



**VARSINAIS-SUOMEN
LIIKUNTASTRATEGIA
2030**

Kohti liikkuvaa ja hyvinvoivaa maakuntaa

SISÄLLYSLUETTELO

Strategian tiivistelmä	1
Varsinaissuomalaisen liikunnan arvot	2
Mitä arvolupauksemme edellyttää	3
Tehtävämme	4
• <i>Luoda asuinymäristöjä ja olosuhteita, jotka innostavat liikkumaan</i>	4
• <i>Toteuttaa liikuntapalveluja ja yhteistyötä, joka edistää kaikkien liikkumista</i>	5
• <i>Kehittää viestintää, tiedolla johtamista ja osaamista, jotka vahvistavat liikunnallista elämäntapaa</i>	7
Jalkauttamissuunnitelma	9
Liite 1. Taulukko jalkauttamisen suunnitteluun	11
Liite 2. Kehittämistoimenpiteiden ideapankki jalkauttamisprosessien tueksi	13
Liite 3. Varsinais-Suomi toimintaympäristönä	19
Liite 4. Taustaa Varsinais-Suomen liikuntastrategiaprosessille	20
Liite 5. Käsitteiden määrittelyä	24
Liite 6. Maakunnallisista liikuntastrategioista lausuttua	26

VARSINAIS-SUOMEN LIIKUNTASTRATEGIA 2030



Kohti hyvinvoivaa ja liikkuvaa maakuntaa

Edistämme yhteiskuntaa, jossa yksilön on helppo tehdä päätöksiä liikkunnallisen elämäntavan puolesta.

1

NYKYTILA & HAASTEET

- Liikkumattomuuden ja liian vähäisen liikumisen lisääntyminen
- Eriarvoistumiskehitys myös liikunnassa
- Talouden niukkeneminen



2

TAVOITTEET

- Asuinympäristöt ja olosuhteet, jotka innostavat liikkumaan
- Liikuntapalvelut ja yhteistyö, joka edistää kaikkien liikunnista
- Viestintä, tiedolla johtaminen ja osaaminen, jotka vahvistavat liikkunnallista elämäntapaa



3

TOIMENPITEET

Olosuhteet

- Arktiikkunnan olosuhteiden edistäminen
- Omaehtoisien liikunnan olosuhteet kuntoon
- Ohjatus liikunnan olosuhteiden turvaaminen



Palvelut ja yhteistyö

- Ohjatus liikunta- ja urheilutoiminnan kehittäminen
- Yhteistyön rakentaminen liikkunnallisen elämäntavan edistämiseksi palvelukehityksessä



Viestintä ja osaaminen

- Tiedottamisen yhteiset alustat
- Yhteistyöverkostojen hyödyntäminen liikkunnallisen elämäntavan edistämisyössä
- Liikkumaan aktivoivat viestinnälliset työkalut
- Osaamisen vahvistaminen



www.liiku.fi/vsliikuntastrategia

LIIKU

Rajattomasti Liikuntaa

VARSINAISUOMALAISEN LIIKUNNAN ARVOT

Tärkeää ja tavoiteltavaa kaikessa toiminnassa

Monialainen, -ammattillinen sekä kunta-, toimija- ja seuturajat ylittävä yhteistyö

Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen

Kestävän kehityksen periaatteiden mukaan toimiminen

Asukkaiden, asiakkaiden, kokemusasiantuntijoiden ja vaikuttajaryhmien kuuleminen ja osallisuus

Tietoon perustuva toiminta ja päätöksenteko

Hyvinvoinnin, terveyden, hyvän mielen, innostuksen ja ilon edistäminen

Puhuminen resurssien puolesta ja toimiminen niiden puitteissa

Haastavaa ja ratkaisuja vaativaa

Liikkumattomuuden ja liian vähäisen liikkumisen lisääntyminen

Eriarvoistumiskehitys myös liikunnassa

Taloudellisten resurssien niukkeneminen

Arvolupaus

Liikunta- ja liikkumismahdollisuuksien tarjoaminen yhdenvertaisesti

- arkiliikunta ja arjen aktiivisuus
- omatoiminen liikunnan harrastaminen
- ohjattu harrastus- ja kilpailutoiminta

Yhteinen tahtotila

**Visiomme ovat liikkuvat
ja hyvinvoivat
varsinaissuomalaiset**

**Missiomme on edistää
yhteiskuntaa, jossa yksilön
on helppo tehdä päätöksiä
liikunnallisen elämäntavan
puolesta.**

**Toimimme vahvistaen
varsinaissuomalaisten hyvinvointia
sekä työ- ja toimintakykyä liikunnan
avulla edistäen alueen elin-, veto- ja
pitovoimaa sekä positiivista
yhteiskuntakehitystä.**

TEHTÄVÄMME

Luoda asuinympäristöjä ja olosuhteita, jotka innostavat liikkumaan

Arkiliikunnan olosuhteiden edistäminen:

- kävelyn, pyöräilyn, apu- sekä muilla välineillä liikkumisen yhtenäiset, turvalliset ja esteettömät mahdollisuudet
- lähi- ja luontoliikunnan mahdollisuudet
- liikkumisen lisäämistä ja istumisen vähentämistä edistävä varhaiskasvatuksen, koulujen, palveluasumisen sekä työpaikkojen suunnittelu ja rakentaminen

Omaehtoisen liikunnan harrastamisen olosuhteet:

- monipuoliset, laajoja käyttäjäryhmiä palvelevat kaikille avoimet liikuntapaikat
- välineiden lainaus- ja vuokraustoiminnan kehittäminen

Ohjatun liikunnan olosuhteet:

- harrasteliikunnan sekä kilpa- ja huippu-urheilun harjoitus- ja suorituspaikat

Varmistaen:

- että joka kunnasta löytyy vastuutaho, jolla on liikkumisolosuhteiden suunnittelun ja liikuntapaikkarakentamisen osaaminen
- liikunta- ja liikkumisvaikutusten arviointi kaikessa suunnittelussa ja päätöksenteossa
- yhteistyö eri toimijoiden kesken tarvekartoituksissa, suunnittelussa ja toteutuksessa alueellisesti, seudullisesti ja kuntatasolla
- käyttäjien (liikkujien, seura- ja yhdistystoimijoiden, kokemusasiantuntijoiden ja vaikuttajaryhmien) kuuleminen suunnittelussa ja päätöksenteossa
- esteettömyys uudisrakentamisessa ja peruskorjaamisessa esteettömyyskartoituksin, -kävelyin jne.
- maantieteellinen ja taloudellinen saavutettavuus
- energiatehokkuus, hiilineutraalius ja muut ympäristöystävälliset ratkaisut uudisrakentamisessa ja peruskorjaamisessa

Tärkeät toimijat ja yhteistyötahot:

- suunnittelijat, valmistelijat, päätöksentekijät, toteuttajat ja käyttäjät julkisella, yksityisellä ja kolmannella sektorilla:
 - alueellinen, seudullinen ja kuntatasoinen maankäyttö: kaavoitus ym.
 - kaupunki- ja kuntarakentaminen: asuinalueet, työpaikat, palvelut, puistot, leikkipaikat, ulkoilualueet jne.
 - liikennesuunnittelu
 - liikuntapaikkasuunnittelu ja -toteutus

Toteuttaa liikuntapalveluja ja yhteistyötä, jotka edistävät kaikkien liikkumista

Ohjatun tai valmennetun liikunta- ja urheilutoiminnan kehittäminen

- liikkumisen lisääminen osana varhaiskasvatusta sekä perus- ja toisen asteen opetusta ja toimintaa
- Harrastamisen Suomen malli kuntiin ja kouluihin ja liikunta vahvaksi osaksi toimintaa
- harrasteliikunnan polun kehittäminen seurojen, yhdistysten ja kuntien yhteistyöllä
- kaiken ikäisten ja erilaisten liikkujien näkeminen liikunta- ja urheilutoiminnan potentiaalisina kohderyhminä
- Move!-polun kehittäminen kunta - hyvinvointialue -yhteistyönä tukemaan lasten ja nuorten toimintakykyä
- kilpa- ja huippu-urheilun polun kehittäminen yhteistyössä seurojen, urheiluakatemioiden ja kuntien kesken huomioiden mm. lasten ja nuorten ikäluokkien pieneneminen
- yhteistyö työpaikkojen ym. kanssa työmatkaliikunnan lisäämiseksi ja istumisen vähentämiseksi
- kaikkien liikkumista edistävä päätöksenteko sekä avustus- ja tukikäytännöt
- Kehitetään, kokeillaan ja otetaan käyttöön toimivia uusia, kohderyhmää innostavia ja aktiivisia toimintatapoja ja työkaluja (mm. sovellukset, rannekkeet, liikunta-/harrastussetelit/-kortit)
- liikunnan harrastamisen merkityksellisyyden, houkuttelevuuden ja saavutettavuuden parantaminen uudella palveluilla erilaiset liikkujatyypit huomioiden

<p>LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA MERKITYKSELLINEN OSA HENKILÖKOHTAISTA TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA "Innokkaat ja aktiiviset"</p>	<p>LIKUNNAN MERKITYKSET TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ HAKUSESSA "Potentiaaliset aloittajat"</p>	<p>LIKUNNAN MERKITYKSET TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN KANNALTA HÄVIKSISSÄ "Vieroksuajat"</p>
<p>Liikunnan peruspalvelut ja -olosuhteet (seurat ja yhdistykset, yksityinen sektori, kunnat, neljäs sektori) Tiedotus ja puheeksi otto liikuntapalveluista ja -olosuhteista Aktiivisen kansalaistoiminnan tukeminen</p>	<p>Toiminta, jolla estetään, ettei liian vähäinen liikunta muodosta terveysterveyden ja hyvinvointiriskiä Matalan kynnykset liikuntapalvelut Liikunnan palveluohjaus ja liikuntaneuvonta Oman liikunnallisen minän löytymisen tukeminen</p>	<p>Toiminta, jolla korjataan liikkumattomuudesta aiheutuneita terveyshaittoja tai toimintakyvyn rajoitteita. Liikuntaneuvontapalvelut ja niihin ohjaus / lähettäminen osana elintapaohjauksen kokonaisuutta</p>

Kuvio 2. Liikunnan merkitykset yksilölle liikuntapalveluiden suunnittelun pohjaksi.

Kuviossa on yhdistetty KOSKI, P. (2023) Yritetäänkö liikunnan edistämässä oikaista? Liikuntasuhteen rakentuminen on pitkäjänteinen prosessi. Lisää liikettä Suomeen, Olympiakomitean webinaarisarja, 28.9.2023. sekä LIKUNNAN ALATYÖRYHMÄ (2022), Esitys liikunnan palvelukokonaisuudesta ja yhdyspintapalveluista suhteessa hyvinvointialueen palveluihin osana Hyte-työryhmän esitystä Varsinais-Suomen hyvinvointialuevalmistelussa.

Yhteistyön rakentaminen liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi hyvinvointialueen ja kuntien palveluissa ja palveluketjuissa

- liikunnan puheeksi ottaminen ennaltaehkäisevänä ja hyviä elintapoja vahvistavana toimintana mahdollisimman kattavasti kaikissa asiakaskohtaamisissa
- liikunnan palveluohjaus silloin, kun liikkumattomuus muodostaa riskitekijän terveyden ylläpitämiselle tai kun liikuntaharrastus voisi tuoda apua muuhun riskitekijään, esim. yksinäisyys
- liikuntaneuvonta ja siihen ohjaus osana elintapaohjausta silloin, kun liikkumattomuus aiheuttaa terveyteen liittyviä ongelmia
- taloudellinen tuki haastavissa elämäntilanteissa oleville, esim. liikuntapassit, -kortit tai rannekkeet

Varmistaen:

- palvelujen saavutettavuus ja samanarvoisuus riippumatta sukupuolesta, iästä, etnisestä tai kansallisesta alkuperästä, kansalaisuudesta, kielestä, uskonnosta tai vakaumuksesta, mielipiteestä, vammasta, terveydentilasta tai seksuaalisesta suuntautuneisuudesta
- polarisaation, eriarvoistumisen ja syrjäytymiskehityksen vähentäminen kohtuullisella hinnoittelulla ja tukitoimenpiteillä
- yhteistyö ja tiedonkulku koko palvelujatkumolla: kunnat - kolmas ja neljäs sektori - yritykset - vapaa sivistystyö - hyvinvointialue - maakunta
- seurojen ja yhdistysten tukeminen uusien kohderyhmien tavoittamisessa
- että joka kunnasta löytyy liikuntapalveluiden kehittämisestä vastaava taho

Tärkeät toimijat ja yhteistyötahot:

- seurakunnat, yhdistykset, järjestöt ja neljäs sektori
- kuntien liikunta-, varhaiskasvatus-, opetus-, nuoriso-, kulttuuri- ja kirjastopalvelut sekä tekniset palvelut
- vapaan sivistystyön toimijat ja yritykset
- lasten, nuorten ja perheiden palvelut: neuvolat, kouluterveydenhuolto, sosiaalipalvelut, sote- ym. järjestöjen ja yhdistysten palvelut
- työikäisten palvelut: terveyskeskukset, työterveys, sosiaalipalvelut, sote- ym. järjestöjen ja yhdistysten palvelut
- ikääntyneiden palvelut: terveyskeskukset, vanhuspalvelut, sosiaalipalvelut, sote- ym. järjestöjen ja yhdistysten palvelut
- kuntien, hyvinvointialueen, maakunnan ja aluehallinnon päätöksentekijät

Kehittää viestintää, tiedolla johtamista ja osaamista, jotka vahvistavat liikunnallista elämäntapaa

Liikuntapalveluista ja -olosuhteista tiedottamisen yhtenäistäminen ja selkiyttäminen

- mukanaolo yhteistyössä, jolla rakennetaan yhtenäisiä tiedonkulun työkaluja (esim. palvelutietovaranto, PTV):
 - sähköiset palvelutarjottimet ja -alustat
 - rajapinnat ja dataintegraatiot
 - lähettämiskäytännöt
- liikuntaolosuhteiden esteettömyydestä viestimisen kehittäminen
 - Palvelutietovarannon esteettömyyssovellus
 - kunnissa toteutettavat esteettömyyskartoitukset, -kävelyt jne.
- liikuntaviestinnän saavutettavuuden edistäminen

→ näillä helpotetaan niin liikuntatiedon omatoimista löytämistä kuin liikunnan puheeksi ottamista, liikunnan palveluohjausta ja liikuntaneuvontaan lähettämistä hyvinvointialueen asiakaskohtaamisissa

Alueellisten tai seudullisten yhteistyöverkoston hyödyntäminen liikunnallisen elämäntavan edistämistyössä

- varhaiskasvatus
- koulut ja oppilaitokset
- työpaikat
- seurayhteistö
- kuntayhteistyö
- uudet yhteistyötahot, mm. neljäs sektori

Houkuttelevuutta ja yhdenvertaisuutta lisäävien viestinnällisten työkalujen kehittäminen, kokeilu ja käyttöönotto

→ Liikunta- tai harrastesetelit, -kortit tai -sovellukset eri kohderyhmille

→ Digitaaliset sovellukset esim. Move!-ohjaukseen ja -tukeen

→ Liikunnan vahvempi pelillistäminen jne.

Osaamisen vahvistaminen monipuolisilla työkaluilla ja koulutustarjonnalla

- mm. Rajattomasti liikuntatietoa -alusta tiedolla johtamiseen ja viestintään
- koulutusta:
 - liikunnallisen elämäntavan edistämisessä
 - erilaisten liikkujien kohtaamisessa
 - ympäristöystävällisen liikuntakulttuurin luomisessa
 - hyvän hallinnon ja talouden edistämässä

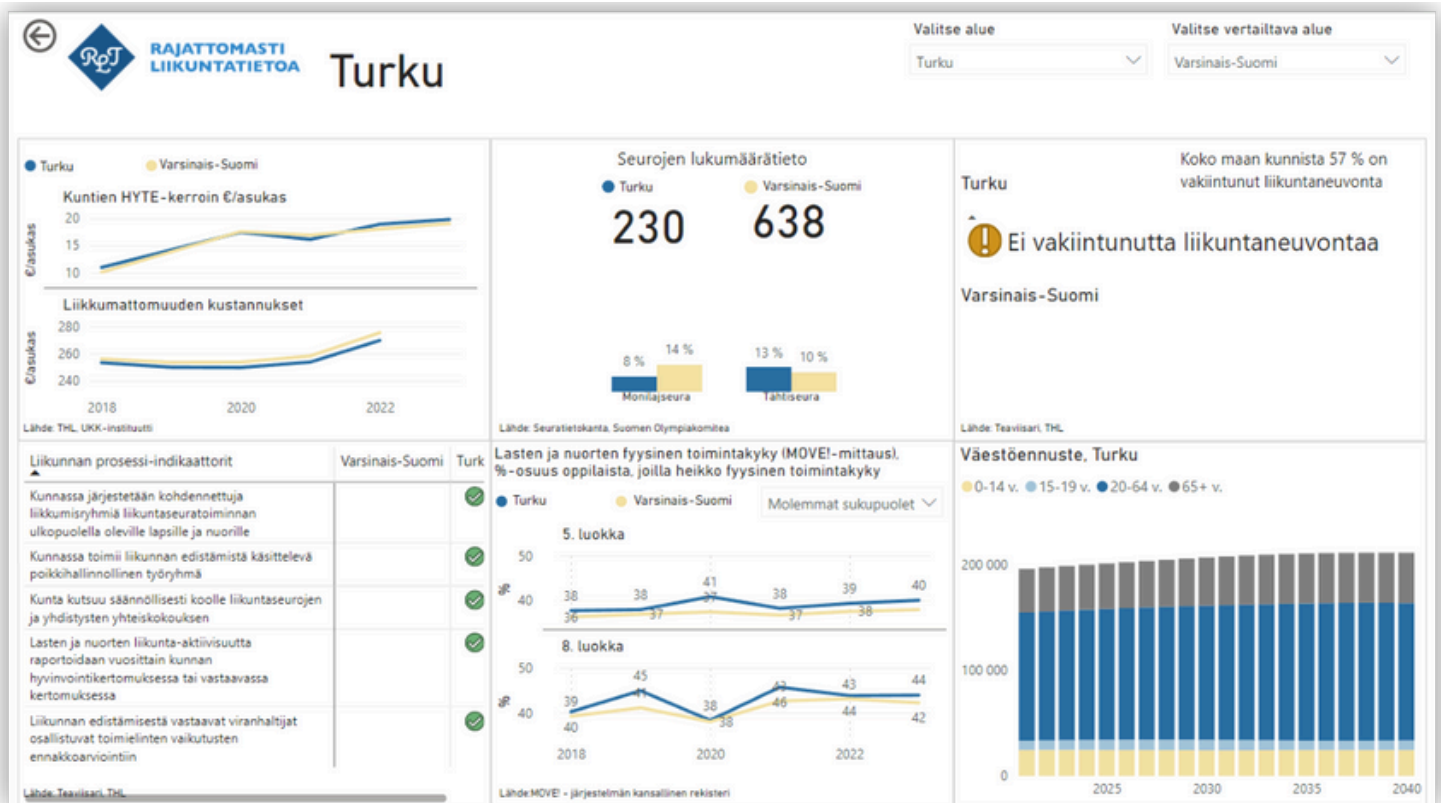


RAJATTOMASTI LIIKUNTATIETOA

i Käyttöohjeet

Lapset, nuoret, lapsiperheet	Nuoret ja nuoret aikuiset	Työkäiset	Ikäntyneet	Maahanmuuttajat
Soveltava liikunta	Olosuhteet	Seuratoiminta	Yleiset edellytykset	HYTE-kerroin

Tietoon perustuvalla suunnittelulla, päätöksenteolla ja toiminnalla luo hyvän pohjan Lounais-Suomen kuntien ja muiden toimijoiden käyttöön luotu Rajattomasti liikuntatietoa -alusta.



JALKAUTTAMISSUUNNITELMA

Liikuntastrategiasta saaduissa lausunnoissa ja kommenteissa sekä siihen liittyvässä keskustelussa strategian tärkeimmäksi tehtäväksi on todettu tuottaa yleiset raamit ja painopistelinjaukset liikunnallisen elämäntavan edistämistyölle. Jokainen toimijataho voi ottaa liikuntastrategian oman kehittämisensä lähtökohdaksi ja työkaluksi. Se toimii kuntien ja muiden toimijoiden työtä ohjaavana tausta-asiakirjana ja päätöksenteon tukena.

Merkittäväksi tulevaisuuden tehtäväksi todettiin strategian tavoitteiden ja tehtävien jalkauttamisen konkreettisempi suunnittelu. Laajaa yhteistyötä vaativiksi kehittämisen painopisteiksi on nostettu:

- lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen tehokkailla toimintatavoilla ja työkaluilla -> [liikunnallisen elämäntavan perustan luominen](#)
- ikääntyneiden (65 +) voimaa ja tasapainoa edistävän liikunnan yhtenäisten toimintatapojen ja -mallien rakentaminen -> [toimintakyvyn ja itsenäisen elämän perusehtojen ylläpitäminen](#)
- liikunnan palvelujen ja palveluketjujen edistäminen osana työikäisten liikkumista, elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa -> [painopisteenä erityisesti liikkumattomat ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat](#)
- liikkumaan innostavien asuinympäristöjen ja olosuhteiden kehittäminen -> [aktiivisen arjen ja omaehtoisen liikkumisen edellytykset kaikille](#)
- strategian tavoitteiden seurannan ja arvioinnin suunnittelu -> [tiedolla johtaminen ja vaikuttavuus](#)
- Kevään ja syksyn 2024 aikana määritellään Rajattomasti liikuntaa –kumppanuusverkoston toimesta ja laajoja yhteistyöverkostoja hyödyntäen tarkemmat liikuntastrategiset kärjet täsmentäen aihealuekohtaisia painopisteitä ja niiden toteuttamisen suunnitelmia. Otetaan tavoitteeksi tehdä Varsinais-Suomesta liikunnan ja hyvinvoinnin edistämisen mallimaakunta

Merkittävänä ja tuloksekkaina työ- ja toimintatapoina korostettiin:

- verkostomaista työskentelyä laajalla yhteistyöpohjalla: kunnat, seurakunnat ja yhdistykset, LiikU, Varha, maakuntaliitto, aluehallinto, kansalliset asiantuntijatahot
- alueellisia liikunnan kehittämisprosesseja seurojen ja yhdistysten, kuntien ja muiden toimijoiden kesken
- liikuntaviestinnän kehittämistä: yhteiset alustaratkaisut, strategisesti tärkeinä pidettyjen asioiden esilläpito, Rajattomasti liikuntaa -podcast, Rajattomasti liikuntatietoa -alusta jne.
- säännöllistä liikuntastrategian painopisteiden, tavoitteiden ja tehtävien arviointia ja seurantaa.
- Otetaan jatkon jalkauttamissuunnittelussa mukaan vahvempi kytkös maakunnallisen elinvoiman ja sen veto- ja pitovoimien kasvattamiseen.

kaavoitus

maankäyttö

rakentaminen

asuinalue-suunnittelu

esteettömyys

saavutettavuus

rekeily, ulkoilu ja luonnossa liikkuminen

terveyttä ja hyvinvointia edistävä liikunta

ohjattu liikunta

liikuntapaikat

liikuntakulttuuri ja -tapahtumat

viestintä

liikuntapolitiikka

liikuntayönteinen talouden suunnittelu

PÄÄTÖKSENTEKO

avustus- ja tukipolitiikka

kuntamielikuva

**NUORISTOTYÖ
JA KULTTUURI**

liikunta nuorisotyössä ja -tiloissa

kulttuurihyvinvointi

Liikku

Rejattomasti Liikuntaa

katujen kunnossapito

ympäristöystävällisyys

kestävä liikkuminen

**LIIKENNE JA
KADUT**

kevyen liikenteen reitit ja turvallisuus

matkakehittämät

kävely ja pyöräily

yhdyspintapalvelut

HYTE-TYÖ

liikunnan palvelukehittämät

**LIIKUNNALLISEN
ELÄMÄNTAVAN
EDISTÄMINEN
KUNTATASOLLA**

liikunnanopetus

liikunta opetuksessa

koulumatkaliikunta

**VARHAISKASVATUS
JA OPETUS**

piha-alueet

välituntikulttuuri



työ- ja toimintakyky

TYÖELÄMÄ työmatkakehittämät

työhyvinvoinnin kehittäminen

asukastoiminta

kuuleminen ja palaute

monikulttuurisuus

seura- ja yhdistysyhteistyö

Liite 1. TAULUKKO JALKAUTTAMISEN SUUNNITTELUUN

PALVELUT JA YHTEISTYÖ

OLOSUHTEET

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	VASTUUTAHOJ	TOTEUT- MINEN	SEURANTA
Arkkiliikunnan olosuhteiden edistäminen	<ul style="list-style-type: none"> • turvalliset ja esteettömät reitit • lähi- ja luontoliikunnan mahdollisuudet • liikunnan lisäämistä ja istumisen vähentämistä edistävään arjen suunnittelu ja toteutus 			
Omaehtoisen liikunnan olosuhteet kuntoon	<ul style="list-style-type: none"> • monipuoliset kaikille avoimet liikuntapaikat • välineiden lainaus- ja vuokraustoiminnan kehittäminen 			
Ohjatun / valmennetun liikunnan olosuhteiden turvaaminen	<ul style="list-style-type: none"> • harrasteliikunnan sekä kilpa- ja huippu-urheilun harjoitus- ja suorituspaikat 			
Ohjatun tai valmennetun liikunta- ja urheilutoiminnan kehittäminen	<ul style="list-style-type: none"> • Harrastamisen Suomen malli ja liikunta osaksi toimintaa • harrasteliikunnan polun yhteistyöllä • kaikki seuratoiminnan potentiaalisina kohderyhminä • lasten ja nuorten arjen liikkumisen lisääminen • Movei-polun kehittäminen • kilpa- ja huippu-urheilun polun kehittäminen • liikuntaneuvonta • työmatkaliikunnan lisääminen ja istumisen vähentäminen • liikunnista edistävää päätöksenteko erilaiset liikkujatyypin huomioiminen 			
Yhteistyön rakentaminen liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi palvelukehityksessä	<ul style="list-style-type: none"> • liikunnan puheeksi ottaminen • liikunnan palveluohjaus • liikuntaneuvonta 			

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	VASTUU-TAHOT	TOTEUTUMINEN	SEURANTA
Liikuntapalveluista ja -olosuhteista tiedottamisen yhtenäistäminen ja selkiyttäminen	<ul style="list-style-type: none"> mukanaolo yhteistyössä, jolla rakennetaan yhtenäisiä tiedonkulun työkaluja liikuntaolosuhteiden esteettömyydestä viestimisen kehittäminen liikuntaviestinnän saavutettavuuden edistäminen 			
Alueellisten tai seudullisten yhteistyöverkostojen hyödyntäminen liikunnallisen elämäntavan edistämisyössä	<ul style="list-style-type: none"> varhaiskasvatus koulut ja oppilaitokset työpaikat seurayhteisöt kuntayhteistyö uudet yhteistyötahot, mm. neljäs sektori 			
Houkuttelevuutta ja yhdenvertaisuutta lisäävien viestinnällisten työkalujen kehittäminen, kokeilu ja käyttöönotto	<p>Liikunta- tai harrasteselitit, -kortit tai -sovellukset eri kohderyhmille → Digitaaliset sovellukset esim. Move!-ohjaukseen ja -tukeen → Liikunnan vahvempi peliilistäminen jne.</p>			
Osaamisen vahvistaminen monipuolisilla työkaluilla ja koulutustarjonnalla	<ul style="list-style-type: none"> Rajattomasti liikuntatietoa -alusta tiedolla johtamiseen ja viestintään koulutusta: <ul style="list-style-type: none"> liikunnallisen elämäntavan edistämisessä erilaisten liikkujien kohtaamisessa ympäristöystävällisen liikuntakulttuurin luomisessa hyvän hallinnon ja talouden edistämisessä 			

Liite 2 KEHITTÄMISTOIMENPITEIDEN IDEAPANKKI JALKAUTTAMISPROSESSIN TUEKSI

Strategiatapaamisten aikana keväällä 2023 käydyissä keskusteluissa nousi esille suuri määrä kaikkiin kolmeen toimenpidealueeseen liittyviä konkreettisempia kehittämissuunnitelmia tai sisältöjä. Ne on koottu alla olevaan listaukseen pohjaksi tulevaisuuden kehittämissuunnittelulle. Lista on tässä vaiheessa koottu kaikki esille tulleet ajatukset. Niitä vedetään yhteen ja tiivistetään jatkokeskustelun ja kehittämisen pohjaksi.

Ympäristöt ja olosuhteet

- turvalliset koulutiet, jotta itsenäinen kulku kouluun on mahdollista.
- pyöräilyn nosto -> reitistöt kuntoon, työsuhteiden polkupyörä, jne.
- pyöräpysäköinti liikuntapaikoille
- pyöräilyturvallisuuden lisääminen
- pyöräily/kevyen liikenteen väylien lisääminen - myös turvallisuuden lisääminen kevyen liikenteen väylillä
- olosuhteet/kulttuurin muutos - pyöräilyyn ja kävelyyn
- auto, viimeiseksi vaihtoehdoksi valita liikkumiseen. 1) kävellen, pyörällä tms.
- liikuteltava ja kunnassa kiertävä ulkokuntosali
- liikkuva palvelubussi, josta saatavilla liikunnan, kulttuurin ja nuorison ja kirjaston palveluita, syrjäkylille
- joukkoliikenne yhteydet keskeisiin liikuntakohteisiin
- yhdistetään leikkipuistoja ja liikuntavälineitä (ulkokuntosalit) lähiliikuntapaikoiksi
- liikuntapaikkojen sijainnit keskeisille paikoille - "löydät vahingossa" vs. menet varta vasten
- kattava luontoliikuntapaikkaverkosto, joka tehdään houkuttelevaksi.
- yhteisiä liikuntatiloja kuntarajojen yli
- kuntien välinen yhteistyö isompien liikunta-alueiden ja -paikkojen tulevaisuudensuunnittelussa
- liikuntatoimi mukaan kaupunkisuunnitteluun
- kaupunki antaisi liikuntapaikat ilmaiseksi käyttöön yhdistyksille.
- liikuntatilojen tai -paikkojen tarjoaminen tietyille kohderyhmälle maksutta
- "Kertaalleen rakennettuja tiloja ei kannata tyhjänä pitää" - kaikki koulujen ym. tilat monipuoliseen käyttöön
- jäähallin monikäyttöisyys: jään sulatuksen jälkeen tila käytössä muuhun harrastukseen.
- käyttää muita paikkoja liikuntatoimintaan kun liikuntasalit- tai hallit
- olosuhteilla suuri merkitys, mutta myös monien "huonompienkin" olosuhteiden ymmärtäminen/näkeminen mahdollisuutena
- liikuntapaikat kaikkien käyttöön, ei lukkoja, aitoja ja portteja
- tila- ja kenttävuorojen jakaminen: alueen seuran tulisi voida toimia alueen omalla liikuntapaikalla ylimääräisten siirtymisten välttämiseksi.
- liikuntapaikkarakentamisen suunnitelmallisuus, miten toinen olosuhde auttaa toista vs. jäähalli - uimahalli.
- yhteistyö liikuntapaikkojen hoitamisessa kyläyhdistysten kanssa
- päätöksenteossa ympäristöystävällisemmät vaihtoehdot otettava huomioon taloudenkin kustannuksella.
- samalla kun rakennetaan uusia ympäristöjä, pitäisi huomioida huoltosuunnitelma tuleville vuosille
- uudisrakennuksissa otetaan huomioon energiatehokkuus
- eri lajien energiatehokkuudelle: mittarit, joilla energiatehokkuutta/edullisuutta mitataan arvioidaan
- kuntien tulee uskaltaa satsata talviliikuntamahdollisuuksiin myös Varsinais-Suomessa (keinolumat, keinojäät).
- varustesäilytyksiä lisää lasten ja nuorten liikuntapaikkojen yhteyteen, esim. jäähallit

Palvelut ja yhteistyö

- seurojen merkitys nykyaikana, kun pihapelit eivät enää ole niin suosiossa. Höntsiä esim. seurojen toimesta
- kunnan/Kaupungin tulee keksiä, miten tuetaan seuroja toteuttamaan matalan kynnyksen toimintaa paremmin
- seurojen matalankynnyksen tutustumispäivät
- vertais- ja tutor ohjaajien lisääminen ja mukaan ryhtymisen kynnyksen madaltaminen
- kunnalle täytyy tehdä malli, jolla hyödynnetään seurojen apu ja tuetaan heitä liikuttajina
- lapsi ja aikuinen ryhmiä seuroihin ja kuntiin, vaatii toki lisää henkilöresurssia
- aikuisten liikkuminen samanaikaisesti lasten ryhmien kanssa.
- seurojen tulisi koordinoida harjoitusvuoroja, jotta harrastukset tietylle ikäluokalle ei samoina päivinä, olisi mahdollisuus osallistua useampaan lajiin
- monilajisuus kunniaan
- seurat (kaikki!) mukaan keskusteluun samaan aikaan, jotta ne kehittävät yhdessä olosuhteita kuntalaisten liikkumisen lisäämiseksi.
- harrastuksen ulkopuolella tapahtuva liikkuminen arvoonsa seuratoiminnassa
- omaehtoisliikkujien huomiointi ja heidän puolestaan puhuminen seuratoimijoiden kuulemisen lisäksi
- seurojen arvoksi omaehtoinen liikkuminen
- koulumaailman ja seuratoimijoiden yhteistyön lisääminen
- lajiliitot; turnaukset paikallisesti, mistä iästä lähtien lähdetään turnaus ja pelimatkoilla pidemmälle
- paikallisliigat takaisin
- kimppakyydit kunniaan harraste- ja kilpaurheilussa
- lähikuntien yhteistyö liikuntalukkareiden suunnittelussa, myös seurat
- ylikunnallisen toiminnan kehittäminen
- liikunnan puheeksi ottaminen systemaattisesti osana terveystarkastuksia kaikissa elämänkaaren vaiheissa
- ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta ikäihmisille
- liikuntaneuvonta eri tasoille lapset-perheet, nuoret, työikäiset jne.
- puhutaanko esim. kouluterveydenhuollossa suoraan liikkumattomuudesta? liikuntaneuvonta? harrastusetsivä?
- palvelutarjonta riittävän helposti saataville terveydenhuollon ammattilaisille.
- palveluketjujen toimivuus taattava -> ohjaus Varhasta liikuntapalveluihin -> yhdessä on voimaa!!!
- liikuntaneuvontaa A. yhteistyössä B. etänä C. yksilö/ryhmä
- liikuntareseptit aktiiviseen käyttöön jopa ainoana hoitomuotona, mutta vähintään joka kerta jossain muodossa
- ammattilaisille (neuvolat, koulut, nuoriso-ohj. opettajat, lääkärit jne..) puheeksi ottamisen malli perheiden liikuntaan aktivoimiseen
- liikuntaneuvonnan ja liikunnanohjauksen resurssien lisääminen
- liikkumisen työryhmät kunnilla - jäseniä kunnalta, seurakunnasta, kolmannelta sektorilta jne. -> puuttuminen mm. liikalihavuuteen
- terveystalouteen liikkumiseen palkataan liikuntaneuvoja.

- terveyspalveluihin palkataan liikuntaneuvoja.
- luontoliikuntaneuvonta perinteisen liikuntaneuvonnan lisäksi
- sosiaalitoimessa mahdollisuus kohdennettuihin tukiin liikuntaan esim. pesäpalloharrastus
- liikuntaseteli lapsille yhteisen järjestelmän kautta -> käytössä kaikilla palvelujen tarjoajilla
- liikuntapäivät ja esim. maksuttomat uimahalliliput
- liikuntaseikkailua eri kohderyhmille säännölliseksi toiminnaksi
- perheliikuntaan panostaminen
- uudenlaisten liikkumismahdollisuuksien huomiointi: aarten etsinnät, geokätköilyt, frisbeegolf jne.
- liikuntavälineet verovähennykseen
- välineiden laina- ja vuokraustoiminta
- ammattitaitoiset välinelainaamot ja -vuokraamot
- neuvolaan perheiden ohjausta esim. teemalla yhdessä ulos liikkumaan viikonloppuisin
- ympäristökasvatus ja luonnossa liikkuminen vahvemmin kasvatukseen
- arkiliikuntaa lisää muilla verukkeilla, esim. lähdetään museoon. Porkkana, jolla porukka lähtee liikkeelle
- liikuntaa on jo se, että kävelet puistonpenkille kuulemaan linnunlaulua.
- SPR ystäväpalvelu ulkoiluttaa ikäihmisiä normi kahvittelun sijaan
- eteneminen niiden merkitysten kautta jotka eivät liity liikuntaan
- haetaan muita merkityksiä kun terveys liikunnasta

Viestintä ja tiedonkulku

- asennekasvatusta liikkuvaan arkeen vanhemmille!
- motivaatio huolehtia myös läheisestä, innostetaan ja kannustetaan oman perheen kesken
- tuoda esille, että liikkuminen on merkityksellistä
- liikunnan tuoma positiivinen muutos pitää saada näkyväksi
- vaikuttaminen perheiden arvoihin
- löydä ympäristöteko liikkumisen sisältä
- ajatuksen muutos, ettei tarvitse mennä yksityiselle kuntosalille liikkua oikein. Arvostettaisiin pienempiä/halvempia ratkaisuja
- arkiliikunta trendikkääksi, enemmän esiin liikkumisen hyödyt esim. somessa
- ilmaisten perheliikunnan mahdollisuuksien tietous, esim. vähävaraisille perheille. liikunta on mukavaa yhdessäoloa eikä vaadi aina euroja
- parempi ymmärrys siitä että pieni liikekin on hyväksi - jokainen pystyy siihen itsekkin ilman mitään ulkoisia palveluja
- höntsäkulttuurin arvostuksen nostaminen.
- ihmisten arvostus urheiluseuraa kohtaan matalan kynnyksen toiminnan toteuttajana vahvistuttava
- lähiliikunta/puistot/ulkokuntosalit = kartta, josta helposti saatavilla
- applikaatiot tiedonkulun parantamiseksi. Interaktiiviset liikunnalliset pelit
- nykyaikaiset ja selkeät nettisivut (nyt paljon kökköjä) urheiluseuroilla
- urheiluseuroille kimppekyyti sovellus
- virtuaalimaailman ja liikunnallisen reaali maailman yhdistäminen.

- otetaan mallia verkkopelaamisesta ja luodaan interaktiivisia virtuaalikuntoiluja - koudutetaan ihmiset liikkumaan
- kännykkään operoidaan aikalukko ja täytyy jotenkin liikkua, jotta se alkaa toimia (esim. pitää viedä alas ylös tietyn aikaa tai jotain vastaavaa)
- henkilökohtainen hiilijalanjälkilaskuri
- sähköistämisen/digitalisaation hyödyntäminen liikkumisen helpottamiseksi, jotta siitä tulee mielekästä
- esitellä mahdollisia paikkoja lähellä esim. somessa leikkipuisto -> voi saada lähtemään helpommin
- PNG tehnyt erilaista urheiluhypetystä Turun seudulla - tapahtumaa odotetaan
- somepersoonat peliin
- viestin erottautuminen, luova viestintä
- TV mainoksissa liikuntaideoita
- esteettömyyden markkinointi
- muoti-ilmiöiden hyödyntäminen liikuntakipinän syntymisessä?
- vapaaehtoiset toimijat ovat trendikkäitä.
- luontosuhteen kasvattaminen, luontoliikuntaan panostaminen ja kannustaminen
- avustuksiin velvoite markkinointiin ja liikunnanohjauksiin esim. nuoret, jokin tietty koululuokka yms.
- ulkoliikuntapaikkojen yms. markkinointi ja kunnossapito
- kampanjat esim askelkampanja työpaikalla
- esim. "Haastepyöräily" myös osaksi koulujen ja päiväkotien toimintaa
- liikuntakampanjat - omatoimiseen liikkumiseen kannustaminen
- pyöräilykypärät tietylle ikäryhmälle koulutielle
- käyttäjälaskurit
- ymmärrys paremmaksi siitä että liikunta/liikkuminen lisää tuottavuutta
- yhteiset mittarit liikkumattomuuden todentamiseen ja liikkumisen lisäämisen mittaamiseen
- paikalliset/alueelliset tulokset/mittarit, joilla johtaa
- kustannusnäkökulma selkeästi osaksi ennaltaehkäisemiskeskustelua kansallisesti (ja edelleen paikallisesti).
- liikkumisvaikutusten ennakoarviointi päätöksenteon käyttöön
- teaviisarin tietojen tiedoksivienti johtoryhmille
- Rajattomasti liikuntaa alusta
- päättäjille esille tuotavan tiedon tulee olla laaja-alaisempi
- selvitys, miten paljon päättäjät yleensä tietävät liikunnasta ja liikkumisen asioista
- movemittaustulokset tiedoksi päättäjille, myös toimenpiteet joita aiotaan tehdä
- tutkimustulokset (move yms) ja faktat tiedoksi, ja mitä ne juuri omassa kunnassa tarkoittavat, kustannukset ja mitä toimenpiteitä tarpeen tehdä
- konkreettisia tarinoita päättäjille liikunnan merkityksestä jollekin kuntalaiselle - mitä vaikutuksia oikeasti/mitä säästöjä/miten vaikuttanut ihmisen elämään
- vaikuttavuusarviot
- kiinteistöillekin tehdään pitkän aikavälin hoitosuunnitelmia - kuntiin pakolliseksi liikuntasuunnitelma; palvelut ja infran kehittäminen
- liikuntatoiminnan koonti PTV
- laadullisen arviointimittariston kehittäminen
- aktiivisuutta mittaavat sensorit käyttöön paikallistasolla

- yhteistyö korkeakoulujen kanssa kyselyjen tekemisessä
- kuntalaisten kuuleminen on vuosittaista
- liikuntavaikutusten arviointi päätöksen tekoon, kuntien poikkisektoriaaliset työryhmät
- kuntien luottamushenkilöt aktiivisesti mukaan koulutuksiin (avit), jotta lisätietoa päätöksenteon tueksi
- monialainen liikunnan työryhmä pakolliseksi kuntiin
- asiakasraati käyttöön, jossa kaikkien toimialojen asioita esitettynä
- liikunnan ja urheilun yhteinen edunvalvonta, hieman provosoivasti, yhteen suuntaan.
- lisäresurssit (henkilöstö) liikunnan suunnitteluun -> liikuntasuunnitelmat kuntoon ja tiedoksi

Koulu

- miksi liikunnasta ei ole kotiläksyjä?
- liikunnan integrointi oppitunneille, niin peruskoulu kuin toiselle asteelle
- kouluihin lisää liikuntaa
- kävelyvälitunti!
- liikuntaa joka päivä koulussa (pitempi koulupäivä)
- koululiikunnan selkeä lisääminen, myös varhaiskasvatus, siellä kohdataan koko ikäluokka
- harrastukset koulupäivän yhteyteen
- liikunnan tukiopetus!!!
- koululiikuntaan lisää ryhmiä ja vaihtoehtoja
- liikuntakasvatus päiväkotiin
- ulos joka välitunti
- huomioiminen vähän liikkuviin lapsiin jo päiväkodissa
- varhaiskasvatuksesta asti systemaattinen tukeminen, huoltajayhteistyö
- koululiikunnan arvostuksen kasvattaminen. Liikunnalla tulisi olla sama arvo kuin esimerkiksi matematiikalla tms.
- liikuntakummit kouluihin houkuttelemaan lapset ja nuoret liikkumaan
- lukioon pakollisia liikunnankursseja toiselle ja kolmannelle vuodelle
- koulujen ohjelmaan: energia ystävällinen malli - pyöräily, kävely siirtymisiin koulussa
- varhaiskasvattajien koulutukseen enemmän liikuntaosaamista

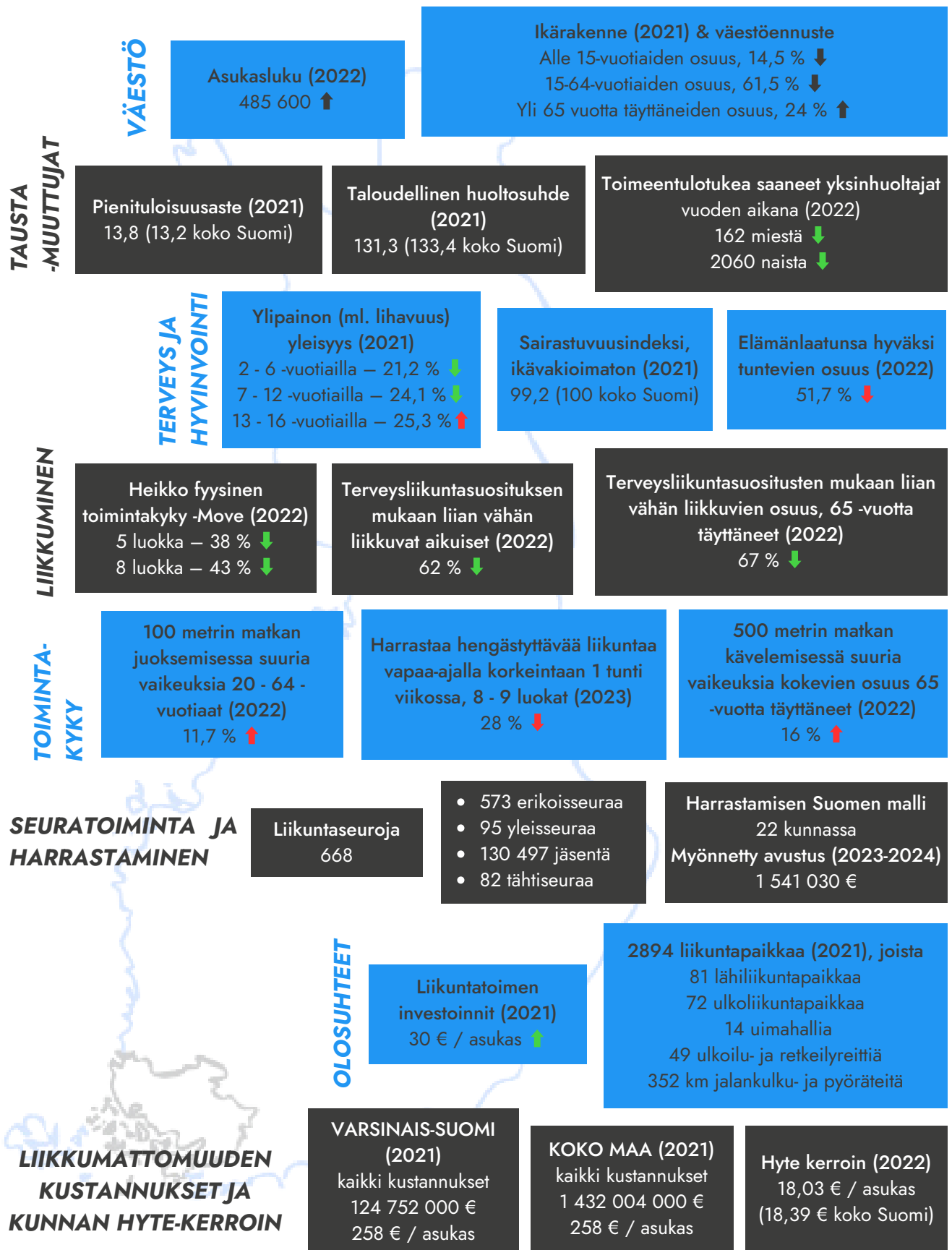
Työpaikat

- positiiviset porkkanat käyttöön työelämässä: kun teet itsesi eteen jotain, saat kannustimia (vrt. kuntoisuuslomat armeijassa).
- taukojumppa myös Teams-kokouksiin
- tulospalkkaus työkyvyn mukaan
- bonus työntekijälle hyvästä työkyvystä
- henkilöstön bonukset liikunnasta - esim. pyörällä töihin tietty määrä -> lomaa
- mahdollistetaan liikkuminen työpaikassa
- työpaikkojen tulee uskaltaa satsata liikunnan edistämiseen (työkyvyn ylläpitämiseksi).
- työpaikoille pakolliseksi sporttitunti
- toimistotyöläisille kävelykokoukset

- työpaikkojen urheilukerhot herätetään henkiin
- työnantajalle bonusraha, jolla aktivoidaan työntekijöitä fyysiseen toimintaan
- veroetuja, jotta saadaan työntekijöitä liikkumaan.
- työpaikkaliikunta - suunnittelutyö tehtävä käytännön näkökulmista lähtien
- työpaikka voisi antaa urheiluseuravalmentajina toimiville työntekijöille mahdollisuuden valmentamiseen työajalla pari kertaa viikossa (yhteiskuntavastuu) ...tästä yritys saisi esimerkiksi verovähennyksen ja tietenkin maine-edun.
- työyhteisöissä suhtaudutaan myönteisesti työpäivän aikaiseen liikkumiseen/liikuntaan
- viikkotyöaikaan voisi sisällyttää yhden tunnin liikuntaa työajan puitteissa, joskus tämän pitäisi olla tiimin yhteinen, jotta myös passiiviset aktivoidaan
- etätöyratkaisujen tukeminen
- kannustetaan työnantajia työntekijän liikkumiseen sen hyötynäkökohdilla

Liite 3. VARSINAIS-SUOMI TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ

3. suurin maakunta, 27 kuntaa, 5 seutukuntaa ja 8 sote-keskusta



Liite 4. TAUSTAA VARSINAIS-SUOMEN LIIKUNTASTRATEGIAPROSESSILLE

Varsinais-Suomen kunnat kutsuivat vuoden 2023 alussa varsinaissuomalaisia liikunnan ja urheilun toimijoita yhteiseen strategiatyöhön.

Strategiassa määritellään keskeiset yleiset ja yhteiset tavoitteet ja toimenpiteet liikkuvalla ja hyvinvoivalla Varsinais-Suomelle. Ne tukevat kehittämistyötä liikuntapalveluja tuottavien toimijoiden keskuudessa ja niiden välisessä yhteistyössä.

Näitä toimijoita ovat kunnat, seurat, järjestöt ja yhdistykset, yritykset sekä erilaiset seudulliset ja alueelliset organisaatiot. Tärkeitä seudullisia ja alueellisia organisaatioita ovat muun muassa hyvinvointialueet, maakuntaliitto, puolustusvoimat sekä erilaiset seudulliset liikunnan verkostot. Lisäksi myös ei-organisoidut, asukasaktiivisuuteen perustuvat toimijaryhmät (neljäs sektori) on tärkeää huomioida tulevaisuudessa. Jokaisen toimijaryhmän oma kehittämistyö on tärkeää, mutta tarvitaan myös yhteistyötä eri toimijoiden kesken kunta-, seutu- ja aluetasolla.

***Maakunnallinen
liikuntastrategia piirtää
kokonaiskuvan tahtotilasta
liikunnallisen elämäntavan
edistämiseksi Varsinais-
Suomessa.***

Rakkaalla lapsella on monta nimeä: liikunta, liikkuminen, ulkoilu, luontoliikunta, urheilu, kilpa-, huippu- ja paraurheilu, työmatka-, arki-, kunto-, hyöty-, terveys-, soveltava jne. liikunta. Joku näkee tärkeimpänä ohjatun tai valmennetun toiminnan järjestämisen, toinen taas aktivoivien ja esteettömien olosuhteiden tuottamisen tai omatoimisen liikkumisen osana arkea. Tärkeää on, että jokainen löytää näistä omansa. Jokainen näkemys on tärkeä, ja strategioista tulee aina tekijöidensä näköisiä.

***Terminologisen monimuotoisuuden huomioiden, käytämme yhteisistä
suuntaviivoista nimeä liikuntastrategia.***

Strategiaprosessin toteutuksesta vastasivat Varsinais-Suomen Rajattomasti liikuntaa - kumppanuusverkosto ja Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, LiikU. Samat tahot huolehtivat myös jatkossa siitä, että syntyy yhteisiä kohtaamisia, joissa seurataan strategian jalkautumista ja arvioidaan sen jatkokehittämisen tarpeita.

Varsinais-Suomen liitto tukee liikuntastrategian valmistelua osana AKKE-rahoitusta. Päätöksen perusteissaan maakuntaliitto totesi: "Hanke tukee suoraan maakuntaohjelman toimenpiteiden toteuttamista. Liikuntastrategiaprosessi on tarpeellinen ja teema tärkeä. Strategia tehdään laajasti osallistaen ja siihen sisältyy konkreettinen jalkauttamissuunnitelma."

Strategiatilaisuuksiin kutsuttiin mahdollisimman monipuolisesti liikuntaa edustavia toimijoita: seurojen, järjestöjen, kuntien, alueellisten ja seudullisten organisaatioiden jne. edustajia. Kohtaamisia syntyi kevään 2023 aikana yli 200 ihmisen kesken.

Edustettuina olivat:

- *kuntien liikunta-, sivistys- ja tekninen sektori sekä hyte-työ*
- *seura- ja yhdistystoiminta*
- *kunta- tai aluetason päätöksenteko*
- *ikäihmisten liikunta*
- *soveltava liikunta*
- *Varsinais-Suomen hyvinvointialue, Varha*
- *Turun Seudun Urheiluakatemia*
- *Puolustusvoimat*
- *Aluehallintovirasto*
- *Varsinais-Suomen liitto*

Osallistumisaktiivisuuteen voidaan olla erittäin tyytyväisiä. Nuorten, maahanmuuttajien ja yrittäjien edustus olisi voinut olla vahvempaa. Strategian konkreettisempien toimenpiteiden ja jalkauttamisen vaiheessa on tärkeää saada myös heitä paremmin mukaan ideoimaan ja vaikuttamaan.

Syksyn 2023 aikana liikuntastrategialuonnos toimitettiin kuntiin käsiteltäväksi liikunnasta päättävissä lautakunnissa ja mahdollisia kommentteja varten. Luonnos lähetettiin tarkasteltavaksi myös kaikille kevään 2023 aikana strategiaprosessiin osallistuneille. Saatujen kommenttien pohjalta muokattiin lopullinen strategiaversio kevään 2024 aikana.

LIIKUNTASTRATEGIA...

... tukee Varsinais-Suomen maakuntastrategian 2040+ tavoitteita

Varsinais-Suomen liikuntastrategialla luodaan yhteiset tavoitteet ja toimenpidesuunnitelmaa Varsinais-Suomen maakuntastrategiassa kuvattuun tahtotilaan nähdä Varsinais-Suomi ”aktiivisten ihmisten maakuntana, jossa taiteen, kulttuurin, liikunnan, ulkoilumahdollisuuksien ja yhdessä tekemisen kautta luodaan hyvinvointia”.

Liikuntastrategian tavoitteilla ja toimenpiteillä konkretisoidaan ja edistetään keskeisiä maakuntastrategian tavoitteita: 1) Liikuntakenttä pyrkii omassa toiminnassaan kestäväan kasvuun, puhtaisiin ja hiilineutraaleihin ratkaisuihin ja innovaatioihin, 2) Liikunnan toimijat edistävät ennalta ehkäisevää toimintapolitiikkaa terveyden ja hyvinvoinnin mahdollisuuksia tarjoavassa maakunnassa, 3) Liikuntaihmiset perustavat toimintansa yhdessä tekemisen periaatteille ja tietoon perustuen, 4) Digitalisaation haasteet ja mahdollisuudet otetaan huomioon ennakoidessamme muutoksia ja tulevaa kehitystä.

Liikunta on osa useimpia maakuntastrategian yleisiä tavoitteita liittyen kuntien ja kolmannen sektorin palvelutuotannon yhteistyöhön, kotouttamistoimintaan, uusiin yhteistyön, rahoituksen ja viestinnän keinoihin, osallisuuteen jne.

Erityisesti se kytkeytyy seuraaviin konkreettisiin maakunnallisiin tavoitteisiin:

Kestävä liikkuminen:

- kehitetään maakunnan laajuinen joukkoliikennejärjestelmä, joka muodostuu seudullisista ratkaisuista ja eri liikennemuotojen solmupisteistä
- edistetään ja kokeillaan uusia kestäviä liikkumisen tapoja ja logistiikan ratkaisuja
- huolehditaan, että maakunnassa ja maakunnasta liikkuminen on sujuvaa
- parannetaan pyöräliikenteen yhteyksiä ja edellytyksiä koko maakunnassa

Väestön hyvinvointi:

- lisätään kuntien yhteistyötä ulkoilu-, liikunta- ja retkeilypaikkojen kokonaisuuden kehittämisessä ja laaditaan kehittämisen tueksi maakunnallinen ohjelma
- tuetaan kunnissa tehtävää hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä kulttuurin, luonnon ja elinympäristön hyvinvointivaikutusten sekä terveellisten elintapojen ottamiseksi entistä vahvemmin osaksi maakunnan asukkaiden elämää

LIIKUNTASTRATEGIA...

... rakentaa yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa sen strategiset painopistealueet huomioiden

- kavennetaan terveys- ja hyvinvointieroja ENNALTAEHKÄISYKÄIN KEINOIN
- ollaan yhdessä kuntien, kolmannen sektorin, vapaaehtoistyön ja yritysten kesken mukana VERKOSTOISSA ja KUMPPANUUKSISSA, joilla rakennetaan hyvinvointia kaikille
- vahvistetaan VAIKUTTAVUUTTA toiminnan tuloksellisuuden seurannan, tiedolla johtamisen ja niihin perustuvan viestinnän kautta

Tärkeätä on olla mukana varmistamassa, että liikunta, liikunnan palveluohjaus ja liikuntaneuvonta näkyvät ja huomioidaan merkittävänä hyvinvoinnin ja terveyden edistäjinä Varhan palvelustrategiassa, digipalveluissa, asiakasohjauksessa ja muissa merkittävässä kehittämiskokonaisuuksissa.

... ottaa huomioon muut keskeiset liikuntaan liittyvät kansalliset linjaukset, lait ja asetukset

- Liikuntalaki ja -asetus
- Hallitusohjelman Suomi liikkeelle - ohjelma
- Laki opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta
- Laki naisten ja miesten tasa-arvosta
- Yhdenvertaisuuslaki ja vammaispalvelulaki
- Liikunnallisen elämäntavan edistämisen suositukset ja linjaukset
- liikunta osana Käypä hoito -suosituksia
- YK:n lapsen oikeuksien sopimus
- YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista
- Varsinais-Suomen järjestöyhteistyön tiekartta

Liite 5. KÄSITTEIDEN MÄÄRITTELYÄ

Elintapaohjaus: Yksilöön tai ryhmään kohdistuvaa ohjausta, jonka tavoitteena on saada aikaan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä pysyviä elintapamuutoksia. Sen keskeisiä teemoja ovat ravitsemus, liikkuminen, uni ja päihteet. Elintapaohjauksen kohderyhmää ovat ne henkilöt, jotka ovat sairastuneet tai joilla on kohonnut riski sairastua.

Energiatohokkuus: Pyrkimys vähentää palvelujen, suoritteiden ja tuotteiden tuottamiseen tarvittavaa energiamäärää. Tavoitteena pienentää energian kulutusta, vähentää hiilidioksidipäästöjä ja tuottaa kustannussäästöjä. Keskeisiä energiatohokkuustoimia ovat energiatohokkuussopimukset ja energianeuvonta. Myös liikuntapaikkoihin ja –palveluihin liittyen on tärkeä pyrkiä energian kulutuksen vähentämiseen niin ympäristön kuin taloudenkin näkökulmasta.

Esteettömyys: Kaikenlaisten ihmisten huomioon ottamista fyysisiä ympäristöjä, kuten liikuntapaikkoja, ulkoilualueita jne. suunniteltaessa ja toteutettaessa. Koskee liikkumista erilaisilla apuvälineillä, kuten myös aisteihin ja hahmottamiseen liittyviä haasteita.

Hiilineutraalius: Tavoite tuottaa hiilidioksidipäästöjä korkeintaan sen verran kuin niitä voidaan sitoa ilmakehästä hiilinieluihin. Käytännössä tämä tarkoittaa liikuntapaikkojen ja –toiminnan aiheuttamien päästöjen vähentämistavoitetta.

Harrastamisen Suomen malli (HSM): Tavoitteena mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Liikunnan toimijoiden tavoitteena on lisätä liikunnan osuutta osana HSM:n kokonaisuutta.

Huoltosuhde: Väestöllinen huoltosuhde kertoo työikäisten ylläpitovastuun suuruudesta. Se on kuvaus siitä, kuinka suuria taloudellisessa mielessä passiiviset ikäluokat (lapset ja vanhukset) ovat työiässä oleviin verrattuna. Mitä suurempi on huoltosuhdetta kuvaava luku, sen enemmän lapsia ja vanhuksia suhteessa työikäisiin. Toisin sanoen, sitä pienemmälle väestöosalle painottuu vastuu palvelujen ylläpidosta. Huoltosuhteen kasvaessa liikunnan toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia edistävällä vaikutuksella on suuri merkitys.

HYTE-kerroin: kannustin, joka tarkoittaa, että kuntien ja hyvinvointialueen rahoituksen valtionosuuden suuruus määräytyy osaksi niiden tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan.

Kestävä kehitys: Kehitystä, jonka tavoitteena on turvata nykyisille ja tuleville sukupolville hyvät elämisen mahdollisuudet. Koostuu ekologisesta, taloudellisesta sekä sosiaalisesta ja kulttuurisesta kestävydestä. Päätöksentekoa ja toimintaa, jossa esim. liikuntapaikkoja suunniteltaessa ja rakennettaessa otetaan huomioon ympäristö, talous ja ihminen.

Kokemusasiantuntija/-osaaja: Henkilö, jolla on omakohtaista kokemusta jostakin psyykkisestä tai fyysisestä sairaudesta, vammasta tai muusta haastavasta elämäntilanteesta ja joka on käynyt kokemusasiantuntijakoulutuksen. Kehittää mm. liikuntapalveluita ja olosuhteita paremmin asiakkaiden tarpeita vastaaviksi.

Liikkumisen apuvälineet: Välineitä, joiden tehtävä on poistaa liikkumisen rajoituksia ja madaltaa esteitä silloin kun yksilön toimintakyky ei riitä normaaliin liikkumiseen. Välineitä on olemassa kyynärsauvoista erilaisiin kolmi- ja terapiapyöriin tai pyörätuoleihin.

Liikunta ja liikkumisvaikutusten arviointi (LIVA): Väestön liikunnan ja liikkumisen mahdollisuudet tulee ottaa huomioon mm. sosiaali- ja terveys-, koulutus-, ympäristö- ja liikennepalvelujen valmistelussa ja päätöksenteossa.

Liikkumisen puheeksiottaminen: Henkilön liikkumisen esille nostamista erilaisissa asiakastilanteissa, esim. neuvolat, kouluterveydenhuolto, työterveys, ikäneuvolat jne.

Liikunnan palveluohjaus: Sopiviin liikuntapalveluihin ohjaamista silloin, kun henkilö kaipaa / tarvitsee apua liikunnan aloittamiseen tai jatkamiseen.

Liikuntaneuvonta: Yksilöllistä tai ryhmämuotoista ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Sen ympärille rakentuu palveluketju, jonka kautta tunnistetaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ja ohjataan heidät neuvontaan.

Move!-testi ja -polku: Toimintatapa ja -työkalut, joilla voidaan nykyistä paremmin tukea ja kannustaa fyysiseltä toimintakyvyltään heikompia lapsia ja nuoria.

Pienituloisuusaste: Mittaa suhteellisia tuloeroja. Pienituloisuudeksi on määritelty taso, joka on pienempi kuin 60 prosenttia tulojen mediaanista. Esimerkiksi lasten pienituloisuusasteella on iso merkitys liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin ja niihin liittyvien tukitoimien tarpeellisuuteen.

Saavutettavuus: Liikkumismahdollisuuksien saavutettavuus muodostuu laajasta kokonaisuudesta. Jotta tietty liikuntapalvelu on saavutettava, tulee sen olla mm. maantieteellisesti, taidollisesti, taloudellisesti, ajallisesti ja sosiaalisesti saavutettava

Soveltava liikunta: Sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden on vaikeaa osallistua yleisesti tarjolla olevaan toimintaan. Vaikeudet voivat johtua vammasta, sairaudesta, toimintakyvyn heikentymisestä tai sosiaalisen tilanteen tuomista haasteista.

Vaikuttajaryhmä: Erilaisia toimijoita edustavat kokoonpanot, joilla varmistetaan mm. erilaisten liikkujien näkemysten huomioonottamista liikuntaolosuhteita ja -palveluja suunniteltaessa ja toteutettaessa. Vaikuttajaryhmiä ovat mm. vanhus- ja vammaisneuvostot, nuorten vaikuttajaryhmät jne.

Yhdenvertaisuusperiaate: Samanarvoisuus riippumatta sukupuolesta, iästä, etnisestä tai kansallisesta alkuperästä, kansalaisuudesta, kielestä, uskonnosta tai vakaumuksesta, mielipiteestä, vammasta, terveydentilasta tai seksuaalisesta suuntautuneisuudesta.

Liite 6. MAAKUNNALLISISTA LIIKUNTASTRATEGIOISTA LAUSUTTUA

Kevään 2023 strategialtojen keskustelun ja materiaalien pohjalta laaditut maakunnalliset liikuntastrategialuonnokset toimitettiin kunnille tarkasteltavaksi ja päätöksentekoon vietäväksi syksyn 2023 aikana. Se toimitettiin kommentoitavaksi myös kaikille strategiaprosessiin osallistuneille ja muille asiasta kiinnostuneille.

Valtaosassa kuntien päätöspöytäkirjoja todettiin, että strategialuonnos hyväksyttiin sellaisenaan ja merkittiin tiedoksi liikunnasta päättävässä lautakunnassa. Muutamilta kunnilta ja yksittäisiltä henkilöiltä saatiin tarkempia kommentteja, jotka on koottu yhteen alla.

Strategian tärkeimmäksi tehtäväksi todettiin edelleen tuottaa yleiset raamit ja painopistelinjaukset liikunnan edistämistyölle Satakunnassa ja Varsinais-Suomessa. Ne toimivat jatkossa eri tahojen ja niiden välisen yhteistyön taustana ja lähtökohtina. Siksi todettiin hyväksi, että strategia oli kattavasti taustoitettu ja sen laatimiseen oli osallistettu laaja-alaisesti alueen liikuntatoimijoita. Lausunnoilla ollut strategialuonnos todettiin laajaksi ja merkimmäärältään suureksi, ja sen tiivistämiseen, napakoittamiseen ja elävöittämiseen todettiin olevan varaa.

Luonnoksen todettiin onnistuvan konkretisoimaan keskeistä tavoitteiden asettelua. Tärkeimmäksi strategian anniksi todettiin määritellyt päätehtävät ja tavoitteet, jotka tulisi nostaa esille selkeästi luonnosversiossa esitettyä aikaisemmin.

Yleisesti todettiin, että liikunnan maakunnallisen ja alueellisen kehittämisen kannalta on tärkeää, että toimijoilla on yhteinen näkemys, johon voidaan sitoutua. Maakunnallinen liikuntastrategia vuoteen 2030 todettiin tärkeäksi työkaluksi suunnitelmalliselle ja tavoitteelliselle työskentelylle. Siksi todettiin tärkeäksi, että laaditaan luonnostekstiä selkeämpiä ja tiiviimpiä linjauksia yhteisten tavoitteiden ja toimenpiteiden suhteen.

Tämä todettiin erityisen tärkeäksi siitäkkin syystä, että liikuntakenttä alueellamme on hyvin moninainen ja toimintaympäristöön liittyvät erot ovat kunta- ja seutukohtaisesti melko suuria. Kommenteissa tuotiin esille toisaalta sitä, että kirjauksissa ei tuoda riittävästi esille toimenpiteitä liikkumattomien ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien kohderyhmään liittyen ja toisaalta sitä, että seuratoiminnan merkitystä ja edellytyksiä ei ole nostettu riittävästi esille.

Huomiota haluttiin kiinnittää myös liikunnan ja hyvän kunnon erilaisiin merkityksiin ihmisillä - ja erityisesti nykyään lisääntyvään merkityksen puutteeseen, sekä tämän vaatimiin toimenpiteisiin.

Tärkeinä, laajalla yhteistyöllä edistettävänä asioina nostettiin lausunnoissa esille seuraavia:

- lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistäminen tehokkailla toimintatavoilla ja työkaluilla -> liikunnallisen elämäntavan perustan luominen
- ikääntyneiden (65 +) voimaa ja tasapainoa edistävän liikunnan yhtenäisten toimintatapojen ja -mallien rakentaminen -> toimintakyvyn ja itsenäisen elämän perusehtojen ylläpitäminen
- liikunnan palveluketjujen edistäminen osana elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa -> painopisteenä erityisesti liikkumattomat ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat
- liikkumaan innostavien asuinympäristöjen ja olosuhteiden kehittäminen -> aktiivisen arjen ja liikunnallisen elämäntavan edellytykset
- strategian tavoitteiden seurannan ja arvioinnin suunnittelu -> tiedolla johtaminen ja vaikuttavuus

Merkittävänä ja tuloksekkaina työ- ja toimintatapoina korostettiin:

- verkostomaista työskentelyä laajalla yhteistyöpohjalla: kunnat, seurakunnat ja yhdistykset, LiikU, Varha, maakuntaliitto, aluehallinto, kansalliset asiantuntijatahot
- alueellisia liikunnan kehittämisprosesseja seurojen ja yhdistysten, kuntien ja muiden toimijoiden kesken
- liikuntaviestinnän kehittämistä: yhteiset alustaratkaisut, strategisesti tärkeinä pidettyjen asioiden esilläpito, Rajattomasti liikuntaa -podcast, Rajattomasti liikuntatietoa -alusta jne.
- säännöllistä liikuntastrategian painopisteiden, tavoitteiden ja tehtävien arviointia ja seuranta

Luonnoksessa käytetty tavoitteiden esittämiseen valittu rakenne, jossa esittely päätetään listaamalla "varmistettavat asiat" todettiin toimivaksi, ja sitä voisi korostaa vielä luonnosversiota vahvemmin nopean silmäilyn mahdollistamiseksi.

Keinojen määrittelyn todettiin prosessissa vielä jääneen kesken, ja siksi onkin tärkeää tulevissa vaiheissa painottaa erityisesti strategian jalkauttamisen suunnittelua ja toteuttamista. Erityisen mielenkiintoiseksi todettiin ne tavoitteet, joiden toteuttaminen vaatii kuntien ja seurojen välistä yhteistyötä. Tavoitteet, kuten "harrasteliikunnan polun kehittäminen" tai "kaiken ikäisten ja erilaisten liikkujien näkeminen seuratoiminnan potentiaalisina kohderyhminä", nähtiin erityisesti laajaa yhteistyötä ja tukea tarvitsevinä, eikä niitä pidä jättää vain seurojen vastuulle ja velvollisuudeksi. Kuntien on oltava mukana seurojen matalan kynnyksen tarjonnan kasvattamisessa tarjoamalla tukea ja ohjausta.

Viestinnän kehittämisen tärkeyttä korostettiin. Helposti löydettävä ja ymmärrettävä liikuntamahdollisuuksia koskeva tieto on liikkumisen lisäämisen perusedellytys. Yhteisellä, esimerkiksi palvelutietovarantoon perustuvalla, viestinnällä ylitetään kuntarajoja ja -rajoitteita kaikkien liikkumisen lisäämiseksi.

Sivulla 19 taulukkomuodossa esitetty tavoiteteiivistelmä todettiin toimivaksi ja samankaltaista sisällön kuvaamista toivottiin myös lopullisen strategiaversioon tiivistelmään. Sen sijaan luonnoksen yhteydessä esitetyn yhden kuvan strategiatiivistyksen ei koettu riittävästi kuvaavan strategian ydintä. Yhden kuvan tiivistyksessä olisi tärkeää esitellä tavoitteet ja painopisteet oleellisesti selkeämmin.

Luonnoksen toimenpideideointiosuus todettiin hyväksi liitteeksi, jonka toivottiin päällekkäisyyksien ja epärealististen osuuksien karsimisen jälkeen säilyvän osana lopullistakin strategiaa.

YHTEYSTIEDOT:

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, LiikU

www.liiku.fi/rajattomastiliikuntaa

Anu Oittinen

040-9000 849

anu.oittinen@liiku.fi

Juha Koskelo

050-536 0334

juha.koskelo@liiku.fi

Liikku
Rajattomasti Liikuntaa