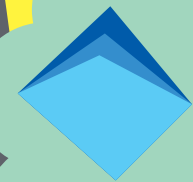


LIIKKUVA VANTAA - VANTAAN LIKKUMISOHJELMA



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

Julkaisija Vantaan kaupunki 4/2024.

Kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin toimiala, liikunnan palvelualue



JOHDANTO

Väestön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vähäisyys aiheuttavat merkittäviä ja yhä kasvavia haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle. Passiivisuus ja vähäinen liikkuminen lisäävät monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kansantalouden kustannuksia, heikentävät työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä ovat 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. Aikuisista 80 prosenttia on valveillaoloajastaan paikallaan. 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 kustannusten arvioidaan olevan 3,2 miljardia euroa vuodessa. Arvio sisältää mm. liikkumattomuudesta johtuvat työkyvyttömyyseläkkeet, lääkkeet, sairauspoissaolot ja tulo-

verojen menetykset. Vantaalaisista suurin osa ei liiku terveytensä kannalta riittävästi. (Hyvinvointikatsaus 2022). Liikkumattomuuden ja paikallaolon kustannuslaskuri (2024) arvioi Vantaan kokonaiskustannuksiksi n. 106 miljoonaa euroa vuodessa.

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 ja esimerkki alkaen ylimmästä johdosta ovat liikunnallisen toimintakulttuurin rakentumisen kulmakiviä. Keskeistä on, että fyysinen aktiivisuus on osa organisaation kokonais- ja henkilöstöstrategiaa sekä hyvinvointisuunnitelmia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 30.)

Liikkumisohjelma 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 päätöksenteossaan

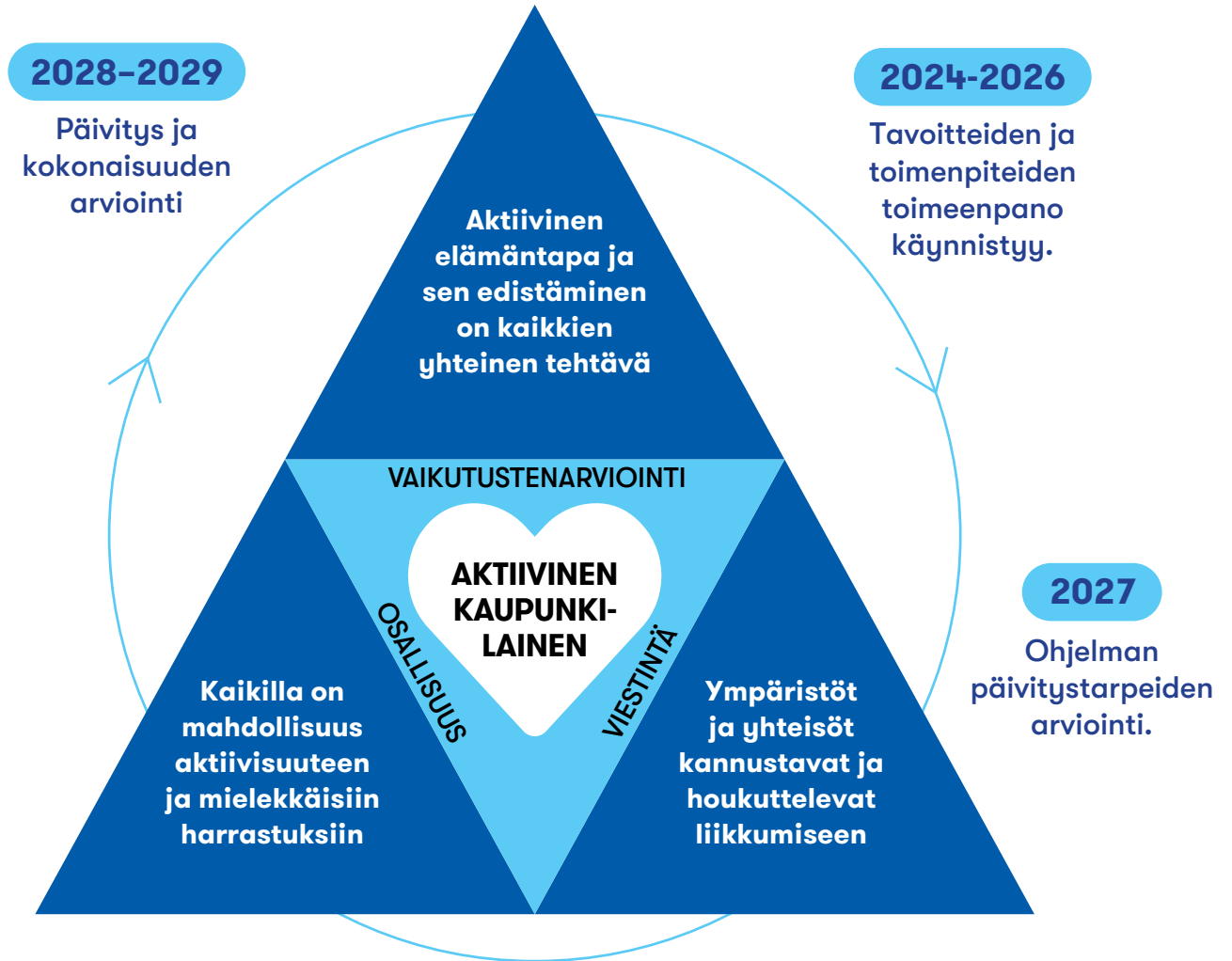
liikkumisen mahdollistaminen. Uusia malleja on luotava ja kokeiluja tehtävä, uusinta tutkimustietoa seurattava ja hyödynnettävä. Vantaan kaupungin ensimmäisessä liikkumisohjelmassa on asetettu yhteisiä tavoitteita ja toimenpiteitä edistämään vantaalaisten fyysistä aktiivisuutta ja sen eteen tehtävää 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 vantaalaisten fyysistä aktiivisuutta, poistaa liikkumisen esteitä ja sitouttaa kaikki toimialat tekemään tätä työtä pitkäjänteisesti ja systemaattisesti. Liikkumisohjelmalle on asetettu kolme painopistettä, jotka ovat aktiivinen elämäntapa ja sen edistäminen on kaikkien yhteinen tehtävä, edistäminen on kaikkien yhteinen tehtävä, kaikilla on mahdollisuus aktiivisuuteen ja mielekkäisiin harrastuksiin sekä ympäristöt ja yhteisöt kannustavat ja houkuttelevat liikkumiseen. Painopisteet 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 yhteistyön lopputuloksena. Kullekin tavoitteelle ja toimenpiteelle on nimetty päävastuullinen toteuttaja sekä yhteistyötahot.

Liikkumisohjelmassa alle kouluikäisiin liittyvät toimenpiteet kohdistuvat mm. ulkoiluun kannustamiseen ja sen mahdollistamiseen, 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 tavoitteina. Kouluikäisten lasten osalta ohjelmassa kiinnitetään huomiota harrastusmahdollisuuksien saavutettavuuteen monesta eri näkökulmasta. Tiedyt toimenpiteet tähtäävät parempaan viestintään harrastuksissa yhteistyössä esimerkiksi koulujen kanssa..



Kuva 1. Liikkumisohjelman painopisteet

Liikkuvat- ohjelmakokonaisuuden avulla pyritään vaikuttamaan arkipäivien monipuoliseen liikunnallistamiseen ja liikunnallisen elämäntavan syntymiseen varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Liikkuvat ohjelmakokonaisuuden resursseja hyödynnetään myös ohjelman toimenpiteissä. Vantaalla Liikkuvat -toimintaa on toteutettu jo pitkään. Liikkuva koulu -toiminta aloitettiin hankkeena vuonna 2010 ja 2015 toiminta vakiintui. Tämän vuoksi liikunnan palvelualueen ja kasvatuksen ja oppimisen toimialan väliselle yhteistyölle on olemassa rakenteet ja yhteistyö 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 terveytensä 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 tärkeää. Yhteistyölle täytyy löytyä toimintamallit ja on tunnistettava yhteistyörajapinnat, 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 liikkumisympäristöihin 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 saamme ajantasaista tietoa henkilöstön fyysisestä aktiivisuudesta ja toiveista sen edistämiseen.

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

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 pihoja varhaiskasvatusajan ulkopuolella.	- Päiväkotipihojen iltakäytöstä toteutetaan viestintäkampanja ja tapahtumia osana Vantaan 50 v. juhluvuotta (esim. geokätköilyä päiväkotien pihoilla). - Lisätään uudis- ja perusparannuskohteissa päiväkotien pihoille kuvallisia iltakäyttöön ja pihaleikkeihin rohkaisevia kylttejä.	Varhaiskasvatuksen palvelualue, viestintä, Vantaa 50-v työryhmä Liikunnan palvelualue, toimitilajohtaminen (pihavastaava)	2024– Viestintäkampanja on toteutunut. Uudis- ja perusparannuskohteissa on iltakäyttöön rohkaisevia kuvallisia kylttejä. Liikukumiskysely vantaalaisille; kyselyyn kysymys pihojen iltakäytöstä.
Perheliikunta on kaikkien vantaalaisten saavutettavissa.	- Lisätään liikuntatarjontaa ja -viestintää koulujen loma-ajoille kesä-, syys-, talvi-, joulu- ja pääsiäislomille. Esimerkiksi lajikokeilu 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 perheliikuntaa koskemaan kaikkia loma-aikoja. Nykyiset Perhepeuhat useimmissa paikoissa eri puolilla Vantaata, eri ikäryhmille esim. 1–4 lk. - Pilotoidaan itseohjautuvia perheliikuntaryhmiä sekä nuorille suunnattuja ryhmiä. - Selvitetään matalan kynnyksen palveluita, jotka mahdollistavat sekä vanhempien, että alle kouluikäisten lasten liikkumisen joko yhdessä tai erikseen samanaikaisesti.	Liikunnan palvelualue, perusopetus, nuoriso- ja yhteisöpalvelut, varhaiskasvatus, seurat ja yhdistykset Liikunnan palvelualue, yhdistykset ja seurat, asukastilat	2024– Tapahtuma- ja osallistujamäärät. Perheille suunnattujen sarjojen määrä ja osallistujamäärät. Perheliikuntaa on järjestetty loma-aikoina ja laajennettu alueellisesti kyllä/ei. Pilotoitujen ryhmien määrä ja osallistujamäärät sekä toimivuus jatkossa.
Harrastukset löytyvät yhdestä paikasta ja viestintä on saavutettavaa.	- 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	2024 Kalenteri julkaistu kyllä/ei Tietää asuinalueen harrastusmahdollisuuksista (Kouluterveyskysely). Tiedotus harrastuskalenterista esim. rehtoreiden asiantuntija-aamuissa.
Harrasteliikuntaan osallistuminen on mahdollista kaiken ikäisille. Harrastustoimintaa tarjotaan ja kehitetään yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen kanssa.	- Kartoitetaan tämänhetkinen harrastustarjonta ja luodaan pitkän tähtäimen tavoitteet toiminnan kehittämiseksi. Kartoituksesta selviää mm. millaisia harrastuspolkuja 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. - Oppilasurheilun ja Kortteliliigan välille rakentuu toimiva harrastepolku. Peruskoulun päätyttyä ohjautuminen oppilasurheilusta Kortteliliigan toimintaan on sujuvaa.	Kaupunkikulttuurin toimiala, Harrastamisen Suomen malli kehittämishanke, aikuisopisto, elinikäinen oppiminen, yhdistykset, seurat, yritykset,	2024 Nykytila-analyysi. 2026 Harrastekortti käytössä. 2024–

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	MITTARI, AIKATAULU
Koulutilat ovat tehokkaassa vapaa-ajan käytössä.	1. Kartoitetaan koulujen tilatarpeet ja tehdään tarvittavat tilavaraukset monipuolisten harrastusmahdollisuuksien toteuttamiseksi kuten Harrastusten Vantaa, vertaisohjattu toiminta (vanhempainyhdistykset yms.) ja koulun kerhot.	Kasvatuksen ja oppimisen toimiala, liikunnan palvelualue (tilavaraus), elinikäinen oppiminen	2025– Koulujen järjestämän toiminnan määrä nousee.
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. Poikkisektoraalisella 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 määritellyt.
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: asiakastytytyväisyys. Kohderyhmälle lisätyt palvelut: tuntimäärä, osallistujamäärä. Palveluiden tunnettuus. Virtuaalijumppien määrä ja osallistujamäärä. Uusien toimivien ryhmien määrä ja osallistujamäärät.
Aikuisopiston ja taiteen perusopetuksen opetus-tarjonta 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. Maahanmuuttajakoulutuksiin on sisällytetty liikunnallisia aktiviteettia kyllä/ei.

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.	1. Pilotoidaan alueelliset yhteistyöfoorumit koulujen, seurojen, Harrastusten Vantaan ja Liikkuvat toiminnan kanssa. 2. Move! -mittaustulosten kehittämistyön edistämiseksi aktivoidaan Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn moniammatillinen työryhmä. 3. Lasten ja nuorten osalta ennaltaehkäisevän terveydenhuollon ja opiskelijahuollon sekä kaupungin toimijoiden välistä yhteistyötä selkeytetään, jotta ohjautuminen palveluihin ja palvelupolkujen toimivuus paranee. 4. Ns. kouluPT-toiminnan eli vähän liikkuville nuorille kouluissa suunnatun maksuttoman liikunta- ja hyvinvointineuvonnan laajentamista ja jatkoa arvioidaan. Palvelua kohdennettaisiin Move! -mittausten perusteella.	Liikunnan palvelualue, Harrastamisen Suomen Mallin kehittämishanke, elinikäinen oppiminen Perusopetus, liikunnan palvelualue, toisen asteen koulutus	2024 Pilottitapahtuma ja palautekysely tehty. Työryhmä nimetty ja toiminta käynnistetty. 2025 Rakenteet yhteistyön mahdollisuuksille on luotu ja asiakasohjautuvuus on toimivaa. 2024– KouluPT-toiminnan jatkoa arvioitu. Arvioon perustuen suunnitellaan jatkotoimenpiteet toiminnalle
Pilotoidaan palvelupolku työllisyyspalveluista elintapaneuvontapalveluihin.	1. Oma-avunpalveluille toteutetaan koulutus elintapaneuvontapalveluista. 2. Oma-avunpalveluiden arviointiin perustuen asiakkaita ohjataan elintapaneuvontapalveluiden piiriin.	Työllisyyden ja kotoutumisen palvelut, liikunnan palvelualue	2024–2026 Pilotointi toteutunut, ohjautuneiden asiakkaiden määrä.
Tunnistetaan yritysjärjestöjen kanssa yhteistyössä liikku-mista ja fyysistä aktiivisuutta edistäviä hyviä käytänteitä yrityskehitykseltä ja viestitään niistä.	1. Kartoitetaan yrityksiä, jotka toimivat esimerkiksi henkilöstön liikuttamisen ja hyvinvoinnin lisäämiseksi. Viestitään yhteistyössä yrityskehityksen kanssa kartoituksen tuloksista ja tunnistetuista hyvistä käytänteistä.	Elinvoimapaikat, yrityskehitykset, yritykset	2025– Kartoitus tehty ja käytänteistä tiedotettu eri kanavissa.
Kulttuuriin osallistuminen sisältää luontevasti arkiliikuntaa. Hankkeissa tehdään yhteistyötä eri verkostojen kanssa.	1. 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. 2. Nostetaan mm. Kuninkaantietä esille erilaisten tapahtumien avulla. 3. Kartoitetaan mahdollisuuksia siihen, että urheilutapahtumissa ja tempauksissa hyödynnetään kulttuuri- ja historiaa kohteita sekä julkista taidetta mm. tapahtumien reititysten avulla. 4. Toteutetaan kaupunkitasoinen viestintäkampanja, jossa tapahtumiin ja palveluiden äärelle kannustetaan saapumaan saavakävelin, pyöräillen jne. Kulttuuritoimien ulkopuolelle selvitetään mahdollisuutta lisätä runkolukittavia paikkoja ja pyöräparkin valvontaa mahdollisen kampanjaviikon yhteydessä.	Museopalvelut, mahdollisia yhteistyökumppaneita: Oma-Kamu, MLL, seurakunnat, SPR Helsinki Missio, asukastilat, avoimet kohtaamispaikat, erilaiset eläkeläisjärjestöt, Martat, Laurea Kulttuuritilat ja -tapahtumat, liikunnan palvelualue Viestintä, kulttuuripalvelut	Aloitukset 2024 2024– Toteutuneet uudet reitit esim. Kuninkaantie. 2024– Toteutuneet tapahtumat ja kävijämäärät (SM-hiihdot ja tapahtumapäivät). 2025 toteutunut kyllä/ei, mahdollisuus toteuttaa samaa kampanjaa vuosittain.



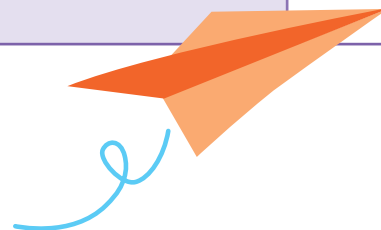
TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	MITTARI, AIKATAULU
Lastenkulttuuripalvelut mahdollistavat liikkeen ja liikkumisen.	1. Aktiivisia sirkus-, tanssi- ja draamasisältöjä tarjotaan lastenkulttuurin tapahtumissa, työpajoissa ja leireillä sekä kulttuurikasvatussuunnitelmassa. 2. Ympäristön tutkimiseen ja liikkumiseen kannustetaan pakopelien, ulkoleikkien ja ympäristötaitteen kautta (esim. Lepakon siivillä luontoon ympäristötaiteellinen taidekasvatusohjelma). 3. Lastenkulttuuri on mukana osassa liikuntatapahtumia tukemassa perheiden yhteistä tekemistä. 4. Chiro-maskotti ja sen kaltaiset hahmot rohkaisevat keholliseen kommunikointiin ja elekielen käyttöön. 5. Kehitetään koululaisille kevyttä, pelillistä ja omatoimista tekemistä lastenkulttuurikeskuksiin.	Lasten ja nuorten kulttuuripalvelut	2024– Toteutunut toiminta, osallistujamäärät. Helmikuu 2024 SM-hiihdot tapahtumapäivät Håkansbölessä ja Pyykkituvan Chiro-maskotti SM-maskottina. 2024 Game based learning and gamification in education -koulutus → Toiminnan kehittäminen 2025.
Kulttuuripalvelutarjonta kannustaa liikkeeseen.	1. Liikunnallisuus huomioidaan tapahtumissa ja museoissa sisällön mukaan. Museoiden järjestämissä tapahtumissa ja tempauksissa aktiivista tekemistä tarjoavaa toimintaa kehitetään. 2. Jatketaan vuosittaisen Kuusijärven Nuku yö ulkona -tapahtuman tuotannollista tukemista ja kehittämistä. 3. Kirjastoissa järjestetään lapsille ja perheille liikunnallisia kulttuurisisältöjä (esim. satujooga), liikunta-aiheisia asiantuntijaluentoja ja aineistonäyttelyitä, mahdollisesti myös lainattavia liikuntavälineitä, pääsylippuja liikuntapaikoille, kuten kaupungin uimahalleihin ja kuntosaleille.	Museopalvelut Kulttuuritilat ja -tapahtumat	Vuosittain toteutuneet tapahtumat, joissa liikunnallisuus huomioitu/aktiivinen toiminta ja kävijämäärät. Vuosittainen kävijämäärä.
Asiakasohjautuvuus ja palvelupolku Liikkuvan opiskelun palveluihin selkeytyy.	1. Vantaan Liikkuva opiskelu -toiminta on kirjattu toisen asteen opiskeluhoitosuunnitelmiin ja sen mukaisesti toiminta on osana oppilaitoksen yhteisöllistä hyvinvointityötä. 2. Hyvinvointivalmennuksen ja neuvonnan palvelukonseptin luominen, joka sisältää mm. sähköisen ajanvarauksen käyttöänoton, jonka tarkoituksen on tehostaa ohjautumista palveluun sekä madaltaa kynnystä osallistua hyvinvointivalmennukseen sekä liikunta- ja hyvinvointineuvontaan. 3. Vähän liikkuvien hyvinvointivalmennus osaksi vapaasti valittavia opintoja. Vähän liikkuvalla opintopisteet motivaattoriksi.	Liikunnan palvelualue, toisen asteen koulutus, opiskeluhoito	2025 Kirjaus on/ei ole. Sähköinen ajanvaraus on otettu käyttöön, sitä kautta ohjautuneiden hyvinvointivalmennettävien määrä. Valmennus on osana vapaasti valittavia opintoja, osallistuneiden määrä/ vuosittain.
Elintapaneuvontapalvelut ovat tutkitusti vaikuttavia ja niitä pystytään tuottamaan laadukkaasti. Hyödynnetään soveltuvia digitaalisia ratkaisuja.	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	2025 Suunnittelu tukittuun näyttöön perustuen ja viitekehys kuvattu kyllä/ei. Toimintoja arvioidaan säännöllisesti ja systemaattisesti. Digitaalisia sovelluksia/alustoja kartoitettu.

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	MITTARI, AIKATAULU
Ennaltaehkäisevät palvelut kattavat kaikenikäiset vantaalaiset. Palvelutarpeen arvioinnissa hyödynnetään laajasti eri tietokantoja ja menetelmiä.	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 a.) tavoitetaan kohderyhmää ja b.) jotka helpottavat asiakkaan omatoimista ohjautumista oikeaan elintapaohjauspalveluun.	Liikunnan palvelualue, nuoriso- ja yhteisöpalvelut, työllisyyspalvelut, työterveyshuolto, perusopetus	2025 Palveluketjut kuvattu. Palvelutarpeen arviointi kartoitettu kyllä/ei.
Asukkaat löytävät helposti kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevaan toimintaan ja kuntien ja järjestöjen toiminta tulee osaksi sosiaali- ja terveyshuollon palveluvalikkoa.	1. Otetaan käyttöön digitaalinen HYTE-palvelutarjotin, josta on helposti löydettävissä itsenäisesti tai ammattilaisen tuella kulttuuri-, luonto-, ja liikuntapalvelut. 2. Järjestetään hyvinvointialueen työntekijöille hyvinvoinnin puheeksioton 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, elinikäinen oppiminen, kulttuuripalvelut	Digitarjotin otettu käyttöön 2024 loppuun mennessä kyllä/ ei. Koulutus toteutettu kyllä/ei, osallistujien lukumäärä.
Yhteistyö kuntien, järjestöjen ja hyvinvointialueen työntekijöiden välillä on toimivaa.	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	2024– Jalkautuminen toteutunut kyllä/ei. Toimenpiteiden yhteiskehittäminen toteutunut kyllä/ei.
Elintapaneuvontapalveluihin ohjautuminen on sujuvaa. Hyvinvointialueella ja kaupungilla on elintapaneuvontapalveluihin ohjautumiseen yhteneväiset käytännöt. Asukkailla pystytään tarjoamaan yhdenvertainen ja toimiva palveluketju.	1. Hyvinvointialueen terveydenhuollon henkilöstö ohjaa potilaita sovittujen riskiryhmäkriteerien perusteella Kaupunkien elintapaneuvonta- palveluiden asiakkaita. 2. Tunnistetaan eri toimijoiden yhteyshenkilöt ja sovitaan yhteisistä toimintamalleista.	Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, liikunnan palvelualue	2024 Ohjautuneiden elintapaneuvonta-asiakkaiden määrä. Yhteyshenkilöt tunnistettu ja toimintamallit luotu.



PAINOPISTE 3: YMPÄRISTÖT JA YHTEISÖT KANNUSTAVAT JA HOUKUTTELEVAT LIIKKUMISEEN

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	MITTARI, AIKATAULU
Lähiliikuntapaikat sekä liikunnalliset koulujen ja päiväkotien pihat ovat kaikkien saatavilla.	1. Päiväkot-, koulu- ja oppilaitoskiinteistöjen kiinteistöjen peruskorjaus/-paranushankkeiden yhteydessä aina myös piha uudistetaan. Vähintään 2 koulun ja 2 päiväkodin pihaa peruskorjataan ja lisäksi pienempiä korjaushankkeita toteutetaan vuosittain. 2. Toisen asteen oppilaitosten pihoja kehitetään varustamalla niitä esimerkiksi ulkokuntosaleilla tai muilla oppilaita aktivoivilla ratkaisulla. 3. Olennaiset toimijat ovat mukana päiväkotien, koulujen ja oppilaitosten pihojen suunnitteluvaiheesta alkaen (perusparannukset, uudisrakentaminen). Tämän toteutumiseksi a.) tunnistetaan oikeat henkilöt b.) nimetään poikkihallinnollinen työryhmä edistämään pihojen parantamista ja rakentamista. Työryhmän puheenjohtajuus liikunnan palvelualueella. Työryhmä ohjelmoi mm. tulevien vuosien hankkeita ja rahoituksen tarvetta ennakoidusti pihakartoitusten tuloksia hyödyntäen.	Toimitilajohtaminen, liikunnan palvelualue: liikkuvat kokonaisuus, kasvatuksen ja oppimisen toimiala, kadut ja puistot	2025– Vähintään 2 päiväkodin ja 2 koulun pihaa/vuosittain 1 kehitetty piha/vuosi. TEAvisari: Koulupiha kunnostaminen liikkumiseen innostavaksi. 2024– Työryhmän perustaminen ja organisoituminen.
Päivitetään liikunta- paikkasuunnitelma vuosille 2026–2035.	1. Suunnitelman perusteella laaditaan valtuustokausittain toteutettava investointiohjelma eli liikuntapaikkasuunnitelman toteutusosa.	Liikunnan palvelualue, kaupunkiympäristön toimiala	Suunnitelman valmistelu käynnistynyt 2024.
Jokainen lapsi saa liikkua metsä- ja luonto-oppimis- ympäristössä säännöllisesti varhaiskasvatuksessa. Tavoitetasona vähintään kerran viikossa.	1. Varhaiskasvatuksessa selvitetään metsä- ja luontotoiminnan lisäämisen mahdollisuuksia ja esteitä sekä laaditaan varhaiskasvatuksen ja liikunnan palvelualueiden yhteisenä työnä liikuntakasvatuksen työkortit tukemaan oppimisympäristöjen käyttöä. 2. Päiväkotien piharakentamisessa otetaan käyttöön pihasuunnittelun tavoitteet, jotka edistävät monipuolista fyysistä aktiivisuutta pihaoppimisympäristöissä. Samalla huomioidaan mahdollisimman laajasti luontokosketuksen tarjoaminen ja luonnonmukaisten materiaalien käyttö.	Varhaiskasvatuksen palvelualue, liikunnan palvelualue, kaupunkiympäristön toimiala	Liikuntakasvatuksen työkortit on laadittu. Uusissa päiväkodeissa luontokosketus pihasuunnittelussa on huomioitu. Liikuntapalvelukoordinaattori on mukana uudiskohteiden ja pihojen perusparannusten suunnittelussa. Viikoittaisten metsäretkien toteutuminen (raportointi suunnitelmajohdossa).
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: miten arkiympäristöt kannustavat liikkumiseen ja miten osallisuus koetaan.



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

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	MITTARI, AIKATAULU
Liikkeen lisääminen osaksi opetusta ja oppilaitosten toimintakulttuuria.	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.	Toisen asteen koulutus, liikunnan palvelualue Kasvatuksen ja oppimisen toimialan ja liikunnan palvelualue	2024– Koulukohtaiset toimintamallit luoto ja otettu käyttöön.
Mahdollistamme nuorien liikkumisen ja kannustamme siihen.	1. Liikunnan ja liikkumisen puheeksiotto nuorten kanssa: miten nuoria voidaan tukea löytämään liikkumisen motiivi omien mielenkiinnonkohteiden kautta esimerkkinä 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.	Nuoriso- ja yhteisöpalvelut: alueellinen nuorisotyö, nuorten aikuisten palvelut	Toimenpiteiden jalkautus nuoriso- ja yhteisöpalveluiden sisäisessä henkilöstön koulutuksessa 2024 aikana. 1–2 haastetta /kk 2024. 2 h/vko toteutuu/ei toteudu. Maksuttomien kokeilujen määrä ja osallistujamäärät.
Henkilöstöä kannustetaan fyysiseen aktiivisuuteen monipuolisesti.	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. online-tauotus. 4. Online-fysioterapeuttin 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. Maksuttomien liikuntakäyntikertojen ja kokeiluviikkojen tarjoaminen henkilöstölle mm. uintimahdollisuuden kartoitus.	Henkilöstö- ja konserni-palvelut, työterveyshuolto, liikunnan palvelualue, viestintä Henkilöstö- ja konserni-palvelut, liikunnan palvelualue Henkilöstö- ja konserni-palvelut, viestintä Kaupunkiympäristö (suunnittelu) Liikunnan palvelualue, yksityinen sektori	Työterveyden kautta elintapaneuvonnan asiakkuuteen ohjautuvien määrä. Toteutuneiden tiedotteiden määrä. Mahdollinen kysely yhtäjaksoisesta istumisesta henkilöstölle. Käyttökertojen määrä. Käyttökertojen määrä käytetyt €/vuosi viestinnällä tavoitettujen määrä (Intra). Toteutuneet käyntikerrat.

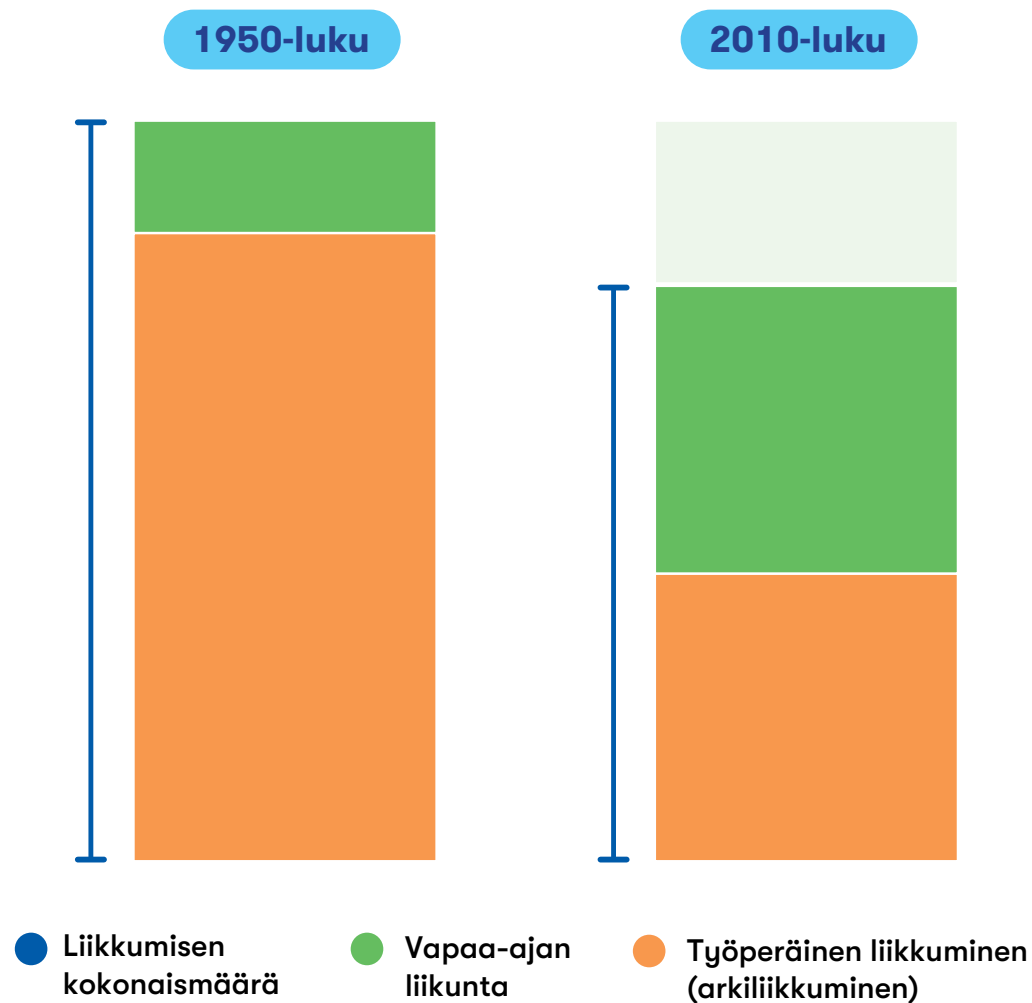


FYYSISEN AKTIIVISUUDEN NYKYTILA

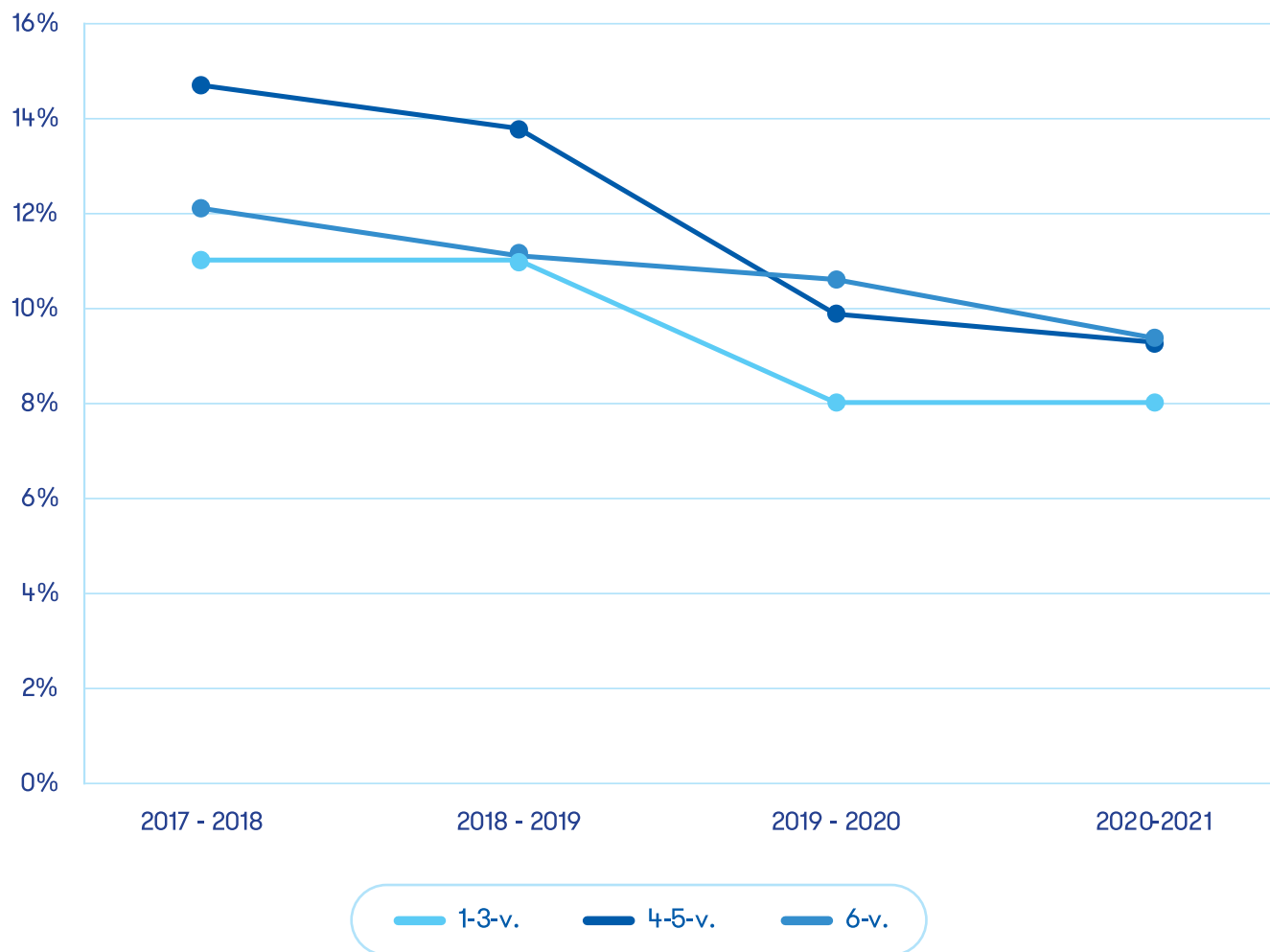
Eri-ikäisten vähäinen liikkuminen on ollut otsikoissa viimeisten vuosien ajan ja asiaan on otettu kantaa monista suunnista, mm. nykyisessä hallitusohjelmassa on luotu Suomi Liikkeelle -ohjelma vahvistamaan suomalaisten parempaa toimintakykyä. Vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt, kun taas arjen työperäinen liikkuminen on vähentynyt. Arkiliikunnan vähenemistä ei ole pystytty korvaamaan liikunnan harrastamisella (kuva 2). Tämän vuoksi muutoksen kohti fyysisesti aktiivisempaa arkea täytyy tapahtua usealla elämän 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 mahdollisuuksistaan ja lähtökohdistaan.

ALLE KOULUIKÄISET

Varhaiskasvatusikäisille suositellaan kolmea tuntia liikkumista päivittäin, josta vähintään tunti tulisi olla reipasta ja rasittavaa. Varhaiskasvatusikäiset liikkuvat keskimäärin neljä tuntia vuorokaudessa. Keskimäärin pojat ovat hieman aktiivisempia kuin tytöt. Kokonaisuudessaan liikkumisen määrä on hyvä, mutta reipasta ja vauhdikasta liikuntaa saisi olla enemmän. Piilo-tutkimuksen (2023) mukaan 4-6 -vuotiaista 76 prosenttia saavutti liikuntasuosituksen. Aktiivisuuden määrä ei kuitenkaan ole ainut asia, johon tulee kiinnittää huomiota. Liikkumisen monipuolisuus, erilaisten taitojen opettelu ja liikkumisen ilo ovat lasten kohdalla erityisen tärkeitä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2021.)



Kuva 2. Liikkumisen kokonaismäärä (Pyykkönen 2019.)



Vantaalla tehdyn varhaiskasvatusikäisiin kohdistuneen Kehittävä palaute -menetelmällä toteutetun tutkimuksen havaintojen pohjalta voidaan todeta, että reippaan ja kuormittavan liikunnan määrä on laskenut vuosien 2017–2021 aikana kaikissa ikäryhmissä (kuva 3). 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.

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 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.

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

Vanhempien tuki kuten liikuntaan kannustava ilmapiiri, lapsen liikuttamisen myönteinen huomioiminen esimerkiksi kehumalla sekä liikuntavarusteiden ja välineiden tarjoaminen lapsen käyttöön lisäävät lapsen fyysistä aktiivisuutta. Vanhemmat toimivat lapsille tärkeinä roolimalleina. Monipuolisesti liikkuvien vanhempien lapset ovat fyysisesti aktiivisempia ja motorisesti taitavampia kuin muut lapset. Erot lasten fyysisessä aktiivisuudessa alkavat kasvaa jo kolmevuotiaina ja ne säilyvät myös myöhemmässä iässä. **Fyysisesti aktiivinen elämäntapa syntyy siis jo varhaiskasvatusikäisenä.** (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 16.)

Jyväskylän yliopiston pitkittäistutkimuksessa havaittiin, että varhaiskasvatusikäisten lasten ulkoilun määrä ja monipuolinen ohjattu liikuntaharrastaminen ennustavat lapsen fyysistä aktiivisuutta ja motorisia taitoja kouluiässä. **Vähintään 30 minuutin ulkoilu arkisin päiväkotipäivän jälkeen ennusti vähäisempää paikallaoloa-
kaa 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. (Luukkainen 2023.)



KOULUIKÄISET

Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista 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 seitsemän prosenttia valveillaoloajasta, kevyeen liikkumiseen 27 prosenttia, reippaaseen liikkumiseen kymmenesosan ja rasittavaan liikkumiseen vain prosentin valveillaoloajasta. Paikallaanolon osuus valveillaoloajasta kasvoi tasaisesti nuoremmista lapsista vanhempiin, kun taas vastaavasti liikkumisen

osuus pieneni. **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 (korkeintaan tunti viikossa) hengästyttävää vapaa-ajan liikuntaa kertoi harrastavansa noin kolmasosa (30%) perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista ja luokiolaisista tytöistä, ammattioppilaitoksissa opiskelevista tytöistä noin puolet (46 %). Pojilla vastaavat osuudet olivat 24, 20 ja 36. (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 ja pojista kolmasosa. Lukiolaisista tytöistä noin viidesosa, pojista neljäsosa ja ammattikoululaisista tytöistä ja pojista noin viidesosa liikkuu vähintään tunnin päivässä.

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

Fyysisen toimintakyvyn Move! -mittauksiin osallistuvat 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. Tytöistä 50 prosentilla fyysinen toimintakyky oli vuonna 2022 mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia haittaavalla tasolla. Vuonna 2021 vastaava osuus oli 47 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 liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti eli sykettä kohottavasti vähintään 2h 30 min tai hengästyttävästi vähintään 1h 15 min ja tämän lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa harjoittaen. Läkkäimmät 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. Läkkäimillä terveysliikuntasuosituksen toteutuminen oli harvinaisinta, sillä 75-vuotta täyttäneistä miehistä kolmannes ja naisista neljännes saavuttivat suosituksen. Koska yli puolet aikuisväestöstä ei liiku liikuntasuosituksen mukaisesti, tulee liikkumisen edistämisen olla keskeisesti mukana terveyden edistämistyössä, jossa on huomioitava erityisesti matalan sosioekonomisen taustan viiteryhvät sekä ikääntyneet. (Lahti & Borodulin 2023.) Vantaan vuoden 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 vastaa jista arvioi (n= 1306), etteivät liikuntasuositukset heidän kohdallaan toteudu täysin.

TOIMINTARAJOITTEISET

Noin viidesosalla väestöstä on jokin toimintarajoite eli vamma tai pitkäaikaissairaus. 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 kahtena 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 harrastavansa ne, joilla oli vähintään kolme erilaista rajoitetta. Vapaa-ajan liikuntaan käytettyjen tuntien määrän valossa jopa 70 prosentilla liikuntasuosituksot jäivät täyttymättä, joka eroaa merkittävästi muusta väestöstä.

Vantaalla vuonna 2022 toteutettiin kysely kaikenikäisille 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 minuutin 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 LIIKUNTAA 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 LIIKUNTAA YLI 1H 15 MIN EDELLISEN VIIKON AIKANA	EI OLE LIIKKUNUT RASIT- TAVASTI 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 elämänsäältäö, kun taas toiset eivät harrasta lainkaan liikuntaa
- Kokonaisaktiivisuus on vähentynyt
- Matalan kynnyksen liikuntatoimintojen organisoinnin merkitys kasvaa
- Liikunnan yhdenvertaisuus ja tasa-arvo eivät 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 2018,4.]

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 esimerkiksi, miksi liikkuminen on vähentynyt ja millaisia globaaleja ilmiöitä liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden esteiksi on muodostunut sekä 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 arkiliikumista ja epäsäännölliset työajat vaikeuttavat liikunnan harrastamista. Liikuntaa ei tunnisteta 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 toteutuisivat riittävällä tasolla, tarvitaan useiden toimijoiden yhteistyötä, joka ei rajoitu ainoastaan liikuntapalveluiden ja olosuhteiden tuottamiseen. Liikuntapalveluita tarjoavat monet tahot, kuten kasvatus- ja koulutussektori, seurat, 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 suositusten liikkumisympäristöjen rakentaminen ja ylläpito jakautuvat usean toimijan vastuulle. Tämä hajanainen ja monitahoinen toimijakenttä osallistuu tavalla tai toisella liikunnan ja liikkumisen edellytysten tarjoamiseen.

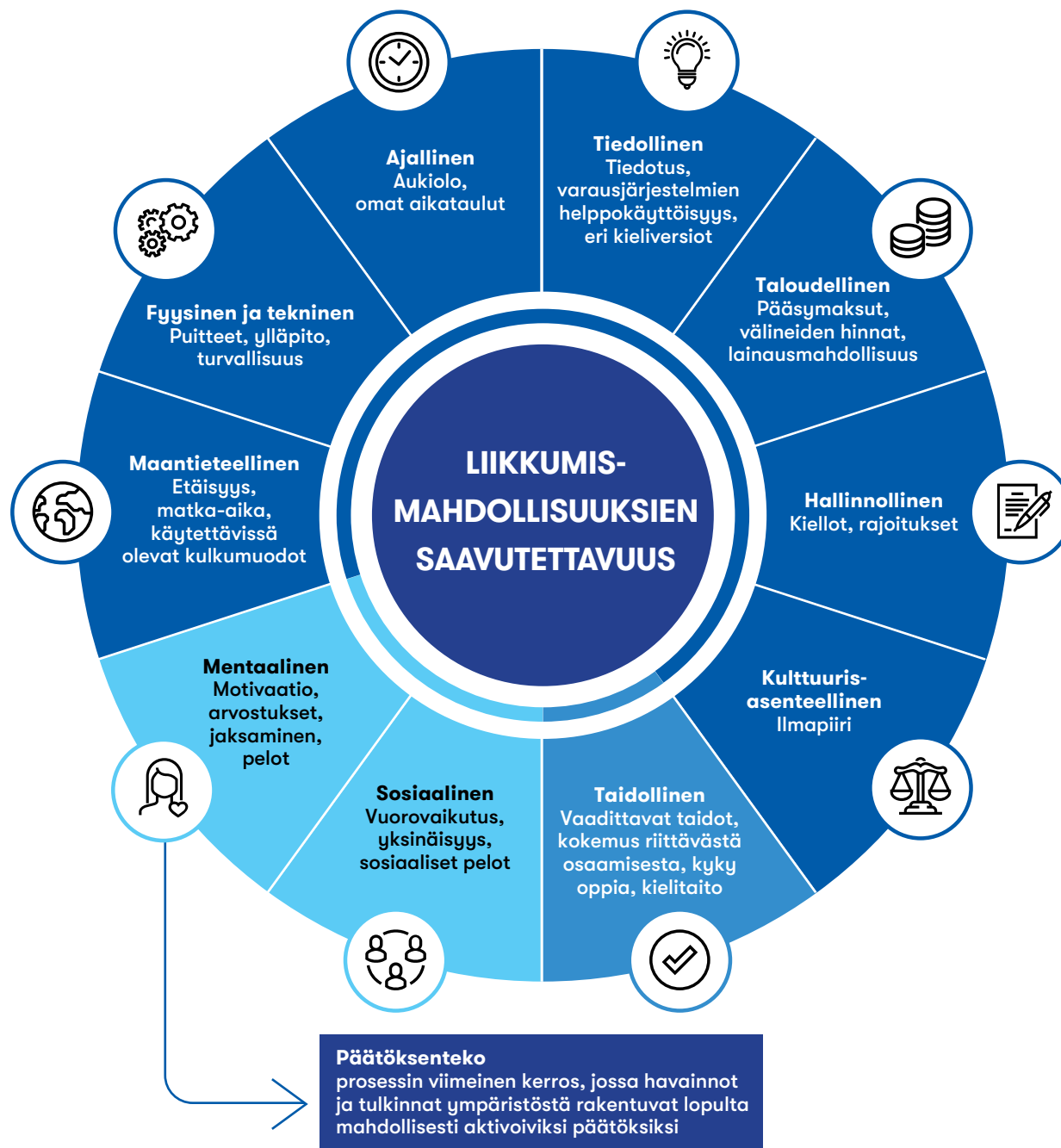
Liikuntalain määrittämä työnjako on, että julkisen liikuntahallinnon tehtävä on rakentaa ja ylläpitää liikuntapaikkoja ja harrastustoiminnan puolestaan hoitavat liikuntajärjestöt ja seurat. Pohjoismaissa on tunnistettu liikuntapaikkarakentamisen painatuksen parantaneen jo ennestään liikkuvien mahdollisuuksia 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 liikuntarajoitteille kohdennettujen palveluiden kehittämiseen. Näillä toimenpiteillä on siis pyritty poistamaan liikkumisen 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, 5.)

Hyvät puitteet ja lyhyet välimatkat liikuntapaikoille eivät ole tae väestön liikkumiselle. Liikkumista voivat rajoittaa yksilön asenteet ja arvostukset, taloudellinen tilanne tai terveys myös esimerkiksi liikuntapaikkojen turvallisuustekijät, muut ihmiset sekä hallinnolliset päätökset. YLLI-hankkeessa (Muukkonen ym. 2022, 13.) havaitut merkittävimmät rajoitteet olivat alavireinen mieliala sekä ajanpuute. Myös terveysongelmat ja liikkumisseuran puute rajoittivat liikkumista. Esteet siis koskevat yksilön psyykkisiä ja fyysisiä ominaisuuksia sekä sosiaalisia suhteita. Samankaltaisia esteitä havaittiin myös vantaalaisille 2023 teetetyssä aikuisväestön liikunta- ja terveystottumuskyselyssä. **He, jotka arvioivat, etteivät terveystietoisuussuositukset täysin toteudu kokivat ajan puutteen suurimmaksi esteeksi liikkumiselle, naisista 34 prosenttia ja miehistä 32 prosenttia oli 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 raportoi liikuntaharrastuksensa esteeksi liikuntalajin ohjauksen puutteen kodin läheisyydessä ja sen, että koulutehtävät vievät kaiken ajan. Myös ajan käyttö muihin harrastuksiin ja liikunnan kalleus olivat yleisimpien esteiden joukossa. **Henkilökohtaiset esteet olivat lapsilla samankaltaisia kuin aikuisilla. Aika kului muissa harrastuksissa, ei viitsitä 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 vain taidollinen ulottuvuus. Jos jokin mahdollistavista tekijöistä on nolla, esimerkiksi jos harrastamiseen ei ole taloudellista resurssia, toiminta ei voi toteutua. Tällöin ei ole tarpeen miettiä, vaikuttavatko mentaalisen tai sosiaalisen tason tekijät toteutumiseen. Kun mahdollistavista tekijöistä toteutuvat tarpeeksi monet relevantit ulottuvuudet, tehdään valinta liikkeelle lähdöstä mentaalisella ja sosiaalisella tasolla. **Liikkumisen edistäminen vaatii ilmiökentän haltuunottoa 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 kaupungin toimi-
ala pystyy vaikuttamaan vantaalaisten aktiivisuuteen
ja millaista yhteistyötä se mahdollisesti edellyttää.
Esimerkiksi kulttuuri- ja kirjastopalvelut tavoittavat
toiminnallaan erilaisia yksilöitä ja ryhmiä kuin vaikka
liikunnan palvelualue. Tämän vuoksi motivaatio aktiivi-
seen tekemiseen voikin löytyä muista palveluista kuin
perinteiseksi mielletystä.

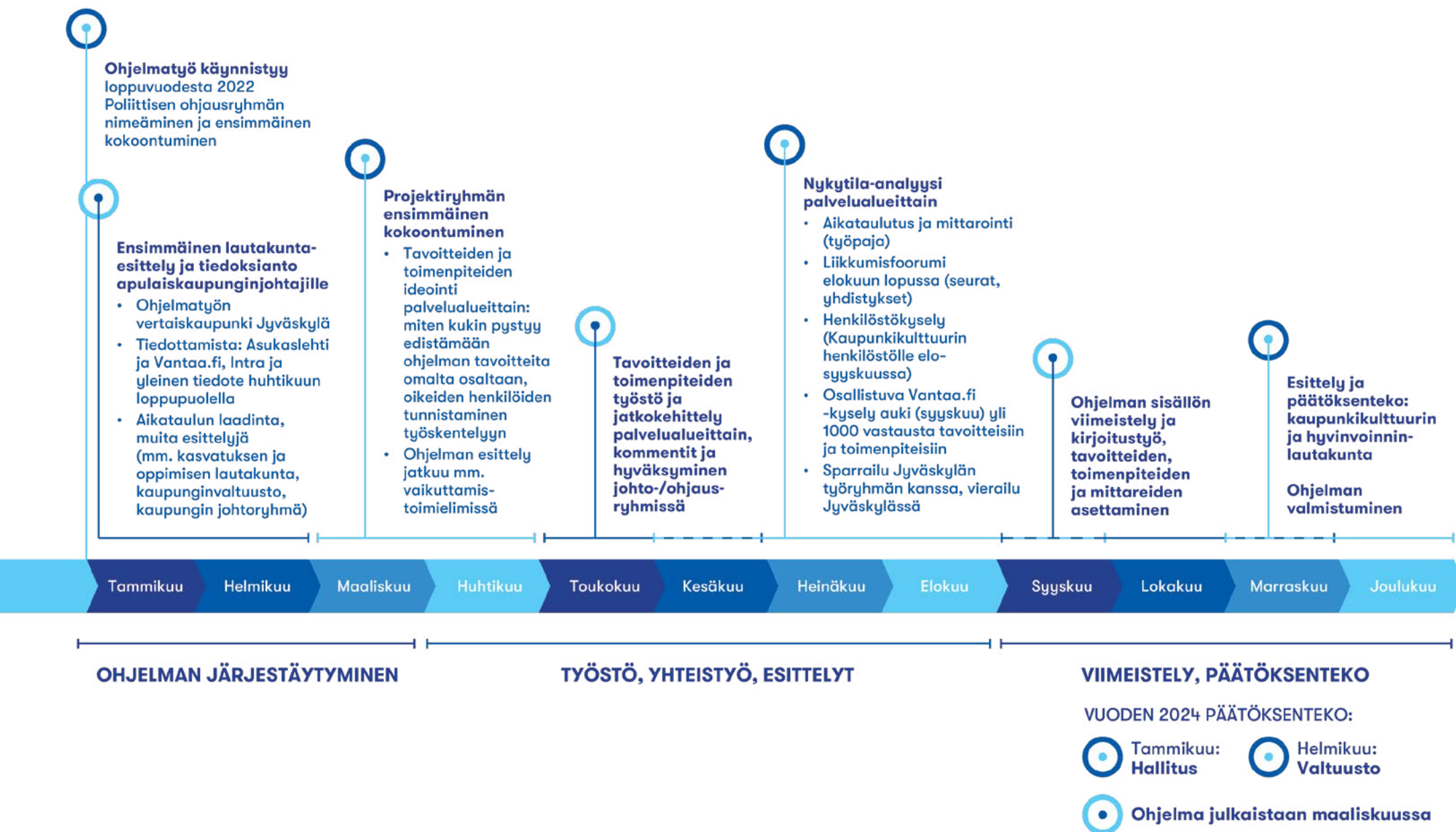
Kuva 5. Liikuntapaikkojen ja ympäristöjen saavutettavuuden ulottuvuudet, sovellettu. (Muukkonen ym. 2022.)

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

Kaikkien hallinnonalojen päätöksillä ja toiminnalla vaikutetaan väestön liikkumiseen ja liikuntaan. Tämän vuoksi liikunnan ja sen mahdollistamisen kysymykset tulee huomioida laajemmin kuin vain liikunnan palvelualueella tai kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin toimialalla. Katseet tulee kääntää mm. sosiaali-terveys-, koulutus, ympäristö- ja liikennepalveluihin liittyviin valmisteluihin ja päätöksentekoon. Eri hallintotasojen suunnittelussa ja päätöksenteossa tulee tehdä vaikutusten ennakoarviointia, jonka tavoitteena on tuottaa tietoa ja lisätä ymmärrystä suunnitteilla olevan toimenpiteen vaikutuksista. Optimaalinen tilanne olisi se, että kaikessa kaupungin päätöksenteossa tehtäisiin liikkumisvaikutusten arviointia. Tällaiseen ennakoarviointiin on olemassa työkaluja kuten valtion liikuntaneuvoston kehittämä liikunta- ja liikkumisvaikutusten arviointi, jonka avulla voidaan ennakoida toimenpiteiden ja päätösten vaikutusta kuntalaisten 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 vuoden 2022 loppupuolella. Kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin lautakunta nimesi ohjelmalle poliittisen ohjausryhmän. Projektityöryhmä koostui kaupungin eri toimialojen ja palvelualueiden edustajista. Ohjelmatyön senhetkistä tilannetta esiteltiin loppuvuodesta mm. apulaiskaupunginjohtajille sekä kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin sekä 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 palvelualue voi tehdä fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi. Kultakin palvelualueelta kerättiin olennaiset henkilöt, joiden kanssa ideoita lähdettiin työstämään.

Ensimmäiset tavoite- ja toimenpideideat olivat valmiina touko-kesäkuun aikana. Tämän jälkeen ideoita lähdettiin jatkojalostamaan ja pohtimaan mm. millaisen sisäisen päätöksentekoprosessin läpi kunkin palvelualueen ideat täytyy viedä. Syksyllä 2023 järjestettiin työpaja,

jossa pohdittiin yhteistyörajapintoja, mittareita ja aikataulutusta sekä viimeisteltiin tavoitteiden ja toimenpiteiden muotoilu. Elokuussa seuroja ja yhdistyksiä kutsuttiin koolle ideoimaan, miten he pystyvät osallistamaan tavoitteissa ja toimenpiteissä mukana ja miten seura- ja yhdistystoimijat voivat olla edistämässä vantaalaisten fyysistä aktiivisuutta. Samoihin aikoihin Osallistuva Vantaa -sivuston kautta vantaalaiset pääsivät kommentoimaan alustavia tavoitteita ja toimenpiteitä. Kommentteja ja ideoita ohjelman tavoitteiden ja toimenpiteiden parantamiseksi ja kehittämiseksi tuli yli 1 000. 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 kaupunginhallitus ja -valtuusto hyväksyivät ohjelman. Ohjelmalle valmistellaan viestintä- ja osallisuussuunnitelma. Näiden tarkoituksena on ohjelman toteutusvaiheessa vahvistaa vantaalaisten osallisuutta tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutukses-

sa ja tuoda ohjelman toteutusta tiedoksi niin sisäisessä kuin ulkoisessa viestinnässä.

Liikkumishjelma on päivittyvä toimenpideohjelma, joka vastaa ajankohtaisiin tunnistettuihin fyysisen aktiivisuuden haasteisiin. Ohjelmaa toteutetaan vuosien 2024-2027 aikana. Ohjelmaa seurataan ja arvioidaan vuosittain ja päivitetään tarvittaessa valtuustokausittain. Kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinninlautakunnan jäsenistä nimitetään valtuustokausittain poliittinen ohjausryhmä, joka seuraa ja arvioi ohjelman toimeenpanoa. Nuorisovaltuusto nimeää edustajan ohjausryhmään. Ohjelman etenemisestä tiedotetaan kaupunginhallitusta ja hallitus päättää ohjelman päivitystarpeista. Palvelualueiden johtajista koostuva johtoryhmä huolehtii ohjelman sujuvasta toteutuksesta ja yhteistyön edistämisestä toimialojen ja palvelualueiden välillä. Ohjelmalle nimitetään toimenpiteiden toteutuksesta vastaava työryhmä, joka koostuu palveluyksiköiden edustajista. Liikunnan palvelualue on vastuussa ohjelman kokonaisuuden koordinoinnista.

LÄHTEET

Husu, P. Tokola, K. Vähä-Ypyä, 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. 21.9.2023. Viitattu 21.10.2023.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147274/Nuorten%20arki%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2051_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lahti, J. & Borodulin, K. 2023. Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Terve Suomi -tutkimus. Terveysten ja hyvinvoinninlaitos. Ilmiöraportti. Viitattu 20.11.2023.
https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit_2023/fyysinen_aktiivisuus_ja_istuminen.html

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. Verko-sivu. Viitattu 23.11.2023. Liikkumattomuuden ja paikallaolon kustannuslas-kuri - UKK-instituutti (ukkinstituutti.fi)

Liikunnan muutostekijät 2019. Valtion liikuntaneuvosto. Verkkosivu. Viitattu 21.11.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/muutostekijat/>

Liikunnan muutostekijät – Valtion liikuntaneuvosto. PDF-dokumentti. Viitattu 20.11.2023. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf.

Luukkainen, N-M. 2023. Lapset ja nuoret tarvitsevat monipuolista liikuntaa ja ulkoilua. Blogi Liikuntatieteellinen seura. 13.11.2023. Viitattu 20.11.2023. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/lapset-ja-nuoret-tarvitsevat-monipuolista-liikuntaa-ja-ulkoilua.html>

Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Asunta, P., Hakonen, H., Kukko, T., Kulma-la, J., Kämppi, K., & Tammelin, T. 2023. Pienten lasten liikunnan ilo, fyysinen aktiivisuus ja motoriset taidot Suomessa. Piilo-tutkimuksen tuloksia 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriö.

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

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)

Muukkonen, P., Ehnström, E., Hasanen, E., Hintsanen, L., Laakso, T., Nurmi, M., Pyykkönen, J., Salmi, L., Salmikangas, A-K., Simula, M., Virmasalo, I. & Vänttinen, L. 2022. Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta- työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun. Geotieteiden ja maantieteen osasto C22, Helsingin yliopisto. Matemaattisluonnontieteellinen tiedekunta.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Pienten lasten liikkumisesta uutta tietoa: Reipasta ja vauhdikasta liikkumista kaivataan lisää. Viitattu 20.11.2023. Pienten lasten liikkumisesta uutta tietoa: Reipasta ja vauhdikasta liikkumista kaivataan lisää (valtioneuvosto.fi)

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. PDF-dokumentti.Viitattu21.11.2023.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

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

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

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

Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. 2018. Opetus- ja kulttuuriministeriö. PDF-dokumentti. Viitattu 21.11.2023. <https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf?t=1540454134000>

Vantaan hyvinvointikatsaus 2022. Viitattu 20.11.2023. https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Hyvinvointikatsaus%202022_Vantaan%20kaupunki.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 kunto-
saleille ja uimahalleille

KASVATUKSEN JA OPPIMISEN TOIMIALA

VARHAISKASVATUS

- Varhaiskasvatustaki ja varhaiskasvatussuunnitelma: Liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus sisältyvät toiminnan perustana olevaan Vantaan varhaiskasvatussuunnitelmaan (2022) sekä Vantaan esiopetuksen opetussuunnitelmaan (2023)
- Varhaiskasvatuksen liikuvaa 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 hanketoilla (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 vakinaisen koordinaattori, 2 määräaikaista.
- Toimintaa tarjotaan Varian ammattioppilaitoksille ja lukioille, oppimisympäristöjen kehittäminen ja aktiivinen opiskelu ympäristö.
- 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 erikoiskohdellun hanke, hyvinvointiohjelman koordinointi, viestintä, markkinointi, Harrastus- ja tapahtumakalenteri, palveluverkkosuunnittelun koordinointi, koulujen vapaa-ajan käytön lisäämisen ja tilavarausten automatisoinnin selvitys (DigiOne-varautuminen), vastuullisuus- ja ympäristötyöryhmät & ohjelmat

ELINIKÄINEN OPPIMINEN

Harrastusten Vantaa. 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 sisällöstä 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, virtuaalijumppat, uimaopetus, hyvinvointimentorointi, liikuntaneuvonta, Hobihoi 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 liikkuaminen 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 nutavälikissä, joissa liikunnallisia toimintahetkiä.

KAUPUNKIYMPÄRISTÖN TOIMIALA

KADUT JA PUISTOT

- Liikennepoliittinen ohjelma ja sen mukainen liikkumisen edistäminen, kävely ja pyöräilyn edistämishankkeet
- Terve-hanke: Hankkeessa kehitetään Vantaan kaupungin julkisen kaupunkiympäristön (kadut ja puistot) kävely-ympäristöjen turvallisuutta, tähän nähden 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 tiivis kaupunkirakenne, palveluiden parempi saatavuus
- Kaavarunkoja ja suunnitteluperiaatteita määritelty toimenpiteitä käveltävän kaupungin toteutumiseksi. Kaavarungoissa määritelty liikkumisen paikkoja ja kohtia kaupunkirakenteissa esim. leikkipaikat, liikuntapaikat.

KIIINTEISTÖT JA TILAT

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