



NIVALA

Kasvatamme tulevaisuutta

Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma 2025 →





Johdanto

Soveltavalla liikunnalla 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 ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt

**Kaupunkien ja kuntien
velvollisuutena on tukea
toimintarajoitteisten
henkilöiden liikuntaa
liikunta- ja
yhdenvertaisuuslakiin
sekä YK:n vammaisyleis-
sopimukseen perustuen**



- **Liikuntalaki** -> edistää eri väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua ja harrastaa liikuntaa. Vähentää liikunnassa esiintyvää eriarvoisuutta
- **Yhdenvertaisuuslaki** -> kuntien ja kaupunkien mahdollistettava yhdenvertaiset palvelut kaikille kuntalaisille ja tehtävä asianmukaiset toimet, jotta kaikki voivat käyttää liikuntapalveluja yhdenvertaisesti
- **YK:n vammaisyleissopimus** -> osallisuus kaikkeen; koko väestölle tarkoitettut yhteisön palvelut ja järjestelyt ovat vammaisten henkilöiden saatavissa yhdenvertaisesti muiden kanssa

Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanaston suosittelimia termejä



- Soveltava liikunta
- Toimintarajoitteinen henkilö
- Vammainen henkilö
- Paraurheilu

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on jonkin vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista. Soveltava liikunta on alalle vakiintunut käsite, joka on korvannut erityisliikunta ja erityisryhmien liikunta termit.

Toimintarajoitteisella henkilöllä on pysyvä tai tilapäinen toimintakyvyn rajoite, joka voi ilmetä fyysisinä, kognitiivisina, psyykkisinä tai sosiaalisina haasteina

Vammainen henkilö on toimintarajoitteinen henkilö, jolla on vamman tai sairauden vuoksi pitkäaikaisia vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista.

Paraurheilu on vammaisten henkilöiden harjoittamaa urheilua, jossa kilpaillaan pääsääntöisesti samoissa lajeissa kuin vammattomien henkilöiden urheilussa. Lajeja on sovellettu siten, että eri tavoin vammautuneet henkilöt voivat osallistua niihin.



Soveltavan liikunnan koulutus- ja
tutkimustyöryhmä

Suosituksset soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämiseksi 2023–2026

1. Kuntien ja
hyvinvointialueiden
yhdyspintatyö
2. Koulutus ja osaaminen
3. Tietopohja ja
tutkimustoiminta

SOVELTAEN LIKKUMALLA HYVINVOINTIA



Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille,
joiden liikkuminen on vaikeutunut

 UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

Soveltaen liikkumalla hyvinvointia/ UKK-instituutti

- Soveltavat viikoittaiset liikkumisen suositukset on tarkoitettu aikuisille, joiden toimintakyky on alentunut sairauden tai vamman vuoksi tai jotka käyttävät liikkumisessa apuvälineitä, kuten kävelykeppiä, rollaattoria tai pyörätuolia.
- Soveltavia liikkumisen suosituksia on yhteensä kolme: aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut; aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen ja aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla.
- Soveltavat liikkumisen suositukset kertovat terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa oma toimintakyky huomioiden. Kymmenen vuotta käytössä ollut soveltava liikuntapiirakka on samalla muuttunut soveltavaksi liikkumisen suositukseksi.

Soveltavan liikunnan tavoitteet Nivalassa

- Suunnitelman tavoitteena on kehittää soveltavan liikunnan tarjontaa, osaamista sekä kohderyhmän osallisuutta
- Keskeisimpiä nostoja: esteettömyys, tarjonnan monipuolisuus, kohderyhmän tavoittaminen sekä osaamisen lisääminen

Suunnitelman toimeenpano

Vuosittainen suunnitelman läpikäynti ohjausryhmän kanssa.

Hankkeen päätyttyä Hyvinvoinnin- ja terveyden edistämisen työryhmä.

Aiheeseen liittyvät kokoukset ja tilannepäivitykset 2 kertaa/syys- ja kevätkausi

Kehityssuunnitelman päivitys 4 vuoden välein



Soveltavan liikunnan kohderyhmä

AVI:n strategista työkirjaa mukaillen soveltavan liikunnan kohderyhmä on jaoteltu työryhmätyöskentelyssä neljään asiakaskohderyhmään:

1. Lapset ja nuoret: varhaiskasvatus, koulu- ja opiskelijaliikunta, sekä perheliikunta
2. Työikäiset, jotka selviävät pääosin omatoimisesti
3. Ikääntyneet liikkujat, joilla toimintakyvyn rajoituksia, mutta pärjäävät ilman laajaa tukiverkosta
4. Vammaiset ja pitkäaikaissairaat, jotka tarvitsevat laajemman tukiverkoston



Soveltava liikunta ja tiedotustoiminta

- Sosiaalinen media
- Tapahtumakalenteri
- Kohdennettu viestintä sekä toimintaan osallistujille, että toiminnan järjestäjille
- Ohjatun liikunnan esite yhteystietoineen

Omatoimisen liikunnan tuki ja mahdollisuudet

Erityisryhmien alennuskortit ja etuudet

- Uikko otti 1.4. 2026 soveltavan kortin käyttöönsä →
- EU:n vammaiskortti ja avustajatunnus huomioidaan Nivalan uimahallilla ja kuntosalilla

Liikuntapaikat ja esteettömyys

- Ulkoliikuntapaikkojen esteettömyydestä tiedottamista tullaan tehostamaan
- Kaupungin nettisivuilla pyritään jatkossa huomioimaan esteettömyys, jotta liikuntapaikan asiakas voi etukäteen arvioida tilassa toimimisen mahdollisuuttaan

Liikuntaneuvonta soveltavassa liikunnassa

- Liikuntaneuvonta voi olla tärkeä osa soveltavan liikunnan palveluketjua, sillä se auttaa tunnistamaan henkilöt, jotka tarvitsevat soveltavaa liikuntaa ja ohjaamaan heidät oikeanlaisen liikunnan pariin.
- Soveltavan liikunnan ohjaajat voivat hyödyntää liikuntaneuvonnan menetelmiä suunnitellessaan yksilöllisiä liikuntaohjelmia ja tukemalla osallistujia.
- Sekä soveltava liikunta että liikuntaneuvonta edistävät ihmisten hyvinvointia ja terveyttä liikunnan avulla.

Esimerkkejä soveltavan liikunnan ja liikuntaneuvonnan yhdistämisestä

- Kunta voi tarjota liikuntaneuvontaa, jossa kartoitetaan kuntalaisten liikuntatarpeita ja ohjataan heitä soveltavan liikunnan ryhmiin tai yksilölliseen ohjaukseen.
- Työterveyshuolto voi tarjota liikuntaneuvontaa ja ohjata pitkäaikaissairaita henkilöitä soveltavan liikunnan piiriin kuntoutuksen tai muun tarpeen mukaan.



65 v + %-osuus (2023) – kuntien keskiarvot alueittain

	All 10.000 as.	10.000 – 19.999 as.	20.000 – 49.99 as.	50.000 – 99.999 as.	100.000 - as. -	Kaikki kunnat
Nivala		23,3 %				
Pohjois-Pohjanmaan HVA	28,0 %	21,7 %	27,3 %		17,1 %	26,4 %
Pohjois-Suomen AVI	31,6 %	29,4 %	22,5 %	26,7 %	18,5 %	28,0 %
Suomi, kuntien keskiarvot	33,0 %	27,1 %	23,4 %	25,3 %	19,1 %	30,4 %
Suomi, koko maan keskiarvo						23,4 %

Ulkoiset esteet liikkumiselle, %-osuus



	Harrastaminen on liian kallista	Ei ole kavereita, joiden kanssa harrastaa	Liikuntapajat ovat liian kaukana	Liikuntapajat eivät ole esteettömiä	Kuljetus tai kyyti puuttuu	Saattaja puuttuu	Henkilökohtainen apu tai avustaja puuttuu	Liikuntaan sopiva apuväline puuttuu	Sopivia ryhmiä ei ole lähettyvillä	Harrastajat ovat epäsojivat tai hankalat
Kainuun HVA	20 %	23 %	7 %	3 %	3 %	3 %	3 %	7 %	23 %	10 %
Pohjois-Pohjanmaan HVA	22 %	22 %	16 %	8 %	19 %	9 %	17 %	4 %	26 %	14 %
Pohjois-Suomen AVI	21 %	22 %	15 %	7 %	17 %	8 %	15 %	4 %	26 %	14 %
Suomi	26 %	21 %	14 %	10 %	14 %	5 %	11 %	4 %	22 %	13 %

Lähde: Tausta-aineistoa soveltavan liikunnan pohjaksi/ Pohjois-Suomen AVI, Timo Ala-Vähälä LTS

Sisäiset esteet liikkumiselle, %-osuus



	En ole liikunnallinen tyyppi	Vamma- ni tai tervey- dentilani rajoittaa harrasta mista	En saa aikaise- ksi, en viitsi	En tiedä millaista liikuntaa on tarjolla	Minulla ei ole aikaa	Pelkään, että satutan itseäni tai loukkaan- nun	Mieles- täni liikunta on tylsää	Mieles- täni liikunta on liian kilpailu- henkistä	En tiedä mikä liikunta- muoto tai harras- tus sopii minun toimintak- yvylleni	Pelkään, ettei minua hyväk- sytä	Liikkuma- an lähte- minen tuntuu pelotta- valta tai ahdistava- lta
Kainuun HVA	10 %	53 %	23 %	3 %	10 %	3 %	0 %	0 %	7 %	3 %	3 %
Pohjois- Pohjan- maan HVA	8 %	46 %	23 %	6 %	11 %	13 %	4 %	4 %	12 %	10 %	10 %
Pohjois- Suomen AVI	8 %	47 %	23 %	6 %	10 %	12 %	3 %	3 %	11 %	9 %	9 %
Suomi	8 %	51 %	22 %	6 %	9 %	9 %	2 %	4 %	12 %	8 %	7 %

Lasten ja nuorten soveltava liikunta

Kaikkien oikeus harrastamiseen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	MITTARIT JA ARVIOINTI
Varhaiskasvatuksen henkilökunnan osaamista lisätään/tuetaan	<ul style="list-style-type: none">- Koulutukset varhaiskasvatuksen henkilöstölle- Pienryhmät. Painopisteenä tukea tarvitsevat lapset, joilla haasteita saada onnistumisia isoissa ryhmissä- Tiimi/ryhmä kohtaiset koulutukset/mentorointi	<ol style="list-style-type: none">1. Soveltavan liikunnan koulutus vuosien 2025-2026 aikana Varhaiskasvatuksen johtaja, päiväkodin johtajat, erityisliikuntakoordinaattori, liikuntavastaavat2. Tavoite aikataulu: jokainen esikoulutalo, vähintään yksi pienryhmä kauden aikana. Vakan liikuntavastaavat, varhaiskasvatuksen henkilökunta3. Tarpeen mukaan järjestettävät. Johtajat ja muu henkilökunta	<ol style="list-style-type: none">1. Toteutuneiden koulutusten määrä ja koulutukseen osallistuneiden henkilöiden lukumäärä2. Toteutuneiden pienryhmien määrä ja niihin osallistuneiden lasten määrä3. Toteutuneet tiimikohtaiset koulutukset
Koulujen henkilökunnan osaamisen lisääminen/tukeminen	<ol style="list-style-type: none">1. Koulutukset koulun henkilökunnalle2. Luokka/ryhmä kohtaiset koulutukset/mentorointi/demotunnit	<ol style="list-style-type: none">1. Tavoite aikataulu: lukuvuosien 2025–2026 kaikilla kouluilla järjestetty soveltavan liikunnan koulutus. Liikunnan kehittämissyhmä, koulunkäynnin ja oppimisen tuen -ryhmä2. Tarpeen mukaan. Tavoite: kohdataan kaikki pienryhmät lukuvuoden aikana. Opettajat, erityisopettajat, vararehtorit	<ol style="list-style-type: none">1. Toteutuneiden koulutuksien määrä2. Toteutuneet vierailut
<ul style="list-style-type: none">- Tukea tarvitsevien osallisuuden kehittäminen- Tukea tarvitsevien lasten ja nuorten ääni kuuluviin- Unicef lapsiystävällinen kunta: heikoimmassa asemassa olevien osallisuuden kehittäminen	Tiedotustoiminta	Hyvinvoinnin toimiala sekä kaikki toimintaan osallistuvat tahot	Näkyvyyden määrä (some-päivitykset, paikalliset tiedotusvälineet, tilaisuudet joissa ollaan mukana)
Ryhmätarjonnan kehittäminen yhdessä vakan, koulujen, akatemian ja urheiluseurojen sekä Pohteen kesken + vapaaehtoisväki 3. sektori <ul style="list-style-type: none">- Riittävä tuki ja osaaminen, kaikilla mahdollisuus osallistua harrastukseen-Kaikille avoin harrastustoiminta	Aloittavat ryhmät tai jo olemassa olevissa ryhmissä soveltavan toiminnan huomioiminen	Toiminnan ja ryhmän järjestäjä/ohjaaja	<ol style="list-style-type: none">1. Toteutuneet ryhmät ja osallistujamäärä2. Yhteistyötahojen tavoittaminen (yhteydenottojen sekä yhteistyökumppaneiden määrä)

Työikäisten soveltava liikunta

Tarjonnan, osaamisen ja osallisuuden kokonaisuuden kehittäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	MITTARIT JA ARVIOINTI
Kohderyhmän tavoittaminen, puheeksi otto	Viestinnän tehostaminen	Hyvinvoinnin toimiala, viestintä	Tavoitettujen/osallistujien määrä
Liikkumaan lähtemisen kynnyksen madaltaminen	Viestintä ja tiedotus	Hyvinvoinnin toimiala	Ryhmiin osallistujien määrä (uudet liikkujat)
Toimintarajoitteisten työikäisten liikuntatarjonnan kehittäminen	Ryhmätoiminnan sovellettavuus	Nivalan Liikuntakeskus Oy, Hyvinvoinnin toimiala	Ryhmiin osallistujien määrä (uudet liikkujat)

Ikääntyneiden ja pitkäaikaissairaiden soveltava liikunta

Tarjonnan, osaamisen ja osallisuuden kokonaisuuden kehittäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	MITTARIT JA ARVIOINTI
Kohdennettu mainostaminen	Kohdennetun mainonnan tehostaminen ikääntyneille	Hyvinvoinnin toimiala Vanhus- ja vammaisneuvosto	Tehtyjen mainosten määrä Yhteydenotot/tapaamiset liikuntaneuvonnassa
Toiminnan kehittäminen koko kunnan alueella	Aloitetaan/mahdollistetaan toiminnallinen ryhmä asutuskeskuksissa taajaman ulkopuolella	Hyvinvoinnin toimiala Virkeästi arjessa-hanke Vanhus- ja vammaisneuvosto	Toteutuneiden ryhmien määrä Osallistujamäärä
Esteettömät ja kohdennetut liikuntapaikat	- Liikuntapaikkojen rakentamisessa huomioidaan esteettömyys ja ikäihmisille kohdentaminen - Rakentamisen prosesseihin esteettömyyden huomioiminen ja asiantuntijoiden hyödyntäminen	Tekninen toimiala Hyvinvoinnin toimiala Nivalan liikuntakeskus Oy	Toteutuneet prosessit
Vanhus- ja vammaisneuvosto mukaan laadintaan / koordinoimaan	Kehittämissuunnitelman esittelemisen ja työstäminen vanhus- ja vammaisneuvoston kanssa	Hyvinvoinnin toimiala	Kehittämissuunnitelmaa laadittu yhdessä vanhus – ja vammaisneuvoston kanssa
Liikuntaneuvonnan olemassa olevat resurssit	Voimaa vanhuuteen hanke- tuonut ikääntyneiden kohderyhmän liikuttamiseen paljon lisäresursseja ja toimintaa. Soveltavan liikunnan erilaisten mahdollisuuksien tietoisuuden lisääminen.	Hyvinvoinnin toimiala Nivalan Liikuntakeskus Oy	Uudet osallistujat liikuntaneuvontaan (määrä)

Soveltava liikunta ja yhteistyö hyvinvointialueen kanssa

Tarjonnan, osaamisen ja osallisuuden kokonaisuuden kehittäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	MITTARIT JA ARVIOINTI
Moniammatillinen työryhmä	Liikunnan edistämisen työryhmän tiedostaminen ja yhteistyö	Liikunnan edistämisen työryhmä	Yhteistyökerrat
Palvelupolun kehittäminen perusterveydenhuollosta	Perusterveydenhuollossa tieto liikkumisen palveluista ja liikuntaneuvonnasta, Säännöllinen tiedottaminen / yhteydenpito	Liikuntapalvelut, Pohde	Asiakkaiden ohjautuminen
Asiakkaan tietoisuus tukipalveluista ja niiden käytöstä	Lisätään tietoutta liikuntaan liittyvien välineiden hankintaan, kyyditys-, avustaja- ja muiden tukipalveluiden kriteerien tietoisuutta ja mahdollisuuksia	Hyvinvoinnin toimiala, viestintä	Välinehankinnat Yhteydenottojen määrä

Seura- ja yhdistysyhteistyö ja soveltava liikunta

Tarjonnan, osaamisen ja osallisuuden kokonaisuuden kehittäminen

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	MITTARIT JA ARVIOINTI
Soveltavan liikunnan tuki toimintaa järjestäville tahoille	Järjestöavustuskriteeristöön lisätään soveltavan liikunnan toteuttaminen	<ul style="list-style-type: none">- Hyvinvoinnin toimiala- Hyvinvointilautakunta	Avustus
Osaamisen lisääminen urheiluseuroissa ja järjestöissä	<ul style="list-style-type: none">- Osaamisen selvittäminen- Koulutusta liikunnan soveltamisen osaamisen kehittämiseen henkilöille jotka ohjaavat soveltavan liikunnan ryhmiä	-Hyvinvoinnin toimiala	Järjestettyjen avointen koulutusten määrä

Soveltavan liikunnan olosuhteet ja esteettömyys

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUUTAHO	MITTARIT JA ARVIOINTI
Lisätään tietoa liikuntapaikkojen esteettömyydestä	<ol style="list-style-type: none">1. Tieto liikuntapaikoista löydettävissä nettisivuilla2. Esteettömyystiedot nettisivuille3. Tutustutaan YLLI-työpajamateriaaliin	Hyvinvoinnin toimiala, Tekninen toimiala, Viestintä Nivalan Liikuntakeskus	<ul style="list-style-type: none">- Liikuntapaikkojen esteettömyystietojen päivittäminen kaupungin nettisivuille sekä Palvelutietovarantoon (PTV)- Toteutunut työpajamateriaaliin tutustuminen
Eri kohderyhmien huomioiminen liikunta ja leikkipaikoissa sekä jalankulku ja pyöräilyväylillä	<ol style="list-style-type: none">1. Kohdennetut liikuntapaikat (lasten luontopolku, ikäihmisten kuntopuisto jne.)2. Erityislasten ja liikuntarajoitteisten huomioiminen leikkipuistojen välineistössä<ul style="list-style-type: none">• Kaikkiin uusiin ja peruskorjattaviin leikkipuistoihin asennetaan vähintään yksi inklusiivinen väline ja osa leikkialueesta on kovalla esteettömällä pinnalla.3. Pyöräverkkoa ja sen kehittämistä ohjaavan suunnitelman päivittäminen	Hyvinvoinnin toimiala Tekninen toimiala	Toteutuneet toimet
Esteetön kulku jalankulku ja pyöräilyväylillä läpi vuoden	Seurataan kunnossapidon luokkia	Tekninen toimiala Hyvinvoinnin toimiala	Toteutuneet toimet

Lähteet

Ala-Vähälä, T., Prinkey, V. & Roitto, R. 2024. Liikkujakysely soveltavan liikunnan kohderyhmille. Teoksessa V. Prinkey & R. Roitto (toim.). Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 26, 12-48 www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/liikuttaako-2023.pdf

Kempeleen kunnan soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma 2024 ->

Liekki- Liikunta elämäntavaksi kaikille (Kainuun liikunta ry.)

Liikuntalaki 2015. 390/14.4.2015

Liikuntatieteellisen seuran tutkimukset- ja selvitykset

Pohde: Soveltava liikunta

Sanastokeskus & Liikuntatieteellinen Seura. 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 23.

Sotkanet

Suomen Paralympiakomitea

Tausta-aineistoa soveltavan liikunnan pohjaksi/ Pohjois-Suomen AVI, Timo Ala-Vähälä LTS

THL: TEAviisari

UKK-instituutti

Vantaan soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma 2025-2029

Yhdenvertaisuuslaki 2014. 1325/30.12.2014

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 2016. 27/2016