



**Liikkuva Päijät-Häme 2030**

# Sisällys

Lukijalle.....	3
1. Liikkeestä terveyttä ja hyvinvointia.....	4
2. Toteutamme kansallista ja paikallista tahtotilaa .....	5
3. Kaikilla on oikeus liikuntaan .....	6
4. Liikunta on kansanliike .....	7
5. Olosuhteet ja resurssit liikkumisen perusedellytyksenä .....	8
6. Palvelut ja osaaminen alueellisena kilpailuetuna.....	9
7. Toimimme vastuullisesti .....	10
8. Mitä tavoittelemme vuoteen 2030 mennessä? .....	11
<b>Toimenpidekokonaisuudet .....</b>	<b>12</b>
1. Yksilö – Päijäthämäläisten elämäntapana on fyysisesti aktiivinen arki.....	12
2. Yhteisöt – Arjen yhteisöt tukevat fyysistä aktiivisuutta .....	13
3. Järjestelmä – Yhteinen tahtotila ja toimintatavat mahdollistavat toimivan kokonaisuuden .....	14
4. Olosuhteet ja ympäristö – Arjen fyysinen aktiivisuus mahdollistetaan monipuolisesti ja ekologisesti kestäväksi.....	15
9. Ohjelman seuranta perustuu tietoon, käyttäjäkokemuksiin ja tutkimukseen .....	16
10. Näin ohjelma syntyi.....	17
11. Tausta-aineisto .....	18
<b>Liite 1: Liikkumisen suositukset eri ikäryhmille .....</b>	<b>19</b>

## Lukijalle

Päijät-Hämeessä päätettiin tarttua alueen asukkaiden liian vähäisen liikkumisen, liiallisen paikallaanolon sekä eri ikäryhmien fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen haasteeseen liikkumisohjelman muodossa.

Liikkumisohjelman päämääränä on kaikkien päijäthämäläisten fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen ja paikallaanolon väheneminen. Fyysisin voimin tapahtuva liikkuminen on myös ympäristöteko. Tavoitteena on, että yhä useampi saavuttaa kansalliset, oman ikäryhmän liikkumisen suositukset (liite 1).

Päijät-Hämeessä on hyvät edellytykset liikkumisen edistämiseen olosuhteiden, osamisen sekä yhteisen tahtotilan pohjalta. Yhdenvertaisuuden lisäämiseksi tulee kiinnittää kohdennettua huomiota vähän liikkuviin, toimintarajoitteita kokeviin sekä heikossa yhteiskunnallisessa asemassa oleviin.

Vastuu päijäthämäläisten liikkumisen edistämisestä kuuluu kunnille, hyvinvointialueelle, seuroille ja järjestöille, työpaikoille, yrityksille, 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.

Saavuttaaksemme ohjelman tavoitteet tarvitaan eri hallinnonalojen ja eri toimijoiden välistä yhteistyötä sekä sitoutumista yhteisiin tavoitteisiin maakunnallisesti sekä kuntien sisällä. Yhteisen työn lisäksi jokainen organisaatio voi poimia ohjelman tavoitteista ja toimenpiteistä itselle sopivimmat ja toteuttaa niitä. Tavoitteena on, että liikkumisohjelma kokoaa yhteen liikkumisen edistämistyötä tekeviä ja se on aktiivisessa käytössä koko Päijät-Hämeessä!



Ankkurin kuntolaitteet. Kuva: Lassi Häkkinen.

# 1. Liikkeestä terveyttä ja hyvinvointia

Hyvinvoinnin perustan luovat arkiaktiivisuus, palauttava uni, terveellinen ravitsemus, positiiviset ihmissuhteet sekä monipuolinen ja riittävä liikunta. Riittävä liikkuminen on yhteydessä muun muassa fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, oppimiseen, työkykyyn, aivoterveuteen, 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 valvellaoloajasta istuen tai makuullaan. Jo lasten ja nuorten liikkumisessa on nähtävissä huolestuttavia merkkejä. Perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaiden fyysisen toimintakyvyn Move!-mittauksissa (2022) on todettu heikko fyysinen toimintakyky yli 40 %:lla päijäthämäläisistä lapsista ja nuorista. Sama suuntaus on nähtävissä nuorissa aikuisissa, sillä varusmiespalveluk-

sessä olevien nuorten miesten kestävyyskunto oli valtakunnallisesti mittaushistorian toiseksi huonoin vuonna 2021.

UKK-instituutin koordinoiman tutkimuksen (2022) perusteella liian vähäisen liikkumisen ja runsaan paikallaolon kustannukset ovat valtakunnantasolla noin 4,7 miljardia euroa vuodessa. Päijät-Hämeessä liikkumattomuuden kustannukset ovat vuosittain yli 60 miljoonaa euroa ja paikallaan olon kustannukset lähes 65 miljoonaa euroa. Suurimmat kustannukset syntyvät tyypin 2 diabeteksestä sekä masennuksesta.

Heikkokuntoisten kouluikäisten ja nuorten aikuisten määrän lisääntyminen, työikäisten heikkenevä kestävyyskunto ja lihasvoima sekä lisääntyvä ylipaino ennakoivat tuleville vuosille merkittäviä haasteita terveydelle sekä työ- ja toimintakyvylle. Kokonaisuudella on väistämättä vaikutusta työn tuottavuuteen ja työurien pituuteen. Myös ikäihmisten lisääntyvä määrä edellyttää liikunta- ja toimintakykyä edistäviä toimenpiteitä.



Lenkkeilevä perhe Liikuntakeskus Pajulahdessa. Kuva: Niki Soukkio.

## 2. Toteutamme kansallista ja paikallista tahtotilaa

Liikunnan ja arkiaktiivisuuden lisääminen on tunnistettu valtakunnallisesti merkittäväksi tavoitteeksi. Hallitusohjelman (2019) tavoitteena on liikunnallisen kokonaisuuden nousu kaikissa ikäryhmissä. Lisäksi tavoitteena on ulkoilun ja arki-liikkumisen 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 lakisäätöistä 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 lakisäätöinen 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 myönnetty valtakunnalliset palkinnot ja tunnustukset. Lisäksi Päijät-Hämeessä on lukuisia urheilijoita, jotka ovat menestyneet kansainvälisesti.

Päijät-Hämeessä on tehty jo vuosia suunnitelmallista työtä liikunnan edistämiseksi. Päijät-Hämeen ensimmäinen terveysliikuntastrategia laadittiin vuosille 2009–2020. Sport Päijät-Häme strategia laadittiin vuosiksi 2016–2020. Lisäksi Päijät-Hämeessä on laadittu Liikunnan, elämysten ja hyvinvoinnin tiekartta 2030, johon on koottu kokonaisuuteen liittyviä kehittämistoimia. Tämä liikkumishjelma on jatkoa aikaisemmille strategioille. Ohjelma 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 päihteettömyys ja terveelliset elintavat.



Pihaliikuntaa Renkomäen päiväkodissa. Kuva: Lassi Häkkinen.

### 3. Kaikilla on oikeus liikuntaan

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 saavuttamiseksi. Toimintarajoitteisten henkilöiden liikunnalle keskeistä ovat esteettömät asumis- ja lähiympäristöt sekä liikkumisen olosuhteet, sopiva ryhmätoiminta sekä erilaiset tukipalvelut. Usein myös lähipiirin tuella on ratkaiseva merkitys liikunnan harrastamiselle.

Kuntien eri hallinnonalat (liikunta-, sivistys- sekä tekniset palvelut), hyvinvointialueiden sosiaali- ja terveystyö, urheiluseurat, kansanterveysjärjestöt, vapaan sivistystyötoimen järjestäjät sekä liikunta-alan yritykset ovat keskeisiä toimintarajoitteisten henkilöiden liikunnan mahdollistajia. Toimintarajoitteisten henkilöiden huippu-urheilua edistetään omana erillisenä toimintana.

Kuntien on huomioitava liikuntapalveluiden järjestämisessä eri ikä- ja väestöryhmät. Palveluja on suunnattava muun muassa maahanmuuttajille, soveltavaa liikuntaa tarvitseville sekä sosioekonomisesti heikommassa asemassa oleville henkilöille. Terveystyön palveluissa ja kohtaamisissa painottuu 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 sekä omatoimista selviytymistä arjessa. Sosiaalipalvelut tukevat asiakkaan arkea kodin muutostöillä sekä asumis- ja kotipalveluilla ja mahdollistamalla harrastusmahdollisuuksia erilaisilla kuljetus-, tuki- ja henkilökohtaisen avun palveluilla.



## 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 järjestäjät, 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.

Pelicans Isku-Areenalla. Kuva: Toivo Heinimäki.



## 5. Olosuhteet ja resurssit liikkumisen perusedellytyksenä

Kunnat edistävät väestön omaehtoista liikkumista ja liikunnallista elämäntapaa arki- ja vapaa-ajanliikuntaan kannustavalla ympäristöllä ja fyysisen aktiivisuuden huomiovalla yhdyskuntasuunnittelulla. Liikunnan olosuhteita ovat paitsi rakennetut liikuntapaikat, myös ulkoilu- ja retkeilyalueet, kevyen liikenteen väylät, uimarannat ja puistot.

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

Olosuhteiden lisäksi asukkaille on tarjottava riittävästi oikeanlaista tukea ja ohjausta kunnissa ja hyvinvointialueen palveluissa. 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 kuntien liikunnanohjauksen sekä liikunnan hallinnon ja suunnittelun henkilöstön määrä on viime vuosina lisääntynyt. Vuoden 2023 alussa aloittanut Päijät-Hämeen hyvinvointialueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ja yhdyspintatyön asiantuntijajyksikkö kokoaa yhteen edistäviä ja ehkäiseviä palveluita ja toimintamalleja mukaan lukien elintapaohjauksen ja liikunta-neuvonnan.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja sen osana liikunnallisen elämäntavan 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.



Salpausselän maastoliikuntapolut. Kuva: Juhana Pekka Huotari.



## 6. Palvelut ja osaaminen alueellisena kilpailuetuna

Päijät-Hämeessä liikuntapalveluja ja -toimintoja on kehitetty aktiivisesti. Kunnat ovat toteuttaneet Liikkuvat -ohjelmien kokonaisuutta kunta- ja toimijakohtaisilla painotuksilla ja toimenpiteillä. Kokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva perhe, 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 Päijät-Hämeeseen kaikkiin kuntiin.

Valtaosa ohjatusta liikunnasta ja urheilusta on seurojen ja yhdistysten järjestämiä ja kuntien niille myöntämä tuki eri muodoissaan mahdollistaa monipuoliset liikuntaharrastukset matalan kynnyksen toiminnasta aina kilpailutason ryhmiin asti. Kuntien velvollisuutena on tukea kansalaistoimintaa, joka toteutuu erilaisten avustusmuotojen kautta yleiseen toimintaan, tapahtumiin tai projekteihin ja kehitystyöhön. Lisäksi kunnat voivat tarjota tiloja, välineitä sekä osaamista seurojen käyttöön. Vuonna 2020 kuntien asukasta kohden myönnettyjen avustusten määrä vaihteli Päijät-Hämeessä 1–7 euron välillä.

Päijät-Hämeessä on toteutettu liikuntaneuvontaa yhdessä kuntien, Päijät-Hämeen hyvinvointialueen ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa. Liikuntaneuvonta on osa laajempaa ammattilaisten tarjoamaa elintapaohjausta ja sen tavoitteena on ohjata terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvia aktiiviseen arkeen ja liikunnalliseen elämäntapaan. Päijät-Hämeessä toimii ensimmäisenä Suomessa maakunnallinen liikuntaneuvonnan malli. Itä-Suomen yliopistossa toteutetun tutkimuksen (2022) 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. Koulutus-, tutkimus- ja valmennusosaamista

tarjoavat valtakunnalliset liikunnan koulutuskeskukset Pajulahden Urheiluopisto Lahdessa ja Suomen Urheiluopisto Vierumäellä. Lisäksi Haaga-Helia ammattikorkeakoulu järjestää liikunta- ja hyvinvointialan koulutusta ja LAB ammattikorkeakoululla ja LUT-yliopistolla on vahvaa TKI-toimintaa. Yhteensä edellä mainituissa koulutusorganisaatioissa on liikuntaan ja terveyden edistämiseen liittyvää asiantuntijaosaamista noin 150 henkilötyövuotta ja opiskelijoita eri koulutusohjelmissa yli 1500.



*Liikuntatapahtuma Vierumäellä. Kuva: Vierumäki – Suomen Urheiluopisto, kuvapankki.*

## 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 hiihijälänjäljen pienentäminen, tapahtumien ympäristönäkökulmien huomioiminen ja harrastusmatkojen kulkutapojen kehittäminen.

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

Suomalaiset ovat ahkeria luonnossa liikkujia, sillä yleisimpiä liikuntapaikkoja ovat monimuotoiset luonnontilaiset ympäristöt, kevyen liikenteen väylät sekä ulkoilalueet. 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 tulosastosta, 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 kestävyys 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 yhdenvertaisempi, suvaitsevampi, osallistavampi, turvallisempi ja kestävämpi liikuntakulttuuri.



Aurinko-Ilves ulkoilureitti. Kuva: lida Hollmen / Outdoors Finland

## 8. Mitä tavoittelemme vuoteen 2030 mennessä?

Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman päämääränä on lisätä kaikkien päijäthämäläisten fyysistä aktiivisuutta ja vähentää paikallaanoloa. Päämäärän saavuttamiseksi ohjelma on jaettu neljään toimenpidekokonaisuuteen. Kokonaisuudet ovat yksilö, yhteisö, järjestelmä sekä olosuhteet ja ympäristö. Myönteinen liikkumiseen innostava viestintä läpileikkaa kaikki kokonaisuudet.

Vuosien 2023–2025 painopistealueeksi on valittu lapset, nuoret ja lapsiperheet. Valitsemalla tietyt painopistealueet kohdennetaan toimenpiteitä vaikuttavuuden saavuttamiseksi. Lisäksi työ muiden ikäryhmien ja osa-alueiden kohdalla jatkuu.

Toimenpiteiden toteuttaminen aloitetaan ohjelman valmistuttua yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Ohjelmalle tullaan nimeämään ohjausryhmä, jonka toiminta linkittyy osaksi maakunnallista hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Ohjelman vastuutahot, aikataulut, resurssit ja mittarit määritellään tarkemmin toiminnan käynnistyttyä keväen 2023 aikana.

## Päijäthämäläisten fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja paikallaanolo vähenee

### Ohjelman painopistealueet 2023–2025 Lapset, nuoret ja lapsiperheet

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

### Tavoitteet

- Päijäthämäläisten lasten, nuorten ja lapsiperheiden fyysinen aktiivisuus lisääntyy
- Päijät-Häme on Harrastamisen Suomen-mallin edelläkävijä



Lasten leikki puistoraafi. Kuva: Lassi Häkkinen

# 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.

### Tavoitteet ja toimenpiteet

#### Päijäthämäläisten arki on fyysisesti aktiivista ja yhä useampi liikkuu liikku-misen suositusten mukaisesti

- Kannustetaan asukkaita omaehtoiseen liikkumiseen ja aktivoidaan vähän liikkuvia liikunnalliseen elämäntapaan
- Mahdollistetaan aktiivinen arki sekä omatoiminen ja ohjattu liikkuminen eri ikä- ja kohderyhmät huomioiden
- Tarjotaan monipuolisia liikuntapalveluita ja liikkumisolosuhteita eri ikä- ja kohderyhmät huomioiden
- Lisätään maksuttomia liikuntapaikkoja alle 18-vuotiaiden toimintaan ja muissa ikä- ja kohderyhmissä kustannukset pidetään kohtuuhintaisina

#### Toteutetaan varhaista puuttumista ja aktivoidaan vähän liikkuvia

- Varmistetaan liikunta- ja elintapaneuvonnan palveluketjun toimivuus
- Käytetään liikuntaa osana sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta
- Tunnistetaan liikunta- ja toimintakyvyltään heikentyneet, riskiryhmiin kuuluvat ja erityistä tukea tarvitsevat ja terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat asiakkaat ja toteutetaan tarvittavat interventiot
- Hyödynnetään vaikuttavia preventiivisiä toimintamalleja tehokkaasti sekä kehitetään ja innovoidaan uusia toimintamalleja
- Järjestetään kohdennettuja liikkumisryhmiä liikuntaseura- ja yhdistystoiminnan ulkopuolella oleville eri ikä- ja kohderyhmät huomioiden

## 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 koko elinkaariajattelun – varhaiskasvatus, koulut, oppilaitokset, työikäiset, ikääntyneet ja erityisryhmät.

### Tavoitteet ja toimenpiteet

Jokaisella on mahdollisuus fyysistä aktiivisuutta tukevaan harrastukseen tai toimintaan

- Mahdollistetaan jokaiselle lapselle ja nuorelle vähintään yksi liikuntaharrastus osana Harrastamisen Suomen mallia
- Mahdollistetaan nuorille kaksoisura liikuntapainotteisella opiskelulla ja urheiluakatemian toiminnalla
- Tarjotaan monipuolisia, avoimia ja kaikille kohdennettuja liikuntapalveluita yhteistyössä eri toimijoiden kesken
- Lisätään tarjottavien palveluiden yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa erityisryhmät huomioiden

Toteutetaan ja kehitetään Liikkuvat -kokonaisuuksia valtakunnallisten ja alueellisten tavoitteiden mukaisesti

- Liikkuva varhaiskasvatus: mahdollistetaan jokaisen lapsen päivittäinen liikuminen olemassa olevia työkaluja, hyviä käytäntöjä ja tutkittua tietoa hyödyntäen sekä niitä kehittämällä
- Liikkuva koulu: tehdään koulupäivistä aktiivisempia lisäämällä liikettä ja vähentämällä istumista, osallistetaan oppilaat koulupäivien aktivoimiseen
- 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

Päijätähämäläisten 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.

#### Tavoitteet ja toimenpiteet

**Liikunnalla ja liikkumisella on keskeinen rooli osana strategioita sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä kunnissa ja hyvinvointialueella**

- Korostetaan liikkumisen merkitystä osana strategisten päämäärien saavuttamista
- Arvioidaan liikunta- ja liikkumisvaikutuksia osana päätöksentekoa
- Vahvistetaan liikunnan toimijakentän ja kunnan yhteistyötä sovittujen toimintamallien avulla
- Tuetaan liikuntaseuroja ja yhdistyksiä sekä niiden toimintaedellytyksiä liikkumisen lisäämiseksi sekä liikkujan ja urheilijan polkujen vahvistamiseksi
- Varmistetaan riittävä resursointi liikkumisen edistämiseen ja arvioidaan liikunta-aktiivisuutta osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä kunnissa ja hyvinvointialueella
- Otetaan käyttöön uudenlaisia toimintatapoja ja -malleja ja hyödynnetään uusia terveys-, hyvinvointi- ja liikuntateknologian ratkaisuja

**Liikunnan ja liikkumisen edistämisestä muodostuu toimiva kokonaisuus**

- Liikunnan ja liikkumisen edistäminen perustuu tiedolla johtamiseen
- Toteutetaan liikkumisohjelmia koordinoitusti poikkihallinnollisena yhteistyönä kunnissa sekä maakunnassa
- Varmistetaan toimivat palveluketjut monialaisella yhteistyöllä
- Verkostot ovat osa liikkumisen edistämisen kokonaisuutta ja ne toimeenpanevat liikkumisohjelmia
- Ammattilaisten osaaminen ja koulutukset tukevat liikkumista edistäviä toimenpiteitä ja asukkaiden terveellisiä elintapoja
- Hyvinvointialueelle luodaan alueellinen hyte-palvelutarjotin kokoamaan tietoa tarjolla olevista palveluista ja mahdollisuuksista palveluohjauksen tueksi

## 4. Olosuhteet ja ympäristö – Arjen fyysinen aktiivisuus mahdollistetaan monipuolisesti ja ekologisesti kestävästi

Arkiympäristöt kannustavat fyysiseen aktiivisuuteen ja antavat yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkumiseen ja lähiluonnosta nauttimiseen. Yhä useampi pääjätähämäläinen valitsee arjessa fyysistä aktiivisuutta vaativia liikkumismuotoja, jotka tukevat samalla ekologista kestävyyttä. Olosuhteiden kestävä kehittäminen mahdollistaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kasvattamisen.

### Tavoitteet ja toimenpiteet

#### Arkiympäristöt ovat liikkumisen mahdollistavia, liikkumiseen houkuttelevia ja turvallisia

- Vahvistetaan asiakaslähtöisyyttä ja osallisuutta liikuntapalveluiden ja liikkumisolosuhteiden kehittämisessä ja innovoinnissa
- Aktivoidaan asukkaita liikkumiseen monipuolisten lähiliikuntapaikkojen ja olosuhteiden avulla
- Varmistetaan liikkumisen mahdollisuudet huomioimalla saavutettavuus, esteettömyys ja turvallisuus eri ikä- ja kohderyhmät huomioiden
- Mahdollistetaan liikkumista kattavalla kevyen liikenteen verkostolla ja sen kunnossapidolla sekä huomioidaan kävelyn ja pyöräilyn edistäminen yhdyskuntasuunnittelussa
- Edistetään olemassa olevien tilojen (esim. koulut) monikäyttöisyyttä ja hyödyntämistä mielekkään tekemisen ja harrastamisen ympäristöinä myös vapaa-ajalla

#### Liikkumisolosuhteiden kunnossapito ja kehittäminen on suunnitelmallista ja ympäristökuormituksen huomioivaa

- Tehdään kuntakohtaisia liikuntapaikkarakentamisen suunnitelmia
- Toteutetaan liikkumisolosuhteiden kunnossapito ja kehittäminen poikkiallinnollisesti sekä tarvittaessa yli kunta- ja maakuntarajojen
- Kehitetään liikkumisolosuhteita entistä houkuttelevammiksi eri ikä- ja kohderyhmät huomioiden
- Kehitetään liikkumisolosuhteita ja -toimintoja kestäväen kehityksen periaatteiden mukaisesti huomioiden mm. materiaali- ja resurssiviisaus, hiilineutraalisuus sekä luonnon monimuotoisuus
- Vähennetään liikuntapaikkojen ja -tapahtumien ympäristökuormaa

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

Liikkumishojelman seurannan tueksi on tulossa käyttöön keväällä 2023 sähköinen Power BI -pohjainen, eri lähteistä tietoa kokoava työkalu. Työkalu toimii tiedolla johtamisen tukena. Työkalusta on mahdollista saada tietoa eri ikä- ja kohderyhmien liikunnasta, seuratoiminnasta, liikunnan olosuhteista sekä liikunnan yleisistä edellytyksistä. Työkalu mahdollistaa tietojen vuosivertailun sekä tietojen tarkastelun kunta- ja maakuntatasolla.

Liikkumishojelman 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 muutosta asiantuntijälähtöisestä kehittämisestä käyttäjälähtöisempään kehittämiseen. Palvelumuotoilun menetelmät tarjoavat tähän monipuolisia mahdollisuuksia. 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.

Finlandiahihto 2023. Kuva: Lassi Häkkinen





## 10. Näin ohjelma syntyi

Idea liikkumishjelmasta syntyi keväällä 2022. Ohjelmaa ideoimaan koottiin ryhmä liikunnan sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ammattilaisia.

Päävastuu ohjelman laatimisprosessista oli Päijät-Hämeen Liikunnalla ja Urheilulla sekä Päijät-Hämeen liitolla. Ohjelman aikana toteutettiin kaksi työpajaa, joihin on osallistui asiantuntijoita yli sektorirajojen muun muassa kunnista, sosiaali- ja terveyspalveluista, oppilaitoksista, työterveyshuollosta sekä järjestöistä ja yhdistyksistä. Lisäksi mukana oli päätöksentekijöitä kunnista sekä hyvinvointialueelta. Valmis-teluvaiheessa liikkumishjelmaa käsiteltiin eri verkostoissa ja foorumeilla.

Liikkumishjelman tekstiversio oli avoimesti kommentoitavana otakantaa.fi sivustolla 30.1.–13.2.2023 välisenä aikana. Saatujen kommenttien perusteella tehtyjen muutosten jälkeen lopullinen versio lähetetään hyväksyttäväksi maakuntahallitukselle, Päijät-Hämeen kuntiin ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueelle.

Ohjelman laatimisprosessista vastanneessa ryhmässä olivat Mai-Brit Salo ja Keijo Kylänpää Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry., Saila Juntunen Päijät-Hämeen liitto, Matti Kettunen Asikkalan kunta, Tero Kuorikoski Pajulahden Urheiluopisto, Jukka Tiik-kaja Suomen Urheiluopisto, Marjukka Tiainen Pajulahden Urheiluopisto, Jussi-Matti Salmela Junior Pelicans ry. sekä Iiris Salomaa ja Risto Kuronen Päijät-Hämeen hyvinvointialue.



Opiskelijoiden järjestämä taukojumppa liikkumishjelman työpajassa Pajulahdessa. Kuva: Saila Juntunen.

## Tausta-aineistoa

**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**

**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.o-ph.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>

# Liite 1: Liikkumisen suositukset eri ikäryhmille

## Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset

Alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa, joka koostuu kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Yli tunnin istumisjaksoja tulee välttää ja lyhyempiäkin paikallaanoloja tauottaa lapselle mielekkäällä tavalla. Lapselle tulee antaa mahdollisuus myös rentoutumiseen ja rauhoittumiseen.



Kuva: Vauhti virkistää. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21.

## Lasten ja nuorten liikkumisen suositus 7–17-vuotiaat

Kaikille 7–17-vuotiaille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikuntaa vähintään 60 minuuttia päivässä yksilöllä sopivalla tavalla, ikä huomioiden. Runsasta ja pitkäkestoista paikallaanoloa tulee välttää.



Kuva: Lasten ja nuorten liikkumisen suosituksen keskeiset viestit.

## Aikuisten liikkumisen suositus

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Suositus huomioi myös kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen. Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan tehtäväksi 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa myös lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrä on 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa vähintään kaksi kertaa viikossa.



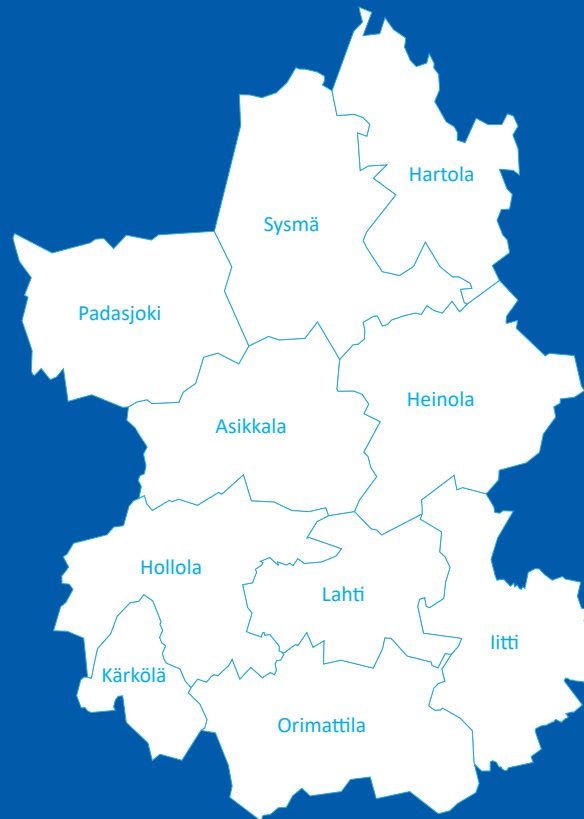
Kuva: Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille.

## Liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille tiivistää terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Ikäihmisten suosituksessa painotetaan 18–64-vuotiaiden suosituksia enemmän lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen.



Kuva: Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille.



#LiikkuvaPäijätHäme2030



**PÄIJÄT-HÄMEEN LIITTO**  
The Regional Council of Päijät-Häme



**Päijät-Hämeen**  
**LIIKUNTA JA URHEILU**