



Lempäälän kunnan liikumisohjelma 2022-2026





Sisällysluettelo

1. Johdanto
2. Yhdenvertaisuus ja tasa-arvoisuus liikuntapalveluissa
3. Liikunnan kiistattomat hyödyt
4. Liikkumattomuuden hintalappu
5. Kunnan toteuttamaa terveydenedistämistyötä seurataan, arvioidaan ja kehitetään
6. HYTE-kerroin kannustaa ja palkitsee kuntia onnistuneesta terveydenedistämistyöstä
7. Liikuntakulttuurin muutosvirtoja
8. Kunnan rooli liikkumisen edistäjänä
9. Kunnan strategia tukee liikkumisen edistämistä
10. Seurat ja yhdistykset liikuttajina
11. Liikkumishjelman laadintaprosessi
12. Liikkumiskysely 2021 – kuntalaisten tahtotila
13. Liikkumista edistävät painopisteet vuosille 2022-2026
 1. Lempäälä liikkuu yhdessä
 2. Ympäristö aktivoi liikkumaan
 3. Liikkuminen on osa lasten ja nuorten arkea
 4. Työikäisille lisää liikettä arkeen
 5. Ikäihmisten liikkumisen edistämisen painopisteet
14. Liitteet, linkit ja lähdeluettelo

1. Johdanto

Liikunta ja liikkuminen ovat läsnä ihmisten arjessa lähes kaikkialla - päiväkodeissa ja kouluissa, työpaikoilla sekä omissa ja paikallisissa yhteisöissämme. Ihmisen ei tarvitse olla liikunnallinen nauttiakseen ja hyötyäkseen liikkumisesta.

Liikuntakulttuuri on muuttunut perinteisestä urheilusta kuntoilun kautta terveys ja arkiliikunnan suuntaan. Liikunnan merkitys on tullut yhä voimakkaammin esiin myös poliittisena aiheena. Nykyisen hallitusohjelman tavoitteiksi on määritetty liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nousu kaikissa ikäryhmissä, ulkoilun ja arkiliikuttamisen edellytysten sekä seuratoiminnan ja huippu-urheilun edellytysten paraneminen.

Kaupungistuminen, uudet teknologiat, istumatyö ja yleinen vaurastuminen ovat kaikki vähentäneet liikkumisen tarvetta. Vähäisen liikunnan ja runsaan istumisen vaikutukset näyttäytyvät lisääntyneinä kansantaloudellisina kustannuksina. UKK-Instituutin uusimmat laskelmat osoittavat, että liiallisen paikallaanolon kustannukset ovat Suomessa jopa 1,5 miljardia euroa vuodessa¹. Tämän vähentämiseen on yhteiskunnassamme vahva sitoutuminen ja myös kunnat on haastettu siihen mukaan. Vuoden 2023 alussa kunnissa käyttöönotettava HYTE-kerroin palkitsee kuntia onnistuneesta hyvinvoinnin ja terveydenedistämisen työstä korotetulla valtionosuudella.

Liikunnan ja liikkumisen edistämässä on tehtävää kaikille. Liikuntapalvelut vastaavat liikunnan edistämistä ja liikuntapalvelujen tarjoamisesta kuntalaisille. Toisilla palvelualueilla korostuvat mm. roolit kuntalaisten liikkumisen edistämässä ja liikkumismahdollisuuksien lisäämisessä.

Kunnalla on merkittävä rooli liikunnan ja liikkumisen mahdollistajana. Tässä liikkumisohjelma-asiakirjassa puhutaan liikkumisesta ja luodaan raamit lempääläisten liikkumisen edistämiseksi seuraaville vuosille. Kunta luo puitteet liikkumiselle, osallistaa kuntalaisia ja tukee seurojen toimintaa. Kyse on kuntalaisten, kunnan palvelualueiden ja eri toimijoiden yhteistyöstä. Tehdään yhdessä Lempäälästä entistä parempi ja houkuttelevampi paikka liikkua ja harrastaa.





Liikkumattomuuden hintalappu

Julkiselle sektorille liikkumisen edistäminen on tärkeää, sillä liikkumattomuuden kustannukset ovat huomattavan suuret. UKK-instituutin laskelmien mukaan (2019) liikkumattomuus aiheuttaa Tampereen kaupunkiseudulla lähes 310 miljoonan euron vuotuiset kustannukset². Suomessa kustannukset ovat vuositasolla 1,5 miljardia euroa.

Kuluista suurin osa (87 %) muodostuu työn tuottavuuden menetyksestä esimerkiksi sairauspoissaolojen tai työkyvyttömyyseläkkeiden takia. Kymmenesosa (13 %) kustannuksista muodostuu perus- ja erikoissairaanhoidon kustannuksista sekä lääkityksistä.

Lempäälässä liikkumattomuuden kustannukset ovat vuosittain 16,7 miljoonaa euroa, joista tuottavuuskustannukset 14,5 miljoonaa ja suorat kustannukset 2,2 miljoonaa euroa. Tämän vuoksi kunnassa halutaan tukea kaikin tavoin kuntalaisten liikkumismahdollisuuksia ja kannustaa aktiivisesti liikunnan ilojen ja hyötyjen pariin.


Liikkumisen vaikutukset ovat kiistattomat

UKK-Instituutin tutkimuksen mukaan, päivittäinen yli kahdeksan tunnin paikallaanolo aiheuttaa yhteiskunnalle vuosittain noin 1,5 miljardin euron kustannukset Suomessa. Liikkumisen lisääntymiseen ja paikallaanolon vähentämiseen tulisi panostaa enemmän. Varsinkin väestön ikääntymisen ja sairastavuuden kasvun seurauksena kustannukset tulevat nousemaan vuosittain. Pienikin liike on hyvästä ja pienillä arkisilla valinnoilla voidaan lisätä liikettä päivään huomattavasti.





Liikkumisen vaikutukset

Missä ajassa liikkumista aloitteleva voi odottaa vaikutuksia?

heti



- Aivot ja hermosto**
 - Keskittyminen ja tarkkaavaisuus terävöityvät.
 - Vireystila kohoaa, koska
 - hermoimpulssit lisääntyvät ja tehostuvat välittäjäaineiden erityksen kasvaessa.
 - elimistöä aktivoivan sympaattisen hermoston toiminta tehostuu.
 - aivojen verenkierto vilkastuu ja otsalohko aktivoituu.
 - Liikkumisen jälkeen elimistöä rauhoittava parasympaattinen hermosto aktivoituu ja keho rentoutuu, jolloin nukahtaminen voi helpottaa ja unen laatu parantua.
- Lihakset ja aineenvaihdunta**
 - Lihakset saavat vilkastuneesta verenkierrosta happea, sokeria ja rasvayhdisteitä lihastyön polttoaineeksi.
 - Energiankulutus lisääntyy, mikä vaikuttaa myönteisesti rasva- ja sokeriarvoihin.
- Hengitys- ja verenkiertoelimistö**
 - Liikkuessa syke kohoaa, hengitys tihenee ja verenkierto vilkastuu.
 - Liikkumisen jälkeen lepoverenpaine laskee.
- Nivelet**
 - Aineenvaihdunta paranee nivelrustossa ja ympäröivissä tukikudoksissa. Nivelneste voitelee nivelpintoja, ja nivelten liikelaaajuudet lisääntyvät. Kipu voi lieventyä.



Säännöllinen liikkuminen vaikuttaa

parissa viikossa



- Mieliala kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lieventyä.
- Uni saattaa pidentyä ja sisältää vähemmän katkoja.
- Lihasten suorituskyky parantuu, kun hermoimpulssit lihaksiin tehostuvat.
- Tasapaino, ketteryys ja koordinaatio kehittyvät.
- Mahdolliset tuki- ja liikuntaelimestön kivut lieventyvät.

muutamassa kuukaudessa



- Aivojen toiminta ja hyvinvointi kohentuvat, kun myönteiset vaikutukset hermostossa ja verisuonissa jatkuvat.
- Perusaineenvaihdunta tehostuu ja rasvasolut menettävät rasvaa.
- Leposyke ja -verenpaine laskevat, sydänlihaksen ja hengityselinten toiminta parantuu, keuhkojen ja verisuoniston toiminta tehostuu. Tällöin kestävyyskunto parantuu.
- Lihastoiminta lisääntyy koska lihassolujen koko kasvaa.
- Riski mahdollisen selkävivun pitkittymiseen pienenee.
- Liike ylläpitää toimintakykyä ja voi helpottaa kipua muissa tuki- ja liikuntaelimestön kivuissa.

puolessa vuodessa



- Toiminnalliset yhteydet aivorakenteiden välillä vahvistuvat.
- Kyky sietää stressiä parantuu.
- Veren rasva-arvot parantuvat.
- Sokeriaineenvaihdunta kohentuu.
- Verenpaine laskee, koska valtimoiden kunto ja toiminta kohenee.
- Vastustuskyky parantuu, koska immuunipuolustus vahvistuu.

jatkossa



- Aivoissa tapahtuu edelleen toiminnallisia ja rakenteellisia muutoksia, joiden seurauksena ajattelu ja muistitoiminnot kohentuvat ja muistisairauksien riski pienenee.
- Useiden muiden sairauksien riski pienenee. Muun muassa: sydän- ja verisuonisairaudet, tyypin 2 diabetes, tuki- ja liikuntaelinvaivat, monet syöpäsairaudet kuten suolisto-, rinta- ja eturauhassyöpä
- Painonhallinta helpottuu.
- Luusto vahvistuu.
- Liikkumisen myönteiset vaikutukset suoliston bakteerikantaan heijastuvat yleiseen terveyteen.
- Lääkityksen tarve voi vähentyä.



Liikunta ja liikkuminen kuuluvat kaikille

Yhdenvertaisuus ja tasa-arvoisuus

Liikkumisen ja liikunnan ilon tulee olla kaikkien ulottuvilla – esteettömästi ja saavutettavissa. Esteettömyydellä tarkoitetaan fyysisen ympäristön, kuten rakennusten ja ulkoilualueiden huomioon ottamista palveluiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Saavutettavuus puolestaan tarkoittaa aineetonta ympäristöä, kuten verkkosivuja, palveluja ja mm. asenteita³.

Yhdenvertaisuuden toteutuminen edellyttää usein vähemmistöjen tarpeiden erityistä huomioon ottamista palveluita ja tukimuotoja suunniteltaessa.

Väestön moninaistuminen on otettava valtavirtaistettuna huomioon kaikessa liikuntapoliittisessa suunnittelussa ja päätöksenteossa. Periaatteita liikunnan edistämiseksi ovat yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon toteutuminen, kulttuurien välisen keskinäisen vuorovaikutuksen lisääminen sekä laaja-alaisen osallisuuden ja osallistumisen mahdollistaminen.





Kunnan terveyttä edistävää työtä seurataan ja kannustetaan



Kunnan toteuttamaa terveydenedistämistyötä seurataan, arvioidaan ja kehitetään

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämä TEAviisari (terveydenedistämisasiivisuus) kuvaa ja mittaa kunnan toimintaa asukkaidensa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.

TEAviisarissa terveydenedistämisasiivisuus muodostuu seitsemästä eri näkökulmasta: 1) sitoutuminen, 2) johtaminen, 3) terveysseuranta ja tarveanalyysi, 4) voimavarat, 5) yhteiset käytännöt, 6) osallisuus sekä 7) muut ydintoiminnat. Näkökulmien avulla arvioidaan, miten hyvin kunta on hoitanut väestön terveyden edistämistä.

Tunnusluvut kuvaavat mm. miten kunnan päätösprosesseissa, vastuukysymyksissä ja väestön terveysseurannassa on kiinnitetty huomiota hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Johtamisen näkökulma kertoo esimerkiksi, onko terveyden edistäminen systemaattisesti johdettua toimintaa eli onko se vastuutettu jollekin toimihenkilölle siten, että seuranta ja raportointi kuuluu hänen työnkuvaansa.



Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) kerroin kannustaa ja palkitsee kuntia onnistuneesta terveydenedistämistyöstä

Vuoden 2023 alusta kunnille otetaan käyttöön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtiosuuden lisäosa eli HYTE-kerroin. Jatkossa kuntien rahoituksen valtiosuuden suuruus määräytyy osaksi niiden tekemän hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön mukaan. Näin tuetaan kuntien aktiivista roolia ja toimintaa asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä sote-uudistuksen jälkeen.

Lisäosan suuruus määräytyy terveydenedistämistyön onnistumisesta, jota seurataan 14 prosessi-indikaattorin sekä 6 tulosindikaattorin avulla. Indikaattorit ovat tunnuslukuja, joilla kuvataan asioiden tilaa ja kehittymistä.

Prosessi-indikaattorit kuvaavat, minkälaista kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työ on. Indikaattorit liittyvät koulunkäyntiin ja kouluympäristöön (4 kpl), liikunnan mahdollistamiseen ja edistämiseen (5 kpl) sekä kunnan johtamiseen (5 kpl).

Kuudella tulosindikaattorilla puolestaan seurataan ja arvioidaan, millaisia muutoksia kunnan asukkaiden terveydessä ja hyvinvoinnissa on tapahtunut viimeisten kahden vuoden aikana.



Lempäälä liikkuu yhdessä

YHTEISKUNNAN MUUTOSVIRTOJA

Hyvinvointialueet

Pandemiat

Kaupungistuminen

Osallistaminen

Ilmastonmuutos

Yksilöllistyminen

Monikulttuuristuminen

Joukkoistaminen

Uusyhteisöllisyys

Digitalisaatio

Sosiaalinen media

LIIKUNTAKULTTUURIN MUUTOSVIRTOJA

Kunnan liikuntahallinnon muutosvirtoja

- Kiristynvä julkinen talous
- Perusteltavissa olevien tukikohteiden määrän kasvu
- Tulosperusteisuus avustusten ja tukien kriteeriksi
- Hallinnon rajat ylittävä poikkihallinnollinen yhteistyö
- Maakunta- ja sote-uudistusten mahdolliset heijastumat kuntien rooliin

Liikuntalajien ja -muotojen kirjo kasvanut

Liikunta trendikästä

Huippu- ja kilpaurheilu tullut osaksi kaupunkien elinvoimapolitiikka

Liikunta-aktiivisuus polarisoitunut

Pitkäjänteisen sitoutumisen rinnalla projektimaisuutta ja kertaluonteisuutta

Seuratoiminta monimuotoistunut ja ammattimaistunut

Kilpailu vapaa-ajasta koventunut

Arkiliikunta vähentynyt

Lasten liikunnalliset perustaidot heikentyneet ja yksipuolistuneet

Laatuvaatimukset ja harrastamiskustannukset kasvaneet

Yritysmuotoinen liikuntatoiminta lisääntynyt palveluissa ja olosuhdetarjonnassa

FYYSINEN AKTIIVISUUS LIKKUMINEN KUNTOLIIKUNTA KILPAURHEILU HUIPPU-URHEILU

Markkinamekanismi

Palvelullistuminen

Terveyskäyttäytymisen polarisoituminen
Elintapasairaudet

Nuorten uudet toimintatavat

Ikääntyminen

Kunnan rooli liikkumisen edistäjänä

Kunnan rooli liikunnallisen elämäntavan mahdollistamisessa ja tukemisessa ihmisen elämänkaaren eri vaiheissa on keskeinen.

Liikkuminen tapahtuu aina jossakin fyysisessä ympäristössä. Kunnan liikuntapalveluiden yksi keskeinen tehtävä onkin mahdollistaa edulliset ja monipuoliset liikuntaolosuhteet. Kaavoitus ja maankäytön palvelut, tekninen toimi ja liikuntapalvelut tekevät tiivistä yhteistyötä liikkumista edistävien toimintaympäristöjen aikaansaamiseksi.

Kodit, päiväkodit, koulut ja oppilaitokset sekä työpaikat ovat varsinaisten liikuntapaikkojen ohella tärkeitä arjen liikkumisen ympäristöjä. Myös kevyen liikenteen väylät, kunta- ja kyläkeskustat, ympäröivät lähimetsät, puistot ja ulkoilureitistöt sekä vesistömmä liikkuttavat eri-ikäisiä lempääläisiä.

Lempäälän kunta on mukana myös monissa kansallisissa hankkeissa joilla edistetään eri ikäisten liikkumista, kuten Harrastava koululainen ja Voimaa vanhuuteen mentorointi hankkeessa.

Kunta tukee myös monilla muilla tavoilla kuntalaisten liikkumista, mm. myöntämällä seuroille avustuksia, mahdollistamalla edulliset ja monipuoliset liikuntapaikat harrastaa. Kunta tekee yhteistyötä seurojen, yhdistysten, yritysten sekä Pirkan opiston kanssa sekä tarjoaa maksutonta liikuntaneuvontaa ja matalan kynnyksen ohjattuja liikuntaryhmiä.

Liikuntalaki velvoittaa kuntaa luomaan yleiset edellytykset liikunnalle paikallistasolla. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle: 1) järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen; 2) tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta; sekä 3) rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.





Lempäälä – Kunta, joka sanoo kyllä

Kunnan strategia tukee liikkumisen edistämistä

Lempäälän kuntastrategia 2022-2030 luo hyvän pohjan liikkumishjelman sisällöille:

Kyllä. Asennetta ja aktiivisuutta


- Vahvistamme Lempäälän asemaa Pirkanmaan matkailukuntana. Kunnassa on monipuolisia luontomatkoja kohti Birgitan polun reitistöön, joita kehitetään aktiivisesti.
- Rakennamme toimivat puitteet. Tarjoamme monipuolisia sijoittumispaikkoja ja toimitiloja yrityksille ja yhdistyksille. Esteettömät ja sisäilmaltaan terveet julkiset rakennuksemme ovat kuntalaisten, yhdistysten sekä yritysten monipuolisessa käytössä.

Kyllä. Kestävää kasvua ja viihtyisyyttä

- Ymmärrämme lähiluonnon merkityksen. Lähiluonto ja vesistöt ovat kaikkien saavutettavissa ja lisäävät kuntalaisten hyvinvointia.
- Vahvistamme kestäviä työ- ja asiointiliikkumisen muotoja. Tuemme joukkoliikennettä erilaisilla suunnitteluratkaisuilla. Aktiivisiin liikkumismuotoihin perustuvia elämäntapoja vauhditetaan täydentämällä pyöräily- ja kävelyreittejä.

Kyllä. Yhdessä tekemistä Suomen suurimmassa kyläyhteisössä

- Lasten ja nuorten valoisa tulevaisuus. Mahdollistamme monipuoliset ja helposti saavutettavat harrastusmahdollisuudet.
- Pidetään kaikki mukana. Palvelumme ovat iästä, taustasta, elämäntilanteesta ja taloudellisesta asemasta riippumatta yhdenvertaisesti saavutettavia. Mahdollistamme ja luomme edellytyksiä kaikkien osallisuudelle.

A group of people, including children and adults, are practicing Taekwondo outdoors on a black mat. They are wearing white uniforms with belts. Some are in the middle of performing high kicks, while others are in a ready stance. The background shows green grass and trees.

Seurat ja yhdistykset liikuttajina

Suomessa liikunta- ja urheiluseurat tavoittavat lähes yhdeksän kymmenestä 9–15-vuotiaasta lapsesta ja nuoresta. Lähes kaksi kolmasosaa osallistuuakin toimintaan parhaillaan.

Ohjattuun liikuntaharrastukseen tullaan mukaan keskimäärin kuusivuotiaina. Osallistuvien osuus on runsaimmillaan 11 vuoden iässä, minkä jälkeen harrastamisen määrä alkaa vähentyä nopeasti⁴. Lapset ja nuoret kertovat liikkuvansa muun muassa siitä saatavan ilon ja hyvän olon, terveellisyyden sekä onnistumisen elämysten ja kokemusten vuoksi. Yhdessäolo ja yhteistoiminta kavereiden kanssa ovat tärkeitä syitä liikunnan harrastamiselle. Myös nuoria kiinnostaa liikunnan harrastaminen, mutta heidän harrastamiselleen on enemmän esteitä, kuten kalliit harrastusmaksut ja toiminnan kilpailukeskeisyys.

Urheilu- ja liikuntaseurat, eläkeläisyhdistykset, paikallisyhdistykset, hyvinvointi-, terveys- ja liikunta-alan yrittäjät ja lukuisat muut toimijat ovat usealle kuntalaiselle syy lähteä liikkeelle ja toimimaan yhdessä. Kunnan tehtävänä on toimia mahdollistajana luomalla mm. liikuntapaikkoja ja tukemalla toimintaa avustuksilla sekä tekemällä yhteistyötä eri toimijoiden kanssa.



Liikkumisohjelman laadintaprosessi

Liikkumisohjelman laadintaprosessi

Elokuu 2021

- Liikkumisohjelman laadinta käynnistyy

Syys-joulukuu 2021

- Kuntalaiskyselyjen toteuttaminen
- Kyselyjen tulosten koonta

Tammi-helmikuu 2022

- Kuulemiskäytänteiden ja tulevan ohjelman rakenteen suunnittelu

Maaliskuu 2022

- Viranomaistoimijoiden työpajat teemaryhmittäin (3 kpl)
- Seura- ja yhdistystoimijoiden työpaja

Huhtikuu 2022

- Liikuntaohjelman sisältöjen vahvistaminen
- Terveysten ja hyvinvoinninedistämisen työpajat
- Ohjelmaluonnoksen laadinta

Toukokuu 2022

- Ohjelmaluonnoksen käsittely osallisuusjaosto

Kesäkuu 2022

- Liikkumisohjelman valmistuminen
- Ohjelman hyväksyminen

Liikkumiskyselyyn syksyllä 2021 vastanneet lempääläläiset

- Lempääläläiset lapsiperheet N = 197
- Ala- ja yläkoululaiset: N = 496
- 18-64v kuntalaiset: N = 115
- Ikäntyneet, yli 64 vuotiaat: N = 92
- Kunnan henkilöstö: N = 173



Sitouttamaton
"höntsäliikunta" kaikille
ikäryhmille monipuolisilla
alkamisajoilla

Uuteen
uimahalliin
ryhmäliikuntaa
kaikille
ikäryhmille

Iltapäivä- ja
liikuntakerho
toiminnan
laajentaminen

Lähiluonnon
mahdollisuuksien
valjastaminen ohjattuun
liikuntaan ja tapahtumiin

Kevyenliikenteen
verkostojen ylläpito ja
laajennus

Lähiliikuntapaikkoja
kaikkialle kuntaan

Matalankynnyksen
liikuntatarjontaa
kaikille ikäryhmille

Huokeita
harrastusmahdollisuuksia
kaikille ikäryhmille

Olemassa olevien
liikuntapaikkojen hyvä
opastus ja ylläpito: ladut,
ulkojäät, ulkokuntosalit sekä
lenkkipolut

Omatoimisen
liikunnan
huomioiminen
liikuntapalveluissa,
kuten salivuoroissa

Selkeämpää ja laajempaa
tiedottamista
liikuntamahdollisuuksista ja
-palveluista



Enemmän
leikkipuistoja

Liikkumiskysely 2021 - kuntalaisten tahtotila



Liikkumista edistävät painopisteet vuosille 2022-2026



Painopiste 1. LEMPÄÄLÄ LIIKKUU YHDESSÄ

Hyvinvointia ja terveyttä edistetään yhteistyössä kolmannen sektorin ja kumppanuustiimeissä toimivien yhteistyökumppanien kanssa. Liikkumattomuuden kustannukset ovat strategiakaudella vähentyneet.

Liikkuminen on koko kuntakonsernin yhteinen tavoite.

Liikkumisen edistäminen on osa päätöksentekoa. Päätösten vaikutuksia arvioidaan liikkumisen näkökulmasta.

Kunta kutsuu säännöllisesti koolle liikuntaseurojen ja yhdistysten yhteiskokouksen.

Liikunnan edistämisestä vastaavat viranhaltijat osallistuvat valmisteilla olevien lautakuntapäätösten vaikutusten ennakoarviointiin (EVA).

Kunnassa toimii poikkihallinnollinen työryhmä, jossa käsitellään liikunnan edistämistä.

Viestinnässä huomioidaan eri kohderyhmät.



Painopiste 2.

YMPÄRISTÖ AKTIVOI LIKKUMAAN

Kuntalaisten elinympäristö lähiliikuntapaikkoineen tukee hyvinvointia ja terveyttä edistävää liikkumista ja aktiivista elämää.

Edistetään liikuntapaikkojen saavutettavuutta ja esteettömyyttä.

Huomioidaan koko elämänkaaren liikkuminen ja erityistarpeet.

Luodaan edellytyksiä koko kunnan väestön liikunnalliselle elämäntavalle.

Edistetään kävelyä ja pyöräilyä yhteistyössä eri palvelualojen kanssa.

Kannustamme kuntalaisia käyttämään monipuolisia fyysisiä liikkumismuotoja.

Edistetään omaehtoista liikuntaa.

Kehitetään rakennettua ympäristöä arkiliikuntaa suosivaksi.

Kävelyn ja pyöräliikenteen hyödyt on tiedostettu laajasti ja niistä viestitään aktiivisesti.

Koulujen pihoja kehitetään kaikkien ikäluokkien liikkumista innostaviksi.

Kehitetään helposti saavutettavia ulkoilualueita ja -reittejä sekä lähiliikuntapaikkoja.

Kannustetaan kuntalaisia lähiluonnon hyödyntämiseen liikkumispaikkana.



Painopiste 3.

LIKKUMINEN ON OSA LASTEN JA NUORTEN ARKEA

Lapsen oikeudet toteutuvat kunnan palveluissa, ja lapset ja nuoret vaikuttavat itselleen merkityksellisiin asioihin.

Lasten ja nuorten liikuntasuositukset huomioidaan toimintojen suunnittelussa sekä tavoitteissa.

Lisätään kunnan palvelualojen yhteistyötä, kehitetään uusia toimintamalleja liikkumiselle - jokaisella lapsella mahdollisuus harrastaa ja liikkua.

Varhaiskasvatuksessa, koululaisilla ja iltapäiväkerholaisilla on päivittäistä ulkoilua ja aktiivista toimintaa.

Kunnassa järjestetään kohdennettuja liikkumisryhmiä liikuntaseuratoiminnan ulkopuolella oleville lapsille ja nuorille.

Koulumatkojen kävelyn ja pyöräilyn lisäämiseksi laaditaan toimenpiteitä.

Koulupäivän aikainen liikkuminen lisääntyy. Koulujen piha-alueita kehitetään liikkumiseen kannustaviksi.

Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta raportoidaan vuosittain hyvinvointikertomuksessa tai vastaavassa.





Painopiste 4.

TYÖIKÄISILLE LISÄÄ LIKETTÄ ARKEEN

Yhteisöllisyys ja kuntalaisten aktiivisuus ja osallisuus vahvistuvat ja monipuolistuvat entisestään.

Kannustetaan työkäisiä tavoittelemaan liikkumissuosituksia tiedottamisella.

Aktiivisiin liikkumismuotoihin perustuvia elämäntapoja vauhditetaan täydentämällä pyöräily- ja kävelyreittejä.

Lisää liikettä työpäivään ja vähennetään istumista.

Hyötyliikunnan lisääminen asiointiliikkumisen edistämisellä.

Kävely ja pyöräily työmatkoilla lisääntyy.

Matalankynnyksen tapahtumien lisääminen.

Vapaa-ajan liikkuminen lisääntyy.

Vahvistamme kestäviä työ- ja asiointiliikkumisen muotoja.

Lähiluonto liikkumispaikkana - Lempäälässä arvostetaan lähiluonnon saavutettavuutta.



Painopiste 5.

IKÄIHMISTEN AKTIIVISUUS ARJESSA LISÄÄNTYY

Huomioimme ikäihmisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvät aktiviteettipalvelutarpeet.

Ikäihmisten liikuntasuosituksot huomioidaan toimintojen suunnittelussa sekä tavoitteissa

Kehitetään ikäihmisille innostavia lähiliikuntapaikkoja.

60+ liikunta- ja kulttuuritoiminnan jatkuvuuden varmistaminen.

Kotona asuvien ikäihmisten löytäminen ja aktivoiminen.

Liikunnan helpottaminen ja lisääminen ympäristösuunnittelun ja ympäristöhoidon keinoin.

Voimaa Vanhuuteen -hankkeen hyvien käytänteiden laajentaminen ja käytänteiden juurruttaminen.

Ikääntyneiden ja iäkkäiden arkiaktiivisuutta ja liikuntaa lisätään kokonaisvaltaisemmalla otteella.



LÄM
PÄÄ
LÄ

KUNTA
JOKA
SANOO
KYLLÄ!

Linkkiluettelo

Yleiset asiakirjat

- [Liikuntalaki](#)
- [Liikuntapoliittinen selonteko](#)
- [Muutosta liikkeellä](#)
- [Liikunnan ja urheilun tasa-arvo Suomessa 2021](#)

Tampereen kaupunkiseutu:

- [SeutuLiike – Tampereen kaupunkiseutu](#)
- [Tampereen kaupunkiseudun kävelyn ja pyöräliikenteen kehittämisohjelma 2.0](#)

Lempäälän omat asiakirjat:

- [Kuntastrategia](#)
- [Lempäälän kunta - liikuntaolosuhteiden kehittämissuunnitelma 2020-2025](#)

Liikuntasuosituksiset:

- [Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen](#)
- [Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset](#)
- [Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille](#)
- [Liikkumissuositus 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille \(OKM\)](#)
- [Liikkumissuosituksiset eri ikäisille ja erityisryhmille \(UKK-Instituutti\)](#)
- [Käypä hoito -suositus liikunnasta \(Duodecim\)](#)
- [Liikuntasuosituksiset \(STM\)](#)
- [Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019](#)

Lapset ja nuoret sekä perheet

- Liikkuva varhaiskasvatus www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi
- Liikkuva koulu www.liikkuvakoulu.fi
- Liikkuva opiskelu www.liikkuvaopiskelu.fi
- Liikkuva perhe www.liikkuvaperhe.fi
- [Lasten ja nuorten liikunnan indikaattorit \(beta\)](#)
- [Perheliikuntabarometri](#)
- Terve koululainen [Fyysinen aktiivisuus - Terve koululainen](#)

Työikäiset

- Liikkuva aikuinen www.liikkuva aikuinen.fi
- Ohjelman omien sivujen lisäksi kohderyhmäkohtaiset sivut www.liikuntaneuvonta.fi ja www.liikkuvatyoelama.fi

Ikäihmiset

- www.ikainstituutti/ikiliikkuja.fi
- www.voimaavanhuuteen.fi

Valtakunnallinen ja julkinen liikunnan paikkatietojärjestelmä

- www.lipas.fi



Lähdeluettelo

1. Paikallaanolo aiheuttaa 1,5 miljardin euron vuotuiset kustannukset. UKK-Instituutin tiedote 3.5.2022. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/paikallaanolo-aiheuttaa-15-miljardin-euron-vuotuiset-kustannukset/>
2. Liikkumattomuus maksaa Tampereen kaupunkiseudulla lähes 310 miljoonaa euroa vuodessa. UKK-Instituutin tiedote 2.12.2019. <https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liikkumattomuus-maksaa-tampereen-kaupunkiseudulla-lahes-310-miljoonaa-euroa-vuodessa/>
3. Esteettömyys ja saavutettavuus. Invalidiliitto. <https://www.invalidiliitto.fi/esteettomyys/saavutettavuus>
4. Valtion liikuntaneuvosto (2018) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia.