

# Liikkuva Päijät-Häme 2030

## Sisällys

<b>Liikkuva Päijät-Häme 2030</b> .....	2
<b>Lukijalle</b> .....	2
1. Liike lääkkeeksi .....	2
2. Toteutamme kansallista ja paikallista tahtotilaa .....	3
3. Eriarvoistuminen vaatii erityistä huomiota .....	3
4. Liikunta on kansanliike .....	4
5. Olosuhteet ja resurssit liikkumisen perusedellytyksenä .....	5
6. Palvelut ja osaaminen alueellisena kilpailuetuna .....	5
7. Toimimme vastuullisesti .....	6
8. Mitä tavoittelemme vuoteen 2030 mennessä? .....	8
Toimenpidekokonaisuudet .....	8
1. Yksilö - Päijät-hämäläisten elämäntapana on fyysisesti aktiivinen arki.....	8
2. Yhteisöt – Arjen yhteisöt tukevat fyysistä aktiivisuutta.....	9
3. Järjestelmä - Yhteinen tahtotila ja toimintatavat mahdollistavat toimivan kokonaisuuden .....	10
4. Olosuhteet ja ympäristö – Arjen fyysisen aktiivisuuden mahdollistaminen monipuolisesti ja ekologisesti kestävästi .....	11
9. Ohjelman seuranta perustuu tietoon, käyttäjäkokemuksiin ja tutkimukseen .....	12
10. Näin ohjelma syntyi .....	12

# Liikkuva Päijät-Häme 2030

## Lukijalle

Päijät-Hämeessä päätettiin tarttua alueen asukkaiden liian vähäisen liikkumisen, liiallisen paikallaanolon sekä eri ikäryhmien fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen haasteeseen liikkumishojelman muodossa. Ohjelma nimettiin liikkumishojelmaksi, sillä kaikki lihasvoimalla toteutettu liike nähdään askeleeksi oikeaan suuntaan. Liikunta on osa liikkumista, mutta se eroaa liikkumisesta suunnitelmallisuuden, toistuvuuden ja usein myös tavoitteellisuuden kautta.

Liikkumishojelman päämääränä on kaikkien päijäthämäläisten fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen ja paikallaanolon väheneminen. Tavoitteena on, että yhä useampi saavuttaisi kansalliset, oman ikäryhmän terveysliikuntasuositukset (liite 1). Tavoitteena on tukea myös Päijät-Hämeen ympäristötavoitteita, sillä fyysisin voimin tapahtuva liikkuminen on aina myös ympäristöteko.

Päijät-Hämeessä on hyvät edellytykset liikkumisen edistämiseen olosuhteiden, osaamisen sekä yhteisen tahtotilan luodessa vahvaa pohjaa. Eriarvoisuuden vähentämiseksi sekä suurimman terveyshyödyn saavuttamiseksi tulee kiinnittää kohdennettua huomiota vähän liikkuviin, toimintarajoitteita kokeviin sekä heikossa yhteiskunnallisessa asemassa oleviin. Saavuttaaksemme ohjelman tavoitteet tarvitaan eri hallinnonalojen ja eri toimijoiden välistä yhteistyötä sekä sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin ja toimenpiteisiin maakunnallisesti sekä kuntien sisällä.

Vastuu liikunnan edistämisestä kuuluu kunnille, hyvinvointialueille, seuroille ja järjestöille, työpaikoille, kouluille ja oppilaitoksille, päätöksentekijöille sekä monille muille toimijoille. Jokaisella meillä on myös vastuu omasta sekä läheistemme hyvinvoinnista ja liikkuminen eri muodoissaan on meille kaikille askel kohti parempaa hyvinvointia.

## 1. Liike lääkkeeksi

Hyvinvoinnin perustan luovat arkiaktiivisuus, palauttava lepo, terveellinen ravitsemus, positiiviset ihmissuhteet sekä monipuolinen ja riittävä liikunta. Riittävä liikkuminen on yhteydessä oppimiseen, aivoterveeseen, työkykyyn, painonhallintaan sekä yleiseen jaksamiseen. Perusliikuntataitojen, liikuntainnostuksen ja liikunnallisen elämäntavan pohja luodaan jo lapsuudessa vanhempien ja muiden läheisten tuella.

Toimintaympäristössä ja elintavoissa tapahtuneiden muutosten seurauksena ihmisten luontainen liikkuminen on vähentynyt. Kaikki ikäryhmät koululaisista ikääntyneisiin viettävät suurimman osan valkeillaoloajasta istuen tai makuullaan. Jo lasten ja nuorten liikkumisessa on nähtävissä huolestuttavia merkkejä. Perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaiden fyysisen toimintakyvyn Move!-mittauksissa (2021) on todettu heikko fyysinen toimintakyky yli 40 %:lla päijäthämäläisistä lapsista ja nuorista. Sama suuntaus on nähtävissä nuorissa aikuisissa, sillä varusmiespalveluksessa olevien nuorten miesten kestävyyskunto oli valtakunnallisesti mittaushistorian toiseksi huonoin vuonna 2021.

UKK-instituutin koordinoiman tutkimuksen (2022) perusteella liian vähäisen liikkumisen ja runsaan paikallaanolon kustannukset ovat valtakunnantasolla noin 4,7 miljardia euroa vuodessa. Päijät-Hämeessä liikkumattomuuden kustannukset ovat vuosittain 60 096 000 euroa ja paikallaan olon kustannukset 64 835 000 euroa. Suurimmat kustannukset syntyvät tyypin 2 diabeteksestä sekä masennuksesta.

Työikäisten heikkenevä kestävyyskunto ja lihasvoima, lisääntyvä ylipaino sekä koululaisten ja nuorten aikuisten heikkokuntoisten määrän lisääntyminen ennakoivat tuleville vuosille merkittäviä haasteita terveydelle sekä työ- ja toimintakyvylle. Kokonaisuus haastaa myös työurien pituutta. Myös ikäihmisten lisääntyvä määrä edellyttää liikunta- ja toimintakykyä edistäviä toimenpiteitä.

## 2. Toteutamme kansallista ja paikallista tahtotilaa

Liikunnan ja arkiaktiivisuuden lisääntyminen on tunnistettu valtakunnallisesti merkittäväksi tavoitteeksi. Hallitusohjelman (2019) tavoitteena on liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nousu kaikissa ikäryhmissä. Lisäksi tavoitteena on ulkoilun ja arkiliikkumisen sekä seuratoiminnan ja huippu-urheilun edellytysten parantuminen. Myös valtioneuvoston hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen 2030 periaatepäätöksessä on asetettu tavoitteeksi hyvä arkiympäristö, joka kannustaa fyysiseen aktiivisuuteen ja antaa yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkumiseen ja lähiluonnosta sekä kulttuuriympäristöstä nauttimiseen.

Nuorisolakiin tehtyjen muutosten myötä harrastamisen Suomen malli on jatkossa kuntien lakisääteistä ja pysyvää toimintaa. Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä lasten ja nuorten toiveiden pohjalta. Valtio on tukenut mallia vuodesta 2020 alkaen ja kaikki Päijät-Hämeen kunnat ovat mukana harrastamisen Suomen mallin toteuttamisessa.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on sekä kuntien että hyvinvointialueiden lakisääteinen tehtävä. Kuntien tehtävänä on järjestää liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmille, tukea kansalaistoimintaa sekä rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja. Hyvinvointialueiden velvollisuus on sovittaa yhteen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluita kuntien sekä muiden toimijoiden palveluiden kanssa. Elintapa- ja liikuntaneuvonta sekä soveltava liikunta ovat esimerkkejä yhteensovitettavista palveluista.

Päijät-Hämeessä sportti on tunnistettu maakunnan aidoksi vahvuudeksi. Päijät-Häme on tunnettu kansainvälisistä ja valtakunnallisista liikunta- ja urheilutapahtumista, liikunnan ja huippu-urheilun osaamiskeskuksista, terveysliikunnan osaamisesta sekä toimivista olosuhteista. Päijät-Häme on saanut positiivista mainetta liikunnan ja urheilun osalta. Esimerkkinä Asikkalan kunnan valinta Suomen liikkuvimmaksi kunnaksi sekä alueen urheiluseuroille myönnetyt lukuisat laatupalkinnot ja tunnustukset. Lisäksi Päijät-Hämeessä on lukuisia urheilijoita, jotka ovat menestyneet myös kansainvälisesti.

Päijät-Hämeessä on tehty jo vuosia suunnitelmallista työtä liikunnan edistämiseksi. Päijät-Hämeen ensimmäinen terveysliikuntastrategia on laadittu vuosille 2009–2020 ja sitä päivitettiin vuonna 2016. Päivityksen yhteydessä tehtiin myös ensimmäinen Sport Päijät-Häme strategia. Lisäksi Päijät-Hämeessä on laadittu Liikunnan, elämysten ja hyvinvoinnin tiekartta 2030, johon on koottu kokonaisuuteen liittyviä kehittämistoimia. Tämä liikkumishjelma on jatkoa aikaisemmille strategioille. Liikkumishjelma on myös osa Päijät-Hämeen hyvinvointisuunnitelman 2022–2025 toimeenpanoa ja ohjelmalla haetaan vaikutuksia Päijät-Hämeen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopistealueisiin eli hyte-kärkiin. Kuluva kauden hyte-kärkiä ovat mielen hyvinvointi, osallisuus ja yhteisöllisyys, arjen turvallisuus sekä päihitteettömyys ja terveelliset elintavat.

## 3. Eriarvoistuminen vaatii erityistä huomiota

Väestöstä noin 15 % eli lähes miljoona suomalaista kuuluu ryhmään, joiden on vamman, sairauden, toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Tähän väestöryhmään kuuluvat tarvitsevat kohdennettua huomiota riittävän fyysisen aktiivisuuden savuttamiseksi. He myös hyötyvät suhteessa eniten liikunnan tuomista terveysvaikutuksista.

Toimintarajoitteisten henkilöiden liikunnalle keskeistä ovat esteettömät asumus- ja lähiympäristöt sekä liikkumisen olosuhteet, itselle sopiva ryhmätoiminta, omatoimisen liikunnan tuki, apuvälineet sekä kuljetus- ja avustajapalvelut. Usein myös lähipiirin tuella on ratkaiseva merkitys liikunnan harrastamiselle. Toimintarajoitteisten henkilöiden liikunnan tukemisessa korostuu eri hallinnonalojen sekä eri toimijoiden välinen yhteistyö ja sen koordinoinnin tärkeys. Kuntien eri hallinnonalat (liikunta-, koulutus- sekä tekniset palvelut), hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveystyö sekä kolmannen sektorin toimijat ovat keskeisiä toimintarajoitteisten henkilöiden liikunnan mahdollistajia. Toimintarajoitteisten henkilöiden huippu-urheilua edistetään myös omana erillisenä toimintana.

Kuntien on huomioitava liikuntapalveluiden järjestämisessä eri ikäryhmät. Lisäksi palveluja on suunnattava maahanmuuttajille, soveltavaa liikuntaa tarvitseville sekä sosioekonomisesti heikommassa asemassa oleville henkilöille. Kuntien liikuntapalveluita pyritään suuntaamaan erityisesti sellaisiin väestöryhmiin, joiden liikuntaan osallistumisessa on esteitä taloudellisten, sosiaalisten, kulttuuristen tai ikään liittyvien tekijöiden vuoksi. Liikuntamahdollisuuksia pyritään tarjoamaan erityisesti kuntalaisten omissa elinympäristöissä ja yhteisöissä. Kuntien lisäksi liikuntapalveluita tuottavat urheiluseurat, kansanterveysjärjestöt, kansalaisopistot sekä liikunta-alan yritykset ja muut toimijat.

Hyvinvointialueen toiminta mahdollistaa ja tukee alueen asukkaiden terveyttä, toimintakykyä ja arjen omatoimisuutta monin tavoin. Terveystyön palveluissa ja kohtaamisissa painottuvat sairauksien ehkäisy, tutkiminen ja hoito sekä ohjaus- ja neuvonta hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Toimintarajoitteisten henkilöiden kohdalla korostuu hoito- kuntoutus- ja apuvälinepalvelut, joilla pyritään parantamaan ja ylläpitämään asiakkaiden liikunta- ja toimintakykyä ja omatoimista selviytymistä arjessa. Sosiaalipalveluilla tuetaan/edistetään asiakkaiden sosiaalista hyvinvointia ja toimintakykyä sekä ehkäistään, vähennetään tai poistetaan sosiaalisia ongelmia. Toimintarajoitteisten henkilöiden kohdalla sosiaalipalveluissa korostuu asiakkaan arjen tukeminen monin eri keinoin, kuten kodin muutostöillä, asumis- ja kotipalveluilla. Sosiaalipalveluilla mahdollistetaan myös esimerkiksi toimintarajoitteisten henkilöiden harrastusmahdollisuuksia erilaisilla kuljetus, tuki- ja henkilökohtaisen avun palveluilla.

Korona-ajalla on ollut vaikutuksia eri ikäryhmien liikkumiseen ja liikuntaan. Osa ihmisistä luopui harrastuksistaan, eivätkä he ole enää palanneet niiden pariin. Työ- ja koulumatkaliikunta vähentyi ja usein etätyössä liikkuminen jää päivän aikana vähäiseksi. Vaikka joukossa on henkilöitä, joiden liikkuminen lisääntyi korona-aikana, väheni työkäisten päivittäinen askelmäärä keskimäärin noin 5 %.

#### 4. Liikunta on kansanliike

Liikunta ja urheilu on Suomen suurin kansanliike. Seuratoimintaan osallistuu lähes kaksi miljoonaa suomalaista ja peräti puoli miljoonaa suomalaista osallistuu seurojen vapaaehtoistyöhön. Valtaosa ohjatusta liikunnasta ja urheilusta on seurojen ja yhdistysten järjestämää. Päijät-Hämeen alueella toimii aktiivisesti yli 300 liikunta- ja urheiluseuraa. Urheiluseurojen lisäksi muut paikalliset toimijat kuten vapaan sivistystyön oppilaitokset, potilas- ja eläkeläisyhdistykset sekä muut kolmannen ja neljännen sektorin toimijat ovat merkittäviä ihmisten liikuttajia. Näiden tahojen liikuntatoiminta kohdistuu usein henkilöihin, joita yleisesti tarjolla olevat liikuntapalvelut eivät tavoita.

Huippu-urheilu on yhteiskuntaan erottamattomasti kuuluva osa, joka tuottaa iloa ja hyötyä niin yhteiskunnalle kuin yksilöillekin. Urheilu yhdistää ja inspiroi suomalaisia ja arvostamme urheilumenestystä. Urheilun esikuvat innostavat monia liikkumaan ja urheilutapahtumat ovat monelle kunnalle tärkeä vetovoimatekijä. Edellytysten luominen tapahtumille sekä ammattilaisten alueellisen yhteistyön hyödyntäminen ovat keskeisiä tapoja edistää urheilua paikallistasolla. Urheilijoilla tulee olla kansainvälisesti

kilpailukykyiset valmentautumis- ja toimintaympäristöt, sillä jokainen huippu-urheilu-ura lähtee kasvuun paikallisista edellytyksistä. Urheilun ja koulunkäynnin yhdistämistä helpottavat ratkaisut ovat tärkeä tuki tavoitteellisesti urheileville nuorille. Tämän mahdollistavana alustana toimivat urheiluakatemit, jotka ovat alueellisia oppilaitosten, seurojen sekä asiantuntijaorganisaatioiden verkostoja.

## 5. Olosuhteet ja resurssit liikkumisen perusedellytyksenä

Kunnat edistävät väestön omaehtoista liikkumista ja liikunnallista elämäntapaa arki- ja vapaa-ajanliikuntaan kannustavalla ympäristöllä ja fyysisen aktiivisuuden huomioivalla yhdyskuntasuunnittelulla. Liikunnan olosuhteita ovat paitsi rakennetut liikuntapaikat, myös ulkoilu- ja retkeilyalueet, kevyen liikenteen väylät, uimarannat ja puistot. Luonnonläheisiä reittejä ja polkuja tulee olla lähellä asukkaita arkiliikunnan kynnyksen madaltamiseksi. Lisäksi reittien ja polkujen saavutettavuus tulee varmistaa. Reiteillä tulee olla selkeät lähtöpisteet sekä kuluttajaturvallisuuslain vaatimat tiedot kuten reitin pituus, vaativuus ja kartta.

Liikkumisympäristöjen kehittämisessä korostuu poikkihallinnollisuus, sillä vastuu olosuhteista on kuntien liikuntapalveluiden lisäksi esimerkiksi kaavoituksella, tilapalveluilla ja opetustoimella. Myös kunta- ja toimijarajat ylittävää yhteistyötä tarvitaan luonto- ja virkistysalueiden sekä kevyen liikenteen reittien kehittämisessä ja tapahtumien järjestämisessä.

Olosuhteiden kehittämisen lisäksi on varmistettava, että kuntalaisille on tarjolla riittävästi oikeanlaista tukea ja ohjausta. Hyvinvointialueen palveluissa ohjauksen ja neuvonnan tarpeissa korostuvat ravitsemus, liikkuminen ja yksinäisyys. Kun terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat asiakkaat on tunnistettu, on tärkeää, että näiden henkilöiden arkiympäristössä löytyy tukea ja mahdollisuudet fyysisen aktiivisuuden ja liikkumisen lisäämiseen. Alueelliset toimintamallit, kuten liikuntaneuvonta helpottaa ammattilaisia asiakkaan ohjauksessa.

TEA viisarin tulosten perusteella Päijät-Hämeen kunnissa liikunnanohjaushenkilöstön sekä liikunnan hallinnon ja suunnittelun henkilöstön määrä on viime vuosina lisääntynyt. Päijät-Hämeen hyvinvointialueelle perustettiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja yhdyspintatyön asiantuntijayksikkö, joka kokoaa yhteen hyvinvointialueella toteutettavan hyvinvoinnin ja terveydenedistämistyön kokonaisuuden mukaan lukien elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja sen osana liikunnallisen elintavan tukeminen on kunnille sekä hyvinvointialueille strateginen valinta, joka ohjaa resurssointia ja rahoitusta. Julkisen rahoituksen lisäksi on haettavissa erilaisia hankerahoituksia muun muassa Opetus- ja kulttuuriministeriöstä liikunnalliseen toimintaan, liikuntapaikkarakentamiseen ja luonnon virkistyskäyttöön, Traficomilta kävelyn ja pyöräilyn edistämiseen sekä ELY:ltä lähivirkistysalueiden kunnostukseen. Kohdennettujen avustusten ja hankkeiden avulla on mahdollista täydentää perusrahoituksella toteutettavaa työtä ja investointeja.

## 6. Palvelut ja osaaminen alueellisena kilpailuetuna

Päijät-Hämeessä liikuntapalveluja ja -toimintoja on kehitetty aktiivisesti. Kunnat ovat toteuttaneet Liikkuvat -ohjelmien kokonaisuutta kunta- ja toimijakohtaisin painotuksin ja toimenpitein. Kokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja -ohjelmat. Valtio on tukenut liikunnallisen elämäntavan edistämistä valtakunnallisten ja paikallisten kehittämishankkeiden kautta jo useamman vuoden ajan. Tukea on saatu myös Päijät-Hämeessä kaikkiin kuntiin.

Kuntien velvollisuutena on tukea kansalaistoimintaa. Valtaosa ohjatusta liikunnasta ja urheilusta on seurojen ja yhdistysten järjestämää ja kuntien niille myöntämä tuki eri muodoissaan mahdollistaa monipuoliset liikuntaharrastukset matalan kynnyksen toiminnasta aina kilpailutason ryhmiin asti. Tuen muotoina ovat avustukset, kuten yleisavustus, tapahtuma-avustukset sekä erityisavustukset projekteihin tai kehitystyöhön. Lisäksi kunnat voivat tarjota tiloja ja välineitä seurojen käyttöön. Vuonna 2020 kuntien asukasta kohden myönnettyjen avustusten määrä vaihteli Päijät-Hämeessä 1–7 euron välillä.

Päijät-Hämeessä on jo useamman vuoden ajan kehitetty liikuntaneuvontaa yhdessä kuntien, Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymän ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa. Liikuntaneuvonta on osa laajempaa ammattilaisten tarjoamaa elintapaohjausta. Liikuntaneuvonta on yksilöllistä ja sen tavoitteena on ohjata terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia aktiiviseen arkeen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Päijät-Hämeessä toimii ensimmäisenä Suomessa maakunnallinen liikuntaneuvonnan malli, jossa ovat mukana kaikki Päijät-Hämeen kunnat. Itä-Suomen yliopistossa toteutetun tuoreen tutkimuksen perusteella perusterveydenhuollossa toteutettava yksilöllinen liikuntaneuvonta on todettu vaikuttavaksi toimintamalliksi ja sillä on mahdollista saavuttaa merkittäviä hyötyjä tyyppin 2 diabeteksen hoidossa.

Lahdessa sijaitsee koko Suomen talviurheilun sydän ja Päijät-Hämeessä järjestetään ympärivuotisesti monipuolisia urheilutapahtumia ympäristönäkökulmat huomioiden. Päijät-Hämeessä on myös maan laajin liikunta-alan osaamiskeskittymä ja kattavin liikunta-alan opintopolku. Yksityisen, kunnallisen ja kolmannen sektorin palvelutarjontaa vahvistaa valtakunnalliset liikunnan koulutuskeskukset Pajulahden Urheiluopisto Nastolassa ja Suomen Urheiluopisto Vierumäellä. Lisäksi Vierumäellä Haaga-Helian ammattikorkeakoulu järjestää liikunnan tutkintoja ja LAB ammattikorkeakoululla on vahvaa terveyden edistämisen korkeakouluosaamista sosiaali- ja terveysalan koulutuksissa. Yhteensä edellä mainituissa koulutusorganisaatioissa on liikuntaan ja terveyden edistämiseen liittyvää asiantuntijaosaamista noin 150 henkilötyövuotta ja opiskelijoita eri koulutusohjelmissa yli 1500.

## 7. Toimimme vastuullisesti

Sosiaalisesti, kulttuurillisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävät ratkaisut ovat yhteydessä ihmisten hyvinvointiin. Yleisellä tasolla tavoitteena on, että nykyisellä ja tulevilla sukupolvilla on hyvät elämisen mahdollisuudet. Ekologisesti kestävä liikkuminen on noussut merkittäväksi tavoitteeksi ilmastonmuutoksen hillinnän sekä ihmisten ympäristötietoisuuden vahvistumisen myötä. Liikunnasta ja urheilusta aiheutuu myös ympäristöhaasteita, joista keskeisimpiä ovat liikuntapaikkojen hiilijalanjäljen pienentäminen, tapahtumien ympäristönäkökulmien huomioiminen ja harrastusmatkojen kulkutapojen kehittäminen.

Liikkumiseen ja liikuntaan liittyvä ekologinen kestävyys tavoite on esillä useissa Päijät-Hämeen suunnitelmissa, ohjelmissa ja hankkeissa. Lihasvoimin tapahtuvan liikkumisen edistäminen kävellen tai pyöräillen on yksi Päijät-Hämeen liikennejärjestämissuunnitelman (2019) tavoitteista. Myös Luontoaskel terveyteen 2022–2032-ohjelma yhdistää Päijät-Hämeen alueen terveys- ja ympäristötavoitteet. Ohjelman tavoitteena on mm. kansansairauksien ehkäisy ja luonnon monimuotoisuuden edistäminen sekä ilmastonmuutoksen hillintä. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen sekä ihmisten monipuolisen luontoyhteyden edistäminen ovat esimerkkejä toimenpiteistä, joilla tavoitteisiin pyritään.

Suomalaiset ovat ahkeria luonnossa liikkujia, sillä yleisimpiä liikuntapaikkoja ovat aito luonto, kevyen liikenteen väylät sekä ulkoilualueet. Päijät-Hämeessä on hyvät mahdollisuudet luontoliikuntaan, sillä 75 % Päijät-Hämeen pinta-alasta on lähivirkistykseen soveltuvia alueita. Liikkuminen lähivirkistysalueilla on käyttäjille maksutonta, ekologista ja helposti saavutettavaa tulotasosta, vuodenajasta ja kellonajasta riippumatta. Luontoliikunnassa hyvinvointi syntyy liikunnan ja luonnon yhteisvaikutuksesta. Pelkästään

luonnossa oleilu lisää hyvinvointia ja usein luonnossa tulee huomaamatta myös liikkumista ilman erityisiä liikunnallisia päämääriä. Luontoliikunta ja hyvät luontoliikunnan olosuhteet ovat tärkeitä myös niille väestöryhmille, jotka eivät liiku joko iän, terveydentilan tai vaikka puuttuvan motivaation vuoksi.

Liikunta ja liikkuminen kuuluvat suomalaisten sivistyksellisiin perusoikeuksiin, joten kaikilla ikäryhmillä on oikeus liikuntaan ja liikkumiseen. Sosiaalisen kestävyden ja tasa-arvon näkökulmasta tulee kiinnittää huomiota eriarvoisuuden vähentämiseen ja yhtäläisten mahdollisuuksien tarjoamiseen. Myös tasa-arvoinen kohtelu, asenteet sekä käytännön teot ovat merkittäviä vastuullisen toiminnan elementtejä.

Kokonaisvaltaisesti vastuullisen toiminnan avulla on mahdollista saavuttaa yhdenvertainen, suvaitseva, osallistava, turvallinen ja kestävä liikuntakulttuuri.

## 8. Mitä tavoittelemme vuoteen 2030 mennessä?

### ***Päijäthämäläisten fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja paikallaanolo vähenee***

#### ➤ *Ohjelman painopistealueet 2023–2025 – lapset, nuoret ja lapsiperheet*

Liikkumishjelman alkuvaiheessa kiinnitetään erityistä huomiota lasten, nuorten ja lapsiperheiden liikkumiseen. Lapselle mielekäs tapa liikkua tukee motorista, kognitiivista, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä. Monipuolinen ja säännöllinen liikkuminen kasvuiässä vaikuttaa positiivisesti myös hermoston, luiden, lihasten, nivelten, sydämen sekä keuhkojen kehittymiseen.

Tavoitteena on

- päijäthämäläisten lasten, nuorten ja lapsiperheiden fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen
- Päijät-Häme on harrastamisen Suomen-mallin edelläkävijä

Valitsemalla tietyt painopistealueet kohdennetaan toimenpiteitä vaikuttavuuden saavuttamiseksi. Painopistealueiden lisäksi työ muiden ikäryhmien ja osa-alueiden kohdalla jatkuu.

Tavoitteiden saavuttamiseksi liikkumishjelmassa on määritelty neljä toimenpidekokonaisuutta. Toimenpidekokonaisuudet jakaantuvat yksilöön, yhteisöihin, järjestelmään sekä olosuhteisiin ja ympäristöön liittyviin toimenpiteisiin.

### **Toimenpidekokonaisuudet**

#### 1. Yksilö - Päijäthämäläisten elämäntapana on fyysisesti aktiivinen arki

Päijäthämäläisillä on tietoa ja ymmärrystä liikunnan terveysvaikutuksista sekä liikuntamahdollisuuksista. Yleinen ilmapiiri on aktiivisuuteen ja liikkumiseen kannustavaa. Yhä useampi päijäthämäläinen tekee arjessa omaa ja perheen fyysistä aktiivisuutta sekä terveyttä edistäviä valintoja.

Tavoite
<p><b>Päijäthämäläiset liikkuvat liikuntasuosituksen mukaisesti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Omaehtoiseen liikkumiseen kannustaminen ja vähän liikkuvien aktivointi liikunnalliseen elämäntapaan</li> <li>• Aktiivisen arjen sekä omatoimisen ja ohjatun liikkumisen mahdollistaminen eri ikä- ja kohderyhmät huomioiden</li> <li>• Monipuolisten liikuntapalveluiden ja liikkumisolosuhteiden tarjoaminen eri ikä- ja kohderyhmät huomioiden</li> <li>• Tarjottavien palveluiden yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon lisääminen</li> <li>• Liikkumisen ja harrastamisen kustannusten pitäminen kohtuuhintaisina</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asiakaslähtöisyyden ja osallisuuden vahvistaminen liikuntapalveluiden ja liikkumisolosuhteiden kehittämisessä ja innovoinnissa</li> <li>• Aktiiviseen arkeen sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikkumiseen vaikuttaminen myönteisen ja kannustavan viestinnän keinoin</li> </ul>
<p><b>Varhainen puuttuminen ja vähän liikkuvien aktivointi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikunta- ja elintapaneuvonnan palveluketjun saumattoman toimivuuden varmistaminen elämänkaareissa, moniammatillisten verkostojen hyödyntäminen ja kehittäminen</li> <li>• Liikunnan tulee olla osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta</li> <li>• Liikunta- ja toimintakyvyltään heikentyneiden, riskiryhmiin kuuluvien ja erityistä tukea tarvitsevien sekä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien asiakkaiden tunnistaminen ja tarvittavan intervention toteuttaminen</li> <li>• Vaikuttavien preventiivisten toimintamallien tehokas hyödyntäminen sekä uusien toimintamallien kehittäminen ja innovointi</li> <li>• Kohdennettujen liikkumisryhmien järjestäminen liikuntaseura- ja yhdistystoiminnan ulkopuolella oleville eri ikä- ja kohderyhmät huomioiden</li> </ul>

## 2. Yhteisöt – Arjen yhteisöt tukevat fyysistä aktiivisuutta

Päijät-Hämeessä on aktiiviset ja elinvoimaiset yhteisöt, joissa mahdollistetaan aktiivinen arki ja monipuolinen harrastaminen. Yhteisöt lisäävät toiminnallaan tietoisuutta ja ymmärrystä liikkumisen myönteisistä vaikutuksista kattamalla elinkaariajattelun – varhaiskasvatus, koulut, oppilaitokset, työikäiset, ikääntyneet ja erityisryhmät.

Tavoite
<p><b>Jokaisella on mahdollisuus harrastaa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maakunnassa ja kunnissa tehdään ratkaisuja, jotka mahdollistavat harrastamisen eri ikä- ja kohderyhmät huomioiden Harrastamisen Suomen mallin mukaisesti</li> <li>• Yhteisöt järjestävät monipuolista, saavutettavaa, avointa ja yhdenvertaista toimintaa, joka mahdollistaa sekä liikkujan että urheilijan polun</li> <li>• Liikuntaseura- ja yhdistysyhteistyön vahvistaminen sekä olemassa olevien resurssien hyödyntämisen tukeminen ja lisäresurssien mahdollistaminen</li> <li>• Kaksoisuran mahdollistaminen ja kokonaisuuden kehittäminen mm. urheiluakatemia toimintaa vahvistamalla</li> </ul>
<p><b>Liikkuvat -kokonaisuuden toteuttaminen ja kehittäminen valtakunnallisten ja alueellisten tavoitteiden mukaisesti</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Liikkuva varhaiskasvatus:</b> mahdollistetaan jokaisen lapsen päivittäinen liikkuminen olemassa olevia työkaluja, hyviä käytäntöjä ja tutkittua tietoa hyödyntäen sekä niitä kehittäen</li> <li>• <b>Liikkuva koulu:</b> koulupäivien tekeminen aktiivisemmiksi ja viihtyisämmiksi lisäämällä liikettä ja vähentämällä istumista, osallistetaan oppilaat koulupäivien aktivoimiseen</li> </ul>

- **Liikkuva opiskelu:** lisätään opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä kehittämällä aktiivista toimintakulttuuria toisella asteella ja korkeakouluissa
- **Liikkuva aikuinen:** kannustetaan työikäiset liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi vaikuttamalla työelämään, jotta riittävä fyysinen kunto ja liikkuminen nähtäisiin työkyvyn avaintekijänä, sekä saamalla liikuntaneuvonta tasalaatuisena jokaiseen kuntaan jokaisen saataville
- **Ikiliikkuja:** lisätään ikäihmisten osallisuutta, fyysistä aktiivisuutta ja liikuntaa toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyttämiseksi ja parantamiseksi
- **Liikkuva perhe:** tuetaan aktiivista toimintaa, jota koko perhe ja lähipiiri voivat harrastaa yhdessä hyödyntämällä mm. lähiluontoa ja -liikuntapaikkoja

### 3. Järjestelmä - Yhteinen tahtotila ja toimintatavat mahdollistavat toimivan kokonaisuuden

Päijäthämäläisten fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävät toimet ovat osa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Vaikuttavan työn perustana on laajan toimijakentän työ sekä yhteiset tavoitteet ja tahtotila. Liikkumisen edistäminen on koko maakunnan asia, jota edistetään rohkeasti ja innovatiivisesti.

Tavoite
<p><b>Liikkumisen edistäminen toteutuu systemaattisesti sekä vastuunjako ja toimintatavat on yhdessä sovittu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Monialainen yhteistyö ja verkostot edistävät asukkaiden liikkumista edistäviä toimenpiteitä ja toimeenpanevat liikkumisohjelmia</li> <li>• Liikunnan kokonaisuus ja liikkumisojelma toteutuvat koordinoitusti poikkihallinnollisena yhteistyönä kunnissa sekä maakunnassa integroituen osaksi muita kehittämistoimenpiteitä</li> <li>• Monialaisen yhteistyön vahvistaminen hyödyntämällä koulutusta, osaamista ja verkostoja</li> <li>• Digitalisaatio, tutkittu data ja tutkimus ohjaavat liikkumisen edistämistä</li> </ul>
<p><b>Ammattilaisten osaaminen ja toimivat palveluketjut tukevat päijäthämäläisten arjen aktiivisuutta ja terveellisiä elintapoja</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korkeatasoisen liikunnan osaamisen ja koulutuksen tarjoamisen varmistaminen kaikille ammattiryhmille</li> <li>• Alueellisen hyte-palvelutarjottimen luominen, tarjoten tiedon tarjolla olevista palveluista ja mahdollisuuksista palveluohjauksen tukena</li> <li>• Yhdyspintatyön mahdollistaminen eri toimijoiden välillä toimivien palveluketjujen takaamiseksi</li> </ul>
<p><b>Liikkumisella on keskeinen rooli osana strategioita sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä kunnissa ja hyvinvointialueella</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikkumisen merkityksen korostaminen osana strategisten päämäärien saavuttamista</li> <li>• Päijäthämäläisten liikunta-aktiivisuuden arvioiminen osa hyte-työn arviointia ja seurantaa</li> </ul>

- Liikunnan toimijakentän ja kunnan yhteistyön vahvistaminen tehokkaan toimintamallin avulla
- Liikuntaseurojen ja yhdistysten sekä niiden toimintaedellytysten tukeminen liikkumisen lisäämiseksi sekä liikkujan ja urheilijan polkujen vahvistamiseksi
- Riittävä resursointi osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä
- Uudenlaisten toimintatapojen ja -mallien käyttöönotto ja innovointi hyödyntämällä uusia terveysteknologisia ratkaisuja

#### 4. Olosuhteet ja ympäristö – Arjen fyysisen aktiivisuuden mahdollistaminen monipuolisesti ja ekologisesti kestävästi

Liikkumisolosuhteet ovat innostavat ja helposti kaikkien saavutettavissa. Yhä useampi päijätähämäläinen valitsee arjessa fyysistä aktiivisuutta vaativia liikkumismuotoja, jotka tukevat samalla ekologista kestävyttä. Olosuhteiden kestävä kehittäminen mahdollistaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kasvattamisen.

Tavoite
<p><b>Arkiympäristöt ovat liikkumisen mahdollistavia, liikkumiseen houkuttelevia ja turvallisia</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikkumisen mahdollisuuden varmistaminen huomioimalla saavutettavuus ja esteettömyys eri ikä- ja kohderyhmät huomioiden</li> <li>• Kattavan kevyen liikenteen verkoston sekä liikuntareittien ja -paikkojen käytön lisääminen</li> <li>• Monipuolisten ja saavutettavien lähiliikuntapaikkojen ja luontoliikuntareittien huomioiminen eri ikä- ja kohderyhmissä</li> <li>• Kävelyn ja pyöräilyn edistämisen huomioiminen yhdyskuntasuunnittelussa</li> <li>• Arkiaktiivisuuteen kannustaminen myös viestinnän keinoin</li> </ul>
<p><b>Liikkumisolosuhteiden kunnossapito ja kehittäminen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikkumisolosuhteiden kunnossapito ja kehittäminen on suunnitelmallista, poikkihallinnollista sekä tarvittaessa yli kunta- ja maakuntarajojen tapahtuvaa</li> <li>• Liikkumisolosuhteiden ja -välineiden turvallisuuden varmistaminen, sekä tehokas ja joustava käyttö</li> <li>• Liikkumisolosuhteiden kehittäminen entistä houkuttelevammiksi eri ikä- ja kohderyhmät sekä ympäristökuormitus huomioiden</li> <li>• Liikuntapaikkakustannusten maksuttomuus alle 18-vuotiaiden toiminnassa, muissa ikä- ja kohderyhmissä kohtuuhintaiset kustannukset</li> </ul>

## 9. Ohjelman seuranta perustuu tietoon, käyttäjäkokemuksiin ja tutkimukseen

Liikkumishjelman seurannan tueksi on tulossa käyttöön sähköinen indikaattorityökalu Power BI -alustalle. Indikaattorityökalun avulla on mahdollista seurata valtakunnallisista lähteistä saatavilla olevaa indikaattoritietoa koko Päijät-Hämeen alueelta. Tietoa on saatavilla myös kuntakohtaisesti, joten kunnat voivat hyödyntää työkalua oman työnsä tukena.

Liikkumishjelman tavoitteiden toteutumisen yhtenä onnistumisen edellytyksenä on eri kohderyhmien tarpeiden tunnistaminen ja palveluiden sekä olosuhteiden jatkuva kehittäminen käyttäjälähtöisesti. Erityisesti niihin kohderyhmiin kuuluvia, jotka hyötyvät eniten liikunnan tuomista terveysvaikutuksista on tärkeää osallistaa mukaan kehitystyöhön. Tämä edellyttää sekä palveluiden tuottajien että sidosryhmien ajattelutavan ja toimintatapojen muokkaamista asiantuntijälähtöisestä kehittämisestä käyttäjälähtöisempään kehittämiseen. Palvelumuotoilun menetelmät tarjoavat tähän monipuolisia mahdollisuuksia. Palvelumuotoiluajattelun ja -menetelmien jalkauttaminen eri toimijoiden palvelu- ja tuotekehitysprosesseihin mahdollistaa sen, että palvelut ja olosuhteet saadaan vastaamaan paremmin erilaisten käyttäjien tarpeisiin. Eri toimialojen välisen yhteistyön ja käyttäjälähtöisen kehittämisen kautta pystytään lisäämään ymmärrystä erilaisista käyttäjistä, heidän tarpeistaan ja toiveistaan sekä tuottamaan innovatiivisia ideoita, joita toteuttamalla pystytään vaikuttamaan päijäthämäläisten fyysisen aktiivisuuden lisääntymiseen ja paikallaanolon vähentämiseen. Tämä edellyttää yhteistä toimintasuunnitelmaa ja johtamisvastuiden selkeyttämistä.

## 10. Näin ohjelma syntyi

Idea liikkumishjelmasta syntyi keväällä 2022. Ohjelmaa ideoimaan koottiin ryhmä liikunnan sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ammattilaisia. Ryhmässä ovat olleet mukana Mai-Brit Salo Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu, Saira Juntunen Päijät-Hämeen liitto, Matti Kettunen Asikkalan kunta, Tero Kuorikoski Liikuntakeskus Pajulahti, Jukka Tiikkaja Vierumäen urheiluopisto, Marjukka Tiainen Liikuntakeskus Pajulahti, Jussi-Matti Salmela Junior Pelicans ry., Iris Salomaa Päijät-Hämeen hyvinvointialue ja Risto Kuronen Päijät-Hämeen hyvinvointialue. Päävastuu ohjelman laatimisprosessista on ollut Päijät-Hämeen liikunnalla ja urheilulla sekä Päijät-Hämeen liitolla. Ohjelman aikana on toteutettu kaksi työpajaa, joihin on kutsuttu asiantuntijoita muun muassa sosiaali- ja terveyspalveluista, liikuntapalveluista, oppilaitoksista, työterveyshuollosta sekä järjestöistä ja yhdistyksistä. Lisäksi mukana on ollut päätöksentekijöitä kunnista sekä hyvinvointialueelta. Liikkumishjelmalla on käsitelty myös erilaisilla foorumeilla ja verkostoissa.

Liikkumishjelman tekstiversio oli kommentoitavana otakantaa.fi sivustolla XXXX-XXXX välisenä aikana. Lopullinen versio lähetetään hyväksyttäväksi maakuntahallitukselle, Päijät-Hämeen kuntiin ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueelle.

Tavoitteena on, että liikkumishjelma ohjaa liikkumisen edistämistyötä ja se on aktiivisessa käytössä koko Päijät-Hämeessä!

## Tausta-aineisto

Epäterveellinen ruokavalio, vähäinen liikunta ja polarisaatio – syyt, kustannukset ja ohjaustoimet. 2016.

Borodulin, K., Jallinoja, P. & Koivusalo, M. (toim.) Saatavilla

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79583/Ep%C3%A4terveellinen%20ruokavalio,%20v%C3%A4h%C3%A4inen%20liikunta%20ja%20polarisaatio.pdf>

Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030 toimeenpano-ohjelma. Saatavilla

[https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163021/VN\\_2021\\_27.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163021/VN_2021_27.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2. Saatavilla

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-paivitetty-23.11.2020.pdf>

Kunta-Virveli. 2022. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 26.8.2022. Saatavilla

<https://www.likes.fi/tutkimus/kunta-virvelin-kehittaminen/>

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021

Liikunnan ja urheilun tietopaketti kuntapäätäjälle

Liikuntalaki 390/2015

Liikuntapaikat: 2022. Lipas.fi Jyväskylän yliopisto, 26.8.2022. Saatavilla

<https://www.lipas.fi/tilastot/liikuntapaikat>

Liikuntaraportti – Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Husu, P., Tokola, K., Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. Saatavilla

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164370>

Luontoaskel terveyteen <https://paijat-sote.fi/yhtyma/hankkeet/luontoaskel-terveyteen/>

Move!-mittaustuloksia Saatavilla <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>

Paikallaanolo aiheuttaa 1,5 miljardin euron vuotuiset kustannukset 26.8.2022. Saatavilla

<https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/paikallaanolo-aiheuttaa-15-miljardin-euron-vuotuiset-kustannukset/>

Päijät-Hämeen liikennejärjestämissuunnitelma 2019. Saatavilla [https://paijat-hame.fi/wp-content/uploads/2020/02/PH\\_ljs2019\\_raportti\\_final\\_150dpi.pdf](https://paijat-hame.fi/wp-content/uploads/2020/02/PH_ljs2019_raportti_final_150dpi.pdf)

Tuloskortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa. 26.9.2022 [https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Tuloskortti\\_2022.pdf](https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2022/03/Tuloskortti_2022.pdf)

Yksilöllinen liikuntaneuvonta perusterveydenhuollossa 16.9.2022. Saatavilla

<https://www.uef.fi/fi/artikkeli/yksilollinen-liikuntaneuvonta-perusterveydenhuollossa-paransi-tyypin-2-diabeteksen-hoitotasapainoa>

## Liitteet

Liite 1 Liikkumissuosituksukset eri ikäryhmille (tulossa tähän)