

© Katariina Jauhiainen, Timo Ala-Vähälä ja
Liikuntatieteellinen Seura

Taitto: Antero Airos

Julkaisija: Liikuntatieteellinen Seura

ISBN 978-952-5762-36-5 (PDF), 2026



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



Lupa- ja
valvontavirasto

SAATESANAT

Soveltavan liikunnan kohderyhmän muodostaa merkittävä osa suomalaisista. Arviolta noin 15–20 prosenttia väestöstä eli yli miljoona suomalaista kuuluu ryhmään, jossa sairaus, vamma tai toimintarajoite vaikuttaa mahdollisuuksiin harrastaa liikuntaa. Soveltava liikunta on siten keskeinen osa yhdenvertaisia ja saavutettavia liikuntapalveluja. Sen kehittäminen edellyttää pitkäjänteistä, tavoitteellista ja eri toimijoita kokoavaa strategista suunnittelua. Tämä työkirja on laadittu tukemaan kuntia soveltavan liikunnan strategisessa kehittämisessä.

Työkirja pohjautuu Liikuntatieteellisen Seuran sekä aluehallintovirastojen, nykyisen Lupa- ja valvontaviraston, väliseen yhteistyöhön. Yhteistyö käynnistyi Lounais-Suomessa toteutetussa kehittämiprojektissa vuosina 2021–2022, jonka tavoitteena oli tukea kuntia soveltavan liikunnan palvelujen kehittämisessä. Työkirjan ensimmäistä versiota jalkautettiin kuntiin valtakunnallisen SOPIVA-hankkeen kautta. SOPIVA-kiertueen aikana tilaisuuksia järjestettiin kaikilla kuudella aluehallintovirastoalueella. Yhteistyö mahdollisti hankkeessa tuotetun tiedon ja työkalujen hyödyntämisen alueellisissa kehittämisprosesseissa sekä soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun tukemisessa kunnissa.

Tämä päivitetty työkirja tarjoaa kunnille käytännöllisen ja joustavan välineen soveltavan liikunnan nykytilan arviointiin, kehittämistarpeiden tunnistamiseen sekä yhteisten tavoitteiden ja toimenpiteiden määrittelyyn. Työkirjan avulla kunta voi muodostaa kokonaiskuvan soveltavan liikunnan palveluista, käytettävissä olevista resursseista ja yhteistyörakenteista sekä laatia perustellun kehittämissuunnitelman tuleville vuosille.

Toivomme, että mahdollisimman moni kunta soveltaa tätä työkirjaa omien tarpeidensa mukaisesti. Siinä kuvataan keskeiset osa-alueet ja sisällöt, jotka on hyvä huomioida soveltavan liikunnan strategisessa suunnittelussa. Työkirjan avulla kunnat voivat rakentaa yhdenvertaisempaa, saavutettavampaa ja kestävämpää liikuntakulttuuria, jossa soveltava liikunta on kiinteä osa kunnan liikuntapalveluita.

Lupa- ja valvontavirasto kiittää Liikuntatieteellistä Seuraa yhteistyöstä ja työkirjan toteuttamisesta.

Helsingissä 16.4.2026

Kristian Åbacka
Liikunnan ryhmän ryhmäpäällikkö
Lupa- ja valvontavirasto

Sisällys

Saatesanat.....	3
Tiivistelmä.....	5
Lukijalle.....	6
1. Soveltavan liikunnan suunnittelu kunnassa – mistä on kyse?	7
2. Soveltavan liikunnan kehittämisprosessin kokonaiskuva	9
3. Soveltavan liikunnan suunnittelun periaatteet	11
3.1 Suunnittelun organisointi, yhteistyö ja vastuut	11
3.2 Palvelujen suunnittelu ja kohderyhmien huomioiminen	14
4. Suunnitteluprosessin kulku	16
4.1 Prosessin läpivienti.....	16
4.2 Ensimmäinen kokous: yhteinen ymmärrys soveltavasta liikunnasta ja prosessiin sitoutuminen.....	17
4.3 Toinen kokous: soveltavan liikunnan nykytilanne	18
4.4 Kolmas kokous: soveltavan liikunnan kehittämistarpeet.....	19
4.5 Neljäs kokous: tavoitteiden määrittäminen ja yhteistyöverkoston sitouttaminen.....	20
4.6 Viides kokous: resurssitilanteen ja tavoitteiden selvittäminen	21
4.7 Kuudes kokous: suunnitelman hyväksyminen ja jalkautuksen periaatteet.....	22
5. Päätöksentekijöiden sitouttaminen ja suunnitelman toimeenpano	23
5.1 Päätäjien sitouttaminen ja toimeenpano	23
5.2 Arviointi ja seuranta.....	24
6. Tiedolla johtaminen soveltavan liikunnan suunnittelussa	27
7. Työkirja elävänä työkaluna	29
7.1 Soveltavan liikunnan kehittäminen ja työkirjan rooli tulevaisuudessa.....	29
7.2 Lopuksi	29
Lähteet	31
Liitteet	32

TIIVISTELMÄ

Tämä työkirja tukee kuntia soveltavan liikunnan suunnittelussa ja kehittämisessä. Se on laadittu Liikuntatieteellisen Seuran ja aluehallintovirastojen, nykyisen Lupa- ja valvontaviraston, yhteistyössä toteuttaman *SOPIVA - Soveltava liikunta toimintastrategioista käytäntöön -hankkeen* (2023-2026) aikana. Hanketta on rahoittanut opetus- ja kulttuuriministeriö. Hankkeessa on vahvistettu kuntien valmiuksia jäsentää soveltavan liikunnan kokonaisuutta, hyödyntää tietoa suunnittelussa sekä rakentaa toimivia yhteistyörakenteita. Työkirja perustuu ajatukseen, että soveltavan liikunnan kehittäminen edellyttää sekä tietopohjaista tilannekuvaa että eri toimijoiden välistä yhteistyötä.

Työkirja muodostaa kokonaisuuden kahden liitteenä olevan työkalun kanssa. Työkirjan tekstiosuus tarjoaa jäsenyyksen suunnitteluprosessiin, avaa keskeisiä käsitteitä ja kokoaa SOPIVA-hankkeen aikana syntyneitä havaintoja ja käytäntöjä. Soveltavan liikunnan suunnittelun Excel-työkalu (liite 1) toimii konkreettisenä välineenä suunnitelman laatimisessa, ja siihen kootaan prosessin aikana tarvittavat tiedot, tavoitteet ja toimenpiteet. Arvioinnin ja seurannan Excel-työkalu (liite 2) puolestaan tukee suunnitelman toteutumisen seuranta- ja kehittämistyön jatkuvuutta.

Suunnittelu etenee vaiheittaisena prosessina, jossa keskeistä on tilannekuvan muodostaminen, kehittämistarpeiden tunnistaminen, tavoitteiden määrittely sekä vastuiden ja resurssien tarkentaminen. Prosessia voidaan toteuttaa esimerkiksi kuuden kokouksen tai työpajan mallina, jossa eri toimijat osallistuvat suunnitteluun yhdessä. Työskentely perustuu tiedon kokoamiseen eri lähteistä sekä yhteisen näkemysmuodostamiseen soveltavan liikunnan nykytilasta ja kehittämissuunnasta kunnassa.

Työkirjan keskeisiä sisältöjä ovat soveltavan liikunnan kohderyhmien ja palvelutarpeen tarkastelu, palvelujen ja toimijoiden kokonaisuuden jäsentäminen, liikuntaympäristöjen esteettömyys ja saavutettavuus, kokemustiedon hyödyntäminen sekä poikkihallinnollisen yhteistyön ja palveluohjauksen kehittäminen. Suunnitelman laatiminen on suositeltavaa kytkeä kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) kokonaisuuteen sekä muuhun liikunnan ja hyvinvoinnin edistämistyöhön. Tämä tukee yhdenvertaisten liikkumismahdollisuuksien edistämistä ja vahvistaa soveltavan liikunnan asemaa osana kunnan toimintaa.

SOPIVA-hankkeen kokemukset osoittavat, että kunnissa on vahva tarve soveltavan liikunnan suunnitelmalliseen kehittämiseen. Työ on kuitenkin monin paikoin vielä kesken, sillä suunnitelmallisuus on ollut vähäistä ja resurssit rajallisia. Työkirja tarjoaa kunnille käytännönläheisen välineen tämän työn tueksi. Sen avulla voidaan jäsentää kehittämistyötä, tehdä näkyväksi soveltavan liikunnan kokonaisuus sekä luoda yhteinen suunta pitkäjänteiselle ja vaikuttavalle toiminnalle.

Asiasanat: *soveltava liikunta, strateginen suunnittelu, tiedolla johtaminen, kunnat, liikuntapalvelut, poikkihallinnollinen yhteistyö, kuntakehittäminen, yhdenvertaisuus*

LUKIJALLE

Tämä työkirja on tarkoitettu kunnille soveltavan liikunnan suunnittelun ja kehittämisen tueksi. Se kokoaa yhteen keskeiset näkökulmat, vaiheet ja työskentelytavat, jotka auttavat jäsentämään soveltavan liikunnan työtä osana kunnan liikuntapalveluja sekä laajempaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Työkirja ohjaa suunnitteluprosessin etenemistä vaihe vaiheelta, mutta sitä voidaan hyödyntää myös yksittäisten teemojen jäsentämisessä.

Työkirjaan sisältyy liitteenä kaksi erillistä työkalua: soveltavan liikunnan suunnittelun Excel-työkalu (liite 1), myöhemmin suunnittelutyökalu, sekä arvioinnin ja seurannan Excel-työkalu (liite 2), myöhemmin arviointityökalu. Suunnittelutyökalu toimii käytännön välineenä suunnitelman laatimisessa. Siihen kootaan suunnitteluprosessin aikana tarvittavat tiedot ja kirjaukset, joiden pohjalta varsinainen suunnitelma kirjoitetaan. Arviointityökalu puolestaan auttaa seuraamaan suunnitelman toteutumista ja tukee kehittämistyön jatkuvuutta. Tämä työkirja täydentää työkaluja avaamalla suunnittelun taustaa, keskeisiä käsitteitä ja tarjoamalla jäsenyyksen suunnitteluprosessin etenemiselle.

Kunnat voivat hyödyntää sekä työkirjaa että työkaluja omista lähtökohdistaan käsin ja soveltaa sisältöjä tarpeidensa mukaan. Monissa kunnissa on jo käytössä toimivia suunnittelun käytäntöjä, joita ei ole tarkoitus korvata, vaan tarvittaessa täydentää ja kehittää edelleen. Myös valmiin suunnitelman rakenne ja esitystapa voivat vaihdella kunnittain.

Soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun tavoitteena on laatia kunnalle suunnitelma, joka perustuu arvioon palvelujen tarpeesta, nykytilasta, käytettävissä olevista resursseista ja toimivista yhteistyörakenteista. Suunnitteluprosessin tuloksena syntyy soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma, joka ohjaa toimintaa useamman vuoden ajalle ja kokoaa keskeiset toimijat yhteisten tavoitteiden taakse. Samalla suunnitelma tekee näkyväksi soveltavan liikunnan työn ja siihen liittyvät kehittämistarpeet sekä tukee niiden huomioimista päätöksenteossa.

Suunnittelu etenee vaiheittain tilannekuvan muodostamisesta tavoitteiden asettamiseen, toiminnan organisointiin sekä toimeenpanoon ja arviointiin. Prosessin aikana tarkastellaan sekä palvelujen määrällistä ja laadullista kehittämistä että yhteistyön vahvistamista eri toimijoiden välillä. Tavoitteena on tukea yhteisen ymmärryksen rakentumista ja helpottaa kokonaisuuden hahmottamista suunnittelutyön eri vaiheissa. Suunnitelman vaikuttavuutta tukee sen kytkeytyminen kunnan päätöksentekoon sekä keskeisten toimijoiden sitoutuminen sen toteuttamiseen.

Oleellinen osa suunnittelua on arviointi ja seuranta. Suunnitelmassa on tarkoituksenmukaista määrittellä, miten sen toteutumista seurataan, millaista tietoa kerätään ja miten sitä hyödynnetään toiminnan kehittämisessä. Samalla on hyvä linjata, milloin suunnitelmaa tarkastellaan uudelleen ja päivitetään.

1. SOVELTAVAN LIIKUNNAN SUUNNITTELU KUNNASSA – MISTÄ ON KYSE?

Soveltavan liikunnan suunnittelu liittyy kunnassa yhdenvertaisten liikkumismahdollisuuksien edistämiseen. Kaikilla kuntalaisilla tulisi olla mahdollisuus liikkua omista lähtökohdistaan, mutta käytännössä osa väestöstä tarvitsee tähän tukea, soveltamista tai erikseen järjestettyjä palveluja. Soveltava liikunta vastaa tähän tarpeeseen. (Roitto & Saari, 2023.)

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa ja liikunnasta edistävää toimintaa henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan (Sanastokeskus & Liikuntatieteellinen Seura, 2023). Kohderyhmään kuuluvat esimerkiksi pitkäaikaissairaat, toimintarajoitteiset ja toimintakyvyltään heikentyneet ikääntyneet. Kyse ei ole pienestä väestöryhmästä, vaan merkittävästä ja kasvavasta osasta kuntalaisia, ja väestön ikääntyminen lisää soveltavan liikunnan tarvetta entisestään (Ala-Vähälä, 2024).

Soveltavan liikunnan kohderyhmät liikkuvat keskimäärin muuta väestöä vähemmän ja kohtaavat enemmän liikkumisen esteitä. Esteet eivät liity ainoastaan yksilön toimintakykyyn, vaan myös palveluiden saatavuuteen, saavutettavuuteen, tiedonsaantiin ja arjen liikkumisen mahdollisuuksiin. (Prinkey & Roitto, 2024.) Tästä syystä soveltava liikunta ei ole yksittäisiä palveluja, vaan kokonaisuus, joka kytkeytyy liikuntapalveluihin, liikuntaympäristöihin, viestintään, kuljetuksiin ja palveluohjaukseen (Ala-Vähälä, 2024; Liikuntatieteellinen Seura, 2023b).

Kunnilla on keskeinen rooli soveltavan liikunnan edistämisessä. Lainsäädäntö velvoittaa niitä tuemaan asukkaidensa hyvinvointia ja terveyttä sekä edistämään yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia (Liikuntalaki 390/2015; Kuntalaki 410/2015; Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014; YK:n vammaissopimus, 2016). Soveltavan liikunnan palveluja ja niiden kehittämistä on siksi tarpeen tarkastella suunnitelmallisesti osana kunnan toimintaa.

Soveltavan liikunnan suunnittelu kytkeytyy luontevasti myös hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) kokonaisuuteen. Liikkumisen edistäminen tukee toimintakykyä, osallisuutta ja hyvinvointia. Soveltava liikunta varmistaa tavallisista liikuntapalveluista sivuun jäävien väestöryhmien tarpeiden huomioimisen. Tämä korostaa poikkihallinnollisen yhteistyön merkitystä kunnan eri toimialojen välillä ja yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa. (Liikuntatieteellinen Seura, 2023a.)

Liikuntatieteellisen Seuran ja aluehallintovirastojen, nykyisen Lupa- ja valvontaviraston, yhteistyössä toteuttamassa *SOPIVA – Soveltava liikunta toimintastrategioista käytäntöön* -hankkeessa (2023–2026) on tuettu kuntia soveltavan liikunnan strategisessa suunnittelussa vahvistamalla niiden valmiuksia jäsentää kokonaisuutta, hyödyntää tietoa ja rakentaa toimivia yhteistyörakenteita. Hankkeen keskeinen viesti on, että soveltavan liikunnan kehittäminen hyötyy suunnitelmallisesta ja tiedolla johdetusta lähestymistavasta. Kunnissa on usein käytettävissä paljonkin tietoa, mutta hankaluutena on sen kokoaminen, jäsentäminen ja hyödyntäminen yhteisen tilannekuvan muodostamisessa ja päätöksenteon tukena (Korsberg ym., 2021; Turpeinen & Lappalainen, 2025). Lisäksi suunnitelman laatiminen voi selkiyttää palvelujen rakenteita ja vastuunjakoa sekä vahvistaa yhteistyötä eri toimijoiden kesken.

SOPIVA-hankkeen kokemusten perusteella soveltavan liikunnan määrittely ja yhteinen ymmärrys soveltavasta liikunnasta ovat kunnissa vielä osin jäsentymättömiä. Käsitteet *soveltava liikunta* ja *erityisliikunta* ovat käytössä rinnakkain, ja niiden tulkinta vaihtelee toimialojen, kuntien ja eri toimijoiden välillä.

Samanaikaisesti katsantokanta on muuttumassa. Soveltava liikunta nähdään yhä useammin toimintatapana, joka läpäisee koko liikuntapalvelukokonaisuuden, eikä esiinny vain tietyn kohderyhmän erillispalveluna. Palvelujen käyttäjien näkökulmasta käsitteellinen erottelu ei ole keskeistä, vaan liikuntapalveluihin hakeudutaan oman toimintakyvyn, tarpeiden ja kiinnostuksen kohteiden perusteella.

KUNTANOSTO

”Rohkeasti tekemään kehittämistyötä. Se avaa silmiä ja lisää ymmärrystä. Soveltavan liikunnan kehittäminen on yhdenvertaisuustyötä.”

Kempeleen kunnan erityisliikunnan koordinaattori

Soveltavan liikunnan kehittämisessä korostuu tarve yhdistää kaikille avoimet ja saavutettavat liikuntapalvelut sekä kohdennetut ratkaisut. Näin voidaan huomioida sekä laaja joukko liikkujia että erityistä tukea liikuntaan osallistumiseen tarvitsevat. Ratkaisut vaihtelevat kuntakoon, resurssien ja toimintaympäristön mukaan.

SOPIVA-hankkeessa on tullut esille, että kunnat ovat soveltavan liikunnan kehittämisessä hyvin eri vaiheissa. Osa kunnista on laatinut ja hyväksynyt kehittämissuunnitelman, toiset työstävät sitä aktiivisesti ja joissakin kunnista työ on vasta käynnistymässä. Yhteistä on, että kehittämistyö on monin paikoin vielä kesken ja etenee eri tahtia kuntien omista lähtökohdista, resursseista ja rakenteista riippuen. Suurissa kunnissa kehittäminen on usein rakenteellisempaa ja strategisempaa. Pienemmissä kunnissa korostuu käytännönläheinen ja joustava toteutus.

Käytännön kokemukset osoittavat myös, että kehittämistyö ei etene lineaarisesti suunnittelusta toteutukseen, vaan suunnittelu ja käytännön kehittäminen kulkevat rinnakkain. Suunnitteluprosessin käynnistyminen itsessään onkin merkittävä askel, sillä monissa kunnissa kehittämistoimia on käynnistetty jo ennen varsinaisen suunnitelman valmistumista.

Soveltavan liikunnan kehittämisessä strateginen suunnittelu auttaa jäsentämään kokonaisuutta. Sen avulla voidaan muodostaa käsitys palvelujen nykytilasta ja tarpeesta sekä määritellä tavoitteet. Suunnittelu myös suuntaa kehittämistoimenpiteitä vaikuttavasti osaksi kunnan liikuntapalveluja ja laajempaa hyvinvoinnin edistämisen työtä.

2. SOVELTAVAN LIKUNNAN KEHITTÄMISPROSESSIN KOKONAISKUVA

Soveltavan liikunnan suunnittelusta kunnassa vastaa yleensä liikuntatoimi. SOPIVA-hankkeen aikana suunnitella on toteutettu kunnissa tyypillisesti siten, että työtä on koordinoitunut liikuntatoimi ja suunnitelman laatimisesta on vastannut soveltavasta liikunnasta vastaava liikunnanohjaaja tai muu nimetty vastuuhenkilö. Suunnittelua on tehty poikkihallinnollisessa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa työryhmätyöskentelynä. Valmis suunnitelma on esitelty kunnan päätöksentekoaikavälillä, kuten lautakunnalle, kunnanhallitukselle tai valtuustolle, ja sen toimeenpano on toteutettu yhteistyössä keskeisten toimijoiden kanssa.

Soveltavan liikunnan suunnitelman laatimistapa ja kytkeminen kunnan muuhun strategiseen suunnitteluun voivat vaihdella. Suunnitelma voidaan laatia erillisenä asiakirjana tai osana kunnan laajempaa liikunnan kehittämistä koskevaa suunnittelua, kuten yleistä liikkumishjelmaa.

Se voidaan kytkeä myös kunnan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteisiin, esimerkiksi hyvinvointisuunnitelmaan.

Strategisen suunnittelun keskeisenä hyötynä on, että sen myötä kunnalla on käytössä suunnitelma, jossa on kohderyhmittäin määritelty palvelujen tavoitetaso, toteuttamisen periaatteet ja seurannan järjestelmä. Suunnittelutyö auttaa kokoamaan hajanaista tietoa yhteen ja luomaan yhteisen näkemyksen soveltavan liikunnan nykytilasta ja kehittämisestä kunnassa. Samalla suunnitteluprosessi vahvistaa yhteistyötä eri toimijoiden välillä ja lisää sitoutumista sovittuihin tavoitteisiin. Suunnitelma tekee myös näkyväksi päättäjille ja yhteistyökumppaneille, mitä soveltava liikunta kunnassa tarkoittaa ja mitä sen eteen tehdään.

Soveltavan liikunnan suunnittelu etenee kunnassa vaiheittaisena prosessina, jossa keskeistä on nykytilan ja kehittämistarpeiden tarkastelu, yhteisen näkemyksen muodostaminen sekä tavoitteiden ja toimenpiteiden määrittely. Prosessi kokoaa yhteen keskeiset toimijat ja tukee soveltavan liikunnan kehittämistä suunnitelmallisesti osana kunnan toimintaa. Soveltavan liikunnan suunnitelma kannattaa laatia vaiheittaisena kehittämisprosessina (kuvio 1), jossa eri toimijat osallistuvat suunnitteluun yhdessä.

Suunnitteluprosessi käynnistyy päätöksestä aloittaa soveltavan liikunnan kehittämistyö (1). Käynnistämävaiheessa määritellään työn tavoitteet, resursointi sekä vastuut ja kootaan suunnittelua ohjaava työryhmä (2). Työryhmän kokoonpanossa on tärkeää huomioida soveltavan liikunnan kannalta keskeiset toimijat eri hallinnonaloilta sekä tarvittaessa myös kunnan ulkopuoliset yhteistyötahot.

SOPIVA-hankkeessa suunnitteluprosessia on jäsennetty käytännön työskentelyä tukeväksi kokonaisuudeksi, jossa suunnittelu etenee kuuden kokouksen tai työpajan mallina (3). Malli auttaa aikataulutamaan työskentelyä ja varmistaa, että keskeiset teemat, kuten soveltavan liikunnan palvelujen nykytila, kohderyhmien tarpeet, käytettävissä olevat resurssit sekä toimijoiden roolit ja yhteistyörakenteet, tulevat käsitellyiksi. Kokousten välillä työryhmä kokoaa ja jäsentää tietoa kotitehtävien avulla sekä valmistele seuraavia vaiheita. Työskentely perustuu eri tietolähteiden hyödyntämiseen ja eri toimijoiden näkökulmien yhteensovittamiseen. Tämän suunnitteluprosessin pohjalta laaditaan varsinainen suunnitelma (3).

Prosessin keskeinen vaihe on suunnitelman esittely päättäjille (4). Suunnitelman hyväksyminen osana kunnan päätöksentekoa vahvistaa sen sitovuutta ja tukee toteuttamista. Tämän jälkeen suunnitelma viedään käytäntöön (5), ja sen toteutumista seurataan ja arvioidaan sovitulla tavalla.

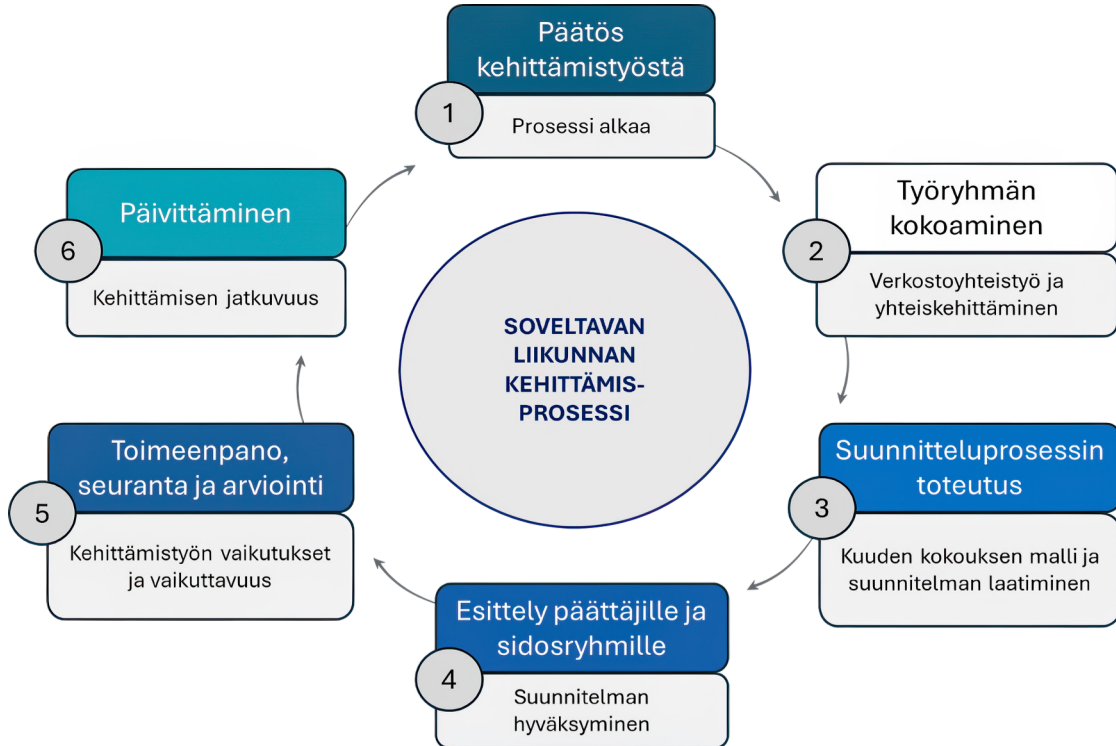
KUNTANOSTO

”Suosittelemme kirjaamaan päätöksen kehittämisprosessin aloittamisesta osaksi kunnan strategista suunnittelua. Tämä tuo uskottavuutta ja sitouttaa teidät suunnitelman tekemiseen. Tehkää kehittämisprosessista ja suunnitelmasta oman näköinen, työkirjaa ja muita SOPIVA-hankkeen työkaluja hyödyntäen. Laatkaa aidosti konkreettiset ja toteuttamiskelpoiset tavoitteet ja toimenpiteet.”

Vantaan kaupungin soveltavan liikunnan koordinaattori

Suunnitteluprosessi on luonteeltaan jatkuva. Suunnitelmaa tarkastellaan ja päivitetään säännöllisesti uuden tiedon, kokemusten ja muuttuvien tarpeiden perusteella (6). Näin soveltavan liikunnan kehittäminen säilyy ajantasaisena ja kytkeytyy osaksi kunnan pitkäjänteistä hyvinvoinnin edistämistä.

Kuvio 1: Soveltavan liikunnan kehittämisprosessi



3. SOVELTAVAN LIIKUNNAN SUUNNITTELUN PERIAATTEET

Tässä ja kahdessa seuraavassa luvussa esitellään SOPIVA-hankkeessa työstetyt soveltavan liikunnan suunnittelun periaatteet. Kehittämistyön perustana on Lounais-Suomen aluehallintoviraston vuonna 2023 julkaisema *Soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirja* (Lounais-Suomen aluehallintovirasto, 2023), jossa kuvattiin suunnitteluprosessin kulku, yhteistyöverkoston rakentaminen sekä tilannekatsauksen ja tavoitteiden asettamisen periaatteet.

Niin työkirjan ensimmäinen kuin tämä päivitetty versio perustuvat ajatukseen, että soveltavan liikunnan palvelujen suunnittelu edellyttää sekä tietopohjaan perustuvaa tilannekuvaa että eri toimijoiden välistä yhteistyötä. Suunnittelun tavoitteena on muodostaa kokonaiskuva soveltavan liikunnan palvelujen tarpeesta, nykytilasta ja kehittämismahdollisuuksista sekä määritellä tavoitteet seuraavalle suunnittelukaudelle. SOPIVA-hankkeen palautteiden perusteella näille periaatteille on selkeä tarve. Ne auttavat jäsentämään soveltavan liikunnan kehittämistyötä kokonaisuutena, tekemään näkyväksi sen asemaa osana laajempaa liikkumisen, hyvinvoinnin ja yhdenvertaisuuden edistämistä sekä vahvistamaan suunnitelmallisuutta ja yhteistyötä.

Päivitetty *Soveltavan liikunnan suunnittelun työkirja* koostuu tekstiosuudesta ja kahdesta suunnittelua ja seurantaa tukevasta työkalusta. Tekstiosuus, jota parhaillaan luetaan, jäsentää suunnitteluprosessin etenemistä ja avaa keskeisiä periaatteita. Suunnittelutyökalu (liite 1) tukee erityisesti luvuissa 3 ja 4 kuvattua suunnittelutyötä ja toimii välineenä suunnitelman laatimisessa. Arviointityökalu (liite 2) puolestaan tulee ajankohtaiseksi siinä vaiheessa, kun määritellään seurannan ja arvioinnin perusteet, ja se tukee suunnitelman toteutumisen seurantaa sekä kehittämistyön jatkuvuutta.

Seuraavissa alaluvuissa sekä luvussa 4 esitellään suunnittelun periaatteet ja suunnitteluprosessin kulku sekä kuvataan, miten työkirjan työkaluja voi hyödyntää eri vaiheissa. Luvussa 5 tarkastellaan suunnitelman toimeenpanoa.

3.1 SUUNNITTELUN ORGANISOINTI, YHTEISTYÖ JA VASTUUT

Tavoite: *Varmistaa soveltavan liikunnan suunnitelman toteuttamiskelpoisuus.*

Suunnitteluprojekti edellyttää työn luontevaa jaksottamista ja yhteistyökumppanien sitouttamista suunnitteluprosessiin.

Jaksottaminen tarkoittaa tiekartan laatimista suunnittelun etenemiselle. Tiekartta mahdollistaa tarvittavien teemojen käsittelyn ajallaan ja suunnittelun etenemisen loogisessa järjestyksessä: taustatietojen keräämisestä edetään tavoitteiden määrittelyyn ja vastuiden jakoon. Suosittelemme, että suunnittelu viedään lävitse kuuden kokouksen tai työpajan prosessina. Prosessin kulku selvitetään tarkemmin neljännessä luvussa.

Soveltavan liikunnan suunnittelu ja toteuttaminen perustuvat useiden toimijoiden yhteistyöhön. Palvelujen järjestäminen ei ole yhden kuntatoimijan vastuulla, vaan kokonaisuus muodostuu kunnan eri toimialojen, hyvinvointialueen sekä ulkopuolisten toimijoiden yhteistyönä. Ennen kuuden kokouksen prosessin käynnistämistä on tärkeä tunnistaa soveltavan liikunnan kannalta keskeiset yhteistyökumppanit ja muodostaa kokonaiskuva toimijakentästä. Yhteistyökumppanien kartoittaminen auttaa hahmottamaan, ketkä osallistuvat palvelujen tuottamiseen, kehittämiseen ja kohderyhmien tavoittamiseen. Yhteistyökumppanien paikantamista tukee luvun lopussa esiteltävä sidosryhmäkartta, johon on kirjattu keskeiset toimijat kuntaorganisaation sisällä ja sen ulkopuolella (kuvio 2).

Pelkkä toimijoiden tunnistaminen ei kuitenkaan riitä, vaan suunnittelussa on tärkeää kiinnittää huomiota myös heidän sitouttamiseensa. Yhteinen työskentely, selkeä roolitus ja avoin vuorovaikutus tukevat sitoutumista ja luovat edellytykset pitkäjänteiselle yhteistyölle.

Kuntatoimijat

Soveltavan liikunnan järjestämisvastuu kuuluu ensisijaisesti kunnille, ja suunnittelua koordinoi käytännössä liikuntatoimi. Keskeistä on tunnistaa, mitkä toimijat osallistuvat palvelujen tuottamiseen ja kehittämiseen. Soveltava liikunta kytkeytyy useiden toimialojen työhön, kuten varhaiskasvatukseen, kouluihin, nuorisopalveluihin, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteisiin sekä tekniseen toimeen. Näiden toimijoiden roolit liittyvät palvelujen järjestämiseen, kohderyhmien tavoittamiseen, liikuntaympäristöihin ja tiedon tuottamiseen.

Poikkihallinnollinen yhteistyö

Soveltavan liikunnan kehittäminen edellyttää poikkihallinnollista yhteistyötä, jossa eri toimialojen tieto, osaaminen ja resurssit yhdistyvät. Yhteistyö tukee kohderyhmien tavoittamista, palvelujen yhteensovittamista ja päällekkäisyyksien välttämistä sekä auttaa muodostamaan kokonaiskuvan soveltavan liikunnan tilanteesta kunnassa. Suunnitteluprosessi tarjoaa rakenteen yhteistyön rakentamiselle ja vahvistamiselle.

Yhdyspinta hyvinvointialueeseen

Kunnan ja hyvinvointialueen välinen yhteistyö on keskeinen osa soveltavan liikunnan suunnittelua. Se kytkeytyy sosiaali- ja terveystieteisiin, kuntoutukseen ja toimintakyvyn tukemiseen. Yhdyspinnan toimivuus vaikuttaa asiakkaiden ohjautumiseen palveluihin, kohderyhmien tavoittamiseen ja toimijoiden väliseen tiedonkulkuun. Siksi yhteistyön rakenteet ja käytännöt on tärkeää tunnistaa ja sopia selkeästi.

Viestintä ja palveluohjaus

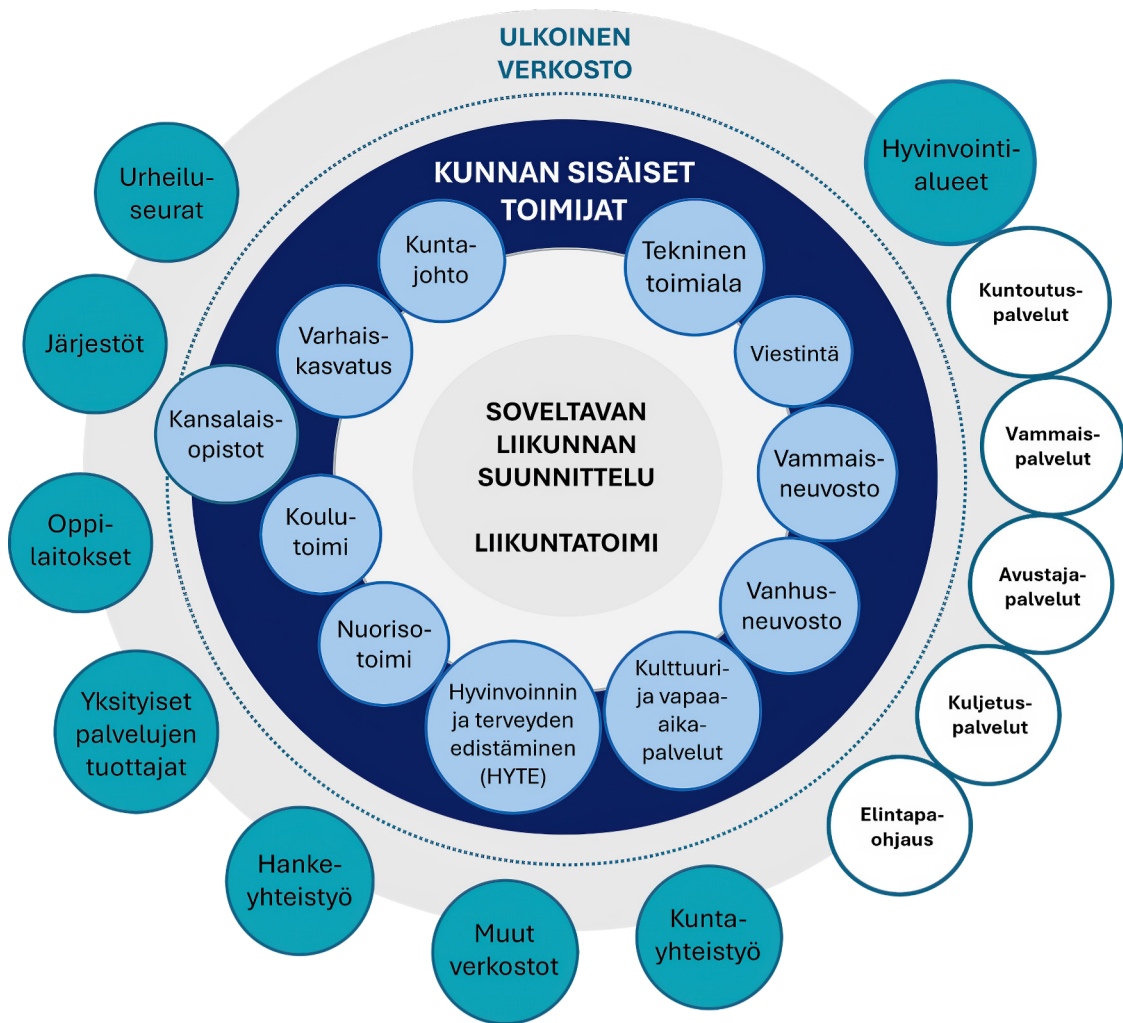
Viestintä on oleellinen osa soveltavan liikunnan palvelujen toteutusta. Se kohdistuu sekä liikkujille että yhteistyökumppaneille. Viestinnän tehtävänä on varmistaa palvelujen tunnettuus ja saavutettavuus. Palveluohjauksen näkökulmasta olennaista on liikkujien tiedonsaanti palveluista, ohjautuminen niiden pariin ja toimijoiden suorittama liikkujien eteenpäin ohjaus. Viestintä ja palveluohjaus on tärkeää huomioida jo suunnitteluvaiheessa.

Sidosryhmäkartta suunnittelun tukena

Soveltavan liikunnan suunnittelun sidosryhmäkartta (kuvio 2) havainnollistaa eri toimijoiden rooleja ja keskinäisiä suhteita. Kartta auttaa jäsentämään kokonaisuutta ja tunnistamaan, mitkä toimijat ovat tärkeitä ottaa mukaan suunnitteluun ja toteutukseen.

Sidosryhmäkartan avulla voidaan tarkastella toimijoiden rooleja ja vastuita sekä hahmottaa yhteistyörakenteita. Samalla se auttaa tunnistamaan mahdollisia puutteita yhteistyössä ja tukee kokonaisuuden systemaattista kehittämistä.

Kuvio 2: Soveltavan liikunnan suunnittelun sidosryhmäkartta



SOPIVA-hankkeen kokemuksia ja havaintoja: toimijat ja yhteistyörakenteet

Soveltavan liikunnan toteuttaminen kunnissa on luonteeltaan moniammatillista ja poikkihallinnollista. Keskeisiä toimijoita ovat liikuntapalvelut, varhaiskasvatus ja koulut, hyvinvointialueen sosiaali- ja terveystyö sekä järjestöt ja yhdistykset. Lisäksi toimintaan osallistuu alueellisia toimijoita, kuten liikunnan aluejärjestöjä.

SOPIVA-hankkeessa kerättyjen palautteiden perusteella toimijakenttä on laaja, mutta sen hahmottaminen ei ole kaikissa kunnissa ollut systemaattista ennen kehittämistyötä. Soveltavan liikunnan yhteistyö on usein hajautunutta ja perustuu yksittäisten toimijoiden aktiivisuuteen. Suunnitteluprosessi on monin paikoin ollut ensimmäinen vaihe, jossa toimijat on tunnustettu kokonaisuutena ja tuotu yhteen. Samalla se on tehnyt toimijaverkostoja näkyväksi, tuonut uusia toimijoita mukaan ja vahvistanut yhteistyötä eri sektoreiden välillä.

Yhteistyön toimivuus vaihtelee kunnittain. Erityisesti poikkihallinnollisuuden vahvistaminen on tunnustettu soveltavan liikunnan kehittämisen keskeisenä edellytyksenä. Suurissa kunnissa yhteistyön rakentamisessa on kuitenkin koettu ongelmia organisaation laajuuden ja rakenteiden vuoksi, ja se vie usein myös aikaa. Pienemmissä kunnissa yhteistyö on usein ketterämpää ja helpommin toteutettavissa.

Yhteistyössä tunnustetaan muitakin vaikeuksia. Merkittävimmät niistä liittyvät hyvinvointialueiden kanssa tehtävään yhteistyöhön, vaikka se koetaankin tärkeäksi. Roolit, vastuut ja yhteistyöra-

kenteet ovat monin paikoin vielä epäselviä, mikä vaikeuttaa kokonaisuuden hallintaa ja yhteistyön systemaattista kehittämistä.

SOPIVA-hankkeessa on kiinnitetty huomiota myös viestintään ja markkinointiin osana soveltavan liikunnan kehittämistä. Hankkeessa toteutettu viestinnän ja markkinoinnin koulutus on korostanut, että viestintä ei ole erillinen toiminto, vaan kiinteä osa liikuntapalvelujen suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Erityisesti segmentoinnin hyödyntäminen viestinnässä auttaa kohdentamaan palveluja ja tavoittamaan eri kohderyhmiä paremmin. Viestinnän suunnitelmallinen huomioiminen jo palvelujen suunnitteluvaiheessa tukee palvelujen saavutettavuutta ja käyttöä.

Toimiviksi käytännöiksi on tunnistettu poikkihallinnollisen työryhmän hyödyntäminen, keskeisten toimijoiden sitouttaminen suunnitteluun, yhteistyörakenteiden selkeyttäminen sekä viestinnän ja palveluohjauksen huomioiminen osana kokonaisuutta. Yhteinen suunnittelutyö tukee kokonaisuuden hahmottamista, vahvistaa yhteistyötä ja lisää sitoutumista sovittuihin tavoitteisiin.

3.2 PALVELUJEN SUUNNITTELU JA KOHDERYHMIEN HUOMIOIMINEN

Tavoite: *Jäsentää soveltavan liikunnan palvelukokonaisuus ja kohdentaa kehittäminen eri kohderyhmien tarpeisiin.*

Segmentointi tarkoittaa soveltavan liikunnan asiakkaiden ryhmittelyä siten, että kaikki käyttäjäryhmät tulevat huomioiduksi. Näin heidän erityistarpeensa otetaan huomioon niin palveluissa kuin viestinnässäkin: oikeat palvelut oikeille kohderyhmille, oikeaan aikaan ja oikeassa paikassa.

Suunnittelutyökalussa käyttäjät on jaettu neljään segmenttiin: (1) lapsiin ja nuoriin, (2) itsenäisesti pärjääviin työikäisiin, (3) toimintakyvyltään heikentyneisiin, vielä itsenäisesti pärjääviin ikääntyneisiin ja (4) laajan, monialaisen tuen tarpeessa oleviin henkilöihin.

Tämä jaottelu on tehty, koska elämäntilanne, liikintaharrastukset, mahdollisuus vapaa-ajan liikuntaan, tuen tarve ja luonne eroavat melko selvästi ikäkausittain. Lapset ja nuoret ovat paljolti tavoitettavissa koulun, varhaiskasvatuksen ja nuorisotyön kautta. Lisäksi oma roolin on urheiluseuroilla ja vanhempien tuella. Ikääntyneet eivät yleensä ole työelämässä, joten heille voi tarjota palveluja päiväsaikaan. Työikäisillä aika voi olla rajoitetumpaa työn ja perheen vuoksi. Raja työikäisten ja ikääntyneiden välillä ei kuitenkaan ole tarkka, vaan näihin ryhmiin kuuluvat voivat osin käyttää samoja palveluja.

Ikäluokittelun lisäksi kannattaa ottaa huomioon, että osalle soveltavan liikunnan harrastajia sopivat kaikille avoimet ryhmät, kunhan niissä huomioidaan toimintakyvyn rajoitukset. Liikkujakyselyjen (Prinkey & Roitto, 2024; Saari, 2021) perusteella on kuitenkin vamma- ja sairausryhmiä, joihin kuuluvat käyttävät mieluiten heidän erityistarpeisiinsa sopivia liikuntapalveluja. Lisäksi on liikunta- muotoja ja urheilulajeja, jotka on tarkoitettu tietyille vamma- ja sairausryhmille, kuten maalipallo tai pyörätuolikoripallo.

Harrastusprofiileissa on eroja sukupuolittain, naiset esimerkiksi suosivat ryhmäliikuntaa miehiä enemmän (Prinkey & Roitto, 2024). Soveltavan liikunnan kuntakyselyjen (Ala-Vähälä, 2024; Ala-Vähälä ym., 2021) perusteella naiset käyttävät kuntien liikuntapalveluja miehiä enemmän. Miesten joukossa voi myös olla tunnistamatonta palvelutarvetta, johon vastaaminen voi vaatia uudenlaisten palvelujen ideointia.

Jokaisen segmentin osalta kunnissa on kartoitettava palvelujen nykytilanne ja arvioitava, vastaavatko tarjolla olevat palvelut potentiaaliseen kysyntään vai jääkö jokin ryhmä niiden ulkopuolelle. Palveluja kartoitettaessa pitää ottaa huomioon, että niitä tarjoavat liikuntatoimien lisäksi myös koulut, urheiluseurat, kansalais- ja työväenopistot sekä yksityiset toimijat.

Segmentoinnilla voidaan määritellä, kuka olisi paras palvelujen tarjoaja kullekin kohderyhmälle. Mitä esimerkiksi urheiluseurat ja kansanterveysjärjestöt voivat ottaa vastuulleen, mitkä kuuluvat kunnan liikuntatoimelle.

Suunnittelutyökalun avulla kunta voi kunkin segmentin osalta arvioida tarjolla olevat palvelut ja kehittämistarpeet sekä määritellä, kenen vastuulle liikuntapalvelujen tarjonta parhaiten kuuluisi. Suunnittelutyökaluun voidaan kirjata myös vastuun jaot, resurssitarpeet sekä sen, mitä kautta toiminnan rahoitus kulkee.

SOPIVA-hankkeen kokemuksia ja havaintoja: palvelut ja käyttäjälähtöisyys

Liikkujien näkökulmasta soveltavan liikunnan keskeisiä tekijöitä ovat palveluiden saavutettavuus, sopivuus omaan toimintakykyyn sekä ajallinen ja sosiaalinen yhteensopivuus. Palveluihin hakeutuminen ei perustu niinkään kohderyhmäidentiteettiin, vaan toiminnan nivoutumiseen yksilön tarpeisiin ja arjen tilanteisiin.

SOPIVA-hankkeen aikana kunnat ovat havainneet, että palvelut tulee kuvata selkeästi ja ymmärrettävästi, jotta liikkujia voi arvioida niiden soveltuvuutta itselleen. Lisäksi liikkujien tarpeissa korostuvat matalan kynnyksen palvelut ja mahdollisuus osallistua ilman liikkujaa leimaavia määrittelyjä tai tiukkaa kohderyhmärajausta.

Toisaalta kuntien palautteissa tuodaan esiin, että osalle soveltavan liikunnan kohderyhmistä tarvitaan myös sairauden tai vamman mukaan kohdennettuja liikuntaryhmiä. Näiden toteuttaminen on usein helpompaa suuremmissa kunnissa, joissa osallistujamäärät mahdollistavat ryhmien muodostamisen. Pienemmissä kunnissa vastaavaa tarjontaa on vähemmän, jolloin yhteistyö esimerkiksi kansanterveysjärjestöjen kanssa korostuu tärkeänä osana soveltavan liikunnan palvelukokonaisuutta.

Kunnat ovat tunnistaneeet vaikeuden tavoittaa erityisesti vähän liikkuvia ja monialaista tukea tarvitsevia soveltavan liikunnan kohderyhmiä. Osa moninaisiin kohderyhmiin kuuluvista potentiaalisista käyttäjistä jää helposti palveluiden katveeseen. Tämä korostaa tarvetta tunnistaa paremmin erilaisia kohderyhmiä sekä kehittää aktiivisia keinoja niihin lukeutuvien tavoittamiseksi.

Liikkumismahdollisuudet lisääntyvät kunnissa erityisesti silloin, kun palveluita tuotetaan lähellä käyttäjiä. Esimerkiksi palvelukeskuksissa tai muissa arjen toimintaympäristöissä toteutettu liikunta madaltaa monialaista tukea tarvitsevien osallistumiskynnystä. Haja-asutusalueilla liikkumista voidaan edistää jalkautumalla kylätaloille, hyödyntämällä vertaisohjaajia sekä tarjoamalla etäliikuntamahdollisuuksia.

Kohderyhmien tavoittamisessa keskeistä on myös monikanavainen viestintä ja yhteistyö muiden kuin varsinaisten liikuntapalvelujen tuottajien kanssa. Palveluista viestiminen esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluiden, seurakuntien, kirjastojen ja erilaisten asumispalveluiden kautta auttaa tavoittamaan niitä henkilöitä, jotka eivät muuten hakeudu liikuntapalveluiden pariin. Tämä edellyttää tiivistä yhteistyötä erityisesti hyvinvointialueiden kanssa.

Myös ohjaajien rooli näyttäytyy keskeisenä, sillä käytännön soveltaminen tapahtuu usein yksilöllisesti ohjaustilanteissa. Ohjaajien osaaminen ja kyky mukauttaa toimintaa osallistujien tarpeiden mukaan vaikuttavat merkittävästi siihen, miten saavutettavaksi ja sopivaksi palvelu käyttäjän näkökulmasta muodostuu.

4. SUUNNITTELUPROSESSIN KULKU

4.1 PROSESSIN LÄPIVIENTI

SOPIVA-hankkeessa kuntia on kannustettu viemään lävitse kuuden kokouksen tai työpajan prosessi taulukon 1 mukaisesti. Prosessissa jokainen kokous tai työpaja on etappi, jossa kootaan yhteen kokousten välillä kerätty tieto ja sovitaan, miten seuraavaan vaiheeseen edetään. Prosessia voidaan tiivistää tai laajentaa kuntakohtaisesti. Olennaista on, että kullekin kokoukselle tai työpajalle määritellyt tehtävät tulevat tehdyiksi.

Taulukko 1. Suunnitteluprosessin kulku: kuuden kokouksen malli.

	Teemat	Kotitehtävät
Kokous 1	Osapuolten esittäytyminen, soveltavan liikunnan sisällön määrittely, prosessin kulusta sopiminen	Millainen on soveltavan liikunnan palvelujen tilanne kunkin osallistujan näkökulmasta arvioiden?
Kokous 2	Yhteenveto soveltavan liikunnan nykytilasta	Miten palvelujen nykytaso vastaa soveltavan liikunnan potentiaalista kysyntää?
Kokous 3	Yhteenveto nykytilanteesta ja kehittämistarpeista. Toivatko kotitehtävät esiin kohderyhmiä, joille ei ole palveluita? Onko muita kehittämistarpeita?	Miten kukin suunnittelussa mukana oleva taho voi osallistua soveltavan liikunnan kehittämiseen? Oman roolin arviointi
Kokous 4	Käydään lävitse kehittämistarpeet ja kunkin osapuolen ideat toiminnan kehittämiseksi, sovitaan alustavasti vastuiden jaosta	Kukin osapuoli arvioi, miten nykyresurssit (tilat, välineet, henkilöstö) vastaavat kehittämistarpeita
Kokous 5	Sovitaan vastuiden jaosta: tehtävien jako, resurssitarpeiden arviointi, taloudellisten vastuiden jako	Suunnitteluprojektin vetäjä kirjoittaa puhtaaksi kehittämissuunnitelman
Kokous 6	Hyväksytään suunnitelma. Kirjataan ylös seurannan ja päivittämisen periaatteet	Esitellään suunnitelma päättäjille ja yhteistyökumppaneille

Kuuden kokouksen prosessi voidaan myös tiivistää, jos projektin vetäjä ottaa suuremman tiedonkeruuvastuun. Silloin voidaan yhdistää toinen ja kolmas kokous. Samalla tavoin on mahdollista yhdistää neljäs ja viides kokous. Jos näin menetellään, projektin vetäjä vastaa tiedonkeruusta, ja vie prosessin lävitse neljänä intensiivisempänä työpajana.

Tehtävä 1: Prosessin määrittely. Avaa suunnittelutyökalun välilehti ”prosessi”. Arvioi, mikä on omassa kunnassasi paras etenemistapa. Kirjaa sopivat ajat kokouksille tai työpajoille. SOPIVA-hankkeen kokemusten perusteella kuuden kokouksen tai työpajan prosessille kannattaa varata aikaa noin vuosi. Työ kannattaa jaksottaa sellaisille kausille, jolloin muilta tehtäviltä jää aikaa suunnittelutyöhön.

Tehtävä 2: Yhteistyökumppanien valinta. Avaa suunnittelutyökalun välilehti ”työryhmä”. Kirjaa siihen tahot, jotka tulisi kutsua mukaan suunnitteluprosessiin. Työryhmä kannattaa koota ennen suunnitteluprosessin alkamista.

Tehtävä 3: Suunnitteluprosessin seuranta. Avaa suunnittelutyökalun välilehti ”projekttiloki”. Muokkaa välillehteä niin, että siinä mainitaan suunnitteluhankkeen keskeiset etapit ja teemat. Kirjaa suunnitteluprosessin kuluessa siihen tavoitteiden toteutuminen sekä keskeiset onnistumiset ja epäonnistumiset. Projekttiloki on ikään kuin suunnittelun päiväkirja, ja sen avulla pysyt tilanteen tasalla suunnittelun

etenemisestä ja voit raportoida siitä muille. Jos suunnitteluhankkeen vetäjä vaihtuu, voit lokin avulla selvittää, miten hanke on edennyt ja mitä on edessä.

Ohjaavat kysymykset

Suunnitteluprosessin toteutusta voidaan jäsentää esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Millainen prosessi sopii omaan kuntaan: useamman työpajan kokonaisuus vai tiiviimpi eteneminen?
- Ketkä osallistuvat suunnitteluprosessiin ja miten heidän osallistumisensa varmistetaan?
- Kuka vastaa prosessin koordinoimisesta ja tiedon kokoamisesta?
- Miten työskentely jaksotetaan ajallisesti niin, että siihen on riittävästi aikaa?
- Miten varmistetaan, että kokousten välillä tarvittava tieto saadaan koottua?
- Miten prosessin etenemistä seurataan ja dokumentoidaan?

Suunnitteluprosessin aikana käsitellään soveltavan liikunnan kannalta keskeisiä teemoja, kuten palveluja, kohderyhmiä, yhteistyörakenteita ja resursseja. Näitä teemoja tarkastellaan vaiheittain prosessin edetessä. Seuraavissa alaluvuissa annetaan käytännön ohjeita kunkin välietapin järjestämiseen.

KUNTANOSTO

”Paras ja meille sopivin työkalu oli ohjaus kokousten sisältöihin ja kotitehtävät. Ne ohjasivat hyvin kokousten rakennetta ja aikataulutusta. Saimme tästä paljon apua.”

Espeen kaupungin liikuntasuunnittelija

4.2 ENSIMMÄINEN KOKOUS: YHTEINEN YMMÄRRYS SOVELTAVASTA LIIKUNNASTA JA PROSESSIIN SITOUTUMINEN

Tavoite: Osallistujien sitouttaminen, yhteinen ymmärrys soveltavasta liikunnasta.

Ensimmäisessä kokouksessa osallistujat sitoutetaan suunnitteluprosessiin ja luodaan yhteinen ymmärrys soveltavan liikunnan sisällöstä, kohderyhmistä ja suunnittelun tavoitteista. Samalla käydään läpi prosessin toteutustapa ja sovitaan etenemisestä. Toteutuksen pohjana toimii edellä esitelty kuuden kokouksen tai työpajan malli, jota voidaan muokata kunnan tarpeisiin sopivaksi. Yhdessä kannattaa sopia kokousten tai työpajojen määristä ja etenemistahdista. Tässä vaiheessa voidaan myös sopia tiedonkeruun toteutuksesta ja vastuista.

Kokouksessa osallistujille annetaan kotitehtäväksi kokousten välillä tarkastella oman toimialansa tai organisaationsa roolia soveltavan liikunnan kokonaisuudessa. Tavoitteena on tunnistaa, miten eri toimijat jo nykytilanteessa tukevat soveltavaa liikuntaa ja millaista tietoa he voivat tuoda suunnittelun pohjaksi. Käytännössä esimerkiksi koulutoimen ja varhaiskasvatuksen edustajat käyvät lävitse, miten erityistarpeita omaavien lasten liikunnanopetus on järjestetty. Vastaavasti seurojen ja kansalaisopiston edustajat voivat arvioida, miten paljon heidän toiminnassaan on soveltavan liikunnan piiriin kuuluvia. Tilapalvelujen edustaja voi selvittää, miten liikuntarajoitteisia ja muita liikkujia, joilla on toimintarajoitteita, palvelullaan, ja miten liikuntatilat vastaavat esteettömyyden vaatimuksiin.

Tehtävä 1: Avaa suunnittelutyökalusta välilehti ”prosessi”. Käykää sen avulla läpi suunnitteluprosessin eteneminen ja aikataulu. Kirjaa ylös kokouksessa esiin tulleita huomioita ja kysymyksiä.

Tehtävä 2: Ohjeista osallistujia tarkastelemaan kotitehtävänä oman toimialansa tai organisaationsa roolia soveltavan liikunnan kokonaisuudessa. Tehtävänä on tunnistaa keskeiset palvelut, kohderyhmät ja toimintatavat sekä kuvata, millaista tietoa toimiala/organisaatio voi tuoda suunnittelun tueksi.

KUNTANOSTO

”Suurimmaksi hyödyksi koettiin, että suunnittelutyö lisäsi soveltavan liikunnan ja siihen vaikuttavien tekijöiden ymmärrystä. Eri toimijat saatiin saman pöydän ääreen keskustelemaan, jakamaan tietoa ja tarkastelemaan asioita eri näkökulmista. Samalla vahvistui ymmärrys siitä, miksi soveltavan liikunnan kehittäminen koskettaa niin monia toimijoita.”

Kempeleen kunnan erityisliikunnan koordinaattori

Ohjaavat kysymykset:

- Miten soveltava liikunta ymmärretään eri toimijoiden näkökulmasta?
- Mitkä ovat keskeiset kohderyhmät kunnassa?
- Miten eri toimijat osallistuvat soveltavan liikunnan toteuttamiseen jo nyt?
- Millaista tietoa kukin toimija voi tuoda suunnitteluprosessin tueksi?
- Miten varmistetaan yhteinen sitoutuminen suunnitteluprosessiin?

4.3 TOINEN KOKOUS: SOVELTAVAN LIIKUNNAN NYKYTILANNE

Tavoite: *Ymmärtää soveltavan liikunnan nykytila kunnassa.*

Toisessa kokouksessa kootaan yhteen kotitehtävinä kerätyt tiedot soveltavan liikunnan nykytilasta. Seuraavana kotitehtävänä arvioidaan nykyisen palvelutason vastaavuus potentiaaliseen kysyntään ja määrällisiä tai laadullisia kehittämistarpeita. Tarkoituksena on siis pohtia, onko ryhmiä, jotka voi lukea soveltavan liikunnan piiriin, mutta joille ei ole tarjolla sopivia palveluja, sekä onko laadullisia kehittämistarpeita, esimerkiksi uuden tyyppisiä ryhmiä tai muita palveluita jo olemassa oleville soveltavan liikunnan palvelujen käyttäjille.

Tehtävä 1: Avaa suunnittelutyökalusta neljä kohderyhmien mukaan eroteltua välilehteä: lapset ja nuoret, kotona asuvat työikäiset, kotona asuvat ikääntyneet ja monialaista tukea tarvitsevat. Täytä taulukoista sarake ”Paljonko palveluja tarjolla, nykytilanteen arviointi”.

Tehtävä 2: Ohjeista osallistujia arvioimaan kotitehtävänä, miten palvelujen nykyinen taso vastaa soveltavan liikunnan potentiaalista kysyntää. Tarkastelkaa erityisesti, onko kohderyhmiä, joille ei ole tarjolla sopivia palveluja.

Ohjaavat kysymykset:

- Millaisia soveltavan liikunnan kohderyhmiä kunnassa on ja kuinka suuria ne ovat?
- Keitä soveltavan liikunnan palveluiden tulisi kunnassa tavoittaa?
- Jääkö jokin asiakasryhmä palvelujen ulkopuolelle?
- Millaisia palveluja kunnassa on tarjolla eri kohderyhmille?
- Onko tarvetta uuden tyyppisille palveluille?
- Ketkä tuottavat palveluja ja miten yhteistyö toimii?
- Ovatko liikuntapaikat ja -tilat esteettömiä ja saavutettavia?
- Millaisia liikkumisen kokemuksia ja esteitä asiakkaat ja ammattilaiset tunnistavat?

Tilannekuvan muodostaminen

Seuraavassa esiteltävät teemat syventävät tilannekuvan muodostamista ja havainnollistavat, millaisista toisiaan täydentävistä tietokokonaisuuksista soveltavan liikunnan nykytilaa voidaan tarkastella (kuvi 3). Näkökulmat tarjoavat lisätukea tilannekuvan jäsentämiseen sekä kokouksessa käytävään keskusteluun että sitä seuraavaan tiedon kokoamiseen. Keskeistä on, että tietoa ei tarkastella erillisinä osina, vaan kokonaisuutena, joka tukee yhteisen ymmärryksen muodostumista.

Tilannekuvaa voidaan jäsentää esimerkiksi seuraavien näkökulmien kautta:

Liikkujat ja toimintakyky

Väestörakenne, ikääntyminen, pitkäaikaissairauksien yleisyys ja toimintarajoitteiden esiintyvyys kuvaavat soveltavan liikunnan palvelutarvetta kunnassa. Näiden tietojen avulla voidaan arvioida, kuinka suuri osa väestöstä kuuluu kohderyhmään ja millaisia tarpeita eri ryhmillä on. (Ala-Vähälä, 2024.)

Palvelut ja toimijat

Tilannekuvassa tarkastellaan, millaisia soveltavan liikunnan palveluja kunnassa on tarjolla, ketkä niitä tuottavat ja miten ne tavoittavat eri kohderyhmiä. Palveluja voivat tuottaa kunnan lisäksi esimerkiksi järjestöt, urheiluseurat, oppilaitokset ja hyvinvointialue. Kokonaiskuvan muodostaminen edellyttää eri toimijoiden tuottaman tiedon kokoamista yhteen (Turpeinen & Lappalainen, 2025).

Liikuntaympäristöt ja saavutettavuus

Liikuntapaikkojen esteettömyys, saavutettavuus, sijainti ja käyttömahdollisuudet vaikuttavat merkittävästi siihen, kuinka eri väestöryhmät voivat osallistua liikuntaan. Näiden tekijöiden tarkastelu auttaa tunnistamaan liikkumisen rakenteellisia ja ympäristöön liittyviä esteitä ja mahdollisuuksia. (Liikuntatieteellinen Seura, 2023b; Muukkonen ym., 2022.)

Kokemustieto

Määrällisen tiedon rinnalla tarvitaan laadullista ja kokemuksellista tietoa. Käyttäjien, ammattilaisten ja yhteistyökumppaneiden näkemykset täydentävät tilannekuvaa ja auttavat tunnistamaan ongelmia ja kehittämistarpeita, jotka eivät näy tilastoissa. (Muukkonen ym., 2022; Prinkey & Roitto, 2024.)

Tilannekuvan kannalta keskeistä on, että näitä tietoja tarkastellaan yhdessä. Kun väestöä, palveluja, toimintaympäristöjä ja kokemuksia koskevaa tietoa yhdistetään, voidaan tunnistaa esimerkiksi, ketkä jäävät palvelujen ulkopuolelle ja millaisia muutoksia tarvitaan palvelujen tai toimintaympäristöjen kehittämiseksi. Näitä tietokokonaisuuksia hyödynnetään sekä nykytilan tarkastelussa että kehittämistarpeiden tunnistamisessa.

Kuvio 3. Soveltavan liikunnan kehittämisessä tarvittavat keskeiset tietokokonaisuudet



4.4 KOLMAS KOKOUS: SOVELTAVAN LIIKUNNAN KEHITTÄMISTARPEET

Tavoite: Muodostaa kokonaiskuva olemassa olevista soveltavan liikunnan palveluista ja niiden suhteesta nykyiseen ja potentiaaliseen kysyntään.

Kolmannessa kokouksessa kootaan yhteen tiedot soveltavan liikunnan palveluista (kokous 2) sekä palvelujen riittävyttä koskevista arvioista (kotitehtävä). Tavoitteena on muodostaa yhteinen näkemys palveluiden riittävydestä ja keskeisistä kehittämistarpeista.

Osallistujat saavat seuraavaksi kotitehtäväksi pohtia, miten oma toimiala/organisaatio voisi osallistua soveltavan liikunnan palvelujen kehittämiseen.

Tehtävä 1: Avaa suunnittelutyökalusta neljä kohderyhmien mukaan eroteltua välilehteä: lapset ja nuoret, kotona asuvat työikäiset, kotona asuvat ikääntyneet ja monialaista tukea tarvitsevat. Täytä taulukoista sarake ”Potentiaalisen kysynnän selvittäminen, vastaako tarjonta kysyntään, mikä on hyvä tavoitetaso?”

Tehtävä 2: Ohjeista osallistujia pohtimaan kotitehtävänä, miten oma toimiala/organisaatio voi osallistua soveltavan liikunnan palvelujen kehittämiseen. Tavoitteena on tunnistaa mahdolliset roolit, resurssit ja yhteistyömahdollisuudet.

Ohjaavat kysymykset:

- Miten nykyiset palvelut vastaavat eri kohderyhmien tarpeisiin?
- Missä kohdin palveluissa on puutteita tai kehittämistarpeita?
- Millaisia uusia palveluja tai toimintatapoja tarvitaan?
- Mitkä toimijat voisivat osallistua palvelujen kehittämiseen ja millä tavoin?
- Miten yhteistyötä voidaan vahvistaa kehittämistarpeisiin vastaamiseksi?

KUNTANOSTO

”Aikaisemmin soveltavaa liikuntaa on toteutettu kunnassa monin tavoin tiedostamatta. Nyt suunnitelman avulla toimintaa osataan sanoittaa, tuoda esille ja tarjota paremmin myös laajemmalle kohderyhmälle. Samalla se on tuonut uuden näkökulman liikuntapalveluihin ja siihen, miten soveltavan liikunnan kautta voidaan tarkastella myös laajemmin tuettua liikuntaa ja terveysliikuntaa.”

Rantasalmen kunnan vapaa-aikakoordinaattori

4.5 NELJÄS KOKOUS: TAVOITTEIDEN MÄÄRITTÄMINEN JA YHTEISTYÖVERKOSTON SITOUTTAMINEN

Tavoite: Määrittää soveltavan liikunnan kehittämisen tavoitteet, varmistaa keskeisten toimijoiden sitoutuminen niiden toteuttamiseen ja sopia eri osapuolten työnjaosta.

Neljännessä kokouksessa edellisten vaiheiden aikana koottu tieto ja tunnistetut kehittämistarpeet jäsennetään soveltavan liikunnan kehittämisen tavoitteiksi. Tavoitteet voivat olla määrällisiä (esimerkiksi osallistujamäärien lisääminen), laadullisia (uusien toimintamuotojen kehittäminen) tai liittyä esimerkiksi viestintään, palveluohjaukseen tai liikuntaympäristöihin.

Tavoitteiden määrittelyn yhteydessä on tärkeää tarkastella myös sitä, miten ne toteutetaan käytännössä. Tämä tarkoittaa vastuiden jakamista, resurssien arviointia ja toimijoiden sitouttamista yhteisiin tavoitteisiin. Tavoitteiden toteutusta voidaan samalla hahmotella karkealla aikataululla.

Tehtävä 1: Avaa suunnittelutyökalusta neljä kohderyhmien mukaan eroteltua välilehteä: lapset ja nuoret, kotona asuvat työikäiset, kotona asuvat ikääntyneet ja monialaista tukea tarvitsevat. Täytä taulukoista sarake ”Kuka, ketkä voivat parhaiten palveluja tarjota? Huomioi alueellinen yhteistyö.”

Tehtävä 2: Avaa suunnittelutyökalusta välilehti ”tavoitteet ja toimenpiteet”. Kirjaa siihen yhdessä määrittämänne soveltavan liikunnan kehittämisen tavoitteet ja toimenpiteet sekä aikataulu, vastuutaho ja tavoitteiden toteutumista seuraavat mittarit.

Tehtävä 3: Ohjeista osallistujia arvioimaan kotitehtävänä, millaisia resursseja tavoitteiden toteuttaminen edellyttää omassa toimialassa/organisaatiossa. Tarkastelkaa esimerkiksi henkilöstön riittävyyttä, osaamistarpeita, tilojen ja välineiden soveltuvuutta sekä kustannusten jakautumista.

Ohjaavat kysymykset:

- Mikä on sopivin taho järjestämään palveluja kullekin kohderyhmälle?
- Millaista yhteistyötä ja tukea tavoitteiden toteuttaminen edellyttää?
- Miten vastuut jaetaan eri toimijoiden kesken?
- Miten varmistetaan toimijoiden sitoutuminen yhteisiin tavoitteisiin?
- Kuinka konkreettisia tavoitteiden tulisi olla tässä vaiheessa?
- Mitkä ovat soveltavan liikunnan kehittämisen tavoitteet?

4.6 VIIDES KOKOUS: RESURSSITILANTEEN JA TAVOITTEIDEN SELVITTÄMINEN

Tavoite: *Arvioida tavoitteiden toteuttamisedellytykset, tarkentaa keskeisten toimijoiden resurssit ja vastuut sekä viimeistellä suunnitelma.*

Viidennessä kokouksessa kootaan yhteen soveltavan liikunnan tilannekuva, tunnistetut kehittämistarpeet ja asetetut tavoitteet. Kokouksessa tarkennetaan vastuunjakoa, arvioidaan resurssien riittävyyttä ja varmistetaan, että suunnitelma on kokonaisuutena toteuttamiskelpoinen.

Tarkastelun painopiste on tavoitteiden toteuttamisedellytyksissä: millaisia resursseja tarvitaan, miten vastuut jakautuvat ja miten yhteistyö tukee tavoitteiden saavuttamista. Kokouksen jälkeen suunnittelu-projektin vetäjä kokoaa tiedot yhteen ja laatii soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelman.

Tehtävä 1: Avaa suunnittelutyökalusta neljä kohderyhmien mukaan eroteltua välilehteä: lapset ja nuoret, kotona asuvat työkäiset, kotona asuvat ikääntyneet ja monialaista tukea tarvitsevat. Täytä taulukoista sarakkeet ”Tarvittavat henkilöresurssit. Huomioi alueellinen yhteistyö.”, ”Tilat, välineet, esteettömyys, saavutettavuus. Huomioi alueellinen yhteistyö.” ja ”Kuka maksaa? Tarvitaanko lisäresursseja? Yhteistyön pelisäännöt.”

Tehtävä 2: Avaa suunnittelutyökalusta välilehti ”tavoitteet ja toimenpiteet”. Käy läpi taulukkoon kirjaa-masi tavoitteet ja täydennä niitä tarvittaessa toimenpiteiden ja vastuiden sekä aikataulun ja arvioinnin osalta.

Tehtävä 3: Kirjoita kokousmuistioiden ja työkalumuistiinpanojen pohjalta suunnitelma. Kirjoittamista helpottaa, jos jokaisesta aiemmasta kokouksesta on tehty tarkka muistio, ja selvitetty asiat sekä sovi-tut kehittämistavoitteet on kirjattu suunnittelutyökaluun. Liikuntatieteellisen Seuran verkkosivuilla on esimerkkejä kuntien tekemistä suunnitelmista (<https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-lii-kunta/tutkimus-ja-hankkeet/sopiva-hanke.html>). Voit hyödyntää niitä esimerkkeinä. Valitse halutes-sasi niistä oman kuntasi tilanteeseen sopiva malli, ja suunnittele oman suunnitelman kirjoitusasu sen pohjalta.

Ohjaavat kysymykset:

- Ovatko käytettävissä olevat resurssit riittäviä tavoitteiden toteuttamiseen?
- Missä kohdin tarvitaan lisäresursseja tai toiminnan uudelleen kohdentamista?
- Voidaanko yhteistyöllä tehostaa resurssien käyttöä tai saavuttaa säästöjä?
- Miten vastuut ja kustannukset jakautuvat eri toimijoi-den kesken?
- Mitkä toimenpiteet ovat keskeisimpiä ja toteutetaan ensisijaisesti?
- Onko suunnitelma kokonaisuutena realistinen toteuttaa?

KUNTANOSTO

”En olisi uskonut, että suunnitelman tavoitteista poikii näin paljon onnis-tuneita toimenpideoitoksia.”

Espoon kaupungin liikuntasuunnittelija

4.7 KUODES KOKOUS: SUUNNITELMAN HYVÄKSYMINEN JA JALKAUTUKSEN PERIAATTEET

Tavoite: Hyväksyä suunnitelma, sopia seurannan ja päivityksen periaatteista sekä päättää suunnitelman esittelemisestä päättäjille esimerkiksi liikunta-asioista vastaavassa lautakunnassa.

Kuudennessa kokouksessa käydään lävitse ja hyväksytään aiempien kokousten ja tiedonkeruun pohjalta laadittu suunnitelma. Lisäksi kokouksessa sovitaan, miten kuntapäättäjät sitoutetaan suunnitelmaan, miten toteutumista seurataan ja milloin suunnitelma päivitetään. Suunnitelman voimassaoloaika voi olla esimerkiksi valtuustokausi. Jalkautuksen arvioinnissa ja suunnitelman päivityksessä kannattaa hyödyntää hyvinvointikertomukseen liittyvää tiedonkeruuta, joten suunnittelukausi kannattaa rytmittää yhteen hyvinvointikertomustyön kanssa.

Tehtävä 1: Suunnitelman hyväksyminen.

Tehtävä 2: Päätetään siitä, miten suunnitelma esitellään kunnan päättäjille esimerkiksi lautakunnassa.

Tehtävä 3: Seurannan ja päivityksen periaatteista päättäminen. Seurannan ja arvioinnin periaatteet voi määrittellä arviointityökaluun (liite 2).

Tehtävä 4: Avaa suunnittelutyökalusta välilehti ”suunnitelman toimeenpanoloki” ja kirjaa siihen suunnitelmassa määritellyt tavoitteet. Taulukkoon voit kirjata toteutuksen etenemisen, onnistumiset ja mahdolliset ongelmat ja näin seurata tavoitteiden toteutumista.

Ohjaavat kysymykset:

- Miten varmistetaan, että keskeiset toimijat sitoutuvat suunnitelman toteuttamiseen?
- Miten suunnitelmasta viestitään eri kohderyhmille ja yhteistyökumppaneille?
- Mitä mittareita ja tietoa hyödynnetään toteutumisen seurannassa?
- Kuinka usein suunnitelman toteutumista arvioidaan?
- Milloin ja miten suunnitelma päivitetään?

Seuraavassa luvussa tarkastellaan tarkemmin, miten suunnitelma viedään päätöksentekoon ja käytännön toteutukseen osana kunnan toimintaa.

KUNTANOSTO

”Suunnittelutyö toi soveltavan liikunnan päättäjien tietoisuuteen ja auttoi käynnistämään toimintaa. Haapavedellä soveltavan liikunnan palvelukenttä vahvistui, työkuvaava tarkennettiin ja soveltavan liikunnan toteutukseen saatiin näin lisää resursseja. Nivalassa kehittämistyö sai hyvin huomiota, ja erityisesti yrittäjien mukaan saaminen tuki toiminnan juurtumista. Molemmilla paikkakunnilla käynnistyi poikkihallinnollinen yhteistyö sekä yhteistyötahojen ja kohderyhmien kartoitus, ja otettiin käyttöön soveltavan liikunnan etukortit! Ilman suunnitelmallista kehittämistyötä soveltava liikunta ei olisi saanut samalla tavalla tuulta purjeisiinsa.”

Nivalan kaupungin erityisliikunta-koordinaattori ja Haapaveden kaupungin hyvinvointijohtaja

5. PÄÄTÖKSENTEKIJÖIDEN SITOUTTAMINEN JA SUUNNITELMAN TOIMEENPANO

5.1 PÄÄTTÄJIEN SITOUTTAMINEN JA TOIMEENPANO

Tavoite: Vahvistaa soveltavan liikunnan suunnitelman vaikuttavuutta ja viedä suunnitelma käytäntöön.

Suunnitteluprosessin keskeinen vaihe on suunnitelman vieminen päätöksentekoon ja edelleen käytännön toteutukseen. Tässä vaiheessa suunnittelutyössä määritellyt tavoitteet ja toimenpiteet konkretisoituvat osaksi kunnan toimintaa.

Valmis soveltavan liikunnan suunnitelma esitellään kunnan päätöksentekojärjestelmälle, kuten lautakunnalle, kunnanhallitukselle tai -valtuustolle. Hyväksyminen vahvistaa suunnitelman asemaa ja tukee sen toteuttamista käytännössä. Samalla suunnitelman käsittely päätöksenteossa lisää tietoisuutta soveltavasta liikunnasta ja mahdollistaa päättäjien sitoutumisen kehittämistyöhön.

Soveltavan liikunnan suunnitelma on hyvä kytkeä kunnan muihin strategioihin ja ohjelmiin, kuten hyvinvointisuunnitelmaan tai liikkumishjelmaan. Kytkeä vahvistaa suunnitelman vaikuttavuutta ja tukee resurssien kohdentamista. Kun soveltava liikunta nähdään osana kunnan laajempaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisuutta, sen merkitys konkretisoituu myös päätöksenteossa. Kokonaisuutta havainnollistaa kuvio 4.

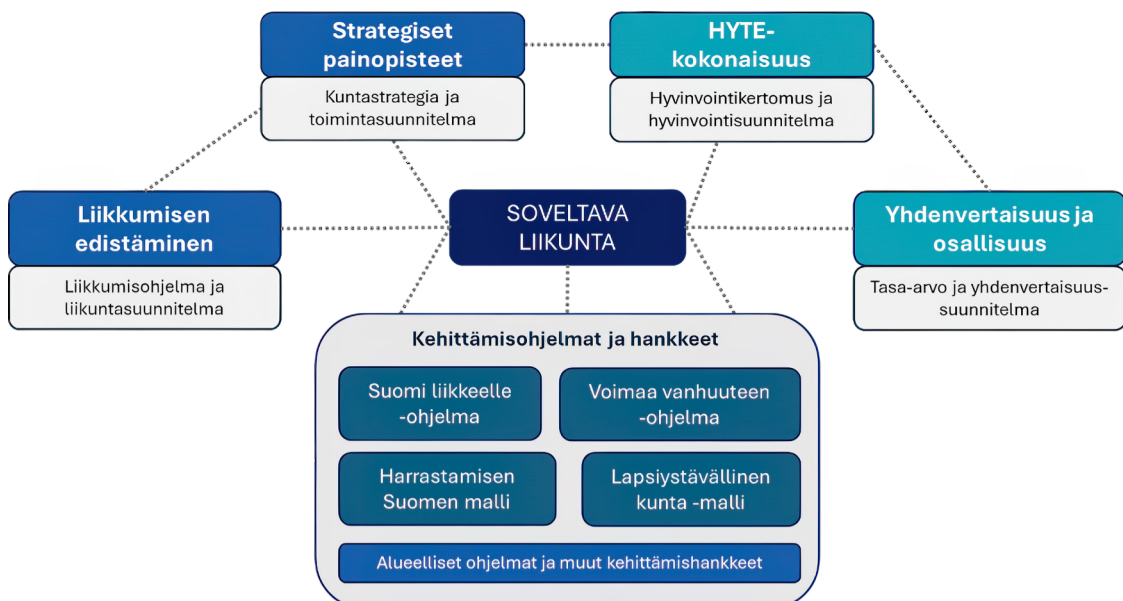
Suunnitelman toimeenpano tarkoittaa sovittujen toimenpiteiden viemistä käytäntöön. Toteutusvaiheessa korostuvat selkeät vastuut, toimiva yhteistyö ja suunnitelmassa määriteltujen tavoitteiden ja toimenpiteiden siirtyminen osaksi arjen työtä. Viestinnällä ja palveluohjauksella on tässä vaiheessa keskeinen rooli, sillä ne tukevat palvelujen saavutettavuutta ja käyttöä.

KUNTANOSTO

”Suunnitelman sitominen kunnan muuhun strategiatyöhön, kuten liikkumishjelmaan, lisäsi työn näkyvyyttä ja tarjosi kanavan esitellä sitä laajemmin esimerkiksi poliittiselle ohjausryhmälle. Ryhmän luottamushenkilöt olivat mukana hyväksymässä vuoden 2026 talousarviota, jossa päätettiin uudesta soveltavan liikunnan vakanssista. Tässä tilanteessa uusi henkilöresurssi on ollut merkittävä saavutus.”

Vantaan kaupungin soveltavan liikunnan koordinaattori

Kuvio 4: Soveltava liikunta osana kunnan ohjausta ja päätöksentekoa



Ohjaavat kysymykset

Suunnitelman viemistä käytäntöön voidaan jäsentää esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:

- Miten suunnitelma viedään päätöksentekoon?
- Miten päättäjät sitoutetaan suunnitelmaan?
- Miten suunnitelma kytkeytyy kunnan muihin strategioihin ja ohjelmiin?
- Miten vastuut jaetaan eri toimijoiden kesken?
- Miten toimenpiteet siirtyvät osaksi käytännön toimintaa?

SOPIVA-hankkeen kokemuksia ja havaintoja: onnistumista edistävät tekijät

SOPIVA-hankkeen kokemusten perusteella suunnitelman toimeenpano edellyttää sen kytkeytymistä kunnan rakenteisiin ja päätöksentekoon. Irrallisiksi asiakirjoiksi jäävät suunnitelmat eivät ohjaa toimintaa samalla tavalla kuin ne, jotka on integroitu osaksi kunnan strategista kokonaisuutta.

Soveltavan liikunnan asema ja kytkeytyminen kunnan toimintaan vaihtelevat kuitenkin kunnittain. Erityisesti pienissä kunnissa soveltava liikunta on usein integroitu osaksi kaikkea liikuntatoimintaa. Tämä tukee inklusiivista lähestymistapaa, mutta voi samalla vaikeuttaa toiminnan systemaattista johtamista, kehittämistä ja näkyväksi tekemistä.

Palautteiden perusteella soveltavan liikunnan asema vahvistuu silloin, kun se kirjataan strategiaan asiakirjoihin ja sille määritellään selkeät vastuut ja tavoitteet. Asemaa vahvistaa lisäksi sen tarkastelu osana laajempaa hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuutta.

Onnistumista tukee myös se, että vastuut on määritelty selkeästi ja keskeiset toimijat ovat sitoutuneet suunnitelmaan. Yhteistyörakenteiden toimivuus vaikuttaa siihen, miten hyvin sovitut toimenpiteet toteutuvat käytännössä.

SOPIVA-hankkeessa on havaittu, että suunnitelman konkreettisuus helpottaa sen käyttöönottoa. Kun tavoitteet ja toimenpiteet ovat selkeitä ja ymmärrettäviä, ne siirtyvät todennäköisemmin osaksi arjen työtä. Lisäksi suunnitelman viestintä ja näkyväksi tekeminen tukevat sen hyödyntämistä eri toimijoiden työssä.

Suunnitelman aktiivinen tarkastelu osana arjen toimintaa vahvistaa sen roolia kehittämistyön välineenä. Tällöin suunnitelma ei jää erilliseksi asiakirjaksi, vaan ohjaa toimintaa jatkuvasti.

5.2 ARVIOINTI JA SEURANTA

Tavoite: *Varmistaa suunnittelun toiminnan vaikuttavuus ja jatkuvuus.*

Arvioinnin ja seurannan tarkoituksena on tukea suunnitelman toimeenpanoa, auttaa mahdollisten ongelmien ratkaisussa ja tavoitteiden korjaamisessa tai täsmentämisessä sekä luoda tietopohjaa suunnitelman päivittämiselle. Arvioinnin ja seurannan teemoja ovat palvelujen toimivuuden arviointi omasta ja liikkujien näkökulmasta sekä vaikuttavuuden, kustannustehokkuuden ja yhdenvertaisuuden toteutumisen arviointi. Taulukkoon 2 on listattu nämä teemat, arvioinnin tekniikat sekä niihin liittyvän tiedonkeruun mahdollinen linkittyminen kuntahallinnon prosesseihin.

Taulukon teemat ovat ohjeellisia, eli teemoja voi muokata. Arvioinnista ja seurannasta kannattaa tehdä mahdollisimman ”virtaviivaista”, eli välttää sellaisen tiedon keruuta, jolle ei ole käyttöä.

Arvioinnin keskeisiä lähteitä ovat omien kokemusten systemaattinen kerääminen (suunnittelutyökäulun suunnitelman toimeenpanoloki), verkostotapaamisissa tapahtuva arviointi, liikkujilta kerätty tieto, tilastot ja tietokannat sekä taloutta koskevat tiedot.

Taulukko 2. Arvioinnin näkökulmat ja välineet sekä tiedonkeruu

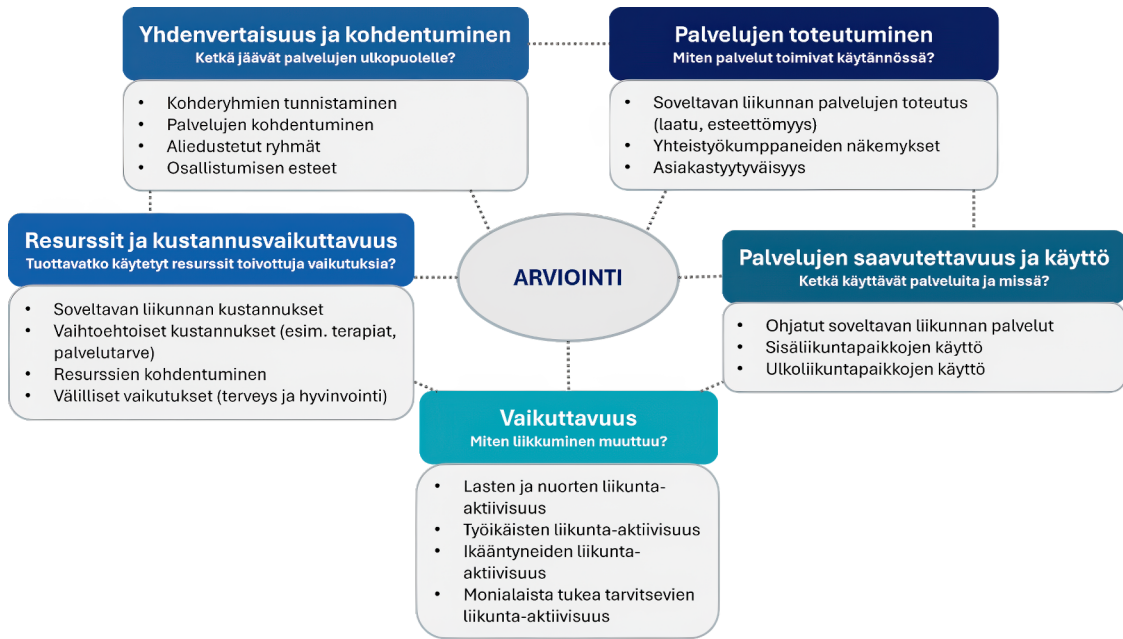
Arvioinnin näkökulma	Arvioinnin tekniikka/ työkalu	Mihin muuhun toimintaan liittyy (esimerkkejä)
Toimivuuden arviointi omasta ja yhteistyökumppanien näkökulmasta Miten palvelujen käytännön toteutus on sujunut?	Suunnittelutyökalun suunnitelman toimeenpanoloki , johon kirjataan onnistumiset ja epäonnistumiset. Verkostotapaamiset , joissa käydään lävitse yhteytyön onnistumiset ja haasteet.	Soveltavan liikunnan toteutuksen seuranta, suunnitelman päivitys. (Soveltavan) liikunnan verkosto-tapaamiset. Foorumina voi olla esimerkiksi kunnan poikki-hallinnollinen työryhmä, jossa käsitellään liikunnan edistämistä (HYTE-kerroin) tai seuraparlamentti (HYTE-kerroin)
Toiminnan arviointi liikkujien näkökulmasta	Liikkujapalautteen keruu	Kuntalaisilta kerättävä palautetieto (järjestettävä erikseen)
Vaikuttavuuden arviointi, soveltavan liikunnan palvelujen suorat vaikutukset	Liikkujamäärien seuranta, liikunta-aktiivisuuden seuranta, kuntalaiskyselyt	Kunnan omat liikunta-aktiivisuuden seurannan järjestelmät: - ryhmäliikunnan osallistujamäärät - ulkoliikuntapaikkojen käyttö - muu palvelujen käyttö
Vaikuttavuuden arviointi, hyvinvoinnin yleisten trendien seuraaminen (kuntalaisten liikunta-aktiivisuus, hyvinvointi ja toimintakyky)	Sairastavuuden, tapaturmien seuranta Vähän liikkuvien ja heikon toimintakyvyn omaavien määrän seuranta	Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajakset 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä (HYTE-kerroin, hyvinvointikertomus) Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVE! -mittaus), prosenttiosuus 5. ja 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky (hyvinvointikertomus)
Kustannustehokkuuden arviointi	Soveltavan liikunnan menojen seuranta	Liikuntatoimen talousarvio ja talousseuranta
Yhdenvertaisuuden toteutumisen arviointi	Kohderyhmien tunnistaminen ja palvelujen kohdentaminen (jääkö jokin kuntalaisryhmä palvelujen ulkopuolelle)	Soveltavan liikunnan toteutuksen seuranta, suunnitelman päivitys, hyvinvointikertomustyö

Tiedonkeruu kannattaa kytkeä muihin prosesseihin, joissa kerätään samoja tietoja: hyvinvointikertomuksen laatimisen yhteydessä kootaan tietoa kuntalaisten hyvinvoinnista ja aktiivisuudesta. Samoja tietoja voi hyödyntää soveltavan liikunnan suunnitelman seurannassa ja päivittämisessä. Liikkujapalautteen voi kytkeä muihin kyselyihin tai palautteeseen, jota kunta kerää asukkailtaan. Toiminnan kustannustehokkuuden arvioinnin voi kytkeä talousarvioprosessiin. Myös yhdenvertaisuuden toteutumisen läpileikkaava tarkastelu on arvioinnissa tärkeää esimerkiksi kohderyhmien tunnistamisen sekä palvelujen kohdentumisen ja tavoitavuuden näkökulmista.

Arvioinnissa on hyvä huomioida, että hyvinvointi- ja terveysvaikutuksilla on myös taloudellisia vaikutuksia, mutta niitä ei ole mahdollista arvioida suoraan tässä kuvatuilla menetelmillä, vaan ne näyttäytyvät välillisinä vaikutuksina pidemmällä aikavälillä.

Kuvio 5 kokoa yhteen seurannan ja arvioinnin keskeiset osa-alueet. Sen avulla voidaan jäsentää, miten palvelujen toimivuutta, saavutettavuutta, kohdentumista, vaikuttavuutta sekä resurssien käyttöä voidaan tarkastella kokonaisuutena.

Kuvio 5: Arviointi ja seuranta



Tehtävä 1: Avaa suunnittelutyökalusta välilehti ”suunnitelman toimeenpanoloki”. Käytä suunnitteluprosessin aikana tähän kirjaamiasi tietoja apuna arviointityössä.

Tehtävä 2: Avaa arviointityökalu (liite 2). Rakenna siihen oma arvioinnin ja seurannan suunnitelma ”arviointi ja seuranta” välilehdellä olevien ohjeiden mukaan. Voit halutessasi hyödyntää myös ”soveltavan liikunnan ryhmät” ja ”liikuntapaikkojen käyttö” välilehtiä arvioinnissa tarvittavien tietojen kokoamiseen tai lisätä muita vastaavia välilehtiä työsi tueksi.

Ohjaavat kysymykset:

- Miten palvelujen toimivuutta ja laatua seurataan käytännössä?
- Miten liikkujien kokemuksia ja palautetta kerätään ja hyödynnetään?
- Miten palvelujen vaikuttavuutta seurataan eri kohderyhmien näkökulmasta?
- Miten resurssien käyttöä ja kustannustehokkuutta arvioidaan?
- Mihin kunnan olemassa oleviin tiedonkeruun ja seurantaan liittyviin prosesseihin arviointi voidaan kytkeä?
- Miten varmistetaan seurannan jatkuvuus ja tiedon hyödyntäminen toiminnan kehittämisessä?

KUNTANOSTO

”Arvioinnista ja tiedonkeruusta tulisi tunnistaa konkreettiset toimenpiteet ja kehittämistarpeet. Tärkeää on myös, että tieto ja ymmärrys saadaan ruohonjuuritasolle, jotta se tavoittaa kohderyhmän.”

Kempeleen kunnan erityisliikunnan koordinaattori

6. TIEDOLLA JOHTAMINEN SOVELTAVAN LIIKUNNAN SUUNNITTELUSSA

Soveltavan liikunnan suunnittelussa tiedolla johtaminen tarkoittaa sitä, että kehittäminen, päätöksenteko ja toiminnan suuntaaminen perustuvat systemaattisesti koottuun ja tulkittuun tietoon. Tilannekuvan muodostaminen on keskeinen osa tiedolla johdettua suunnittelua. Se luo perustan tavoitteiden asettamiselle ja kehittämistoimenpiteiden kohdentamiselle sekä tukee eri toimijoiden yhteisen ymmärryksen rakentumista.

Kyse ei ole pelkästään tiedon keräämisestä, vaan siitä, miten eri lähteistä saatavaa tietoa yhdistetään, analysoidaan ja hyödynnetään yhteisen ymmärryksen ja tilannekuvan muodostamisessa (Korsberg ym., 2021; Laihonen ym., 2013). Väestöä, palveluja, toimintaympäristöjä ja kokemuksia koskevaa tietoa on tärkeä tarkastella rinnakkain, jotta voidaan muodostaa kokonaiskuva soveltavan liikunnan nykytilasta sekä tunnistaa kehittämistarpeita (Laihonen ym., 2013; Muukkonen ym., 2022).

SOPIVA-hankkeen kokemusten perusteella soveltavan liikunnan tietoperustaista kehittämistä kunnissa voidaan tarkastella viiden keskeisen periaatteen mukaan (kuvio 6): tiedolla johtaminen, strateginen suunnittelu, poikkihallinnollinen yhteistyö, vaikuttavuus sekä arviointi ja seuranta. Nämä periaatteet konkretisoituvat käytännössä tilannekuvan muodostamisena, suunnitteluprosessin toteuttamisena, verkostoyhteistyön vahvistamisena, päättäjien sitoutumisen varmistamisena ja toiminnan jatkuvuuden turvaamisena.

Tämä soveltavan liikunnan kehittämisen viitekehys on syntynyt hankkeen aikana kertyneen tiedon ja oppien pohjalta. Se jäsentää kehittämistyötä ja auttaa hahmottamaan, miten eri osa-alueet kytkeytyvät toisiinsa tiedolla johtamisen muodostamana kokonaisuutena.

Kuvio 6. Soveltavan liikunnan tietoperustaisen kehittämisen viitekehys



Tiedolla johtaminen ei ole yksi erillinen kehittämisen osa-alue, vaan läpileikkaava periaate kaikissa soveltavan liikunnan kehittämisen vaiheissa. Se on keskeisessä roolissa tilannekuvan muodostamisessa, mutta tukee myös suunnitteluprosessin etenemistä, verkostoyhteistyön rakentumista, vaikuttavuuden vahvistamista sekä toiminnan arviointia ja seuranta.

Käytännössä tämä tarkoittaa, että kehittämistyössä hyödynnetään jatkuvasti eri lähteistä saatavaa tietoa ja yhdistetään sitä yhteiseksi ymmärrykseksi. Tiedon arvo syntyy siitä, miten sitä analysoidaan ja hyödynnetään päätöksenteossa ja kehittämistoimenpiteiden suuntaamisessa.

Seurannan ja arvioinnin näkökulmasta tiedolla johtaminen tukee kehittämistyön jatkuvuutta. Kerätty tieto auttaa arvioimaan palvelujen toimivuutta, tavoitavuutta ja vaikutuksia sekä suuntaamaan toimintaa uudelleen tarpeen mukaan. Näin tiedolla johtaminen kytkee yhteen kehittämisen eri vaiheet ja tukee pitkäjänteistä, vaikuttavaa ja asiakaslähtöistä soveltavan liikunnan edistämistä kunnissa.

SOPIVA-hankkeen kokemuksia ja havaintoja: tiedolla johtamisen ja strategisen suunnittelun merkitys

SOPIVA-hankkeen palautteiden perusteella tiedolla johtaminen ja strateginen suunnittelu ovat keskeisiä tekijöitä soveltavan liikunnan kehittämisessä. Ne ovat auttaneet kuntia jäsentämään soveltavan liikunnan kokonaisuutta, selkeyttämään tavoitteita ja vastuita sekä perustelemaan kehittämistyötä johdolle ja päättäjille. Joissakin kunnissa suunnitelmat ovat tukeneet myös resursien vahvistamista.

Palautteet osoittavat kuitenkin, että erityisesti tiedon hyödyntämisessä on vielä kehittämistarpeita. Kunnissa kaivataan tukea siihen, miten olemassa olevaa tietoa voidaan käyttää systemaattisesti päätöksenteon ja kehittämistoimenpiteiden pohjana.

Kokonaisuutena tiedolla johtaminen ja strateginen suunnittelu näyttävät edellytyksinä sille, että soveltavan liikunnan kehittäminen voi vakiintua osaksi kuntien pysyvää toimintaa.

7. TYÖKIRJA ELÄVÄNÄ TYÖKALUNA

7.1 SOVELTAVAN LIIKUNNAN KEHITTÄMINEN JA TYÖKIRJAN ROOLI TULEVAISUUDESSA

Soveltavan liikunnan kehittäminen on kunnissa jatkuva prosessi, jossa toimintaympäristö, palvelutarpeet ja yhteistyörakenteet muuttuvat ajan myötä. Tästä syystä myös kehittämistyötä tukevien työkalujen on oltava joustavia ja muokattavissa erilaisiin paikallisiin tarpeisiin ja tilanteisiin. *Soveltavan liikunnan suunnittelun työkirja* on tarkoitettu juuri tällaiseksi käytännön työkaluksi.

Työkirjan tarkoituksena ei ole tarjota yhtä valmista soveltavan liikunnan kehittämismallia, vaan tukea kuntia oman kehittämistyönsä hahmottamisessa ja jäsentämisessä. Se auttaa kokoamaan yhteen soveltavan liikunnan suunnittelussa tarvittavaa tietoa, ohjaa tarkastelemaan palveluja eri näkökulmista ja auttaa tunnistamaan keskeisiä kehittämiskohteita. Työkirja tarjoaa myös konkreettiset työkalut (suunnittelu- ja arviointityökalu), jotka toimivat työskentelyn alustana. Taulukoihin voidaan koota prosessin aikana syntyvää tietoa, havaintoja ja päätöksiä sekä tietoa arvioinnista ja seurannasta.

Käytännössä työkirja ja sen sisältämät työkalut voivat toimia monella tavalla: suunnitteluprosessin tukena, työryhmän yhteisenä työkaluna tai yksittäisen asiantuntijan työn jäsentäjänä. Keskeistä on käyttää työkirjaa joustavasti kunnan omiin tarpeisiin. Sen avulla voidaan sekä hahmottaa soveltavan liikunnan kokonaisuutta ja nykytilaa että rajata kehittämistyötä ajankohtaisiin ja toteutettavissa oleviin toimenpiteisiin.

Työkirjan arvo liittyy erityisesti siihen, että sen avulla voidaan laatia soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma, joka tekee kehittämistyöstä näkyvämpää ja systemaattisempaa. Suunnittelutyökalut toimivat prosessin aikana tiedon kokoamisen, jäsentämisen ja säilyttämisen välineenä. Kun tietoa, havaintoja ja päätöksiä kootaan yhteen paikkaan, kehittämistyö ei jää yksittäisten henkilöiden varaan. Tämä tukee tiedon siirtymistä ja kehittämistyön jatkuvuutta esimerkiksi henkilövaihdosten tai organisaatiomuutosten tilanteissa. Näin laadittu suunnitelma muodostaa jaetun kokonaisuuden, jota voidaan tarkastella, päivittää ja kehittää myös tulevaisuudessa.

7.2 LOPUKSI

SOPIVA-hankkeen keskeinen lisäarvo soveltavan liikunnan edistämisessä on ollut kuntien kehittämistyön tukeminen tavalla, joka yhdistää tiedon, yhteistyön ja käytännön työkalut. Hankkeen aikana soveltavan liikunnan kehittämistä on tarkasteltu tiedolla johtamisen ja strategisen suunnittelun näkökulmista, mikä on auttanut jäsentämään kehittämistyötä kokonaisuutena ja eteenpäin suuntautuvana prosessina.

Hankkeen aikana on oltu yhteydessä yhteensä 140 kuntaan eri puolilla Suomea. Tämän työkirjan kirjoittamishetkellä soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma on valmistunut 14 kunnassa, 19 kunnassa työ on parhailaan käynnissä ja 41 kunnassa suunnittelu on käynnistynyt tai suunnitteilla. Yhteensä 74 kuntaa on näin aktivoitunut mukaan soveltavan liikunnan kehittämiseen. Valtaosassa kunnista työ on kuitenkin vielä kesken, mikä kertoo niin kehittämistyön tarpeesta kuin siitä, että kunnat ovat eri vaiheissa suunnitelmallisen kehittämisen polulla.

KUNTANOSTO

”Osa tavoitteista on viety käytäntöön, vaikka soveltavan liikunnan suunnitelma ei ole vielä täysin valmis. Olemme järjestäneet varhaiskasvatuksen henkilöstölle koulutuksia integroiduissa päiväkoedeissa, ohjanneet lapsiryhmiä sekä koonneet heille valmiin materiaali-paketin. Mukana on ollut myös Lapin hyvinvointialueen fysioterapeuteja tukemassa esimerkiksi ergonomia-asioissa. Tämän mittakaavan yhteistyö varhaiskasvatuksen kanssa on ollut meille uusi ja erittäin myönteinen kokemus.”

Rovaniemen kaupungin liikunta-koordinaattori

Hankkeen aikana toteutetut tilannekuvat, koulutukset, sparraukset ja kuntakohtaiset kehittämisprosessit ovat tukeneet kuntia tunnistamaan oman toimintansa vahvuuksia ja kehittämiskohteita. Samalla on muodostunut yhteinen ymmärrys siitä, että soveltavan liikunnan kehittäminen edellyttää käsitteen ja kohderyhmän moninaisuuden tunnistamista, toimivaa yhteistyötä eri toimijoiden välillä sekä riittävästi aikaa suunnittelutyölle.

Keskeinen havainto on, että kehittäminen tapahtuu yleensä osana muuta liikuntatoimintaa, mikä korostaa tarvetta joustaville ja käytännönläheisille työvälineille, jotka tukevat kehittämistyötä erilaisissa toimintaympäristöissä. Samalla on tärkeää huomioida, että kehittämistyö ei etene lineaarisesti suunnittelusta toteutukseen, vaan suunnittelu ja käytännön kehittäminen kulkevat rinnakkain. Monissa kunnissa jo suunnitteluprosessin käynnistyminen on johtanut konkreettisiin muutoksiin toiminnassa.

SOPIVA-hanke on tavoittanut laajasti eri kokoisia kuntia, mukaan lukien erityisesti pieniä ja keskisuuria kuntia. Suunnitteluun osallistuneista kunnista 82 prosenttia on alle 50 000 asukkaan kunta ja lähes puolet (49 %) alle 10 000 asukkaan kunta. Tämä osoittaa, että hanke on tavoittanut kuntia, jotka ovat aiemmin olleet melko näkymättömiä soveltavan liikunnan kehittämistyössä.

SOPIVA-hanke on myös tehnyt soveltavan liikunnan merkitystä näkyvämmäksi osana laajempaa liikkumisen, hyvinvoinnin ja yhdenvertaisuuden edistämistä. Kun soveltavan liikunnan suunnittelu kytkeytyy kunnan strategiseen kehittämistyöhön, palveluja voidaan kehittää pitkäjänteisemmin ja kohdentaa niitä paremmin eri väestöryhmien tarpeisiin. Uudistettu *Soveltavan liikunnan suunnittelun työkirja* oheistyökaluihin sekä hankkeessa syntyneet mallit ja viitekehykset tarjoavat kunnille konkreettisia välineitä kehittämistyön jatkamiseen myös hankekauden jälkeen.

Soveltavan liikunnan kehittäminen on mahdollista kaikissa kunnissa. Se ei ole yksittäinen toimenpide, vaan yhteinen oppimisprosessi, jossa tietoa kootaan yhteen, toimijat kohtaavat ja kehittämistyölle luodaan yhteinen suunta. Näin soveltavan liikunnan palveluja voidaan rakentaa entistä yhdenvertaisemmiksi ja saavutettavammiksi osana pitkäjänteistä liikkumisen sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työtä.

KUNTANOSTO

”En olisi uskonut, että soveltava liikunta ottaa näin vahvaa jalansijaa valtakunnallisesti eikä ole enää vain suurten kaupunkien toimintaa. Yllättävää on ollut myös se, kuinka laaja tukiverkosto hankkeen ympärille on rakentunut ja miten vahvaa kuntien välinen yhteisöllisyys saman asian edistämässä on.”

Nivalan kaupungin erityisliikunta-koordinaattori

LÄHTEET

- Ala-Vähälä, T.** 2024. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2024:2. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/valtion-liikuntaneuvosto-soveltavan-liikunnan-tilanne-kunnissa-2023-2.pdf
- Ala-Vähälä, T., Farin, V., Karinharju, K., Kuusiluoma, R.-K., Peltonen, N., Piittisjärvi, T., Roitto, R., Saarela, T., Saari, A., Samstén, R. & Sipilä, V.** 2021. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019. Valtion liikuntaneuvoston julkaisu 2021:3. https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/09/Soveltavan_liikunnan_tilanne_kunnissa_2019_saavutettava.pdf
- Korsberg, M., Ståhl, T., Ylöstalo, T. & Stenvall, J.** 2021. Johdetaanko kuntia tiedolla? Tiedolla johtamisen tila liikuntahallinnossa REPOPA-mittarin perusteella. *Liikunta & Tiede* 58 (5), 93–101.
- Kuntaliitto.** 2026. Kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyön tietopohjan muodostaminen ja sen hyödyntäminen. Materiaali strategisen yhteistyön tueksi. https://www.kuntaliitto.fi/sites/default/files/media/file/Kuntien%20ja%20hyvinvointialueiden%20yhteisty%C3%B6n%20tietopohjan%20muodostaminen%20ja%20sen%20hy%C3%B6dynt%C3%A4minen%20_Kuntaliitto2026.pdf
- Laihonen, H., Hannula, M., Helander, N., Ilvonen, I., Jussila, J., Kukko, M., Kärkkäinen, H., Lönnqvist, A., Myllärniemi, J., Pekkola, S., Virtanen, P. & Vuori, V.** 2013. Tietojohtaminen. Tampereen teknillinen yliopisto. Tampere.
- Liikuntatieteellinen Seura.** 2023a. Suositukset soveltavan liikunnan ja paraurheilun kehittämiseksi 2023–2026. https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/suosituksset-soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-kehitta-c2-a4miseksi-2023-2026.pdf
- Liikuntatieteellinen Seura.** 2023b. Suositukset kaikille avoimen liikunnan järjestämiseksi kunnissa. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/julkaisut/suosituksset-kaikille-avoimen-liikunnan-jarjestamiseksi-kunnissa-saavutettava-2023.pdf
- Lounais-Suomen aluehallintavirasto.** 2023. Soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirja. Malliksi strategisen tason suunnitteluun kunnissa. Lounais-Suomen aluehallintovirasto. Opetus ja kulttuuritoimi. 168/2023 Aluehallintovirastojen julkaisuja/Regionförvaltningsverkens publikationer. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/soveltavan-liikunnan-strategisen-suunnittelun-tyokirja-avi-2023.pdf
- Muukkonen, P., Ehnström, E., Hasanen, E., Hintsanen, L., Laakso, T., Nurmi, M., Pyykönen, J., Salmi, L., Salmikangas, A.-K., Simula, M., Virmasalo, I. & Vänttinen, L.** 2022. Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta – työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun. Helsingin yliopisto. https://blogs.helsinki.fi/yhdenvertainen-liikunnallinen-lahio/files/2023/03/Matkalla-kohti-liikunnan-yhdenvertaisuutta_ReducedFileSize.pdf
- Prinkey, V. & Roitto, R. (toim.)** 2024. Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 26. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/liikuttaako-2023.pdf
- Roitto, R. & Saari, A. (toim.)** 2023. Kaikille avoin liikunta kunnissa. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 24. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/kaikille-avoin-liikunta-kunnissa.pdf
- Saari, A. (toim.)** 2021. Liikuttaako? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seurakyselyn raportti. Suomen Paralympiakomitean verkkojulkaisu. https://www.paralympia.fi/uploaded/section_files/Materiaalit/Tutkimusraportit/liikuttaako_raportti-1.pdf
- Sanastokeskus & Liikuntatieteellinen Seura.** 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 23. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf
- Turpeinen, S. & Lappalainen, S.** 2025. Kuntien liikuntapalveluiden yhdyspintatyö hyvinvointialueiden kanssa: Viranhaltijoiden näkemyksiä tietojohtamisesta ja normiohjauksesta. <https://journal.fi/focuslocalis/article/view/147633/101985>

LIITTEET

Liite 1: Soveltavan liikunnan suunnittelun Excel-työkalu – Suunnittelutyökalu:

www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/soveltavan-liikunnan-suunnittelutyokalu_lts.xlsx

Liite 2: Arvioinnin ja seurannan Excel-työkalu – Arviointityökalu:

www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/soveltavan-liikunnan-arviointityokalu_lts.xlsx

Kaikki SOPIVA-hankkeen materiaalit:

www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/tutkimus-ja-hankkeet/sopiva-hanke.html

