



# SATAKUNNAN LIIKUNTASTRATEGIA 2030

**Kohti liikkuvaa ja hyvinvoivaa maakuntaa**

**LiikU** *Rajattomasti Liikuntaa*

LUO OMA elämäksesi SATAKUNNASSA  
**SATAKUNTA**.fi

# SISÄLLYSLUETTELO

<b>Strategian tiivistelmä</b>	<b>1</b>
<b>Satakuntalaisen liikunnan arvot</b>	<b>2</b>
<b>Mitä arvolupauksemme edellyttää</b>	<b>3</b>
<b>Tehtävämme</b>	<b>4</b>
• <i>Luoda asuinymäristöjä ja olosuhteita, jotka innostavat liikkumaan</i>	<b>4</b>
• <i>Toteuttaa liikuntapalveluja ja yhteistyötä, joka edistää kaikkien liikkumista</i>	<b>5</b>
• <i>Kehittää viestintää, tiedolla johtamista ja osaamista, jotka vahvistavat liikunnallista elämäntapaa</i>	<b>7</b>
<b>Jalkauttamissuunnitelma</b>	<b>9</b>
<b>Liite 1. Taulukko jalkauttamisen suunnitteluun</b>	<b>10</b>
<b>Liite 2. Kehittämistoimenpiteiden ideapankki jalkauttamisprosessien tueksi</b>	<b>12</b>
<b>Liite 3. Satakunta toimintaympäristönä</b>	<b>18</b>
<b>Liite 4. Taustaa Satakunnan liikuntastrategiaprosessille</b>	<b>19</b>
<b>Liite 5. Käsitteiden määrittelyä</b>	<b>23</b>
<b>Liite 6. Maakunnallisista liikuntastrategioista lausuttua</b>	<b>26</b>

# SATAKUNNAN LIIKUNTASTRATEGIA 2030



## Kohhti hyvinvoivaa ja liikkuvaa maakuntaa

Edistämme yhteistyötä, jolla tuetaan jokaisen satakuntalaisen mahdollisuuksia liikkunnalliseen elämäntapaan.

### 1 NYKYTILA & HAASTEET

- Liikkumattomuuden ja liian vähäisen liikkumisen lisääntyminen
- Eriarvoistumiskehitys myös liikkunassa
- Talouden niukkeneminen



### 2 TAVOITTEET

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



### Olosuhteet

- Arki liikunnan olosuhteiden edistäminen
- Omaehtoisien liikunnan olosuhteet kuntoon
- Ohjattun liikunnan olosuhteiden turvaaminen



### Palvelut ja yhteistyö

- Ohjattun liikunta- ja urheilutoiminnan kehittäminen
- Yhteistyön rakentaminen liikkunnallisen elämäntavan edistämiseksi palveluketjuissa



### Viestintä ja osaaminen

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



### 3 TOIMENPITEET

[www.liiku.fi/skliikuntastrategia](http://www.liiku.fi/skliikuntastrategia)

**LIIKU**

Rajattomasti Liikuntaa

# SATAKUNTALAISEN LIKUNNAN ARVOT

## Tärkeää ja tavoiteltavaa kaikessa toiminnassa

Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen

Kestävän kehityksen periaatteiden mukaan toimiminen

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

Tietoon perustuva toiminta ja päätöksenteko

Asukkaiden, asiakkaiden, kokemusasiantuntijoiden ja vaikuttajaryhmien kuuleminen ja osallisuus

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



# MITÄ ARVOLUPAUKSEMME EDELLYTTÄÄ?

Liikkumaan innostavia asuinympäristöjä ja olosuhteita

Liikuntapalveluja ja laajaa yhteistyötä, jotka edistävät kaikkien liikkumista, painopisteenä erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat.

Liikunnallisen elämäntavan tukemista viestinnän, tiedolla johtamisen ja osaamisen vahvistamisen kautta.



Kuvio 1: Satakuntalaisen liikunnan keskeisiä arvoja ja sisältöjä. Mentimeter-kooste 12.4. tilaisuuteen osallistuneiden vastauksista.

# 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 olosuhteet:**

- monipuoliset, laajoja käyttäjäryhmiä palvelevat kaikille avoimet liikuntapaikat
- välineiden lainaus- ja vuokraustoiminnan kehittäminen
- luontoympäristön hyödyntäminen jokaisen oikeudet ja velvollisuudet huomioiden

### **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, taloudellinen ja sosiaalinen saavutettavuus
- energiatehokkuus, hiilineutraalius ja muut ympäristöystävälliset ratkaisut uudisrakentamisessa ja peruskorjaamisessa
- riittävä tieto suunnittelun, päätöksenteon ja toteutuksen pohjaksi

### **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
- liikunnan harrastamisen merkityksellisyyden, houkuttelevuuden ja saavutettavuuden parantaminen uudella palveluilla erilaiset liikkujatyypit huomioiden

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

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-, sivistys-, nuoriso-, ja kulttuuripalvelut
- 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 yhteistyöverkostojen 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 edistämässä
  - erilaisten liikkujien kohtaamisessa
  - ympäristöystävällisen liikuntakulttuurin luomisessa
  - hyvän hallinnon ja talouden edistämässä

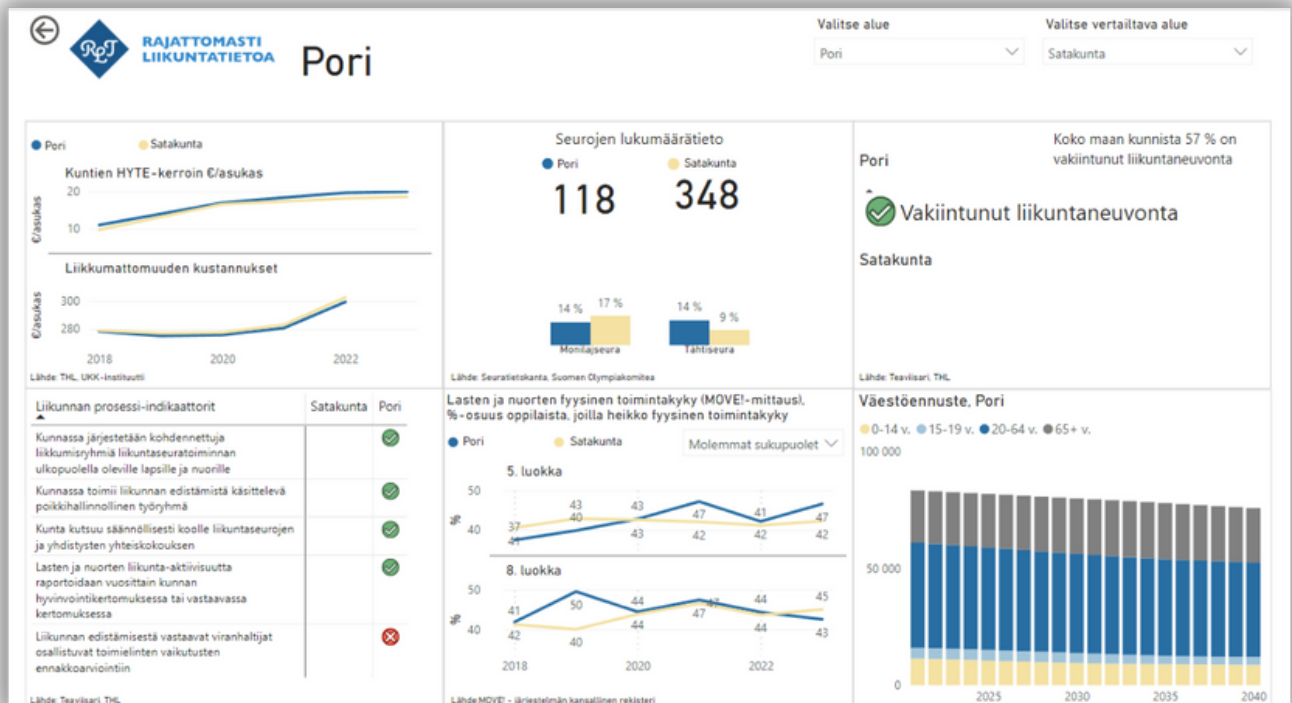


# RAJATTOMASTI LIIKUNTATIETOA

Käyttöohjeet

Lapset, nuoret, lapsiperheet	Nuoret ja nuoret aikuiset	Työikäiset	Ikääntyneet	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 kommentteissa 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**

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



# Liite 1. TAULUKKO JALKAUTTAMISEN SUUNNITTELUUN

## PALVELUT JA YHTEISTYÖ

## OLOSUHTEET

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

## VIESTINTÄ JA OSAAMISEN KEHITTÄMINEN

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

## Liite 2. KEHITTÄMISTOIMENPITEIDEN IDEAPANKKI

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

### Ympäristöt ja olosuhteet

- Lähiliikuntapaikkojen hyödyntäminen, perheet ulos
- Lähiliikuntapaikkojen merkitys korostuu, maksuttomia paikkoja liikkuu.
- Lähiliikuntapaikat suunniteltava koko perheen liikuntapaikaksi
- Lähiliikuntapaikkojen rakentaminen ja markkinointi matalan kynnyksen liikuntapaikkoina
- Tahtotila siihen, että lähiliikuntapaikkoja löytyy syrjäkyliltäkin.
- Lähiliikuntapaikat, erityisesti leikkikentät, kuntoon!
- Saavutettaviin liikkumisympäristöihin panostaminen (frisbeegolf, ulkokuntosalit, skeittipuistot ym.)
- Koulujen ja kylätalojen yhteyteen lähiliikuntapaikkoja
- Matalan kynnyksen liikuntapaikat, esim. kuntoilulaitteet lenkipolun varrelle
- Tilamaksut mataliksi.
- Alle 18-vuotiaiden maksuttomuus liikuntapaikoissa
- Liikuntatilojen ja -paikkojen helpompi käyttö yksityisille.
- Maksuttomat/edulliset vuorot ja liikuntakokeilut
- Päiväaikoina liikuntapaikkojen tarjoaminen matalalla kynnyksellä tai maksuttomasti erityisryhmien ja työttömien harrastamiseen
- Kun rakennetaan uusia rakennuksia, huomioidaan liikkuminen ja monitoimisuus. Ja annetaan tilat kaikkien käyttöön.
- Tasapuolisuus lajien välillä, suunnitellaan tiloja harrastajamäärien mukaan
- Kuntien yhteistyö urheilupaikkarakentamisessa
- Harrastuksiin siirtyminen kävellen, pyörällä tai muilla liikkumisen tavoilla
- Varmistetaan lasten turvallinen pääsy harrastuksiin itsenäisesti
- Liikuntavälineiden säilytys liikuntapaikkojen läheisyyteen. -> ei tarvi kuljettaa varusteita harjoituksiin.
- Helpottaa julkisten käyttöä.
- Liikuntapaikkasuunnittelu harjoituskeskustyyppisesti koulukeskusten läheisyyteen
- Tuetaan vanhemman liikkumista lapsen liikkuaan omassa harrastuksessa
- Pyörätiet kuntoon, pyöräily kasvuun.
- Kevyenliikenteen väylien suunnitteluun sekä ylläpitoon panostusta
- Infran suunnittelu tukemaan hyötyliikkumista
- Liikkumattomille lapsille ja nuorille liikuntaa jonkun muun toiminnan yhteydessä ja varjolla
- Otetaan liikunnan näkökulma aina huomioon siellä missä ihmiset aikaa viettävät, esim. kokoustilat, kauppakeskukset yms. yms.

- Kirjurinluodon tyyppisten kohteiden hyödyn maksimointi huomaamattomaan liikkumiseen
- Koulupäivän rakenteen liikunnallistaminen
- Panostaminen energiatehokkaisiin ratkaisuihin, uskallusta investoida pitkällä tähtäimellä vaikuttaviin ratkaisuihin.
- Hukkalämmön ja aurinkokennojen käyttö
- Liikuntapaikkojen hoidoissa ekologisempia ratkaisuja
- Olosuhdevaatimusten kyseenalaistaminen; kunnassa ei edistetä hanketta, jonka ei voida katsoa olevan energiatehokkuuden näkökulmasta viimeisintä tietoa.
- Joka vuosi huoltotoimia ja investointi (pieniä, keskikokoisia ja isoja).
- Talkoolaisten arvo on valtava lähiliikuntapaikkojen ylläpitämisessä, mm. jääkentät.
- Ostopalvelusopimukset seurojen kanssa liikuntapaikkojen hoidossa
- OKM:n liikuntapaikkarakentamisen rajan laskeminen 70 000€ esim. 30 000 euroon lisäksi lähiliikuntapaikkojen rakentamista kuntiin huomattavasti.
- Jokaiseen kuntaan yksi päätoiminen henkilö joka vastaa liikunnasta
- Hiihto on monille mieluinen kuntoliikuntalaji. Jos käyttäjämäärät riittävät, on hiihtopotkien ylläpito järkevää.
- Oltava myös riittävän pitkiä retkeilyreitistöjä luontoliikkuville
- Lumen säilöminen, sen avulla hiihtokauden pidentäminen
- Kirjastojen hyödyntäminen: ilmaiset liikuntavälineet
- Kirjastojen välinelainausta tunnetuksi

## Palvelut ja yhteistyö

- Seurojen yhteistyöllä monipuolisempaa liikuntaa
- Urheiluseurojen yhteistyö joukkuelajien mahdollistamiseksi
- Seurojen yhteisjoukkueet
- Pidettävä saman paikkakunnan joukkueiden kanssa turnauksia tai lähdevä porukalla lähipaikkakunnille
- Yhteistyö, tilojen täyttäminen tehokkaasti. Pidetään esim ikäryhmittäin yhteisiä fysiikkaharkkoja
- Seurojen yhteistyö, pienemmät alueet pelimatkoille.
- Alueelliset sarjat joukkuelajeissa
- Harjoitusmäärät: onko jokaisen harjoituksen tarpeen olla lajiharjoitus, voidaanko osa harjoituksista korvata maksuttomalla "arkiliikunnalla"
- Mahdollisuus harrastaa useampia lajeja, ymmärrystä seuroilta siihen, jos on toisen lajin harjoituksissa
- Seurojen välinevuokraus
- Seuroilta edellytetään sitä, että tietystä iästä lähtien tietyllä etäisyydellä harjoituspaikasta asuvat kulkevat harjoituksiin polkupyörällä.
- Seurayhteistyö - samalla hinnalla saa harrastaa kahta lajia
- Kimppakyydit harrastuksiin.
- Tärkeää vaikuttaa siihen, että lasten ja nuorten saaminen seuratoiminnan pariin, lajista riippumatta, on tärkeää, annetaan lapselle/nuorelle tilaa löytää oma lajinsa.

- Seurojen tukeminen siihen suuntaan, että harrastaminen on tärkeää, kaiken ei tarvitse olla aina niin tavoitteellista
- Mahdollistetaan kaikille osallistuminen tarjoamalla matalan kynnyksen ryhmiä.
- Liikunnallisia pakohuonepelejä ym.
- Harrastamisen malli lähemmäs Islannin mallia
- Kohdennettuja ryhmiä, joissa alaikäraja mutta ei yläikärajaa esim. 60+ tai 70+
- Digitekniikan hyödyntäminen liikkumattomuuteen ikäihmisille, omaishoitajien avuksi etäjumppia ym.
- Kulttuurin hyödyntäminen eri ikäryhmien liikunnassa, esim kummituskävelyt ja shoppailukävelyt
- Valokuvasuunnistus ym. matalan kynnyksen ilmaiset aktiviteetit
- Kävelypalaverit
- Liikunnan palveluketjun saaminen kaikkiin kuntiin.
- Etsivä liikuntatyö (ikäryhmistä riippumatta), niiden löytäminen eri menetelmin, jotka liikkuvat liian vähän.
- Yhteistyö Sote/Liikuntapalvelut, elintapaohjaus
- "Neuvola läpi elämän"
- Liikuntaneuvonta jokaiseen kuntaan ja kaupunkiin.
- Elintapaohjaus helpommin saavutettavaksi
- Liikunnallisen nuorisotyön mahdollistaminen kaikissa kunnissa
- Liikunnan palveluketjun jalkauttaminen kaikkiin kuntiin.
- Digitalisaation hyödyntäminen kunnan liikuntatarjonnassa
- Yksi maakunnallinen malli millä liikuntaneuvontaa tehdään
- Harrastamisen Suomen mallin koordinointi yli kuntarajojen, esim. yhteiset koordinaattorit ja harrastusten järjestäjät erityisesti pieniin kuntiin
- Mittariston kehittäminen SOTE palveluiden kanssa
- Kuntalaisten kuulemistilaisuuksia eri ikäryhmillä
- Rakennettu polku liikkumiseen: matalan kynnyksen kokeiluryhmä > jatkoryhmä > jatkoryhmä 2 > ohjaaminen seuratoimintaan tai perustettavaan ryhmään
- Liikuntakokeilut
- Nuorisopassiin mahdollisuus tutustua harrastuksiin ja passi saataville isommille ikäryhmille
- Liikkuen läpi vuoden kampanjan kilpailu kuntien välillä tiukemmaksi
- Virtuaalijumppa ja liikunnalliset pelit.
- Välituntiaktivaattorit kouluihin
- Puhelinparkki kännyköille koulupäivän ajaksi liikunnan lisäämiseksi
- Pelilliset toiminnot mukaan kouluihin ilman digilaitteita
- Tunti päivässä lisää liikuntaa lasten ja nuorten koulupäivään
- "Koululiikkari"
- Korkeakouluihin lisää liikunnanopetusta
- Koululiikuntakisat takaisin (kilpailu ei ole kirosana)
- Liikunnalliset välitunnit kaikkiin kouluihin.
- Kouluun personal trainer. Koulun rehtori, terveydenhoitaja ym. voi ohjata joltain "turhalta" tunnilta trainerin ohjaukseen



- Seurat ja koulut yhteistyöhön.
- Koulukuljetukset suoraan harrastuksiin
- Koulujen kerhot kaikille saatavutettavaksi
- Liikunnan tukiovetus yläkoululle. Tähän tuntuva julkisrahoitus
- Pihapelit ja -leikit kunniaan - opettava koulussa
- Jalkapallon tapaan muitakin seuroja jo päiväkoteihin liikuttamaan lapsia, myös oman toiminnan markkinointia samalla
- Vakan liikuntavastaavat
- Liikuntavälinekirjastot
- Välinelainaus
- Varusteiden kierrätys
- Liikuntakokeiluihin seuroissa lainavälineet, ettei tarvi heti ostaa omia.

## **Viestintä ja tiedonkulku**

- Palvelutietovarannot käyttöön
- Ymmärryksen lisääminen sen suhteen, että sairauden hoitamisen rinnalla pitää hoitaa myös terveyttä.
- Kunnille on edullisempaa satsata edullisiin tai maksuttomiin salivuoroihin kuin korjata liikkumattomuuden aiheuttamia ongelmia
- Unen ja liikunnan tuoman hyvän olon merkityksen korostaminen, ymmärryksen lisääminen
- Move!-testien sekä muiden kyselyjen hyödyntäminen
- Ottaa huomioon asiakkaiden erilaisuus, tietoa pitää olla asiakkaiden sairauksista ja kunnosta.
- Tietoisuuden lisääminen, että liikunnan voi aloittaa pienin askelin ilman personal traineriä
- Päätösten ennakkovaikutusten arviointi
- palautteen kerääminen ja tietojen hyödyntäminen
- Hyvinvointikertomukset hyviä datan kertomisen välineitä.
- Tiedolla johtamisen työkalu aktiiviseen käyttöön
- Indikaattoritietoa on saatavilla, tieto päättäjille saakka.
- Pitäisi saada vielä enemmän valtakunnallista, vertailukelpoista dataa kaupunkilaisten liikkumisesta.
- Päätökset tehdään tarveharkinnan mukaan, tilastojen ja kävijämäärien mukaan
- Säännöllinen raportointi, uutiskirje, kunnan luottamushenkilöille
- Subjektiiivisten kokemusten kirjaaminen
- Kokonaisuuksien ymmärtäminen: yhden uuden lapsen/nuoren saaminen seuratoimintaan, lajista ja seurasta riippumatta, on mahdollisuus kaikille
- Perheisiin vaikuttaminen, perhekasvatusneuvola
- Neuvolassa tietoa paikallisista liikuntamahdollisuuksista
- Perheliikunta ja perheiden liikuntakasvatus
- Liikkumisen merkitys pitää saada vietyä koteihin ja perheisiin, jotta liikkumiseen kasvetaan.
- Pohdittava kasvattaako lapset kulkemaan pyörällä vai autolla
- Lapsiperheille enemmän liikuntaneuvontaa
- Viestinnän yhdenmukaistaminen ja elintapaohjauksen käyttäminen toiminnassa

- Liike ei tule itsestään, siitä viestiminen, sen esiin nostaminen
- Kokeilemiseen kannustaminen, oma tapa liikkua löytyy todennäköisemmin kokeilemisen kautta, kuin kotisohvalla istuen.
- Mainonta oikeille kohderyhmille
- Hyötyliikuntakin on liikuntaa. Markkinointi
- Somevaikuttajien värväminen liikkumisen markkinointiin
- Viestimisen tärkeys, tehdään liikkumismahdollisuuksia näkyväksi, liikuntaviestinnällä voidaan vaikuttaa sekä organisaation että henkilöstön ajatteluun.
- Koulun henkilökunnan asenteet koulu- ja välituntiliikuntaan
- Puhutaan yksilön vastuun sijasta siitä, että jokaisella mahdollisuus vaikuttaa liikkumisella ympäristöön, kansakunnan toimintakykyyn, kansantalouteen ym.
- Luontoliikkuja app
- "Höntsätinder" (harrasteporukoiden haku)
- Kohdistettu pakkoprofilointi somea seuraaville, esim feedit syöttää liikkumisen iloa
- Pelien avulla liikkumaan houkuttaminen
- Erilaiset sovellukset joilla aktivoidaan
- Pokemon go, geokätköily ja vastaavien pelien kehittäminen
- Älypuhelimien ympärille rakennettava kiinnostava ja koukuttava sovellus/palvelu, joka laittaa sinut liikkumaan
- Vapaaehtoistyön ja talkootyön arvostuksen nosto
- Seuratoiminnan talkootyön "markkinointi" yhteisöllisyyden tueksi
- Yksilökeskeisessä yhteiskunnassa vapaaehtoistyöstä saadaan trendi sillä, että yksilö saa (kokee saavansa) tekemästään työstä henkilökohtaista hyötyä.
- "Miljoona roskapussia" -tyyppisiä ulkona liikkumaan kannustavia ideoita
- Haastepyöräilyt yms.
- Työpaikkojen liikuntakampanjat kävely, pyöräily ym. kannustavat ja lisäävät liikunnan harrastamista.
- Ekologisuuden ja luontosuhteen opettaminen pienestä pitäen
- Omin voimin tapahtuvan liikkumisen merkitystä ympäristötekona tulee korostaa. Ympäristöteko tulevaisuudessa itsestäänselvyys

## **Muut**

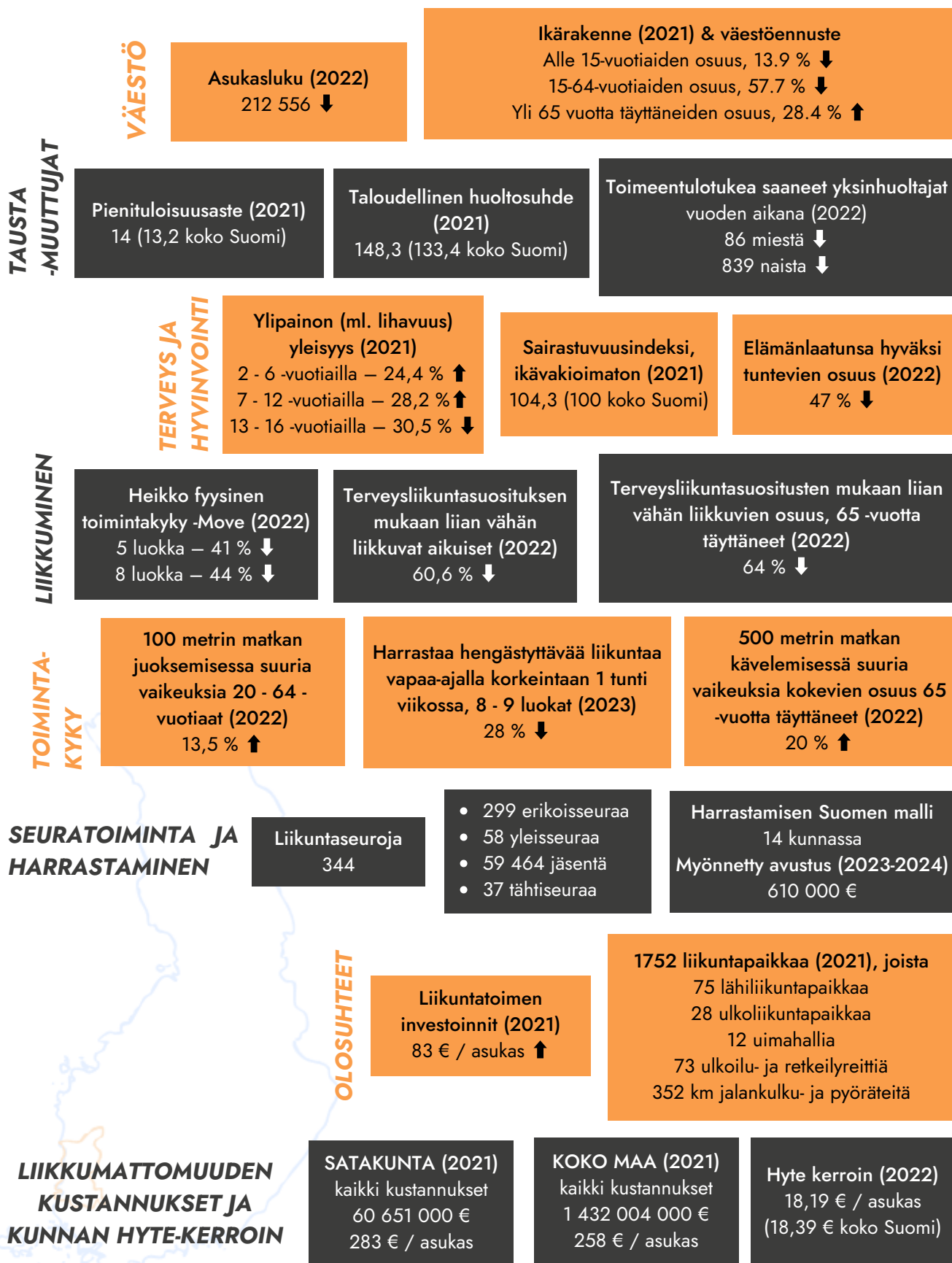
- Tietyt kelatuet riippuvaiseksi liikkumisesta (liikuntalähetteet)
- Taloudella ohjaaminen, "pakottaminen", miten esim. tupakointi saatu vähentymään.
- Liikuntaharrastuksista verovähennys (liikuntavälineet, seuramaksut, yms.)
- Liikunnasta aiheutuvien kulujen verovähennysmahdollisuus
- Vapaaehtoistyöntekijät, vertaisohjaajat ym. saavat tuntuvan yhteiskunnallisen palkinnon tai tunnustuksen aktiivisesta liikkumattomien ohjaamisesta
- Ihmisistä tullut liian mukavuudenhaluisia, liikkumisesta saatava verohyöty tai joku muu kannustin
- Työnantajien huomioitava liikkumisen merkitys myös tuottavuudessa sekä kansanterveydessä
- Työpaikat tukemaan liikkumista
- Työmatkaliikunta työajaksi, tästä etua työntantajalle
- Pari tuntia työaika viikossa liikuntaan.
- Järjestökentän (muut kuin urheiluseurat) sitouttaminen järjestämään liikkumista.

## Muut

- Osaamisen lisääminen aikuisten harrasteryhmiin
- Seuroille taloudellinen tuki ohjaajien palkkaamiseen
- Seuroille kohdeavustus harrastusliikuntaan
- Isot vakavaraiset yritykset antaisivat varoja lasten urheiluun
- Fysioterapeuttien ja liikunnanohjaajaopiskelijoiden hyödyntäminen tempauksiin
- Vertaisohjaajien ja ulkoiluystävä rekrytointi
- Kylätapahtumien järjestäminen, ihmiset tapaavat toisiaan.
- Seuratoiminnasta saatu osaaminen tunnustettaisiin työnhaun yhteydessä. Tuotettaisiin tähän mekanismi ja toimintamalli
- Digitalisaation kehittäminen valjastettu helpottamaan arkea, yritysmaailma pitää saada haastettua kehittämään arjen helpottavia ja aktivoivia toimintoja
- Olisi hyvä saada huippu-urheilijat jatkamaan valmentajina
- Huippu-urheilijat voisivat lahjoittaa välineitään lapsille
- Hytekerroin rahat hyvinvoinnin edistämiseen
- Energiakriisien varalle valtakunnallinen puskurirahasto tai rahoitusmalli
- Liikkumisvaikutusten arviointi systemaattiseksi osaksi päätöksentekoa, erityisesti muiden kuin liikuntasektorin päätöksiin.

# Liite 3. TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

SATAKUNTA - 7. suurin maakunta, 16 kuntaa ja 3 seutukuntaa



## Liite 4. TAUSTAA SATAKUNNAN LIIKUNTASTRATEGIAPROSESSILLE

Satakunnan kunnat kutsuivat vuoden 2023 alussa satakuntalaisia liikunnan ja urheilun toimijoita yhteiseen strategiatyöhön.

*Strategiassa määritellään keskeiset yleiset ja yhteiset tavoitteet ja toimenpiteet liikkuvalle ja hyvinvoivalle Satakunnalle. 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 hyvinvointialue, maakuntaliitto, puolustusvoimat sekä erilaiset liikunnan verkostot. Lisäksi myös ei-organisoidut, asukasaktiivisuuteen perustuvat toimijaryhmät (neljäs sektori) on tärkeää huomioida paremmin 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  
Satakunnassa.***

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 Satakunnan Rajattomasti Liikuntaa - kumppanuusverkosto ja Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, LiikU. Samat tahot huolehtivat myös jatkossa siitä, että syntyy yhteisiä kohtaamisia, joissa edistetään ja seurataan strategian jalkautumista ja arvioidaan sen jatkokehittämisen tarpeita.

Strategiatilaisuuksiin kutsuttiin mahdollisimman monipuolisesti liikuntaa edustavia toimijoita: seurojen, järjestöjen, kuntien, alueellisten ja seudullisten organisaatioiden jne. edustajia. Kohtaamisia syntyi kevään 2023 aikana noin 150 ihmisen kesken.

#### *Edustettuina olivat:*

- *kuntien liikunta-, sivistys- ja tekninen sektori sekä hyte-työ*
- *seura- ja yhdistystoiminta*
- *kunta- tai aluetason päätöksenteko*
- *ikäihmisten ja soveltava liikunta (pääasiassa kuntien viranhaltijoiden kautta)*
- *Satakuntaliitto*
- *Satakunnan hyvinvointialue*
- *Satakunnan Urheiluakatemia*
- *aluehallintovirasto*
- *kuntien nuorisovaltuustot*

Osallistumisaktiivisuuteen voidaan olla erittäin tyytyväisiä.

Kokemusasiantuntijoiden (mm. ikäihmisten ja soveltava liikunta) ja yrittäjien edustus olisi voinut olla vahvempaa. Myös Puolustusvoimien edustus jäi puuttumaan.

Strategian konkreettisempien toimenpiteiden ja jalkauttamisen vaiheessa on tärkeää saada myös heitä paremmin mukaan ideoimaan ja vaikuttamaan. Erityisen positiivista oli nuorten osallistuminen keskusteluun muutaman kunnan nuorisovaltuustojen edustajina.

# LIIKUNTASTRATEGIA...

## ... konkretisoi ja tukee Satakunnan maakuntastrategian visioita ja tavoitteita profiloitua

1. Elinvoimaisena, energisenä ja uudistuvana maakuntana
2. Hyvinvoivana ja vetovoimaisena maakuntana
3. Vastuullisena ja osaavana maakuntana

→ Liikuntakenttä toimii vastuullisesti huomioiden niin ilmastonmuutoksen haasteet ja hiilineutraalisuuden tavoitteet kuin digitalisaation ja virtualisaation mahdollisuudet ja haasteet osana laajaa hyvinvoinnin kokonaisuutta.

→ Liikunnan toimijat sitoutuvat palvelujen tuottamiseen yhteistyöllä kansalaisten, järjestöjen sekä yksityisen ja julkisen sektorin kesken tiedostaen luonto-, liikunta- ja ulkoilu ympäristöjen merkityksen osana houkuttelevia asuinympäristöjä.

## ... rakentaa yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa sen strategiset painopistealueet huomioiden

Liikunnan toimijat haluavat vahvistaa yhteyttä Satakunnan hyvinvointialueen painopisteisiin

- vahvistaen ennaltaehkäiseviä ja hyvinvointia edistäviä palveluja kaikille asukkaille
- tarjoamalla edellytyksiä omaehtoiselle hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi
- tavoittelemalla tasapuolisia ja erilaiset asukasryhmät huomioivia palveluja yhteistyössä kuntien, yritysten ja järjestöjen kanssa.

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

- [Liikuntalaki](#) ja [asetus](#)
- [Hallitusohjelman Suomi liikkeelle](#) - ohjelma
- [Laki opetus- ja kulttuuritoimen rahoituksesta](#)
- [Laki naisten ja miesten tasa-arvosta](#)
- [Yhdenvertaisuuslaki](#) ja [vammapalvelulaki](#)
- [Liikunnallisen elämäntavan edistämisen suositukset ja linjaukset](#)
- liikunta osana [Käypä hoito -suosituksia](#)
- [YK:n lapsen oikeuksien sopimus](#)
- [YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista](#)
- [Satakunnan järjestöstrategia](#)

## 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 ravitseminen, 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.

Huoltosuhte: Väestöllinen huoltosuhte kertoo työikäisten ylläpitovastuun suuruudesta. Se on kuvaus siitä, kuinka suuria taloudellisessa mielessä passiiviset ikäluokat (lapset ja vanhukset) ovat työssä oleviin verrattuna. Mitä suurempi on huoltosuhdetta kuvaava luku, sen enemmän lapsia ja vanhuksia suhteessa työkäisiin. 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 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 merkkimäärältään 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 siitäkin 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.