



**VARSINAIS-SUOMEN  
LIIKUNTASTRATEGIA  
2030**

**Kohti liikkuvaa ja hyvinvoivaa maakuntaa**



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund

# TAUSTAA

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, asukasaktiivisuuden 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.***



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund

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.

### **LIIKUNTASTRATEGIATYÖN ETENEMINEN**

Varsinais-Suomen liikuntastrategialuonnos on kommentoitavana ja kuntien päätöksenteossa loka-marraskuun 2023 ajan. Saatujen kommenttien pohjalta työstetään lopullinen liikuntastrategia. Se julkistetaan alkuvuodesta 2024 seminaarissa, johon kutsutaan laajasti toimijoita keskustelemaan strategian jalkauttamisesta, hyödyntämisestä ja jatkoarvioinnista tulevana vuosina. Tavoitteena on elävä ja käytäntöä palveleva toimintakokonaisuus pitkälle tulevaisuuteen.

# 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



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund



# LIIKUNTASTRATEGIA...

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

- kavennetaan terveys- ja hyvinvointieroja ENNALTAEHKÄISYN KEINAIN
- ollaan mukana VERKOSTOISSA ja KUMPPANUUKSISSA kuntien, kolmannen sektorin, vapaaehtoistyön ja yritysten kesken, joilla rakennetaan tulevaisuuden 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



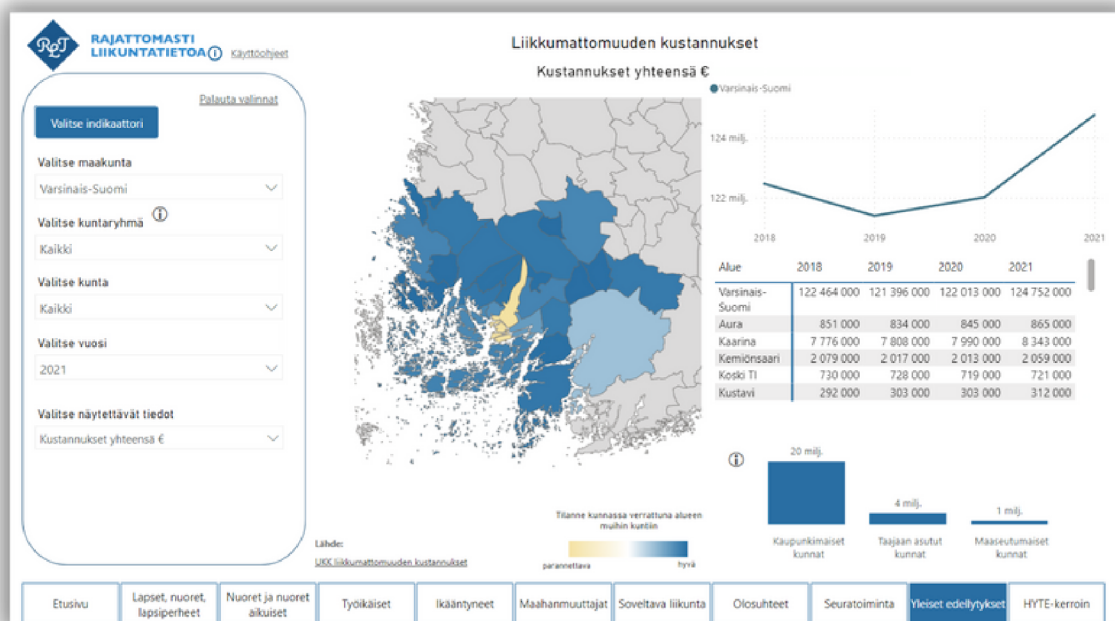
Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund

# TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

Maakunnalliset liikuntastrategiaprosessit toteutettiin samanaikaisesti ja ohjelmaltaan saman sisältöisesti Satakunnassa ja Varsinais-Suomessa. Liikunnan kehittämisenäkökulmien osalta maakuntien ajatukset olivat hyvin samankaltaisia. Esille nousi samanlaisia haasteita, tarpeita, tavoitteita ja toimenpide-ehdotuksia.

Merkittävimmät eroavuudet tulevaisuuden kehittämispainotuksiin nousevat maakuntien toimintaympäristöä ja tilaa kuvaavista yleisemmistä indikaattoreista. Siksi on tärkeää kytkeä liikunnan kehittämistyö yleiseen toimintaympäristön tarkasteluun. Seuraavan sivun indikaattorikuvassa on yksittäisiä nostoja Rajattomasti Liikuntaa - alustalta sekä muista lähteistä. Nuolet lukujen perässä kertovat, onko luku kasvanut tai laskenut.

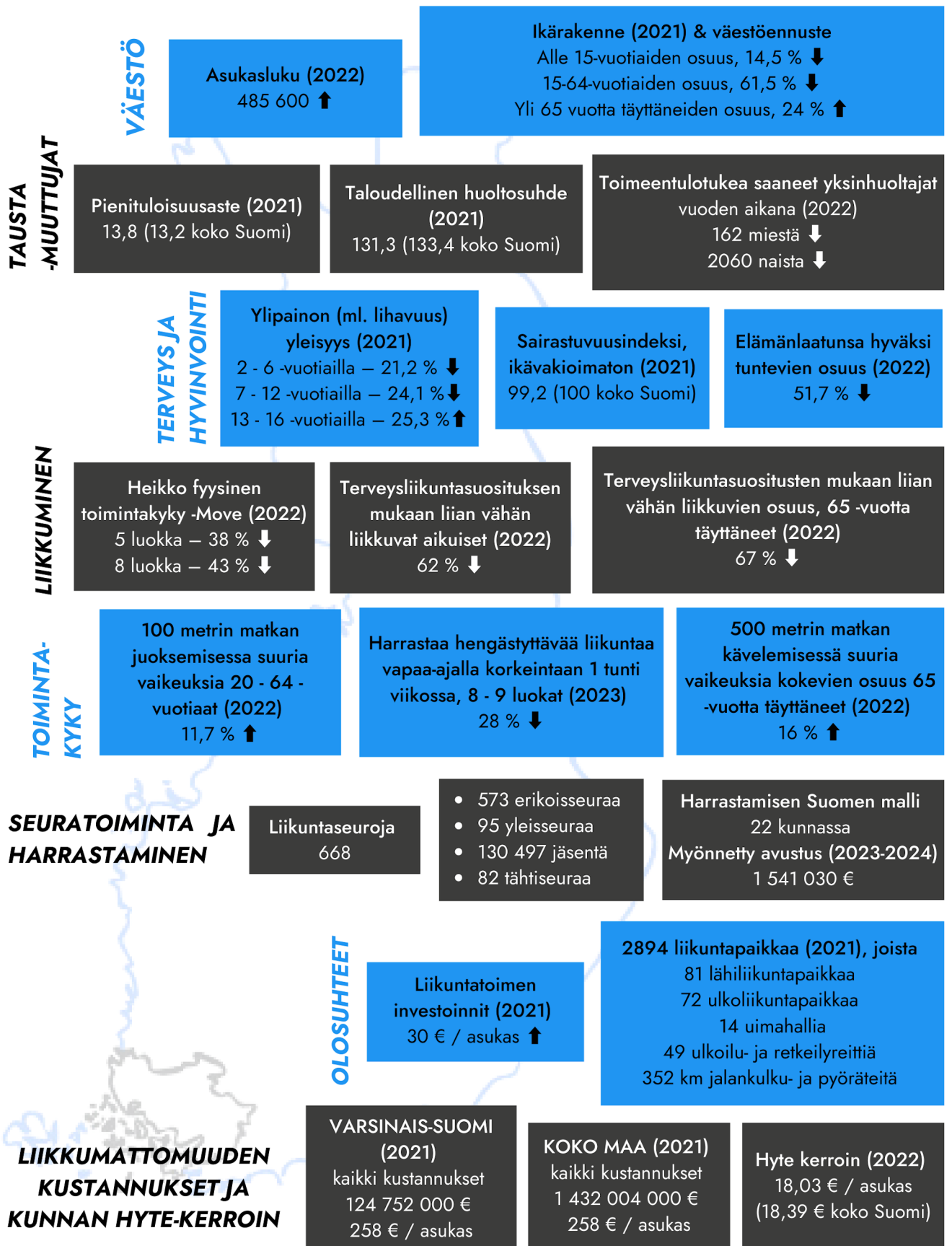
## VARSINAIS-SUOMI – 3. suurin maakunta, 27 kuntaa, 5 seutukuntaa ja 8 sote-keskusta



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

# VARSINAIS-SUOMI –

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



# VARSINAISUOMALAISEN LIIKUNNAN SISÄLLÖT JA ARVOT

Tästä eteenpäin esiteltävä Varsinais-Suomen liikuntastrategian sisältö on koottu kevään 2023 aikana toteutetuissa kolmessa tilaisuudessa.

Ensimmäisessä strategiaillassa 29.3. koottiin yhteen varsinaissuomalaisen liikunnan sisältöjä ja arvoja Mentimeter-työkalun avulla. Alla oleva yhteenvetokuvio (Kuvio 1) kertoo kokonaisuuden ja ajatusten laajuudesta ja moninaisuudesta, mutta tiivistää myös merkittävimpinä pidettyjä asioita. Mitä isompi fonttikoko alla olevassa kuviossa, sitä useammin asia on nostettu esille.

Liikunnan positiivisina ja tavoiteltavina puolina nousi esiin erityisesti yhteisöllisyys ja yhteistyö, tasa-arvo, hyvinvointi ja terveys, hyvä mieli ja olo, innostus ja ilo. Haastavampina ja ratkaisua vailla olevina taas liikkumattomuuden lisääntyminen ja eriarvoistumiskehitys.

**Tärkeimpänä arvona nousi esille liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen kaikille.**

- *Tämän toteutuminen edellyttää yhdenvertaisia mahdollisuuksia omatoimiseen arki-, hyöty- ja terveystoimintaan, lähi- ja luontoliikuntaan, ohjattuun harrastetoimintaan sekä kilpa- ja huippu-urheiluun.*
- *Jotta onnistumme tässä kaikessa, tarvitsemme monipuolisia liikunta- ja urheiluolosuhteita ja liikkumaan innostavia ympäristöjä sekä ohjattua liikunta- ja urheilutoimintaa.*

Tulevaisuuden kehittämiseen liittyen tulee huomioida juuri yllä kuvattu näkemysten laajuus, joka haastaa yhteistyön painopisteiden löytämistä sekä niiden suhteuttamista resursseihin.

Käsitykset tasapuolisen ja kaikille avoimen liikunnan tavoitteista ja sisällöistä ovat laajat ja monitulkintaiset arjen aktiivisuudesta kilpa- ja huippu-urheiluun. Tärkeätä strategiatyön alkuvaiheessa onkin kuvata tämä laaja kokonaisuus tulevaisuuden toiminnan, kehittämisen ja yhteistyön pohjaksi eri toimijoiden kesken.



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund



Kuvio 1: Varsinaissuomalaisen liikunnan keskeisiä arvoja sisältöjä. Mentimeter-kooste 29.3. tilaisuuteen osallistuneiden vastauksista.



# YHTEINEN TAHTOTILAMME

**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  
samalla edistäen alueemme elin-, veto- ja  
pitovoimaa sekä positiivista  
yhteiskuntakehitystä.**

## Tätä toteutamme

- varmistamalla liikuntapalveluihin ja -olosuhteisiin liittyvät edellytykset kaikkien liikkumiselle
- tukemalla jokaista oman liikunnallisen elämäntapansa löytämisessä



**Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund**

# TOIMINTAPERIAATTEEMME

Strategiatilaisuuksissa käydyissä keskusteluissa nousi esille monia periaatteita, joiden nähtiin yleisesti ohjaavan kaikkea tekemistä ja kehittämistä. Näitä periaatteita on koottu alla yhteiseksi strategian lähtökohdaksi. Niiden sisällöt konkretisoituvat yksityiskohtaisemmin strategian tehtäväkokonaisuuksia ja toimenpiteitä koskevissa alakohdissa.

## Kaikkea toimintaamme ohjaavat periaatteet:

- *Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen*
- *Kestävä kehityksen periaatteiden mukaan toimiminen*
- *Monialainen, -ammattilinen sekä kunta-, toimija- ja seurajajat ylittävä yhteistyö*
- *Tietoon perustuva suunnittelu, päätöksenteko ja toiminta*
- *Asukkaiden, asiakkaiden, kokemusasiantuntijoiden ja vaikuttajaryhmien kuuleminen ja osallisuus*
- *Puhuminen resurssien puolesta ja toimiminen niiden puitteissa*



**RAJATTOMASTI  
LIIKUNTATIE TOA**



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.

# TÄRKEIMMÄT TEHTÄVÄMME

**Edistää liikkumaan innostavia ympäristöjä ja olosuhteita**

**Toteuttaa liikuntapalveluja ja yhteistyötä, jotka edistävät kaikkien liikkumista**

**Tuetaan varsinaissuomalaisten liikunnallisen elämäntavan vahvistumista, kehittämällä viestintää, tiedonkulkua ja osaamista.**

Seuraavilla sivuilla käydään läpi päätehtäviin liittyviä tarkempia toimenpidesuunnitelmia, varmistettavia asioita sekä keskeisiä toimijoita ja yhteistyötahoja.



**Varsinais-Suomen liitto**  
**Egentliga Finlands förbund**

# TAVOITTEEMME

## *Edistämme liikkumaan innostavia ympäristöjä ja olosuhteita*

### **Arkiliikunnan olosuhteiden edistäminen:**

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

### **Omaehtoisen liikunnan olosuhteet:**

- monipuoliset, laajoja käyttäjäryhmiä palvelevat kaikille avoimet liikuntapaikat, kuten uimahallit, kuntosalit, kuntoradat ja ulkoilureitit, ulkokuntosalit, liikuntahallit ja -paikat jne.
- välineiden lainaus- ja vuokraustoiminnan kehittäminen

### **Ohjatun liikunnan olosuhteet:**

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

### **Varmistaen:**

- että joka kunnasta löytyy henkilö / henkilöt / 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 sekä resurssien puitteissa
- käyttäjien (liikkujat, seura- ja yhdistystoimijat ym.), kokemusasiantuntijoiden ja vaikuttajaryhmien kuuleminen suunnittelussa ja päätöksenteossa
- esteettömyys sekä uudisrakentamisessa että peruskorjauksessa esteettömyyskartoituksin, -kävelyn jne.
- maantieteellinen ja taloudellinen saavutettavuus
- energiatehokkuus ja hiilineutraalius sekä uudisrakentamisessa että peruskorjauksessa

### **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



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund

## Toteutamme liikuntapalveluja ja yhteistyötä, joka edistää kaikkien liikkumista

### Ohjatun tai valmennetun liikunta- ja urheilutoiminnan kehittäminen

- Harrastamisen Suomen malli kaikkiin kuntiin ja kouluihin ja liikunta vahvaksi osaksi toimintaa
- harrasteliikunnan polun kehittäminen seuroissa, yhdistyksissä ja kunnissa
- kilpa- ja huippu-urheilun polun kehittäminen yhteistyössä seurojen, urheiluakatemioiden ja kuntien kesken huomioiden mm. lasten ja nuorten ikäluokkien pieneneminen
- kaiken ikäisten ja erilaisten liikkujien näkeminen seuratoiminnan potentiaalisina kohderyhminä
- liikkumisen lisääminen osana varhaiskasvatusta sekä perus- ja toisen asteen opetusta ja toimintaa
- Move!-polun kehittäminen kunta - hyvinvointialue -yhteistyönä tukemaan lasten ja nuorten toimintakykyä
- liikunnan harrastamisen merkityksellisyyden, houkuttelevuuden ja saavutettavuuden parantaminen uudella palvelumuotoilulla
- liikuntaneuvonta kuntien koordinoimana sekä siihen lähettäminen hyvinvointialueen palveluketjuissa
- yhteistyö työpaikkojen ym. kanssa työmatkaliikunnan lisäämiseksi ja istumisen vähentämiseksi
- kaikkien liikkumista edistävä päätöksenteko sekä avustus- ja tukikäytännöt

#### Tärkeät toimijat:

- seurat, yhdistykset, järjestöt ja neljäs sektori
- kuntien liikunta-, sivistys-, nuoriso-, ja kulttuuripalvelut
- vapaan sivistystyön toimijat ja yritykset
- liikunnan päätöksentekijät



## **Yhteistyö liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi hyvinvointialueen palveluissa ja palveluketjuissa eri ikä- ja elämänvaiheissa sekä toimintakykyyn liittyen**

- 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 ym.
- liikuntaneuvonta ja siihen ohjaus osana elintapaohjausta silloin, kun liikkumattomuus aiheuttaa terveyteen liittyviä ongelmia
- taloudellinen tuki haastavissa elämäntilanteissa oleville, esim. liikuntapassit, -kortit tai rannekkeet

### **Tärkeät toimijat:**

- lasten, nuorten ja perheiden palvelut: neuvolat, kouluterveydenhuolto, sosiaalipalvelut, sote- ym. järjestöjen ja yhdistysten palvelut
- työikäisten palvelut: terveystilat, työterveys, sosiaalipalvelut, sote- ym. järjestöjen ja yhdistysten palvelut
- ikääntyneiden palvelut: terveystilat, vanhuspalvelut, sosiaalipalvelut, sote- ym. järjestöjen ja yhdistysten palvelut
- hyvinvointialueen päätöksentekijät

### **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
- yhteistyö ja tiedonkulku koko palvelujatkumolla: kunnat - kolmas/neljäs sektori - yritykset - vapaa sivistystyö - hyvinvointialue - maakunta
- että joka kunnasta löytyy liikuntapalveluiden kehittämisestä vastaava henkilö / henkilöt / vastuutaho

# *Tuemme viestintää, tiedonkulkua ja osaamista kehittämällä varsinaissuomalaisten liikunnallisen elämäntavan vahvistumista*

## **Liikuntapalveluista ja -olosuhteista tiedottamisen yhtenäistäminen ja selkiyttäminen**

- mukanaolo yhteistyössä, jolla rakennetaan yhtenäisiä tiedonkulun työkaluja: palvelutarjottimet ja -alustat, rajapinnat ja dataintegraatiot sekä lähettämiskäytännöt → näillä helpotetaan niin liikuntatiedon omatoimista löytämistä kuin liikunnan puheeksi ottamista, liikunnan palveluohjausta ja liikuntaneuvontaan lähettämistä hyvinvointialueen asiakaskohtaamisissa
- liikuntaolosuhteiden esteettömyydestä viestimisen kehittäminen → hyödynnetään olemassa olevia työkaluja ja toimintatapoja liikuntapaikkojen ja liikkumisolosuhteiden esteettömyystilanteista viestimisen kehittämiseksi (mm. Palvelutietovarannon esteettömyyssovellus sekä kunnissa toteutettavat esteettömyyskartoitukset, -kävelyt jne.)
- liikuntaviestinnän saavutettavuuden edistäminen → varmistetaan myös liikuntaviestintään liittyen kaikille yhdenvertainen mahdollisuus saada tietoa ja osallistua

## *Alueellisten tai seudullisten liikunnallisen elämäntavan edistämisen yhteistyöverkostojen vahvistaminen ja vakiinnuttaminen varhaiskasvatuksesta kunta- ja seurayhteistyöhön*

## **Liikunnan harrastamisen 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.

## *Kampanjointi liikunnallisen elämäntavan henkilökohtaisen merkityksen sekä uuden, kustannuksia ja energiankulutusta vähentävän liikunta- ja urheilukulttuurin puolesta*

## **Seura-, yhdistys- sekä kunta- ja muiden toimijoiden osaamisen vahvistaminen monipuolisella koulutustarjonnalla**

- liikunnallisen elämäntavan edistämässä
- erilaisten liikkujien kohtaamisessa
- hyvän hallinnon ja talouden edistämässä



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund

## Liikunnan merkitys yksilöillä vaihtelee

Strategiakeskusteluissa nousi ydinasiiana liikunnallisen elämäntavan syntyemiselle se, millaisia merkityksiä sillä, hyvällä terveydellä tai kunnolla on yksilölle. Hyväkään palvelutarjonta tai monipuoliset olosuhteet eivät houkuta, jos yksilö ei koe yllä mainittuja asioita itselleen merkityksellisiksi. Tämä edellyttää sellaista liikuntapalvelujen jatkumoa, jossa otetaan huomioon kaikki alla olevaan kuvioon kootut toimijat.

LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA MERKITYKSELLINEN OSA HENKILÖKOHTAISTA TERVEYTTÄ JA HYVINVOINTIA "Innokkaat ja aktiiviset"	LIKUNNAN MERKITYKSET TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ HAKUCESSA "Potentiaaliset aloittajat"	LIKUNNAN MERKITYKSET TERVEYDEN JA HYVINVOINNIN KANNALTA HÄVIKSISSÄ "Vieroksijat"
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 terveyst- ja hyvinvointiriskiä Matalan kynnykset liikuntapalvelut Liikunnan palveluohjaus Oman liikunnallisen minän löytymisen tukeminen	Toiminta, jolla korjataan liikkumattomuudesta aiheutuneita terveyshaittoja tai toimintakyvyn rajoitteita. Liikuntaneuvontapalvelut ja niihin ohjaus / lähettäminen osana elintapaohjauksen kokonaisuutta

Kuvio 2. Liikunnallinen elämäntapa ja sen merkitykset yksilölle suhteessa liikuntapalvelujen ja niistä viestimisen kokonaisuuteen.

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

# Liite 1. VARSINAIS-SUOMEN LIIKUNTASTRATEGIAN 2030 KESKEISET SISÄLLÖT JA JALKAUTTAMISEN LÄHTÖKOHDAT – Ajatusmalli jatkon kehittämistyökälusta

## KAIKKEA TOIMINTAA OHJAAVAT PERIAATTEET

Tasa-arvo - Yhdenvertaisuus - Kestävä kehitys - Yhteistyö - Tietoon perustuva -  
Kuuleminen - Osallisuus - Resurssien puolesta ja puitteissa

## VISIO

Liikkuvat ja hyvinvoivat varsinaissuomalaiset

## MISSIO

Edistää yhteiskuntaa, jossa yksilön on helppo tehdä päätöksiä liikunnallisen  
elämäntavan puolesta

## TOIMINTAPERIAATE

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



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund

PÄÄTEHTÄVÄT	TAVOITTEET	TOIMENPITEET	VASTUUTAHO	TOTEUTUMINEN	SEURANTA
EDISTÄMME LIKKUMAAN INNOSTAVIA YMPÄRISTÖJÄ JA OLOSUHEITA	Arkiliikunnan olosuhteiden edistäminen				
	Omaehtoisen liikunnan olosuhteet kuntoon				
	Ohjatun / valmennetun liikunnan olosuhteiden turvaaminen				
TOTEUTAMME LIKUNTAPALVELUJA JA YHTEISTYÖTÄ, JOTKA EDISTÄVÄT KAIKKIEN LIKKUMISTA	Ohjatun tai valmennetun liikunta- ja urheilutoiminnan kehittäminen				
	Yhteistyö liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi hyvinvointialueen palveluissa ja palveluketjuissa eri ikä- ja elämänvaiheissa sekä toimintakykyyn liittyen.				
TUEMME VIESTINTÄÄ, TIEDONKULKUA JA OSAAMISTA KEHITTÄMÄLLÄ VARSINAISUOMALAISTEN LIKKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN VAHVISTUMISTA	Liikuntapalveluista ja -olosuhteista tiedottamisen ja tiedonkulun yhtenäistäminen ja selkiyttäminen: yhteiset palvelutarjottimet ja -alustat, rajapinnat ja dataintegraatiot, liikuntaneuvonnan lähettämiskäytännöt, esteettömyysviestintä, saavutettavuus				
	Alueellisten tai seudullisten liikunnallisen elämäntavan edistämisen yhteistyöverkoston vahvistaminen ja vakiinnuttaminen varhaiskasvatuksesta kunta- ja seurayhteistyöhön				
	Liikunnan harrastamisen houkuttelevuutta ja yhdenvertaisuutta lisäävien viestinnällisten työkalujen kehittäminen, kokeilu ja käyttöönotto				
	Kampanjointi liikunnallisen elämäntavan henkilökohtaisten merkitysten sekä uuden, kustannuksia ja energiankulutusta vähentävän liikunta- ja urheilukulttuurin puolesta				



# 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 kehittämisseskustelulle. 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, työkäiset 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.



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund

- 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 reaaliaikailman yhdistäminen.



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund

- otetaan mallia verkkopelaamisesta ja luodaan interaktiivisia virtuaalikuntoiluja - kookutetaan 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 tietyille 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



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund



- 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. kuntoisuuslommat 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 liikkumisen edistämiseen (työkyvyn ylläpitämiseksi).
- työpaikoille pakolliseksi sporttitunti
- toimistotyöläisille kävelykokoukset



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund



- 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
- etätyöratkaisujen tukeminen
- kannustetaan työnantajia työntekijän liikkumiseen sen hyötynäkökohdilla



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund

## Liite 3 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.

Energiatehokkuus: Pyrkimys vähentää palvelujen, suoritteiden ja tuotteiden tuottamiseen tarvittavaa energiamäärää. Tavoitteena pienentää energian kulutusta, vähentää hiilidioksidipäästöjä ja tuottaa kustannussäästöjä. Keskeisiä energiatehokkuustoimia ovat energiatehokkuussopimukset 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 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 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.



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund

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 määriteltä 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.



Varsinais-Suomen liitto  
Egentliga Finlands förbund