



# Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma

Oulun kaupunki, liikuntapalvelut

Emilia Olsbo

## Sisällys

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma.....    | 0  |
| Johdanto .....                                     | 2  |
| Soveltava liikunta Oulussa.....                    | 4  |
| Soveltavan liikunnan olosuhteet .....              | 5  |
| Liikkumisen tukitoimet .....                       | 6  |
| Soveltavan liikkujan ja paraurheilijan polku ..... | 8  |
| Soveltavan liikunnan viestintä .....               | 8  |
| Nykytilan vahvuudet ja kehittämiskohteet.....      | 8  |
| Soveltavan liikunnan kehittämiskohteet.....        | 9  |
| Tavoitteet ja toimenpiteet 2026–2030.....          | 13 |
| Kehityssuunnitelman seuranta ja päivitys.....      | 17 |
| Lähteet .....                                      | 17 |
| Liitteet .....                                     | 18 |
| Liite 1.....                                       | 18 |
| Liite 2.....                                       | 19 |

## Johdanto

Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma on laadittu vuosille 2026–2030, ja sen tavoitteena on edistää soveltavan liikunnan toimintaa ja olosuhteita Oulussa. Kehityssuunnitelman laadintaprosessista vastaavat Oulun kaupungin soveltavan liikunnan ohjaajat ja yhteistyöverkosto. Aiempi soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma on tehty vuosille 2020–2023 Erityisliikunnanohjaaja – kohti soveltavan liikunnan kehityskumppanuutta -hankkeen tuotoksena. Tarve uuteen suunnitelmaan on noussut halusta kehittää edelleen soveltavaa liikuntaa Oulussa.

Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt. Toimintarajoite voi koskea esimerkiksi näkemistä, kuulemistä, liikkumista, muistia, keskittymiskykyä, oppimista, työntekoa, oman käytöksen kontrollointia tai ahdistuneisuuden kokemista.

On arvioitu, että noin 15–20 % väestöstä tarvitsee soveltavan liikunnan palveluita. Oulussa asukasluku vuodelta 2025 on 216 000, joten soveltavan liikunnan palveluiden piiriin kuuluu noin 32 000–43 200 henkilöä. +65-vuotiaita Oulussa on n. 40 000. Oululaisten sairastavuus on korkea. Oulun sairastavuusindeksi on 109 ja työkyvyttömyysindeksi 117,5. Yli sataa suuremmat luvut kertovat yleisemmästä työkyvyttömyysetuuksien saamisesta tai sairastavuudesta kunnissa. Tilaston mukaan 20 vuotta täyttäneiden aikuisväestöstä noin kolmannes (33,7 %) koki, että heillä oli toimintarajoite terveysongelman vuoksi, 20–65-vuotiailla rajoitteita omaavien osuus oli 30,2 % prosenttia ja 65 sekä 75 vuotta täyttäneistä noin puolet koki, että jokin terveysongelma rajoittaa heidän toimintakykyään. Nämä tiedot tukevat entisestään soveltavan liikunnan palveluiden tarvetta Oulussa.

Tämä kehityssuunnitelma painottuu kolmeen ennalta valittuun kehittämiskohteeseen, joiden osalta on havaittu selvää kehittämistarvetta. Kehityssuunnitelman kolme kehityskohdetta ovat liikuntapaikkojen esteettömyyden edistäminen, liikuntapalveluiden tulevaisuuden suunta ja Paraliikkujan ja paraurheilijan polku. Kehityssuunnitelman yhteistyöverkostoon kuuluvat liikuntapalvelut, tilapalvelut, kaupunkisuunnittelun esteettömyysasiantuntija ja muut yhteistyökumppanit kuten Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, Paralympiakomitea ja Oulun Pyrintö ry. Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma kuuluu mukaan Oulun kaupungin hyvinvointisuunnitelmaan ja hyvinvointikertomukseen sekä liikkumishjelmaan.

Soveltavan liikunnan järjestämistä ohjaavat käsitteet ja lakiperusta sekä Oulun kaupungin omat asiakirjat on kuvattuna alla.

### *Soveltava liikunta*

Soveltavaa liikuntaa on kaikki järjestetty liikunta tai liikuntaa edistävä toiminta henkilöille, joiden on sairauden, vamman tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisiin

tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan (Liikuntatieteellinen seura 2023).

#### *Kaikille avoin liikunta; inklusiivinen liikunta*

Kaikille avoimessa liikunnassa mahdollistetaan osallistuminen tarjolla oleviin liikuntapalveluihin toimintakyvystä riippumatta. Liikunnan järjestämisessä pyritään huomioimaan osallistujien tarpeet ja taustat niin, että jokainen pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti muiden kanssa. (LTS 2023.)

#### *Paraurheilu*

Vammaisten henkilöiden harjoittamaa urheilua, jossa kilpaillaan pääasiallisesti samoissa lajeissa kuin vammattomien henkilöiden urheilussa. Lajeja on sovellettu siten, että eri tavoin vammautuneet urheilijat voivat osallistua niihin. Lisäksi on olemassa lajeja, jotka on suunnattu ainoastaan vammaisille henkilöille. Näitä lajeja ovat mm. maalipallo ja boccia. (LTS 2023.)

#### *Esteettömyys*

Esteettömyys on tila, jossa rakennettu ympäristö, palvelut ja tuotteet ovat mahdollisimman helppokäyttöisiä, toimivia ja helposti saavutettavia. Esteettömästä ympäristöstä on poistettu mahdollisimman monet liikkumisen, toimimisen, kuulemisen, näkemisen, ymmärtämisen ja kommunikaation esteet (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2023).

#### *Liikuntalaki*

Liikuntalain tavoitteena on edistää

- eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa
- väestön hyvinvointia ja terveyttä
- fyysisen toimintakyvyn ylläpitämistä ja parantamista
- lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä
- liikunnan kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta
- huippu-urheilua
- liikunnan ja huippu-urheilun rehellisyyttä ja eettisiä periaatteita sekä
- eriarvoisuuden vähentämistä liikunnassa.

Tavoitteen toteuttamisessa lähtökohtina ovat tasa-arvo, yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys (Liikuntalaki 390/2015).

#### *Vammaispalvelulaki*

Vammaispalvelulain tarkoituksena on toteuttaa vammaisen henkilön osallisuutta, yhdenvertaisuutta ja osallistumista yhteiskunnassa sekä poistaa ja ehkäistä näiden toteutumisen esteitä. Lain tarkoituksena on myös tukea itsemääräämisoikeuden toteutumista ja itsenäistä elämää sekä turvata vammaisen henkilön edun ja tarpeen mukaiset laadulliset ja riittävän hyvät palvelut (Vammaispalvelulaki 675/2023.)

#### *Yhdenvertaisuuslaki*

Yhdenvertaisuuslain tarkoituksena on edistää yhdenvertaisuutta ja ehkäistä syrjintää sekä tehostaa syrjinnän kohteeksi joutuneen oikeusturvaa (Yhdenvertaisuuslaki 1325/2016).

#### *Kaksoisstrategia*

Kaksoisstrategialla tarkoitetaan soveltavassa liikunnassa samanaikaisesti erojen tunnustamista, kohdennettuja toimenpiteitä sekä yhdenvertaisuus- ja tasa-arvo-teemojen läpileikkaavuutta kaikessa toiminnassa sekä suunnittelussa ja kehittämisessä. Osallistuja nähdään toiminnassa mukana yksilönä diagnoosin sijaan ja liikuntapalvelut ovat esteettömiä sekä eri toimintakykyisille henkilöille tarkoitettuja. Kaksoisstrategia ohjaa suomalaista valtionhallintoa.

Oulun kaupungin asiakirjat, jotka ohjaavat soveltava liikunnan suunnittelua, ovat hyvinvointisuunnitelma ja -kertomus, liikkumishjelma, sivistyshjelma, Ikävoimainen Oulu - ohjelma ja Oulun lähiliikuntapaikkaohjelma. Liikuntapaikkojen rakentamista ohjaa Liikuntapaikkojen rakentaminen Oulussa -asiakirja, joka on laadittu vuosille 2022–2031. Soveltavan liikunnan kehityssuunnitelma on esitelty hyvinvointi-, kulttuuri- ja liikuntalautakunnassa keväällä 2026.

## Soveltava liikunta Oulussa

Oulun kaupungin liikuntapalveluilla on neljä soveltavan liikunnan ohjaajaa. Soveltavan liikunnan ryhmiä ohjaavat lisäksi muut liikunnanohjaajat.

Liikuntapalvelut tuottavat oman toiminnan lisäksi yhdessä urheiluseurojen, yhdistyksien, yksityisten toimijoiden, järjestöjen ja opistojen kanssa ison osan kaupungissa toimivista soveltavan liikunnan ryhmistä. Liikuntapalvelut tekevät moniammatillista yhteistyötä kuntoutuspalveluiden kanssa, ja osa ryhmistä toteutetaan hyvinvointikeskusten tiloissa. Vuonna 2025 soveltavan liikunnan ryhmiä oli 209 tuntia viikossa. Tässä ryhmätilastossa ei ole huomioitu kaupungin kesätarjontaa eikä muiden soveltavaa liikuntaa tarjoavien tahojen toimintaa Oulun alueella.

Soveltavan liikunnan ryhmiä järjestetään lapsille, nuorille, aikuisille ja senioreille. Viikoittaisia soveltavan liikunnan ryhmiä kuntosaleilla ja liikuntasaleissa on 41. Soveltavan liikunnan ryhmiin lasketaan mukaan myös soveltavan vesivoimistelut ja erityisuimakoulut, joita on 24 ryhmää, ja ikääntyneiden liikuntaryhmät, joita on 124 ryhmää. Liikuntapalvelut järjestää myös yhdistysten ja

seurojen kanssa yhteistyöryhmiä, joita on 20. Maksuttomaan nuorten Action-liikuntaan on myös vuoroja, joille soveltavan liikkujat voivat osallistua.

Oulun kaupungissa järjestetään soveltavaa liikuntaa myös muiden kaupungin sisäisten tahojen osalta. Valtakunnallinen Harrastamisen Suomen malli on Oulussa nimeltään Harrastamisen Aarrearkku. Maksutonta harrastustoimintaa järjestetään kaikissa Oulun peruskouluissa 1.–9. luokkien oppilaille heti koulupäivän jälkeen. Harrastamisen Aarrearkku -toiminta järjestää liikuntakerhoja myös soveltavan liikkujille. Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva koulu -toiminnalla tuetaan fyysisen aktiivisuuden toteutumista koulu- ja päiväkotiarjessa. Virkeästi Arjessa -hanke järjestää hyvinvointia tukevaa toimintaa +65-vuotiaille.

Liikuntapalvelut järjestää omia liikuntatapahtumia, joihin lähtökohtaisesti jokaiseen integroidaan soveltava liikunta mukaan. Erillisiä soveltavan liikunnan tapahtumia järjestetään yksin ja yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Liikuntapalvelut järjestää myös soveltavan liikunnan lajikoelija omana toimintana sekä yhteistyötahojen kanssa omaehtoisin ja ohjattuihin liikuntalajeihin ja -muotoihin, joihin Oulussa on harrastusjatkumo.

Liikuntapalvelut tekee tiivistä yhteistyötä ja kehittää toimintaa oman organisaation sisällä sekä muiden kuntien, erityiskoulujen, yhdistysten ja urheiluseurojen, kuntoutuspalveluiden, ODL Liikuntaklinikan sekä Paralympiakomitean kanssa säännöllisesti kokousten, tapaamisten ja yhteisten tapahtumien muodossa. Liikuntapalvelut tekee myös valtakunnallista verkostoyhteistyötä muiden kuntien kanssa.

Liikuntapalveluilta saa lainattua maksuttomasti soveltavan liikunnan välineitä omaehtoiseen käyttöön vuoden ympäri. Soveltavan liikunnan välineiden lainaaminen toteutuu soveltavan liikunnan ohjaajien kautta Oulun keskustassa, Kiimingissä ja Haukiputaalla. Kaikki soveltavan liikunnan välineet kuvineen löytyvät liikuntapalveluiden soveltavan liikunnan verkkosivuilta ja dokumenttina kehityssuunnitelman liitteenä (Liite 1).

## Soveltavan liikunnan olosuhteet

Oulussa on monipuoliset mahdollisuudet harrastaa eri liikuntalajeja. Omatoimisesti ja avustajan kanssa liikkuvalla soveltavan liikunnan asiakkaalle löytyy monipuolisesti vapaassa käytössä olevia ulkoliikunta- ja vapaa-ajanviettopaikkoja.

Lähiliikuntapaikat (ulkoliikuntapaikat), joita käytetään päivittäiseen liikuntaan, ovat laajoja käyttäjäryhmiä palvelevia ja pääsääntöisesti vapaassa ja maksuttomassa käytössä olevia ulkoliikuntapaikkoja, jotka on huomioitu Oulun lähiliikuntapaikkaohjelmassa. Ohjelman tavoitteena on huomioida esteettömyys.

Liikkumista mahdollistavat kuntoradat, uimarannat ja pallokentät - talvella hiihtoladut, luistelukentät ja talviuinti. Urheilukeskuksia ja kenttiä on useita kymmeniä eri puolilla kaupunkia. Kuntorata- ja latureitistö on laaja. Oulun alueella on useita luistelukenttiä ja ulkokaukaloita. Oulussa on kaupungin ylläpitämiä virallisia uimarantoja ja paljon muita liikuntapaikkoja eri lajien

harrastamiseen. Oulusta löytyy myös 14 ulkokuntosalia ja useampia kuntoportaita. Uusin vuonna 2026 Nallikariin valmistuva ulkokuntosali rakennetaan esteettömäksi. Soveltavan liikunnan asiakkaille on osin soveltuvia ulkokuntosaleja. Näitä löytyy esimerkiksi Heinäpäästä, Hiirosesta, Kaukovainiolta, Pateniemestä ja Kiimingistä. Painopakalliset ulkokuntosalilaitteet löytyvät Heinäpäästä, Kiimingistä, Nallikarista ja Haukiputaalta. Lisätietoja saat soveltavan liikunnan ohjaajilta:

Oulu p. 044 703 8062 / 044 703 8046

Kiiminki p. 050 379 6711

Haukipudas p. 050 390 0059.

Leikkipuistoja Oulusta löytyy 165 kappaletta. Leikkipuistojen suunnittelussa pyritään esteettömyyden perustasoon. Esteettömyyden toteutuksessa huomioidaan, että leikkipuistossa on leikkivälineitä ja alueita, joihin pääsee helposti. Leikkiväline luokitellaan esteettömäksi, jos sen käyttö on mahdollista avustajan opastuksella. Pääkulkureitit suunnitellaan esteettömiksi mitoitukseltaan ja pintamateriaaleiltaan. Ainakin yksi leikkipuiston penkeistä suunnitellaan esteettömäksi.

Oulussa pyöräteitä on yli 900 kilometriä. Luontoliikunnan ystäville on tarjolla luontopolkuja, tauko- ja kalastuspaikkoja sekä hyvät veneilymahdollisuudet. Ouluun on myös valmisteilla maastoliikuntareitistö. Kaikkiaan tavoitteena on saada valmiiksi noin 400 kilometriä pitkä opastettu reitistö muun muassa kävelijöiden, maastopyöräilijöiden ja polkujuoksijoiden käyttöön vuoteen 2030 mennessä. Esteettömiä luontopolkuja löytyy Hietasaaresta, Koitelista ja Sanginjoelta.

Oulussa on monipuoliset ja hyvät sisäliikuntamahdollisuudet. Kaupungista löytyy kolme uimahallia, neljä kunnallista jäähallia, seitsemän liikuntahallia sekä useita liikunta- ja kuntosaleja. Linnanmaan uimahallilla tilaratkaisut on suunniteltu huomioiden soveltavan liikunnan sekä muun sukupuoliset käyttäjät.

Oulusta löytyy tällä hetkellä soveltavan liikunnan kuntosali Raatin liikuntakeskuksesta. Soveltavan liikunnan ryhmiä järjestetään Oulun kaupunginsairaalassa ja Kiimingin senioritalolla. Soveltavan liikunnan kuntosalilla sekä Kiimingin senioritalolla on käytössä kuntoutukseen suositut HUR-ilmanpainelaitteet. Muissa liikuntatiloissa voi harrastaa omatoimista kuntoilua yleisövuoroilla.

## Liikkumisen tukitoimet

Soveltavan liikunnan mahdollistamiseen liikuntapalveluilla on maksutonta liikuntaneuvontaa, liikuntakaveritoimintaa ja liikunta-avustajakortti. Liikuntaneuvonnassa edistetään asiakaslähtöisesti terveyttä keskittyen liikkumiseen, ravitsemukseen, uneen sekä palautumiseen.

Liikuntakaveritoiminnalla pyritään löytämään asiakkaalle mieluisa omaehtoinen tai ohjattu liikkumismuoto. Liikuntapalvelut on luonut liikuntaneuvonnan polun soveltavan liikkujille, joka selkeyttää asiakkaalle liikuntaneuvontapalvelua. Liikuntaneuvonnan polku soveltavan liikkujalle on liitteenä asiakirjan lopussa (Liite 2).

Kuvallinen liikunta-avustajakortti on tarkoitettu oululaiselle vammaiselle tai pitkäaikaissairaalle henkilölle (kortin hakija), jonka toimintakyky on alentunut siten, että hän tarvitsee avustajan harrastaessaan vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa (ei kuntoutus/fysioterapia). Liikunta-avustajakorttia palvelupisteessä näyttämällä avustaja pääsee maksutta kortinhaltijan mukana Oulun kaupungin liikuntalaitoksiin.

Päiväliikkuajan kortti ja seniorikortti on tarkoitettu omatoimiseen harjoitteluun Oulun kaupungin liikuntapaikoissa. Päiväliikkuajan kortti on asiakkaille, joiden maksukyky on alentunut ja joilla on mahdollisuus liikkua arkisin päivällä ennen klo 16:tta ja viikonloppuisin. Kortti maksaa 33 euroa ja on voimassa 3 kuukautta kerrallaan. Seniorikortti on tarkoitettu +65-vuotiaille oululaisille. Kortti maksaa 33 euroa ja on voimassa 6 kuukautta kerrallaan. Kortin voi ostaa joko kuntosalille tai vesiliikuntaan. Etuudet ladataan OuluCard kortille, joka maksaa asiakkaalle 3 euroa.

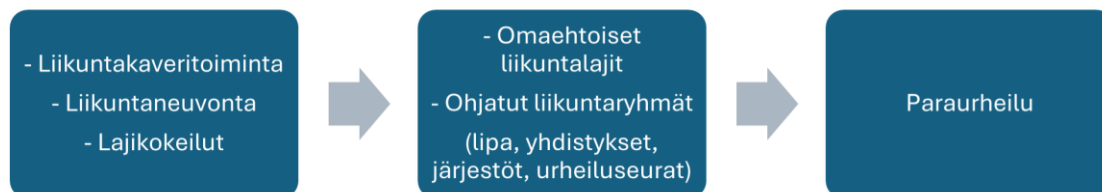
Oulun kaupunki tarjoaa syksyisin oululaisille työttömille työnhakijoille liikuntaetuna päiväliikkuajan kuntokortin. Maksuttomassa Lähekkö nää luontoon -toiminnassa tuetaan niiden asiakkaiden luontoon pääsyä, joille lähiluonto ei ole saavutettavissa. Kuntouttavan työtoiminnan liikuntapassi oikeuttaa omatoimiseen liikkumiseen maksuttoman sisäänpääsyn Oulun kaupungin liikuntapaikoille näiden aukioloaikoina.

Oulun kaupungin liikuntapalvelut myöntää harkinnan mukaan ostopalvelutukea ohjaajan palkkaamiseen tai/ ja tilan käyttöön koulujen ja liikuntalaitosten liikuntasaleista. Alle 18-vuotiaiden ja yli 65-vuotiaiden harrastustoimintaan tilat ovat maksuttomia. Yhdistykset voivat saada soveltavan liikunnan toiminta-avustusta viikoittaisen liikuntatoiminnan järjestämiseen. Liikuntapalvelut järjestää myös tietoisuutta soveltavan liikunnan palveluista ja mahdollisuuksista muille toimijoille. Soveltavan liikunnan ryhmät voivat varata Raatin kuntosaleilta vuoroja omatoimiseen käyttöön.

Yhteistyötahojen järjestämiin liikuntatapahtumiin tukimuotoja ovat mm. välinelainausta, tiedottaminen ja ohjaajaresurssit.



## Soveltavan liikkujan ja paraurheilijan polku



Soveltavan liikkujan ja paraurheilijan polku Oulussa mahdollistuu iästä riippumatta lajikokeiluista, liikuntaneuvonnasta ja liikuntakaveritoiminnasta edeten viikoittaiseen ohjattuun tai omaehtoiseen mieleiseen liikuntalajiin tai -muotoon. Tulevaisuuden visiomme on kehittää Ouluun Paraurheilijan polku yhteistyössä paikallisen urheiluseuran kanssa, jolloin paraurheiluun on olosuhteet ja mahdollisuudet huipulla. Tulevaisuudessa paraurheilun polkua kehitetään yhteistyössä alueen urheiluseurojen kanssa.

## Soveltavan liikunnan viestintä

Kausittaisista ja uusista soveltavan liikunnan ryhmistä, tapahtumista ja muista ajankohtaisista asioista tiedotetaan www-sivujen, Liikkuva Oulu -somekanavien, julisteiden sekä mediatiedotteiden ja yhteistöiden kautta. Lisäksi soveltavan liikunnan ohjaajat jakavat sähköisesti kuukausitiedotteita kaikille soveltavaa liikuntaa järjestäville yhteistyötahoille. Jatkossa tehostetaan isompien tapahtumien markkinoimista Oulun kaupungin tapahtumakalenterissa.

Tiedottamista toteutetaan myös yhdistysten omissa tapahtumissa ja kerhotoiminnoissa. Liikuntapalvelut ovat mukana valtakunnallisissa ja alueellisissa tapahtumissa Oulun ja lähikuntien alueella tuoden esille soveltavan liikunnan palveluita ja mahdollisuuksia. Tarpeen mukaan painetaan soveltavan liikunnan jaettavaa materiaalia.

Oulun kaupungin yleiset viestintäohjeet löytyvät verkkosivuilta:

[Viestinnän käsikirja](#) | [Viestintä](#) | [Oulun kaupunki](#)

## Nykytilan vahvuudet ja kehittämiskohteet

Oulun kaupungissa on monipuolisesti soveltavan liikunnan mahdollisuuksia ja tukitoimia toiminnan järjestämiselle. Liikuntapalvelut tuottaa oman toiminnan lisäksi yhdessä urheiluseurojen, yhdistyksien, yksityisten toimijoiden, järjestöjen ja opistojen kanssa ison osan

kaupungissa toimivista soveltavan liikuntaryhmistä. Ohjatun liikunnan tarjonta on alueella hyvin monipuolista erilaisista ryhmäliikunnoista parakiekkoon ja kiipeilyyn. Liikuntalajien ja -muotojen tarjontaa kehitämme jatkuvasti asiakastoiveiden ja -tarpeiden pohjalta.

Yhdistyksille ja urheiluseuroille on useita tukitoimia soveltavan liikunnan järjestämiseen. Näitä ovat soveltavan liikunnan toiminta-avustus, kohdeavustus soveltavan liikunnan osaamisen kehittämiseen ja soveltavan liikunnan ostopalvelutuki. Yhdistyksille, järjestöille ja urheiluseuroille tarjotaan tietoisuutta kaupungin soveltavan liikunnan palveluista ja mahdollisuuksista, joita soveltavan liikunnan ohjaajat järjestävät paikallisesti kukin omalla vastuualueellaan.

Soveltavan liikunnan omaehtoiseen liikkumiseen on erilaisia tukitoimia kuten liikuntakaveritoiminta, päiväliikkujan kortti, seniorikortti, liikunta-avustajakortti ja soveltavan liikuntavälinelainaus. Lisäksi liikuntapalveluiden kerta- ja sarjakorteista soveltavan liikkujat saavat alennusta. Tukitoimia kehitetään tarpeiden mukaan.

Liikuntapalveluiden hinnasto: [Liikuntapalveluiden hinnasto ja yhteystiedot | Oulun kaupunki](#)

Oulun kaupungilla on monipuolisesti erilaisia liikuntapaikkoja ja -tiloja. Soveltavan liikunnan ryhmiä järjestetään liikuntapalveluiden tiloissa, joissa esteettömyys parhaiten toteutuu. Esteettömyyskartoituksia on tehty Ouluhalliin sekä Raatin ja Linnanmaan liikuntakeskuksille. Tunnistettu kehityskohde on esteettömyystietojen saavutettavuus ja niiden kirjaaminen näkyväksi.

Tulevaisuudessa esteettömyyskartoitukset tehdään esteettömyyslainsäädännön mukaan jokaisen liikuntakeskuksen osalta ja esteettömyystiedot kirjataan näkyviin kaikkien saavutettaviksi. Vanhojen liikuntakeskusten esteettömyyttä parannetaan peruskorjausten myötä. Isojen liikuntakeskusten esteettömyyskartoitusten jälkeen esteettömyyskartoitukset voisivat edetä esimerkiksi seuraavalla tavalla: sisäliikuntasalit ja ulkoliikuntapaikat ja -reitit. Vammaisneuvosto antaa lausuntoja esteettömyyteen liittyen. [Esteettömyys | Rakennusvalvonta | Oulun kaupunki](#)

Viestintä toteutuu pääsääntöisesti digitaalisesti ja sitä kehitetään ajan muutosten ja tarpeiden pohjalta. Tietoisuus soveltavan liikunnan mahdollisuuksista ja -palveluista on oltava kaikkien saavutettavissa ja selkokieliisyyteen tulee panostaa. Oulun kaupungin nettisivut ovat saavutettavat. Kehityskohteena on esteettömyystietojen viestiminen mm. tapahtumaviestinnässä ja nettisivuilla sekä saavutettavuuskoulutus.

Oulun kaupungin liikuntapalveluiden soveltavan liikunnan ohjaajat tekevät jatkuvaa yhteistyötä ja kehittävät toimintaa kukin oman vastuualueensa osalta jatkuvasti. Soveltavan liikunnan kehittämiseen kaupungissa tarvitaan jatkuvaa poikkihallinnollista yhteistyötä.

## Soveltavan liikunnan kehittämiskohteet

Tarve soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelmalle nousi sisäisesti liikuntapalveluilta soveltavan liikunnan olosuhteita tarkastellessa. Soveltavan liikunnan nykytilaa arvioidessa nousi esiin kehittämiskohteita, joista valittiin kolme kärkiteemaa.

## 1. Liikuntapaikkojen esteettömyyden edistäminen

Oulun kaupungissa on toteutettu esteettömyyskartoituksia isompien liikuntapaikkojen osalta mutta kaikissa liikuntapaikoissa kartoitusta ei ole tehty tai sitä ei ole kirjattu näkyville. Esteettömyyslainsäädäntö ohjaa liikuntapaikkarakentamista. Vanhojen liikuntapaikkojen esteettömyyttä parannetaan peruskorjausten myötä. Erityiskoulu Leinonpuiston koulun esteettömyystiedot ovat saatavilla. Muiden koulujen/päiväkotien liikuntasalien esteettömyystiedot eivät ole tällä hetkellä saatavilla. Palvelutietovarannossa on saatavilla koulujen esteettömyystietoja ja näitä on tuotu syötteenä Oulun kaupungin verkkosivuille.

Liikuntapaikkojen ja -reittien esteettömyyskartoitukset ja näiden esteettömyystietojen näkyväksi kirjaaminen pienentävät asiakkaiden kynnystä osallistua liikkumiseen eri paikoissa. Esteettömyystietoihin olisi tärkeää tuoda kuvia liikuntapaikkojen esteettömyydestä, sillä kuvat kertovat asiakkaalle enemmän kuin tekstikirjaukset. Esteettömyyden edistämisen yhtenä tavoitteena on luoda työryhmä liikuntapaikkojen kehittämisen osalta, jossa soveltavan liikunnan ohjaaja on asiantuntijana mukana. Esteettömyystietojen ja -viestinnän toimenpiteet edistävät näiden toteutumista.

Esteettömyyden edistäminen on aloitettu keväällä 2026 vieraillemalla ja tutustumalla Oulun koulujen liikuntasaleihin ja valokuvaamalla esteettömyyteen olennaisesti liittyvät asiat kuten kulku liikuntapaikalle, pukutilat, peseytymistilat ja wc-tilat sekä liikuntasali. Esteettömyyden edistämässä lähdetään liikkeelle sisäliikuntatiloista ja näiden kirjaamisesta näkyville vuorovarausjärjestelmä Timmiin, johon liitetään myös kuvat saavutettavuuteen ja esteettömyyteen liittyen.

## 2. Soveltavan liikuntapalveluiden tulevaisuuden suunta

Soveltavan liikunnan piiriin kuuluvien erityisryhmiin laskettavien kuntalaisten määrä tulee tulevaisuudessa kasvamaan väestön ikääntyessä, toimintakyvyn haasteiden kasvun myötä sekä tunnistettaessa uusia vähemmistöryhmiä. Ikääntyvän ja erityistoimia vaativien väestöryhmien (liikuntarajoitteiset, pitkäaikaissairaat, maahanmuuttajat, työttömät jne.) kasvu luo tarpeita suunnata liikuntapalveluja ja -tiloja kyseisille väestöryhmille.

Soveltavan liikuntapalveluiden tulevaisuuden suunnasta järjestettiin liikunnan ohjauspalveluiden sisäinen työpaja, jossa pohdittiin edistäviä toimenpiteitä. Työpajasta nousivat esiin seuraavat kehityskohteet:

- Soveltavan liikkujien integroituminen kaikille avoimiin liikuntaryhmiin

Tulevaisuuden visiomme on, että soveltavan liikkujat integroituvat ohjattuihin ja omaehtoiisiin liikuntaryhmiin tasavertaisina liikkujina niiltä osin, kuin se on mahdollista kaksoisstrategian mukaan. Tämän toteutumisessa on panostettava tilojen esteettömyyteen, ohjaajien tietotaidon päivittämiseen ja soveltavan liikunnan kouluttamiseen. Toteuttaminen aloitetaan tiloista, joissa toimintaa jo järjestetään ja jotka soveltuvat hyvin eri toimintakykyisille asiakkaille kuten liikuntasalit ja kuntosalit. Liikuntapaikkoihin siirtymisen näkökulmasta olennainen asia on myös kuljetukset liikuntapaikoille ja kuljetusten tehostaminen.

- Esteettömyys liikuntapaikoille, avoimet liikuntamahdollisuudet

Keskeiset liikuntatilat, joissa järjestetään soveltavan liikunnan ryhmiä, valokuvataan esteettömyyteen olennaisesti liittyviltä osin niin sisä- kuin ulkopuolelta. Tiedot tuodaan saavutettaviksi kehityssuunnitelman aikataululla. Liikuntatilojen esteettömyyden osalta tarvitaan mahdollisia testikäyttäjiä soveltavan liikunnan asiakkaista esimerkiksi vanhus- ja vammaisneuvoston verkostoa hyödyntäen.

- Harrastamisen tuki

Liikuntapalvelut haluavat kehittää harrastamisen tukimahdollisuuksia soveltavan liikkujille, jotta mahdollisimman monella perheelle olisi mahdollisuus lapsen ja nuoren mielekkääseen liikuntaharrastukseen heidän perusoikeutenaan. Ideoita, jotka edistävät harrastamisen mahdollistamista, ovat mm. tukiseteli vähävaraisten liikkumiseen ja yhteistyö harrastamisen jatkuvuuden turvaamiseen eri organisaatioiden kanssa (esim. SOS-lapsikylä). Harrastusmahdollisuuksien kannalta tärkeää on muistaa myös yksityinen sektori palvelun tuottajana. Liikuntapalveluiden rooli harrastamisen tukemiseen on tehdä selvitys tukimuodoista.

- Seniorikortin ja päiväliikkujan kuntokortin avaaminen soveltavan liikkujille

Liikuntapalveluilla on tällä hetkellä käytössä seniorikortti ja päiväliikkujan kuntokortti omatoimiseen kuntoiluun kaupungin liikuntalaitoksissa. Seniorikortin ja päiväliikkujan kuntokortin mahdollisuuksia soveltavan liikkujien parissa tulee avata mm. tehostetun viestinnän kautta.

- Teknologian hyödyntäminen liikuntapalveluiden toiminnassa

Tulevaisuudessa liikuntapalveluiden toiminnassa tullaan hyödyntämään liikuntateknologian mahdollisuuksia soveltavan liikkujien näkökulmasta kehittyneemmin. Ideoita, joita kehitystyöpajasta nousi esiin, olivat mm. etätuntien mahdollisuuksien kehittäminen, omaehtoiseen liikkumiseen kannustavat ohjelmat ja näiden saavutettavuus kaupungin nettisivuilla, yhteistyö paikallisten liikuntateknologiaa tuottavien yritysten kanssa soveltavan liikkujille ja e-urheilijoiden osallistaminen liikuntateknologiaa hyödyntäen. Liikuntapalveluiden toiminnan tulee pysyä ajan hermolla liikuntateknologian kehittyessä: tätä kehitetään jo olemassa olevien palvelujen ja viestinnän kehittämisenä.

### 3. Paraliikkujan ja paraurheilun polku

Liikuntapalvelut on kartoittanut Paraliikkujan ja Paraurheilijan polun osalta nykytilaa, olosuhteita ja mahdollisuuksia Oulun alueella. Kartoitus on tehty laadullisena haastatteluna liikunnanohjaajaopiskelijan (AMK) tuotoksena. Haastatteluun valikoitui osallistujiksi Paralympiakomitean aluetyön koordinaattori, paraurheilijoita ja –valmentajia yhteensä 5 kpl.

Haastattelussa nousi esiin, että Oulussa on paraurheiluun hyvät ja monipuoliset urheilutilat, urheiluseurat ovat toiminnassa hyvin mukana ja toimijoiden asenteet soveltavaan liikuntaan ovat positiivisia. Joidenkin lajien osalta harrastustilat koettiin Oulussa puutteellisena. Oulussa paraurheiluun on suuri kasvupotentiaali, mutta tarvitaan lisää liikkujia, ohjaajia, valmentajia sekä muita toimijoita soveltavan liikunnan pariin.

Haastattelussa nousi esiin, että valmentajat voivat jännittää paraurheilijoiden valmentamista soveltamisen näkökulmasta. Soveltavan liikunnan kenttä moninaistuu koko ajan, joten valmentajille ja ohjaajille tarvitaan lisää koulutusta soveltavasta liikunnasta ja paraurheilusta. Koulutusta voidaan tarjota yhteistyössä Paralympiakomitean ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa. Paraurheilijoiden vammatasot ovat hyvin moninaisia ja tästä syystä oikeanlaisten sekä personoitujen apuvälineiden löytäminen voi olla haaste. Paraurheilun kannalta tärkeää on toimijoiden välinen tiivis yhteistyö. Paraurheilun tietoisuutta ja näkyvyyttä tulisi lisätä ja kehittää niin alueellisesti kuin valtakunnallisesti.

Monipuolinen liikunta- ja urheilulajien kirjo sekä liikkumismahdollisuudet ovat soveltavan liikunnan ja paraurheilun kannalta keskeisiä. Näin asiakkaat voivat löytää mielekkään liikkumislajin, jonka parissa aloittaa ja jatkaa halutessaan huipulle saakka. Tiedottamiseen soveltavasta liikunnasta tulee panostaa, että tavoitetaan kohderyhmä. Urheiluun tulisi löytyä myös taloudellista tukea, ja kouluaikana urheilua olisi mahdollista tukea myös paraliikkujien osalta esimerkiksi akatemiatoiminnan muodossa, jotta koulun ja urheilun yhdistäminen onnistuu jouhevasti. Paraurheiluakatemiassa olisi hyvä mahdollistaa urheilijoille kuntotestaus, fysioterapia, ravinto- ja psyykinen valmennus sekä akatemian aamuharjoitukset.

Paraurheilijan polun käynnistämisen osalta liikuntapalvelut tekee yhteistyötä urheiluseuran, Oulun Pyrinnön kanssa tarjoamalla tukea ja liikuntatiloja toiminnan käynnistämiseen. Liikuntapalvelut edistävät liikunnan aluejärjestön, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n ja Paralympiakomitean kanssa soveltavan liikunnan seurayhteistyötä soveltavan liikunnan saralla. Tämän yhteistyön tavoitteena on luoda järjestöjen ja urheiluseurojen kanssa soveltavan verkosto, joka lisää soveltavan liikunnan tietoisuutta ja mahdollisuuksia merkittävästi Oulussa. ODL Liikuntaklinikka -yhteistyötä olisi kannattavaa hyödyntää urheilijoiden testaamisessa. Terveysthuollon ammattilaisen tekemää vamma-analyysiä valmentaja voisi taas hyödyntää harjoittelun suunnittelussa.

Ideoita soveltavan liikunnan ja paraurheilun edistämiseen alueella: 1. Paraurheiluakatemian perustaminen, 2. Harrastajien tehokas tiedottaminen/rekrytointi, 3. Urheilijoiden yhteisöllisyyteen

panostaminen yli lajirajojen 4. Paraurheilun medianäkyvyyden parantaminen 5. Mentoritapaamiset valmentajien kesken ja 6. Yhteistyöverkoston luominen soveltavan toimijoiden ja valmentajien kesken

Oulun kaupungin liikuntapalvelut on järjestänyt aiemmin ODL Liikuntaklinikan, Paralympiakomitean sekä urheiluseurojen kanssa yhteistyössä seminaarin Harrastajasta Urheilijaksi – Paraurheilijan polku Pohjois-Suomessa, jossa esiteltiin paraurheilun mahdollisuuksia.

## Tavoitteet ja toimenpiteet 2026–2030

Oulun kaupungin liikuntapalveluiden soveltavan liikunnan kehittämisen tavoitteet, toimenpiteet, arviointi sekä vastuutahot aikavälille 2026–2030.

| Tavoite                                        | Toimenpide                                                                                                            | Arviointi ja vastuutaho                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Poikkihallinnollisuus kaupungin sisällä</b> | Perustetaan työryhmä uusien liikuntapaikkojen esteettömyyden ja soveltavan liikunnan edistämiseen.                    | Esteettömyystyöryhmän perustaminen syksy 2026<br><br>Koollekutsuja: Liikunnan kehittämispalvelut                                                                                                                 |
|                                                | Liikuntapalveluiden soveltavan liikunnan ohjaaja seuraneuvottelukuntaan soveltavan liikunnan edistäminen tavoitteena. | Koollekutsuja: Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry.<br><br>Syksy 2026.                                                                                                                                     |
|                                                | Liikuntapaikkojen esteettömyyskierrokset ja valokuvaus Oulun kaupungin liikuntasaleissa kevät 2026.                   | Esteettömyyskierrokset sisäliikuntapaikoissa on aloitettu ja liikuntapaikoista on valokuvattu esteettömyyteen olennaisesti liittyviä asioita. Kevät 2026. Kuvat viedään vuoronvaraussovellus Timmiin syksy 2027. |

|                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                          | Ulkokuntosalien soveltuvuuden arvioiminen ja valokuvaaminen soveltavan liikkujille.                                                                                                                                                          | Vastuutaho: Liikunnan kehittämispalvelut.<br><br>Aikataulu: Syksy 2026.<br><br>Vastuutaho: Liikunnan ohjauspalvelut                                                                                                     |
| <b>Päiväliikkuajan kuntokortti ja seniorikortti soveltavan liikkujien käyttöön</b>       | Viestinnän edistäminen ja eri käyttäjäryhmien tiedottaminen päiväliikkuajan kuntokortin (3kk) ja seniorikortin (6kk) mahdollisuuksista soveltavan liikkujille omaehtoiseen liikkumiseen kaupungin liikuntapaikoilla.                         | Aikataulu: Kevät 2027<br><br>Päiväliikkuajan kuntokortti mahdollistaa jo soveltavan liikkujien omaehtoisen liikkumisen liikuntapaikoilla ja näitä kävijöitä seurataan aktiivisesti.<br><br>Vastuutaho: Liikuntapalvelut |
| <b>Harrastamisen tuki vähävaraisten liikkumiseen</b>                                     | Tehdään selvitys vähävaraisten liikkumisen tukemisen eri tukimuotojen ja tahojen osalta kaupungin toimesta. Kartoitetaan yhteistyöverkosto asian edistämiseen.                                                                               | Aikataulu: Kevät 2028<br><br>Vastuutaho: Liikunnan ohjauspalvelut/ Oulun kaupungin hyvinvointikoordinaattorit                                                                                                           |
| <b>Ammattilaisten ja muiden toimijoiden jatkuva kouluttaminen soveltavaan liikuntaan</b> | Säännölliset koulutukset eri tahojen järjestämänä mm. Paralympiakomitea, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry. Liikuntapalveluiden vastuuna on jakaa ja välittää tietoa koulutuksista soveltavan liikunnan toimialueelle alueellisesti. | Aikataulu: Syksy 2027                                                                                                                                                                                                   |

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Soveltavan liikunnan näkyvyyden edistäminen</b>               | Soveltavan liikunnan palveluiden tietoiskut ja näkyvyyden edistäminen, jotta palvelut saavutettaisiin paremmin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Vastuutaho: Oulun kaupungin soveltavan liikunnan ohjaajat, koordinoitivastuu alueellisesti.                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Soveltavan liikkujan ja paraurheilijan polku luominen</b>     | <p>Nykytilan kartoitus alueella, vastuuseuran hakeminen ja tukeminen toiminnan aloittamisessa.</p> <p>Toiminta alkaa kesällä 2026 toiminnallisen harjoittelun tavoitteellisenä ryhmänä Ouluhallissa liikuntapalveluiden ja Oulun Pyrintö ry:n yhteistyönä ja toiminta vakiintuu syksystä 2026 lähtien.</p> <p>Tulevaisuudessa tavoitteena on saada paraurheilun polkua jalkautettua alueen urheiluseuroihin ja toisen asteen oppilaitoksiin sekä urheiluakatemiaan.</p> | <p>Nykytilan arviointi kevät 2026 tehty.</p> <p>Vastuuseuran hakeminen toiminnan aloittamiseen kevät 2026: Oulun Pyrintö ry.</p> <p>Vastuuseuran tukeminen toiminnan aloittamisessa ja tilojen sekä liikuntavälineistön tarjoaminen toiminnalle.</p> <p>Ryhmätoiminnan aloittaminen: Kesä 2026.</p> <p>Aikataulu: Kevät 2028–2029</p> |
| <b>Jatkuva yhteistyö soveltavan liikunnan toimijoiden kesken</b> | <p>Säännölliset kokoukset liikunnan aluejärjestön, ympäristökuntien ja urheiluseurojen – sekä yhdistysten ja järjestöjen kanssa</p> <p>Seuraneuvottelukunnan kokoukset, joihin soveltavan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>Kokoonkutsujana eri tahot.</p> <p>Kokoonkutsuja: Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry.</p>                                                                                                                                                                                                                                    |



|                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | <p>liikunnan ohjaaja mukaan kerran vuodessa.</p> <p>Alueellinen yhteistyö Oulussa ja kokoontuminen kaksi kertaa vuodessa syys- ja kevätkaudella.</p> <p>Pohjois-Pohjanmaan Hyvinvointialueen soveltavan liikunnan alueellinen yhteistyö.</p> <p>Valtakunnallinen soveltavan liikunnan yhteistyö.</p> | <p>Koollekutsuja: Liikunnan ohjauspalvelut, soveltavan liikunnan ohjaaja.</p> <p>Koollekutsuja: Paralympia komitea (aluetyö) ja Kempeleen liikuntapalvelut, erityisliikunnan koordinaattori.</p> <p>Vastuutaho: Vaihtuva.</p>           |
| <b>Soveltavan liikuntavälinelainojen käytön tehostaminen</b> | <p>Lainaus dokumentti välineistä ja tiedon jakaminen käyttäjille (Liite 1)</p> <p>Liikuntavälinelainojen seurannan ja kirjanpidon tehostaminen: liikuntavälinelainojen käyttövuorokaudet.</p>                                                                                                        | <p>Liikuntavälinelainojen dokumentti (Liite 1) valmis syksy 2025. Seurannan ja kirjanpidon tehostaminen ja lainausten kirjaaminen per/käyttövuorokaudet.</p> <p>Aikataulu: Kevät 2026.</p> <p>Vastuutaho: Liikunnan ohjauspalvelut.</p> |
| <b>Soveltavan liikunnan viestintä</b>                        | <p>Ohjaajien kouluttaminen saavutettavaan viestintään.</p> <p>Esteettömyystietojen esiin nostaminen tapahtumaviestinnässä</p>                                                                                                                                                                        | <p>Aikataulu: Syksy 2026</p> <p>Vastuutaho: Konserniviestintä</p> <p>Aikataulu: 2026–2030</p> <p>Vastuutaho: Liikunnan ohjauspalvelut</p>                                                                                               |

|  |                                                                                         |                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|  | Soveltavan liikunnan vuosikellon sovittaminen liikunnan ohjauspalveluiden vuosikelloon. | Aikataulu: 2027<br>Vastuutaho: Liikunnan ohjauspalvelut |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|

## Kehityssuunnitelman seuranta ja päivitys

Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelman tavoitteiden toteutumista seurataan tavoitteen ja toimenpiteen mukaan eri tavoin. Soveltavan liikunnan palvelujen käyttäjästä seurataan alennuskorttien ja lippujen määrän seurannalla ja soveltavan ryhmät tilastoidaan Hellewiin, josta tilastoja seurataan aktiivisesti.

Poikkihallinnollisuuden ja verkostoyhteistyön toteutumista tilastoidaan ja seurataan osallistumalla aktiivisesti eri kokouksiin soveltavan liikunnan asiantuntijuuden näkökulmasta.

Esteettömyystietojen ja -kuvien arviointia seurataan tietojen ja kuvien saavutettavuuden seurantana. Soveltavan liikunnan näkyvyyden edistämistä arvioidaan tiedotusinfojen, kuulijoiden ja somemainonnan määrää tilastoimalla ja seuraamalla. Soveltavan liikunnan välinelainoja seurataan aktiivisesti tilastojen avulla. Paraurheilijan polun edistymistä liikuntapalvelut seuraavat ja arvioivat yhdessä oppilaitosten ja yhteistyötä tekevien urheiluseurojen kanssa.

Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelman päivitysvastuu on liikunnan ohjauspalveluilla ja se aloitetaan viimeistään puoli vuotta ennen kehityssuunnitelman päättymistä eli kesällä 2030.

## Lähteet

Ikävoimainen Oulu. Oulun kaupungin ikääntymispoliittinen ohjelma 2021–2025.

<https://www.ouka.fi/en/media/459/download>

Liikuntapaikkarakentaminen Oulussa 2022–2031 - työryhmän loppuraportti.

<https://www.ouka.fi/media/3130/download>

Liikuntatieteellinen seura. 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto.

L 390/2015. Liikuntalaki. 1.5.2015. <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2015/390>

L 675/2023. Vammaispalvelulaki. 19.4.2023. [Vammaispalvelulaki | 675/2023 | Suomen säädöskokoelma | Finlex](#)

L 1325/2014. Yhdenvertaisuuslaki. 31.12.2014. [Yhdenvertaisuuslaki | 1325/2014 | Lainsäädäntö | Finlex](#)

Oulun kaupungin liikkumisohjelma. 2025. [Oulun kaupungin Liikkumisohjelma 2025](#)

Oulun kaupunki. Hyvinvointikertomus valtuustokausi 2021–2025.  
<https://www.ouka.fi/media/14730/download>

Oulun kaupunki. (N.d.) Liikunta. <https://www.ouka.fi/liikunta>

Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa. 2023. Valtion liikuntaneuvosto. [Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023](#)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2023. Yhdenvertaisuuden käsitteet. Esteettömyys.  
[Yhdenvertaisuuden käsitteet - THL](#)

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2023–2025 Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet.fi

## Liitteet

### Liite 1.

Soveltavan liikunnan välinelainaus  
[download](#)

## Liite 2.



