



Rantasalmen soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma 2026-2029

Nea von Bonsdorff

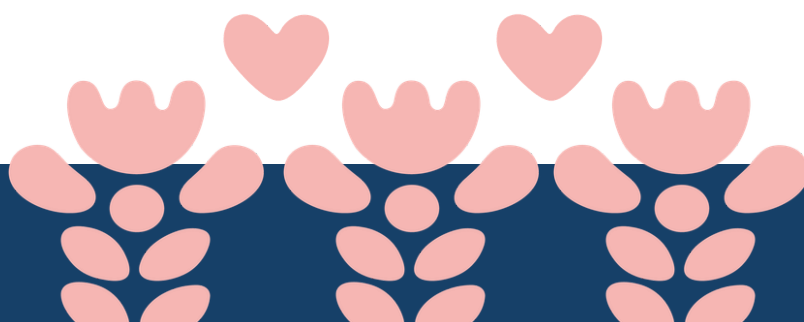
Kvalt 1.6.2026 §43

**RANTA
SALMI**

rantasalmi.fi

Sisällys

Johdanto	3
Soveltavan liikunnan määritelmä sekä lainsäädäntö	3
Soveltavan liikunnan tilanne ja tarve	6
Alueellinen tilanne - Etelä-Savon hyvinvointialue	8
Liikunnan palvelut Rantasalmella	10
Ohjatun liikunnan palvelut	10
Omatoimisen liikunnan mahdollisuudet ja kunnan tuki	11
Viestintä	11
Soveltavan liikunnan selvitys toimintarajoitteisten henkilöiden kanssa toimiville toimijoille	12
Nykytilanteen arviointi	14
Lapset ja nuoret	14
Omatoimisesti pärjäävät työikäiset	14
Itsenäisesti pärjäävät ikääntyneet	14
Monialaista tukea tarvitsevat	15
Soveltavan liikunnan toimintasuunnitelma 2026–2029	17
Tavoitteet	17
Laadulliset tavoitteet	17
Määrälliset tavoitteet	17
Kehittämishankkeet	18
Huomioitavat toimet ja kehittämismahdollisuudet	19
Vaikuttavuuden seuranta sekä jatkotoimenpiteet	19
Lähteet	20



Johdanto

Liikkumisella ja liikunnalla on poikkeuksellisen suuri merkitys henkilöille, joilla on erilaisia toimintarajoitteita. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus tukee heidän terveyttään, psyykkistä hyvinvointiaan sekä toimintakykyään ja työkykyään. Liikunta voi myös hidastaa sairauksien etenemistä tai ehkäistä niiden syntyä, lievittää niistä aiheutuvia haittoja sekä vahvistaa yksilön itsemääräämisoikeutta ja osallisuutta. Näiden tekijöiden kautta liikunta edistää kokonaisvaltaisesti elämänlaatua ja itsenäistä arjessa selviytymistä. (Ala-Vähälä 2024.)

Liikkumattomuus on merkittävä yhteiskunnallinen haaste Suomessa. Vain noin kolmannes lapsista ja nuorista, neljännes aikuisista ja alle viidennes ikääntyneistä liikkuu terveyden kannalta riittävästi. Toimintarajoitteiset henkilöt liikkuvat keskimäärin muuta väestöä vähemmän ja kohtaavat useammin liikkumisen esteitä sekä fyysisessä ympäristössä että palveluiden saavutettavuudessa. Suomessa arvioidaan olevan noin 700 000–750 000 henkilöä, joilla on fyysisiä (esimerkiksi näköön, kuuloon tai liikkumiseen liittyviä) tai kognitiivisia toimintarajoitteita. Väestön ikääntyessä toimintarajoitteisten määrä kasvaa, mikä lisää myös soveltavan liikunnan palveluiden ja rakenteiden tarvetta. (Ala-Vähälä 2024.)

Rantasalmen kunnan soveltavan liikunnan toimintasuunnitelma on laadittu tukemaan pitkäjänteistä kehittämistyötä, jonka tavoitteena on turvata liikunnan yhdenvertaiset mahdollisuudet kaikille kuntalaisille. Suunnitelma toimii kunnan työkaluna liikuntapalvelujen saavutettavuuden parantamiseksi erityisesti niiden kuntalaisten näkökulmasta, joilla on sairauden, vamman, iän tai muun toimintakykyyn vaikuttavan tekijän vuoksi vaikeuksia osallistua yleiseen liikuntatarjontaan.

Toimintasuunnitelman valmistelussa on hyödynnetty paikallista asiantuntemusta ja yhteistyötä eri hallinnonalojen, järjestöjen, yhdistysten ja kokemustoimijoiden kanssa. Työ käynnistyi vuoden 2025 keväällä Liikuntatieteellisen seuran jalkauttaman Sopiva-hankkeen kautta. Aluksi kartoitettiin soveltavan liikunnan nykytilaa kyselyn sekä ammattilaisten haastatteluiden avulla, jonka perusteella pystyttiin tunnistamaan kehittämistarpeita ja olemassa olevia vahvuuksia. Vuoden 2025 aikana Rantasalmen soveltavan liikunnan suunnitelman laadinnassa on hyödynnetty valtakunnalliseen käyttöön otettua soveltavan liikunnan strategiatyökalua. Lounais-Suomen ja Liikuntatieteellisen seuran soveltavan liikunnan strateginen suunnittelutyökirja (Ala-Vähälä 2023) tukee kuntaa palveluiden yhdenvertaisen saavutettavuuden edistämisessä sekä suunnittelun ja päätöksenteon systemaattisuudessa. Rantasalmella se on toiminut käytännön apuvälineenä nykytilan arvioinnissa ja kehittämistarpeiden tunnistamisessa.

Soveltavan liikunnan suunnitelman laadinta on toteutettu kahden työryhmätapaamisen avulla, joista ensimmäisessä on tarkasteltu kerättyä tietoa kunnan soveltavan liikunnan tilanteesta eri kohderyhmillä sekä täydennetty työkirjapohjaa. Toisessa tapaamisessa työryhmä päätti kerätyn tiedon pohjalta suunnitelman tavoitteet sekä näihin johtavat toimet. Ennen julkaisua suunnitelma lähetettiin työryhmälle kommentoitavaksi ja hyväksyttäväksi.

Rantasalmen kokoisessa pienessä kunnassa yhteistyö ja paikallistuntemus ovat keskeisessä roolissa palvelujen kehittämisessä. Toimintasuunnitelman laatiminen on perustunut kuulemiseen, yhteiseen arviointiin ja siihen, että soveltavan liikunnan kehittäminen nähdään osana kuntalaisten hyvinvoinnin kokonaisuutta. Soveltavan liikunnan suunnitelma on osa kunnan liikuntasuunnitelmaa vuosille 2026–2029.

Kunnan soveltavan liikunnan tavoitteet pohjautuvat nykytilan selvityksestä nousseisiin vahvuuksiin sekä epäkohtiin.

Liikunnalla on poikkeuksellisen suuri merkitys kaikille – erityisesti silloin, kun arki asettaa haasteita.

Soveltava liikunta edistää:

- terveyttä
- hyvinvointia
- osallisuutta
- itsenäistä arjessa selviytymistä



Tukee terveyttä ja hyvinvointia



Vahvistaa toimintakykyä ja työkykyä

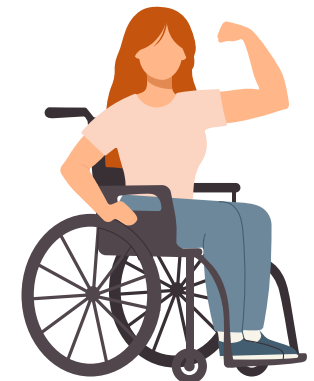


Lisää osallisuutta ja itsemääräämisoikeutta

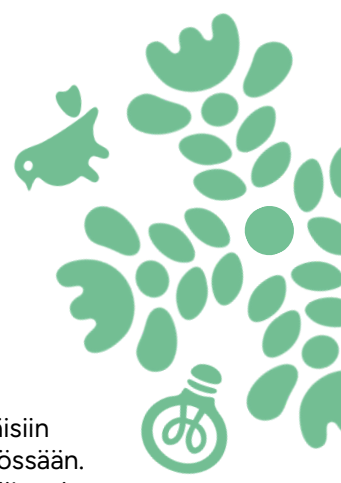


Parantaa elämänlaatua ja arjessa selviytymistä

Suunnitelmamme tavoitteena on turvata liikunnan yhdenvertaiset mahdollisuudet kaikille kuntalaisille.



Soveltavan liikunnan määritelmä sekä lainsäädäntö



Soveltavan liikunnan keskeistä sanastoa

Soveltava liikunta tarkoittaa liikuntatoimintaa, joka on suunnattu henkilöille, joille vamman, sairauden, iän tai muun toimintakykyä heikentävän tekijän vuoksi tavalliseen liikuntatarjontaan osallistuminen on vaikeaa. Näissä tilanteissa liikunta edellyttää mukautuksia eli soveltamista yksilöllisten tarpeiden mukaan. Kohderyhmään kuuluvat muun muassa toimintarajoitteiset ja pitkäaikaissairaat henkilöt sekä ikääntyneet, joiden toimintakyky on heikentynyt.

Kaikille avoin liikunta on liikunnan muoto, joka on suunniteltu siten, että siihen voivat osallistua kaikki henkilöt sukupuolesta, iästä, seksuaalisesta identiteetistä, koulutustaustasta, äidinkielestä, etnisestä taustasta, toimintakyvystä tai varallisuudesta riippumatta. Tavoitteena on edistää saavutettavuutta, yhdenvertaisuutta ja osallistumismahdollisuuksia ilman erillisiä esteitä tai rajoituksia.

Toimintarajoitteinen henkilö eli henkilö, jolla on toimintarajoite. Toimintarajoite tarkoittaa henkilön kokemaa rajoitetta, joka vaikuttaa hänen

mahdollisuuksiinsa osallistua jokapäiväisiin toimintoihin ja olla osallisena ympäristössään. Toimintarajoite voi liittyä esimerkiksi näkemiseen, kuulemiseen, liikkumiseen, muistiin, keskittymiskykyyn, oppimiseen, työntekoon, käyttäytymisen hallintaan tai ahdistuneisuuden kokemiseen. Kun rajoite koskee erityisesti liikkumista, voidaan puhua liikuntarajoitteesta.

Vammainen henkilö tarkoittaa toimintarajoitteista henkilöä, jolla vamman tai sairauden seurauksena on pitkäaikaisia vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. Vamma tai sairaus yhdessä henkilön yksilöllisen tilanteen ja ympäristön kanssa voi estää tai vaikeuttaa osallistumista arjen toimiin. Vammaisuuden käsite on aina sidoksissa yhteisöön ja ympäristöön, jossa sitä tarkastellaan, ja se määräytyy osin yhteiskunnan ja yhteisöjen normien, historiallisten olosuhteiden sekä asenteiden kautta. Tämä näkökulma korostaa, että vammaisuus ei ole pelkästään yksilön ominaisuus, vaan ilmenee suhteessa ympäristöön ja sosiaalisiin rakenteisiin.

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto 2023

Soveltavan liikunta ja lainsäädäntö

Soveltavan liikunnan toteuttamista Suomessa ohjaavat useat lait, jotka velvoittavat viranomaisia edistämään yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja huolehtimaan väestön hyvinvoinnista. Näistä keskeisin on *liikuntalaki (390/2015)*, joka määrittelee kunnan tehtäväksi edistää asukkaiden fyysistä aktiivisuutta ja luoda edellytyksiä liikunnalle kaikille kuntalaisille, mukaan lukien toimintarajoitteiset ja erityistä tukea tarvitsevat ryhmät. *Kuntalaki (10.4.2015/410 8§)* toteaa, että kunta tai kuntayhtymä vastaa järjestämiensä palvelujen saatavuuden yhdenvertaisuudesta.

Yhdenvertaisuuslaki (1325/2014) velvoittaa julkisia toimijoita poistamaan esteitä ja syrjiviä käytäntöjä sekä edistämään tosiasiallista yhdenvertaisuutta palveluissa.

Vammaispalvelulaki (675/2023) puolestaan turvaa vammaisten henkilöiden oikeuden osallistua yhteiskunnan toimintaan yhdenvertaisesti, mikä koskee myös liikuntapalveluja.

Sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämistä koskevat lait, kuten *kansanterveyslaki (66/1972)* ja *terveydenhuoltolaki (1326/2010)*, painottavat ennaltaehkäisevän terveyden edistämisen merkitystä. Fyysinen aktiivisuus ja mahdollisuus osallistua liikuntaan nähdään osana terveyspalveluita, ja kuntien sekä hyvinvointialueiden tehtävänä on tukea erityisryhmien toimintakykyä myös liikunnan keinoin. Laki *ikäntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012)* vahvistaa tämän näkökulman ikääntyneille suunnattujen palvelujen osalta.

Lainsäädäntö ei yleensä määrittele tarkasti, miten soveltava liikunta on järjestettävä, vaan antaa puitteet ja periaatteet, joiden pohjalta kunnat ja hyvinvointialueet voivat kehittää toimintaansa paikallisiin tarpeisiin soveltuvalla tavalla. Näin soveltavan liikunnan suunnittelu ja toteutus edellyttävät yhteistyötä eri toimijoiden välillä sekä kuntalaisten osallistamista palveluiden kehittämiseen.



Soveltavan tilanne ja tarve

Vuonna 2023 Liikuntatieteellinen Seuran ja Suomen Paraolympiakomitean toteuttamassa valtakunnallisessa Liikkuajakyselyssä selvitettiin toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumista ja liikuntaharrastuksia. Vastaajia oli yhteensä 2047. Kyselyn perusteella vastaajien yleisimmät toimintakykyyn liittyvät rajoitteet liittyivät liikkumiseen, neurologisiin sairauksiin sekä erilaisiin nivelsairauksiin. Moniperusteiset toimintarajoitteet olivat melko tavallisia, sillä 28 prosentilla vastaajista oli vähintään kaksi toimintakykyä rajoittavaa tekijää samanaikaisesti.

Liikkumiseen ja liikkumistottumuksiin liittyvät havainnot osoittivat, että osa vastaajista ei saavuta terveysliikunnan suosituksia. Noin neljännes liikkui suosituksia vähemmän, ja 43 prosentilla rasittavien liikuntapäivien määrä jäi yhteen tai sitäkin vähäisemmäksi viikossa. Silti ohjatut liikuntapalvelut olivat aktiivisessa käytössä: niitä hyödynsi 65 prosenttia vastaajista, joista erityisesti kuntien liikuntaryhmät olivat suosittuja. Omaehtoinen liikkuminen sijoittui useimmiten kotiin ja sen

lähiympäristöön, jonka valitsi 72 prosenttia vastaajista. Lisäksi kolmanneksella oli käytössään jokin omaehtoista liikkumista tukeva alennuskortti.

Liikkuajakyselyn tulokset osoittavat, että vastaajien liikkumiseen vaikuttavat hyvin monenlaiset rajoitteet. Yleisin haaste oli liikkumisen rajoite, kuten liikuntavamma (550 vastaajaa), mikä korostaa esteettömien liikuntamahdollisuuksien tarvetta. Toiseksi yleisiä olivat muut pitkäaikaissairaudet (424), jotka heijastuvat liikkumiseen esimerkiksi jaksamisen tai kuormitussietokyvyn kautta.

Näkemisen (159) ja ymmärtämisen rajoitteet (160) olivat myös merkittäviä ryhmiä, ja ne edellyttävät liikuntapalveluilta selkeää ohjausta sekä turvallisia, hyvin jäsenettyjä ympäristöjä. Käyttäytymiseen liittyviä rajoitteita, kuten autismikirjon häiriöitä ja ADHD:ta, ilmoitti 115 vastaajaa, ja niiden vaikutukset näkyvät usein aistisäätelyn ja ryhmätilanteiden haasteina. Lisäksi mielenterveyteen liittyviä rajoitteita ilmoitti 86 henkilöä ja kuulemisen rajoitteita 79 henkilöä.



Lähtötilanne ja kehittämisen tarve



Liikkumattomuus Suomessa

Liikkuu terveyden kannalta riittävästi

33%

LAPSET JA NUORET

25%

AIKUISET

<20%

IKÄÄNTYNEET

Toimintarjoitteiset henkilöt liikkuvat keskimäärin muuta väestöä vähemmän ja kohtaavat useammin esteitä.

Suomessa arvioidaan olevan

700 000 - 750 000

henkilöä, joilla on fyysisiä tai kognitiivisia toimintarajoitteita.

Väestön ikääntyessä toimintarajoitteisten määrä kasvaa, mikä lisää myös soveltavan liikunnan palveluiden ja rakenteiden tarvetta.

Alueellinen tilanne - Etelä-Savon hyvinvointialue

Lapset ja nuoret

Kouluterveyskyselyyn (2021) mukaan Etelä-Savon hyvinvointialueen 8. ja 9.-luokkalaisista 7,1 % ilmoitti vaikeuksia nähdä, kuulla tai kävellä, mikä on hieman alle kansallisen keskiarvon (7,7 %). Erityisen tuen piirissä olevien peruskoululaisten osuus oli 11,3 %, hieman yli Suomen kuntien keskiarvon (10,5 %) (Vipunen.fi, 2023). Tämä korostaa tarvetta huomioida erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntamahdollisuudet suunniteltaessa alueen soveltavaa liikuntaa.

Mittari	Etelä-Savon HVA	Suomen kuntien keskiarvo
Paljon vaikeuksia nähdä, kuulla tai kävellä, %-osuus 8. ja 9 -luokkalaisista	7,1%	7,7%
Erityisen tuen piirissä olevien peruskoululaisten %-osuus	11,3%	10,5%

Taulukko 1: Toimintarajoitteet- lapset ja nuoret

Aikuisväestö

Etelä-Savon hyvinvointialueella työikäisistä 20–64-vuotiaista 31,6 % kokee toimintarajoitteita, mikä on hieman yli kansallisen keskiarvon 30,6 %. Ikääntyneemmällä, 65 vuotta täyttäneillä, osuus nousee 48,8 prosenttiin, ylittäen kansallisen keskiarvon 46,5 %. Vanhimmassa ikäryhmässä, 75 vuotta täyttäneillä, toimintarajoitteiden osuus on 51,2 %, mikä vastaa lähes täysin Suomen kuntien keskiarvoa 51,3 %. Nämä luvut korostavat tarvetta suunnitella soveltavia liikuntapalveluita, jotka huomioivat eri-ikäisten aikuisten ja ikääntyneiden toimintakyvyn erityispiirteet. (LTS.)

Ikäryhmä	Etelä-Savon HVA	Suomen kuntien keskiarvo
20–64 vuotta	31,6%	30,6%
65v +	48,8%	46,5%
75v +	51,2%	51,3%

Taulukko 2: Toimintarajoitteet aikuiset (LTS, 2022)

Vaativan, monialaisen tuen tarve

Etelä-Savon hyvinvointialueella vaativan ja monialaisen tuen tarve on kansallista keskiarvoa korkeampi. Henkilökohtaisen avun palveluiden piirissä on 1,5 % alueen väestöstä, kun koko Suomessa vastaava osuus on 0,5 %. Liikkumisen tuen palveluita käyttää 2,4 % alueen väestöstä, mikä ylittää kansallisen keskiarvon (1,5 %).

Tuen tarve	Etelä-Savon HVA	Suomen kuntien keskiarvo
Henkilökohtaisen avun asiakkaat (%)	1,5 %	0,5 %
Liikkumisen tuen asiakkaat (%)	2,4 %	1,5 %

Taulukko 3: Vaativan, monialaisen tuen tarve (Liikkujakysely 2023)

Etelä-Savon hyvinvointialueen toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumista kuvaavat tiedot Liikkujakyselystä (2023) osoittavat monipuolisesti liikkumisen toteutumisen, osallistumisen eri järjestäjiin sekä liikkumisen esteet.



Soveltavan liikunnan palvelujen käyttö ja liikkujien tarpeet

Liikkujakyselyn (2023) mukaan Etelä-Savon hyvinvointialueen toimintarajoitteiset liikkujat ovat aktiivisia, mutta heidän arkeensa vaikuttavat erilaiset toimintarajoitteet ja liikkumisen esteet. Toimintarajoitteet voivat liittyä fyysisiin, kognitiivisiin tai terveydellisiin tekijöihin, ja kyselyn perusteella yleisimpiä ovat liikkumisen rajoitteet (38 %). Seuraavaksi yleisiä ovat neurologiset sairaudet (15 %), näkemisen ja nivelsairauksien aiheuttamat rajoitteet (11 %) sekä ymmärtämisen, kuulemisen, mielenterveyden ja käyttäytymisen haasteet.

Kyselyn mukaan toimintarajoitteiset liikkuvat erityisesti omatoimisesti lähiympäristössä (79 %) ja kunnan sisäliikuntapaikoilla (46 %). Myös puistot, kevyen liikenteen reitit sekä metsä- ja retkeilyalueet ovat tärkeitä liikuntaympäristöjä. Alennuskortteja hyödynsi noin neljännes. Verrattuna koko Suomeen Etelä-Savossa käytetään sisäliikuntapaikkoja ja lähiympäristöä hieman enemmän, mikä korostaa alueen palvelujen merkitystä.

Ohjattuun liikuntaan osallistutaan aktiivisesti: 71 % käyttää kunnan liikuntatoimen järjestämiä palveluja, ja järjestöjen sekä kansalaisopiston rooli on täydentävä. Yksityisten toimijoiden, urheiluseurojen ja kuntoutuspalvelujen käyttö on vähäistä. Osallistumisaktiivisuus on suurempaa kuin Suomessa keskimäärin.

Liikkumisen ulkoisista esteistä merkittävimmät ovat liikunnan kustannukset (27 %), sopivien ryhmien puute lähetyvillä (15 %) sekä liikuntapaikkojen etäisyys ja kuljetuksen puute. Esteettömyyteen, avustajiin ja apuvälineisiin liittyvät haasteet vaikuttavat, mutta pienemmässä määrin. Sisäisistä esteistä merkittävin on terveys tai vamma (56 %), mutta myös motivaation puute ja epävarmuus sopivasta liikuntamuodosta nousivat esiin.

Etelä-Savon vastaajat liikkuvat hieman enemmän kuin suomalaiset keskimäärin, erityisesti 2–8 tunnin viikkotasolla. Kokonaisuutena tulokset osoittavat, että toimintarajoitteiset liikkujat hyödyntävät monipuolisesti tarjolla olevia liikuntamahdollisuuksia, mutta kohtaavat samankaltaisia esteitä kuin muualla Suomessa.



Liikunnan palvelut Rantasalmella

Rantasalmen liikuntapalvelut muodostavat kokonaisuuden, jonka tavoitteena on tukea asukkaiden hyvinvointia, toimintakykyä ja aktiivista elämäntapaa eri elämäntilanteissa. Palveluvalikoima kattaa niin omatoimisen liikunnan mahdollisuudet kuin ohjatut ryhmät, neuvontapalvelut ja kohdennetut toimet erityisryhmille.

Ohjatun liikunnan palvelut

Rantasalmen kunnassa ohjatun liikunnan palvelut muodostuvat useiden toimijoiden yhteistyönä. Liikuntapalveluiden lisäksi toimintaa järjestävät Järvi-Saimaan kansalaisopisto, paikalliset urheiluseurat, yksityiset liikunta-alan toimijat sekä yhdistykset ja järjestöt. Näin syntyy monipuolinen palvelukokonaisuus, joka tukee eri-ikäisten ja -taustaisten kuntalaisten hyvinvointia ja liikkumista.

Liikunnanohjauksen hanke mahdollisti kunnalla soveltavan liikunnan ryhmien toimintaa esimerkiksi, vammaispalvelutalolla sekä pitkäaikais- mielen terveys kuntoutujille sekä toimintarajoitteisille senioreille. Jatkossa vapaa-aikakoordinaattorin työnkuvaan kuuluu myös ohjaustyö ja tässä tulee huomioida myös inklusiivisen liikunnan ryhmät. Tarkoituksena on mahdollistaa lisää ohjausresursseja uusien liikunnan hankkeiden kautta.



Aikuisten ohjattu liikunta syksy 2025

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI
<p>Naisten kuntosali kuntosali 9.30-10.30 Kansalaisopisto</p> <p>Seka kuntosali Kuntosali 10.45-12 Kansalaisopisto</p> <p>Tuolijumppa Kuvagalleria 12.15-13 Kansalaisopisto</p> <p>Asikkalan jumpparyhmä 13.30-14.30 Asikkalan kyläyhdistys</p> <p>Sporttimimit ja äijät Koulun liikuntasali 17.15-18.15 Liikuntatoimi</p> <p>Fascia method Koulun liikuntasali 18.15-19 Liikuntatoimi</p>	<p>Harjurinteen aamujumppa 9-9.45 Liikunnanohjaaja</p> <p>Voimaa vanhuuteen kuntosali 11.45-13 Vartaisohjaaja</p> <p>Kuntosalicircuit vähän liikkuvat aikuiset kuntosali 15-16 Liikunnanohjaaja</p> <p>Kuntosalicircuit vähän liikkuvat aikuiset kuntosali 16-17 Liikunnanohjaaja</p> <p>Zumba Koulun liikuntasali 16-17 Yksityinen toimija</p>	<p>Mäntylä kuntosaliryhmä 9-9.45 Liikunnanohjaaja</p> <p>Mäntylä kuntosaliryhmä 10-10.45 Liikunnanohjaaja</p> <p>Toiminnallinen jumppa vähän liikkuvat aikuiset Koulun liikuntasali 16-17 Liikunnanohjaaja</p> <p>Hathajooga Koulun liikuntasali 17.30-18.30 Kansalaisopisto</p> <p>UIMAHALLIKULJETUKSET: Parilliset viikot: Kunnan kuljetus klo 17 Parittomat viikot: TULES klo 11</p>	<p>Voimaa vanhuuteen kuntosali 11.45-13 Vartaisohjaaja</p> <p>Naisten kuntosali Kuntosali 17-18 Liikuntatoimi</p> <p>Senioritanssi Koulun liikuntasali 17-18 Kansalaisopisto</p> <p>Seka kuntosali Kuntosali 18-19 Liikuntatoimi</p> <p>Lattarit yli 15-vuotiaille Koulun liikuntasali 18.15-19.15 Kansalaisopisto</p> <p>Hiihtulan terveysliikunta 19-20 Eteläinen maa- ja kotitalousseura</p>	<p>Voimaa vanhuuteen kuntosali 10-11 Vartaisohjaaja</p> <p>LA/SU</p> <p>Zumba Koulun liikuntasali 17-18 Yksityinen toimija</p> 

Kuva 1: Rantasalmen kunnan, Järvi-Saimaan kansalaisopiston, sekä kunnan tukemien toimijoiden aikuisten liikuntaryhmät syksyllä 2025.



Omatoimisen liikunnan mahdollisuudet ja kunnan tuki

Rantasalmen kunta tukee kuntalaisten omatoimista liikkumista tarjoamalla helposti saavutettavia ja kaikille avoimia palveluja, jotka kannustavat aktiiviseen elämäntapaan. Kunta on viimeisten kolmen vuoden aikana tarjonnut maksutonta liikuntaneuvontaa kaikille kuntalaisille ilman erillistä kriteeristöä tai lähetettä. Palvelun tavoitteena on tukea yksilöllisesti liikkumisen aloittamista, lisätä arjen aktiivisuutta sekä ohjata kuntalaisia sopivien liikuntamahdollisuuksien pariin.

Liikuntaneuvonnan lisäksi kunta tukee omatoimista liikkumista tarjoamalla alennettuja lippuja kunnan kuntosalille sekä ylläpitämällä monipuolisia, turvallisia ja saavutettavia liikuntapaikkoja.

Kuntosali toimii keskeisenä osana kunnan liikuntapalveluita, ja sen käyttö on suunniteltu tukemaan niin aloittelijoita kuin kokeneempiäkin liikkuja.

Rantasalmen liikuntatarjontaan sisältyy myös kaikille avoimia aikuisten liikuntaryhmiä, joissa korostuvat yhteisöllisyys, hyvinvointi ja liikkumisen ilo. Näihin ryhmiin voivat osallistua kaikenikäiset ja -tasoiset liikkujat ilman erityistä ennakkotäystä. Lisäksi kunta tekee yhteistyötä paikallisten yhdistysten ja seurojen kanssa, jotta kuntalaisilla olisi mahdollisimman monipuoliset ja saavutettavat mahdollisuudet liikkua omatoimisesti tai ohjatusti.

Viestintä

Rantasalmen kunnan liikuntapalveluissa viestintäkanavina on kunnan verkkosivut, sosiaalinen media (instagram sekä facebook), paikallislehti, diginäytöt sekä julisteet julkisilla ilmoitustauluilla sekä yhteystyökumppaneiden omat kanavat ja verkostot.

Eriyistä huomiota kiinnitetään viestinnän selkeyteen, ymmärrettävyyteen ja saavutettavuuteen. Tavoitteena on, että tieto on helposti löydettävissä ja että se palvelee myös niitä kuntalaisia, joilla on toimintarajoitteita tai muita esteitä tiedon hankinnassa.

Viestinnässä tunnistetaan kuitenkin myös merkittäviä haasteita. Kaikki kuntalaiset eivät käytä sosiaalista mediaa tai internetiä, eivät tilaa paikallislehteä eivätkä välttämättä asioi paikoissa, joissa ilmoitustauluja seurataan. Tämä tarkoittaa, että osa kuntalaisista jää edelleen viestinnän ulkopuolelle, mikä voi heikentää heidän mahdollisuuksiaan saada tietoa liikuntapalveluista ja osallistua toimintaan.



Soveltavan liikunnan selvitys toimintarajoitteisten henkilöiden kanssa toimiville

Rantasalmen soveltavan liikunnan nykytilanteen arviointi rakentui kahdesta osa-alueesta: ammattilaisille ja vapaaehtoisille suunnatusta kyselystä sekä ammattilaishaastatteluista. Haastatteluihin valittiin toimijoita, jotka työssään kohtaavat laajasti kuntalaisia ja tarkastelevat heidän liikkumiseensa liittyviä haasteita. Haastattelut täydensivät ja vahvistivat kyselyn tuloksia, ja ne toivat esiin erityisesti arjen työn kautta syntyvää ymmärrystä soveltavan liikunnan nykytilasta ja kehittämistarpeista.

Rantasalmen soveltavan liikunnan tilannetta kartoittava kysely toteutettiin Microsoft Forms -lomakkeella. Se suunnattiin kunnassa työskenteleville ammattilaisille ja toimijoille, jotka kohtaavat työssään toimintarajoitteisia henkilöitä. Kyselyn tavoitteena oli muodostaa kokonaiskuva siitä, millaisia tarpeita, näkemyksiä ja kokemuksia eri tahoilla on soveltavan liikunnan edistämisestä sekä toimijoiden välisestä yhteistyöstä.

Kysely lähetettiin 44 henkilölle, jotka edustivat laaja-alaisesti eri hallinnonaloja, koulutus- ja varhaiskasvatuspalveluja, sosiaali- ja terveyspalveluita, järjestöjä, yhdistyksiä sekä muita paikallisia toimijoita, kuten seurakuntaa.

Näin vastaajajoukko kattoi monipuolisesti tahoja, joiden työ tai vapaaehtoistoiminta liittyy suoraan tai välillisesti toimintarajoitteisten kuntalaisten arkeen ja hyvinvointiin.

Kyselyyn vastasi yhteensä 18 henkilöä. Vastaajat edustivat kattavasti koulutus- ja varhaiskasvatuspalveluita, sosiaali- ja terveyspalveluita, liikunta- ja harrastustoimijoita, paikallisia yhdistyksiä sekä muita yhteisöllisiä toimijoita. Tämä tarjosi laajan näkymän siihen, miten eri toimijat kohtaavat toimintarajoitteisia henkilöitä ja millaisia kokemuksia heillä on soveltavan liikunnan järjestämisestä ja kehittämistarpeista Rantasalmella.

Kyselyllä kerätty tieto toimii perustana kunnan soveltavan liikunnan nykytilan arvioinnille ja kehittämistyölle. Tulosten avulla on mahdollista tunnistaa alueen vahvuudet, liikkumista rajoittavat tekijät sekä keskeiset kehityskohteet, jotta toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisen tukeminen olisi entistä yhdenvertaisempaa ja suunnitelmallisempaa. Seuraavaksi esitetään kyselyn keskeiset tulokset tarkemmin.

Tulokset

Kyselyyn vastanneista 39 % edusti järjestöjä ja yhdistyksiä, kuten urheiluseuroja, terveysjärjestöjä ja kyläyhdistyksiä. Koulut ja varhaiskasvatus muodostivat 33 % vastaajista, ja sosiaali- ja terveyspalvelujen (Eloisan) osuus oli 11 %. Lisäksi 17 % vastaajista ilmoitti toimialakseen jonkin muun kategorian.

Kohderyhmistä suurimpana olivat lapset ja nuoret, joita vastaajista edusti 45 %. Itsenäisesti pärjääviä ikääntyneitä edusti 27 %, ja monialaista tukea tarvitsevia 18 %. Pienin kyselyssä tavoitettu asiakasryhmä olivat omatoimisesti pärjäävät työikäiset 9 %.

Kysyttäessä vastaajilta arviota siitä, miksi heidän asiakkaansa kuuluvat soveltavan liikunnan piiriin, nousivat fyysiset rajoitteet yleisimmäksi syyksi (45 %). Kognitiiviset ja psyykkiset syyt selittivät 32 % asiakkaiden tarpeista, ja ikääntymiseen liittyvä toimintakyvyn aleneminen 22 %.

22,6%
Ikääntyminen

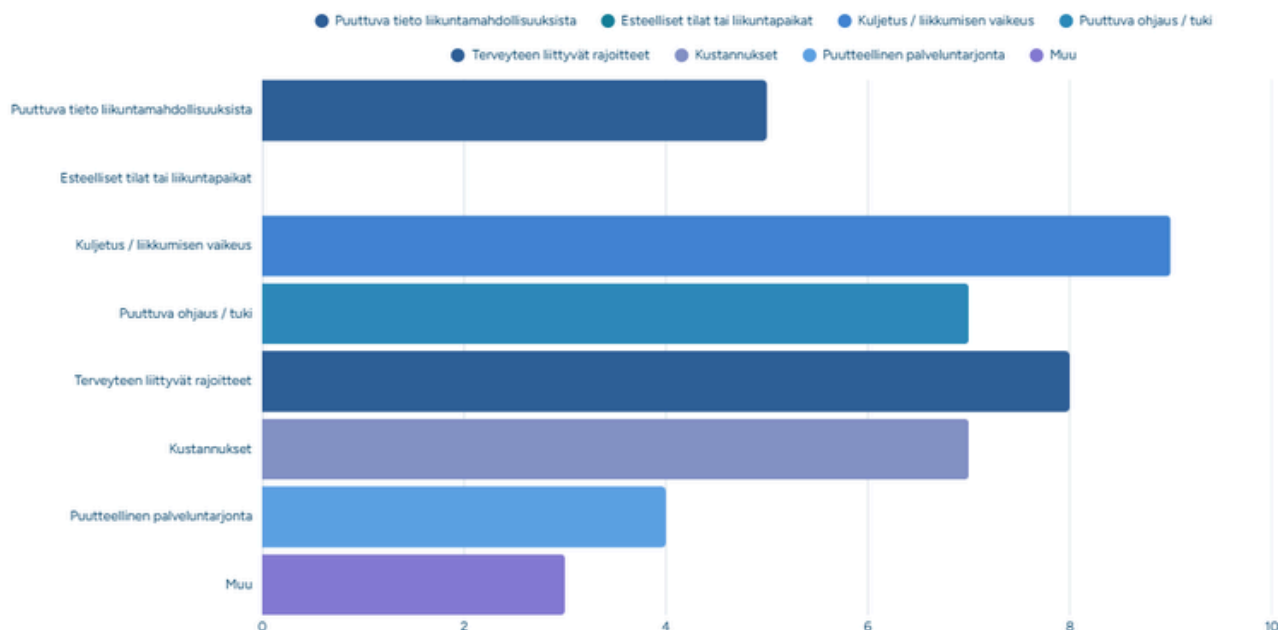


45,2%
Fyysiset rajoitteet



32,3%
Kognitiiviset ja
psyykkiset syyt





Taulukko 2: Liikkumisen esteet vastaajien arvioimina

Liikkumisen esteistä merkittävin vastaajien mukaan oli kuljetukseen ja liikkumiseen liittyvät vaikeudet 21 %. Toiseksi yleisimmin esteiksi mainittiin terveydelliset rajoitteet 19 %. Kolmanneksi eniten esteitä aiheuttivat puuttuva ohjaus ja tuki sekä liikkumisen kustannukset (kumpikin 16 %). 12 % koki esteeksi puutteellisen tiedon liikuntamahdollisuuksista, ja 9 % piti liikkumisen esteenä alueen rajallista palveluntarjontaa.

Kyselyssä kartoitettiin myös, kuinka hyvin toimintarajoitteisten henkilöiden kanssa työskentelevät toimijat tuntevat soveltavan liikunnan palvelut, millaisia palveluja he osaavat nimetä sekä ohjaavatko he asiakkaitaan näiden palveluiden pariin. Vastaajista 44 % "arvioi tuntevansa tarjolla olevat palvelut "jonkin verran", 33 % "ei juuri lainkaan" ja 22 % "melko hyvin". Kukaan ei arvioinut tuntevansa palveluita erittäin hyvin tai ei lainkaan.

Soveltavan liikunnan palveluntarjoajista vastaajat nimesivät useimmin kunnan liikuntapalvelut sekä Eloisan paikalliset fysioterapiapalvelut. Lisäksi mainintoja saivat urheiluseurat, TULES ry ja Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL). Kaksi vastaajaa koki, ettei alueella ole soveltavan liikunnan palveluita lainkaan.

Noin kolmasosa ammattilaisista ohjaa asiakkaita säännöllisesti liikunta ja harrastustoimintaan, puolet vastaajista satunnaisemmin. Loput vastaajista eivät tällä hetkellä neuvo asiakkaitaan liikuntapalveluiden pariin, mutta kertoivat haluavansa tehdä niin – heiltä kuitenkin puuttuu tieto sopivista palveluista tai ohjauskanavista.

Kyselyssä kartoitettiin myös vastaajien näkemyksiä siitä, millaisia kehitystoimia kunta voisi tehdä toimintarajoitteisten asiakkaiden liikkumismahdollisuuksien parantamiseksi. Yleisimmin esiin nousseita kehityskohteita olivat kaikille avoimet ja soveltuvat liikuntaryhmät, monipuolinen ohjattu toiminta (kuten frisbeegolf, metsäkävelyt ja sirkuskoulu), senioreille suunnattujen kuntosaliryhmien lisääminen (esim. Voimaa vanhuuteen -toiminta) sekä liikuntapalveluiden vieminen myös keskusta-alueen ulkopuolisiin kyliin.

Liikuntapalveluiden saavutettavuuden parantamisen osalta korostui erityisesti viestinnän ja tiedottamisen kehittäminen: vastaajat toivoivat tietoa koottavan yhteen paikkaan, selkeästi ja kaikkien saataville. Useat vastaajat ilmaisivat myös tässä kysymyksessä toiveen siitä, että toimintaa järjestettäisiin entistä enemmän kylissä.



Nykytilanteen arviointi

Nykytilanteen arvioinnissa on hyödynnetty LTS:n SOPIVA-hankkeen Soveltavan liikunnan suunnitelman työstöpohjaa, johon on kerätty tietoa Rantasalmen kunnan, hyvinvointialue Eloisan sekä järjestöjen ja yhdistysten toimihenkilöiltä. Kerätyn tiedon pohjalta täytetty taulukko antaa laajemman ymmärryksen nykytilanteesta eri kohderyhmillä.

Lapset ja nuoret

Kyselyjen ja haastattelujen perusteella lasten ja nuorten soveltavan liikunnan nykytilaa voidaan pitää pääosin toimivana. Ammatilliset ja muut toimijat kokevat, että liikunnan tarjonta vastaa hyvin tämän hetken tarpeita. Varsinaista erillistä soveltavan liikunnan toimintaa ei ole järjestetty, mutta sitä ei nähdä välttämättömänä, sillä lapsien ja nuorten koetaan pääsääntöisesti pärjäävän hyvin samassa toiminnassa muiden kanssa.

Varhaiskasvatuksen, peruskoulun ja lukion liikuntatilat ovat riittävät ja toimivat, mikä mahdollistaa monipuolisen liikkumisen arjessa.

Nykytilanteessa tunnistetaan kuitenkin myös haasteita. Merkittävimpinä esiin nousevat lasten ja nuorten yleinen liikkumattomuus sekä lisääntyneet mielenterveyden haasteet, jotka heijastuvat myös osallistumiseen ja liikuntamyönteisyyteen. Näiden ilmiöiden vuoksi kaikki lapset eivät löydä luontevasti tietään liikunnan pariin, vaikka puitteet ja perustoiminta ovat kunnassa kunnossa.



Omatoimisesti pärjäävät työikäiset

Omatoimisten aikuisten soveltavan liikunnan nykytilanteessa korostuu erityisesti kohderyhmän vaikea tavoitettavuus. Aikuisväestön tarpeet ovat osittain epäselviä, mikä vaikeuttaa palveluiden kohdentamista ja tarjonnan kehittämistä. Toiveita uusista liikuntaryhmistä esitetään kuitenkin yleisellä tasolla, vaikka erillisiä soveltavan liikunnan ryhmiä ei tällä hetkellä ole. Tiedossa olevien osallistujien joukossa tavallisin toimintarajoitteisiin liittyy tuki- ja liikuntaelinhaasteisiin, jotka voivat vaikuttaa liikkumiskykyyn ja palveluiden saavutettavuuteen.

Ammattilaisten näkemyksen mukaan kunnan liikuntatilat ovat kokonaisuutena varsin toimivat, mutta pieniä käytännön parannuksia olisi tarpeen tehdä.

Esimerkiksi kuntosalin raskas ulko-ovi mainitaan esteenä, joka voi hankaloittaa erityisesti toimintakyvyltään heikentyneiden aikuisten itsenäistä liikkumista. Tarjolla on jo aikuisille suunnattuja liikuntaryhmiä, joita toteutetaan kunnan ja kansalaisopiston toimesta.

Nykytilanteessa keskeiseksi kysymykseksi nousee kuitenkin se, millainen tarve liikuntapalveluille on kunnan eri kylissä ja miten palvelut tavoittaisivat paremmin myös ne aikuiset, jotka eivät tällä hetkellä löydä tietään olemassa olevan toiminnan pariin.

Itsenäisesti pärjäävät ikääntyneet

Ikääntyneiden keskuudessa liikunnan merkitys hyvinvoinnille näkyy vahvana, ja tämä heijastuu myös kasvavana kysyntänä uusille ryhmille. Toiminta koetaan hyödylliseksi ja mielekkääksi, ja iäkkäät osallistuvat aktiivisesti silloin, kun sopivia ryhmiä on tarjolla. Nykyiset liikuntaryhmät toimivat hyvin ja ovat monelle tärkeä osa arkea sekä sosiaalista yhteisöä.

Kasvaneesta kiinnostuksesta huolimatta suurin haaste liittyy vertaisohjaajien löytämiseen. Uusien ryhmien perustaminen edellyttää ohjaajia, ja ilman riittävää määrää vapaaehtoisia toiminnan laajentaminen on vaikeaa. Tämä rajoittaa mahdollisuuksia vastata ikääntyneiden esittämiin toiveisiin ja ylläpitää toimintaa eri puolilla kuntaa.

Monialaista tukea tarvitsevat

Monialaista tukea tarvitsevien osalta liikuntaan osallistumista määrittävät ennen kaikkea arjen käytännön järjestelyt. Suurimpana haasteena näyttäytyvät kuljetusjärjestelyt ja avustajien saatavuus, jotka ovat keskeisiä edellytyksiä liikuntapaikoille pääsemiselle. Myös ohjaajien osaamisen vahvistamiselle sekä hoitajien riittäville resursseille on selvä tarve, jotta liikuntaan kannustaminen olisi luonteva osa arkea. Vaikka haasteita on, tarjolla on myös toimivia ratkaisuja.

Uimahallille on mahdollista päästä bussikuljetusten avulla, mikä lisää liikuntamahdollisuuksia etenkin niille, joille itsenäinen kulkeminen on vaikeaa – poikkeuksena kuitenkin pyörätuolia käyttävät, joille kuljetusjärjestelyt eivät vielä sovellu. Asiakkaat osallistuvat lisäksi olemassa oleviin liikuntaryhmiin, ja toiveita uusien ryhmien lisäämisestä esitetään säännöllisesti. Tämä kertoo siitä, että liikunnalle on kysyntää ja halua, kunhan osallistumisen edellytykset saadaan kuntoon.



Nykytila - vahvuudet ja kehittämiskohteet

Vahvuudet

- Aktiiviset yhdistykset ja vapaaehtoiset
- Luontolähtöiset mahdollisuudet
- Hyvä yhteistyö eri toimijoiden välillä
- Olemassa olevat liikuntapaikat ja tilat
- Sitoutunut ja motivoitunut henkilöstö



Kehittämiskohteet

- Tiedon ja viestinnän saavutettavuus
- Esteettömyys osassa liikuntapaikoista
- Kuljetus- ja liikkumispalveluiden saatavuus
- Soveltavan liikunnan ohjatun toiminnan määrä
- Kohderyhmien osallistaminen ja kuuleminen

Soveltavan liikunnan toimintasuunnitelma 2026–2029

Toimintasuunnitelma tulee osaksi liikuntasuunnitelmaa 2026–2029.

Tavoitteet

Tavoitteet muodostavat soveltavan liikunnan suunnitelman strategisen perustan ja ohjaavat sen kokonaisvaltaista kehittämistä. Ne on määritelty ja yhteisesti hyväksytty työryhmän yhteistyössä käymän valmisteluprosessin tuloksena. Tavoitteet jäsennetään sekä laadullisiin että määrällisiin kokonaisuuksiin, jotta suunnitelman etenemistä voidaan seurata sekä toiminnan vaikuttavuuden että toteuman näkökulmasta.

LAADULLISET TAVOITTEET

Soveltavan liikunnan tunnettavuuden lisääminen

Lisätään ammattilaisten ja kuntalaisten ymmärrystä soveltavasta liikunnasta sekä toimintarajoitteiden moninaisuudesta.

Tiedon saavutettavuuden parantaminen

Kehitetään liikuntapaikkojen saavutettavuus- ja soveltuvuusviestintää, jotta käyttäjät löytävät heille sopivat ympäristöt helpommin.

Tehostetaan soveltavan liikunnan näkyvyyttä kunnan verkkosivuilla ja muissa viestintäkanavissa.

Suunnitelmallinen kehittäminen

Vakiinnutetaan soveltavan liikunnan suunnitelman seuranta ja arviointi osaksi vuosittaista toimintaa.

MÄÄRÄLLISET TAVOITTEET

Verkkonäkyvyyden vahvistaminen

Lisätään soveltavan liikunnan sisältöjä kunnan verkkosivuille vähintään kahdella uudella osa-alueella (ryhmät, ohjeistus, soveltuvuustiedot).

Liikuntapaikkatiedon kehittäminen

Tuotetaan kooste tai listaus liikuntapaikkojen soveltuvuudesta eri liikkujaryhmille ja julkaistaan se viimeistään suunnitelmakauden aikana.

Nuorten tavoittaminen

Luodaan vähintään yksi uusi toimintamalli tai yhteistyökäytäntö, jonka kautta syrjäytymisriskissä olevia nuoria ohjataan liikunnan pariin.

Suunnitelman seuranta

Suunnitelman toteutumista tarkastellaan kerran vuodessa kunnan hyvinvointijohtajan toimesta.

Laaditaan seuraava soveltavan liikunnan suunnitelma edellisen kauden päätteeksi.



Yhdenvertaiset mahdollisuudet

Kaikilla kuntalaisilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkua ja osallistua.



Osallisuus ja hyvinvointi

Soveltava liikunta edistää osallisuutta, terveyttä ja hyvinvointia kaikissa ikäryhmissä.



Saavutettavat palvelut ja ympäristöt

Liikuntapalvelut ja -liikuntaympäristöt ovat saavutettavia ja sopivia monenlaisille liikkujille.



Yhteistyö ja verkostot

Teemme tiivistä yhteistyötä kunnan, järjestöjen ja asukkaiden kanssa.



Kehittämishankkeet



Liikuntaneuvonnan kytkeminen osaksi nuorten pajan toimintaa

Tavoitteena on, että 16–29-vuotiaiden syrjäytymisvaarassa olevien nuorten pajatoiminnassa tarjotaan kokonaisvaltaista, yksilöllistä ja helposti saavutettavaa liikuntaneuvontaa. Sen kautta pyritään vahvistamaan nuorten omaa aktiivisuutta ja madaltamaan kynnystä liikunnalliseen elämäntapaan.

Toimenpiteet	Mittarit	Toteuttaja
<p>Liikuntaneuvonnan pilotointi käynnistyy keväällä 2026 osana nuorten pajan palvelukokonaisuutta.</p> <p>Neuvontaprosessi muotoillaan nuorten tarpeita vastaavaksi: ohjaus, motivointi, tavoitteiden asettelu ja toimintaan kiinnittyminen.</p>	<p>Vaikuttavuutta arvioidaan liikuntaneuvonnan omilla mittareilla, kuten kyselyillä ja seurantatiedoilla.</p> <p>Arvioinnin pohjalta päätetään, tarvitaanko liikuntaneuvontamallin muokkaamista nuorille paremmin soveltuvaksi.</p> <p>Keskeinen mittari: Nuorten sitoutuminen neuvontaan sekä heidän ilmaisehansa halukkuus jatkaa liikuntatoimintaa itsenäisesti tai ohjatusti sekä liikuntaneuvonnan mittarit.</p>	<p>Kunnan vapaa-aikakoordinaattori yhteistyössä nuorten palveluiden koordinaattorin kanssa.</p>



Liikuntapaikkojen ja palveluiden selkeän viestinnän kehittäminen

Vuoden 2026 aikana toteutettavat esteettömyystoimet tukevat liikuntapaikkojen käyttämistä myös toimintarajoitteisille sekä luo pohjaa soveltavan liikunnan huomioimiseen viestinnässä ja tiedottamisessa. Luo pohjan soveltavan liikunnan juurruttamiseen viestinnässä.

Toimenpiteet	Mittarit	Toteuttaja
<p>Laaditaan liikuntapaikkojen esteettömyyskartat, joissa huomioidaan: sisäänkäynnit, WC-tilat ja opasteet.</p> <p>Tuotetaan eri vaikeustasoilla (helppo, keskivaikea, vaikea, pyörätuolille soveltuva) laaditut reittikuvaukset.</p> <p>Selkeä ohjeistus verkkosivuille esimerkiksi kuvalliset ohjeet uimahallin palveluiden käyttöön.</p>	<p>Mitataan toteutuman valmiusastetta.</p>	<p>Kunnan viestintä- ja markkinointikoordinaattori yhdessä vapaa-aikakoordinaattorin kanssa.</p>



Ikäntyneiden liikunnan kehittäminen ja tuki

Voimaa vanhuuteen -ryhmien jatkuvuus. Ryhmien toiminnan jatkuminen pyritään turvaamaan, jotta ikäntyneillä olisi mahdollisuus liikkua yhdessä ryhmässä kuntosalin tiloissa, joka kannustaa voimaharjoitteluun.

Toimenpiteet	Mittarit	Toteuttaja
<p>Etsitään aktiivisesti uusia ohjaajia ja tuetaan nykyisiä ohjaajia.</p> <ul style="list-style-type: none"> Tavatessa potentiaalinen ohjaaja, kysytään kiinnostusta osallistua toimintaan ja tarjotaan vertaisohjaajakoulutusta. Nykyisten ohjaajien tapaaminen kaksi kertaa vuodessa ja tuen tarjonta ohjaustoimintaan. <p>2025 alkaen vertaisohjaajien kilometrikorvaukset.</p> <p>Seniори tapahtuma 2026 aikana, jossa tarkoituksena esitellä vertaisohjaajan toimintaa ja saada ohjaajia lisää ohjausrinkiin.</p>	<p>Vähintään yhden uuden vertaisohjaajan löytyminen 2026–2027 aikana.</p> <p>Vertaisohjaajien määrä 4–6 henkilöä.</p>	<p>Kunnan vapaa-aikakoordinaattori, hyvinvointijohtaja sekä hyvinvointialueen fysioterapeutit.</p>

Huomioitavat toimet ja kehittämismahdollisuudet

Varsinaisten päätavoitteiden lisäksi suunnitelmassa tunnistetaan joukko toimia, joita edistetään mahdollisuuksien mukaan suunnitelmakauden aikana. Ne on kirjattu suunnitelmaan, jotta niiden etenemistä voidaan seurata ja jotta ne voidaan tarvittaessa nostaa varsinaisiksi toimenpiteiksi seuraavaan suunnittelukierrokseen.

Osallistuminen THL:n ja Ikäinstituutin Hyvän arjen avaimet -hankkeeseen	Kunta osana hanketta. Hyödynnetään hanketta ikääntyneiden palveluiden kehittämiseen mahdollisuuksien mukaan.
Soveltavan liikunnan osaamisen ja ohjaajaresurssin turvaaminen	Soveltavan liikunnan toteuttaminen edellyttää riittävää ohjaajaresurssia ja erityisosaamista. Suunnitelmakaudella: <ul style="list-style-type: none"> • kartoitetaan jatkuvasti mahdollisuuksia ohjaajaresurssin lisäämiseen esimerkiksi hankkeiden, koulutusten tai kumppaniorganisaatioiden kautta • pyritään vahvistamaan osaamista yhteistyön, verkostojen ja koulutuspolkujen avulla.
Liikuntapaikkojen kehittäminen ja esteettömyys	Liikuntapaikkojen kunnostaminen ja modernisointi ovat pitkäjänteisiä prosesseja, joita viedään eteenpäin vaiheittain. Suunnitelmakauden aikana pyritään: <ul style="list-style-type: none"> • edistämään kuntosalitilojen ja ulkokuntosalien asteittaista kunnostamista ja ylläpitotoimia • huomioimaan uushankinnoissa aina esteettömyys, helppokäyttöisyys ja laitteiden säädettävyyden Nämä toimet valmistavat pohjaa myös tulevien vuosien investointisuunnittelulle.
Palveluiden näkyvyyden ja saavutettavuuden parantaminen	Palveluiden saavutettavuus on keskeinen osa liikunnan yhdenvertaisuutta. Suunnitelmakaudella pyritään: <ul style="list-style-type: none"> • parantamaan tiedotusta kuljetuspalveluista ja niiden hakemisesta • nostamaan esiin mahdollisuudet avustajiin tai tukihenkilöihin harrastustoiminnassa • vahvistamaan soveltavan liikunnan ryhmien näkyvyyttä • kokeilemaan väliaikaisia lähipalveluja tai liikkuvia palvelumalleja tarpeen mukaan

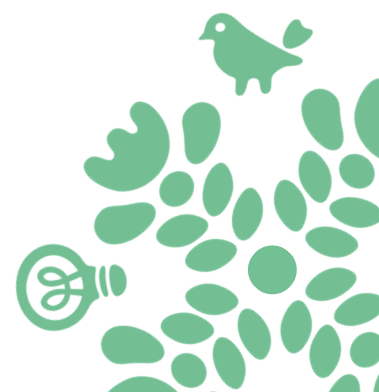
Vaikuttavuuden seuranta sekä jatkotoimenpiteet

Suunnitelman vaikuttavuutta arvioidaan systemaattisesti osana kunnan vuosittaista hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen seurantaa. Toteutumista tarkastellaan vuosittain, ja hyvinvointijohtaja vastaa koonnista, analysoinnista sekä raportoinnista valtuustolle. Arviointi perustuu määriteltyihin mittareihin, toimijaverkoston tuottamaan tietoon sekä asiakas- ja käyttäjäpalautteisiin.

Seurannan tulosten perusteella tunnistetaan onnistumiset, kehittämistarpeet ja mahdolliset muutostarpeet suunnitelman toimenpiteisiin, ja tarvittaessa toteutetaan korjaavia toimenpiteitä jo suunnitelmakauden aikana.

Lisäksi seurannan avulla voidaan valmistella seuraavan suunnittelukauden toimenpide-ehdotukset, jotta hyväksi havaitut toimintamallit voidaan vahvistaa ja uudet kehittämistarpeet nostaa osaksi tulevaa suunnitelmaa.

Suunnitelma käsitellään vuosittain kunnan hyvinvointityöryhmässä sekä liikunnan kumppanuuspöydässä, ja sen toteutumisesta raportoidaan vuositasolla tilinpäätöksen yhteydessä osana hyvinvointisuunnitelman raportointia.



Lähteet

Kansanterveyslaki 66/1972.

Liikuntatieteellinen seura ry. 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto: liikunta. E-kirja. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf [viitattu 23.6.2025].

Liikuntalaki 390/2015.

Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista 980/2012.

Mitä on soveltava liikunta? s.a. Liikuntatieteellinen seura. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html> [viitattu 5.7.2025].

Prinkey, V. & Roitto, R. (toim.) 2024. Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 26. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura. ISBN 978-952-5762-32-7. ISSN 1798-2464.

Terveystieteiden tutkimuskeskuslaki 1326/2010.

Timo Ala-Vähälä. 2023. Soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirja- malliksi strategisen tason suunnittelun kunnissa. Aluehallintoviraston julkaisu 168/2023.

Turku: Lounais-Suomen aluehallintovirasto. E-kirja. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/soveltavan-liikunnan-strategisen-suunnittelun-tyokirja-avi-2023.pdf [viitattu 15.6.2025].

Timo Ala-Vähälä. 2024. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2024:2. E-kirja. Saatavissa: https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/valtion-liikuntaneuvosto-soveltavan-liikunnan-tilanne-kunnissa-2023-2.pdf [viitattu 23.6.2025].

Vammaispalvelulaki 675/2023.

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014.