

ASIKKALAN POIKKIHALLINNOLLINEN LIKKUMISOHJELMA

SISÄLLYS

1. JOHDANTO

- 1.1. Asikkalan liikkumisohjelman päämäärä
- 1.2. Miksi liikkumisojelma on tärkeä?
- 1.3. Liikkumisen edistäminen on yhteistyötä
- 1.4. Liikkumisen edistäminen kansallisena ja maakunnallisena tavoitteena

3

3

3

3

4

2. FYYSINEN AKTIIVISUUS YHTEISKUNNALLISENA HAASTEENA

- 2.1. Lapset ja nuoret
- 2.2. Työikäiset
- 2.3. Ikääntyneet
- 2.4. Soveltava liikunta

5

5

7

7

8

3. LIKKUMISOHJELMAN VAIHEET JA TOTEUTTAMINEN

9

4. NYKYTILAN TARKASTELUA

- 4.1. Liikkumiskysely
- 4.2. Nykytilan tarkastelua osa-alueittain

11

11

12

5. TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA ARVIOINTI

13

LÄHTEET

32



1. JOHDANTO

1.1. Asikkalan liikkumishojelman päämäärä

Asikkalan poikkihallinnollinen liikkumishojelma linjaa tulevaisuudessa Asikkalan kunnan liikkumisen edistämistyötä ja siihen liittyviä toimenpiteitä. Liikkumishojelman päämääränä on edistää kunnan asukkaiden fyysistä aktiivisuutta, poistaa liikkumisen esteitä ja varmistaa liikkumisen edistämisen poikkihallinnollisuus, pitkäjänteisyys ja systemaattisuus.

1.2. Miksi liikkumishojelma on tärkeä?

Kuntalaisten fyysistä aktiivisuutta ja liikkumista edistävät toimet ovat osa kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä. Lähtökohtana on kunnan eri toimialojen sekä laajan toimijakentän poikkihallinnollinen yhteistyö paikallisella sekä alueellisella tasolla. Kunkin toimijan tulee

omaksua liikkumisen edistäminen yhdeksi keskeiseksi tehtäväkseen ja pohtia ratkaisuja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi omista mahdollisuuksistaan ja lähtökohdistaan. Yhteiset tavoitteet ja tahtotila mahdollistavat kuntalaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämisen suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti päätöksenteosta aina pieniin arkipäivän valintoihin saakka. Kuntalaisten fyysisen aktiivisuuden edistäminen on koko kunnan asia ja työtä on tehtävä rohkeasti ja kekseliäästi.

Kuntien tehtävänä on luoda puitteet asukkaidensa liikunnalle paikallistasolla järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmille, tukemalla kansalaistoimintaa että rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja. Liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen kaikille ikä- ja väestöryhmille, mukaan lukien toimintarajoitteiset ja sosioekonomisesti heikommassa

Liikkumishojelman päämäärät:

- ✓ edistää asukkaiden fyysistä aktiivisuutta
- ✓ poistaa liikkumisen esteitä
- ✓ varmistaa liikkumisen edistämisen poikkihallinnollisuus, pitkäjänteisyys ja systemaattisuus

sa asemassa olevat henkilöt, edistää yhdenvertaisuutta. Kaiken liikunnan edistämisen lähtökohtana ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat, turvallinen toimintaympäristö sekä ympäristön kunnioittaminen.

1.3. Liikkumisen edistäminen on yhteistyötä

Fyysisen aktiivisuuden edistämässä korostuu yhteistyön ja viestinnän merkitys. Kunta ei voi yksin vastata kaikkien väestöryhmien tarpeisiin. Monipuolinen yhteistyö eri sektoreiden kanssa luo perustan, jolla fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja hyvinvoinnin edistäminen onnistuvat kunnassa tehokkaasti ja kattavasti.

Kuntalaisten oma aktiivisuus on keskeisessä roolissa. Osallistamalla kuntalaisia toiminnan kehittämiseen varmistetaan, että liikuntapalvelut vastaavat aidosti asukkaiden tarpeita ja toiveita. Paikalliset urheiluseurat,



eläkeläisjärjestöt, kyläyhdistykset sekä muut kolmannen sektorin toimijat ovat merkittäviä kumppaneita, koska ne tarjoavat monipuolista liikuntaa ja yhteisöllisyyttä tukevaa toimintaa eri ikäryhmille. Lisäksi yksityinen sektori, kuten liikuntayrittäjät, täydentävät kunnan palveluita tarjoamalla erilaisia liikunnan vaihtoehtoja.

Hyvinvointialue tekee lisäksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä, mikä linkittyy monilta osin kunnan työhön

esimerkiksi liikuntaneuvonnan osalta. Myös työpaikoilla ja työnantajilla on merkittävä rooli liikunnan ja hyvinvoinnin edistämisessä, muun muassa työmatkaliikunnan tukemisen kautta.

Yhteistyön lisäksi aktiivinen, monipuolisesti eri viestintäkanavia hyödyntävä sekä monimuotoisuuden ja samaistuttavuuden huomioonottava liikuntaviestintä on avainasemassa fyysisen aktiivisuuden edistämisessä.

1.4. Liikkumisen edistäminen kansallisena ja maakunnallisena tavoitteena

Fyysisen aktiivisuuden ja toimintakyvyn lisääminen on kansallinen tavoite, jolla pyritään vahvistamaan mm. työkykyä ja tuottavuutta, väestön mielenterveyttä ja maanpuolustuskykyä sekä vähentämään sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksia. Lisäksi kävelyn ja pyöräilyn edistäminen on osa ekologisesti kestävästä liikkumisesta, mikä vähentää liikenteen päästöjä ja parantaa ympäristön laatua. Petteri Orpon nykyisen hallituksen Suomi liikkeelle -ohjelma sisältää toimintakulttuurin muutokseen tähtääviä ja arkiliikkumista lisääviä tavoitteita ja toimenpiteitä vuosille 2023–2027.

Maakunnan tasolla liikkumisen edistämisen tavoitteita ja toimenpiteitä kokoaa Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelma. Ohjelman päämääränä on edistää päijäthämäläisten fyysistä aktiivisuutta ja vähentää paikallaanoloa. Ohjelmaa toteutetaan Päijät-Hämeen liiton koordinoimana poikkihallinnollisena yhteistyönä. Liikkuva Päijät-Häme -ohjelma toteuttaa osaltaan maakunnallisesti sovittuja hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen painopisteitä eli hyte-kärkiä.



2. FYYSINEN AKTIIVISUUS YHTEISKUNNALLISENA HAASTEENA

UKK-instituutin laatima liikuntaraportti (2022) kuvaa suomalaisten mitattua liikkumista, paikallaanoloa ja fyysistä kuntoa. Raportin mukaan suomalaiset viettivät suurimman osan valveillaoloajastaan paikallaan istuen tai makoillen ja liikkuminen oli vähentynyt viime vuosien aikana etenkin työikäisten aikuisten osalta. Yleisesti ottaen liikkuminen ja fyysinen kunto oli heikentynyt iän lisääntyessä. Puhuttaessa liikkumattomuudesta voidaan todeta, että sen mukana tulevat haasteet ovat olleet tiedossa ja esillä Suomessa jo pitkään. Suomalaiset liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Liikkumisen suosituksia vähäisempi liikkuminen ja runsas paikallaanolo maksavat yhteiskunnalle monin tavoin ja paljon. Valtakunnallisesti liikkumattomuuden kustannusten arvioidaan olevan 3,2 miljardia euroa vuodessa (kuva 1). Liikkumattomuus lisää muun muassa terveydenhuollon kustannuksia ja kansansairauksien riskiä. UKK-instituutin kokonaislaskurin mukaan Asikkalan osalta liikkumattomuuden ja paikallaan-

olon kokonaiskustannukset ovat vuosittain hieman yli 5 miljoonaa euroa.



2.1. Lapset ja nuoret

Liikkumisen suositukset kiteyttävät eri-ikäisten terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän. Suositukset toimivat työkaluina esimerkiksi yleisessä viestinnässä, aktiivisemmän koulupäivän ja työpäivän rakentamisessa, yhdyskuntasuunnittelussa sekä rakentamisessa. Alle kouluikäisten lasten liikkumisen suositukset kertovat, että lapsen tulisi liikkua joka päivä vähintään kolme tuntia ja liikkumisen olisi syytä olla intensiteetiltään ja tavaltaan monipuolista. Liikunnallisen elämäntavan rakentamisessa korostuu varhaiskasvatuksen rooli, mutta myös vanhempien ja huoltajien liikunnallinen esimerkki ja fyysistä aktiivisuutta tukevien ympäristöjen luominen.

4–6-vuotiaiden lasten liikkumisen määrää ja laatua sekä niihin vaikuttavia tekijöitä Suomessa selvittäneen Piilotutkimuksen (2023) mukaan varhaiskasvatusikäisistä lapsista 76 prosenttia saavutti varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksen kolme tuntia fyysistä aktiivisuutta, josta vähintään tunti reipasta ja rasittavaa päivittäin. Kuvsi-vuotiaista lapsista suosituksen saavutti 83 prosenttia, viisivuotiaista 75 prosenttia ja neljävuotiaista 67 prosenttia. Liikkuvan varhaiskasvatuksen tavoitteena on, että varhaiskasvatuspäivän aikana kertyisi kaksi kolmasosaa koko päivän suosituksesta. Tämä tavoite täyttyi 61 prosenttia



lapsista. Huomion arvoista on, että pojilla tavoite täyttyi tyttöjä yleisemmin (72 % vs. 50 %). (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024.)

Kouluikäisten lasten ja nuorten eli 7–18-vuotiaiden tulisi suositusten mukaan liikkua monipuolisesti, omaan ikään sopivalla tavalla vähintään 1–2 tuntia päivässä, harrastaa monipuolista, omaan ikään sopivaa liikuntaa vähintään 1–2 tuntia päivässä. Alakouluikäisten osalta liikunnan tulisi lisäksi sisältää paljon toistoja motoristen taitojen kehityksen turvaamiseksi. Yli kahden tunnin pituisia istumajaksoja pitäisi välttää, television katselu ja älylaitteiden käyttö olisi syytä rajata kahteen tuntiin päivässä.

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymistä Suomessa selvittäneen Liitu-tutkimuksen (2024) mukaan noin kolmasosa (32 %) tutkimukseen osallistuneista lapsista, nuorista ja nuorista aikuisista täytti liikkumissuosituksen. Perusopetusikäisistä 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkumissuosituksen mukaisesti liikkui 37 prosenttia ja lukiolaista 19 prosenttia. Pojat liikkuvat suosituksen mukaisesti yleisemmin kuin tytöt, ja pojille kertyi myös rasittavaa liikumista suosituksen mukaan vähintään kolmena päivänä viikossa yleisemmin kuin tytöille. Lukiolaisten osalta ero oli samankaltainen. Lukioikäiset pojat/miehet vastasivat liikkumisen yleistyneen viimeisen 12 kuukauden aikana yleisemmin kuin tytöt/naiset, kun taas tytöillä/naisilla liikkuminen oli vähentynyt yleisemmin kuin pojilla/miehillä.

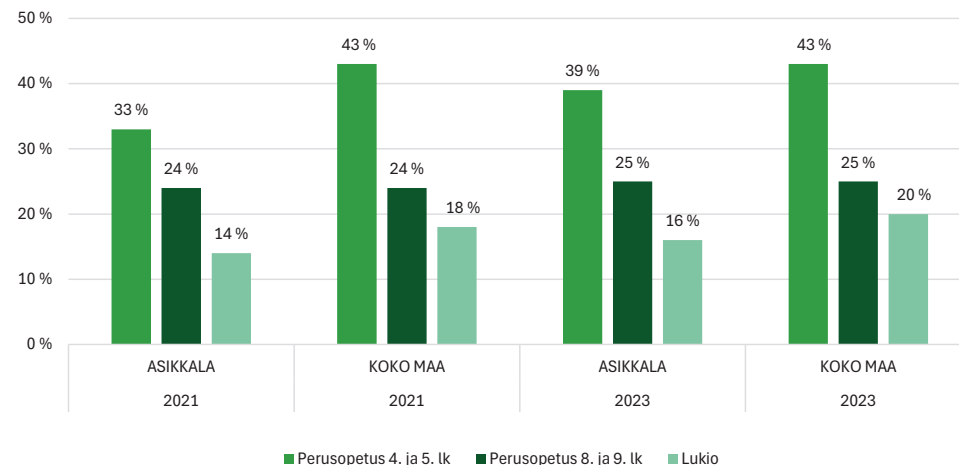
Kouluterveyskyselyn (2023) mukaan koko maan perusopetuksen 4.- ja 5.-luokan oppilaista 43 % liikkuu vähintään tunnin päivässä. Mentäessä luokka-asteita eteenpäin päivittäisen liikkumisen määrä vähenee, perusopetuksen 8.- ja 9.-luokan oppilaista vähintään tunnin liikkuvat vain 25 %, lukiolaisista 20 % ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 17 %. Asikkalan osalta tulokset olivat saman-

suuntaisia. Asikkalan tuloksia tarkasteltaessa huomaa, että vähintään tunnin päivässä liikkuvien prosentuaalinen osuus on vuodesta 2021 hieman nousut jokaisen luokka-asteen kohdalla, mutta määrät ovat edelleen alhaisia (kuva 2).

Perusopetuksen 5. ja 8. vuosiluokkien oppilaille tarkoitettun fyysisen toimintakyvyn valtakunnallisen mittaus- ja palautejärjestelmä Move! :n vuoden 2024 tulosten perusteella koululaisten fyysisen kunnon heikkeneminen on pysähtynyt valtakunnallisesti: alhainen fyysinen toimintakyky oli vuonna 2024 36 %:lla 5.-luokkalaista ja 40 %:lla 8.-luokkalaista.

Asikkalassa heikkokuntoisten 5.-luokkalaisten osuus on pienempi kuin valtakunnallisesti (2022: 28 %, 2023: 24 %, 2024: 28 %), kun taas 8.-luokkalaisten osuus on suurempi kuin valtakunnallisesti (2022: 37 %, 2023: 58 %, 2024: 50 %). Erityisesti Asikkalan 8.-luokkalaisten poikien kunto on heikentynyt huolestuttavalla tavalla: vuonna 2022 poikien fyysinen toimintakyky oli parempi kuin tyttöillä, mutta vuonna 2024 huonokuntoisia poikia oli 56 % ja tyttöjä 42 %.

Vähintään tunnin päivässä liikkuvien osuus eri kouluasteilla



Kuva 2. Kouluterveyskysely 2023, vähintään tunnin päivässä liikkuvat



2.2. Työikäiset

Työikäisten (18–64-vuotiaat) osalta reipasta, sydämen sykettä nostattavaa liikkumista tulisi harrastaa vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Suositukset antavat lisäksi vaihtoehtoisen mallin, missä lisäämällä liikkumisen tehoa rasittavaksi liikkumisen suositeltu määrä on 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa. Näiden lisäksi lihaskuntoa ja liikehalintaa ylläpitävää liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Edellä mainittujen ohella suosituksissa korostuu hyötyliikunta, kevyt liikuskelu ja istumisen tauottaminen.

Liikuntaraportin (2022) mukaan 18–64-vuotiaista keskimäärin 58 prosenttia täytti aikuisten liikkumisen suosituksen eli liikkui vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa reippaasti tai 1 tunnin 15 minuuttia viikossa rasittavasti tai saavutti suositellun liikkumismäärän reipasta ja rasittavaa liikkumista yhdistäen. Naisista suosituksen täytti keskimäärin 61 prosenttia ja miehistä 55 prosenttia. Nuoremmat täyttivät suosituksen keskimäärin paremmin kuin vanhemmat. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022.) 13-vuotta täyttäneille asikkalalaisille toteutetun liikkumiskyselyn (2024) yhtenä pääteemana oli kuntalaisten liikkumistottumukset. 18-64-vuotiaista vastaajista (n=120) 42 % harrastaa liikuntaa määrällisesti 4–5 kertaa viikossa ja 37 % 2–3 viikossa. Vastaajista 9 % liikkuu viikossa kerran tai harvemmin. Viikoittaiset liikkumistottumukset jakaantuivat Asikkalassa melko tasaisesti ikähaarukan 18–64 välillä.

Liikuntaraportin (2022) mukaan työikäisten naisten sekä miesten suosituin liikkumisen muoto oli kävely. Toiseksi suosituin liikuntamuoto sekä naisten että miesten osalta oli kuntosaliharjoittelu. Seuraavaksi suosituimpia lajeja olivat miehillä erilaiset pallopelit, juoksu tai hölkkä, pyöräily ja hiihto ja naisilla vastaavasti juoksu tai hölkkä,

sauvakävely, pyöräily ja ryhmäliikunta. Asikkalalaisten työikäisten suosituimmat liikkumisen muodot olivat liikkumiskyselyn (2024) vastausten perusteella pitkälti samankaltaiset. Suosituimpia liikkumisen muotoja olivat kävely, kuntosaliharjoittelu, pyöräily, juoksu, voimistelu/jumppa sekä hiihto.

2.3. Ikääntyneet

Myös ikääntyneille suositellaan reipasta, sydämen sykettä nostattavaa liikkumista vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti rasittavaa liikkumista vähintään 1 tunti 15 minuuttia päivässä. Tämän lisäksi yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksissa korostuu jokapäiväiset kevyet liikuskulut sekä lihasvoiman ja tasapainon harjoittaminen, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. (UKK-instituutti.)

UKK-instituutin Ikäihmisten liikunta ja liikkuminen (IKLI) -tutkimuksen (2020) mukaan keskimäärin 35 prosenttia tutkimuksen osallistujista täytti ikäihmisten liikkumisen suosituksen eli liikkui vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa reippaasti tai vähintään 1 tunnin 15 minuuttia viikossa rasittavasti tai saavutti suositellun liikkumismäärän reipasta ja rasittavaa liikkumista yhdistäen. Nuoremmassa ikäryhmässä keskimäärin 44 prosenttia tutkimukseen osallistuneista täytti liikkumisen suosituksen, mutta vanhemmassa ikäryhmässä enää 27 prosenttia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022.)

Asikkalassa toteutetun liikkumiskyselyn (2024) perusteella yli 65-vuotiaista (n=46) vastaajista 65 % harrastaa liikuntaa vähintään 4 kertaa viikossa, 2–3 kertaa liikuntaa harrastavia oli yli 65-vuotiaista vastaajista 30 %.



2.4. Soveltava liikunta

Soveltavalla liikunnalla (erityisliikunta) tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan, ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt selvästi. Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu noin 15 prosenttia Suomen väestöstä. (Liikuntatieteellinen seura 2023.)

Lasten ja nuorten liikuntakäyttämistä selvittänyt Liitu-tutkimus tarkasteli liikuntakäyttämistä niiden lasten ja

nuorten osalta, jotka ilmoittivat kokevansa toimintarajoitteita yhdellä tai useammalla toimintakyvyn osa-alueella. Kyselyyn vastanneista nuorista ja nuorista aikuisista (11-v., 13-v., 15-v., lukiolaiset) noin neljännes (23 %) raportoi kokevansa toimintarajoitteita yhdellä tai useammalla osa-alueella. Tytöillä/naisilla toimintarajoitteiden kokeminen on selkeästi yleisempää kuin pojilla/miehillä. Useimmin raportoidut toimintarajoitteet liittyvät kognitiivisiin haasteisiin, eli oppimiseen, muistamiseen ja keskittymiseen, sekä sosiaalisiin haasteisiin, eli muutosten hyväksymiseen, käyttäytymiseen ja ystävien saamiseen. Toimintarajoitteisista lapsista ja nuorista neljä prosenttia raportoi käyttävänsä jotakin liikunnan apuvälinettä.

Itseraportoitu liikunta-aktiivisuus on vähäisempää toimintarajoitteita kokevien nuorten keskuudessa, kuin nuorilla,

joilla ei ole toimintarajoitteita. Toimintarajoitteisista lapsista ja nuorista päivittäisen liikkumissuosituksen täyttää joka viides (20 %). Toimintarajoitteita kokevista nuorista suosituksen mukaan liikkuu noin kolmannes 11-vuotiaista (31 %) ja neljännes 13-vuotiaista (25 %). Liikunta-aktiivisuus vähenee selkeästi siirryttäessä 15-vuotiaisiin (19 %) ja vielä edelleen, kun tarkastellaan lukiolaisten aktiivisuutta. Toimintarajoitteisista lukiolaisista päivittäisen liikkumissuosituksen täyttää enää harvempi, kuin joka kuudes (15 %). Kouluterveyskyselyn (2023) tulokset olivat samansuuntaisia. Tulosten perusteella voidaan todeta, että toimintarajoitteiset lapset ja nuoret liikkuvat vapaa-ajalla omatoimisesti ja harrastavat organisoitua liikuntaa vähemmän kuin ei-toimintarajoitteiset ikätoverit.

Aikuisten soveltavia liikkumisen suosituksia on yhteensä kolme: aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut; aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen ja aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla. Suositusten perusta on sama, kuin aikuisillakin: reipasta liikkumista vähintään 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikkumista vähintään 1 tunti 15 minuuttia viikossa.

Toimintarajoitteisille henkilöille osoitetun liikkujakyselyn (Liikuntatieteellinen seura 2023) perusteella neljännes (24 %) liikkui alle liikuntasuosituksen. Vastaajista (n= 2047) 43 prosenttia ilmoitti, että rasittavan liikunnan päiviä viikossa oli korkeintaan yksi. Liikkujakyselyn vastaajista suurin osa (69 %) oli naisia tai tyttöjä. Vastaajien suurin ikäryhmä oli 30–64-vuotiaat (n = 1024). Toimintarajoitteisten ja vammaisten henkilöiden fyysisessä aktiivisuudessa ja organisoituun liikuntatoimintaan osallistumisessa oli tapahtunut kuitenkin pientä positiivista kehitystä vuoteen 2020 verrattuna. Maininnan arvoista on myös, että liikkujakyselyyn vastanneista erityisesti työikäiset (70 %) sekä lapset ja nuoret (65 %) halusivat harrastaa nykyistä enemmän liikuntaa.



3. LIKKUMISOHJELMAN VAIHEET JA TOTEUTTAMINEN

Asikkalan liikkumisohjelmatyö käynnistyi joulukuussa 2024, poikkihallinnollinen liikkumisojelma valmistui kesäkuussa 2025. Ohjelmatyö sisälsi yhteensä viisi ohjausryhmän tapaamista, joiden sisältö on avattu kuvassa 3.

Tulevaisuuden tavoitekorttien työstäminen tapahtui jokaisen osa-alueen osalta erikseen. Jokaisen osa-alueen tavoitteiden työstämisessä hyödynnettiin kunkin osa-alueen asiantuntijoita, jotka olivat kunnan omilta palvelualueilta tai Päijät-Hämeen hyvinvointialueelta.

Ohjelmatyön ohjausryhmään kuului viranhaltijoita eri kunnan palvelualueilta sekä hyvinvointialueen asiantuntijalääkäri. Ohjausryhmän lisäksi ohjelmatyön tapaamisiin sekä tulevaisuuden tavoitekorttien työstöön kutsuttiin mukaan hyvinvointialueen sekä kunnan asiantuntijoita.

Liikkumisohjelman ohjausryhmän jäsenet:

- Matti Kettunen
Hyvinvointijohtaja, Asikkalan kunta
- Masa Malén
Liikuntavastaava, Asikkalan kunta
- Petri Haapanen
Sivistysjohtaja, Asikkalan kunta
- Nerinda Laine
Varhaiskasvatuspäällikkö, Asikkalan kunta
- Aki Tiihonen
Tekninen johtaja, Asikkalan kunta
- Marja Koivisto
Hyvinvointikoordinaattori, Asikkalan kunta
- Risto Kuronen
Asiantuntijalääkäri, Päijät-Hämeen hyvinvointialue

Tapaamisissa vierailleet asiantuntijat:

- Salla Soininen
Projektikoordinaattori, Ikääntyneiden palvelut ja kuntoutus, Päijät-Hämeen hyvinvointialue
- Susanna Kantanen
Pohjoisen alueen aluevastaava fysioterapeutti AMK, Päijät-Hämeen hyvinvointialue
- Marjo Vuorinen
Fysioterapeutti AMK, Päijät-Hämeen hyvinvointialue
- Salla Juntunen
Projektipäällikkö, Päijät-Häme - Suomen liikkuvien kunta – maakuntahanke, Päijät-Hämeen liitto
- Salla Miettinen
Senioriohjaaja, Asikkalan kunta
- Minna Toivonen
Työllisyysvastaava, Asikkalan kunta



Ohjelmaa seurataan ja arvioidaan vuosittain ja päivitetään tarvittaessa. Ohjelman toimenpiteiden toteutuksesta vastaa tulevaisuudessa työryhmä, joka koostuu kunnan yksiköiden edustajista. Asikkalan liikuntapalvelut on vastuussa ohjelman kokonaisuuden koordinoinnista.

2024

JOULUKUU-TAMMIKUU

- Poikkihallinnollisen liikkumishjelman ohjausryhmän tapaamiset 1 & 2 (organisoituminen ja nykytilan kartoitus & ohjelmatyön aikatauluttaminen ja tavoitteet)
- Liikkumiskysely 13-vuotta täyttäneille kuntalaisille
- Nykytilan kartoituksen työstäminen

2025

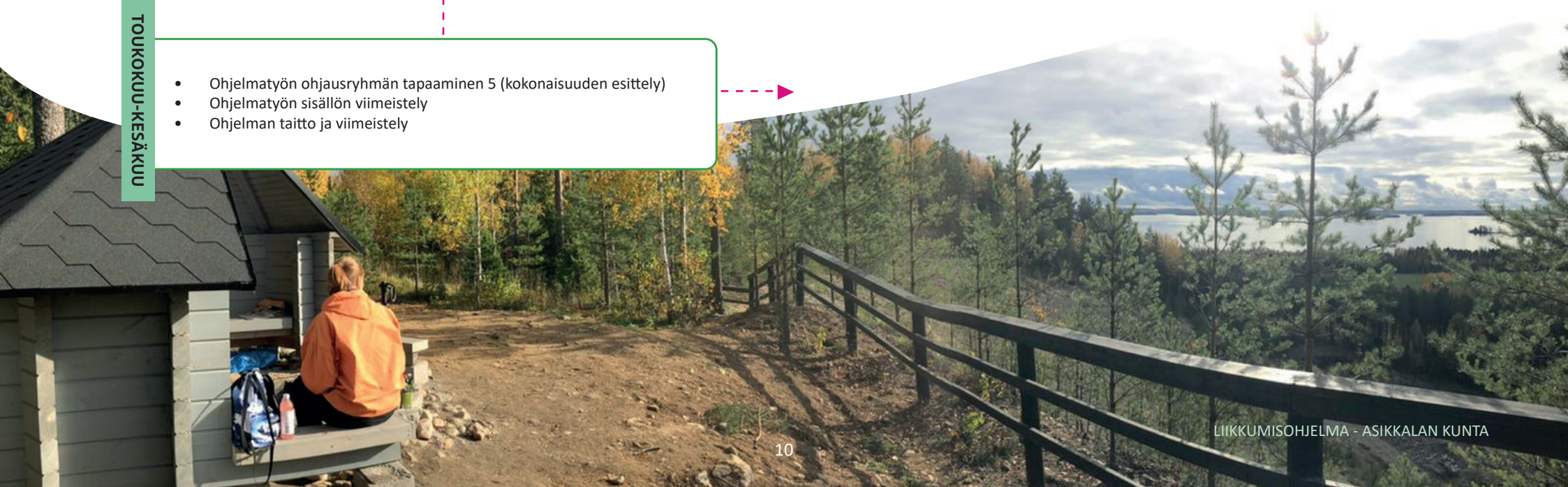
MAALISKUU-HUHTIKUU

- Ohjelmatyön ohjausryhmän tapaamiset 3 & 4 (tavoitekortit)
- Ohjelmatyön tavoitekorttien työstö osa-alueittain
- Taustan kirjoitustyötä

TOUKOKUU-KESÄKUU

- Ohjelmatyön ohjausryhmän tapaaminen 5 (kokonaisuuden esittely)
- Ohjelmatyön sisällön viimeistely
- Ohjelman taitto ja viimeistely

Kuva 3. Asikkalan liikkumishjelmatyön vaiheet



4. NYKYTILAN TARKASTELUA

4.1. Liikkumiskysely

Ohjelmatyön nykytilan kartoituksessa hyödynnettiin loppuvuodesta 2024 toteutettua liikkumiskyselyä, joka suunnattiin 13-vuotta täyttäneille kuntalaisille. Kysely toteutettiin anonymina Forms-kyselynä, jossa pääteemoina olivat aiemmin käsiteltyjen kuntalaisten liikkumistottumusten lisäksi kuntalaisten liikkumista lisäävät ja estävät tekijät, tyytyväisyys Asikkalan liikuntapalveluihin sekä tiedottaminen ja kehittämis ehdotukset tulevaisuuteen. Kyselyyn vastasi määräaikaan mennessä yhteensä 228 henkilöä.

Liikkumista lisäävien tekijöiden osalta Asikkalan kuntalaisten vastauksissa nousi esille kolme seikkaa; oma hyvinvointi (26 % vastaajista), laadukkaat liikuntapaikat (22 % vastaajista) sekä liikuntaharrastuksen maksuttomuus (18 % vastaajista). Liikuntaa estävien tekijöiden osalta vastauksissa nousi esille ylivoimaisesti eniten ajan puute. Liikkumiskyselyyn vastanneista 76 % olivat tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä Asikkalan liikuntapalveluihin kokonaisuutena. Liikuntapalveluiden eri osa-alueista vastaajat

olivat tyytyväisimpiä liikuntapaikkoihin sekä luonto- ja retkeilykohteisiin. Liikuntapaikkoihin 69 % vastaajista olivat tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä, luonto- ja retkeilykohteiden osalta tyytyväisiä tai erittäin tyytyväisiä olivat 81 % vastaajista.

Tiedottamisen suhteen vastauksissa painottui monikanavaisuuden merkitys. Liikuntapalveluiden tiedottamista pyydettiin kunnan nettisivujen, liikuntapalveluiden sosiaalisen median kanavien, Liikkuva Asikkala –sovelluksen sekä printtimedian kautta. Tiedottamisen ohella tulevaisuuteen vastaajat nostivat liikuntapaikkojen hoidon ja rakentamisen, kävely- ja pyöräteiden kunnossapidon, alueen eri toimijoiden kanssa tehtävän yhteistyön sekä liikunnanohjauksen panostettaviksi osa-alueiksi.



4.2. Nykytilan tarkastelua osa-alueittain

Asikkalassa on tehty vuosia liikunnan ja terveyden edistämistyötä ja liikunta teemana on ollut mukana kunnan strategiassa yhtenä painopisteenä useampana strategiakautena. Pitkäjänteinen liikunnan ja terveyden edistämistyö huomioitiin valtakunnallisesti Suomen liikkuvien kuntien –palkinnolla, joka jaettiin tällöin ensimmäistä kertaa Suomen urheilugaalassa vuonna 2018.

Nykytilan tarkasteluun on otettu vuosia rakennetusta Asikkalan liikunnan ja terveyden edistämisen kokonaisuudesta nostoja neljän osa-alueen kautta; lapset ja nuoret, työikäiset, ikääntyneet sekä olosuhteet. Nykytilan tarkastelun sekä tulevaisuuden tavoitteiden osalta on huomioitu Asikkalan liikkumisen edistämisen kokonaisuus, jota kunta tekee yhteistyössä eri sektoreiden kanssa.

Lapset ja nuoret

- Varhaiskasvatuksessa liikuntakoordinaattori sekä yksiköiden omat liikuntavastaavat vastuussa liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisestä
- Harrastamisen Suomen mallin kerhoista noin puolet liikuntaan painottuvia
- Kaikki koulut liikkuvia kouluja
- Hankkeen mahdollistama KoulupT, jonka vastuulla Move! -kokonaisuuden, liikuntaneuvonnan sekä koulujen liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen
- Liikuntapalveluiden terveysliikuntaryhmäkalenterissa motoriikkakerho 3-8-vuotiaille motorisista haasteista kärsiville lapsille
- Hyvinvointialueella lasten ja nuorten fysioterapiaa, toimintaterapiaa ja kuntoutusohjausta
- Puolustusvoimien kanssa tehtävän yhteistyön kautta kutsuntaikäisille tehtävät kehonkoostumusmittaukset kutsuntapäivän yhteydessä

Työikäiset

- Kaksi liikunnanohjaajaa toteuttaa maksutonta liikuntaneuvontaa kuntalaisille, vuosittain liikuntaneuvonnan asiakkaita noin 50 kpl
- Terveysliikuntaryhmät liikuttavat viikoittain isoja massoja
- Vuoden 2024 alussa käyttöön otettu Liikkuva Asikkala –sovellus liikuttaa välillisesti työikäisiä haasteiden ja suorituskortin muodossa
- Liikuntapalveluiden tapahtumat liikuttavat osaltaan työikäisiä
- Päijät-Hämeen liikunnan ja urheilun kanssa yhteistyössä toteutettavat kuntotestipäivät kaksi kertaa vuodessa
- Hyvinvointialueen ja liikuntapalveluiden yhteistyö liikuntaneuvonnan palveluketjun osalta
- Hyvinvointialueella tulpparyhmätoiminta, stopdia- ja uniryhmätoiminta, nivelinforyhmä, olkaryhmä, tulesryhmä, voima- ja tasapainoryhmä, neurologisten asiakkaiden ryhmä, kivunhallintaryhmä, äitiyryhmä, luustoinforyhmä, toimintaterapia, kotikuntoutuksen jatkoryhmä, kuntoutusohjaus sekä erilaiset koulutukset

Olosuhteet

- Maksuttomat sisä- ja ulkoliikuntapaikat
- Liikuntapaikkojen hoito ja kunnossapito
- Liikuntapaikkakarttajärjestelmä (Fluent), josta ajan-kohtainen latu- ja jäätilanne
- Tilavarauksjärjestelmä (Timle), jonka kautta varataan Kalmarinrannan tenniskentät ja Laidunpuiston padel-kenttä
- Liikuntapaikkarakentamisen avustukset merkittävässä roolissa liikuntapaikkojen kehittämistyössä

Ikääntyneet

- Kaksi liikunnanohjaajaa toteuttaa maksutonta liikuntaneuvontaa kuntalaisille, vuosittain liikuntaneuvonnan asiakkaita noin 50 kpl
- Terveysliikuntaryhmät liikuttavat viikoittain isoja massoja
- Vääksyn keskustan alueella sijaitseva seniorikuntosali Puhti, jossa vertaisohjaajatoimintaa ja virtuaalinen reittiohjelmisto
- Hyvinvointipalveluiden järjestämät hyvinvointikeskukset kokoavat paikalliset toimijat yhteen esittelemään omaa toimintaansa kunnan ikääntyneille
- Päijät-Hämeen liikunnan ja urheilun kanssa yhteistyössä toteutettavat kuntotestipäivät kaksi kertaa vuodessa
- Vuoden 2024 alussa käyttöön otettu Liikkuva Asikkala –sovellus liikuttaa välillisesti ikääntyneitä haasteiden ja suorituskortin muodossa
- Liikuntapalveluiden tapahtumat liikuttavat osaltaan ikääntyneitä
- Hyvinvointialueen ja liikuntapalveluiden yhteistyö liikuntaneuvonnan palveluketjun osalta
- Hyvinvointialueen kaatumisen ehkäisyn toimintamalli, kotikuntoutus, stopdia- ja uniryhmätoiminta, nivelinforyhmä, olkaryhmä, tulesryhmä, voima- ja tasapainoryhmä, neurologisten asiakkaiden ryhmä, kivunhallintaryhmä, luustoinforyhmä, toimintaterapia, kotikuntoutuksen jatkoryhmä, kuntoutusohjaus sekä erilaiset koulutukset



5. TAVOITTEET, TOIMENPITEET JA ARVIOINTI

Tulevaisuuden tavoitekortit linjaavat Asikkalan kunnan liikunnan edistämistyötä ja siihen liittyviä toimenpiteitä. Tavoitekortit on jaettu nykytilan kartoituksen tavoin neljään osa-alueeseen: lapset ja nuoret, työikäiset, ikääntyneet sekä olosuhteet.

Tavoitekortit sisältävät sanallisia tavoitteita, joiden alle on avattu konkreettisia toimenpiteitä, niistä vastaavia tahoja sekä seurannan ja aikataulun. Tavoitekorttien toimenpiteiden toteutumista seurataan ja arvioidaan vuosittain. Arvioinnin pohjalta toimenpiteitä tarkennetaan ja päivitetään tarvittaessa.

Tulevaisuuden tavoitteet osa-alueittain



Lapset ja Nuoret



Ikääntyneet



Työikäiset



Olosuhteet



Tulevaisuuden tavoitteet osa-alueittain

Lapset ja Nuoret

1.

Asikkala luo liikunnallisen elämäntavan perustan syntymästä asti

TOIMENPITEET

1. Luodaan liikkumaan innostava materiaalipankki vauvaperheille
2. Liikkuva Asikkala –sovellus liikuttaa välillisesti lapsia, lapsiperheitä ja nuoria haasteiden ja kampanjoiden kautta
3. Synnytyksen jälkeinen vanhempi-vauvaryhmä (fysioterapeutin pitämä)
4. Raskausdiabeteksen digipolku (sisältää liikunta-ohjausta, kuten Minna Kaupin videoita)
5. Aktiivinen viestintä liikuntasuosituksista

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut:
Liikunnanohjaajat

Hyvinvointialue:
Neurolat
(palveluesihenkilö)
Lasten ja nuorten
fysioterapia (palveluesihenkilö)

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Materiaalipankki luotu
Sovelluksen haasteiden ja kampanjoiden määrät sekä niiden osallistujamäärät
Sovelluksen käyttäjämäärä
Vanhempi-vauvaryhmään osallistuvien määrä
Digipolun käyttäjämäärä

2.

Neuvola- fysioterapia- ja toimintaterapiayhteistyön kautta lapsiperheitä ohjautuu liikuntaneuvontaan ja/tai muuhun toimintaan

TOIMENPITEET

1. Jatketaan 4-8-vuotiaille lapsille kohdennettua motoriikkakerhoa
2. Toteutetaan avointa varhaiskasvatusta
3. Liiku-lähetä neuvolasta
4. Neuvola keskustelee liikuntaneuvonnan tarpeesta perheiden kanssa ja ohjaa asiakkaita liikuntaneuvontaan

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut:
Liikunnanohjaajat

Varhaiskasvatus
Varhaiskasvatus-
päällikkö, avoimen
varhaiskasvatuksen
henkilöstö

Hyvinvointialue:
Neurolat
(palveluesihenkilö)
Lasten ja nuorten
fysioterapia (palveluesihenkilö)

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Motoriikkakerhoon osallistuneiden lasten määrä
Ohjautuneiden lapsiperheiden määrä



3.

Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria johdetaan niin, että lapset ja henkilöstö ovat fyysisesti aktiivisia varhaiskasvatuspäivän aikana liikuntasuosituksen mukaisesti

TOIMENPITEET

1. Varhaiskasvatuksella on oma liikunnallisen elämäntavan hankekokonaisuus, joka mahdollistaa liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisen ja sen vakinaistamisen
2. Varhaiskasvatuksessa työskentelee liikuntakoordinaattori, jonka työajasta vähintään 50 % kohdistuu liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen
3. Jokaisessa varhaiskasvatuksen yksikössä on liikuntavastaava, joka vastaa yksikön liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä
4. Jokainen varhaiskasvatuksen yksikkö järjestää viikoittaisia liikuntaretkiä sekä vuosittaisia liikunnallisia teemapäiviä
5. Henkilöstö myötävaikuttaa omalla toiminnallaan lasten liikunnan lisäämiseen päivittäisessä arjessa
6. Lasten liikunnan näkyväksi tekeminen vanhempainiltoapäivissä, joita järjestetään 4 kertaa vuodessa
7. Varhaiskasvatuksen yksiköissä tehdään vuosittain Liikkuvan varhaiskasvatuksen nykytilan arviointi ja se viedään sähköiselle alustalle, josta se päättyy Virveli -tietokantaan. Arvioinnin pohjalta tehdään kehittämistoimenpiteitä.
8. Varhaiskasvatuksen henkilöstöä koulutetaan/sparrataan, jotta liikuntasuosituksen mukainen arki toteutuu.

VASTUU, YHTEISTYÖ

Varhaiskasvatus
Varhaiskasvatuksen koko henkilöstö

Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Liikuntakoordinaattori ja liikuntavastaavat on budjetoitu talousarvioon

Liikuntaretkiä ja teemapäiviä toteutettu

Yksiköiden nykytilan arviointien määrä

Virveli -tietokanta

4.

Varhaiskasvatuksen motoristen perustaitojen mittauskäytänteet ovat vakiintuneet

TOIMENPITEET

1. Jokaiselle varhaiskasvatuksen piirissä olevalle lapselle toteutetaan vähintään kerran vuodessa valtakunnalliset motoristen perustaitojen mittaukset
2. Varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori tekee vuosittain koonnin tuloksista
3. Tuloksia käsitellään varhaiskasvatuksen johtoryhmässä, kasvatus- ja opetuslautakunnassa sekä yksiköiden yhteisissä palavereissa
4. Käytettyjä mittausmenetelmiä ja näiden tuloksia arvioidaan ja hyödynnetään vuosittain
5. Motoristen taitojen havainnointia tehdään mittauksen lisäksi koko toimintavuoden ajan ja toimintaa muutetaan havaintojen perusteella. Perheiden kanssa keskustellaan motorisista taidoista ja ohjataan mm. motoriikkakerhoon ja/tai liikuntaneuvojalle.

VASTUU, YHTEISTYÖ

Varhaiskasvatus
Varhaiskasvatuspäällikkö, liikuntakoordinaattori, päiväkodin johtajat

MITTARI, AIKATAULU

2025-2026

Jokaiselle lapselle on toteutettu motoristen taitojen mittaus

Mittauskäytänteet vakiintuneet

Koonti tehty ja tulokset käsitelty

5.

Harrastamisen Suomen malli on vakiintunut ja toimiva kokonaisuus

TOIMENPITEET

1. Jokaiselle oppilaalle mahdollistetaan vähintään yksi harrastus koulupäivän yhteyteen viikossa
2. Lukujärjestyksiin vakiinnutetaan kerhopalkit
3. Yläkoulun harrastamisen osallistujamääriä kasvatetaan
4. Kerhojen ohjaajat valitaan julkisen rekrytoinnin kautta ohjaajan ammattitaidon ja ohjaustoiminnan laadun takaamiseksi
5. Kehitetään kerhomarkkinointia
6. Etsivä harrastustoiminta vakiinnutetaan osaksi Harrastamisen Suomen mallia

VASTUU, YHTEISTYÖ

Kasvatus- ja opetuspalvelut
Sivistysjohtaja, rehtorit
Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Malli vakiintunut kokonaisuus
Harrastustoimintaan osallistuvien määrä nousee tasaisesti vuosittain

6.

Perusopetuksessa on vakiintuneet käytänteet liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi

TOIMENPITEET

1. Jokainen koulu on liikkuva koulu. Tähän kuuluu vuosittainen nykytilan arviointi, joka viedään sähköiselle alustalle, josta se päättyy Virveli - tietokantaan.
2. Jokaisessa koulussa vähintään yksi pitkä liikuntavälitunti päivässä. Välitunneille tarjotaan vertaisohjattua toimintaa sekä välineitä ja tiloja omatoimiseen liikunnalliseen harrastamiseen.
3. Pysyvien toimintamallien luominen oppituntien tauottamiseen ja liikunnallistamiseen
4. Lasten ja nuorten mukaan ottaminen kehittämissuunnitelmaan
5. Laaditaan liikunnallista toimintakulttuuria edistävien päivien, haasteiden ja teemaviikkojen vuosikello

VASTUU, YHTEISTYÖ

Kasvatus- ja opetuspalvelut
Rehtorit, opettajat
Liikuntapalvelut
Liikunnanohjaajat
Hyvinvointialue
Koulu- ja opiskelu-terveyden huolto (Palveluesihenkilö)

MITTARI, AIKATAULU

2025-2026

Päivittäinen liikuntavälitunti toteutunut kaikilla kouluilla
Pysyvät toimintamallit luotu, vuosikello luotu
Virveli -tietokanta

7.

Edistetään kotien myönteistä suhtautumista koulu- ja päiväkotimatkapyöräilyyn ja -kävelyyn

TOIMENPITEET

1. Pyöräilyn ja kävelyn lisääminen koulumatkoihin
2. Toteutetaan liikenneturvallinen –hankkeen kampanjoita päiväkotien ja koulujen aloituksen yhteydessä

VASTUU, YHTEISTYÖ

Kasvatus- ja opetuspalvelut
Sivistysjohtaja, rehtorit

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Pyöräilyn ja kävelyn lisääntyminen läpi ohjelmakauden

Kampanjoita toteutettu

8.

Move! -mittausten perusteella tunnistetaan liikuntaneuvontaa kaipaavat lapset ja nuoret

TOIMENPITEET

1. Move! -mittaukset joka kevät tuleville 5.- ja 8.- luokkalaisille
2. Move! -mittausosioita harjoitellaan lukuvuoden aikana vähintään 4.- ja 7. -luokilla
3. Move! -tulokset 5.- ja 8.-luokille tehtävissä laajoissa terveystarkistuksissa
4. Move! -tuloksia käsitellään koulujen sisällä ja tuloksista tiedotetaan koteihin
5. Move! -mittaukset osana kouluissa tehtävän liikuntaneuvonnan palveluketjua
6. Move! -mittausprosessia kehitetään yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa
7. Kokonaisuudesta vastaa yksi työntekijä

VASTUU, YHTEISTYÖ

Kasvatus- ja opetuspalvelut
Sivistysjohtaja, rehtorit
Hyvinvointialue
Terveystarkistajat

MITTARI, AIKATAULU

2025-2026

Move! -mittausprosessi vakiintunut kokonaisuus

Move! -tulokset mukana laajoissa terveystarkistuksissa

Rajattomasti liikuntatietoa -tietokanta

9.

Lapsille ja nuorille tarjottavan liikuntaneuvonnan palveluketju on vakiintunut

TOIMENPITEET

1. KouluPT-palveluketju vakiinnutetaan osaksi koulujen arkea
2. Luodaan pysyvä toimintamalli liikuntaneuvonnan toteuttamiseen Asikkalan kunnan kouluissa ja lukiossa, viimeistellään sähköiset materiaalit toimintamallista
3. Puolustusvoimien kanssa tehtävän yhteistyön kautta kutsuntaikäisille tarjotaan vuosittain kehonkoostumusmittausta kutsuntapäivän yhteydessä, josta vakiintunut polku liikuntaneuvontaan

VASTUU, YHTEISTYÖ

Kasvatus- ja opetuspalvelut
Sivistysjohtaja
Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava
Puolustusvoimat

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

KouluPT huomioitu talousarviossa

Toimintamalli vakiintunut

10.

Asikkalan seuratoiminta on elinvoimaista ja yhteistyö kunnan ja seurojen välillä on sujuvaa**TOIMENPITEET**

1. Kunta-seurafoorumeita järjestetään kaksi kertaa vuodessa yhteistyössä Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun kanssa
2. Paikalliset seurat ovat vahvasti mukana Suomen harrastamisen mallin kokonaisuudessa
3. Kehitetään seurojen elinvoimaisuutta yhteistyössä Päijät-Hämeen liikunnan ja urheilun kanssa muun muassa koulutusten ja avustusten kautta

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava
Paikalliset urheiluseurat
Päijät-Hämeen liikunta ja urheilu (seurakehittäjä)

MITTARI, AIKATAULU**2025-2030**

Kunta-seurafoorumit toteutettu 2 x vuodessa
Seurojen elinvoimaisuus

11.

Maksuttomat salivuorot ja liikuntapaikat tarjoavat mahdollisuuden omatoimiseen liikkumiseen**TOIMENPITEET**

1. Maksuttomat salivuorot Asikkalan liikuntahallilla sekä koulujen liikuntasaleissa
2. Asikkalan liikuntahallilla on viikoittain kaksi vapaata perheliikuntavuoroa, johon perheet voivat tulla vapaasti liikkumaan ilman varausta

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Hyvinvointijohtaja,
liikuntavastaava,
liikunnanohjaajat

MITTARI, AIKATAULU**2025-2030**

Salivuorojen käyttöaste
Perheliikuntavuoron hyödyntäminen

12.

Laaja tapahtumatarjonta tukee lapsiperheiden fyysistä aktiivisuutta**TOIMENPITEET**

1. Järjestetään liikunnallisia tapahtumia läpi vuoden
 - Markkinahiihdot helmikuussa
 - Erityisliikkujien talvipäivä maaliskuussa
 - Amazing Race Asikkala kesäkuussa
 - Liikkuva Isänpäivä marraskuussa
2. Mahdollistetaan muiden toimijoiden tapahtumia

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikunnanohjaajat

MITTARI, AIKATAULU**2025-2030**

Tapahtumien määrä ja niiden osallistujamäärät

13.

Asikkalan liikuntatarjonta tukee toimintarajoitteisten lasten ja nuorten hyvinvointia

TOIMENPITEET

1. Soveltavan liikunnan potentiaalisen kysynnän selvittäminen esimerkiksi kouluterveyskyselyn kautta
2. Soveltavan liikunnan palvelujen nykytilan kartoituksen tekeminen
3. Kerätään kunnan palvelutarjonta yhteen
4. Kuullaan kuntalaisia soveltavan liikunnan kehittämisen tiimoilta
5. Seura- ja muun yhdistystoiminnan kehittäminen osaksi soveltavan liikunnan palvelutarjotinta.
6. Jatketaan erityisliikkujien talvipäivän järjestämistä

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava
Kasvatus- ja opetuspalvelut
Sivistysjohtaja
Muut liikuntatoimijat

MITTARI, AIKATAULU

2025-2026
Nykytilan kartoitus tehty
Palvelutarjonta koottu

14.

Lasten ja nuorten luontosuhteen kehittäminen

TOIMENPITEET

1. Kunnan varhaiskasvatuksessa ja kouluissa hyödynnetään luontoa osana liikuntakasvatusta

VASTUU, YHTEISTYÖ

Kasvatus- ja opetuspalvelut
Sivistysjohtaja,
rehtorit, opettajat

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030
Luonnossa järjestettävän toiminnan määrä

Tulevaisuuden tavoitteet osa-alueittain

Työikäiset

1.

Liikuntaneuvonnalla tuetaan kuntalaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia

TOIMENPITEET

1. Kunnan liikunnanohjaajat toteuttavat liikuntaneuvontaa viikoittain
2. Liikuntaneuvonnan palveluketjusta rakennetaan toimiva kokonaisuus yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa
3. TerveysLifeCaressa LIIKUN-lehden liikkumislähete fraasin käyttöönoton vahvistaminen hyvinvointialueella
4. Vahvistetaan hyvinvointialueen toimijoiden ymmärrystä ja tietoa LIIKUN-lehden käytöstä
5. Vahvistetaan liikuntaneuvojen ajanvarauskirjojen käyttöä ja asiakastietojen kirjaamista TerveysLife-Care:n LIIKUN -lehdelle

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikunnanohjaajat

Hyvinvointialue
HYTE-yksikkö,
(asiantuntija-
sairaanhoitaja)

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Puheeksioton ja liikuntaneuvontaan lähettämisen seuraaminen toimenpidekoodin avulla

Liikuntaneuvonnan asiakasmäärät vuosittain

2.

Terveysliikuntaryhmät liikuttavat viikoittain isoja massoja

TOIMENPITEET

1. Terveysliikuntaryhmäkalenterin luominen joka vuosi
2. Terveysliikuntakalenteriin sisällytetään joka vuosi työikäisille suunnattuja matalan kynnyksen starttikursseja

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava,
liikunnanohjaajat

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Terveysliikuntaryhmien määrä ja niiden osallistujamäärät

Starttikurssien määrä vuosittain



3.

Palvelupolun pilotointi työllisyyspalveluista liikuntaneuvontaan**TOIMENPITEET**

1. Huomioidaan nuorten työpajatoiminnassa sekä työllisyyspalveluiden työhönvalmennuksessa mukana olevat
2. Liikuntaneuvonnan palvelu osaksi työllisyyspalveluiden sekä työllisyysalueen palvelumanuaalia
3. Fyysisen toimintakyvyn testaaminen osana työ- ja toimintakyvyn kartoitusta
4. Kartoituksen perusteella muodostetaan palaute fyysisestä toimintakyvystä testauksen ja havaintojen perusteella
5. Kartoituksen kautta mahdollisuus ohjautua liikuntaneuvontaan

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava,
liikunnanohjaajat
Työllisyyspalvelut
Työllisyysvastaava
Työllisyysalue

MITTARI, AIKATAULU**2025-2027**

Palvelupolku pilotoitu ja
käyttöön otettu

4.

Liikkuva Asikkala –sovellus liikuttaa välillisesti työikäisiä**TOIMENPITEET**

1. Luodaan sovellukseen uusia haasteita ja kampanjoita
2. Luodaan sovellukseen helppoja treenivinkkejä ja jumppavideoita
3. Kehitetään sovelluksen käyttäjäystävällisyyttä
4. Markkinoidaan sovellusta laajasti eri kohderyhmille

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava,
liikunnanohjaajat

MITTARI, AIKATAULU**2025-2030**

Haasteiden ja kampanjoien
määrät sekä niiden
osallistujamäärät
Sovelluksen käyttäjämäärä

5.

Liikunnalliset tapahtumat liikuttavat**TOIMENPITEET**

1. Järjestetään vuosittaisia liikunnallisia tapahtumia: Kuntotestipäivät tammi- ja elokuu, Markkinahiihto –tapahtuma helmikuu, Erityisliikkujien talvipäivä maaliskuu, Liikkuva isänpäivä marraskuu
2. Järjestetään vuosittaisin vaihtuvia tapahtumia, mm. Amazing Race Asikkala, Unelmien liikuntapäivä, kausitapahtumat, kuten terveysliikuntaryhmien päätöstapahtumat ja joulutapahtumat
3. Mahdollistetaan muiden toimijoiden tapahtumia

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava,
liikunnanohjaajat

MITTARI, AIKATAULU**2025-2030**

Tapahtumien määrä ja
niiden osallistujamäärä

6.

Yhteistyö kunnan ja hyvinvointialueen työntekijöiden välillä on toimivaa

TOIMENPITEET

1. Hyvinvointialueelle on nimetty hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteyshenkilöt
2. Hyvinvointia ja terveyttä edistävien palveluiden löydettävyyttä edistävien toimenpiteiden yhteishittäminen hyvinvointialueen ja kunnan liikuntapalveluiden kanssa
3. Paikallisen tarpeen selvittäminen yhteistyön toimivuuden osalta
4. Yhteistyön arviointi vuosittain

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikunnanohjaajat
Hyvinvointialue
HYTE-yksikkö
Apulaisylilääkäri, osastonhoitaja, palveluesihenkilö

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Hyvinvointiopas julkaistu
Yhteistyön arviointi vuosittain

7.

Asikkalan kunta huolehtii henkilöstön fyysisestä aktiivisuudesta

TOIMENPITEET

1. Terveysliikuntaryhmäkalenteriin sisällytetään kunnan henkilöstölle suunnattu starttikurssi
2. Pysyvän toimintamallin luominen työpäivien tauottamiseen
3. Henkilöstölle tarjotaan vuosittainen liikunta- ja kulttuurietuus

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikunnanohjaajat
Henkilöstöpalvelut
Henkilöstöpäällikkö
Kaikki palvelualueet

MITTARI, AIKATAULU

2026

Pysyvä toimintamalli
luotu

8.

Maksuttomat salivuorot, liikuntapaikat ja liikuntavälinelainaamo tarjoavat mahdollisuuden omatoimiseen liikkumiseen

TOIMENPITEET

1. Tarjotaan maksuttomia salivuoroja Asikkalan liikuntahallilla sekä koulujen liikuntasaleissa
2. Ylläpidetään maksuttomia liikuntapaikkoja ulkona ja sisällä: Asikkalan liikuntahallin kuntosali, lähi-liikuntapaikat sekä Laidunpuiston padel-kenttä ja Kalmarinrannan tenniskentät
3. Ylläpidetään ja kehitetään kunnan kirjastossa sijaitsevaa liikuntavälinelainaamoa

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Hyvinvointijohtaja,
liikuntavastaava
Koulut
Rehtorit

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Salivuorojen käyttöaste
Liikuntapaikkojen
käyttömäärät

9.

Asikkalan liikuntatarjonta tukee toimintarajoitteisten liikkumisen mahdollisuuksia**TOIMENPITEET**

1. Soveltavan liikunnan potentiaalisen kysynnän selvittäminen
2. Soveltavan liikunnan palvelujen nykytilan kartoituksen tekeminen
3. Kerätään kunnan palvelutarjonta yhteen
4. Kuullaan kuntalaisia soveltavan liikunnan kehittämisen tiimoilta
5. Jatketaan erityisliikkujien talvipäivän järjestämistä

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava
Muut paikalliset
liikuntatoimijat

MITTARI, AIKATAULU**2025-2026**

Nykytilan kartoitus tehty
Palvelutarjonta koottu

10.

Asikkalan työpaikat panostavat henkilöstönsä fyysiseen aktiivisuuteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin**TOIMENPITEET**

1. Palkitaan vuosittain Asikkalan aktiivisin työpaikka
2. Luodaan Liikkuva Asikkala –sovellukseen Asikkalan työpaikkojen välisiä haasteita

VASTUU, YHTEISTYÖ

Elinvoimapalvelut
Elinvoimajohtaja
Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava,
liikunnanohjaajat

MITTARI, AIKATAULU**2026**

Asikkalan aktiivisin
työpaikka palkittu

Tulevaisuuden tavoitteet osa-alueittain

Ikääntyneet

1.

Terveysliikuntaryhmät liikuttavat viikoittain isoja massoja

TOIMENPITEET

1. Terveysliikuntaryhmäkalenterin luominen joka vuosi
2. Terveysliikuntakalenteriin sisällytetään joka vuosi ikääntyneille suunnattuja matalan kynnyksen starttikursseja

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikunnanohjaajat

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Terveysliikuntaryhmien osallistujamäärät
Starttikurssien määrä vuosittain

2.

Liikuntaneuvonnalla tuetaan kuntalaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia

TOIMENPITEET

1. Kunnan liikunnanohjaajat toteuttavat liikunta-neuvontaa viikoittain
2. Liikuntaneuvonnan palveluketjusta rakennetaan toimiva kokonaisuus yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa
3. TerveysLifeCaressa LIIKUN-lehden liikkumislähete fraasin käyttöönoton vahvistaminen hyvinvointi-alueella
4. Vahvistetaan hyvinvointialueen toimijoiden ymmärrystä ja tietoa LIIKUN-lehden käytöstä
5. Vahvistetaan liikuntaneuvojen ajanvarauskirjojen käyttöä ja asiakastietojen kirjaamista TerveysLife-Care:n LIIKUN -lehdelle

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikunnanohjaajat

Hyvinvointialue
HYTE-yksikkö,
(asiantuntija-
sairaanhoitaja)

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Puheeksioton ja liikunta-neuvontaan lähettämisen seuraaminen toimenpide-koodin avulla
Liikuntaneuvonnan asiakasmäärät vuosittain, ikääntyneet



3.

Asikkalassa on kaatumisen ehkäisyn toimintamalli**TOIMENPITEET**

1. Kaatumisen ehkäisyä tehdään arjessa liikuntaneuvonta- ja ohjaustyössä
2. Jaetaan vuosittain liukuesteet 65 vuotta täyttäneille kuntalaisille
3. Liikenneturvallinen kunta –hankkeen toimenpiteiden toteuttaminen
4. Hyvinvointialue toteuttaa kaatumisen ehkäisyn toimintamallia omissa palveluissaan

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava
Senioripalvelut
Hyvinvointi-
koordinaattori
Liikenneturva
Hyvinvointialue
Asiantuntija

MITTARI, AIKATAULU**2026**

Toimintamalli on otettu käyttöön

4.

Kotikuntoutusjaksojen ja fysioterapian jälkeisen toiminnan vakiinnuttaminen**TOIMENPITEET**

1. Vahvistetaan asiakkaan jatkokuntoutuksen toteutuminen liikuntapalveluiden toiminnassa
2. Seniorikuntosali Puhti mahdollistaa jatkokuntoutuksen
3. Luodaan mahdollisuus ohjata liikuntapalveluista fysioterapiaan, toimintamallin luominen ja käyttöönotto

VASTUU, YHTEISTYÖ

Hyvinvointialue
Palveluesihenkilö, tehostettu kotikuntoutus,
Palveluesihenkilö, aikuisten avokuntoutus,
vastaava fysioterapeutti
Liikuntapalvelut
Liikunnanohjaajat

MITTARI, AIKATAULU**2025-2030**

Jatkokuntoutus toteutuu

5.

Seniorikeskus Olo liikuttaa**TOIMENPITEET**

1. Ylläpidetään seniorikuntosali Puhdin laitteistoa
2. Jatketään virtuaalisen reittiohjelmiston käyttöä Puhdissa
3. Vertaisohjaajat toimivat viikoittain seniorikeskus Olossa ohjaten ikääntyneitä kuntosalin käytössä

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava,
liikunnanohjaajat
Senioripalvelut
Hyvinvointi-
koordinaattori,
senioriohjaaja

MITTARI, AIKATAULU**2025-2030**

Puhdin kävijämäärät

6.

Liikkuva Asikkala –sovellus liikuttaa välillisesti senioreita**TOIMENPITEET**

1. Luodaan sovellukseen uusia haasteita ja kampanjoita
2. Luodaan sovellukseen helppoja treenivinkejä ja jumbpavideoita
3. Kehitetään sovelluksen käyttäjäystävällisyyttä
4. Markkinoidaan sovellusta laajasti eri kohderyhmille

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava,
liikunnanohjaajat

MITTARI, AIKATAULU**2025-2030**

Haasteiden ja kampanjoiden
määrät sekä niiden osallistujamäärät

Sovelluksen käyttäjämäärä

7.

Maksuttomat salivuorot, liikuntapaikat ja liikuntavälinelainaamo tarjoavat mahdollisuuden omatoimiseen liikkumiseen**TOIMENPITEET**

1. Maksuttomat salivuorot Asikkalan liikuntahallilla sekä koulujen liikuntasaleissa
2. Ylläpidetään maksuttomia liikuntapaikkoja ulkona ja sisällä: Asikkalan liikuntahallin kuntosali, lähiliikuntapaikat sekä Laidunpuiston padel-kenttä ja Kalmarinrannan tenniskentät
3. Ylläpidetään ja päivitetään kunnan kirjastolla sijaitsevaa liikuntavälinelainaamoa

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Hyvinvointijohtaja,
liikuntavastaava

MITTARI, AIKATAULU**2025-2030**

Salivuorojen käyttöaste

Liikuntapaikkojen käyttö-
määrät

8.

Kulttuuri- ja liikuntatoiminnan yhdistäminen**TOIMENPITEET**

1. Kulttuuria ja liikuntaa yhdistävien kävelyiden ja musiikkityöpajojen toteuttaminen
2. Kulttuurin hyödyntäminen laajemmin liikuntatarjonnassa

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikunnanohjaajat
Kulttuuripalvelut
Kirjasto- ja kulttuuri-
johtaja

MITTARI, AIKATAULU**2025-2030**

Kävelyitä ja työpajoja
toteutettu

9.

Asikkalan liikuntatarjonta tukee toimintarajoitteisten liikkumisen mahdollisuuksia

TOIMENPITEET

1. Soveltavan liikunnan potentiaalisen kysynnän selvittäminen
2. Soveltavan liikunnan palvelujen nykytilan kartoituksen tekeminen
3. Kerätään kunnan palvelutarjonta yhteen
4. Kuullaan kuntalaisia soveltavan liikunnan kehittämisen tiimoilta
5. Jatketaan erityisliikkujien talvipäivän järjestämistä

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava,
liikunnanohjaajat
Senioripalvelut
Hyvinvointi-
koordinaattori
Muut paikalliset
liikuntatoimijat

MITTARI, AIKATAULU

2025-2026
Nykytilan kartoitus tehty
Palvelutarjonta koottu

Tulevaisuuden tavoitteet osa-alueittain

Olosuhteet

1.

Liikuntapaikka-suunnitelman tekeminen vuosille 2026-2031

TOIMENPITEET

1. Muodostetaan tilannekuva kokonaisuudesta
2. Tehdään suunnitelma vuosille 2026-2031, sisällyttäen liikuntapaikkojen hoidon ja ylläpidon

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Hyvinvointijohtaja,
liikuntavastaava

MITTARI, AIKATAULU

2026

Suunnitelma tehty

2.

Asikkala kehittää aktiivisesti pyöräilyn ja kävelyn olosuhteita

TOIMENPITEET

1. Kävelemisen ja pyöräilyn olosuhteita edistetään kävelyn ja pyöräilyn edistämissuunnitelman mukaisesti
2. Olemme mukana liikenneturvallinen kunta –hankkeessa, toteutamme hankkeen toimenpiteitä
3. 313-kevyen liikenteen väylän rakentaminen välille lentotie-Vierumäki
4. Vääksy-Lahti kevyen liikenteen väylän suunnittelu

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Hyvinvointijohtaja,
liikuntavastaava
Tekniset palvelut
Tekninen johtaja

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

313-kevyen liikenteen väylä rakennettu

3.

Asikkala kehittää talviliikkumisen mahdollisuuksia

TOIMENPITEET

1. Kävely- ja pyöräteiden talvihoitoon liittyvän tiedon kerääminen, analysointi ja toiminnan kehittäminen

VASTUU, YHTEISTYÖ

Tekniset palvelut
Tekninen johtaja

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

4.

Asikkalan maksuttomat sisä- ja ulkoliikuntapaikat houkuttelevat kuntalaisia liikkumaan

TOIMENPITEET

1. Ylläpidetään ulkoliikuntapaikkoja liikuntapaikkahoitosuunnitelman mukaisesti
2. Ylläpidetään ja huolletaan sisäliikuntapaikkoja liikuntapaikkahoitosuunnitelman mukaisesti

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut, liikuntapaikkojen hoito
Liikuntavastaava, liikuntapaikkojen hoitajat

Tekniset palvelut
Tekninen johtaja, kiinteistöhoitajat

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

5.

Liikuntapaikkojen turvallisuus

TOIMENPITEET

1. Tehdään liikuntapaikkojen turvallisuussuunnitelmat
 - Hiihto- ja kuntoradat sekä reitit ja laavut
 - Urheilu- ja pallokentät
 - Liikuntahalli, kuntosalit ja koulujen salit
 - Ulkoilureitit ja laavut
 - Luistelu- ja retkiluisteluradat ja -reitit
 - Lähiliikuntapaikat ja kuntoportaat

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Hyvinvointijohtaja, liikuntavastaava

MITTARI, AIKATAULU

2025-2026

Turvallisuussuunnitelmat tehty

6.

Liikuntapaikat ovat kaikkien kuntalaisten tiedossa ja helposti löydettävissä

TOIMENPITEET

1. Ylläpidetään ja päivitetään liikuntapaikkakarttajärjestelmää (Fluent) sekä liikuntapaikkavarausjärjestelmää (Timle)
2. Tiedotetaan liikuntapaikkojen ajankohtaisista asioista Liikkuva Asikkala –sovelluksessa, kunnan nettisivuilla sekä sosiaalisen median kanavilla

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Liikuntavastaava

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

7.

Liikuntapaikkojen hoidon ympäristökuorman vähentäminen

TOIMENPITEET

1. Liikuntapaikkojen ympäristökuormituksista kerätään tietoa
2. Hyödynnetään tekoälyä liikuntapaikkojen hoidossa
3. Koneiden ja laitteiden hankinnoissa painotetaan elinkaariajattelua ja uusiutuvia energialähteitä käytäviä vaihtoehtoja, muun muassa sähköiset ratkaisut

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut

Hyvinvointijohtaja,
liikuntavastaava

Tekniset palvelut

Tekninen johtaja

Vierumäen urheilu-
opisto

Älykäs urheiluolo-
suhde EAKR-hanke

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Ympäristökuorman vähene-
minen

8.

Lähiliikuntapaikat ovat kaikkien saatavilla asuinpaikasta riippumatta

TOIMENPITEET

1. Ylläpidetään nykyisiä lähiliikuntapaikkoja
2. Rakennetaan kylille uusia lähiliikuntapaikkoja tarpeen mukaan, muun muassa Urajärven lähiliikuntapaikka

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut

Hyvinvointijohtaja,
liikuntavastaava

Tekniset palvelut

Tekninen johtaja

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Urajärven lähiliikunta-
paikka rakennettu

9.

Koulujen ja päiväkotien pihat suunnitellaan niin, että ne houkuttelevat liikkumaan

TOIMENPITEET

1. Peruskorjatus Vääksyn urheilukentän hyödyntäminen välituntialueena
2. Päiväkotihulivilin piha-alueen kunnostus
3. Vesivehmaan koulun piha-alueen kehittäminen
4. Koulujen ja päiväkotien piha-alueita ylläpidetään ja kehitetään

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut

Hyvinvointijohtaja,
liikuntavastaava

Tekniset palvelut

Tekninen johtaja

Kasvatus- ja
opetuspalvelut

Sivistysjohtaja

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Hulivilin piha-alue kun-
nostettu

10.

Ulkoilureittejä ylläpidetään ja kehitetään

TOIMENPITEET

1. Ylläpidetään ja kehitetään seuraavia ulkoilureittejä
 - Aurinkovuoren valaistut 2 km, 3 km sekä 7 km reitit
 - Monikäyttöreitti
 - Alamäkipyöräilyreitistö
 - Aurinko-Ilves vaellusreitti
 - Pasolanharjun ja -vuoren reitistöt

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Hyvinvointijohtaja,
liikuntavastaava,
liikuntapaikkojen hoitajat

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

11.

Vääksyn keskustan alueen kehittäminen

TOIMENPITEET

1. Rakennetaan tulevan terveysaseman yhteyteen uusi lähiliikunta-alue
2. Selvitetään liikuntatilan rakentamista

VASTUU, YHTEISTYÖ

Tekniset palvelut
Tekninen johtaja
Liikuntapalvelut
Hyvinvointijohtaja,
liikuntavastaava

MITTARI, AIKATAULU

2025-2030

Lähiliikunta-alue rakennettu

12.

Asikkala kehittää liikuntaolosuhteiden esteettömyyttä

TOIMENPITEET

1. Liikuntaolosuhteiden ja -palveluiden esteettömyystietojen tuottaminen
2. Esteettömän luontopolun rakentaminen

VASTUU, YHTEISTYÖ

Liikuntapalvelut
Hyvinvointijohtaja,
liikuntavastaava
Tekniset palvelut
Tekninen johtaja

MITTARI, AIKATAULU

2025-2026

Luontopolku rakennettu

LÄHTEET

Ala-Vähälä. 2023. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2024:2.

Asikkalan kunnan strategia: <https://asikkala.fi/hallinto-ja-talous/strategia-ja-kehittaminen/>

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

Kokko & Hämylä (toim.). 2025. Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2025:1.

Liikkumattomuuden ja paikallaolon kustannuslaskuri. 2023. UKK-instituutti. (ukkinstituutti.fi)

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

Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016: 21. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2025. Suomi liikkeelle –ohjelma. Suomi liikkeelle - OKM - Opetus- ja kulttuuriministeriö

Opetushallitus. 2024. Move! -mittaustuloksia 2024. (oph.fi)

Prinkey & Roitto (toim.) Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti.

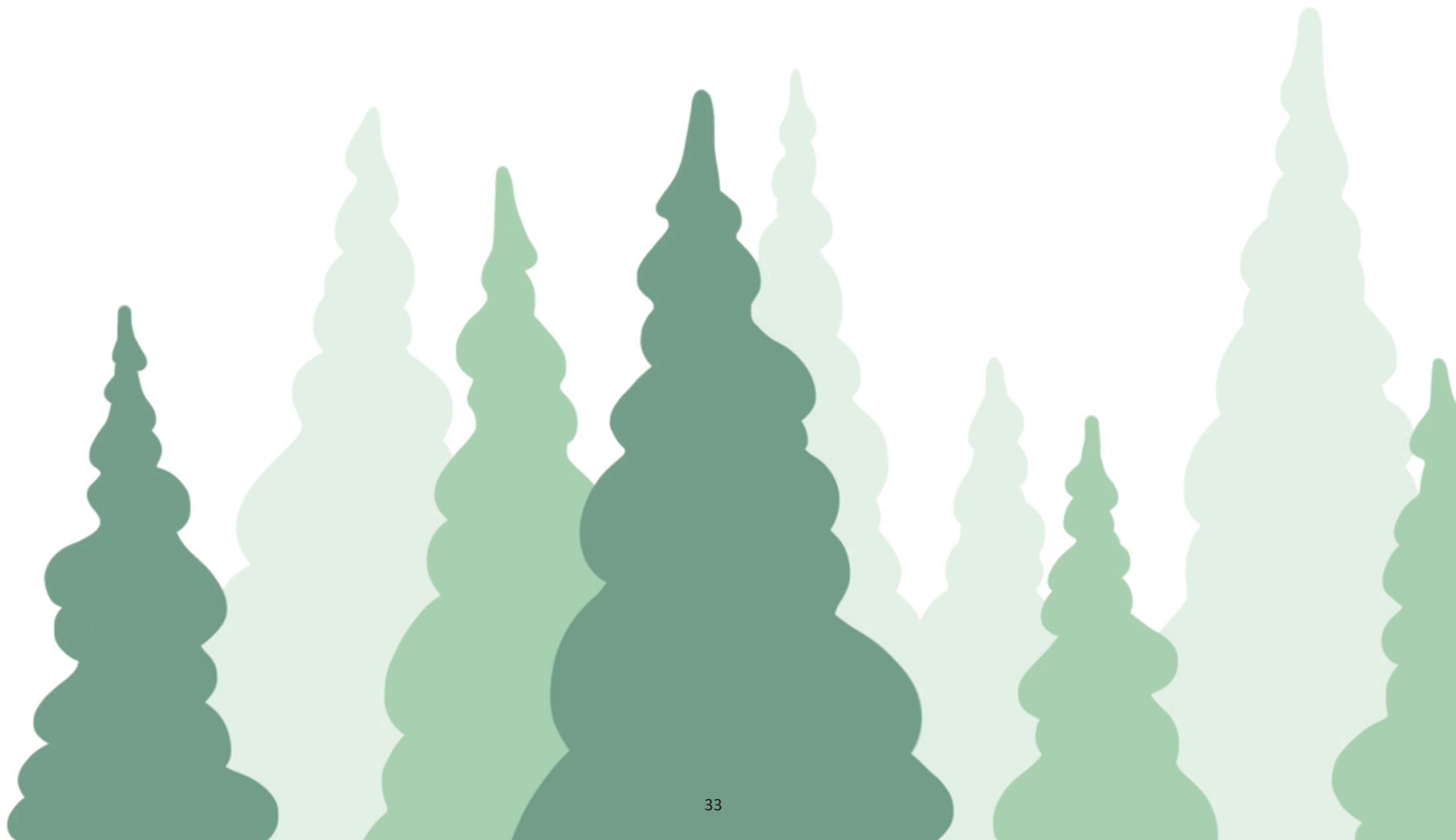
Päijät-Hämeen liitto. 2023. Liikkuva Päijät-Häme 2030. <https://pajat-hame.fi/edunvalvonta/liikkuva-pajat-hame-2030/>

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.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2023. Kouluterveyskyselyn tulokset 2023.

UKK-instituutti. 2020. Ikäihmisten liikunta ja liikkuminen (IKLI) -tutkimus.

UKK-instituutti. Liikkumisen suositukset. (ukkinstituutti.fi).





Lataa sovelluskaupasta
ja ota käyttöön
Liikkuva Asikkala -app.



www.asikkala.fi