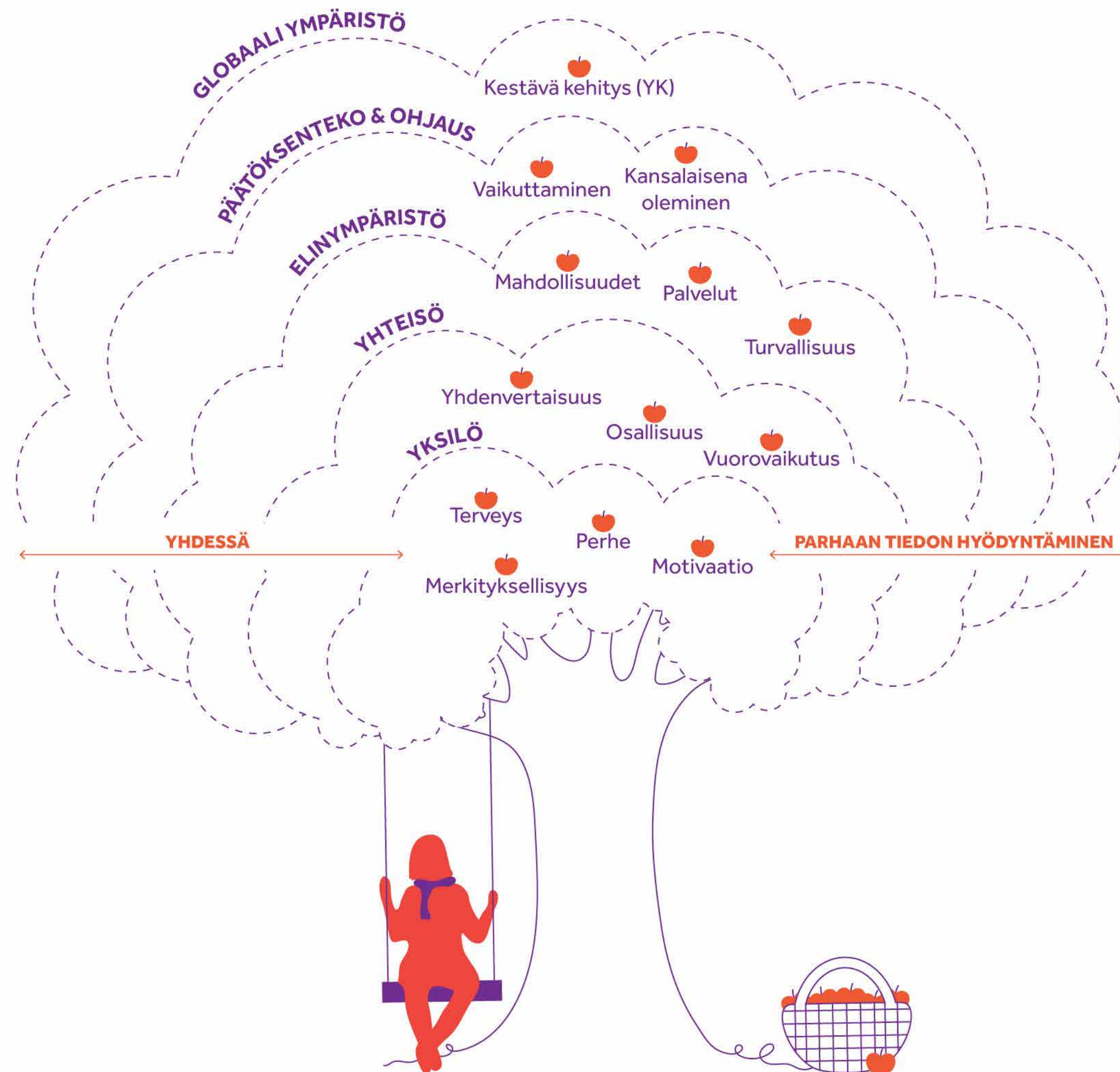
Kuva 6. Liikuntakulttuurin ja yhteiskunnan muutostrendit.



## Liikkumisen edistäminen

Liikkumisen edistämisen toimenpiteillä pyritään tukemaan laaja-alaisesti ja usealla eri tasolla asukkaiden liikkumisen mahdollisuuksia. Yksilötasolla pyritään tukemaan aktiivista elämäntapaa mahdollistamalla monipuoliset liikkumisen mahdollisuudet, jotta asukkaat voivat itse valita mielekkään liikkumisen tapansa. Tuetaan asukkaiden liikkumista siten, että mahdollisimman moni kokee pystyvänsä liikkumaan Kuopiossa ilman sosiaalisia, psyykkisiä tai fyysisiä esteitä. Kuopiossa jokainen voi halutessaan tuntea kuuluvansa LiikkuvaKuopio-joukkoon, omalla tavallaan, liikkuen yksin tai yhdessä muiden kanssa. Liikkuva Kuopio tuo asukkailleen hyvää mieltä ja aitoa liikkumisen innostusta.

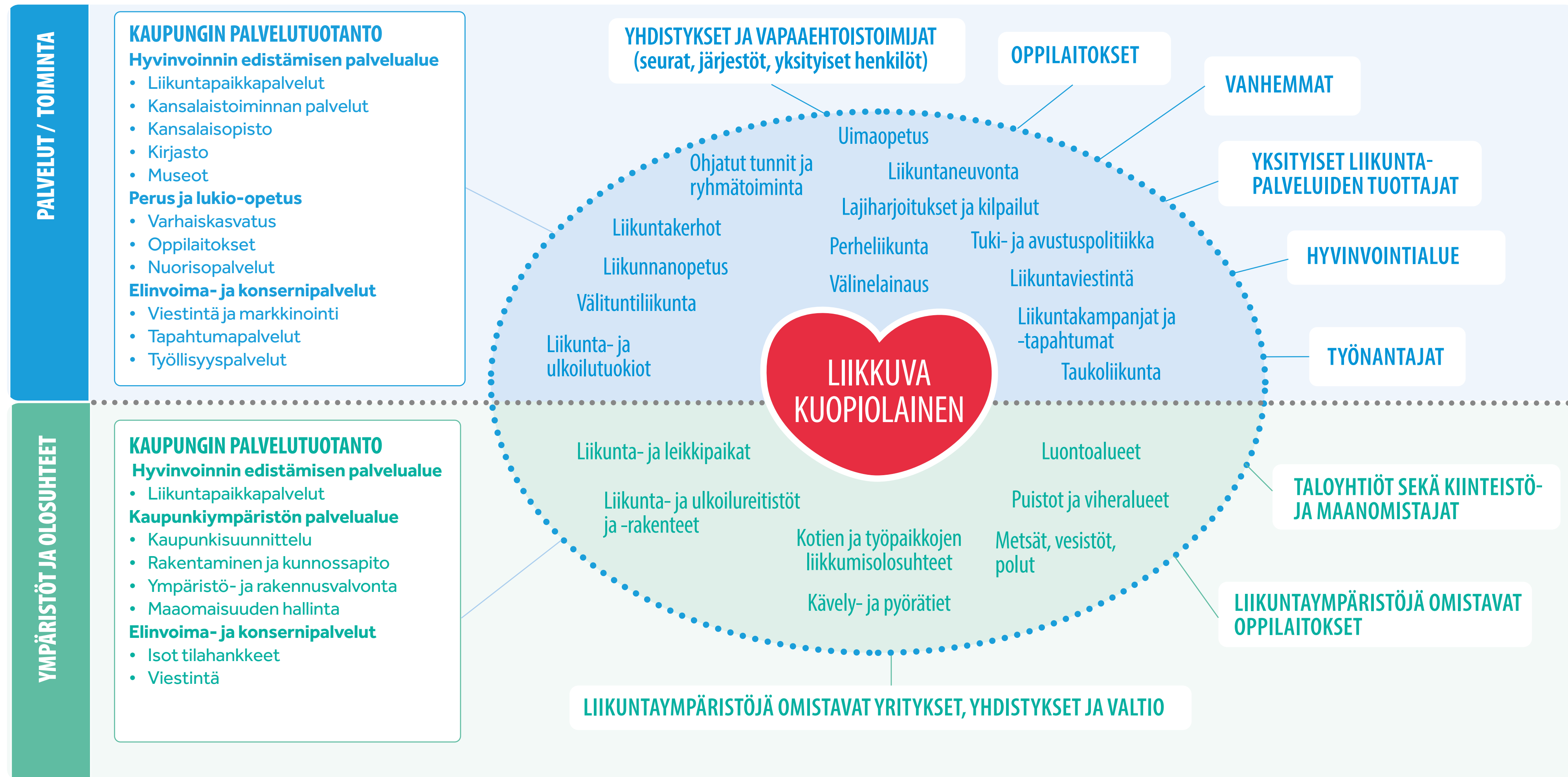
Liikkumisen edistämistyössä hyödynnetään Maailman terveysjärjestö WHO:n tunnustamaa sosioekologisuuden mallia, jolla kuvataan yksilöiden liikuntakäyttäytymisen muodostumiseen ja muuttumiseen vaikuttavat tekijät. Malli ohjaa huomioimaan liikkumisen edistämässä niin yksilöön, mutta myös häntä koskettavaan lähipiiriin, yhteisöihin, organisaatioihin, alueisiin ja yhteiskuntaan liittyviä tekijöitä (kuva 7). Monipuolisella lähestymistavalla mahdollistetaan laajempien kuntalaisryhmien liikkumisen edistäminen.



Kuva 7. LiikkuvaKuopio liikkumisen edistämisen tasot.



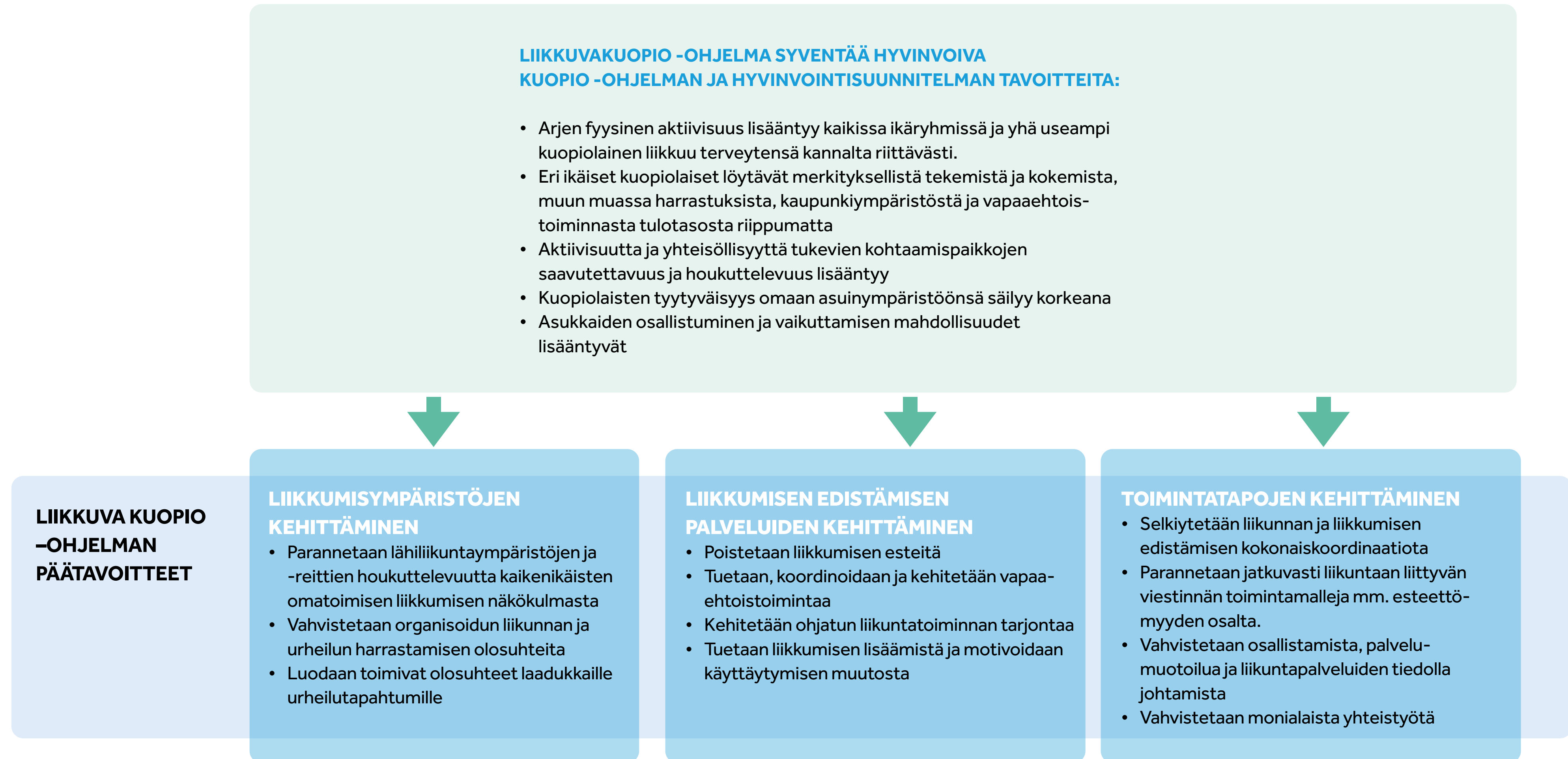
## Kuopion liikkumisen edistämisen toimijaverkosto



Kuva 8.



## Liikkuva Kuopio -ohjelman päätavoitteet



Kuva 9.



# LIKKUMIS- YMPÄRISTÖJEN KEHITTÄMINEN

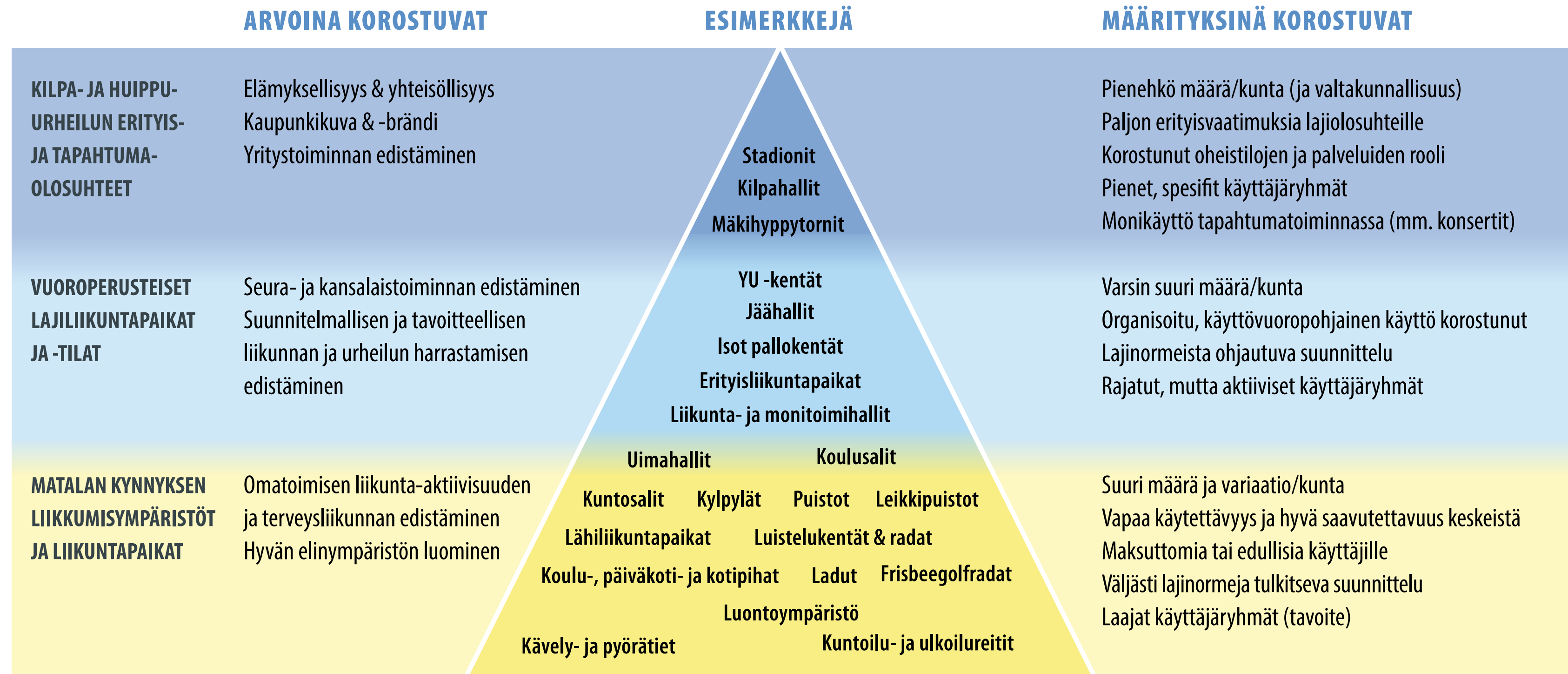




## Mitä ovat liikkumisolosuhteet

Perinteinen liikuntapaikka -käsite kuvaa huonosti sitä laajaa paikkojen, ympäristöjen ja olosuhteiden kokonaisuutta, joissa fyysinen aktiivisuus erilaisina liikkumis-, liikunta- tai urheilu suorituksina tapahtuu. Tässä kehittämissuunnitelmassa puhutaan tästä syystä liikuntapaikan sijaan liikuntaolosuhteista. Käsitevalinnalla halutaan suunnitelmassa ohjata eri toimijatahojen ajattelua laaja-alaisempaan suuntaan ja edesauttaa poikkihallinnollisten ja muiden organisatoristen raja-aitojen ylittämistä yhteisessä kehittämistyössä.

Liikkumisympäristöjen laajan kokonaisuuden hahmottamisen ja jäsentämiseen on ohjelmatyössä käytetty alla olevaa North Sport Consultingin tuottamaa kuvaustapaa. Kuvaustavalla on haluttu tehdä näkyväksi myös erilaisiin liikkumisympäristöihin liittyviä erilaisia arvopäämääriä. Kehittämissuunnitelman seuraavilla sivuilla on ao. kuvion jäsentelyä vielä pelkistetty **Omatoimisen liikkumisen ympäristöiksi** (pyramidin alaosa) sekä **Seuratoiminnan ja ohjatun liikunnan olosuhteiksi** (pyramidin keski- ja yläosa).

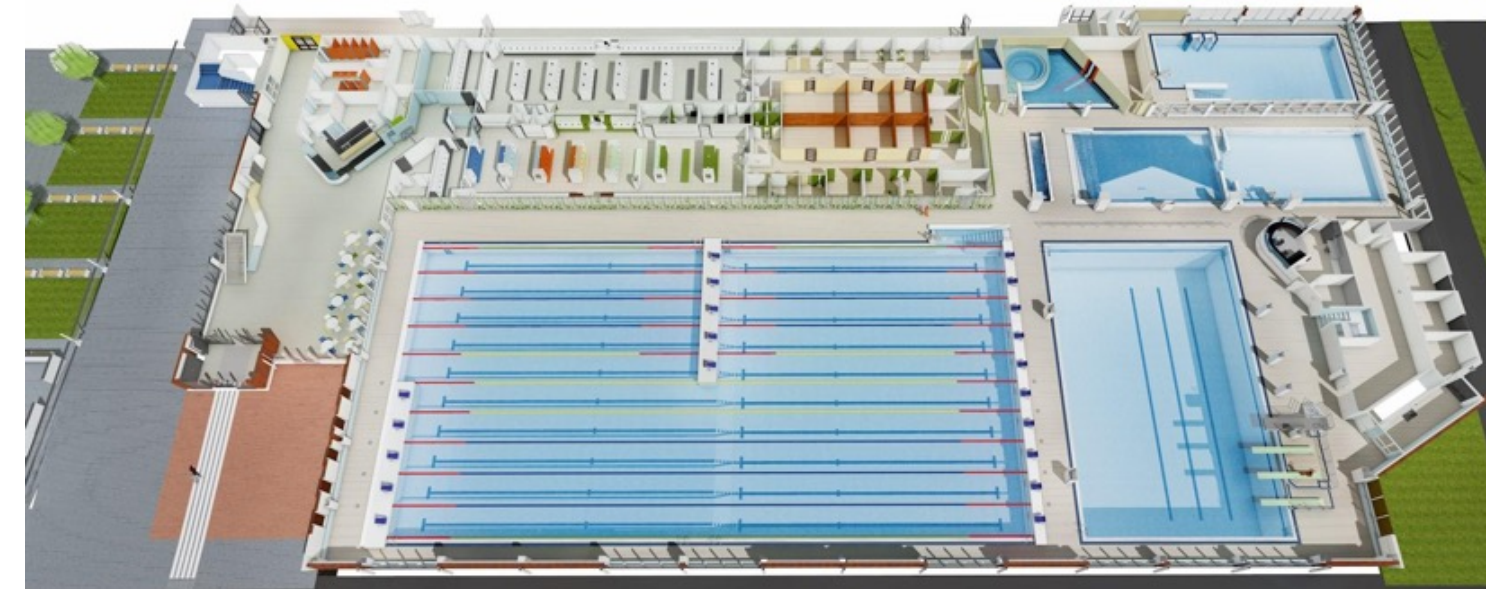


Kuva 10. Liikkumisolosuhteiden arvopäämäärät



## Keskeisimmät investoinnit 2013–2021

Päähankkeita olosuhdetyypeittäin	Yhteensä €
<b>Hallien ja muun sisäliikuntaverkoston kehittäminen</b>	
Kuntolaakson uimahalli	29,9 M€
Kuntolaakson jäähallin peruskorjaus	9,5 M€
Lippumäen uimahalli ja sisäliikuntatila	5,7 M€
Lippumäen ylipainehallin rakentaminen	3,7 M€
Kuopiohallin kunnostaminen	3,9 M€
Maaningan urheilutalon peruskorjaus	3,3 M€
Koulujen liikuntasalien rakentaminen ja kehittäminen	8,5 M€
<b>Ulkoliikuntapaikkaverkoston kehittäminen</b>	
Pallo- ja urheilukenttien kehittäminen	3,2 M€
Puijon ulkoilualueen ja liikuntapaikkojen kehittäminen	7,8 M€
Lippumäen tekojäärata	3,8 M€
Lähiliikunta- ja leikkipaikkojen & koulupihojen kehittäminen	1,6 M€
Lippumäen skeittiparkin rakentaminen	1,2 M€
Ampuma- sekä moottoriurheiluratojen kehittäminen	2,4 M€
<b>Liikkumisreitistöjen kehittäminen</b>	
Ulkoilureittien, kuntoratojen, latujen yms kehittäminen	1,2 M€
Jalankulku- ja pyöräilytieverkoston kehittäminen	*)
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>85,7 M€</b>



Havainnekuva Kuntolaakson uimahallista



\*) Ko. kustannuksia ei ole eriytetty infrahankkeiden talousseurannassa v. 2013–2021. Seurantajärjestelmän kehittäminen käynnistetty ko. asian osalta v. 2022

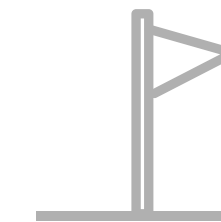
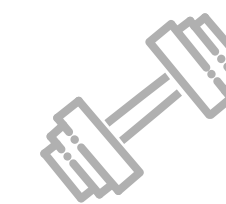
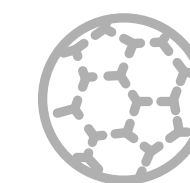
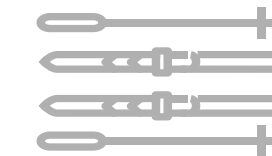
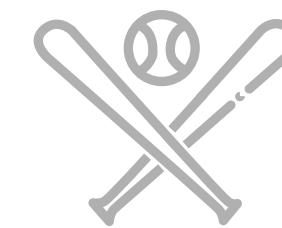


## Nykyinen liikkumisympäristöjen verkosto lukujen valossa

Kunnan ylläpitämät liikuntaolosuhteet	Määrä
<b>ULKOLIIKUNTAOLOSUHTEET</b>	
Kävely- ja pyörätiet (jalankulku ja pyörätiet)	229 km
Valaistut kuntoradat	100 km
Ladut / valaistut ladut	480 km / 97,8 km
Retkeilyreitit ja luontopolut / maastopyöräreitit	70 km / 8 km
Laavut, kalamajat, saunat ja kodat / lintu- ja näkötornit	68 kpl / 9 kpl
Moottorikelkkaurat ja -reitit / talvikävelypolut	n. 300 km / 2 km
Isot pallokentät: hiekka / tekonurmi / nurmi	8 kpl / 8 kpl / 7 kpl
Yleisurheilukentät	4 kpl
Luistelalueet / kaukalot	23 kpl / 29 kpl
Lähiliikuntapaikat (koulupihakohteet & monitoimiareenat)	8 kpl
Ulkotenniskentät	14 kpl
Ulkolentopallokentät / Beach volley kentät	1 kpl / 10 kpl
Ulkokoripallokentät	4 kpl
Ulkokuntoilupaikat tai alueet / Kuntoportaati	3 kpl / 1 kpl
Uimarannat / talviuintipaikat	32 kpl / 3 kpl
Frisbeegolfradat	9 kpl
Skeittipaikka / Pumptrack	5 kpl / 1 kpl
Motocrossrata	1 kpl
Jousiammuntarata	1 kpl
Leikkipaikkoja ja -puistoja	75 kpl
Skeittipaikka / Pumptrack	1 kpl / 1 kpl
Koiraharrastusalue	6 kpl
Vauhtipuisto / moottoriurheilu	1 kpl
Ratsastuskenttä	1 kpl
Sisäämpumarata	1 kpl

Kunnan ylläpitämät liikuntaolosuhteet	Määrä
<b>SISÄLIIKUNTAOLOSUHTEET</b>	
Koulujen yhteydessä olevat liikuntasalit / päiväkotien salit	50 kpl / 32 kpl
Liikuntahallit/ uimahalli / jäähallit	3 kpl / 2 kpl / 1 kpl
Kuntosalit	8 kpl
Yksittäiset sisäliikunnan suorituspaikat (väestönsuojat)	5 kpl
Pienet monitoimi- ja nuorisotilojen salit	4 kpl

Yritysten tai seurojen tarjoamia liikuntaolosuhteita	Määrä
Jäähallit	1 kpl
Kunto- & crossfitsalit / Parkoursalit	25 kpl / 1 kpl
Kamppailusalit / joogasalit	2 kpl/ 3 kpl
Keilahallit	3 kpl
Tenniskentät	6 kpl
Padelkentät	24 kpl
Golfkentät	2 kpl
Jalkapallotekonurmet	1 kpl
Ratsastustallit & maneesit	10 kpl
Laskettelukeskus	1 kpl
Ampumaradat	2 kpl
Kylpylä	1 kpl





## Omatoimisen liikkumisen ympäristöjen nykytilanne\*)

### POSITIIVISIA SIGNAALEJA

**92%** aikuisvastaajista tyytyväisiä luonto- ja arkiliikunnan olosuhteisiin Kuopiossa

**88%** aikuisvastaajista tyytyväisiä kuntoliikunnan olosuhteisiin Kuopiossa

**84%** Lapsiperheiden vanhemmista tyytyväisiä leikki-  
puistoihin ja -paikkoihin Kuopiossa

**92%** KOKONAISARVIO OLOSUHTEISTA  
aikuisvastaajista pitää Kuopiota erittäin  
tai melko hyvänä liikuntakaupunkina  
olosuhteiden osalta

### NEGATIIVISIA SIGNAALEJA

**57%** Lapsiperheiden vanhemmista tyytymättömiä  
yläkoulupihojen liikuntamahdollisuuksiin

**47%** Aikuisvastaajista tyytymättömiä pyöräteiden  
talvikunnossapitoon

**44%** Yläkouluikäisistä tyytymättömiä koulu-  
pihojensa liikuntamahdollisuuksiin

### ESIMERKKEJÄ SAADUISTA KEHITTÄMISIDEOISTA

Koulujen pihat ja tilat  
innostavammaksi liikkuu.

Lähiliikuntapaikkojen monipuolista-  
minen, eri lajit, välineitä ja  
telineitä lihaskuntoharjoitteluun.

Arkiliikkuminen kunniaan.  
Julkiset varat on suunnattava  
siihen, että ympäristö houkuttelee  
liikkumaan jalan, pyörällä,  
skeitaten, skootaten.

Lähimetsien arvostaminen ja niiden  
säilyttäminen myös uusien asuinalueiden  
yhteydessä, metsässä kulkeminen  
tekee hyvää fyysisesti sekä  
psykykkisesti.

Hyviä helppokulkuisia luontopolkuja,  
joiden varrella hyvät levähdys- ja  
nuotiopaikat, helposti saavutettavissa  
ilman autoa.

Kaikille saatavilla olevaa  
ulkokuntosalia kaipaisin kovasti.  
Kesällä sisällä rehkeminen ei  
innosta kun luonto on  
kauneimmillaan.

Frisbeegolftratoja lisää, kun  
harrastajien määrä on räjähtänyt  
viime vuosina Kuopiossakin.

Kaupungin kuntosalit ovat kävijämääriin  
nähten liian pieniä. Joko niiden laajenta-  
minen tai paikkoja lisää.

Avantouintipaikkoja joka  
lähiöön, käyttäjiä varmasti  
löytyisi.

Olisi kiva saada Puijon rinteet jälleen  
laskettelukäyttöön, lähellä kaikkea, eikä  
tarvitse liikkua autolla.

Helppo hiihtolatureitti  
metsään, missä ei ole isoja mäkiä,  
kaupunkialueelle.

\*) Kuopion liikkumisympäristöjä koskevat asukaskyselyt / kevät  
2022 (Aikuisten kysely n= 1459. Lasten ja nuorten kysely n=730)



## Seuratoiminnan ja ohjatun liikunnan olosuhteiden nykytilanne \*)

### POSITIIVISIA SIGNAALEJA

- 92%** vastanneista seuroista tyytyväisiä liikunta-  
paikkojen saavutettavuuteen
- 89%** vastanneista seuroista tyytyväisiä heidän  
harjoitustilojensa laatuun
- 89%** vastanneista seuroista tyytyväisiä harjoitus-  
mahdollisuuksiensa ympärivuotisuuteen
- 87%** KOKONAISARVIO OLOSUHTEISTA  
vastanneista seuroista pitää Kuopiota erittäin  
tai melko hyvänä urheilukaupunkina  
olosuhteiden osalta

### NEGATIIVISIA SIGNAALEJA

- 26%** vastanneista seuroista tyytymättömiä  
harjoitustilojensa käyttökustannuksiin
- 22%** vastanneista seuroista tyytymättömiä heidän  
harjoitustilojensa / -vuorojensa määrään
- 22%** vastanneista seuroista tyytymättömiä heidän  
harjoitusaikoihinsa / -ajankohtiinsa

### ESIMERKKEJÄ SAADUISTA KEHITTÄMISIDEOISTA



\*) Kuopion liikuntapaikkoja ja liikkumisympäristöjä koskeva seurakysely / kevät 2022 (n= 42 seuraa / yhdistystä)



## Nykytilan kokonaisarviointi\*)

### OMATOIMISEN LIKKUMISEN OLOSUHTEET



Vahvuudet / mahdollisuudet

- Luontoon liittyvät liikuntaolosuhteet kokonaisuudessaan erittäin hyvät ja monipuoliset – mm. lähimetsät ja polut helposti saavutettavissa kaikilta asuin-alueilta, paljon hyviä uimarantoja, laaja ja laadukas hiihtolatuverkosto sekä yhtenä erityisyytenä Ice Maraton talviluistelureitti
- Laadukkaat uimahallit sekä Kuopiohalli, jotka palvelevat hyvin omatoimiliikkuja
- Hyvä kevyen liikenteen väylien verkosto. Kaupunkiympäristö vesistöineen myös kokonaisuudessaan mielenkiintoinen ja houkutteleva liikkumisen kannalta
- Lähiliikuntapaikkaverkosto (koulupihat, leikkipuistot yms) pääosin hyvässä kunnossa
- Alueellisina erityisyytenä Tahkon alueen monipuolinen ympärivuotinen liikuntaolosuhdetarjonta
- Paljon edelleen kehittämisen mahdollisuuksia liikkumisympäristöissä – mm. Puijon alueessa sekä kaupungin vesistöissä vielä hyödyntämätöntä potentiaalia, liikkumisreitistöissä paljon yhdistämismahdollisuuksia ja asemakaavassa useita hyödynnettäviä leikkipaikkavarauksia.



Heikkoudet / uhat

- Nuoria kiinnostavia liikuntaolosuhteita liian vähän – mm. yläkoulupihat vaativat kehittämistä, nuorille suunnatut sisäliikuntatilat puuttuvat ja nuorten trendilajeissa tarjonnan kapeutta (mm. skeittipaikat, frisbeegolf). Erityishaasteena nuorten tyttöjen olosuhdetarpeet – näkemys / ymmärrys asiasta puuttuu!
- Myös päiväkotij- ja alakoulupihaverkostossa edelleen liikkumisen näkökulmasta petrattavaa
- Pyöräilyn olosuhteissa puutteita – mm. arkipyöräilyn osalta reitistön kunnossapidon osalta (mm. talvi) ja myös maastopyöräilyn reitistöjen osalta
- Kaupungissa liian vähän vuorotarjontaa sisäliikuntatiloissa höntsäporukoille
- Ulkoilureittien talvikäyttömahdollisuudet, pois lukien hiihto, heikot
- Voimakas kaupunkialueen täydennysrakentaminen vähentänyt pieniä viheralueita ja ylikuormittaa jäljelle jääneitä alueita

### SEURATOIMINNAN OLOSUHTEET

- Seuratoiminnalle tarjolla erittäin monipuolinen liikuntapaikkaverkosto – pääosalle suomalaista lajikirjoa löytyy kaupungista harrastamisen paikka
- Pääosa seurojen käyttämästä perusliikuntapaikkojen verkostosta laadukasta – mm. koulusaleissa huomioitu hyvin seurojen tarpeet ja ulkokenttäverkosto varsin hyvällä tasolla
- Erityisesti lasten ja nuorten seuraharrastamiselle luotu hyvät olosuhteet - harjoitusvuorot mahdollistettu hyvinä ajankohtina ja kohtuullisilla kustannuksilla
- Kaupungissa monipuolinen yksityinen olosuhdetarjonta, joka täydentää hyvin kaupungin tarjontaa
- Savilahti ja Puijon alue – merkittäviä tulevaisuuden mahdollisuuksia seuratoiminnankin näkökulmasta

- Telinevoimistelulta puuttuu harjoitustilakapasiteettia ja myös yleisurheilun olosuhteissa tunnistettuja kehittämistarpeita
- Seuratoiminnan olosuhteissa nähtävissä yleisellä tasolla sukupuolten välistä epätasa-arvoa - tyttöjen lajeissa poikien lajeja heikompi olosuhdetilanne (mm. voimistelu, cheerleading)
- Ulkokenttäverkostossa liian vähän tekonurmikenttiä. Kehittämistarve tärkeä myös kenttien kunnossapidon resurssien näkökulmasta
- Joillakin erityislajeilla liian vähän harjoituspaikkoja – mm. koiraharrastus
- Seuratoiminnan yleishaasteina aktiivi- / vapaaehtoisten määrän vähentyminen, jatkuvasti kasvavat lajien olosuhdevaatimukset sekä toiminnan liiallinen kilpailullisuus, mikä karsii pois lajeista kiinnostuneita

\*) Ohjausryhmän tekemä yhteenveto nykytilanteesta



# Liikkumisympäristöjen ja liikuntapaikkojen kehittämisperiaatteet

Ohessa on koostettuna kaupungin liikkumis- ympäristöihin ja liikuntapaikkoihin liittyviä keskeisiä periaatelinjauksia ja liikuntapaikkoihin liittyviä kehittämisperiaatteita.

Pääosiltaan linjaukset kytkeytyvät kaupungin eri toimijatahojen jo olemassa oleviin toimintaperiaatteisiin. Lisäksi linjauksilla on pyritty reagoimaan suunnitelmatyössä tunnistettuihin yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muutos- virtoihin ja niiden tuottamiin keskeisiin tulevaisuushaasteisiin.

### LIKKUNTAPAikkojen Sijoittaminen

- Liikkumisympäristöjen kehittämistyön pääperiaatteena on Läheltä liikkeelle eli lähiliikuntapaikat ja muut lähiliikkumisympäristöt pyritään sijoittamaan asuin- alueiden yhteyteen, helposti kävellen tai pyöräillen saavutettaviin paikkoihin.
- Alueellisesti palvelevat liikunta- ja urheilupaikat pyritään sijoittamaan alueen koulujen yhteyteen, mikä mahdollistaa niiden täysimääräisen hyödyntämisen koulujen liikunnan opetuksessa

### LIKKUNTAPAikkamaksujen Taso

- Kaupungin liikuntapaikkoihin liittyvät maksut pyritään pitämään mahdollisimman alhaisina huomioiden kuitenkin eri liikuntapaikkojen erilaiset ylläpitokulut kaupungille
- Liikuntapaikkamaksujen määrittely tehdään eri käyttäjäryhmille yhdenvertaisesti huomioiden kuitenkin lapsiin ja nuoriin sekä ikääntyviin liittyvät liikuntapoliittiset erityispainotukset.

### KESTÄVÄN KEHITYKSEN JA LUONNONYMPÄRISTÖN HUOMIOINTI

- Kaikki uudet liikuntapaikkahankkeet sekä olemassa olevien liikuntapaikkojen peruskorjaukset toteutetaan panostaen vahvasti energiatehokkaisuun sekä ympäristöystävällisiin toteutusmalleihin.
- Myös liikuntapaikkojen ylläpitoon liittyvän kaluston uusimisessa sekä ylläpidon toimintavoissa huomioidaan kestävän kehityksen ja luonnonympäristön vaalimisen näkökulmat

### KAUPUNKIKEHITYKSELLISTEN NÄKÖKULMIEN HUOMIOINTI

- Liikuntapaikkojen ja liikkumisympäristöjen luomisessa sekä ylläpidossa huomioidaan kaupunkikuvalliset arvot
- Liikkumisympäristöillä ja liikuntapaikoilla pyritään vahvistamaan Kuopion kaupungin veto- ja pitovoimaa
- Liikkumisympäristöjen suunnittelussa ja ylläpidossa huomioidaan esteettömien reittien määrittely ja niistä viestiminen.

### KAUPUNKILAISTEN JA PAIKALLISTOIMIJOIDEN OSALLISTAMINEN

- Kaikki kaupungin liikuntapaikkahankkeet toteutetaan kohdealueen eri-ikäiset asukkaat ja paikallistoimijat suunnitteluprosessiin osallistaen. Osallistamisen tavat valitaan kohderyhmä huomioiden.

### YKSITYISEN JA SEURAVETOISEN PALVELUTUOTANNON MAHDOLLISTAMINEN

- Kaupunki pyrkii aktiivisesti ja yhdenvertaisesti edistämään alueensa liikuntapaikkatarjontaa monipuolistavien yksityisten tai seuravetoisten hankkeiden syntymistä. Keskeisimpänä edistämiskeinona on hankkeita mahdollistava tonttipolitiikka.
- Kaupunki ei lähtökohtaisesti lähde omalla palvelutuotannollaan -kilpailemaan uusiin lajiliikuntamuotoihin keskittyneiden yksityisten tai seurapohjaisten palveluntarjoajien kanssa



## Kehittämistoimenpiteet / OMATOIMISEN LIKKUMISEN YMPÄRISTÖT

HANKKEET / HANKEKOKONAISUUDET	KESKEISIÄ TOIMENPITEITÄ (näkemys aikatauluista ja resursseista)
<p><b>Lähiliikuntapaikkaverkoston edelleen kehittäminen</b>                      Helposti saavutettava ja toiminnallisesti houkutteleva lähiliikuntapaikkaverkosto erityisesti lasten ja nuorten sekä lapsiperheiden omatoimisen liikkumisen perusedellytys. Verkoston kehittämisessä erityispanostusta tarvitaan suunnittelu-kaudella nuorten kohderyhmään sekä ulkokuntosalien lisäämiseen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panostetaan liikkumiseen innostaviin piha-alueisiin ja sisätiloihin päiväkotien, koulujen ja nuorisotalojen uudisrakentamis- sekä kunnostushankkeissa. Erityisenä painopisteenä yläkoulujen piha-alueiden kehittäminen. Hankkeita mm. Hatsalan koulu, Minna Canth ja Nilsiän yhtenäiskoulu.</li> <li>Toteutetaan uusia ulkokuntoilupisteitä leikki- ja lähiliikuntapaikkojen saneeraus- ja uudiskohteiden yhteydessä sekä merkittävien ulkoreittien kehittämisen yhteydessä. Kehitetään kaupungin puistoalueille höntsäpuistoja, jotka mahdollistavat omatoimisen pelailun. Jatkossa peruskorjausten yhteydessä huomioidaan höntsäpuistojen mahdollisuus sekä käyttäjatarve.</li> <li>Jatketaan aktiivisesti kaupungin frisbeegolfverkoston kehittämistä yhdessä lajiseurojen kanssa.</li> <li>Etsitään aktiivisesti uudenlaisia tapoja toteuttaa monikäyttöisiä lähiliikuntapaikkoja – esimerkiksi päiväkoti- ja kouluhankkeissa sekä nuorten sisätilahankkeissa.</li> <li>Panostetaan omatoimiseen liikkumiseen kannustavien viherympäristöjen kunnossapitoon ja varataan rahaan pieniin vuosikorjauksiin kohteiden elinkaaren jatkamiseksi.</li> <li>Jatketaan hoitosopimuksia kansalaisjärjestöjen kanssa.</li> </ul>
<p><b>Jalankulku- ja pyöräilytieliikenteen parantaminen</b>                      Jalankulku- ja pyöräilytiet ovat kaupunkilaisten eniten käyttämä liikkumisympäristö. Suunnitelmakaudella pyritään erityisesti panostamaan jalankulku- ja pyöräilyteiden käytettävyyden ja laadun kehittämiseen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vahvistetaan kävely- ja pyöräteiden ylläpitoa, erityisesti huomioiden keskeisten väylien talvikunnossapito.</li> <li>Kehitetään kaupunkipyöräjärjestelmää kokonaisvaltaisesti ja yhteensovitetaan sitä kehittyvän mikroliikkumisen kanssa. Kehittäminen pitää sisällään esimerkiksi erilaisia maksutapoja, matkaketjujen yhdistämisen joukkoliikenteeseen ja järjestelmäkehitystyötä sekä pyörämäärän, asemaverkoston ja ajoalueen tarkastelua.</li> <li>Saneerataan huonossa kunnossa olevia väyliä erityisesti jalankulun ja pyöräilyn pääreiteillä sekä keskeisillä koulu- ja työmatkareiteillä.</li> <li>Tarkastetaan saneerauksen yhteydessä, että alueilla on riittävät opasteet ja pyörätelineet</li> </ul>
<p><b>Liikunta- ja ulkoilureittien monikäyttöisyyden ja ympärivuotisuuden vahvistaminen</b>                      Kaupungissa on erittäin laaja erilaisten liikunta- ja ulkoilureittien tarjonta. Talviajan latu- ja jääluistelureitit myös kaupungin vahva vetovoima ja bränditekijä. Suunnitelmakaudella pyritään olemassa olevaa tarjontaa edelleen monipuolistamaan ja laaduntamaan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Parannetaan maastopyöräilyn olosuhteita uusia ja nykyisiä reittejä kehittämällä.</li> <li>Kehitetään talviajan kävely/ulkoilureittejä ja luodaan kaupunkiin koiralatu / -latuja.</li> <li>Parannetaan moottorikelkkailun olosuhteita reittisuunnitelmien laatuilla ja virallistamisilla (150 000€ panostukset vuosittain).</li> <li>Selvitetään reittien yhdistämismahdollisuuksia, esimerkiksi Neulaniemi ja Puijo.</li> <li>Toteutetaan Kuopion kansallisen kaupunkipuiston teemareittejä.</li> <li>Kehitetään reitistöjen kunnossapidon laatua selvittämällä asiakaskäyttötymistä datan avulla. Pyritään kohdentamaan kunnossapidon resurssit saadun datan perusteella, sekä parannetaan reitistöjen opasteita.</li> </ul>
<p><b>Luontoliikunta- ja virkistysalueiden kehittäminen</b>                      Kaupungissa on runsaasti luontoalueita, jotka innostavat liikkumiseen ja virkistytymiseen. Suunnitelmakaudella panostetaan erityisesti talviuintiolosuhteiden parantamiseen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toimitaan aktiivisesti talviuintia järjestävien tahojen kanssa ja pyritään mahdollistamaan uusien talviuintipaikkojen toteutumista.</li> <li>Laaditaan kaupunkitasoinen luonnon virkistyskäytön suunnitelma ja toteutetaan sen pohjalta toimenpiteitä. Suunnitelma valmis vuoden 2023 lopulla. Toimenpiteet v. 2024–2027 aikana.</li> </ul>
<p><b>Puijon ja Tahkon alueiden kehittäminen</b>                      Puijon ja Tahkon alueet merkittäviä omatoimisen liikkumisen ympäristöjä kaupungissa sekä myös merkittäviä mahdollisuuksia kaupungin elin- ja vetovoiman kehittämisen näkökulmista. Ko. alueiden kehittäminen yhdessä paikallisten yritys- ja yhdistystoimijoiden kanssa keskeisiä painopisteitä suunnitelmakaudella.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kehitetään Puijon aluetta olemassa olevan yleissuunnitelman pohjalta. Alueen toteutussuunnitelma tehdään vuoden 2023 aikana ja rakentaminen toteutetaan vuosittain investointirahoituksen puitteissa.</li> <li>Rakennetaan ja kunnostetaan Tahkon alueen liikunta- ja ulkoilureitistöjä (mm. maastopyöräreitit, kävelyreitit, talvikävelypolut, melontareitti, hiihtoladut, moottorikelkkaurat) yhdessä paikallistoimijoiden kanssa.</li> <li>Selvitetään Tahkon alueen liikunta- ja retkeilypalveluiden siirtäminen paikallisten toimijoiden vastuulle esimerkiksi määräaikaisen projektin avulla.</li> </ul>



Kehittämistoimenpiteet / SEURATOIMINNAN JA OHJATUN LIKUNNAN YMPÄRISTÖT

HANKKEET / HANKEKOKONAISUUDET	KESKEISIÄ TOIMENPITEITÄ (alustavat näkemykset aikatauluista ja resursseista)
<p><b>Savilahden liikunta- ja tapahtumakeskuksen rakentaminen</b> Savilahden liikunta- ja tapahtumakeskus suunnitelmakauden suurin yksittäinen liikuntapaikkainvestointi. Hanke parantaa merkittäväällä tavalla kaupungin seuratoiminnan olosuhteita erityisesti isojen kilpailutapahtumien toteuttamismahdollisuuksien osalta sekä myös sisälajien harjoitustilojen osalta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hankkeessa rakentuu kokonaisalaltaan 13 500 m<sup>2</sup> tilat, jotka sisältävät kallioluolaston sisäpuoliset tilat ja pääsisäänkäyntirakennuksen. Tulevissa liikuntatiloissa voi harrastaa ja kilpailla monissa eri lajeissa koululaiskäytöstä kansainvälisiin tapahtumiin saakka. Suuren 3500 m<sup>2</sup> liikuntahallin lisäksi keskukseen tulee kuntosali, ryhmäliikuntatiloja ja harjoituspaikka kamppailulajeille. Katsomotilaa tapahtumakäyttöön tulee 2 500 henkilölle ja tiloihin tulee myös kalliioväestönsuojatilat noin 7 000 henkilölle.</li> <li>Hanke toteutetaan vuosien 2022–2024 aikana. Kustannusarvio 45,4 milj. €.</li> </ul>
<p><b>Pallo- ja urheilukenttäverkoston edelleen kehittäminen</b> Kaupungin ulkokenttäverkosto keskeisimpiä seuratoiminnan olosuhteita. Suunnitelmakauden painopisteenä on saada isot stadionhankkeet valmiiksi sekä saada viedyksi eteenpäin ulkokenttien kehittämistä koskevaa kaupunkitasoista kokonaissuunnitelmaa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keskuskentän jalkapallostadionin toteuttaminen. Hanke toteutetaan yksityisenä kiinteistöleasing-hankkeena. Toteutus vuosien 2022–2024 aikana.</li> <li>Väinölänniemen stadionin peruskorjaus. Toteutusaikataulu vuosien 2025–2026 aikana. Toteutuksen arvioitu kustannusarvio 6–7 milj. €.</li> <li>Toteutetaan Kuopion ulkokenttäverkoston kehittämissuunnitelman mukaisia pienempiä kenttähankkeita v. 2022–2027 aikana. Kohteita mm. Puijon stadionin nurmikentän muuttaminen tekonurmialustaksi, pesäpallostadionin hiekkatekonurmen uusiminen, Puijonlaakson nurmikentän muuttaminen tekonurmialustaksi, Mölymäen liikuntapuiston toteuttaminen ja Rauhalahden nurmialueen muuttaminen tekonurmialustaksi.</li> </ul>
<p><b>Liikuntasaliverkoston vahvistaminen</b> Liikuntasalit ovat tärkein seuratoiminnan ja ohjatun liikunnan sisäolosuhde – erityisesti koulujen yhteydessä olevat salit. Suunnitelmakauden aikana saliverkostoa vahvistetaan ensisijaisesti uusien kouluhankkeiden kautta. Uusien salien suunnittelussa panostetaan aiempaa enemmän salien toiminnalliseen profiloimiseen iltaikäikäytön tarpeiden näkökulmasta. Lisäksi päiväkotien ja koulujen tilojen ja toiminnan suunnittelussa huomioidaan asukkaiden lähiliikunnan mahdollistaminen</p>	<p>Toteutetaan yhdessä käyttäjien kanssa suunniteltuja koulujen ja päiväkotien liikuntasaleja suunnitelmakauden hankkeisiin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Uusia kouluhankkeita ovat Riistaveden yhtenäiskoulu (käynnissä), Hatsalan koulu (yläkoulu), Pirtin koulu (alakoulu), Ylä-Pyörö (yläkoulu), Särkiniemi (alakoulu), Kettula (alakoulu), Minna Canth (yläkoulu) ja Nilsin yhtenäiskoulu.</li> <li>Uusia suunnitelmakaudella rakentuvia päiväkoteja: Sinikello, Jynkkä, Saarikello, Länsi-Puijo ja Puistokaupunki</li> </ul>
<p><b>Heinjoen ampuma- ja moottoriurheilukeskuksen loppuun rakentaminen</b> Heinjoen ampuma- ja moottoriurheilukeskus merkittävä kaupungin erikoisliikuntapaikka, joka palvelee myös seudullisesti. Keskuksen kehittämishanke saatetaan suunnitelmakauden aikana loppuun yhdessä lajitoimijoiden kanssa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rakennetaan valmiiksi ampuma- ja moottoriurheilukeskuksen yleissuunnitelman mukaiset suorituspaikat. Lisäksi huomioidaan kehittämistoimenpiteissä lisääntyvä maa-alueiden tarve keskuksen alueella sekä tuhkan ajo suojavalliin.</li> </ul>



## Liikuntapaikkahankkeet aikajanalla



Puijon urheilulaakson edelleen kehittäminen

Lähiliikunta- ja ulkokuntoilupaikkojen kehittäminen

Luonnon virkistyskäyttöön liittyvien reittien ja alueiden kehittäminen

2022

2023

2024

2025

2026

2027

2028

2029

2030

Savilahden liikunta- ja tapahtuma-keskuksen rakentaminen



Keskuskentän jalkapallostadionin toteuttaminen

Väinölänniemen stadionin peruskorjaus



Kuva 12. Kuopion liikuntahankkeet aikajanalla



# LIKKUMISEN EDISTÄMINEN

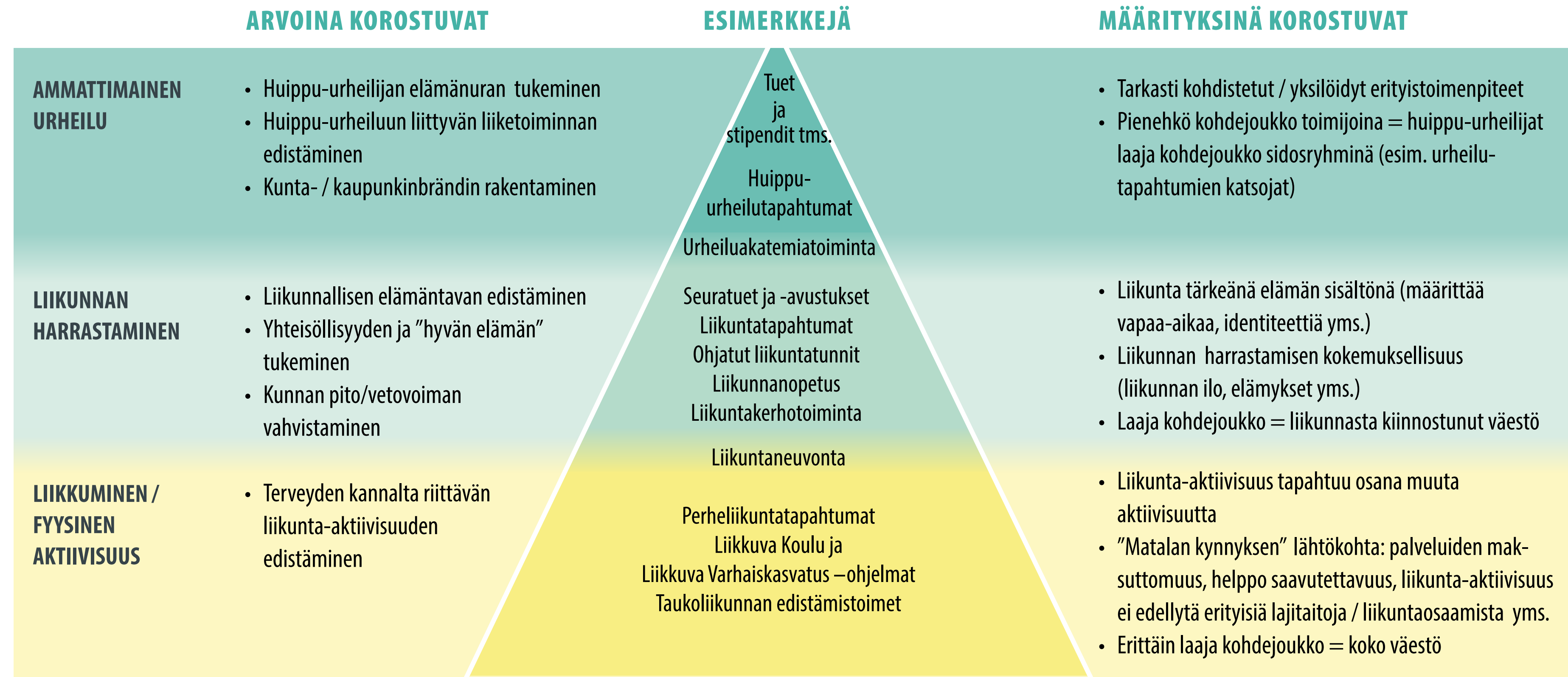




## Mitä ovat liikkumisen edistämisen palvelut

Oheisessa pyramidissa on hahmoteltu Kuopion liikkumisen edistämisen kokonaisuutta fyysisen aktiivisuuden määrän sekä kaupungin palvelutuotannon kautta. Pyramidin alimmat osiot, eli fyysisen aktiivisuuden edistäminen sekä liikunnan harrastamisen edistäminen muodostavat Liikkuva Kuopio-ohjelman ydinsisällön.

Ohjelman toimenpiteiden suunnittelussa liikkumisen edistämistä on lähestytty elinkaaripohjaisesti, eli eri ikäryhmien tarpeet huomioiden.

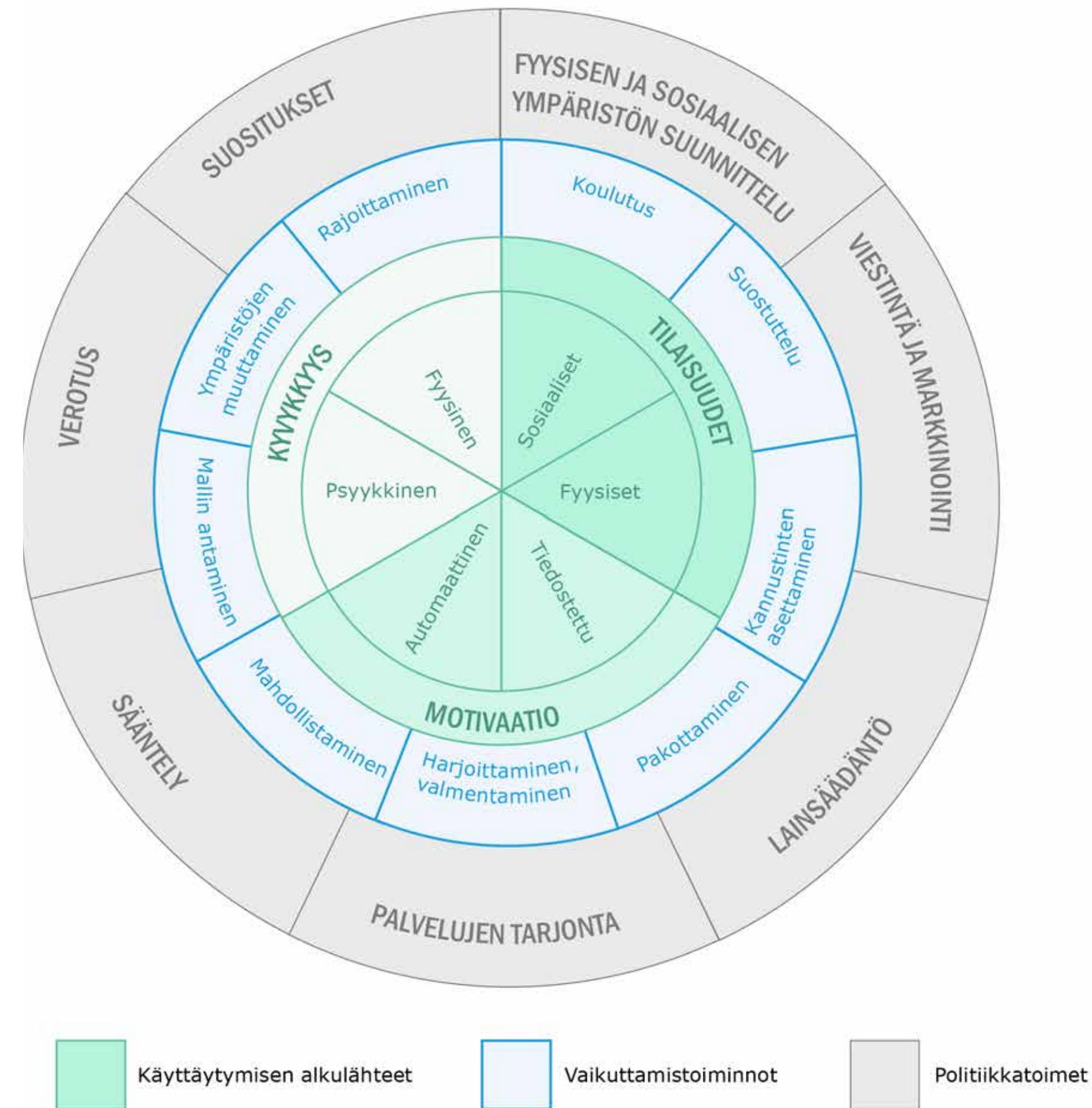


Kuva 13. Liikkumisen edistämisen arvoja ja määrittäjiä



## Liikkumiskäyttäytymisen muuttaminen

Liikkumisen edistämisen toimenpiteiden suunnittelussa ja käyttöön ottamisessa hyödynnetään myös apuna käyttäytymisen muutosympyrää. Ympyrä syventää ymmärrystä liikkumiskäyttäytymisen muutoksen mahdollistavista tekijöistä, kuvaten käyttäytymisen alkulähteet (kyvykkyys, tilaisuudet ja motivaatio) sekä toiminnot, joilla alkulähteisiin voidaan pyrkiä vaikuttamaan (koulutus, suostuttelu, kannustimien asettaminen, pakottaminen, harjoittaminen ja valmentaminen, mahdollistaminen, mallin antaminen, ympäristön muuttaminen ja rajoittaminen). Käyttäytymisen muutosta tukevien tutkittujen tekniikoiden avulla kohdennetaan toimenpiteet oikein erilaisten kohderyhmien tarpeisiin.



Kuva 14. Käyttäytymisen muutosympyrä



## Kuopion liikkumisen edistäminen lukuina (tunnuslukuja vuodelta 2022)

**3847**

alle 20 v lasta tai nuorta, jolla käytössä liikuntamahdollisuuksia tarjoava Liikkis -ranneke

**4667**

yli 65-vuotiasta, jolla käytössä liikuntamahdollisuuksia tarjoava Hyvinvointiranneke

**31**

lasten liikunnan kerhoa koulupäivän yhteydessä

**494**

Kansalaisopiston ja kansalaistoiminnan palveluiden ohjattua liikunta-, tanssi ja hyvinvointiryhmää kaudessa

**316**

välituntiliikunnan Välkkäriohjaajaksi koulutettua lasta tai nuorta

**142**

vapaaehtoista vertaisohjaajaa ikäihmisten liikuntaryhmissä

**380 000€**

avustuksia seurojen liikuntatoimintaan

**78**

liikunta- ja urheiluseuraa, jotka kaupungin avustusten piirissä

### Esimerkkejä aikuisten liikuntaryhmien määrästä

Taulukko 6.

Kansalaistoiminnan palveluiden ohjatut liikuntaryhmät lajeittain, kevät 2023	Määrä
Kuntosalikurssi	23
Ikäntyneiden sali- ja tuolijumppa	21
Ikäntyneiden vesijumppa	9
Soveltavan liikunnan ryhmä	7
Vauvauinti	7
Ikäntyneiden voima- ja tasapaino	3
Soveltava liikunta kuntosalikurssi	3
Tapahtuma tai leiri	2
Liikuntaryhmät työikäisille	2
Kehonhuolto	1
Tutustuminen	1

Kansalaisopiston tanssi-, liikunta- ja hyvinvointikurssit lajeittain, kevät 2023	Määrä
Jooga	52
Kuntoliikunta	50
Kehonhuolto	30
Terveys ja hyvinvointi	27
Senioriliikunta	24
Kuntosali ja kahvakuula	22
Pilates, Barre	18
Tanssiliikunta	16
Vesiliikunta	16
Lavatanssit	13
Latinalaistanssit	8
Kevennetty liikunta	7
Lavis	7
Ulkoliikunta	5
Baletti	5
Asahi, taiji, qiqong	4
Jazz- ja showtanssi	1
Nykytanssi	1
Itämainen tanssi	1
Muu tanssi	1



## Lasten ja nuorten liikkumisen nykytilanne

### POSITIIVISIA SIGNAALEJA

- 77%** alakouluikäisistä liikkuu säännöllisesti välituntisin
- 72%** alakouluikäisistä kulkee koulumatkansa liikunnallisesti aktiivisella tavalla
- 76%** yläkoululaisista harrastaa viikoittain oma-toimisesti jotain liikuntaa

### KEHITTÄMISKOHTEITA

- 84%** ammattikoululaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän
- 75%** yläkouluikäisistä ja lukiolaisista liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän
- 52%** alakouluikäisistä (4. & 5. luokat) liikkuu terveytensä kannalta liian vähän
- 39%** yläkouluikäisistä EI LIIKU koulupäivän aikana koskaan välituntisin

### ASUKKAIDEN KEHITTÄMISIDEOITA





## Työikäisten ja ikääntyneiden liikkumisen nykytila

### POSITIIVISIA SIGNAALEJA (osa luvuista pyöristyksiä)

**90%** täysikäisistä kuopiolaisista harrastaa säännöllisesti arkiliikuntaa

**66%** täysikäisistä kuopiolaisista harrastaa säännöllisesti kuntoliikuntaa

**33%** liian vähän liikkuvista kuopiolaisista täysi-ikäistä aikoo lisätä liikkumistaan

### KEHITTÄMISKOHTEITA (osa luvuista pyöristyksiä)

**74%** yli 75 -vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän

**65%** 65–75 -vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän

**54%** 20–64 -vuotiaista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän

### ASUKKAIDEN KEHITTÄMISIDEOITA

Ikääntyneillä on paljon yksinäisyyttä ja kaikenlainen ryhmätoiminta luo heille mahdollisuuden saada sosiaalisia kontakteja samalla, kun he harrastavat liikuntaa.

Työmatkapyöräilyn lisäämiseksi leasing-sähköpyörät

Korkeakouluopiskelijaliikunnan näkökulmasta: yhteistyö kaupungin uimahallien kanssa - etu uimassa käymiseen

Mahdollisuus kokeilla uusia liikuntalajeja maksutta esimerkiksi erilaiset tutustumiskerrat lajin parissa.

Liikuntaneuvonnan järjestäminen yhdessä hyvinvointialueen kanssa.

Kävelytempauksia ja kilpailuja eri alueiden välillä!

Haastekisat eri työpaikkojen välillä!

Ikäinen ongelma ikääntyneillä on kuljetusten järjestäminen. Nostaako taksi-yrittäjät metelin, jos kaupungilla olisi selkeä, kohtuullinen kimpakyyti korvausjärjestelmä



## Nykytilan kokonaisarviointi\*)

### LASTEN JA NUORTEN PALVELUT



Vahvuudet / mahdollisuudet

- Varhaiskasvatus ja koulut mukana varsin laajasti valtakunnallisissa liikkumisen edistämisen ohjelmissa – näissä edelleen myös paljon kasvu- ja kehittämispotentiaalia
- Luotuna useita hyvin toimivia liikuntapalvelukonsepteja lapsille ja nuorille – mm. lapsiperheiden Liikuntalauantait, Liikkis -ranneke liikuntapaikoille, koulujen väkkäritoiminta sekä soveltavan liikunnan ryhmät.
- Kuopiossa erittäin monilajinen seurakenttä, jossa paljon harrastusvaihtoehtoja tarjolla lapsille ja nuorille.
- Kokonaisuudessaan kaupungissa erittäin laaja toimijakenttä lasten ja nuorten liikunnassa (ekosysteemi), minkä kautta paljon potentiaalia edistämistyölle olemassa (esimerkiksi lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan ja perheliikunnan vertaisohjaaja toimintamallin kehittämisessä)
- Työ- ja koulumatkaliikkinen tarjoavat mahdollisuuden liikkumisen määrän nostamiseen.



Heikkoudet / uhat

- Kouluilla tärkeä rooli liikkumisen edistämistyössä, mutta yhteistyö kaupungin muun liikunnan edistämisen kuten liikkumisen koordinoinnin ja ryhmätoiminnan väliltä puuttuu. Ei kilpailulliselta liikunnan harrastamiselta (höntsäliikunta) puuttuu toimivat toimintamallit sekä sitoutuneet toimijat
- Lasten ja nuorten seuratoiminnan yleiset haasteet, kuten kasvavat harrastamisen kustannukset ja vapaaehtoistoimijoiden väheneminen, näkyvät myös Kuopiossa.
- Palveluiden tuottamisessa jossain määrin tasavertaisuushaasteit, -esimerkiksi eri kaupunginosien ja kieliryhmien välillä.
- Nuoret (13–18v) tunnustettu erityishaaste – millä keinoin liikettä voidaan lisätä tässä kohderyhmässä yhteistyössä oppilaitosten kanssa?

Kuva 15.

### TYÖIKÄISTEN JA IKÄÄNTYNEIDEN PALVELUT

- Ikääntyneiden liikunnassa vertaisohjaajaverkosto laaja, laadukas ja hyvin toimiva
- Eläkeläisten Hyvinvointiranneke palvelutuotteena varsin onnistunut ja sitä mahdollista edelleen kehittää vetovoimaisemmaksi.
- Korkeakoululiikunta toimii hyvin (monipuolisia palveluita yms.)
- Ohjattuja liikuntatunteja tarjolla aikuisväestölle hyvin – erityisesti Kansalaisopiston kautta. Mahdollisuus kehittää nuorten aikuisten tarjontaa ja viestintää.
- Liikuntaneuvontapalveluissa vahvaa perinnettä ja osaamista
- Kaupungin tarjontaa täydentää vahva paikallinen liikunta-alan yritys-toiminta ja lisäksi kaupungissa aktiivista eläkeläis- ja potilasjärjestöjen liikuntatoimintaa
- Työ- ja koulumatkaliikkinen tarjoavat mahdollisuuden liikkumisen määrän nostamiseen.

- Aikuisväestön ja etenkin ikääntyneiden vaikea saada tietoa tarjolla olevista palveluista
- Osalla järjestötoimijoista haasteita toiminnan tuottamisen resurssien kanssa.
- Ohjattua luontoliikuntaa vähän tarjolla kaupungin palveluna
- Joihinkin liikuntamuotoihin tarjolla liian vähän ohjattuja tunteja suhteessa kysyntään
- Vähän liikkuvien aikuisten omaehtoiseen liikkumiseen tukemiseen ei ole riittäviä toimintamalleja.
- Pitkäjänteisen vapaaehtoistoiminnan hiipuminen yleinen uhakuva
- Hyvinvointialueen käynnistymisessä voi uhkakuvana olla joidenkin väliinpatoajaryhmien syntyminen
- Hyvinvointialueen toiminnan alkaessa voi syntyä palveluihin väliinpatoajaryhmiä

\*) Ohjelman asiantuntijaryhmän tekemä yhteenveto nykytilanteesta



## Kehittämistoimenpiteet / LAPSET JA NUORET

TOIMENPIDEKOKONAISUUDET	TOIMENPITEET
<p><b>LASTEN JA NUORTEN LIKUNNAN EDISTÄMISEN TUEN KEHITTÄMINEN</b>                      Merkittävä osa kuopiolaisista lapsista ja nuorista ei osallistu liikunta- ja urheiluseuratoimintaan tai harrasta omatoimisesti säännöllistä liikuntaa. Liikunnan harrastamisen aloittamista ja ylläpitämistä halutaan tukea pitämällä harrastamisen hinta mahdollisimman alhaisena ja tarjoamalla yhdessä seurojen kanssa laajat ja monipuoliset liikkumisen mahdollisuudet niin omatoimiseen kuin ohjattuun liikkumiseen huomioiden sekä liikkumisen ilo ilman kilpailutavoitteita että kilpaurheilun ilo ja turvallisuus.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uudistetaan seuroja ja yhdistyksiä koskevia avustus- ja maksukäytäntöjä tavoitteina yhdenvertaisuus, tasa-arvo, monipuolinen ja monitasoinen harrastaminen sekä harrastamisen hinnan kohtuullisuus lapsille ja nuorille.</li> <li>• Yhdenmukaistetaan ja tasavertaistetaan hinnoittelukäytäntöjä huomioiden erityisesti pitkäaikaissairaant lapset ja nuoret.</li> <li>• Kehitetään Kuopion seurafoorumin kanssa yhdessä liikkumisen edistämisen toimintamalleja vähän liikkuville lapsille ja nuorille perheineen. Liikuntalajien kokeilu ja vaihtaminen on normaali osa lapsen ja nuoren kehitystä.</li> <li>• Luodaan seurojen ja kaupungin palveluihin edelleen kannusteita kokeilla ja harrastaa useaa lajia.</li> <li>• Kehitetään yhdessä Kuopion seurafoorumin kanssa yhä laadukkaampaa, turvallisempaa ja vastuullisempaa lasten ja nuorten Liikkuvaa Kuopiota.</li> <li>• Kehitetään lasten ja nuorten Liikkis-ranneketta ja muita palvelutuotteita, jotka mahdollistavat edullisen omatoimisen harrastamisen liikuntatiloissa kaupunki- ja maaseutualueilla.</li> <li>• Ohjataan vähävaraisten lasten ja nuorten liikunnan harrastamiseen taloudellista tukea SOS-lapsikylän ylläpitämän Unelmista totta -palvelun kautta sekä kohdennettujen rahastojen ja avustusten tuella.</li> <li>• Rakennetaan hyvinvointialueen kanssa yhteiset palveluketjut neuvolasta ja kouluterveydenhuollosta kaupungin palvelutarjontaan.</li> </ul>
<p><b>VARHAISKASVATUKSEN, KOULU- JA OPISKELUPÄIVÄN AIKAISEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN</b>                      Varhaiskasvatuksen ja koulupäivän yhteydessä tapahtuvaa liikuntatoimintaa on kehitetty mm. Kuopiossa Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva Koulu, Liikkuva Opiskelu ja Harrastamisen Suomen malli - ohjelmien myötä. Fyysisesti aktiivisempaa koulupäivää ja lasten ja nuorten maksutonta hyvän mielen liikunta-toimintaa kehitetään edelleen yhdessä laajan kumppaniverkoston kanssa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tarkastellaan lasten ja nuorten liikuntakasvatuksen roolia paikallisissa opetussuunnitelmissa ja kehitetään sitä hyvinvoinnin, myönteisen kehonkuvan, liikunnallisen elämäntavan tukemisen näkökulmasta myös liikuntatuntien ulkopuolella.</li> <li>• Kehitetään varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja toisen asteen opetuksen luontoliikuntatoimintaa vahvistamalla henkilöstön luontoliikuntaosaamista.</li> <li>• Kehitetään kaikilla kouluasteilla koulupäivän yhteydessä (välitunnit, oppitunnit, liikuntapäivät) tapahtuvaa liikuntatoimintaa lapsia ja nuoria osallistaen ja huomioiden psykologiset perustarpeet; tunne autonomiasta, kyvykkyydestä ja kuuluvuudesta. Liikkuva Koulu ja Liikkuva Opiskelu -vastuopettajat pyytävät aktiivisesti koululaisia ja opiskelijoita toimintaan mukaan.</li> <li>• Kuopion harrastamisen mallin avulla luodaan liikkumisen mahdollisuuksia kaikkiin Kuopion perusopetuksen kouluihin.</li> <li>• Kuopion harrastamistamisen mallin palveluntarjoajiksi tavoitellaan entistä laajempaa ja monipuolisempaa toimijajoukkoa.</li> <li>• Kehitään etsivää työtä vähän liikkuvien lasten ja nuorten ja heitä innostavien liikkumismuotojen löytämiseksi.</li> <li>• Kehitetään lukio-opetuksen liikuntatuutoritoimintaa. Maaseudun liikunnanohjaustarpeisiin etsitään ratkaisuja mm. kehittämällä ohjaajakoulutusta lukio-opintojen ohessa/osana.</li> </ul>



## Kehittämistoimenpiteet / LAPSET JA NUORET

TOIMENPIDEKOKONAISUUDET	TOIMENPITEET
<p><b>LIKKUMISMAHDOLLISUUKSIEN LISÄÄMINEN LAPSILLE JA NUORILLE</b></p> <p>Ohjatun harrastamisen lisäksi lapsille ja nuorille luodaan innostavia ja helppoja mahdollisuuksia liikkumiseen niin yksin kuin yhdessä perheen ja kavereiden kanssa. Erityisesti nuorten osalta on tarvetta uudentyyppisille toimintamalleille spontaanin ja omaehtoisen liikunnan mahdollistamisessa. Liikunnan merkittävä rooli maahanmuuttajien kotoutumisessa ja integroitumisessa tulee huomioida aiempaa vahvemmin.</p>	<p><b>Toimenpiteet lapsiperheille ja lapsille</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Vakiinnutetaan maksuton Perheiden Liikuntalauantai -toimintamalli ympärivuotiseksi toiminnaksi. Kehitetään mallin vaikuttavuutta ja arviointia ja kehitetään LiikkuvaKuopion perheliikuntaa yhdessä osallistujien kanssa.</li> <li>Hyödynnetään Kuopion avoimen asukastoiminnan toimipisteitä vaunukävelyiden ym. yhteisliikunnan kokoontumispisteinä.</li> <li>Kartoitetaan perheitä liikkumisen harrastamiseen liittyviä toiveita ja mahdollisia esteitä ja puretaan esteitä palvelumuotoilun keinoin.</li> <li>Kehitetään liikkumisympäristöihin kannusteita vanhempien fyysiseen aktiivisuuteen lasten ja nuorten harjoitusten aikana (opasteet, ohjaus, info).</li> <li>Luontoreittien opasteita päivitetään ja lisätään siten, että perheiden kokemus luonnossa liikkumisen helppoudesta ja turvallisuudesta kasvaa.</li> </ul> <p><b>Toimenpiteet nuorille</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kehitetään nuorten omatoimisen liikkumisen edistämiseen toimintamalleja yhdessä nuorten kanssa, ottaen esimerkiksi muun muassa Perheiden Liikuntalauantai -toiminnasta.”</li> <li>Parannetaan nuorten edullisen omatoimisen ryhmäliikunnan harrastamisen mahdollisuuksia liikuntatiloissa.</li> <li>Kehitetään mahdollisuutta toteuttaa nuorten vertaisohjausta.</li> <li>Kehitetään liikuntatuutoritoimintaa.</li> <li>Tehdään liikuntapaikkoja ja -muotoja tutuksi live- ja virtuaalitutustumisten sekä starttikurssien kautta.</li> <li>Käynnistetään aktiivinen liikkumisen edistämisen yhteistyö kaupungin liikuntakoordinaattorien ja liikunnanopettajien välillä.</li> <li>Tehdään monialaista yhteistyötä nuorten kestävyyskunnan ja fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi työelämään ja varusmiespalvelukseen siirtymistä tukemaan.</li> <li>Tehdään opiskelun ja urheilun yhdistämisen mahdollistavaa Urheiluakatemioita sekä liikuntaluokkia tunnetummaksi.</li> </ul> <p><b>Toimenpiteet erityisryhmille</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kehitetään mahdollisuuksia soveltavien liikuntaryhmien kokeiluun hiljaisina aikoina. Kehitetään soveltavan liikunnan palveluja yhteistyössä erityisperheiden kanssa ja kehitetään palveluja ohjelmatyössä esiin nousseiden haasteiden ratkaisemiseksi.</li> <li>Selvitetään yksilöllisen ohjauksen ja tuen kehitysmahdollisuuksia muun muassa kansalaisopiston ryhmissä.</li> <li>Kehitetään tukea erityisryhmien tukihenkilöille yhdessä järjestöjen kanssa.</li> <li>Kehitetään PALI-linjoja sekä harrastuksiin kulkemisen tukia, jotta liikuntapaikoista ja -harrastuksista tulee entistä saavutettavampia liikuntarajoitteisille asukkaille.</li> <li>Kehitetään omatoimisia soveltavan liikkumisen mahdollisuuksia esimerkiksi tuottamalla inspiraatio- ja ohjevideoita sekä digitaalisia palvelupolkuja.</li> </ul> <p><b>Yhteiset toimenpiteet lapsille ja nuorille</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kehitetään alueellisten toimijaverkostojen kanssa lähiliikunnan harrastamisen mahdollisuuksia.</li> <li>Etsitään ketterin kokeiluihin ratkaisuja maaseutualueiden harrastuskuljetuksiin.</li> <li>Kehitetään liikuntavälineiden lainausta/vuokrausta asiakaslähtöisemmäksi ja soveltavan liikunnan välinetarpeet huomioiden.</li> <li>Luodaan uusia toimintamalleja yhteisölliseen liikuntatoimintaan yhdessä yhdistysten ja seurojen sekä asukkaiden kanssa. Kannustetaan asukkaita</li> </ul>



## Kehittämistoimenpiteet / TYÖIKÄISET JA IKÄÄNTYNEET

TOIMENPIDEKOKONAISUUDET	TOIMENPITEET
<p><b>OHJATUN LIIKUNNAN PALVELUIDEN TUOTTAMINEN JA KOORDINOINTI</b>                      Kuopion kaupungin eri yksiköt, urheiluseurat, yhdistykset, työnantajat ja yritykset luovat yhdessä laajan ohjatun liikunnan palvelutarjonnan. Kaupungin palveluissa ohjattu ryhmäliikunta toteutuu laajalle kohderyhmälle kansalaisopiston palveluissa. Heille, joilla tuetun liikunnan tarve on suurempi (ikäihmisille ja liikunta-, työ- tai toimintakyvyltään rajoittuneille henkilöille) ohjattua ryhmäliikuntaa järjestää kansalaistoiminnan palvelut. Ohjattua luonto-liikuntaa järjestetään yhteistyössä useiden tahojen kanssa. Ohjatulla toiminnalla luodaan turvallisuutta, sosiaalisia kontakteja sekä liikkumisen säännöllisyyttä. Ohjattua ikääntyneille suunnattua liikuntaa tarjoavat myös lukuisat vapaaehtoiset vertaisohjaajat. Myös työikäisiä innostetaan liikunnan vertaistoimintaan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toteutetaan liikkumisen edistämisen väestötason kampanjoita ja tapahtumia työikäisten ja ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi.</li> <li>• Kehitetään ja lisätään luonnossa tapahtuvaa ohjattua liikuntaa ja lisätään valmiuksia luonnossa liikkumiseen eri tahojen yhteistyönä (kohteet ja taidot tutuksi)</li> <li>• Vahvistetaan liikkumiseen innostamista osana Kuopion avointa asukastoimintaa.</li> <li>• Liikuntahallien vapaita päivävuoroja otetaan tehokkaammin muiden kävijäryhmien käyttöön käyttöasteen kasvattamiseksi ja edullisen tai maksuttoman liikuntamahdollisuuden tarjoamiseksi heikommassa asemassa oleville asukkaille.</li> <li>• Mahdollistetaan tuen saanti kuntosaliharjoittelun ja muun liikuntaharjoittelun aloittamiseen. Kehitetään virtuaalisia starttikursseja ja lyhytkursseja säännölliseen harjoitteluun ohjaamiseksi.</li> <li>• Vahvistetaan kansalaisopiston roolia suurten ryhmämassojen liikuttajana niin kaupunki- kuin maaseutualueilla kulloistenkin resurssien puitteissa. Pyritään mahdollistamaan entistä useammalle mahdollisuus osallistua itseä innostavaan kansalaisopiston ryhmäliikuntaan.</li> <li>• Määritetään työikäisten, ikääntyneiden ja iäkkäiden liikkumisen edistämisen palveluiden roolit, vastuut ja palveluketjut kaupungin, hyvinvointialueen ja muiden sidosryhmien välillä.</li> <li>• Kehitetään työikäisten vertaisohjaaja- ja kaveritoimintaa ja siihen tarvittavaa koulutusta.</li> <li>• Pyritään tavoittamaan 20-35-vuotiaat kuopiolaiset kohdentamalla kansalaisopiston liikuntapalvelutarjontaa ao. kohderyhmälle.</li> <li>• Kehitetään ohjatun liikunnan saavutettavuutta ja resurssiviisautta virtuaalitoteutuksin.</li> <li>• Yhdenvertaistetaan liikuntatuotteiden hinnoittelukäytäntöjä.</li> </ul>
<p><b>LIKKUMAAN OHJAUKSEN PALVELUIDEN JA LIIKUNTANEUVONTAPALVELUIDEN KEHITTÄMINEN</b>                      Liikkumaan ohjausta ja liikuntaneuvontaa toteutetaan jatkossa monialaisesti kaupungin, järjestöjen, hyvinvointialueen sekä työpaikkojen kesken. Hyvinvointialueen vakiinnutettua toimintansa elintapaohjauksen järjestämisvastuu kuuluu hyvinvointialueelle. Liikuntaneuvonnan palveluketju ja roolitukset tullaan määrittelemään tarkemmin. Kaupungin liikku-                      maanohjauksessa pyritään tulevaisuudessa keskittämään toimintaa laajoille kohderyhmille erityisesti elämän taitekohdissa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikuntaneuvonnan ja liikkumaan ohjauksen palveluketjujen rakentaminen ja palvelun kapasiteetin kasvattaminen yhteistyössä Hyvinvointialueen, tutkimus- ja oppilaitosten sekä yhdistysten kanssa.</li> <li>• Tuotetaan tapahtumia, palveluja ja tuotteita, joissa yhdistetään kulttuuria ja liikuntaa - henkistä, esteettistä ja fyysistä hyvinvointia.</li> <li>• Kehitetään kannusteita ja innosteita "tuuppaamaan" liikkumista suunnittelevia tai aloittelevia liikkumisen pariin.</li> <li>• Kehitetään kohderyhmäkohtainen liikkumisen palvelutarjotin. Huomioidaan monikulttuuriset liikkujat aiempaa systemaattisemmin.</li> <li>• Kannustetaan työpaikkoja tarjoamaan työntekijöille liikunta- ja ravitsemusneuvontaa- sekä ohjausta työssä jaksamisen, sekä vetovoimaisuuden tueksi.</li> <li>• Kartoitetaan liikuntakummi- tai liikuntakaveri-toiminnan olemassa olevia digitaalisia sovelluksia tai muita malleja, joissa vapaaehtoiset toimivat työikäisten apuna liikkumisen aloittamisessa.</li> <li>• Tuotetaan LiikkuvaKuopio -verkkosivulle liikkumisen aloittamista helpottavaa, innostavaa ja ohjaavaa materiaalia.</li> <li>• Kannustetaan eläkkeelle jäävät liikkumisen pariin heti eläkkeen alkuvaiheessa. Kampanjoidaan esittelytilaisuuksien ja muun eläkeläisiin kohdentuvan viestinnän kautta.</li> <li>• Selvitetään malleja kotiin jääneiden ikääntyneiden tavoittamiseen vertaistoiminnan keinoin (Voimaa vanhuuteen mallit ym).</li> </ul>



Kehittämistoimenpiteet / TYÖIKÄISET JA IKÄÄNTYNEET

TOIMENPIDEKOKONAISUUDET	TOIMENPITEET
<p><b>OMATOIMISEN LIIKUNNAN PALVELUIDEN KEHITTÄMINEN</b>                      Omatoimisen liikkumisen vaivattomuutta kehitetään helpottamalla liikuntapalveluiden hankkimista ja liikuntapaikkojen löytymistä. Kuopiossa on erinomaiset edellytykset omatoimiseen liikkumiseen sisällä ja ulkona, rakennetussa ja rakentamattomassa ympäristössä. Luontoliikkumisen mahdollisuuksia tuodaan esiin määrätietoisesti ja tehdään liikuntahalleihin tutustuminen luontevaksi. Ikääntyneiden osalta liikuntapalveluissa on tarpeen kiinnittää huomiota tarjolla olevien etuuksien markkinointiin ja liikuntapalveluihin saattamiseen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tuotteistetaan työikäisille palvelutuotteita, jotka kannustavat ja sitouttavat säännölliseen liikuntaan.</li> <li>• Tuotteistetaan Kuopion latuverkosto ja markkinoidaan Kuopiota hiihtäjän unelmakaupunkina. Kuopion pyöräilyn tuotteistaminen myös tarpeen.</li> <li>• Tehdään kaupungin liikuntatuotteiden ostaminen niin helpoksi kuin mahdollista.</li> <li>• Lisätään liikunta- ja luontokohteiden saavutettavuutta (yhteiskyydit, -kuljetukset, luontokohteiden bussipysäkkien tunnisteet, joukkoliikenneyhteydet)</li> <li>• Kehitetään palvelulinja-auto PALI-linjoja yhteistyössä palveluntuottajan kanssa siten, että ne mahdollistavat liikuntapaikkojen saavutettavuuden.</li> <li>• Tuotetaan luonnon hyvinvointivaikutuksiin pohjautuvia palveluja ja luontoliikuntatapahtumia yhteistyössä eri tahojen kanssa.</li> <li>• Järjestetään ohjattuja retkiä lähiluontoon, jotka kannustavat omatoimiseen luontoliikkumiseen.</li> <li>• Seurojen kanssa yhteistyössä Liikuntalauantai -konseptin monistaminen aikuisliikuntaan</li> <li>• Eläkeläisten Hyvinvointirannekkeen tavoitteellinen kehittäminen ja käyttäjäjoukon laajentaminen.</li> <li>• Kehitetään ikääntyneille liikuntatilojen ja kuntosalien perehdytystä säännöllisenä palveluna, jossa opastetaan myös PALI-linjojen käyttöön.</li> <li>• Kehitetään liikkumisen POP-up-tapahtumia palveluasumiseen yhdessä Hyvinvointialueen kanssa.</li> </ul>
<p><b>TYÖPAIKOILLA, -MATKOILLA JA TYÖPÄIVÄN SISÄLLÄ TAPAHTUVAN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN</b>                      Arjen asioinnit sekä työpaikoilla ja työmatkoilla tapahtuva liikkuminen rakentavat suuren osan kuopiolaisten aikuisten liikkumisen perustasta. Kävelyn ja pyöräilyn edistämiseksi korostuu monialainen yhteistyö. Turvalliset kulkuväylät ehkäisevät kaatumisia ja niiden korkeita kustannuksia ja esteettisesti miellyttävät reitit houkuttelevat liikkumaan välimatkat lihasvoimin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuvataan videoita Kuopion kauneimmista reiteistä kävelyn ja pyöräilyn houkuttelevuuden lisäämiseksi.</li> <li>• Edistetään monialaisesti Kuopion kävelyn ja pyöräilyn edistämisen suunnitelman toimenpiteiden toteutumista, kiinnittäen erityistä huomiota esteettömyyttä kehittävien matkareittikuvausten luomiseen.</li> <li>• Virkistetään kaupungin organisaation henkilöstöliikuntaa tuomalla esiin liikkumisen uusia mahdollisuuksia ja innostamalla työntekijöitä liikkumaan työpäivän yhteydessä oman yksikön mahdollisuuksien mukaisesti.</li> <li>• Otetaan kaupungin organisaatiossa vahvasti käyttöön tutkimustieto liikunnan merkityksestä sairauspoissaoloille. Juurrutetaan liikkuvan työpaikan toimintamalleja.</li> <li>• Selvitetään yhdessä Kansalaisopiston kanssa mahdollisuutta järjestää työikäisten virtuaalisia ja fyysisiä liikuntaryhmiä keskellä päivää, joka mahdollistaisi työpäivän tauoilla tapahtuvan liikkumisen.</li> </ul>



# TOIMINTATAPOJEN KEHITTÄMINEN





## Nykytilan kokonaisarviointi\*)

LiikkuvaKuopio-ohjelman toimintatavoilla tuetaan ja luodaan edellytyksiä Kuopion kaupungin liikkumisen edistämistyölle. Sujuva poikkihallinnollinen yhteistyö, liikkumisen verkostotyö, selkeä ja tehokas ulkoinen viestintä sekä kuntalaisten osallistaminen luovat pohjan kaikkia asukkaita palvelevan liikkumisympäristön ja mukavan liikunnallisen tekemisen suunnitteluun sekä toteuttamiseen.

Tehokkaan ja kitkattoman työn mahdollistamiseksi ohjelman toimenpiteiden toteuttamisessa kiinnitetään erityistä huomiota palveluiden fiksiin resurssointiin ja tehtävien organisointiin, henkilöstön osaamisen tukemiseen sekä johtamisen kehittämiseen.

### LIKKUMISYMPÄRISTÖJEN -PALVELUKOKONAISUUS

### LIKKUMISEN EDISTÄMISEN PALVELUIDEN -PALVELUKOKONAISUUS



Vahvuudet / mahdollisuudet

- Kaupungissa vahvaa perinnettä ja osaamista strategiseen olosuhdetyöhön ja laaja-alainen ymmärrys liikkumisympäristöjen kokonaisuudesta – resursseja panostetaan muihinkin kuin varsinaisiin liikuntapaikkoihin
- Kaupungilla osaavaa ja kokenutta liikkumisympäristöjen kehittämiseen ja kunnossapitoon liittyvää henkilöstöä
- Kaupungin ja seurakunnan välillä sujuva yhteistyö
- Kaupungilla luotuna toimivat yleisperiaatteet, joiden mukaan tehdään yhteistyötä yksityisten liikuntapaikkahankkeiden kanssa. Suhtautuminen yksityisiin hankkeisiin vahvasti kannustava.
- Kaupunkistrategia tukee rohkeaa olosuhdetyötä - Lupa tehdä toisin.
- Kaupungilla hyvä brändi liikuntakaupunkina, mutta brändi voisi kaivata kiristämistä / terävöittämistä

- Liikkuva Kuopio -brändi yhdistänyt ja selkiyttänyt palvelutarjontaa
- Ydintoimijoilla vahvaa halua hallintokuntien väliseen yhteistyöhön ja hyvä tuki kaupungin johdolta liikkumisen edistämistyölle
- Joustava, kehittämishaluinen ja nopeasti reagoiva organisaatio liikkumisen edistämistyössä
- Paljon tiedolla johtamiseen liittyvä dataa olemassa
- Organisaatiossa laaja-alainen ymmärrys liikunnan merkityksestä hyvinvointityössä



Heikkoudet / uhat

- Omatoimiseen liikkumiseen liittyvät tarpeet jäävät muiden tarpeiden varjoon kaavoitusprosesseissa - uhkana riittämättömät liikunta-, puisto- ja viheralueet sekä päiväkotij- ja koulupiha.
- Osaamisen säilyttäminen tulevaisuuden haasteita – osaajien rekrytointi kuntapuolella hankalaa ja toimiva sapluuna henkilövaihdoksiin puuttuu
- Liikkumisympäristöjen ylläpidon resurssit kapeat suhteessa palvelu-odotuksiin
- Liikuntaolosuhteisiin liittyvä tiedottaminen liian passiivista ja toimintatavoiltaan kaavamaisista
- Yhteistyömalleissa joiltakin osin vielä kehittämistä – mm. seurojen välisen yhteistyön lisääminen ja yhteistyö Tahkon alueen toimijoiden kanssa

- Liikkumisen edistämistyön kokonaiskoordinaatiossa, roolituksessa ja toimintavoissa epäselvyyksiä. Toisaalta myös osa ydintekijöistä ylikuormittuneita, mikä heikentää yhteistyön edellytyksiä
- Viestinnässä tunnistettuja kehittämistarpeita - mm. liikunnan aktivointiin liittyvä materiaalia verkkosivuilla liian vähän, markkinointiviestinnän resursseja heikosti saatavilla ja viestintä osin epäyhtenäistä
- Olemassa olevan monipuolisen tiedon hyödyntämisessä kehittämistä – erityisesti jo olemassa olevien hyvien toimintamallien käyttöön ottamisessa

Kuva 16.

\*) Ohjelman asiantuntijaryhmän tekemä yhteenveto nykytilanteesta



TOIMENPIDEKOKONAISUUDET	TOIMENPITEET
<p><b>LIKKUVAKUOPIO -PALVELUJEN KOKONAISKOORDINAATION KEHITTÄMINEN</b></p> <p>Liikkuva Kuopio -ohjelman menestyksellä toteutuminen edellyttää tiivistä ja yhteiseen tavoitteeseen sitoutunutta poikkihallinnollista ja monitoimijaista yhteistyötä. Ohjelman mukainen kehittäminen vaatii selkeitä ja toimivat yhteistyörakenteet. Liikkuva-Kuopio-viestintä tavoittaa kuopiolaiset hyvin. Viestinnän segmentointia (kohderyhmäkoh-taisuutta ja monikanavaisuutta kehitetään suunnitelmallisesti, jotta asiakkaat tavoitetaan entistä paremmin.</p>	<p><b>Yhteiset toimenpiteet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Luodaan LiikkuvaKuopio -liikkumisen edistämisen poikkihallinnollinen työryhmä, joka seuraa ja suuntaa kehittämistoimenpiteitä ohjelman mukaisesti.</li> <li>• Rakennetaan sujuva yhteistyö liikkumisen edistämiseen, josta ovat vastuussa sekä hyvinvointialue että kaupunki.</li> <li>• Tiivistetään yhteistyötä urheilun ja liikunnan edistämiseen asiantuntijoiden kanssa, tarkastellaan etenkin eri alueiden välistä tasa-arvoa urheiluharrastusten ja koulutusten mahdollistamisessa.</li> <li>• Kehitetään seurayhteistyötä ja Kuopion seurafoorumien toimintaa yhdessä Pohjois-Savon liikunnan ja seurojen kanssa.</li> <li>• Kehitetään edunvalvontajärjestöjen kanssa tehtävää sekä heidän välistään yhteistyötä liikkumisen edistämisen osalta.</li> <li>• Organisoidaan uudella tavalla luontoliikuntaa ja liikuntamatkailuun ja -tapahtumiin liittyvien palveluiden tuottamistavat yhdessä kumppaniverkoston kanssa.</li> <li>• Kehitetään yhteistyötä paikallisten liikuntayrittäjien kanssa.</li> <li>• Käynnistetään valmistelu Pohjois-Savon Liikunnan kanssa mahdollisen Pohjois-Savon liikuntaohjelman toteuttamiseksi. Tavoitteena kehittää liikkumista yli kuntarajojen.</li> </ul> <p><b>Liikkumisen edistämisen ohjelmatoiminnan kehittäminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vahvistetaan ja yhdenmukaistetaan Liikkuvan varhaiskasvatuksen toimintaa ja toiminnan seuranta- ja arviointia.</li> <li>• Vahvistetaan LiikkuvaKoulu-toimintamallia systematisoimalla liikkumisen seuranta- ja toimenpiteiden vaikuttavuuden arviointia.</li> <li>• Otetaan vahvemmin toisella asteella käyttöön LiikkuvaOpiskelu -malli ja toimenpiteiden seuranta.</li> <li>• Työkäisten liikkumisen edistämiseksi hyödynnetään Liikkuva aikuinen -ohjelman toimintamalleja, kampanjoita ja koulutuksia.</li> <li>• Osallistutaan aktiivisesti Ikäinstituutin koordinoimaan Ikäliikkujat -ohjelman mukaiseen ikäihmisten liikkumisen edistämisen kehittämiseen.</li> </ul>
<p><b>LIKKUVA KUOPIO -OHJELMAAN LIITTYVÄN VIESTINNÄN KEHITTÄMINEN</b></p> <p>Palveluiden kehittämisen ohella LiikkuvaKuopio -ohjelma on vahvasti viestinnällinen ohjelma. Ohjelman entistä vahvempi jalkauttaminen vaatii lisäpanostuksia viestinnän toteutus-tapojen ja koordinoimisen kehittämiseen sekä resurssointiin.</p>	<p><b>Viestinnän koordinointi, vastuiden jakaminen sekä resurssointi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koko kaupunki viestii yhdessä liikkumispalveluista "LiikkuvaKuopio -tiiminä".</li> <li>• Laaditaan LiikkuvaKuopio -viestintäsuunnitelma. Synkronoidaan työ KulttuuriKuopion viestintäsuunnitelman kanssa.</li> <li>• Määritellään eri toimijatahojen vastuut viestintätyössä ja varmistetaan viestintätyölle riittävät resurssit sekä kaupungin henkilöstön osaaminen muun muassa koulutusten ja rekrytointien kautta.</li> </ul> <p><b>Mistä eri ryhmille viestitään erityisesti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korostetaan arkiliikkumisen, lähiluonnon ja luonnossa liikkumisen merkitystä kaikille kohderyhmille.</li> <li>• Viestitään jatkuvasti hyvinvointirannekkeista ja muista liikuntapaikkojen palvelutuotteista.</li> <li>• Markkinoidaan aktiivisesti Kuopion liikunnan poikkeuksellisen laadukkaita ja monipuolisia kaupunki- ja maaseutualueiden liikuntaolosuhteita.</li> <li>• Kannustetaan perheitä omatoimiseen liikkumiseen kampanjoiden avulla ja tarjotaan heille liikkumiseen ohjeita sekä inspiraatiota.</li> <li>• Viestitään aikuisten liikkumismahdollisuuksista lasten liikuntaharrastusten läheisyydessä.</li> <li>• Viestitään eläkeläisille liikuntapaikkojen hiljaisista ajoista, jolloin liikkuminen on rauhallista.</li> <li>• Edistetään työmatkaliikuntaa kampanjoin ja kannustein.</li> </ul>



TOIMENPIDEKOKONAISUUDET	TOIMENPITEET
<p><b>LIIKKUVA KUOPIO -OHJELMAAN LIITTYVÄN VIESTINNÄN KEHITTÄMINEN</b></p>	<p><b>Liikkumaan innostaminen viestinnän keinoin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Kiinnitetään viestinnässä huomiota liikkumisesta käytettävään kieleen, mielikuviin ja asukkaiden ennakoasenteisiin. Muokataan mielikuvia esimerkiksi viestimällä mukavasta tekemisestä ja liikkumisesta urheilun ja liikunnan sijaan.</li> <li>Innostetaan asukkaita liikkumaan muun muassa samaistuttavien tarinoiden, sosiaalisen median kampanjoiden sekä verkosta löytyvien videosisältöjen kautta, joissa hyödynnetään mahdollisuuksien mukaan kohderyhmän vertaisten tuottamaa sisältöä.</li> <li>Toteutetaan viestintää sosiaalisen markkinoinnin keinoin. Liikkumisen edistämisen viestinnässä tulee tavoitella aina sisäisen motivaation lisäämistä psykologisia perustarpeita (autonomian, kyvykkyyden ja kuuluvuuden tarve) tukevan viestinnän keinoin.</li> <li>Lisätään liikuntapaikkojen, -ryhmien ja -kurssien saavutettavuutta tuottamalla niistä esittelysisältöjä, jotta asukkaat pääsevät tutustumaan niihin etukäteen.</li> <li>Kehitetään liikuntapaikkojen fyysistä ja verkkoviestintää saavutettavammaksi.</li> </ul> <p><b>Kohderyhmäkohtaisuus viestinnässä</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Suunnitellaan kohderyhmäkohtaista viestintää ja räätälöidään viestit sekä kanavat lapsille, nuorille, työikäisille ja ikääntyneille sekä paljon tai vähän liikkuville.</li> <li>Korostetaan viestinnässä tarpeen mukaan sitä, mille kohderyhmälle palvelu on suunnattu.</li> <li>Seurataan säännöllisesti asukkaiden viestintä-preferenssien muutosta esimerkiksi viestintäkanavien osalta ja mukautetaan viestintää tarvittaessa.</li> <li>Uudistetaan LiikkuvaKuopio -ohjelman verkkosivuja sekä sosiaalisen median kanavia kohderyhmäkohtaisuuden näkökulmasta.</li> <li>Kehitetään alue- ja kohderyhmäkohtaisia esittelypaketteja liikuntatarjonnasta.</li> <li>Järjestetään säännöllisesti kaupungin liikuntapalveluinfotilaisuuksia eri kohderyhmille.</li> <li>Tuodaan viestinnän kuvastossa esille monenlaisia väestöryhmiä.</li> </ul>
<p><b>YHTEISSUUNNITTELUN JA PALVELUMUOTOILUN VAHVISTAMINEN</b></p> <p>LiikkuvaKuopio -ohjelmaan liittyvien palveluiden ja muiden sisältöjen tuottamista on tehty kaupunkilaisia ja paikallistoimijoita aktiivisesti osallistaen sekä hyödyntäen monipuolisesti palvelumuotoilun toimintamalleja. Tätä jatketaan ohjelman toteutuksessa.</p> <p>Toteutuksessa ohjaavana periaatteena toimii se, että kaupunkilaiset ovat aktiivisia toimijoita palveluiden ja ympäristöjen suunnittelussa. Tämä näkökulma mahdollistaa sosiaalisesti kestävästä kaupunkikehittämisestä, jossa panostetaan kehittämisen mahdollisuuksiin ja tarkastellaan tietoisesti asukkaiden kokemuksia tiloista ja palveluista hyvinvoinnin ja osallisuuden mahdollistajina.</p>	<p><b>Yhteiset toimenpiteet</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Osallistetaan kaupunkilaisia kohderymittäin palveluiden ja niiden viestinnän suunnitteluun. Hyödynnetään asukkaiden osallistamisessa apuna tempauksia, kokeiluja, läpinäkyvää viestintää sekä ulkoisia kannustimia kuten esimerkiksi arvontoja.</li> <li>Tarkastellaan käyttäjien esteitä, liikkumisen aloittamisen syitä sekä liikuntapalveluiden prosesseja ja muodostetaan tiedosta palvelumuotoilun keinoin toimivampia prosesseja sekä uusia konsepteja.</li> <li>Kehitetään kohderyhmäkohtaisia palvelutarjottimia, joista liikkumisen palveluita on helppo kohdentaa asiakkaille.</li> <li>Toteutetaan liikuntapalveluiden suunnittelua poikkihallinnollisessa yhteistyössä liikkumisen ekosysteemin toimijoiden kanssa.</li> </ul> <p><b>Missä asioissa eri kohderyhmiä erityisesti osallistetaan?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Selvitetään perheiltä säännöllisesti, mitkä ovat kunakin aikana vetovoimaiset liikkumisen muodot ja pyritään tarjoamaan niitä lajikokeiluina sekä osana Liikuntalauantai -konseptia.</li> <li>Selvitetään nuorilta säännöllisesti, mikä saisi heidät liikkumaan, millaisia esteitä he kohtaavat ja mitkä lajit heitä kiinnostavat, sekä missä heille kannattaisi viestiä. Tavoitellaan yksinäisiä ja vähän liikkuvia nuoria yhdessä etenkin nuorisopalveluiden, etsivän nuorisotyön ja nuorisovaltuuston kanssa.</li> <li>Osallistetaan työikäisiä ja ikääntyneitä kohderyhmäkohtaisesti etenkin omatoimisen liikkumisen palveluiden kommentointiin ja suunnitteluun.</li> <li>Osallistetaan vähän liikkuvia asukkaita, jotta voidaan tunnistaa eri kohderyhmien esteet, tarpeet ja toiveet mukavan sekä liikuttavan tekemisen suunnittelussa. Pohditaan yhdessä keinoja liikkumiseen innostamiseen.</li> </ul>
<p><b>TIEDOLLA JOHTAMISEN KEHITTÄMINEN</b></p> <p>LiikkuvaKuopio -ohjelman tukena on vahva tietopohja, jota on aktiivisesti koottu hyödyntäen omaa paikallista sekä valtakunnallista tutkimus- ja selvitystyötä. Tiedolla johtamisen kehittämisen erityishaaste lähivuosille on tiedon hyödyntämisessä ohjelman toimenpiteiden suuntaamisessa ja sisällöllisessä kehittämisessä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vahvistetaan liikkumisen edistämisen tietopohjaa kokoamalla aktiivisesti yhteen ajantasaista liikuntaan ja liikkumisen liittyvää tutkimusaineistoa ja tehden tiivistä yhteistyötä tutkimuslaitosten kanssa</li> <li>Luodaan pysyvä toimintamalli, jolla koottua ja jalostettua tietoa tuodaan ohjelman käytännön toimijoiden työhön tueksi, esimerkiksi poikkihallinnollisen liikunnan edistämisen työryhmän kautta.</li> <li>Koulun ja varhaiskasvatuksen rooli on lasten ja nuorten liikkumisen kannalta keskeinen. Seurataan liikkumisen määrää kouluilla.</li> <li>Selvitetään säännöllisin väliajoin asukkaiden liikkumistarpeita ja preferenssejä eri kohderyhmiä osallistaen, sillä liikkumisen tavat ja tarpeet muuttuvat vuosien myötä.</li> <li>Vahvistetaan osallistumista liikkumisen edistämisen valtakunnalliseen ja kansainväliseen yhteistyöhön, haetaan maailmalta malleja ja viedään LiikkuvaKuopiota maailmalle.</li> <li>Edistetään kestävästä kehityksestä mukaista liikkumista osana One Health -lähestymistapaa.</li> </ul>



# LÄHTEET

Liikkumissuositukset, aikuiset

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019.

Liikkumissuositukset, lapset ja nuoret

Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset

- Opetus- ja kulttuuriministeriö ([okm.fi](https://okm.fi))

Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä.

Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille.

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisusarja 2021:19.

Varhaiskasvatuksen liikuntasuositus Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset - Opetus- ja kulttuuriministeriö ([okm.fi](https://okm.fi))

Liikkumissuositukset, soveltava liikkuminen

Soveltavat liikkumisen suositukset - UKK-instituutti ([ukkinstituutti.fi](https://ukkinstituutti.fi))

Liikkumissuositukset, ikääntyneet

Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. UKK-instituutti, 2019.

Yleiset liikkumissuositukset

Liikunnan Käypä hoito-suositus Liikunta ([kaypahoito.fi](https://kaypahoito.fi))

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset on julkaistu - Liikuntaneuvonta

Liikuntaraportit ja selonteot

Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022 ([valtioneuvosto.fi](https://valtioneuvosto.fi))

Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi Suomalaisten ulkoiluaktiivisuus säilynyt korkeana – luontoalueet entistä aktiivisemmassa ja monipuolisemmassa käytössä | Luonnonvarakeskus ([luke.fi](https://luke.fi))

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta ([okm.fi](https://okm.fi))



Sosioekologiset mallit liikkumisen edistämiseen

Esimerkki sosioekologisista malleista: paikallaanolon vähentäminen - UKK-instituutti ([ukkinstituutti.fi](https://ukkinstituutti.fi))





LIIKKUVA  
KUOPIO

 [liikkuvakuopio.fi](http://liikkuvakuopio.fi)  
 [facebook.com/LiikkuvaKuopio](https://facebook.com/LiikkuvaKuopio)

**NORTH**  **SPORT**  
CONSULTING