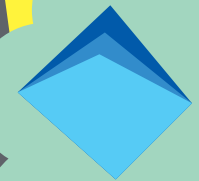


LIIKKUVA VANTAA - VANTAAN LIKKUMISOHJELMA



Vantaa
Vanda

SISÄLLYS

JOHDANTO	3
PAINOPISTEET, TAVOITTEET JA TOIMENPITEET	4
Painopiste 1: Kaikilla on mahdollisuus aktiivisuuteen ja mielekkäisiin harrastuksiin	6
Painopiste 2: Aktiivinen elämäntapa ja sen edistäminen on kaikkien yhteinen tehtävä	8
Painopiste 3: Ympäristöt ja yhteisöt kannustavat ja houkuttelevat liikkumiseen	11
FYYSISEN AKTIIVISUUDEN NYKYTILA	14
Alle kouluikäiset	14
Kouluikäiset	17
Työikäiset ja ikääntyneet	19
Toimintarajoitteiset	20
LIIKUNTAKULTTUURIN MUUTOS: MONIALAISTA YHTEISTYÖTÄ JA ESTEIDEN POISTAMISTA	21
OHJELMATYÖN VAIHEET JA SEURANTA	26
LÄHTEET	28
LIITE 1 FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄMISEN NYKYTILA-ANALYYSI PALVELUALUEITTAIN	29



JOHDANTO

Väestön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vähäisyys aiheuttaa merkittäviä ja yhä kasvavia haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle. Passiivisuus ja vähäinen liikkuminen lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kansantalouden kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. Vaikka aktiivisuus vapaa-ajan harrastuksissa on kasvanut, on muu osa päivästä paljolti paikallaoloa varhaiskasvatuksessa, koulussa, työssä, laitoksissa, kulkuneuvoissa ja kotona. Jo varhaiskasvatuksessa lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ajastaan. Aikuisilla vastaava luku on 80 prosenttia. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle sekä istumisen vähentämiselle suomalaisessa yhteiskunnassa on siis suuri tarve. Tarvitsemme kaikissa ikävaiheissa, kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella ja kumppanuudella fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä terveyden ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Yhteiskunnan sekä sen organisaatioiden ja päätöksentekijöiden tulee kannustaa, tukea ja ohjata yksilöitä ja yhteisöjä liikunnalliseen ja terveelliseen elämäntapaan. Keinoja ovat vaikuttaminen tietoihin ja taitoihin, elinympäristöön, olosuhteisiin, rakenteisiin ja kulttuuriin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4–5.)

Valtakunnallisesti liikkumattomuuden kustannukset arvioidaan olevan 3,2 miljardia euroa vuodessa. Arvio sisältää mm. liikkumattomuudesta johtuvat työkyvyttömyyseläkkeet, lääkkeet, sairauspoissaolot ja tuloverojen menetykset. Vantaalaisista suurin osa ei liiku tervey-

tensä kannalta riittävästi. (Hyvinvointikatsaus 2022). Liikkumattomuuden ja paikallaolon kustannuslaskuri (2023) arvio Vantaan liikkumattomuuden kokonaiskustannuksiksi 45 447 000 €. Arvio perustuu siihen, jos 67 prosenttia liikkuisi suosituksiin nähden liian vähän. Vantaan 2022 vuoden Hyvinvointikatsauksen perusteella 20–54 vuotiaista 64 prosenttia ei liiku suositusten mukaisesti ja 69 prosenttia 55–74-vuotiaista.

Liikkumattomuushaasteen ratkaisemisen kannalta avainasemassa ovat niiden organisaatioiden ja yhteisöjen toimintakulttuurit, joissa ihmiset suurimman osan päivästä viettävät. Organisaatioiden tehtävänä on kehittää toimintatapoja, olosuhteita, myönteistä ilmapiiriä ja kannustimia fyysiselle aktiivisuudelle. Koko organisaation tuki alkaen ylimmästä johdosta ja esimerkki ovat liikunnallisen toimintakulttuurin rakentamisen kulmakiviä. Keskeistä on, että fyysinen aktiivisuus on osa organisaation kokonais- ja henkilöstöstrategiaa sekä hyvinvointisuunnitelmia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 30.)

Liikkumisohjelman on kirjattu Vantaan kaupungin 2022–2025 strategiaan: ”Vantaalle valmistellaan kaikki toimialat käsittävä kokonaisvaltainen liikkumisohjelma”. Lähtökohtana on kaikkien toimialojen ja palvelualueiden yhteistyö fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Toimialojen välinen yhteistyö on ollut ohjelmatyön ytimessä alusta asti. Yksittäisen toimialan tai palvelualueen panos ei itsessään riitä näin suuren ongelman ratkaisemiseen. Liikettä ja liikkumista tulee lisätä ja

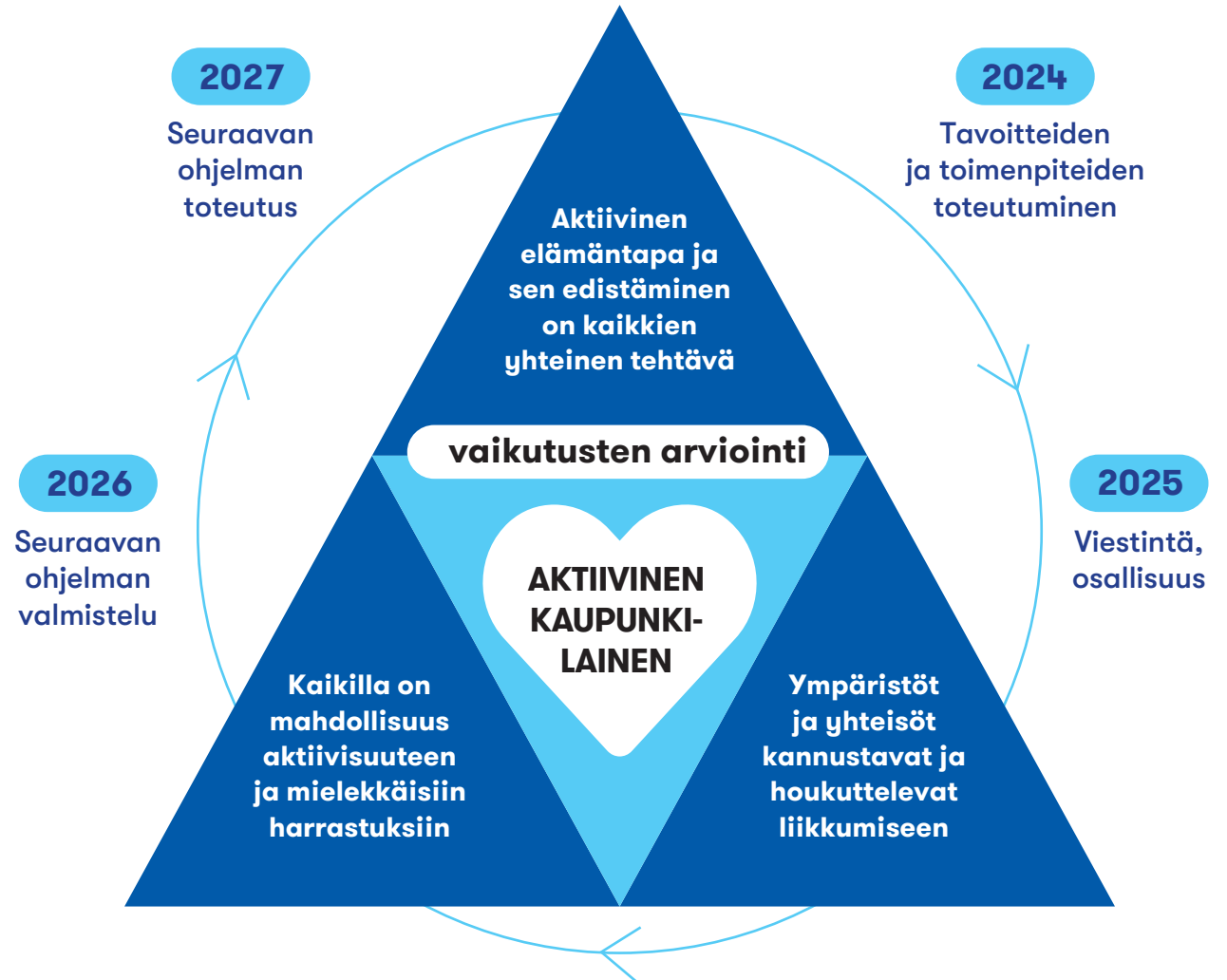
mahdollistaa niissä arkiympäristöissä, missä kukin viettää suurimman osan ajastaan. Kaupungilla on hyvät mahdollisuudet vaikuttaa näistä useampiin sekä huomioida toimissaan, palveluissaan ja päätöksenteossa liikkumisen mahdollistaminen. Uusia malleja on luotava ja kokeiluja tehtävä, uusinta tutkimustietoa seurattava ja hyödynnettävä. Vantaan kaupungin ensimmäisessä liikkumisohjelmassa on asetettu yhteisiä tavoitteita ja toimenpiteitä edistämään vantaalaisten fyysistä aktiivisuutta ja sen eteen tehtävää poikkihallinnollista yhteistyötä. Työtä on jatkettava määrätietoisesti ja fyysisen aktiivisuuden ja liikkeen mahdollistamisen tulee olla keskiössä kaikessa, niin isoimmissa päätöksenteon tilanteissa kuin pienimmissä arkipäivän valinnoissa.



PAINOPISTEET, TAVOITTEET JA TOIMENPITEET

Liikkumisohjelman tavoitteena on edistää vantaalais-ten fyysistä aktiivisuutta, poistaa mahdollisia esteitä liikkumiselle ja sitouttaa kaikki toimialat tekemään tätä työtä pitkäjänteisesti ja systemaattisesti. Liikkumisohjelmalle on asetettu kolme painopistettä. Ne ovat muotoutuneet WHO:n (2018) fyysisen aktiivisuuden toimintasuunnitelman sekä Sosiaali- ja terveysministeriön (2013) linjausten terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020 pohjalta. Painopisteet perustuvat näiden julkaisujen suosituksiin ja linjauksiin siitä, miten ja mihin tulisi vaikuttaa, jotta fyysistä aktiivisuutta voidaan tehokkaasti edistää ja parantaa. Painopisteissä on huomioitu, mihin ulottuvuuksiin kaupunki pystyy toiminnallaan ja palveluillaan vaikuttamaan. Painopisteet sisältävät tavoitteita ja toimenpiteitä eri ikäryhmien fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi usean eri toimijan välisen yhteistyön lopputuloksena. Kullekin tavoitteelle on nimetty päävastuullinen toteuttaja sekä erikseen nimetyt ja tunnistetut yhteistyötahot.

Liikkumisohjelmassa alle kouluikäisiin liittyvät toimenpiteet kohdistuvat mm. ulkoiluun kannustavista ja mahdollistavista toimenpiteistä, jotka parantavat perheiden yhteisen liikkumisen ja varhaiskasvatuspäivän aikaisen ulkoilun ja liikkumisen edellytyksiä. Perheiden yhteisen liikkumisen tukeminen ja siihen mahdollisuuksien luominen eri keinoin ovat ohjelmassa olennaisina toimintoina. Kouluikäisten lasten osalta ohjelmassa kiinnitetään huomiota harrastusmahdollisuuksien saavutettavuuteen monesta eri näkökulmasta. Tietty toimenpiteet tähtäävät parempaan viestintään harrastuksista yhteistyössä esimerkiksi koulujen kanssa.



Kuva 1. Liikkumisohjelman painopisteet

Liikkuvat- ohjelmakokonaisuus, joka sisältää liikkuvan varhaiskasvatuksen, koulun ja opiskelun nähdään fyysisen aktiivisuuden edistämisen osalta merkittävässä lisäresurssina. Sen avulla pystytään vaikuttamaan arkipäivien monipuoliseen liikunnallistamiseen ja edistämään liikunnallista elämäntapaa varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Liikkuvat ohjelmakokonaisuuden avulla hankittua resurssia hyödynnetään paljon ohjelman toimenpiteissä. Vantaalla Liikkuvat -toimintaa on ollut jo pitkään ja siksi esimerkiksi liikunnan palvelualueen ja kasvatuksen ja oppimisen toimialan väliselle yhteistyölle on olemassa rakenteet, ja yhteistyö toimijoiden välillä on säännöllistä. Liikkumisohjelma on mahdollistanut keskustelun ja yhteistyömahdollisuuksien löytämisen myös uusien toimijoiden välillä. Esimerkiksi työllisyyspalvelut tavoittavat sellaisia kaupunkilaisia, joita toiset palvelualueet eivät välttämättä tavoita laisinkaan tai erittäin huonosti. Uudet avaukset ja yhteistyön muodot ovat merkityksellisiä, koska ne voivat tuottaa uudenlaista toimintaa ja tavoittaa esimerkiksi terveystensä kannalta vähän liikkuvia tai muita ryhmiä, jotka mahdollisesti hyötyisivät pienestäkin liikkumisen lisäämisestä. Ohjelman valmistelussa ovat olleet mukana myös Vantaan ja Keravan hyvinvointialue sekä Laurea Ammattikorkeakoulu. Hyvinvointialueen kanssa tehtävä yhteistyö on ennaltaehkäisevästä näkökulmasta erittäin tärkeää. Hyvinvointialueiden muodostumisen jälkeen yhteistyölle on löydettävä toimintamallit ja tunnistettava ne yhteistyö rajapinnat, jotka ovat välttämättömiä esimerkiksi toimivan asiakasohjautuvuuden varmistamiseksi. Laurea-ammattikorkeakoulun kanssa yhteistyötä tehdään tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminnan näkökulmasta.

Aikuisiin kohdistetut toimenpiteet ovat mm. viestintään liittyviä, mutta myös esimerkiksi erilaisiin liikuntaympäristöihin ja -mahdollisuuksiin kohdistuvat toimenpiteet

pyrkivät edistämään tämän ikäryhmän fyysistä aktiivisuutta. Erilaiset jo olemassa olevat kaupungin ohjelmat, kuten pyöräilyn- ja kävelyn edistämishjelmat parantavat ja vaikuttavat liikkumisympäristöjen olosuhteisiin. Vantaan kaupungin henkilöstöä koskeva tavoite ja toimenpiteet muotoutuivat henkilöstölle suunnatun kyselyn pohjalta. Kysely toteutettiin kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin toimialalle. Jatkossa kysely toteutetaan myös muilla toimialoilla ja toistetaan valtuustokausittain, jotta saadaan ajantasaista tietoa henkilöstön fyysisestä aktiivisuudesta ja toiveista, joita sen edistämiseen liittyy.

Henkilöstön keskeisimpiä toiveita fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi olivat:

- 1 Työpäivän aikaisen liikkumisen mahdollistaminen
- 2 Liikuntaan osoitetun tuen nostaminen (E-passi)
- 3 Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin edistäminen organisaatiossa
- 4 Työsuhdepyöräetus

Vähän liikkuvien toiveet olivat samanlaisia: työsuhdepyöräetus, liikkumisen mahdollistaminen työajalla sekä henkilöresurssi ohjaamaan liikkumista ja kampanjoimaan sekä kouluttamaan henkilöstöä toimintakyvyn ylläpitoon liittyvissä asioissa.

Ennaltaehkäisevä näkökulma kohdistuu kaikkiin ikäryhmiin. Esimerkiksi Vantaalla tarjottavaa elintapaneuvonnan palvelupolkua ja siihen ohjautumista pyritään parantamaan ja selkeyttämään yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen kanssa.



PAINOPISTE 1:

KAIKILLA ON MAHDOLLISUUS AKTIIVISUUTEEN JA MIELEKKÄISIIN HARRASTUKSIIN

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	MITTARI, AIKATAULU
Perheet käyttävät päiväkotien pihaja varhaiskasvatusajan ulkopuolella.	<ol style="list-style-type: none"> Päiväkotipihojen iltakäytöstä toteutetaan viestintäkampanja ja tapahtumia osana Vantaan 50 v. juhluvuotta (esim. geokätköilyä päiväkotien pihalla). Lisätään uudis- ja perusparannuskohteissa päiväkotien pihalle kuvallisia iltakäyttöön ja pihaleikkeihin rohkaisevia kylttejä. 	<p>Varhaiskasvatuksen palvelualue, viestintä, Vantaa 50-v työryhmä</p> <p>Liikunnan palvelualue, toimitilajohtaminen (pihavastaava)</p>	<p>2024 Viestintäkampanja on toteutunut.</p> <p>Uudis- ja perusparannuskohteissa on iltakäyttöön rohkaisevia kuvallisia kylttejä. Liikkumiskysely vantaalaisille; kyselyyn kysymys pihojen iltakäytöstä.</p>
Perheliikunta on kaikkien vantaalaisten saavutettavissa.	<ol style="list-style-type: none"> Lisätään liikuntatarjontaa ja -viestintää koulujen loma-aikaan alkaen kesä-, syys-, hiihto-, joul- ja pääsiäislomat. Esimerkiksi lajikeilu viikko/-päivät, jossa esitellään paikallisten yhdistysten harrastustoimintaa. Maksuton/ edullinen uimahallipäivä. Perustetaan Kortteliliigaan sarjoja ja haasteita, joihin voi osallistua perheenä. Järjestetään oheistoimintaa Kortteliliigan tapahtumien/turnausten yhteyteen, joissa perheet voivat liikkua yhdessä. Laajennetaan Perhepuhat-tapahtumia koskemaan kaikkia loma-aikoja. Nykyiset Perhepuhat useimmissa paikoissa eri puolilla Vantaata, eri ikäryhmille esim. 1-4 lk. Pilotoidaan itseohjautuvia perheliikuntaryhmiä sekä nuorille suunnattuja ryhmiä. Selvitetään matalankynnyksen palveluita, jotka mahdollistavat sekä vanhempien että alle kouluikäisten lasten liikkumisen joko yhdessä tai erikseen samanaikaisesti. 	<p>Liikunnan palvelualue, perusopetus, nuoriso- ja yhteisöpalvelut, varhaiskasvatus, seurat ja yhdistykset</p> <p>Liikunnan palvelualue, yhdistykset ja seurat, asukastilat</p>	<p>2024- Tapahtuma- ja osallistujamäärät.</p> <p>Perheille suunnattujen sarjojen määrä ja osallistujamäärät.</p> <p>Perhepuhota järjestetty loma-aikoina ja laajennettu alueellisesti kyllä/ei.</p> <p>Pilotoitujen ryhmien määrä ja osallistujamäärät sekä toimivuus jatkossa.</p>
Harrastukset löytyvät yhdestä paikasta ja viestintä on saavutettavaa.	<ol style="list-style-type: none"> Kootaan kaikki harrastukset yhteen Vantaan harrastuskalenteriin, josta voi hakea monipuolisilla hakukriteereillä. Viestinnässä käytetään selkosuomea, jotta konekäännöksistä tulee laadukkaita. Koulun henkilökunta on tietoinen lähialueen harrastusmahdollisuuksista. 	Kaupunkikulttuuri ja hyvinvointi, yhteiset palvelut	<p>2024 Kalenteri julkaistu kyllä/ ei.</p> <p>Tietää asuinalueen harrastusmahdollisuuksista. (Kouluterveyskysely)</p> <p>Tiedotus harrastuskalenterista esim. rehtoreiden asiantuntija-aamuissa.</p>
Harrasteliikuntaan osallistuminen on mahdollista esiopetuksesta toiselle asteelle ja harrastustarjontaa tarjotaan yhteistyössä vantaalaisten urheiluseurojen kanssa.	<ol style="list-style-type: none"> Kartoitetaan tämänhetkinen harrastustarjonta ja luodaan pitkän tähtäimen tavoitteet toiminnan kehittämiseksi. Kartoituksesta selviää mm. millaisia harrastuspolkua Vantaalla on ja miten niitä voidaan parantaa. Tämän työn yhteydessä mm. alueellisissa seuratapaamisissa käsitellään kunkin alueen kehityskohteita. Harrastuskortti otetaan käyttöön ja sen avulla pystytään mm. tarjoamaan kohdenettuja etuja esim. alennettuja hintoja harrastamisen mahdollistamiseksi. 	Kaupunkikulttuurin toimiala, Harrastamisen Suomen mallin kehittämishanke, aikuisopisto, elinikäinen oppiminen, yhdistykset, seurat, gritykset	<p>Nykytila-analyysi harrastepolkujen tilanteesta alkuvuosi 2024.</p> <p>2024-</p>
Koulutilat ovat tehokkaassa vapaa-ajan käytössä.	<ol style="list-style-type: none"> Kartoitetaan koulujen tilatarpeet ja tehdään tarvittavat tilavaraukset monipuolisten harrastusmahdollisuuksien toteuttamiseksi kuten Harrastusten Vantaa, vertaisohjauttoiminta (vanhempainyhdistykset yms.) ja koulun kerhot. 	Kasvatuksen ja oppimisen toimiala, liikunnan palvelualue (tilavaraukset), elinikäinen oppiminen	<p>2024- Koulujen järjestämän toiminnan määrä nousee.</p>

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	MITTARI, AIKATAULU
Olemassa olevien palveluiden saavutettavuutta parannetaan paremmalla tiedottamisella.	1. Kaupunkilaisten antamaan palautteeseen pohjautuen viestintää nykyisistä palveluista selkeytetään yhteistyössä eri palvelualueiden kesken.	Kuntalaispalvelut, viestintä, liikunnan palvelualue	2024- Mittari tarkentuu myöhemmin.
Maahanmuuttajanaisten ja -tyttöjen liikkumismahdollisuuksia parannetaan.	1. Poikkisektoraisella yhteistyöllä kartoitetaan olennaisimmat toimet naisten ja tyttöjen fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi.	Työllisyyden ja kotoutumisen palvelut, liikunnan palvelualue, muut mahdolliset toimijat	2024-2026 Kartoitus tehty ja liikkumismahdollisuuksia edistävät toimenpiteet määriteltä.
Soveltavan liikunnan kehittämiseen on luotu toimintamalli.	1. Tehdään soveltavan liikunnan nykytila-arvio, johon perustuen määritellään soveltavan liikunnan määrälliset ja laadulliset tavoitteet.	Liikunnan palvelualue, Liikuntatieteellinen seura	2024-2025
Kaikilla yli 65-vuotiailla on mahdollisuus hyödyntää ohjatun liikunnan palveluita.	1. Luodaan uusia ja kehitetään vanhoja toimintamalleja tukemaan ikäihmisten harrastusmahdollisuuksia heidän lähiympäristöissään. 2. Nykyisen kurssitarjonnan ja hintatason sekä laadun ylläpitäminen. 3. Kurssien lisääminen kysyntää vastaaviksi. Myös ostopalveluryhmiä lisätään tarpeen mukaan. 4. Ohjatun liikunnan palvelut tehdään tunnetuiksi: tiedottaminen esim. Vantaan Sanomat ja asukastilat. 5. Virtuaalijumppat isommaksi osaksi ohjatun liikunnan syys- ja kevätkautta. 6. Perustetaan uusia vertaisohjattuja ryhmiä lähelle asukkaita.	Liikunnan palvelualue, viestintä, muut paikalliset toimijat kuten yhdistykset ja seurat	2024- Uudet kehitetyt toimintamallit. Toimintaan osallistuneiden määrä ja lisättyjen kurssien lkm. Laatu: asiakastyytyvyisyys. Kohderyhmälle lisätyt palvelut: tuntimäärä, osallistujamäärä. Palveluiden tunnettuus. Virtuaalijumppien määrä ja osallistujamäärä. Uusien toimivien ryhmien määrä ja osallistujamäärät.
Aikuisopiston ja taiteen perusopetuksen opetus- ja -menetelmät kannustavat liikkumiseen ja aktiiviseen arkeen.	1. Opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa kannustetaan huomioimaan toiminnallisuus sekä oppijan ja opettajan aktiivisuus soveltuvin osin. 2. Edistetään maahanmuuttajakoulutuksen opiskelijoiden mahdollisuuksia osallistua koulun tarjoamiin liikunnallisiin aktiviteetteihin: aikuisten perusopetuksessa tarjolla liikunnan vapaakurssi ja liikunnallisten aktiviteettien sisällyttäminen maahanmuuttajakoulutuksiin.	Elinikäinen oppiminen, liikunnan palvelualue	Henkilöstön kanssa on käsitelty toiminnallisuuden merkitystä ja sen edistämistä omassa opetustyössä. Erityisesti kehon ja mielen hyvinvointiin suunnattujen kurssien osallistujamäärät. Aikuisten perusopetuksen liikunnan vapaakurssin osallistujamäärät. Liikunnallisia aktiviteetteja maahanmuuttajakoulutuksiin on sisällytetty/ei ole sisällytetty.

PAINOPISTE 2:

AKTIIVINEN ELÄMÄNTAPA JA SEN EDISTÄMINEN ON KAIKKIEN YHTEINEN TEHTÄVÄ

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	MITTARI, AIKATAULU
Ennaltaehkäisevät toimet kohdistuvat niistä eniten hyötyviin lapsiin ja nuoriin. Kehitetään uusia toimintatapoja ja malleja koulujen, seurojen, Harrastusten Vantaan, Liikkuvat toiminnan ja mahdollisesti muiden toimijoiden kesken.	<ol style="list-style-type: none"> Pilotoidaan alueelliset yhteistyöfoorumit koulujen, seurojen, Harrastusten Vantaan ja Liikkuvat toiminnan kanssa. Move! – mittaustulosten kehittämistyön edistämiseksi aktivoidaan Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn moniammatillinen työryhmä. Lasten ja nuorten osalta ennaltaehkäisevän terveydenhuollon ja opiskelijahuollon sekä kaupungin toimijoiden välistä yhteistyötä selkeytetään, jotta ohjautuminen palveluihin ja palvelupolkujen toimivuus paranee. Ns. kouluPT-toiminnan eli vähän liikkuville nuorille kouluissa suunnatun maksuttoman liikunta- ja hyvinvointineuvonnan laajentamista ja jatkoa arvioidaan. Palvelua kohdennettaisiin MOVE! -mittausten perusteella. 	<p>Liikunnan palvelualue, elinikäinen oppiminen, Harrastamisen Suomen Mallin kehittämishanke</p> <p>Perusopetus, liikunnan palvelualue, toisen asteen koulutus</p>	<p>2024 Pilottitapahtuma ja palautekysely tehty.</p> <p>Työryhmä nimetty ja toiminta käynnistetty.</p> <p>Rakenteet yhteistyön mahdollisuuksille on luotu ja asiakasohjautuvuus on toimivaa.</p>
Pilotoidaan palvelupolku työllisyyspalveluista elintapaneuvontapalveluihin.	<ol style="list-style-type: none"> Omavalmentajille toteutetaan koulutus elintapaneuvontapalveluista. Omavalmentajien arviointiin perustuen asiakkaita ohjataan elintapaneuvontapalveluiden piiriin. 	Työllisyyden ja kotoutumisen palvelut, liikunnan palvelualue	2024–2026 pilotointi toteutunut, ohjautuneiden asiakkaiden määrä.
Tunnistetaan yritysjärjestöjen kanssa yhteistyössä liikumista ja fyysistä aktiivisuutta edistäviä hyviä käytänteitä yrityskentältä ja viestitään niistä.	<ol style="list-style-type: none"> Kartoitetaan yrityksiä, jotka toimivat esimerkiksi henkilöstön liikkumisen ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Viestitään yhteistyössä yritysjärjestöjen kanssa kartoituksen tuloksista ja tunnistetuista hyvistä käytänteistä. 	Elinvoimapaalvelut, yritysjärjestöt, yritykset	2024– Kartoitus tehty ja käytänteistä tiedotettu eri kanavissa.
Kulttuuriin osallistuminen sisältää luontevasti arkiliikuntaa. Hankkeissa tehdään yhteistyötä eri verkostojen kanssa.	<ol style="list-style-type: none"> Museopalvelut kartoittavat aktiivisesti lihasvoimin kuljettavia matkailureittejä ja ovat mukana niiden kehittämisessä. Reittejä kehitetään yhteistyössä alueen yhdistysten ja kaupallisten toimijoiden kanssa. Viestinnässä hyödynnetään kaupungin viestintäkanavia sekä yhteistyötoimijoiden verkostoja. Nostetaan mm. Kuninkaantietä esille erilaisten tapahtumien avulla. Kartoitetaan mahdollisuuksia siihen, että urheilutapahtumissa ja tempauksissa hyödynnetään kulttuuri- ja historiakohteita sekä julkista taidetta mm. tapahtumien reititysten avulla. Toteutetaan kaupunkitasoinen viestintäkampanja, jossa tapahtumiin ja palveluiden äärelle kannustetaan saapumaan sauvakävellen, pyöräillen jne. Kulttuuritilojen ulkopuolelle selvitetään mahdollisuutta lisätä runkolukittavia paikkoja ja pyöräparkin valvontaa mahdollisen kampanjaviikon yhteydessä. 	<p>Museopalvelut, mahdollisia yhteistyökumppaneita: Oma-Kamu, MLL, seurakunnat, SPR Helsinki Missio, asukastilat, avoimet kohtaamispaikat, erilaiset eläkeläisjärjestöt, Martat, Laurea</p> <p>Kulttuuritilat ja -tapahtumat, liikunnan palvelualue</p> <p>Viestintä, kulttuuripalvelut</p>	<p>2024- Toteutuneet uudet reitit esim. Kuninkaantie.</p> <p>2024- Toteutuneet tapahtumat ja kävijämäärät. (SM-hiihdot ja tapahtumapäivät)</p> <p>2025 toteutunut kyllä/ei, mahdollisuus toteuttaa samaa kampanjaa vuosittain.</p>



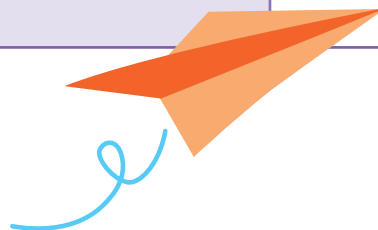
TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	MITTARI, AIKATAULU
Lastenkulttuuripalvelut mahdollistavat liikkeen ja liikkumisen.	<ol style="list-style-type: none"> Aktiivisia sirkus-, tanssi- ja draamasisältöjä tarjotaan lastenkulttuurin tapahtumissa, työpajoissa ja leireissä sekä kulttuurikasvatussuunnitelmissa. Ympäristön tutkimiseen ja liikkumiseen kannustetaan pakopelien, ulkoleikkien ja ympäristötaitteen kautta (esim. Lepakon siivillä luontoon ympäristötaitteellinen taidekasvatusohjelma). Lastenkulttuuri on mukana osassa liikuntatapahtumia tukemassa perheiden yhteistä tekemistä. Chiro-maskotti ja sen kaltaiset hahmot rohkaisevat keholliseen kommunikointiin ja elekielen käyttöön. Kehitetään koululaisille kevyttä, pelillistä ja omatoimista tekemistä lastenkulttuurikeskuksiin. 	Lasten ja nuorten kulttuuripalvelut	<p>2024- Toteutunut toiminta, osallistujamäärät.</p> <p>Helmikuu 2024 SM-hiihdot tapahtumapäivät Häkansbölessä ja Pyykkkituvan Chiro-maskotti SM-maskottina.</p> <p>2024 Game based learning and gamification in education -koulutus → Toiminnan kehittäminen 2025.</p>
Kulttuuripalvelutarjonta kannustaa liikkeeseen.	<ol style="list-style-type: none"> Liikunnallisuus huomioidaan tapahtumissa ja museoissa sisällön mukaan. Museoiden järjestämissä tapahtumissa ja tempauksissa aktiivista tekemistä tarjoavaa toimintaa kehitetään. Jatketaan vuosittaisen Kuusijärven Nuku yö ulkona -tapahtuman tuotannollista tukemista ja kehittämistä. Kirjastoissa järjestetään lapsille ja perheille liikunnallisia kulttuurisisältöjä (esim. satujuoga), liikunta-aiheisia asiantuntijaluentoja ja aineistonäyttelyitä, mahdollisesti myös lainattavia liikuntavälineitä, pääsylippuja liikuntapaikoille, kuten kaupungin uimahalleihin ja kuntosaleille. 	<p>Museopalvelut</p> <p>Kulttuuritilat ja -tapahtumat</p>	<p>Vuosittain toteutuneet tapahtumat, joissa liikunnallisuus huomioitu/aktiivinen toiminta ja kävijämäärät.</p> <p>Vuosittainen kävijämäärä.</p>
Asiakasohjautuvuus ja palvelupolku Liikkuvan opiskelun palveluihin selkeytyy.	<ol style="list-style-type: none"> Vantaan Liikkuva opiskelu -toiminta on kirjattu toisen asteen opiskeluhoitosuunnitelmiin ja sen mukaisesti toiminta on osana oppilaitoksen yhteisöllistä hyvinvointityötä. Hyvinvointivalmennuksen ja neuvonnan palvelukonseptin luominen, joka sisältää mm. Sähköisen ajanvarauksen käyttöönnoton, jonka tarkoituksen on tehostaa ohjautumista palveluun sekä madaltaa kynnystä osallistua hyvinvointivalmennukseen sekä liikunta- ja hyvinvointineuvontaan. Vähän liikkuvien hyvinvointivalmennus osaksi vapaasti valittavia opintoja. Vähän liikkuvalla opintopisteet motivaattoriksi. 	Liikunnan palvelualue, toisen asteen koulutus, opiskeluhoolto	<p>Kirjaus on/ei ole.</p> <p>Sähköinen ajanvaraus on otettu käyttöön, sitä kautta ohjautuneiden hyvinvointi- valmennettavien määrä.</p> <p>Valmennus on osana vapaasti- valittavia opintoja, osallistuneiden määrä/ vuosittain.</p>
Elintapaneuvontapalveluihin ohjautuminen on sujuvaa. Hyvinvointialueella ja kaupungilla on elintapaneuvontapalveluihin ohjautumiseen yhteneväiset käytännöt. Asukkaille pystytään tarjoamaan yhdenvertainen ja toimiva palveluketju.	<ol style="list-style-type: none"> Hyvinvointialueen terveydenhuollon henkilöstö ohjaa potilaita sovitujen riskiryhmäkriteerien perusteella kaupunkien elintapaneuvontapalveluiden asiakkaisiksi. Tunnistetaan eri toimijoiden yhteyshenkilöt ja sovitaan yhteisistä toimintamalleista. 	Liikunnan palvelualue	<p>Ohjautuneiden elintapaneuvonta-asiakkaiden määrä.</p> <p>Yhteyshenkilöt tunnistettu ja toimintamallit luotu.</p>



TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	MITTARI, AIKATAULU
Elintapaneuvontapalvelut ovat tutkitusti vaikuttavia ja niitä pystytään tuottamaan laadukkaasti. Hyödynnetään soveltuvia digitaalisia ratkaisuja.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elintapaneuvontapalvelut suunnitellaan tutkittuun näyttöön perustuen. 2. Seurataan ja arvioidaan systemaattisesti elintapaneuvonnan prosesseja ja niiden vaikutuksia. 3. Palveluiden tuottamisessa hyödynnetään soveltuvia digitaalisia ratkaisuja, kuten erilaisia sovelluksia tai alustoja. 	Liikunnan palvelualue, oppilaitokset ja yliopistot, digitaalisten palveluiden tuottajat	<p>Suunnittelu tukittuun näyttöön perustuen ja viitekehys kuvattu kyllä/ei.</p> <p>Toimintoja arvioidaan säännöllisesti ja systemaattisesti.</p> <p>Digitaalisia sovelluksia/alustoja kartoitettu.</p>
Ennaltaehkäisevät palvelut kattavat kaikenikäiset vantaalaiset. Palvelutarpeen arvioinnissa hyödynnetään laajasti eri tietokantoja ja menetelmiä.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseptoidaan ennaltaehkäisevistä palveluista yhtenevä kokonaisuus. Yhdistetään toimivaksi todetut mallit (esim. hankkeet) osaksi olemassa olevia toimintoja. 2. Kartoitetaan palvelutarpeen arviointiin digitaalisia alustoja ja järjestelmiä, joilla <ol style="list-style-type: none"> a.) tavoitetaan kohderyhmää ja b.) jotka helpottavat asiakkaan omatoimista ohjautumista oikeaan elintapaohjauspalveluun. 	Liikunnan palvelualue, nuoris- ja yhteisöpalvelut, työllisyyspalvelut, työterveyshuolto, perusopetus	<p>Palveluketjut kuvattu.</p> <p>Palvelutarpeen aviointi kartoitettu kyllä/ei.</p>
Asukkaat löytävät helposti kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaan toimintaan ja kuntien ja järjestöjen toiminta tulee osaksi sosiaali- ja terveyshuollon palveluvalikkoa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Otetaan käyttöön digitaalinen HYTE-palvelutarjotin, josta on helposti löydettävissä itsenäisesti tai ammattilaisen tuella kulttuuri-, luonto-, ja liikuntapalvelut. 2. Järjestetään hyvinvointialueen työntekijöille hyvinvoinnin puhekesiöton koulutus ja perehdytys, jonka avulla työntekijät osaavat jatkossa ohjata asiakkaitaan kuntien ja järjestöjen kulttuuri-, luonto- ja liikuntapalveluihin. 	Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, Hyte-osallisuus- ja järjestöyhteistyö, liikunnan palvelualue, kaupunkiympäristön toimiala, elinikäinen oppiminen, kulttuuripalvelut	<p>Digitarjotin otettu käyttöön 2024 loppuun mennessä kyllä/ei.</p> <p>Koulutus toteutettu kyllä/ei, osallistujien lukumäärä.</p>
Yhteistyö kuntien, järjestöjen ja hyvinvointialueen työntekijöiden välillä on toimivaa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hyvinvointialueen nimetyt hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen avainhenkilöt jalkautuvat tutustumaan kaupungin kulttuuri-, luonto- ja liikuntapalveluihin. 2. Hyvinvointia ja terveyttä edistävien palveluiden löydettävyyttä edistävien toimenpiteiden yhteiskehittäminen hyvinvointialueen ja kaupungin työntekijöiden kanssa. 	Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, liikunnan palvelualue, kulttuuripalvelut	<p>2024-</p> <p>Jalkautuminen toteutunut kyllä/ei.</p> <p>Toimenpiteiden yhteiskehittäminen toteutunut kyllä/ei.</p>

PAINOPISTE 3: YMPÄRISTÖT JA YHTEISÖT KANNUSTAVAT JA HOUKUTTELEVAT LIKKUMISEEN

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	MITTARI, AIKATAULU
Lähiliikuntapaikat sekä liikunnalliset koulujen ja päiväkotien pihat ovat kaikkien saatavilla.	<p>1. Päiväkotien, koulu- ja oppilaitoskiinteistöjen peruskorjaus-/parannushankkeiden yhteydessä aina myös piha uudistetaan. Vähintään 2 koulun ja 2 päiväkodin pihaa peruskorjataan ja lisäksi pienempiä korjaushankkeita toteutetaan vuosittain.</p> <p>2. Toisen asteen oppilaitosten pihoja kehitetään varustamalla niitä esimerkiksi ulkokuntosaleilla tai muilla oppilaita aktivoivilla ratkaisuilla.</p> <p>3. Olennaiset toimijat ovat mukana päiväkotien, koulujen ja oppilaitosten pihojen suunnitteluvaiheesta alkaen (perusparannukset, uudisrakentaminen). Tämän toteutumiseksi</p> <p>a.) Tunnistetaan oikeat henkilöt</p> <p>b.) Nimetään poikkihallinnollinen työryhmä edistämään pihojen parantamista ja rakentamista. Työryhmän puheenjohtajuus liikunnan palvelualueella. Työryhmä ohjelmoi mm. tulevien vuosien hankkeita ja rahoituksen tarvetta ennakoivasti pihakartoitusten tuloksia hyödyntäen.</p>	Toimitilajohtaminen, liikunnan palvelualue: liikkuvat kokonaisuus, kasvatuksen ja oppimisen toimiala, kadut ja puistot	<p>2024- Vähintään 2 päiväkodin ja 2 koulun pihaa/vuosittain. 1 kehitetty piha/ vuosi.</p> <p>TEAvisari: Koulupihaan kunnostaminen liikkumiseen innostavaksi.</p> <p>2024- Työryhmän perustaminen ja organisoituminen.</p>
Päivitetään liikuntapaikkasuunnitelma vuosille 2026–2035.	1. Suunnitelman perusteella laaditaan valtuustokausittain toteutettava investointiohjelma eli liikuntapaikkasuunnitelman toteutusosa.	Liikunnan palvelualue, kaupunkiympäristön toimiala	2024 aikana.
Jokainen lapsi saa liikkua metsä- ja luonto-oppimisympäristössä säännöllisesti varhaiskasvatuksessa. Tavoitetasona vähintään kerran viikossa.	<p>1. Varhaiskasvatuksessa selvitetään metsä- ja luontotoiminnan lisäämisen mahdollisuuksia ja esteitä sekä laaditaan varhaiskasvatuksen ja liikunnan palvelualueiden yhteisenä työnä liikuntakasvatuksen työkortit tukemaan oppimisympäristöjen käyttöä.</p> <p>2. Päiväkotien piharakentamisessa otetaan käyttöön pihasuunnittelun tavoitteet, jotka edistävät monipuolista fyysistä aktiivisuutta pihaoppimisympäristöissä. Samalla huomioidaan mahdollisimman laajasti luontokosketuksen tarjoaminen ja luonnonmateriaalien käyttöä.</p>	Varhaiskasvatuksen palvelualue, liikunnan palvelualue, kaupunkiympäristön toimiala	<p>Liikuntakasvatuksen työkortit on laadittu.</p> <p>Uusissa päiväkodeissa luontokosketus pihasuunnittelussa on huomioitu. Liikuntapalvelukoordinaattori on mukana uudiskohteiden ja pihojen perusparannusten suunnittelussa.</p> <p>Viikoittaisten metsäretkien toteutuminen (raportointi suunnitelmapohjassa).</p>
Nuorisopalveluiden toimintaympäristöt kannustavat matalan kynnyksen liikkumiseen ja liikkeeseen.	1. Matalan kynnyksen liikkuminen mahdollistetaan niissä ympäristöissä, joissa vietetään aikaa mm. pienliikuntalaitteita, liikuntapelit, esimerkiksi ohjaaminen, kannustaminen välineiden käyttöön esim. erilaiset haasteet. Nuorten osallistaminen nuorisotilojen kehittämiseen.	Alueellinen nuorisotyö	2024- Asiakaskyselyn toteuttaminen: arkiympäristöjen kannustaminen liikkumiseen, miten ja osallisuus koetaan.



TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	MITTARI, AIKATAULU
Vantaa innostaa ja houkuttelee pyöräilemään, kävelemään ja liikkumaan lihasvoimin.	<p>1. Pyöräilyn olosuhteen edistetään pyöräilyliikenteen kehittämisohjelman mukaisesti ja pyöräiliikenteen tavoitehierarkian mukaisesti.</p> <p>2. Kävelyn olosuhteita edistetään kävelyn edistämishohjelman mukaisesti niin, että arjen asiointi, virkistäytyminen ja kaupunkielämän kokeminen on houkuttelevaa kävellessä.</p> <p>3. Parannetaan kaikkien liikkumismahdollisuuksia edistämällä ympäristön esteettömyyttä ja toteuttamalla turvalliset ja esteettömät reitit Vantaan ikäihmisille TERVI-hankkeessa määritellyt ratkaisuja.</p> <p>4. Pyöräilykasvatusta toteutetaan mm. pyöräiliikenteen kehittämisohjelman toimenpide 14. mukaisesti</p> <p>5. Peruskouluilla on vuosittain vähintään yksi teemapäivä, kampanja tai kilpailu kestävään liikkumiseen liittyen. Koulut viestivät aktiivisesti huoltajille kydyttömästä koulumatkasta.</p> <p>6. Jokaisella koululla on toimiva ratkaisu skuuttien, pyörien ja kypärien säilytykseen. Koulu ja hallinnonasiantuntijat yhteistyössä toimitilajohtamisen kanssa edistävät koulujen pyörä- ja skuuttipysäköintiratkaisuja riittäviksi, toimiviksi ja turvallisiksi.</p>	<p>Poljin-ryhmä</p> <p>Askellus-ryhmä</p> <p>Kaupunkiympäristö, kadut ja puistot</p> <p>Kasvatuksen ja oppimistoimiala, liikunnan palvelualue, Poljin-työryhmä</p> <p>Kasvatuksen ja oppimisen toimiala, liikunnan palvelualue</p> <p>Kasvatuksen ja oppimisen toimiala, toimitilajohtaminen</p>	<p>2023–2030</p> <p>2023–2030</p> <p>2024-</p> <p>2024–2025</p> <p>Toimenpide 14 toteutettu suunnitelman mukaisesti.</p> <p>TEAvisari: Oppilaita on aktivoitu koulumatkaliikuntaan.</p> <p>Koulujen lukuvuosisuunnitelmaan kirjataan miten ja milloin vuosittain tapahtuma toteutetaan.</p> <p>Koulukohtainen koulumatkakysely huoltajille / kerran vuodessa.</p> <p>Säilytyksen parantamiseksi tehdyt toimenpiteet /lkm.</p>
Liikunta- ja luontoympäristöt tarjoavat mahdollisuuden virkistymiseen ja aktiiviseen tekemiseen.	<p>1. Viheralueille sijoituvia liikunta-, virkistys- ja luontovirkistyspalveluita edistetään Viheralueiden palveluverkkosuunnitelman mukaisesti.</p> <p>2. Kehitetään portteja luontoon keskeisimpien viheralueiden yhteyteen. Portilta lähtee esim. ladut, ulkoilureitit, luontopolut. Kohteisiin on mahdollista saada joukko-liikenteellä sekä lihasvoimin.</p>	Kaupunkiympäristö, kadut ja puistot, viheraluesuunnittelu, liikunnan palvelualue	<p>2023–2032</p> <p>Tunnistettujen ja kehitettyjen porttien määrä vuodessa.</p>
Lähimetsät palvelevat luontoliikunta-alueina.	<p>1. Ulkoilureitit viitoitetaan ja reiteille lisätään informaatiota reittien pituuksista ja mahdollista muuta saavutettavuutta lisäävää informaatiota.</p> <p>2. Opastettujen luontoretkien järjestämistä jatketaan ja kehitetään Vantaalla. Retket kootaan vuosittain yhteiseen pääkaupunkiseudun Retkikalenteriin. Loppukeväästä ja alkusyksystä Vantaalla toimi lähiluonto-oppaat, jotka järjestävät retkiä lähiluontoon päiväkot-, koululais- ja erityisryhmille.</p>	<p>Kadut ja puistot, liikunnan palvelualue</p> <p>Ympäristökeskus, Espoo, Helsinki, Kauniainen, Haltia-luontokeskus</p>	<p>2024-</p> <p>Viitoitettujen reittien määrä/ vuosi.</p> <p>2024-</p> <p>Retkien määrä, osallistujamäärät/ vuosittain.</p>
Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria johdetaan niin, että lapset ja henkilöstö ovat fyysisesti aktiivisia varhaiskasvatuspäivän aikana liikuntasuosittelun mukaisesti.	<p>1. Varhaiskasvatuksen toimintayksiköissä käytetään vuosittain paikallisia ja/taivaltakunnallisia arviointivälineitä (esim. Liikkuva Varhaiskasvatus –nykytilan arviointi tai Valssin liikuntakasvatustyökalu) liikunnallisen ja fyysisen aktiivisuutta edistävän toimintakulttuurin kehittämiseksi.</p>	Varhaiskasvatuksen palvelualue, liikunnan palvelualue	<p>2025–2030</p> <p>Toimintayksikössä on käytetty arviointivälinettä toimintakulttuurin arviointiin liikkumisen näkökulmasta.</p>

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	MITTARI, AIKATAULU
Liikkeen lisääminen osaksi opetusta ja oppilaitosten toimintakulttuuria.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Luodaan toimintamalleja oppilaitoskohtaisesti istumisen tauottamiseen sekä liikkumisen mahdollistamiseksi osana opetusta. 2. Etsitään keinoja, joilla välituntien aikana aikaa vietettäisiin enemmän aktiivisesti liikkuen ja ulkoillen puhelimien käytön sijaan. 	<p>Toisen asteen koulutus, liikunnan palvelualue</p> <p>Kasvatuksen ja oppimisen toimialan ja liikunnan palvelualue</p>	<p>2024-</p> <p>Koulukohtaiset toimintamallit luotu ja otettu käyttöön.</p>
Mahdollistamme nuorien liikkumisen ja kannustamme siihen.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Liikunnan ja liikkumisen puheeksiotto nuorten kanssa: miten nuoria voidaan tukea löytämään liikkumisen motiivi omien mielenkiinnonkohteiden kautta esimerkiksi e-urheilu. 2. Eri teemaisten liikunnallisten haasteiden kehittäminen yhdessä nuorten kanssa. 3. Alueelliseen toimintasuunnitelmaan kirjatun 2 h/vko liikunnan mahdollistaminen ja toteuttaminen. 4. Maksuttomien kokemusten tarjoaminen ja tarjonnan kehittäminen sekä nuorten osallistaminen ideointiin ja kehittämiseen. 	<p>Nuoris- ja yhteisöpalvelut: alueellinen nuorisotyö, nuorten aikuisten palvelut</p>	<p>Toimenpiteiden jalkautus nuoris- ja yhteisöpalveluiden sisäisessä henkilöstön koulutuksessa 2024 aikana.</p> <p>1-2 haastetta /kk 2024.</p> <p>2 h/vko toteutuu/ei toteudu.</p> <p>Maksuttomien kokeilujen määrä ja osallistujamäärät.</p>
Henkilöstöä kannustetaan fyysiseen aktiivisuuteen monipuolisesti.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Työterveyshuollon toimintasuunnitelmiin kirjataan liikkumisen puheeksiotto ja ohjaus kaupungin elintapaneuvontaan. 2. Tiedotetaan pitkäaikaisen istumisen terveyshaitoista ja istumisen tauottamisen terveyshyödyistä: yhtäjaksoisen istumisen lyhentäminen alle kahteen tuntiin. 3. Työpäivän aikaiseen fyysiseen aktiivisuuteen kannustaminen, esim. onlinetautus. 4. Online-fysioterapeutin ohjausvideot työergonomiasta. 5. Henkilöstöllä on käytössä liikunta- ja kulttuurietuus sekä alennushintaiset uima- ja kuntosaliliput kaupungin uimahalleille ja kuntosaleille. 6. Fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan kannustavan sisäisen viestinnän saavutettavuuden parantaminen. 7. Toimitilahankkeissa huomioidaan työmatkaliikkuminen puku- ja pesutilojen osalta. 8. Ilmaisten liikuntakäyntikertojen ja kokeiluviikkojen tarjoaminen henkilöstölle mm. uintimahdollisuuden kartoitus. 	<p>Henkilöstö- ja konserni-palvelut, työterveyshuolto, liikunnan palvelualue, viestintä</p> <p>Henkilöstö- ja konserni-palvelut, liikunnan palvelualue</p> <p>Henkilöstö- ja konserni-palvelut, viestintä</p> <p>Kaupunkiympäristö (suunnittelu)</p> <p>Liikunnan palvelualue, yksityinen sektori</p>	<p>Työterveyden kautta elintapaneuvonnan asiakkuuteen ohjautuvien määrä.</p> <p>Toteutuneiden tiedotteiden määrä. Mahdollinen kysely yhtäjaksoisesta istumisesta henkilöstölle.</p> <p>Käyttökertojen määrä.</p> <p>Käyttökertojen määrä käytetyt €/vuosi viestinnällä tavoitettujen määrä (Intra).</p> <p>Toteutuneet käyntikerrat.</p>

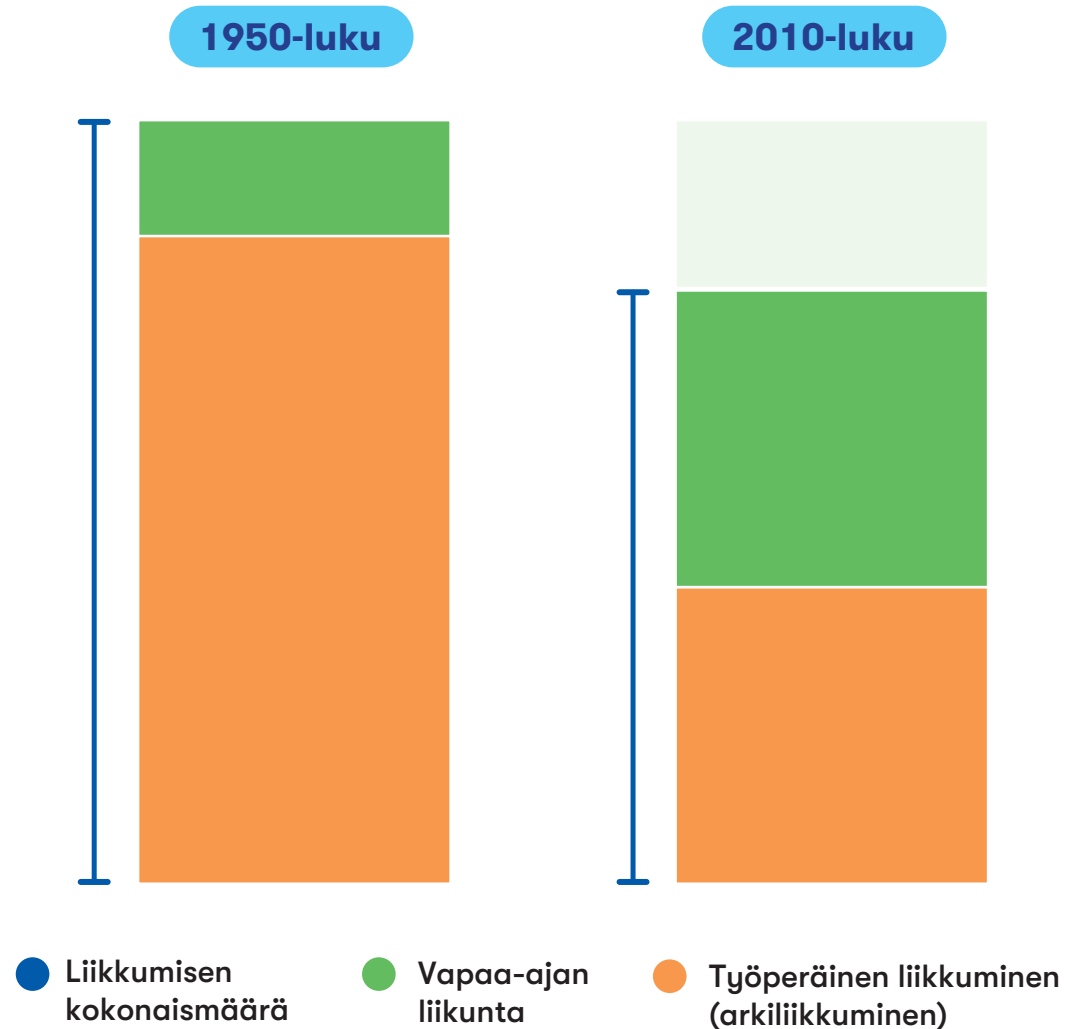


FYYSISEN AKTIIVISUUDEN NYKYTILA

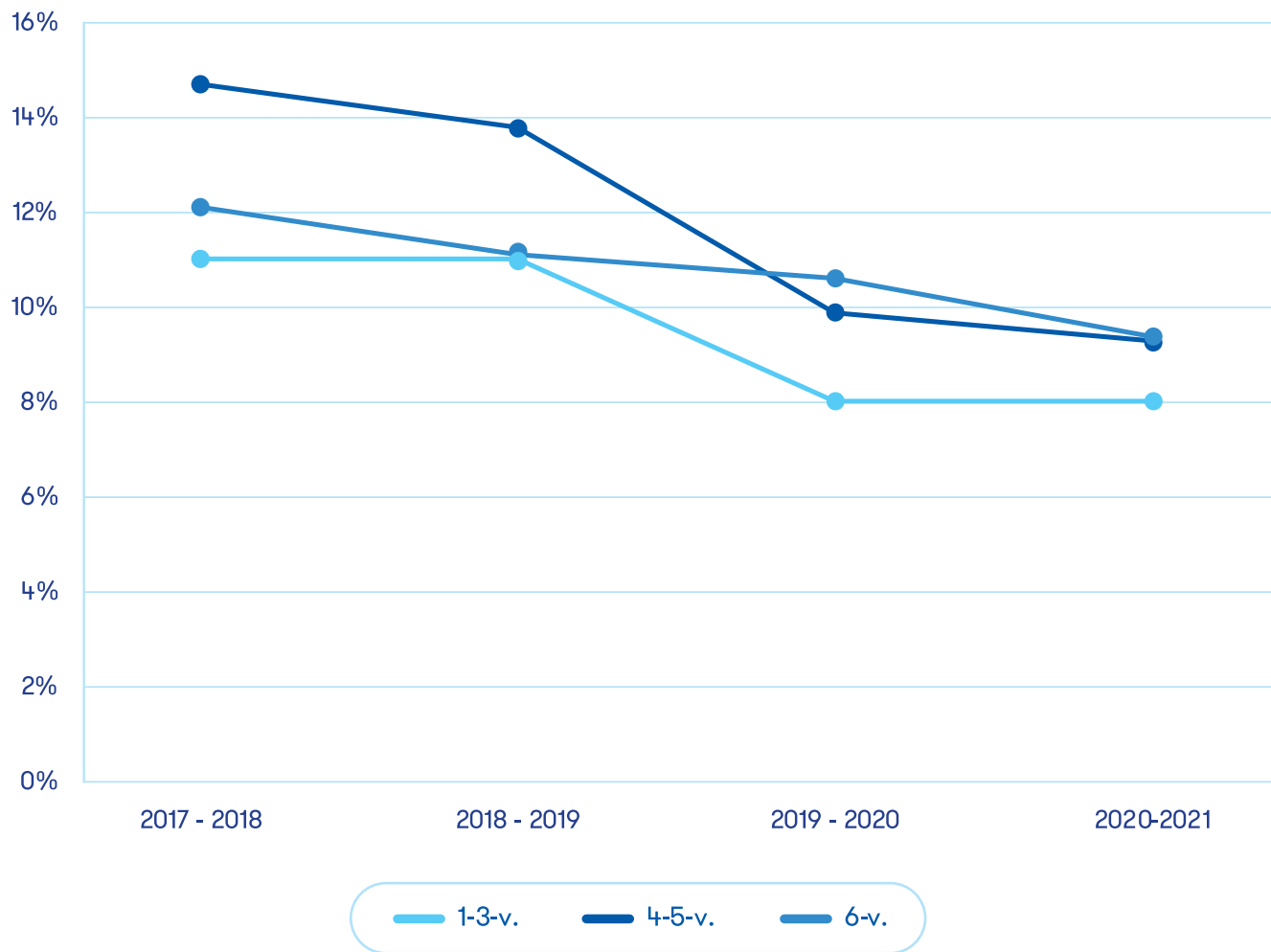
Eri-ikäisten liikkuminen ja sen vähäisyys on ollut otsikoissa viimeisimpien vuosien ajan ja asiaan on otettu kantaa monista suunnista, mm. nykyisessä hallitusohjelmassa on luotu Suomi Liikkeelle -ohjelma vahvistamaan suomalaisten parempaa toimintakykyä. Vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt, kun taas arjen työperäinen liikkuminen on vähentynyt. Liikkumisen vähentymistä ei ole pystytty korvaamaan liikunnan harrastamisella (kuva 2). Tämän vuoksi muutos kohti fyysisesti aktiivisempaa arkea täytyy tapahtua usealla elämän eri osa-alueella. Fyysisen aktiivisuuden edistämisen vastuu jakautuu usealle eri toimijalla: perheille, kouluille ja oppilaitoksille, työpaikoille, seuroille ja yhdistyksille, yrityksille, kunnille ja valtiolle. Kunkin toimijan tulee omaksua liikkumisen edistäminen yhdeksi keskeiseksi tehtäväkseen ja pohtia ratkaisuja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi omista mahdollisuuksista ja lähtökohdista.

ALLE KOULUIKÄISET

Varhaiskasvatustilaisille suositellaan kolmea tuntia liikkumista päivittäin, josta vähintään tunti tulisi olla reipasta ja rasittavaa. Varhaiskasvatustilaiset liikkuvat keskimäärin 4 tuntia vuorokaudessa. Keskimäärin pojat ovat hieman aktiivisempia kuin tytöt. Kokonaisuudessaan liikkumisen määrä on hyvä, mutta reipasta ja vauhdikasta liikuntaa saisi olla enemmän. Vain 46–85 prosenttia lapsista saavutti tunnin reippaan ja rasittavan liikunnan tavoitteen. Aktiivisuuden määrä ei kuitenkaan ole ainut asia, johon tulee kiinnittää huomiota. Monipuolisuuden, erilaisten taitojen opetteluun ja liikkumisen iloon tulee lasten kohdalla kiinnittää erityistä huomiota. [Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021.]



Kuva 2. Liikkumisen kokonaismäärä (Pyökkönen 2019.)



Vantaalla tehdyn varhaiskasvatukseen kohdistuneen Kehittävä palautemenetelmällä toteutetun tutkimuksen havaintojen pohjalta voidaan todeta, että reippaan kuormittavan liikunnan määrä on laskenut vuosien 2017–2021 aikana kaikissa ikäryhmissä (kuva 3) ja erityistä huomioita tulisi kiinnittää alle 3-vuotaisiin lapsiin. Aineistoa kerättiin neljältä toimintakaudelta 2017–2018, 2018–2019, 2019–2020 ja 2020–2021. Koronaepidemia keskeytti viimeisimmän toimintakauden, jonka vuoksi tuloksia tältä toimintakaudelta tulee tarkastella kriittisesti. Raportissa kuitenkin mainitaan, että kokonaishavaintojen määrä riittää luotettavaan Vantaan tasoiseen analyysiin.

Kansainvälisesti tarkasteltuna suomalaislapset kehittyvät perustaidoiltaan hyvin ja liikkuvat keskimäärin kohtuullisesti. Tunnistettuja haasteita kuitenkin ovat mm. alueelliset erot. Pääkaupunkiseudulla alle kouluikäisten lasten motoriset taidot ovat heikompia ja ulkoilumäärä vähäisempää verrattuna muualla asuviin, pääkaupunkiseudulla myös pienten lasten harrastusliikunta on yleistä. (Niemistö ym. 2019.) Arkipäivisin perheet käyttävät yhteiseen aktiiviseen tekemiseen aikaa keskimäärin alle puoli tuntia. Alle puolet lapsiperheistä liikkuu yhdessä 1–2 kertaa viikossa. Joka päivä yhdessä liikkuu viidesosa perheistä. Vaikka vanhempien tuki ja kannustaminen ovat tärkeitä, silti suurin osa lasten vanhemmista kannustaa lastaan fyysisesti aktiivisiin leikkeihin tai liikuntaan vain muutaman kerran viikossa. Vanhem-

Kuva 3. Kuormittavan liikunnan määrä Vantaalla ikäryhmittäin (Reunamo Education Research)

pien tuki kuten liikuntaan kannustava ilmapiiri, lapsen liikkumisen myönteinen huomioiminen esimerkiksi kehumalla sekä liikunta-varusteiden ja välineiden tarjoaminen lapsen käyttöön lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. Vanhemmat toimivat lapsille tärkeinä roolimalleina, fyysisesti aktiivinen, arjessa liikkuva ja liikuntaa harrastavien vanhempien lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ja motorisesti taitavampia kuin muut lapset. Erot lasten fyysisessä aktiivisuudessa alkavat kasvaa jo kolmevuotiaina, ja ne vakiintuvat joko muita korkeammalle tai matalammalle tasolle. **Fyysisesti aktiivisen elämäntavan malli syntyy siis jo varhaiskasvatus-ikäisenä.** (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16.)

Jyväskylän yliopiston pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että lasten ulkoilun määrä ja monipuolinen ohjattu liikuntaharrastaminen ennustaa lapsen fyysistä aktiivisuutta ja motorisia taitoja. **Vähintään 30 minuutin ulkoilu arkisin päiväkotipäivän jälkeen ennusti vähäisempää paikallaoloaika ja runsaampaa reipasta ja raskasta fyysistä aktiivisuutta kouluiässä verrattuna vähemmän ulkoileviin lapsiin.** 30 minuutin ulkoilu ennusti myös parempia välineenkäsittely- ja kokonaismotorisia taitoja. Samanlainen havainto tehtiin lapsilla, jotka osallistuvat vähintään kahteen ohjattuun liikuntaharrastukseen. Lapset tarvitsevat monipuolista liikuntaa fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen kehittymisen tueksi. Siksi lasten liikunnan olisi hyvä koostua monipuolisesta organisoidusta liikunnasta sekä vapaasta omatoimisesta liikkumisesta, etenkin ulkoilusta. (N-M Luukkainen, 2023.)



KOULUKÄISET

Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä ja runsasta yhtäjaksoista paikallaoloa tulisi välttää. Vuoden 2022 LIITU tutkimuksessa havaittiin, että mukana olleet lapset ja nuoret (7–15-vuotiaat) viettivät keskimäärin 54 prosenttia valveillaoloajastaan istuen tai makuulla. Paikallaan seisomiseen käytettiin keskimäärin 7 prosenttia valveillaoloajastaan, kevyeen liikkumiseen 27 prosenttia, reippaaseen liikkumiseen kymmenesosan ja rasittavaan liikkumiseen vain prosentin valveilla vietetystä ajasta. Paikallaanolon osuus valveillaoloajasta kasvoi tasaisesti nuoremmista ryhmistä vanhempiin, kun taas vastaavasti liikkumisen

osuus pieni. **Ainoastaan nuorimmilla osallistujilla istuen tai makuulla vietetyn ajan osuus oli alle puolet valveillaoloajasta.** Kaikki muut ryhmät viettivät istuen tai makuulla yli puolet valveajastaan. (Husu ym. 2023, 33.)

Vuonna 2023 neljäsosa perusopetuksen 8. ja 9. luokan pojista, viidesosa lukion 1. ja 2. vuoden pojista sekä kolmasosa samojen ikäluokkien tytöistä ilmoitti, että harrasti hengästyttävää vapaa-ajan liikuntaa korkeintaan tunnin viikossa. Ammatillisissa oppilaitoksissa

näin kertoi noin kolmasosa pojista ja lähes puolet tytöistä. Pojilla vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on yleistynyt vuodesta 2019, tytöillä tilanne on pysynyt lähes ennallaan. Vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus kasvoi hieman lähes kaikissa ikäryhmissä. Hyvin vähän eli alle tunnin viikossa liikkui vapaa-ajalla 20–36 prosenttia pojista ja 30–46 prosenttia tytöistä. (Kouluterveyskysely 2023.)



Vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn mukaan Vantaalaisista 4. ja 5. luokkalaisista tytöistä 40 prosenttia arvioi liikkuvansa vähintään tunnin päivässä ja pojista 46 prosenttia. 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä viidesosa (21 %) ja pojista kolmasosa (31 %), lukiolaisista tytöistä noin viidesosa (19 %) ja pojista neljäsosa (24 %) ja ammattikoululaisista tytöistä (18 %) ja pojista (21 %) noin viidesosa liikkuu vähintään tunnin päivässä.

Hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin viikossa arvioi harrastavansa kolmasosa (32 %) 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä ja neljäsosa (24 %) pojista. Lukiolaisista tytöistä kolmasosa (34,5 %) ja pojista viidesosa (21 %) sekä ammattikoululaisista tytöistä alle puolet (48 %) ja pojista noin neljäsosa (28 %) harrastaa vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin viikossa hengästyttävää liikuntaa. (Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi 2023.)

Fyysisen toimintakyvyn Move! -mittauksiin osallistuu vuosittain 5. ja 8. luokkalaiset, mittaukset tehdään osana liikunnanopetusta. Valtakunnallisesti noin 40 prosentilla oppilaista fyysinen toimintakyky arvioidaan olevan tasolla, joka voi vaikeuttaa arjessa jaksamista. 2022 lukemat ovat pysyneet edellisvuoden tasolla. Vantaalla vuosien 2021 ja 2022 fyysisen toimintakyvyn kokonaistuloksissa ei myöskään ole suuria muutoksia. Tyttöjen tulokset ovat heikentyneet, kun taas poikien ovat parantuneet. Erityistä huolta herättää 8. luokan tyttöjen tulokset. Tulos, joka ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollista terveyttä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla oli tällä ryhmällä vuonna 2021 47 prosenttia ja vuonna 2022 49,6 prosenttia. (Opetushallitus.)

VÄHINTÄÄN TUNNIN PÄIVÄSSÄ LIIKKUVAT (SUOSITUS)	2019	2021	2023
4. ja 5. luokan oppilaat	37 %	39 %	43 %
8. ja 9. luokan oppilaat	23 %	24 %	26 %
Ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijat	20 %	16 %	20 %
Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat	14 %	15 %	21 %

(Vantaan hyvinvointikatsaus 2022, Kouluterveyskysely 2023)





TYÖIKÄISET JA IKÄÄNTYNEET

Yli 20-vuotiaista miehistä ja naisista alle puolet liikkuvat liikuntasuositusten mukaisesti eli sykettä kohottavasti vähintään 2h 30 min tai hengästyttävästi vähintään 1h 15 min ja tämän lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään 2 kertaa viikossa. Iäkkäimmät ja matalasti koulutetut saavuttavat suosituksen muita harvemmin. Miehillä suositusten mukainen liikkuminen on lisääntynyt ja naisilla pysynyt ennallaan. Kolme neljästä harrastaa jotain vapaa-ajan liikuntaa, mikä vastaa arviolta noin kolmea miljoonaa liikkujaa. Iäkkäimmillä terveysliikuntasuosituksen toteutuminen oli harvinaisinta, sillä 75-vuotta täyttäneiden ryhmässä miehistä kolmannes ja naisista neljännes saavuttivat suosituksen. Koska yli puolet aikuisväestöstä ei liiku liikuntasuosituksen mukaisesti, tulee liikkumisen edistäminen olla keskeisesti mukana terveyden edistämistyössä, jossa huomioitava erityisesti matala sosioekonominen ryhmä ja iäkkäät. (Lahti & Borodulin 2023.) Vantaan 2022 Hyvinvointikatsauksen mukaan aikuisista suurin osa ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. 20-54 vuotiaista 36 prosenttia liikkui suositusten mukaisesti, 55-57-vuotiaista 31 prosenttia ja 75 vuotiaista tai vanhemmista vain 18 prosenttia. (Vantaan Hyvinvointikatsaus 2022.) Vantaalaisille aikuisille 2023 teetetyn liikuntatottumuskyselyn perusteella puolet vastaajista arvioi (n= 1306), ettei liikuntasuositukset heidän kohdallaan toteudu täysin.

TOIMINTARAJOITTEISET

Noin viidesosalla väestöstä on jokin toimintarajoite eli vamma tai pitkäaikais sairaus. Vammaiset tai toimintarajoitteiset aikuiset osallistuvat niukasti vapaa-ajallaan liikuntaharrastuksiin ja sama havainto on tehty toimintarajoitteisista lapsista ja nuorista. Toimintarajoitteisille suunnatun kyselyn (Liikuntatieteellinen seura 2021) perusteella erittäin vähän (korkeintaan kahdena päivänä liikkuvat) liikkuvia oli 35 prosenttia ja yhteensä alle 1-2 tuntia viikossa liikkuvia 33 prosenttia. Kumpikaan näistä ei täytä liikuntasuosituksia etenkin, jos liikunta on rasittavuudeltaan kevyttä. Vähän liikkuvia oli etenkin niiden joukossa, jotka ilmoittivat kuulemiseen tai käyttäytymiseen liittyvän rajoitteen tai jolla oli yksi tai useampi rajoite. 46 prosenttia vastaajista ilmoitti harrastaneensa vapaa-ajallaan liikuntaa neljänä tai useampana päivänä viikossa. Tässä ryhmässä miehiä oli 34 prosenttia ja naisia 28 prosenttia.

Miehet harrastivat myös rasittavaa liikuntaa enemmän kuin naiset. Poikkeuksellisen paljon rasittavaa liikuntaa harrastivat ne, joilla oli näkemisen rajoite. Vähiten raskasta liikuntaa ilmoitti harrastavan ne, joilla oli vähintään kolme erilaista rajoitetta. Vapaa-ajan liikuntaan käytettyjen tuntien määrän valossa jopa 70 prosentilla liikuntasuositukset jäivät täyttymättä, joka eroaa merkittävästi muusta väestöstä.

Vantaalla vuonna 2022 toteutettiin kysely kaiken ikäisille erityistä tukea tarvitseville/ erityisryhmiin kuuluville kuntalaisille. Kyselyn vastasi 165 eri ikäistä henkilöä. Puolet vastaajista ilmoitti, että heille oli kertynyt päivittäin kevyttä liikuskelua yli 30 minuuttia. Reipasta liikuntaa viimeisen viikon aikana yli 2 tuntia ja 30 minuuttia kertyi enää 23 prosentille vastaajista ja rasittavaa 1 tunnin ja 15 min verran vain 12 prosentille vastaajista.

	KEVYTTÄ LIIKUSKELUA YLI 30 MIN/ PVÄ EDELLISEN VIIKON AJAN	EI OLE LIIKKUNUT JUURI LAINKAAN EDELLISEN VIIKON AIKANA
7-18-vuotiaat	59 %	10 %
työikäiset +18-vuotiaat	42 %	9 %

	REIPASTA LIIKUNTA YLI 2H 30 MIN VIIMEISEN VIIKON AIKANA	EI OLE LIIKKUNUT JUURI LAINKAAN EDELLISEN VIIKON AIKANA
7-18-vuotiaat	30 %	19 %
työikäiset +18-vuotiaat	22 %	38 %

	RASITTAVAA LIIKUNTA YLI 1H 15 MIN EDELLISEN VIIKON AIKANA	EI OLE LIIKKUNUT RASITTAVASTI JUURI LAINKAAN EDELLISEN VIIKON AIKANA
7-18-vuotiaat	14 %	49 %
työikäiset +18-vuotiaat	14 %	66 %

LIIKUNTAKULTTUURIN MUUTOS: MONIALAISTA YHTEISTYÖTÄ JA ESTEIDEN POISTAMISTA

Suomalaisen liikunnan keskeisiksi kehityslinjoiksi on määritelty mm.

- Liikuntakulttuurin eriytyminen niin organisatorisesti, että yksilöiden liikuntakäyttäytymisen osalta
- Liikkuminen on polarisoitunut, joillekin liikunta on keskeinen elämänsäältä, kun taas toiset eivät harrasta lainkaan liikuntaa
- Kokonaisaktiivisuus on vähentynyt
- Matalan kynnyksen liikuntatoimintojen organisoinnin merkitys kasvaa
- Liikunnan yhdenvertaisuus ja tasa-arvo ei toteudu kaikilta osin
- Liikunnalliseen elämäntapamuutokseen tarvitaan tukea ja ohjausta moninaisin menetelmin
- Tutkimusnäyttö fyysisen aktiivisuuden terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä lisäävistä vaikutuksista on kiistattomampaa
- Kaikkeen suunnitteluun ja päätöksentekoon yhteiskunnassa tarvitaan liikkumisvaikutusten arviointi.

[Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta 2018.]

Liikuntakulttuuriin ja väestön liikkumiseen vaikuttavat sekä globaalin toimintaympäristön muutokset ja megatrendit että alueellinen kehitys. Valtion liikuntaneuvosto on tunnistanut viisi keskeisintä tulevaisuuden muutostekijää, jotka ovat esitettyinä kuvassa neljä. Kuvaan on koottu ns. negatiiviset kehityssuunnat kunkin tunnistetun muutostekijän osalta. Näistä käy ilmi mm. se miksi liikkuminen on vähentynyt ja millaisia globaaleja ilmiöitä liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden esteiksi on muodostunut ja mitä asioita fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi tulee huomioida. (Liikunnan muutostekijät 2019.)



LIIKUNNAN MUUTOSTEKIJÄT

Liikuntakulttuuriin ja väestön liikkumiseen vaikuttavat sekä globaalin toimintaympäristön muutokset ja megatrendit että alueellinen kehitys. Liikuntakulttuurin toimijoiden on kyettävä toimissaan yhdistämään näihin kysymyksiin vaikuttaminen ja sopeutuminen. Viisi keskeistä liikunnan muutostekijää ja niihin kytkeytyvät negatiiviset kehityssuunnat. (Liikunnan muutostekijät – Valtion liikuntaneuvosto)



ELINTAVAT JA ERIARVOISTUMINEN

Liikunnan harrastamisen lisääntyminen ei riitä korvaamaan koko ajan vähenevää arkiliikunnan määrää.

Elintavat ovat kaikissa väestöryhmissä fyysisesti yhä passiivisemmat.

Rappeutuva fyysinen toimintakyky lisää sairastavuutta ja johtaa kasvavaan työkyvyttömyyteen.

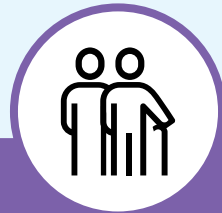
Eri väestöryhmien välinen eriarvoistuminen fyysisessä aktiivisuudessa syvenee. Epäterveelliset elintavat kasaantuvat yhä voimakkaammin samoille henkilöille ja periytyvät. Yhä useammalla ei ole varaa harrastaa liikuntaa.

Vain harvat urheiluseurat selviävät resurssikilpailusta ja ne keskittävät toimintansa vain huippu-urheiluun.



ILMASTONMUUTOS

Luonnonkatastrofit, sään ääri-ilmiöt ja lisääntyvät sateet hankaloittavat ulkona liikkumista sekä urheilutapahtumien järjestämistä. Sään leudontumisesta johtuen talviliikuntalajien harrastaminen ei ole enää mahdollista kaikkialla Suomessa. Ympäristölle erityisen haitalliset urheilumuodot on lopetettu.



VÄESTÖN IKÄÄNTYMINEN

Hyvinvointiyhteiskunnan resurssit kuluvat kiihtyvällä vauhdilla ennaltaehkäisyyn sijaan korjaavaan toimintaan. Ikääntyvän väestön myötä huoltosuhde on ennennäkemättömän vaikea, ja köyhyysrajan alapuolella elävien ikääntyneiden määrä on kasvanut. Kotona asuu yhä huonokuntoisempia ikääntyneitä, joiden heikko toimintakyky rajoittaa elämänlaatua, lisää sairauksia ja tapaturmia sekä kasvattaa sosiaali- ja terveyspalveluiden tarvetta. Ikääntyneiden tarpeita ei osata huomioida julkisen sektorin, järjestöjen tai yksityisen sektorin liikuntapalveluissa.



DIGITALISAATIO JA TYÖELÄMÄN MURROS

Teknologinen kehitys on vähentänyt ihmisten tarvetta liikkua niin arjessa kuin työssä. Elämyksiä haetaan liikkumisen ja liikunnan sijaan fyysisesti passiivisista digitaalisista ja virtuaalisista toiminnoista. Digilaitteiden käyttö on syrjäyttänyt kokonaan fyysisen liikunnan harrastamisen. Etätöiden lisääntyminen vähentää arkiliikuntaa ja epäsuunnolliset työajat vaikeuttavat liikunnan harrastamista. Liikuntaa ei tunnusteta enää ammatilana. Liikuntasuoritusten jatkuva mittaaminen vie yhä useammalta ilon liikkumisesta.



KAUPUNGISTUMINEN

Suomen väestö keskittyy yhä voimakkaammin suurimpiin keskuksiin. Hajautuva kaupunkirakenne vähentää fyysistä aktiivisuutta. Luontosuhde katoaa ja huono ilmanlaatu estää liikkumista kaupungeissa. Kaupungeissa taistellaan pääsystä ylikuormittuneisiin liikuntapalveluihin, kun maaseudulla palvelutarjonta on olematonta. Maaseudun väestön arkiliikunta ja liikunnan harrastaminen vähenevät entisestään palvelujen karatessa yhä kauemmas.

Liikunnallinen elämäntapa koostuu useasta palasesta; siihen kuuluvat liikunnan harrastaminen ja muu arjen fyysinen aktiivisuus. Jotta nämä molemmat toteutuivat riittäväällä tasolla, tarvitaan useiden toimijoiden yhteistyötä, joka ei rajoitu ainoastaan liikuntapalveluiden ja olosuhteiden tuottamiseen. Liikuntapalveluita tarjoavat monet tahot, kuten kasvatus- ja koulutussektori, seurakunnat, järjestöt, yritykset sekä vapaan sivistystyön toimijat kuten kansalaisopistot. Vaikka palveluntarjoajia ja tarjontaa on monenlaista, ne eivät silti tavoita kaikkia asukkaita tai ryhmiä samalla tavalla. Niiden kohdalla, jotka hyötyisivät liikkumisesta terveytensä kannalta eniten, eli vähiten liikkuvat saattaa tärkeämmäksi muodostua muut kuin perinteiset liikuntapalveluita tuottavat tahot. Asukkaiden liikunnallisen elämäntavan edistäminen voisi toteutua eri tahojen omia lähtökohtia ja osaamista hyödyntäen ja tukien. Lisäksi kunnissa erilaisten suosittujen liikkumisympäristöjen rakentaminen ja ylläpito jakautuu usean toimijan vastuulle. Tämä hajanainen ja monitahoinen toimijakenttä osallistuu tavalla tai toisella liikunnan ja liikkumisen edellytysten tarjoamiseen.

Liikuntalain määrittämä työnjako on, että julkisen liikuntahallinnon tehtävä on rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja ja harrastustoiminnan puolestaan hoitavat liikuntajärjestöt ja seurakunnat. Pohjoismaissa on tunnustettu liikuntapaikkarakentamisen painotuksen parantaneen jo ennestään liikkuvien mahdollisuuksia sekä liikuntaseurojen toimintamahdollisuuksia. Toisaalta on jo ymmärretty, että liikuntapalvelut ja -paikat eivät ole kaikkien väestöryhmien yhdenvertaisesti saavutettavissa,

joka on Suomessa johtanut mm. liikuntapalveluiden käyttömaksujen porrastamiseen sekä liikuntarajoitteisille kohdennettujen palveluiden kehittämiseen. Näillä toimenpiteillä on siis pyritty poistamaan esteitä.

Liikuntapaikkaverkoston tihentämisen ja parantamisen sijaan liikkumisen edellytyksiä on tarkasteltu uudesta, esteiden poistamisen näkökulmasta. Esteiden poistamisen näkökulmaa tulisi vahvistaa ja kehittää perinteisen palvelutuotannon rinnalla. (Muukkonen ym. 2022.)

Hyvät puitteet ja lyhyet välimatkat liikuntapaikoille eivät ole taakka väestön liikkumiselle. Liikkumista voi rajoittaa yksilön asenteet ja arvostukset, taloudellinen tilanne tai terveys myös esimerkiksi liikuntapaikkojen turvallisuustekijät, muut ihmiset sekä hallinnolliset päätökset. YLLI-hankeessa (Muukkonen ym.) havaitut merkittävimmät rajoitteet olivat alavireinen mieliala sekä ajanpuute. Myös terveysongelmat ja liikkumiseen puuttava puute rajoittivat liikkumista. Esteet siis koskevat yksilön psyykkisiä ja fyysisiä ominaisuuksia sekä sosiaalisia suhteita. Saman kaltaisia esteitä havaittiin myös vantaalaisille 2023 teetetyssä aikuisväestön liikunta- ja terveystottumuskyselyssä. **He, jotka arvioivat, ettei terveystottumuskyselyssä täysin toteudu kokivat ajan puutteen suurimmaksi esteeksi liikkumiselle, naisista 34 prosenttia ja miehistä 32 prosenttia olivat tätä mieltä. Muita esteitä liikkumiselle olivat motivaation puute, taloudelliset syyt sekä liikkumiseen tai liikunnan harrastamiseen liittyvän kaverin/seuran puute.** Estenäkökulma on otettu huomioon myös valtakunnallisessa LIITU-tutkimuksessa, jossa kerätään

tietoa suomalaisten lasten ja nuorten liikkumisesta. Keväällä 2022 yli puolet lapsista ja nuorista raportoivat liikuntaharrastuksensa esteeksi liikuntalajin ohjauksen puutteen kodin läheisyydessä ja sen, että koulutehtävät vievät kaiken ajan. Myös ajankäyttö muihin harrastuksiin ja liikunnan kalleus olivat yleisimpien esteiden joukossa. **Henkilökohtaiset esteet olivat lapsilla samankaltaisia, kun aikuisilla. Aika kului muissa harrastuksissa, ei viitsittä lähteä liikkumaan tai ei ole aikaa liikkumiselle. Neljänneksi yleisin este oli, että lapset kokivat, etteivät ole ”Liikunnallisia tyyppejä”.** (Koski & Hirven-salo 2023, 51.)





Saavutettavuuden ulottuvuuksien malli (kuva 5) olettaa ulkokehän ulottuvuuksilla olevan erilaisia rooleja prosessissa, jossa yksilö tekee päätöksen fyysisestä aktiivisuudesta. Mahdollistaviksi tekijöiksi luokitellaan kaikki muut, kuin mentaalinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Mahdollistavista tekijöistä suurin osa on paikkaan tai palvelun järjestämiseen liittyviä – yksilöön liittyy vai taidollinen ulottuvuus. Jos jokin mahdollistavista tekijöistä on nolla, esimerkiksi jos harrastamiseen ei ole taloudellista resurssia toiminta ei voi toteutua. Tällöin ei ole tarpeen miettiä, vaikuttaako mentaalisen tai sosiaalisen tason tekijät toteutumiseen. Kun mahdollistavista tekijöistä toteutuvat tarpeeksi monet relevantit ulottuvuudet, tehdään valinta liikkeelle lähdöstä mentaalisen ja sosiaalisella tasolla. **Liikkumisen edistäminen vaatii ilmiökentän haltuunottoa ja aiempaa laajemmin, monipuolisemmilla käsitteellisillä työkaluilla, joista saavutettavuuden ulottuvuudet ovat yksi tällainen.** (Muukkonen ym. 2022, 26.)

Näiden näkökulmien ja ulottuvuuksien vuoksi liikku-
misohjelmassa lähestymistapa tavoitteiden ja toimen-
piteiden osalta on ollut se, miten kukin toimiala pystyy
mahdollisesti vaikuttamaan vantaalaisten aktiivisuu-
teen ja millaista yhteistyötä se mahdollisesti edellyttää.
Esimerkiksi kulttuuri- ja kirjastopalvelut tavoittavat
toiminnallaan erilaisia yksilöitä ja ryhmiä, kun vaikka
liikunnan palvelualue. Tämän vuoksi motivaatio aktiivi-
seen tekemiseen voikin löytyä muista palveluista kuin
ns. perinteisestä.

Kuva 5. Liikuntapaikkojen ja ympäristöjen saavutettavuuden ulottuvuudet, sovellettu. (Muukkonen ym. 2022.)

Monipuolisella lähestymistavalla, jossa kaikki toimialat ja palvelualueet ovat mukana, pystytään paremmin vaikuttamaan esimerkiksi saavutettavuuden ulottuvuuksiin ja tunnistamaan sekä poistamaan esteitä. Liikunnanmuutostekijät (kuva 3) ja keskeiset kehityslinjat tulisi huomioida fyysisen aktiivisuuden edistämisen näkökulmasta ja tehdä ennakoivia toimia taustatietoon perustuen.

Kaikkien hallintoalojen päätöksillä ja toiminnalla vaikutetaan väestön liikkumiseen ja liikuntaan. Tämän vuoksi liikunnan ja sen mahdollistamisen kysymykset tulee huomioida muualla kuin pelkästään liikunnan palvelualueella tai kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin toimialalla. Kuten liikkumisohjelmassa, katseet tulee kääntää mm. sosiaali- terveys-, koulutus, ympäristö- ja liikennepalveluihin liittyviin valmisteluihin ja päätöksentekoon. Eri hallintotasojen suunnittelua ja päätöksentekoa tulee tehdä vaikutusten ennakoarviointia, jonka tavoitteena on tuottaa tietoa ja lisätä ymmärrystä suunnitteilla olevan toimenpiteen vaikutuksista. Optimitilanne olisi se, että kaikessa kaupungin päätöksenteossa tehtäisiin liikkumisvaikutusten arviointia. Tällaiseen ennakoarviointiin on olemassa työkaluja esimerkiksi Liikuntaneuvoston kehittämä liikunta- ja liikkumisvaikutusten arviointi, jonka avulla voidaan ennakoida toimenpiteiden ja päätösten vaikutusta ihmisten liikuntaan ja liikkumiseen sekä mahdollisuuksiin liikkua ja harrastaa liikuntaa. Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arviointia tulee hyödyntää jatkossa myös Vantaalla.



OHJELMATYÖN VAIHEET JA SEURANTA





Ohjelmatyö alkoi järjestäytymisellä 2022 vuoden loppupuolella. Kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin lautakunta nimesi ohjelmalle poliittisen ohjausryhmän. Poliittinen ohjausryhmä koostui kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin lautakunnan jäsenistöstä ja projektityöryhmä eri toimialojen ja palvelualueiden edustajista. Ohjelman ideaa ja tavoitteita esiteltiin loppuvuodesta mm. apulaiskaupunginjohtajille sekä kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin ja kasvatuksen ja oppimisen lautakunnille. Alkuvuosi 2023 meni ohjelman organisoitumiseen. Ohjelman sisällön työstö alkoi keväällä 2023 projektityöryhmän ensimmäisellä tapaamisella. Tästä sai alkunsa palvelualueittain tehtävä työskentely ja pohdinta, mitä kukin pystyy fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi tekemään. Kultakin palvelualueelta kerättiin olennaiset henkilöt, joiden kanssa ideoita lähdettiin työstämään.

Ensimmäiset tavoite- ja toimenpiteideat olivat valmiina touko-kesäkuun aikana. Tämän jälkeen ideoita lähdettiin jatkojalostamaan ja pohtimaan mm. millaisen sisä-

sen päätöksentekoprosessin läpi kunkin palvelualueen ideat täytyy viedä. Syksyllä 2023 järjestettiin työpaja, jossa pohdittiin yhteistyörajapintoja, mittareita ja aikataulutusta sekä hiottiin tavoitteiden ja toimenpiteiden muotoilua. Elokuussa kutsuimme koolle seuroja ja yhdistyksiä ideoimaan sitä, miten he pystyvät osaltaan olemaan tavoitteissa ja toimenpiteissä mukana ja miten seura- ja yhdistystoimijat voivat olla edistämässä vantaalaisten fyysistä aktiivisuutta. Samoihin aikoihin Osallistuva Vantaa.fi -sivuston kautta vantaalaiset pääsivät kommentoimaan alustavia tavoitteita ja toimenpiteitä. Kommentteja ja ideoita ohjelman tavoitteiden ja toimenpiteiden parantamiseksi ja kehittämiseksi tuli yli 1000. Kyselystä nousseita kommentteja ja ideoita tullaan hyödyntämään ohjelman toimeenpanovaiheessa. Päätöksenteko käynnistyi marraskuussa esittelyllä Kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin lautakunnassa ja joulukuussa ohjelma vietiin lautakunnan päätettäväksi. Alkuvuodesta 2024 ohjelma menee hallituksen ja valtuuston päätettäväksi. Ohjelmalle valmistellaan vies-

tintä- ja osallisuussuunnitelma. Näiden tarkoituksena on ohjelman toteutusvaiheessa vahvistaa vantaalaisten osallisuutta tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutuksessa ja tuoda ohjelman toteutusta tiedoksi niin sisäisessä kuin ulkoisessa viestinnässä.

Ohjelma toteutetaan vuosien 2024–2027 aikana ja toteutusvaiheen aikana päivitetään uutta ohjelmaa, joka perustuu nykyisen ohjelman seurantaan ja arviointiin. Kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin lautakunnan jäsenistä nimetty poliittinen ohjausryhmä jatkaa liikkumishojelman toteutuksen ja arvioinnin seuranta, ohjausryhmä nimetään valtuustokausittain. Palvelualueiden johtajista koostuva ohjausryhmä huolehtii ohjelman sujuvasta toteutuksesta ja yhteistyön edistämisestä toimialojen ja palvelualueiden välillä. Ohjelmalle nimetään toimenpiteiden toteutuksesta vastaava työryhmä, joka koostuu palveluyksiköiden edustajista. Liikunnan palvelualue on vastuussa ohjelman kokonaisuuden koordinoinnista.

LÄHTEET

Husu, P. Tokola, K. Vähä-Yrpyä, H. & Vasankari, T. 2023. Liikemittarilla mitatun liik-kumisen, paikallaolon ja unen määrä. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suo-messa. LIITU tutkimuksen tuloksia. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.

Koski, P & Hirvensalo, M. 2023. Lasten ja nuorten liikunnan merkitykset ja esteet. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU tutkimuksen tuloksia. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1.

Kouluterveyskysely 2023. Nuorten arki, tilastoraportti 2023. Luettavis-sa: Nuorten arki – Kouluterveyskysely 2023 (julkari.fi)

Lahti, J. & Katja, B. 2023. Terve Suomi, Fyysinen aktiivisuus ja istumi-nen. Luetta- vissa: Fyysinen aktiivisuus ja istuminen (thl.fi)

Lasten ja nuorten terveys ja hyvinvointi. Kouluterveyskysely 2023. Lasten ja nuor-ten terveys ja hyvinvointi | Tableau Public

Liikkumattomuuden ja paikallaolon kustannuslaskuri. 2023. UKK-ins-tituutti. Verkkosivu. Viitattu 23.11.2023. Liikkumattomuuden ja paikal-laanolon kustannuslas-kuri - UKK-instituutti (ukkstituutti.fi)
Liikunnan muutostekijät 2019. Valtion liikuntaneuvosto. Verkkosivu. Viitattu 21.11.2023.

Liikunnan muutostekijät – Valtion liikuntaneuvosto
Luettavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf.

More active people for h ealthier world. The global action plan on physical activity 2018-2023. Luettav issa: 9789241514187-eng.pdf (who.int)

Muukkonen, P., Ehnström, E., Hasanen, E., Hintsanen, L., Laakso, T., Nanne-Mari, L. 2023. Liikuntatieteellinen seura. Lapset ja nuoret tarvitsevat monipuolista liikuntaa ja urheilua. Blogiteksti luettavissa: Lapset ja nuoret tarvitsevat monipuolista liikuntaa ja ulkoilua - Liikun-tatieteellinen Seura – Finnish Society of Sport Sciences (Its.fi)

Niemistö, D. Finni, T. Haapala, E A. Cantell, M. Korhonen, E. & Sääkslahti, A. 2019. Environmental correlates of motor competence in children The skilled kids study. IJERPH | Free Full Text | Environmental Correlates of Motor Competence in Children The Skilled Kids Study (mdpi.com)

Nurmi, M., Pyykönen, J., Salmi, L., Salmikangas, A-K., Simula, M., Virmasalo, I. & Vänttinen, L. 2022. Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta- työkaluja monialai-seen liikuntasuunnitteluun. Geotieteiden ja maantieteen osasto. Matemaattis-luon-nontieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. 5–7.

Opetus- ja kulttuuriministeriä, 2021. Pienten lasten liikkumisesta uutta tietoa: Rei-pasta ja vauhdikasta liikkumista kaivataan lisää. Luettavis-sa: Pienten lasten liikkumisesta uutta tietoa: Reipasta ja vauhdikasta liikkumista kaivataan lisää (valtioneuvosto.fi)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 21. Iloa, leikkiä ja yh-dessä teke-mistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. OKM21.pdf (valtioneu-vosto.fi)

Opetushallitus. Move! -mittaustuloksia. Verkkosivu. Viitattu 23.11.2023. Move!-mit-taustuloksia | Opetushallitus (oph.fi)

Pyykkönen, T. 2019. Maailman istuvin urheilukansa – ihmettelyjä liikuntapolitiikan labyrinteissa. Liikuntatieteellinen seura nro 30. Helsinki. 9.

Sosiaali- ja terveysministeriö ja opetus- ja kulttuuriministeriö 2013. Muutosta liikkeellä. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikun-taan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10.

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Vantaan hyvinvointikatsaus 2022. Hyvinvointikatsaus 2022_Vantaan kau-punki.pdf

Väestön määrä ja kehitys 2022. Vantaan kaupunki. Verkkosivu. Viitattu 21.11.2023. Väestön määrä ja kehitys | Vantaa

LIITE 1. FYYSISEN AKTIIVISUUDEN EDISTÄMISEN NYKYTILA-ANALYYSI PALVELUALUEITTAIN

KAUPUNKISTRATEGIAN JA JOHDON TOIMIALA

HENKILÖSTÖ JA KONSERNIPALVELUT

Liikuntaetus, Break Pro- taukosovellus, henkilökunnan alennus kaupungin kuntosaleille ja uimahalleille

KASVATUKSEN JA OPPIMISEN TOIMIALA

VARHAISKASVATUS

- Varhaiskasvatustalaki ja varhaiskasvatussuunnitelma: Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus sisältyvät toiminnan perustana olevaan Vantaan varhaiskasvatussuunnitelmaan (2022) sekä Vantaan esiopetuksen opetussuunnitelmaan (2023)
- Varhaiskasvatuksen liikkuvaa toimintakulttuuria edistetään valtakunnallisella Liikkuva – varhaiskasvatus –ohjelmalla.
- Varhaiskasvatuksen ja liikunnan palvelualue tekevät yhteistyötä Liikkuva päiväkotitoiminnan kautta, jota ohjaa palvelualueiden yhteinen ohjausryhmä
 - Kaksi vakinaista liikuntapalvelukoordinaattoria
 - Liikkumista lisäävän toimintakulttuurin edistäminen hanketyöllä (pääsääntöisesti AVI- ja OKM-rahoitukset)
- Aktiivisten oppimisympäristöjen kehittäminen sisä- ja ulkotilat.

PERUSOPETUS

- Liikkuva koulu toimintaa tarjotaan kaikille Vantaan peruskouluille. (Nykytilan arviointia kerran vuodessa. 2022-2023, 28/41 koulua täyttänyt arvioinnin.)
- Vakinaista toimintaa: rakenne olemassa, 2 koordinaattoria
- tapahtumat opettajille ja oppilaille, aktiiviset oppimisympäristöt sekä pihaosallisuusmalli.

TOISEN ASTEEN KOULUTUS

- Liikkuva opiskelu on vakinaista toimintaa, 1 vakinaainen koordinaattori, 2 määräaikaista.
- Toimintaa tarjotaan Varian ammattioppilaitoksille ja lukioille, oppimisympäristöjen kehittäminen ja aktiivinen opiskeluympäristö.
- Hyvinvointivalmennus.

RUOTSINKIELISET PALVELUT

Palvelualue tekee yhteistyötä muiden toimialojen ja palvelualueiden kanssa ruotsinkielisille suunnattujen palveluiden kehittämisessä. Varhaiskasvatus, esiopetus, peruskoulu ja lukiokoulutus.

KAUPUNKIKULTTUURIN JA HYVINVOINNIN TOIMIALA

YHTEISET PALVELUT

MEK-myönteisen erikoiskohdelun hanke, hyvinvointiohjelman koordinointi, harrastusten Vantaa, viestintä, markkinointi, Harrastus- ja tapahtumakalenteri, palveluverkkosuunnittelun koordinointi, koulujen vapaa-ajan käytön lisäämisen ja tilavarausten automatisoinnin selvitys (DigiOne-varautuminen), vastuullisuus- ja ympäristötyöryhmät & ohjelmat

ELINIKÄINEN OPPIMINEN

Aikuisopisto järjestää kuntalaisille suunnattuja liikunta-, tanssi-, jooga- yms. kursseja. Opisto käyttää toiminnallisia opetusmenetelmiä esim. kielten opetuksessa.

KIRJASTO- JA KULTTUURIPALVELUT

Erilaisia aktiivisia näyttelyitä museoissa, liikunnallisuus huomioidaan näyttelyissä sisälöstä riippuen. Pyöräilyopastuksia ja muita aktiivisia tapoja tutustua kaupungin historiaan ja nykyisyyteen.

Parhaillaan käynnissä Vantaan läpi jalkaisin tai pyörällä kuljettavan Kuninkaantie-reitin kehittäminen ja käyttöönotto. Näyttelyn yhteydessä järjestetään lisäksi yleisölle avoimia, maksuttomia jumppatunteja. Myös Vauvojen museo maanantai -tapahtumien yhteydessä tarjotaan mahdollisuutta vauvojen ja vanhempien yhteiseen jumppahetkeen. Museon järjestämissä nuorten aikuisten illoissa saa tanssia itsensä hieken ja esimerkiksi Tanssin päivän tapahtumassa oli mahdollisuus osallistua tanssityöpajoihin. Lasten kulttuuripalvelut tähtää siihen, että yhdessä lähdetään liikkeelle kulttuurin pariin.

LIIKUNTA

Liikuntapaikat ja olosuhteet, tilavaraukset, avustukset, ohjattu liikunta, virtuaalijummat, uimaopetus, hyvinvointimentorointi, liikuntaneuvonta, Hobihobi harrastussivusto, kesäleiritoiminta, oppilasurheilu ja päiväleirit, kortteliliiga, soveltava liikunta, vertaisohjattu liikunta, sporttikaverit, sporttikortti: 70-vuotiaille ilmaiseksi uimahallit ja kuntosalit, Liikkuva-toiminta: varhaiskasvatus, perusopetus, toinen aste, hankkeet: HSM-kehittämishanke, YHR-hanke, työhyvinvointi toisen asteen henkilöstölle, hyvinvointikertomus tutuksi ja terveellinen ravitsemus tavaksi.

NUORISO- JA YHTEISÖPALVELUT

Nuorisotyössä liikuntaa käytetään työmuotona sekä liikunta on osa hyvinvointikasvatusta, missä terveet elämäntavat ovat keskiössä. Nuorisotiloilla mahdollistetaan nuorille liikkuminen 2-4 h viikossa. Nuorisotyössä liikunta ja pelitarjonta on monipuolista, mahdollisuus maksuttomiin harrastuksiin ja lajikokeiluihin, kuntosalitoimintaa, retkiä ja lomatoimintaa, olemassa olevien liikuntapaikkojen hyödyntäminen. Nuorisotyöntekijät mukana koulujen nutavälkissä, joissa liikunnallisia toimintahetkiä.

KAUPUNKIYMPÄRISTÖN TOIMIALA

KADUT JA PUISTOT

- Liikennepoliittinen ohjelma ja sen mukainen liikkumisen edistäminen, kävely ja pyöräilyn edistämishjelmat
- Tervi-hanke: Hankkeessa kehitetään Vantaan kaupungin julkisen kaupunkiympäristön (kadut ja puistot) kävelyympäristöjen turvallisuutta, tähän nähdään kuuluvan keskeisesti myös esteettömän ympäristön kehittäminen, kohderyhmiä ovat ikäihmiset sekä liikkumis- ja toimimisesteiset henkilöt.
- Viheralueiden palveluverkko **Viheralueiden palveluverkko 2023-2032 (vantaa.fi)**

KAUPUNKIRAKENNE JA YMPÄRISTÖ

- Yleiskaava: määräykset edellyttävät rakentamaan kaupunkia, jossa on helppoa liikkua kävellen tai pyöräillen.
- Resurssiviisauden tiekartta ätiivis kaupunkirakenne, palveluiden parempi saatavuus
- Kaavarunvoja ja suunnitteluperiaatteita määritelty toimenpiteitä käveltävän kaupungin toteutumiseksi. Kaavarungoissa määritelty liikkumisen paikkoja ja kohtia kaupunkirakenteissa esim. leikkipaikat, liikuntapaikat.

KIINTEISTÖT JA TILAT

- Kouluhankkeiden pihasuunnittelussa, Liikkuva koulu
- Päiväkotihankkeiden pihasuunnittelussa, Liikkuva päiväkotit
- Toimitilojen tilakortteihin uusittu RT 103140 Henkilöstötilat mukaiset, suunnittelu- ja mitoitusohjeita, jotka koskevat erityisesti työmatkaliikunnan asettamia vaatimuksia henkilöstötiloille.