



VANTAAN SOVELTAVAN LIKUNNAN KEHITTÄMISSUUNNITELMA

2025–2029

SISÄLLYSLUETTELO

JOHDANTO.....	3
SOVELTAVAN LIIKUNNAN KÄSITTEET	5
TOIMINTARAJOITTEISTEN HENKILÖIDEN LIIKKUMINEN JA LIIKUNNAN HARRASTAMINEN.....	6
SOVELTAVAN LIIKUNNAN PALVELUIDEN NYKYTILA.....	8
Ohjatun liikunnan palvelut	8
Omatoimisen liikunnan tuki ja mahdollisuudet	10
Yhdistysten soveltava liikunta ja tukimuodot	12
Soveltavan liikunnan viestintäkanavat	13
NYKYTILAN VAHVUUDET JA KEHITTÄMISKOHTEET	14
TAVOITTEET JA TOIMENPITEET 2025–2029	16
SUUNNITELMATYÖN VAIHEET, SEURANTA JA PÄIVITYS.....	23
LÄHTEET	25

Julkaisija Vantaan kaupunki 05/2025.

Kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin toimiala, liikunnan palvelualue

Projektikoordinaattori Anni Polari

Kansikuva: Lauri Jaakkola/Suomen Paralympiakomitea

JOHDANTO

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikeuksia osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan (Sanastokeskus & Liikuntatieteellinen Seura 2023, 15). Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu arviointitavasta riippuen noin 15–20 prosenttia väestöstä (Pyykkönen & Rikala 2018, 15–16), mikä tarkoittaa Vantaan osalta noin 40 000–50 000 henkilöä. Tutkimukset osoittavat, että kyseinen kohderyhmä liikkuu ja harrastaa liikuntaa vähemmän kuin muu väestö kaikissa ikäluokissa (Ng ym. 2023, 114; Nurmi-Koikkalainen ym. 2017, 48). Samalla tiedetään, että suuri osa toimintarajoitteisista henkilöistä haluaisi liikkua tai harrastaa liikuntaa säännöllisemmin (Ala-Vähälä, Prinkey & Roitto 2024, 35).

Kunnilla on velvollisuus tukea toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntaa liikunta- ja yhdenvertaisuuslakiin sekä YK:n vammaisyleissopimukseen perustuen. Liikuntalain (390/2015) tavoitteena on edistää erilaisten väestöryhmien mahdollisuuksia liikkua sekä vähentää liikunnassa esiintyvää eriarvoisuutta. Yhdenvertaisuuslaki (1325/2014) puolestaan edellyttää, että viranomaisten kuten kuntien liikunnan viranhaltijoiden on mahdollistettava yhdenvertaiset palvelut kaikille kuntalaisille ja tehtävä asianmukaiset mukautukset, jotta esimerkiksi vammaiset henkilöt voivat käyttää liikuntapalveluja yhdenvertaisesti. Yhdenvertainen osallistuminen liikunta- ja urheilutoimintaan sisältyy myös YK:n vammaissoleimukseen. Sen artiklan 30.5 mukaan on mahdollistettava osallistuminen sekä yleisesti tarjolla oleviin liikuntapalveluihin että tarjottava kohdennettuja soveltavan liikunnan ryhmiä ja palveluja.

Soveltavan liikunnan palveluiden kehittämistarve on tunnistettu Vantaalla ja kehittämissuunnitelman laadinta on yksi Vantaan kaupungin poikkihallinnolliseen liikkumisohjelmaan kirjatusta toimenpiteistä: ”Tehdään soveltavan liikunnan nykytila-arvio, johon perustuen määritellään soveltavan liikunnan määrälliset ja laadulliset tavoitteet”. Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelman tavoitteena on edistää vantaalaisten toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntamahdollisuuksia. Suunnitelma ohjaa liikunnan palvelualueen vuosien 2025–2029 työtä kohderyhmän fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin lisäämisessä. Kehittämissuunnitelmaan kirjatut tavoitteet ja toimenpiteet perustuvat soveltavan liikunnan nykytila-analyysiin ja sen pohjalta nousseisiin kehittämistarpeisiin ja -kohteisiin. Kehittämisen keskeisimpiä osa-alueita ovat muun muassa palveluiden viestinnän ja saavutettavuuden parantaminen, yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien

lisääminen, esteettömyyden edistäminen sekä soveltavan liikunnan eri asiakassegmenteille kohdistetun liikuntatarjonnan monipuolistaminen.

Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma tukee monin tavoin Vantaan kaupungin tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustyötä. Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma (2022–2025) ohjaa syrjimättömyyden saavuttamista sekä sukupuolten tasa-arvon ja kaikkien ihmisten yhdenvertaisuuden edistämistä kaikessa kaupungin toiminnassa. Vammaisuus ja terveydentila ovat keskeisiä henkilöön liittyviä syrjimättömyysperusteita, jotka on huomioitava liikuntapalvelujen suunnittelussa. Vantaalle on lisäksi valmistunut vammaispoliittinen ohjelma (2025), joka vahvistaa vammaisten henkilöiden oikeuksien toteutumista kaikilla kaupungin toimialoilla.

Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelmaprosessi käynnistyi vuonna 2024 liikunnan palvelualueen toimeenpanemana ja koordinoimana. Suunnitelmatyön tukena on toiminut poikkihallinnollinen ja moniammatillinen soveltavan liikunnan kehittämistyöryhmä ja laadintatyössä on hyödynnetty Lounais-Suomen aluehallintoviraston (2023) yhteistyössä Liikuntatieteellisen Seuran kanssa laatimaa soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirjaa. Suunnitelmaprosessin vaiheita on esitetty tarkemmin omassa luvussaan. Suunnitelma sisältää myös kuvauksen soveltavan liikunnan keskeisistä käsitteistä sekä nykytilan esittelyn toimintarajoitteisten henkilöiden fyysisen aktiivisuuden tilasta ja soveltavan liikunnan palvelutarjonnasta.

SOVELTAVAN LIIKUNNAN KÄSITTEET

Kehittämissuunnitelmassa käytetyt käsitteet noudattavat [Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanaston](#) (2023) suosittelimia termejä:

Soveltava liikunta

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. Kohderyhmään kuuluvat toimintarajoitteiset ja pitkäaikaissairaat henkilöt sekä ne ikääntyneet, joiden toimintakyky on heikentynyt. Soveltava liikunta on alalle vakiintunut käsite, joka on korvannut erityisliikunta ja erityisryhmien liikunta -termit.

Toimintarajoitteinen henkilö

Henkilö, jolla on pysyvä tai tilapäinen toimintakyvyn rajoite, joka voi ilmetä fyysisinä, kognitiivisina, psyykkisinä tai sosiaalisina haasteina.

Vammainen henkilö

Toimintarajoitteinen henkilö, jolla on vamman tai sairauden vuoksi pitkäaikaisia vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista. Vammaisuus on käsitteenä aina sidoksissa yhteisöön ja ympäristöön, ja se määrittyy yhteiskunnan normien, historiallisten tilanteiden ja asenteiden mukaan.

Kaikille avoin liikunta

Kaikille avoimessa liikunnassa mahdollistetaan osallistuminen yleisesti tarjolla oleviin palveluihin toimintakyvystä riippumatta. Liikunnan järjestämisessä pyritään huomioimaan kaikkien osallistujien taustat ja tarpeet, jotta jokainen pääsee mukaan, kokee osallisuutta ja pystyy toimimaan yhdenvertaisesti muiden kanssa. Tällaisia palveluja voidaan kutsua myös inklusiiviseksi liikunnaksi.

Paraurheilu

Paraurheilulla tarkoitetaan 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. Lisäksi on olemassa pelkästään vammaisille henkilöille suunnattuja lajeja, kuten boccia ja maalipallo.

TOIMINTARAJOITTEISTEN HENKILÖIDEN LIKKUMINEN JA LIKUNNAN HARRASTAMINEN

Liikuntatieteellinen Seura ja Suomen Paralympiakomitea (2023) ovat selvittäneet toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumista ja liikunnan harrastamista valtakunnallisessa Liikkujakyselyssä. Kyselyyn vastasi 2047 kohderyhmään kuuluvaa henkilöä, joista 136 oli vantaalaisia. Luvussa käydään läpi kyselyn keskeisimmät tulokset vantaalaisten osalta (Liikuntatieteellinen Seura 2023). Vastaajajoukko painottui naisiin (68 % vastaajista) sekä täysi-ikäisiin henkilöihin (86 % vastaajista). Yleisin ilmoitettu toimintakyvyn rajoite liittyi liikkumiseen (23 % vastaajista) ja 34 prosentilla oli useampi kuin yksi rajoite.

Liikkumisen määrää arvioitiin liikunnallisten päivien ja tuntien sekä rasittavan liikunnan osalta. Liikkumista sisältäviä päiviä oli keskimäärin kolme viikossa (22 % vastaajista) ja vain 10 prosenttia ilmoitti, ettei liikkunut edellisen viikon aikana lainkaan. Vantaalaisista 32 prosenttia oli liikkunut yli 4 tuntia viimeisen viikon aikana, 43 prosenttia 2–4 tuntia ja 25 prosenttia enintään kaksi tuntia. Hikoilua ja hengästymistä aiheuttavan liikunnan osalta noin puolet (47 %) vastaajista ilmoitti, että rasittavan liikunnan päiviä oli vain yksi tai ei yhtään. Liikuntaan käytetyn ajan arvioihin sisältyy valtakunnallisen raportin mukaan epätarkkuutta, ja sen vuoksi ei ole mahdollista tarkasti arvioida, miten tulokset suhtautuvat kansallisiin liikkumissuosituksiin.

Toimintarajoitteiset vantaalaiset harrastivat ohjattua liikuntaa tavallisimmin kunnan liikuntapalveluiden ryhmissä (24 % vastaajista). Seuraavaksi yleisimpiä liikuttajia olivat liikunta-alan yritykset, vammais- tai kansanterveysyhdistykset ja urheiluseurat (13–15 % vastaajista). Lähes puolet (44 %) vastaajista ilmoitti, ettei osallistu lainkaan ohjattuihin liikuntapalveluihin. Omatoiminen liikkuminen tapahtui useimmiten (71 % vastaajista) kodin lähiympäristössä tai puistoissa ja kevyen liikenteen reiteillä (52 % vastaajista). Vastaajista 40 prosentilla oli käytössään yksi tai useampi omaehtoisen liikunnan alennuskortti, kuten erityisryhmien uinti- tai kuntosalikortti.

Kyselyn perusteella lähes kaksi kolmannesta haluaisi liikkua tai harrastaa liikuntaa nykyistä enemmän. Yleisimmät liikunnan harrastamista vaikeuttavat ulkoiset tekijät olivat sopivien ryhmien puute (27 % vastaajista), harrastamisen kalleus (25 %

vastaajista) ja harrastuskaverin puute (22 % vastaajista). Henkilökohtaisista tekijöistä selvästi eniten mainintoja saivat vamman tai terveydentilan aiheuttamat esteet (57 % vastaajista) ja motivaation puuttuminen (21 % vastaajista). Myös liikuntaan liittyvä tiedonpuute hankaloitti vastaajien liikunnan harrastamista: 16 prosenttia vastaajista ilmoitti, ettei tiennyt mikä liikuntamuoto sopii heidän toimintakyvylleen ja 9 prosenttia kertoi, ettei tiennyt minkälaista liikuntaa on tarjolla (Taulukko 1).

Ulkoiset esteet		Henkilökohtaiset esteet	
Sopivia ryhmiä ei ole lähettyvillä	27 %	Vammani tai terveydentilani rajoittaa harrastamista	57 %
Harrastaminen on liian kallista	25 %	En saa aikaiseksi, en viitsi	21 %
Ei ole kavereita, joiden kanssa harrastaa	22 %	En tiedä mikä liikuntamuoto sopii minun toimintakyvylleeni	16 %
Liikuntapaikat ovat liian kaukana	17 %	Pelkään, että satutan itseäni tai loukkaannun	11 %
Kuljetus tai kyyti puuttuu	17 %	En ole liikunnallinen tyyppi	10 %
Henkilökohtainen apu tai avustaja puuttuu	15 %	En tiedä millaista liikuntaa on tarjolla	9 %

Taulukko 1. Top 6 esteet liikkumiselle

Kyselyssä kartoitettiin myös toimintarajoitteisten henkilöiden toiveita liikuntapalveluille. Mieluisin liikuntaryhmä olisi kaikille avoin eli sellainen, jossa liikkuvat muutkin samanikäiset tai lajista kiinnostuneet, riippumatta siitä onko henkilöillä toimintarajoitteita tai ei (35 % vastaajista). Vastaajista 18 prosenttia haluaisi harrastaa omassa vertaisryhmässä ja 10 prosenttia soveltavan liikunnan / paraurheilun ryhmässä, johon voivat osallistua erityyppisiä rajoitteita omaavat. Vastaajista 34 prosenttia ilmoitti, haluttu ryhmämuoto riippuu tilanteesta ja harrastusmuodosta.

Uudelta liikuntaharrastukselta vantaalaiset toivoivat erityisesti kiinnostavaa lajia tai liikuntamuotoa (70 % vastaajista), toimintaa lähellä asuinpaikkaa (49 % vastaajista), sopivaa hintaa (48 % vastaajista), sopivaa ajankohtaa (46 % vastaajista) ja yleistä ryhmää, jossa erityistarpeet osataan ottaa huomioon (38 % vastaajista).

SOVELTAVAN LIIKUNNAN PALVELUIDEN NYKYTILA

Tässä luvussa kuvataan eri toimijoiden liikuntapalveluita, jotka on suunnattu erityisesti soveltavan liikunnan kohderyhmille Vantaalla. Esittelyssä ovat ohjatun liikunnan palvelut ja omaehtoisen liikunnan mahdollisuudet. Lisäksi listataan yhdistysten tukimuotoja ja liikuntapalveluiden käyttämiä viestintäkanavia.

Ohjatun liikunnan palvelut

Liikunnan palvelualue

Vantaan kaupungin soveltavan liikunnan palveluista vastaa liikunnan palvelualue. Liikuntapalveluissa työskentelee yksi päätoiminen erityisliikunnan suunnittelija ja lisäksi vuodesta 2020 alkaen soveltavaa ja toimintarajoitteisten ikääntyneiden liikuntaa on kehitetty hanketyönä. Kaudella 2024–2025 liikuntapalvelut järjesti yhteensä 19 liikuntaryhmää toimintarajoitteisten henkilöiden kohderyhmälle. Ryhmiä järjestetään henkilöille, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikeuksia osallistua yleisiin ryhmiin. Tarjolla on myös kohdennettuja liikuntaryhmiä viittomakielisille ja mielenterveyskuntoutujille. Tarjontaan kuuluu vesiliikuntaa, kuntosalitoimintaa ja erilaisia jumppia sekä perusliikuntakerhoja lapsille ja nuorille. Ryhmissä ei ole avustajia, mutta asiakkaat voivat tarvittaessa ottaa oman avustajan maksutta mukaan. Tarjolla on myös maksuttomia virtuaalijumppia, jotka mahdollistavat liikkumisen kotoa käsin niille, jotka eivät halua tai kykene osallistumaan yleisiin ohjattuihin ryhmiin. Osa jumpista on suunnattu henkilöille, joilla on rajoitteita toimintakyvyssä.

Yhdessä Liikkeelle – Liikkuva Vantaa -hanke

Hankkeen tavoitteena on aktivoida terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia erityisen tuen tarpeessa olevia kuntalaisia. Hankkeessa toimii vuonna 2025 kaksi projektikoordinaattoria ja se jakautuu kahteen osaan:

1. Soveltava liikunta – kohderyhmänä toimintarajoitteiset henkilöt, hanke aloitettu 2021. Toimintoja muun muassa kehittämissuunnitelman laadinta, koulutukset, tapahtumat, liikunnan lainattavat apuvälineet ja esteettömyystietojen rikastaminen.

2. Ikiliikkujat – kohderyhmänä yli 65-vuotiaat kotona asuvat henkilöt, hanke aloitettu 2020. Toimintoja muun muassa Senioripaku, sporttikaveritoiminta, Senioriliigan kävely- ja pelivuorot, vertaisohjaajien koulutukset ja ohjatut liikunnan starttiryhmiä.

Hyvinvointimentorointi

Henkilökohtaisessa hyvinvointimentoroinnissa saa yksilöllistä ohjausta terveellisiin elintapoihin, kuten liikkumisen aloittamiseen, ravitsemukseen ja uneen. Maksuton hyvinvointimentorointi on suunnattu elintapasairauksien riskissä oleville aikuisille vantaalaisille sekä pitkäaikaissairaille henkilöille.

Liikkuva päiväkotiki ja koulu

Liikkuvan päiväkodin ja koulun tavoitteena on edistää varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen liikunnallista toimintakulttuuria ja lasten fyysistä aktiivisuutta sekä tukea henkilökunnan osaamista. Toiminnassa huomioidaan tilanteen mukaan erilaiset toimintakyvyn rajoitteet esimerkiksi liikuntahaasteissa. Tapahtumissa tarjotaan inklusiivisia lajikokeiluja esimerkiksi pyörätuolikoripalloa, puhallustikkaa ja maalipalloa, jotka mahdollistavat osallistumisen lapsille ja nuorille, joilla on toimintarajoitteita.

Sporttikaveritoiminta

Sporttikaveritoiminta tarjoaa peruskouluikäisille lapsille ja nuorille yksilöllistä tukea harrastuksen löytämiseen ja aktiivisen elämäntavan omaksumiseen. Sporttikaverit liikkuvat yhdessä lapsen kanssa ja auttavat mielekkään harrastuksen etsinnässä.

Lasten liikunnalliset päiväleirit

Liikuntapalvelut järjestää 1.–4. luokkalaisille liikunnallisia päiväleirejä koulujen loma-aikoina. Vuonna 2024 pilotoitiin pienryhmäleiriä lapsille, joilla on haasteita toimia isossa ryhmässä ja/tai lieviä vaikeuksia keskittymisessä tai oppimisessa.

Kasvatuksen ja oppimisen toimiala

Vammaisopetuksen käytössä on kaksi soveltavan liikunnan välinekokonaisuutta, jotka sisältävät maastopyörätuolin, Snow Comfort -kelkan, pyörätuolisukset, luistelutuen sekä erilaisia sisäliikuntavälineitä. Välineiden tarkoitus on mahdollistaa oppilaille yhdenvertainen osallistuminen kouluajalla tapahtuvaan liikuntaan ja liikkumiseen erilaisissa olosuhteissa ympäri vuoden. Vammaisopetusta järjestävät koulut voivat lainata välineitä käyttöönsä määräajaksi.

Harrastusten Vantaa

Harrastusten Vantaa tarjoaa maksuttomia harrastuksia peruskouluikäisille koulupäivän yhteydessä. Sovelletut harrastusryhmät on tarkoitettu lapsille, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikeuksia

osallistua yleisiin ryhmiin. Kaudella 2024–2025 järjestettiin 12 sovellettua liikunnan harrastusryhmää: neljä sirkus- ja kahdeksan monilajiliikuntaryhmää. Sovellettujen ryhmien ohella toteutettiin 106 kaikille avointa ryhmää, joiden pienet ryhmäkoot tukevat erityistä tukea tarvitsevien lasten osallistumista. Vammaisopetuksen oppilailta kysellään vuosittain harrastustoiveita kuvamuotoisen kyselyn kautta.

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

Vammaispalveluissa tarjotaan viikoittain liikuntaryhmiä työ- ja päivätoiminnan asiakkaille. Vanhusten palveluissa toteutetaan ohjattua liikuntaa yhteisöllisen asumisen ja hoiva-asumisen yksiköissä sekä päivätoimintakeskuksissa. Etäohjattua liikuntaa, kuten tuolijumppaa, on toteutettu etäkotihoidon ja kotikuntoutuksen asiakkaille. Hyvinvointialueella on tarjolla myös erilaisia liikkumista edistäviä vapaaehtoistoiminnan muotoja muun muassa ikääntyneiden ulkoiluystävätoimintaa.

Muut toimijat

Myös aikuisopisto ja yksityiset liikuntapalveluntarjoajat tarjoavat liikuntatoimintaa, joka voi soveltuvien osin sopia toimintarajoitteisille henkilöille. Liikuntaseurojen ja yhdistysten tarjonta esitellään tarkemmin omassa luvussaan.

Omatoimisen liikunnan tuki ja mahdollisuudet

Erityisryhmien alennuskortit ja etuudet

Toimintarajoitteisten henkilöiden omatoimista liikkumista tuetaan alennuskorteilla. Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortit oikeuttavat alennettuihin hintoihin sarja- ja kausikorteista. Kortteja haetaan erikseen, ja ne myönnetään tiettyjen sairauksien ja vammojen perusteella. Sporttikortti 70+ on tarkoitettu kaikille 70 vuotta täyttäneille vantaalaisille. Kortti oikeuttaa maksuttomaan uinti- ja kuntosaliharjoitteluun arkipäivisin ennen klo 16. Poikkeuksena ovat Korson uimahalli ja Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali, joita voi käyttää kaikkina aukioloaikoina. Kaikkiin kortteihin voi tietyin edellytyksin saada avustajaetuuden.

EU:n vammaiskortin avustajatunnuksella saa avustajan maksutta mukaan Vantaan kaupungin uimahalleille ja kuntosaleille. Myös kuntoutustukea saavat, omaishoitajat ja takuueläkkeellä olevat saavat alennusta uimahallien ja kuntosalien käytöstä.

Erityisryhmien liikuntavuorot

Tikkurilan ja Myyrmäen uimahalleissa on erityisryhmille suunnattuja sauna-, uinti- ja kuntosalivuoroja. Kuntosali- ja uintivuoroilla ei ole muita käyttäjiä, jotta

harjoitteluympäristö olisi mahdollisimman rauhallinen ja turvallinen. Vuoroja voivat käyttää erityisryhmien kuntosali- ja uimakortin haltijat. Erityisryhmien saunatilat on tarkoitettu henkilöille, jotka eivät voi erilaisten syiden vuoksi käyttää yleisissä tiloissa sijaitsevia pukeutumis-, peseytymis- ja saunatiloja. Tarjolla on sekä avoimia että varattavia saunavuoroja sisäänpääsymaksun hinnalla. Varattavia vuoroja voi hyödyntää esimerkiksi silloin, kun avustaja on eri sukupuolta tai on jokin muu syy, joka vaatii yksityisen tilan käyttämistä.

Myyrmäen ja Tikkurilan jäähalleissa on tarjolla leppoisan luistelun vuoroja, jotka on suunnattu henkilöille, jotka kaipaavat rauhallisempaa vauhtia ja ympäristöä.

Liikuntavälinelainat

Tietyistä Vantaan kirjastoista voi lainata maksutta erilaisia liikunta- ja pelailuvälineitä kuten sauvakävelysauvoja, lumikenkiä ja kahvakuulia.

Liikuntapaikat ja esteettömyys

Vantaalla on yli 1 100 sisä- ja ulkoliikuntapaikkaa, jotka mahdollistavat liikunnan harrastamisen, omatoimisen liikunnan ja toiminnallisen vapaa-ajan vieton. Myös kevyen liikenteen väylät, puistot ja ulkoilu ympäristöt tarjoavat mahdollisuuksia monipuoliseen liikkumiseen. Liikuntapaikat suunnitellaan esteettömiksi ja vanhoja tiloja parannetaan peruskorjausten yhteydessä esteettömämpään suuntaan.

Erityistä huomiota esteettömyyteen on kiinnitetty Kuusijärvellä, jonne on vuonna 2023 rakentunut esteetön tulentekopaikka sekä 300 metriä pitkä esteetön reittiosuus. Esteettömän uimarannan rakentaminen aloitetaan vuonna 2025.

Koivukylän vanhustenkeskuksen kuntosali on suunniteltu erityisesti ikääntyneiden ja toimintarajoitteisten henkiköiden tarpeisiin, ja siellä on käytössä muun muassa HUR-paineilmalaitteita. Uimahalleista Myyrmäen ja Tikkurilan toimipisteissä on erilliset saunatilat liikuntarajoitteisille henkilöille. Kävelyreittien osalta on laadittu kuvaus esteettömyyden erikoistason määrittelyperiaatteista sekä kaupunkiympäristön esteettömyyden kehittämismalleista ja -menetelmistä (Turvalliset ja esteettömät reitit Vantaan ikäihmisille 2023).

Vantaan kaupungin liikuntapaikkojen esteettömyystietoja kerätään ja päivitetään toimipisterekisteriin. Tietoja voi tarkastella kaupungin verkkosivuilla (vantaa.fi) toimipisteiden esteettömyysvälilehdellä sekä palvelukartta.vantaa.fi -sivustolla. Esteettömyystietojen avulla liikuntapaikan asiakas voi etukäteen arvioida tilassa toimimista. Tiedoissa on kuvailtu muun muassa pysäköintipaikkojen,

sisäänkäyntien, pukuhuoneiden, peseytymistilojen sekä liikuntatilojen esteettömyyttä. Tiettyjen kohteiden osalta esteettömyystietoja on täydennetty valokuvilla. Tällä hetkellä esteettömyystiedot ovat koottu kaikkien uimahallien osalta sekä osasta sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja. Erityisesti ulkokuntoilu- ja lähiliikuntapaikkojen osalta esteettömyystiedot on kerätty lähes kaikista kohteista.

Yhdistysten soveltava liikunta ja tukimuodot

Useat vantaalaiset liikuntaseurat tarjoavat kohdennettuja ryhmiä erityistä tukea tarvitseville henkilöille. Vuonna 2024–2025 noin kymmenen seuraa järjesti yhteensä yli 20 soveltavan liikunnan ryhmää. Suurin osa toiminnasta on suunnattu lapsille ja nuorille. Lajikirjoon kuuluu muun muassa pallopelit, voimistelu, yleisurheilu, näkövammaislajit ja parajudo. Liikunta on olennainen osa myös monien potilas- ja vammaisyhdistysten viikoittaista toimintaa. Arviolta 10–15 yhdistystä järjesti vuosina 2024–2025 yhteensä yli 30 vertaisliikuntaryhmää. Myös eläkeläisyhdistyksillä liikuntaryhmiä, joihin voi osallistua toimintakyvystä riippumatta.

Vantaan kaupunki tukee seurojen ja yhdistysten toimintaa myöntämällä vuoroja kaupungin liikuntatiloihin. Koulujen, oppilaitosten ja päiväkotien liikuntatilat ovat maksuttomia erityisryhmien ja eläkeläisyhdistysten toimintaan. Yhdistyksiä tuetaan myös erilaisilla liikunta-avustuksilla. Soveltavan liikunnan kohdeavustusta voivat hakea erityisliikunnan avustuskelpoisuuden saaneet toimijat. Tukea myönnetään vantaalaisiin kohdistuvan soveltavan liikuntatoiminnan kuten harrasteryhmien ja -tapahtumien sekä leirien järjestämisestä aiheutuneisiin kustannuksiin. Avustus oikeuttaa maksuttomaan liikuntatilojen käyttöön liikunnan palvelualueen myöntämällä käyttövuoroilla. Tuki voidaan myöntää harkinnan mukaan myös pelkkänä maksuttomana käyttövuorona ilman rahallista avustusta. Yhdistykset voivat hakea taloudellista tukea myös Suomen Paralympiakomitealta, joka myöntää starttirahaa uuden soveltavan liikunnan toiminnan käynnistämiseen.

Tilojen ja avustusten ohella yhdistyksiä tuetaan koulutuksilla. Vuonna 2023 toteutetussa liikuntapalveluiden kyselyssä kartoitettiin yhdistysten koulutus- ja tukitarpeita soveltavan liikunnan toteuttamiseksi. Tulosten pohjalta järjestettiin kolmiosainen starttikoulutus, jonka tavoitteena oli tukea toimijoita soveltavan liikuntatoiminnan käynnistämisessä. Eläkeläisyhdistysten vapaaehtoisille on puolestaan järjestetty koulutusta senioreiden voima- ja tasapainoharjoittelusta. Harrastusten Vantaa on kouluttanut harrastustoimijoita erilaisuuden kohtaamiseen ja yksilöllisten tarpeiden huomioimiseen edistääkseen erityistä tukea tarvitsevien

lasten harrastamista. Seurat voivat hyödyntää lisäksi Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n sekä Paralympiakomitean koulutuksia kaikille avoimesta liikunnasta.

Liikuntapalvelut järjestää säännöllisesti Seurafoorumeita ja Toiminnanjohtajien tapaamisia, joissa käsitellään tarvittaessa soveltavan liikunnan asioita.

Soveltavan liikunnan viestintäkanavat

Erityisryhmien liikunta -verkkosivu

Keskeisin soveltavan liikunnan palveluita esittelevä kanava on Erityisryhmien liikunta -sivu kaupungin verkkosivustolla. Sivulla on esitelty kaupungin soveltavan liikunnan ohjatut ryhmät, omatoimiseen liikkumiseen kannustavat alennuskortit, erityisryhmien liikuntavuorot sekä muut etuudet. Palveluiden sanallista esittelyä on täydennetty soveltavan liikunnan palveluita esittelevällä tekstitettyllä videolla.

Ohjatun liikunnan kausiesite

Erityisryhmien liikunnasta ja omatoimisen liikunnan eduista tiedotetaan kerran vuodessa ilmestyvässä ohjatun liikunnan kausiesitteessä, joka julkaistaan painettuna ja digiversiona.

Sosiaalinen media

Soveltavan liikunnan ajankohtaisista asioista viestiään tarpeen mukaan liikuntapalveluiden sosiaalisen median kanavissa Facebookissa ja Instagramissa.

Vantaan harrastus- ja tapahtumakalenteri

Kalentereista voi etsiä liikuntaharrastuksia ja -tapahtumia. Harrastuskalenterissa on mahdollisuus suodattaa erityisryhmille suunnattuja harrastuksia.

Muut tiedotuskanavat

Viestinnässä on mahdollisuus hyödyntää urheilupuistojen näyttötauluja sekä liikuntapalveluiden uutiskirjettä. Kaupunkitasoisina kanavina hyödynnetään vantaa.fi -uutisia, asukaslehteä, sosiaalisen median kanavia sekä alueellisia uutiskirjeitä.

Kohdennettu viestintä

Kohdennettu markkinointia tehdään esim. vammaisopetukselle, liikuntaseuroille, potilas- ja vammaisyhdistyksille sekä eläkeläisyhdistyksille.

NYKYTILAN VAHVUUDET JA KEHITTÄMISKOHTEET

Soveltavan liikunnan nykytilaa arvioitaessa on tunnistettu palveluiden vahvuuksia ja kehittämiskohteita. Esille nousi sekä koko soveltavan liikunnan kenttää läpileikkaavia kehittämistarpeita että asiakasryhmäkohtaisia haasteita. Alla on koottu keskeisimmät vahvuudet ja kehittämiskohteet, jotka muodostavat perustan vuosien 2025–2029 tavoitteille ja -toimenpiteille (Taulukko 2 ja 3).

★ KESKEISET VAHVUUDET

- Kattavat omatoimisen liikunnan etuudet (erityisryhmien alennuskortit, vuorot ym.)
- Kaupungin erityisryhmien liikunta tavoittaa hyvin ikääntyneet, joilla toimintarajoitteita
- Liikuntaseuroilla paljon ryhmiä erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille
- Vammais- ja potilasyhdistykset järjestävät viikoittain vertaisliikuntaa
- Seuroja ja yhdistyksiä tuetaan soveltavan liikunnan kohdeavustuksella
- Monipuolinen liikuntapaikkojen ja ulkoiluympäristöjen verkosto

Taulukko 2. Soveltavan liikunnan nykytilan keskeiset vahvuudet

⚙️ KEHITTÄMISKOHTEET JA -TARPEET

Soveltavan liikunnan yleiset kehittämiskohteet ja -tarpeet

- Viestintä ja kohderyhmän tavoittaminen:
 - Tieto palveluista tavoittaa vain osan kohderyhmästä
 - Ammattilaisilla ei ole riittävästi tietoa palveluista
 - Yhdistysten palvelutarjontaa ei ole koottuna ajantasaisesti
 - Kohderyhmän ja liikuntaryhmien kuvaukset vaativat selkeyttämistä
- Liikuntapaikat ja esteettömyys:
 - Esteettömyyttä tarkasteltava kokonaisvaltaisemmin (liikkuminen, näkeminen, kuuleminen, ymmärtäminen)
 - Liikuntapaikoilla esteettömyyspuutteita esim. kulkuaukot, korotukset, välineet
 - Esteettömyystietoja puuttuu, tietojen keräämisen vastuut selkeytettävä
- Yhdistystoiminta:
 - Vaikeuksia tavoittaa kohderyhmää, pulaa osaavista ohjaajista, soveltavan liikunnan kohdeavustuksen hakeminen koettu hankalaksi
- Tapahtumat:
 - Kysyntää kaikille avoimille sekä kohdennetuille liikuntatapahtumille
- Erityisryhmien uinti- ja kuntosalikortit:
 - Kriteerit asettavat ihmiset eriarvoiseen asemaan sairauden tai vamman perusteella

Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret

- Avustaja- ja kuljetuspalveluiden rajallisuus rajoittaa osallistumista vapaa-ajan liikuntaan
- Pula toimijoista, jotka tuottaisivat sovellettuja liikuntaharrastuksia koulupäivän yhteydessä
- Tarve liikuntaneuvonnalle
- Apu- ja toimintavälineitä tarvitaan lisää varhaiskasvatukseen ja perusopetukseen
- Soveltavien liikuntaharrastusten lajitarjontaan monipuolisuutta

Täysi-ikäiset, pääosin itsenäisesti selviävät, joilla on sairaus, vamma tai muu rajoite

- Soveltavan liikunnan ryhmiä työssäkäyville ilta-/viikonloppuaikaan
- Lisää matalan kynnyksen liikuntatoimintaa ikääntyneille lähellä kotia
- Tarjonta kohdistuu henkilöihin, jotka jo liikkuvat ja ovat kiinnostuneita liikkumisesta
- Tarve tuetummalle toiminnalle, yksilöllisemmälle neuvonnalle ja avustukselle
- Monipuolisuutta tarjontaan, ryhmien liikuntamuodot ja -lajit perinteisiä

Vammaiset ja pitkäaikaissairaat, jotka tarvitsevat laajemman tukiverkoston

- Vaikeammin vammaisille vähemmän tarjontaa, tarve voimakkaasti tuetuille ryhmille
- Aikuisten kehitysvammaisten ryhmät puuttuvat kaupungilta
- Avustaja- ja kuljetuspalveluiden saatavuuden haasteet -> toimintaa asumisyksiköihin, toimintakeskuksiin
- Lainattavien liikunnan apu- ja toimintavälineiden puute

Taulukko 3. Soveltavan liikunnan nykytilan kehittämiskohteet ja -tarpeet

TAVOITTEET JA TOIMENPITEET 2025–2029

Tavoitteet ja toimenpiteet perustuvat soveltavan liikunnan nykytila-analyysin pohjalta nousseisiin kehittämistarpeisiin ja -kohteisiin. Tavoitteet on lajiteltu kahteen kategoriaan: 1. Soveltavan liikunnan yleiset tavoitteet ja 2. Eri asiakassegmenttejä koskevat tavoitteet.



Kuva 1. Tavoitekokonaisuudet

SOVELTAVAN LIIKUNNAN YLEISET TAVOITTEET

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	AIKATAULU, MITTARI
Soveltavan liikunnan palveluiden saavutettavuutta parannetaan selkeämmällä ja kattavammalla tiedottamisella.	1. Kootaan vuosittain soveltavan liikunnan palvelut sähköiseen esitteeseen, jota jaetaan kohde- ja sidosryhmille. 2. Erityisryhmien liikunta -verkkosivua selkeytetään. 3. Varmistetaan, että soveltavan liikunnan harrastukset löytyvät ajantasaisesti Vantaan harrastuskalenterista, ja että ne on ryhmitelty oikein ”Erityisryhmät”-kohderyhmän alle. 4. Liikuntaryhmien sisältökuvauksia selkeytetään siten, että asiakkaan ja ammattilaisen on nykyistä helpompi tunnistaa erilaisille toimintakyvyille sopivat palvelut. 5. Lisätään kuvalliseen viestintämateriaaliin erilaisten liikkujien ja apuvälinettä käyttävien kuvastoa. 6. Kehitetään uusia viestintätapoja mm. palveluesittelyt sidosryhmille.	Liikunnan palvelualue, viestintä	2025– Toteutuneet toimet Harrastusten määrä harrastuskalenterissa Palveluesittelyjen määrä
Vahvistetaan tietopohjaa toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisesta ja soveltavan liikunnan kehittämistarpeista osallistamalla kohderyhmää säännöllisesti.	1. Toteutetaan määräajoin toimintarajoitteisille kuntalaisille kysely, jossa kerätään palautetta Vantaan soveltavan liikunnan palveluiden nykytilasta, harrastustoitteista ja kehittämisideoista. 2. Kohderyhmän liikkumista ja liikkumisen esteitä seurataan määräajoin toteutettavasta valtakunnallisesta Liikuntatieteellisen Seuran Liikkujakyselystä.	Liikunnan palvelualue, Liikuntatieteellinen Seura	Toteutuneet kyselyt: 2025 palautekysely 2026, 2029 Liikkujakysely
Parannetaan yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan.	1. Hankitaan liikunnan apu- ja toimintavälineitä vuonna 2024 toteutetun käyttäjätarvekyselyn vastaukset huomioiden. 2. Käynnistetään välineiden lainaustoiminta: a) Vapaasti käytettävät apuvälineet liikuntapaikoilla b) Vuokrattavat apuvälineet	Liikunnan palvelualue, yhteistyökumppanit	2025– Välineiden määrä Lainaustoiminnan käynnistyminen kyllä/ei Lainausten määrä

SOVELTAVAN LIIKUNNAN YLEISET TAVOITTEET

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	AIKATAULU, MITTARI
Soveltavan liikunnan kohderyhmät huomioidaan liikuntatapahtumissa.	- Järjestetään kerran vuodessa kohdennettu soveltavan liikunnan tapahtuma (lajikokeilut, yhdistysesittelyt, apuvälinetestaus). - Lisätään liikunnan palvelualueen henkilöstön osaamista esteettömyyden, saavutettavuuden ja toimintarajoitteisten henkilöiden huomioimisessa kaikille avoimien tapahtumien järjestämiseksi. - Hankitaan soveltavan liikunnan peli- ja liikuntavälineitä, joita eri sidosryhmät voivat lainata tapahtumakäyttöön.	Liikunnan palvelualue, liikuntaseurat, potilas- ja vammaisyhdistykset	1. 2026– 2.–3. 2025 Tapahtumien ja osallistujien määrä Soveltavan liikunnan huomioiminen kaikille avoimissa tapahtumissa Osallistujapalautteet Välineiden määrä ja lainauskerrat
Yhdistyksiä tuetaan monipuolisesti soveltavan liikunnan ja kaikille avoimen toiminnan järjestämiseksi.	- Kootaan yhteen soveltavasta liikunnasta kiinnostuneita ja soveltavaa liikuntaa järjestäviä yhdistyksiä ja järjestetään tapaamisia ajankohtaisten teemojen ympärille. - Järjestetään tarpeen mukaan osaamista lisäävää koulutusta yhdistystoimijoille.	Liikunnan palvelualue, liikuntaseurat, potilas- ja vammaisyhdistykset, eläkeläisyhdistykset	2025–2029 Soveltavan liikunnan verkosto koottu / ei koottu Kokoontumisten määrä Koulutusten määrä
Erityisryhmien alennuskorttien myöntäminen perustuu yhdenvertaiseen kohteluun.	Erityisryhmien kuntosali- ja uimakorttien myöntämisperiaatteet tarkastetaan.	Liikunnan palvelualue	2025– Päivitetty / ei päivitetty
Vantaalla toimii sidosryhmät kokoava soveltavan liikunnan työryhmä.	Kehittämistyöryhmän pohjalta kootaan soveltavan liikunnan moniammatillinen työryhmä, joka seuraa ja arvioi kehittämissuunnitelman toimeenpanoa vuosittain.	Liikunnan palvelualue	2025–2029 Kokoontumisten määrä

SOVELTAVAN LIIKUNNAN YLEISET TAVOITTEET / OLOSUHTEET JA ESTEETTÖMYYS

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	AIKATAULU, MITTARI
Liikuntapaikkojen esteettömyystiedot ovat toimipisterekisterissä ajan tasalla.	- Selkeytetään esteettömyystietojen keräämisen ja päivittämisen vastuun jakautuminen liikunnan palvelualueella. - Kerätään esteettömyystiedot puuttuvista keskeisistä liikuntapaikoista. - Päivitetään esteettömyystiedot peruskorjattujen/-parannettujen liikuntapaikkojen osalta.	Liikunnan palvelualue	2025–2029 Vastuunjako toteutunut kyllä/ei Toimipisteiden määrä, joista tiedot kerätty
Liikuntapaikkojen esteettömyydestä viestitään monikanavaisesti.	- Rikastetaan liikuntapaikkojen sanallisia esteettömyystietoja valokuvilla. - Uimahallien osalta kuvataan opastusvideot liikuntapaikalle kulusta pysäköintipaikalta allasalueelle. - Tiedotetaan kuntalaisia esteettömyystietojen olemassaolosta ja mahdollisuudesta selvittää etukäteen tilassa toimimista.	Liikunnan palvelualue, viestintä	2025–2029 2025 Uimahallivideot Toteutuneet kuvat, videot ja viestintä
Uusien ja peruskorjattavien liikuntapaikkojen suunnittelussa huomioidaan esteettömyys ja erilaisten asiakasryhmien mahdollisuus käyttää tiloja.	- Järjestetään koulutus henkilöstön tietoisuuden lisäämiseksi esteettömyydestä ja sen monimuotoisuudesta. - Uusien liikuntapaikkahankkeiden/peruskorjausten suunnittelussa osallistetaan kohderyhmää mm. kuullaan vammais- ja vanhusneuvostoa. - Uusiin ulkokuntosaleihin pyritään asentamaan väh. 1 esteetön laite.	Liikunnan palvelualue, kaupunkiympäristön toimiala	2025–2029 Koulutus toteutunut kyllä/ei Osallistamisten määrä Esteettömien välineiden määrä ulkokuntosaleilla

TOIMINTARAJOITTEISET LAPSET JA NUORET

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	AIKATAULU, MITTARI
Toimintarajoitteisille lapsille ja nuorille on tarjolla monipuolisia ja innostavia liikuntaharrastuksia.	- Kehitetään ja lisätään ryhmätarjontaa yhteistyössä yhdistysten kanssa palautekyselyiden harrastustoiveet huomioiden. - Järjestetään yhteistyössä liikuntaseurojen kanssa soveltavan liikunnan monilajikerho, jossa voi kokeilla matalalla kynnyksellä eri liikuntalajeja.	Liikunnan palvelualue, liikuntaseurat, potilas- ja vammaisyhdistykset	2026– Ryhmien ja osallistujien määrä Osallistujapalaute
Erityistä tukea tarvitsevat lapset huomioidaan kaupungin liikunnallisessa päiväleiritoinnassa.	Liikunnan palvelualueen liikunnallisten leirien tarjontaa täydennetään pienryhmäleirillä, joka on suunnattu lapsilla, joilla on haasteita toimia isossa ryhmässä.	Liikunnan palvelualue, perusopetus	2025–2029 Leirien ja osallistujien määrä Osallistujapalaute
Vammaisopetuksen oppilailla on mahdollisuus harrastaa liikuntaa koulupäivän aikana ja sen yhteydessä.	- Selvitetään keinoja lisätä Harrastusten Vantaan sovellettuja liikuntaharrastusryhmiä iltapäiväaikaan. - Selvitetään mahdollisuus hyödyntää liikunnan palvelualueen henkilöresursseja koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämiseksi.	Liikunnan palvelualue, Harrastusten Vantaa, perusopetus	2026– Toteutuneet toimet

TYÖIKÄISET, JOTKA SELVIÄVÄT PÄÄOSIN ITSENÄISESTI

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	AIKATAULU, MITTARI
Työssäkäyvät toimintarajoitteiset henkilöt voivat osallistua monipuolisiin ohjattuihin soveltavan liikunnan ryhmiin.	- Perustetaan soveltavan liikunnan ilta-/viikonloppuryhmiä, jotka mahdollistavat työssäkäyvien henkilöiden osallistumisen. - Kehitetään ja lisätään ryhmätarjontaa palautekyselyiden harrastustoiveet huomioiden.	Liikunnan palvelualue	2026–2029 Ryhmien ja osallistujien määrä
Aloitteleville liikkujille on tarjolla matalan kynnyksen ohjattuja liikuntaryhmiä.	- Lisätään matalan kynnyksen starttiryhmiä liikuntaa aloitteleville, jotka kaipaavat henkilökohtaisempaa neuvontaa ja avustusta. - Lisätään tiedotusta nykyisistä matalan kynnyksen toiminnoista esim. laiteopastukset.	Liikunnan palvelualue, aikuisopisto	2025–2029 Ryhmien ja osallistujien määrä

Toimintarajoitteisilla henkilöillä on mahdollisuus saada henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta	1. Pilotoidaan toimintarajoitteisille henkilöille suunnattua soveltavan liikunnan yksilömuotoista liikuntaneuvontaa.	Liikunnan palvelualue, Vantaan ja Keravan hyvinvointialue	2025– Liikuntaneuvonnan hanke Asiakkaiden määrä Liikuntaneuvonnan omat mittarit
---	--	---	--

IKÄÄNTYNEET, JOILLA ON RAJOITTEITA TOIMINTAKYVYSSÄ

TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	AIKATAULU, MITTARI
Yli 65-vuotiailla on mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa ja -ohjausta.	1. Jatkokehitetään ikääntyneille suunnattua yksilömuotoista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta sekä pilotoidaan ryhmämuotoista neuvontaa.	Liikunnan palvelualue	2025– Liikuntaneuvonnan hanke Asiakkaiden määrä Liikuntaneuvonnan omat mittarit
Ikääntyneille järjestetään matalan kynnyksen liikuntatoimintaa lähellä kotia kaikilla Vantaan suuralueilla.	1. Senioriliigan maksuttomia talviajan peli- ja kävelyvuoroja lisätään. 2. Selvitetään vaihtoehtoja Senioripakun kesäajan liikuntatoiminnan vakiinnuttamiseen. 3. Lisätään muuta matalan kynnyksen liikuntatoimintaa mm. kävelyryhmät, ulkoiluystävät, virtuaalijumppien etäkatsomot.	Liikunnan palvelualue	2025–2029 Toteutuneiden toimintojen ja osallistujien määrä Senioripakun toiminnan vakiintuminen kyllä/ei Palautekyselyt
Aloitteleville liikkujille on tarjolla matalan kynnyksen ohjattuja liikuntaryhmiä.	1. Lisätään matalan kynnyksen starttiryhmiä liikuntaa aloitteleville, jotka kaipaavat henkilökohtaisempaa neuvontaa ja avustusta. 2. Lisätään tiedotusta nykyisistä matalan kynnyksen toiminnoista esim. laiteopastukset.	Liikunnan palvelualue, aikuisopisto	2025–2029 Ryhmien ja osallistujien määrä

VAMMAISET JA PITKÄAIKAISSAIRAAT, JOTKA TARVITSEVAT LAAJEMMAN TUKIVERKOSTON

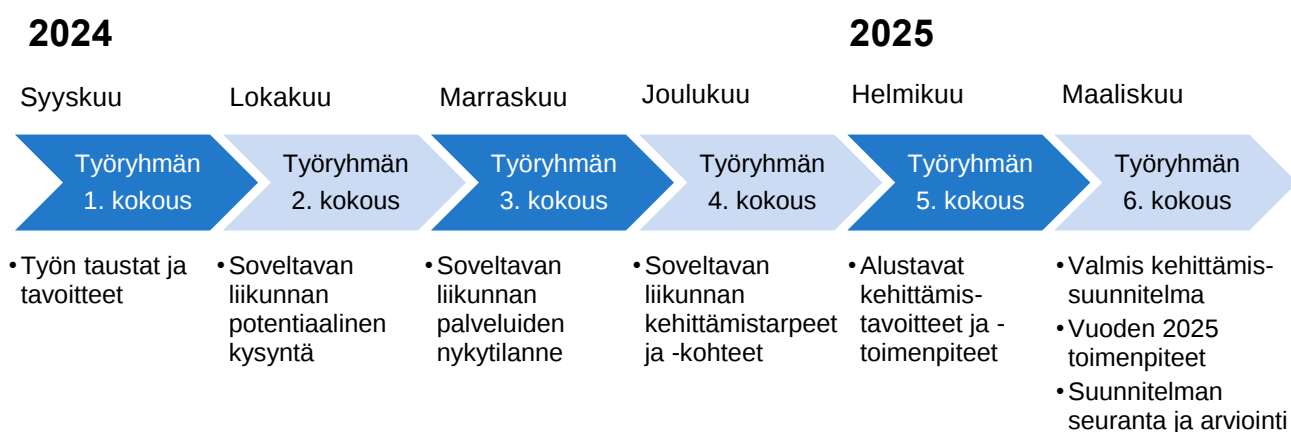
TAVOITE	TOIMENPIDE	VASTUU, YHTEISTYÖ	AIKATAULU, MITTARI
Toimintarajoitteisilla henkilöillä on mahdollisuus saada henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta.	1. Pilotoidaan toimintarajoitteisille henkilöille suunnattua soveltavan liikunnan yksilömuotoista liikuntaneuvontaa.	Liikunnan palvelualue, Vantaan ja Keravan hyvinvointialue	2025– Liikuntaneuvonnan hanke Asiakkaiden määrä Liikuntaneuvonnan omat mittarit
Kehitysvammaisille aikuisille on tarjolla monipuolisia ja innostavia liikuntaharrastuksia.	1. Perustetaan täysi-ikäisille kehitysvammaisille henkilöille suunnattuja liikuntaryhmiä kohderyhmän harrastustoiveet huomioiden yhteistyössä yhdistysten kanssa.	Liikunnan palvelualue, yhdistykset, Vantaan ja Keravan hyvinvointialue	2026–2029 Ryhmien ja osallistujien määrä Osallistujapalautteet
Vammaisilla henkilöillä on mahdollisuus aktiivisuuteen ja liikuntaan arkiympäristössään.	1. Selvitetään yhteistyömahdollisuuksia asumisyksikköjen / toimintakeskusten kanssa liikunnallisen toiminnan lisäämiseksi esim. välineiden, tilojen ja koulutuksen keinoin.	Liikunnan palvelualue, Vantaan ja Keravan hyvinvointialue	2026–2029 Toteutuneet toiminnot

SUUNNITELMATYÖN VAIHEET, SEURANTA JA PÄIVITYS

Kehittämissuunnitelman laadinnassa hyödynnettiin Lounais-Suomen aluehallintoviraston ja Liikuntatieteellisen Seuran (2023) yhteistyössä laatimaa Soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirjaa, jota kunnat voivat käyttää toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntapalveluiden suunnittelun työkaluna. Vantaan kehittämisprosessissa työkirjaa hyödynnettiin erityisesti suunnitteluprosessin vaiheiden ja etenemisen suunnittelussa.

Soveltavan liikunnan kehittämisprosessi käynnistyi keväällä 2024 moniammatillisen ja poikkihallinnollisen työryhmän kokoamisella. Ryhmään kutsuttiin edustajia kaupungin eri hallinnonaloilta, hyvinvointialueelta, yhdistyksistä sekä vammais- ja vanhusneuvostosta (Taulukko 4). Työryhmän tehtävänä oli tukea suunnittelutyössä liikunnan palvelualueen asiantuntijoita sekä osallistua soveltavan liikunnan nykytilan arviointiin ja kehittämistoimenpiteiden suunnitteluun.

Varsinainen työryhmätyöskentely käynnistyi syksyllä 2024 ja päättyi maalikuussa 2025 (Kuva 2). Työryhmä kokoontui kuusi kertaa etä- ja lähitapaamisissa, joissa tarkasteltiin muun muassa soveltavan liikunnan palveluiden kysyntää, nykyisten palveluiden vahvuuksia ja kehittämiskohteita sekä ideoitiin keinoja toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntamahdollisuuksien parantamiseksi. Suunnitteluprosessin tuloksena muodostettiin arvio soveltavan liikunnan palveluiden nykytilanteesta, kohderyhmän koosta, kehittämistarpeista sekä käytettävissä olevista resursseista. Tämän nykytila-analyysin pohjalta määriteltiin kehittämissuunnitelmaan tavoitteet ja toimenpiteet vuosille 2025–2029.



Kuva 2. Työryhmätyöskentelyn eteneminen 2024–2025

Liikunnan palvelualue	
▪ Erityisliikunnan suunnittelija ▪ Erityisen hyvää liikuntaa -hankkeen koordinaattorit (2) ▪ Liikkuvan päiväkodin koordinaattori ▪ Liikkuvan koulun koordinaattori ▪ Harrastamisen Suomen mallin kehityshankkeen koordinaattori ▪ Liikuntapaikkayksikön koordinaattori ▪ Hyvinvointimentoroinnin koordinaattori ▪ Ohjatun liikunnan koordinaattori	
Vantaan kaupungin muut palvelualueet	
▪ Harrastusten Vantaa: koordinaattori ▪ Varhaiskasvatus: erityisopettaja ▪ Perusopetus: erityisluokanopettajat (2), vammaisopetuksen koordinoiva oppilashoitaja, vammaisten päivä- ja lomatoiminnan päällikkö ▪ Kaupunkiympäristö: miljöosuunnittelija, tekninen isännöitsijä	
Vantaan ja Keravan hyvinvointialue	
▪ Vanhusten palvelut: tehtäväaluepäällikkö, kotona asumisen palvelut ▪ Kuntoutuspalvelut: lähijohtaja, terveysasemapalveluiden fysioterapian toimintayksikkö ▪ Vammaispalvelut: toiminnanohjaajat (2), vammaisten työ- ja päivätoiminta	
Yhdistykset	Muut
▪ Vantaan Näkövammaiset ry ▪ Vantaan Kehitysvammaisten Tuki ry ▪ Koivukylän Palloseura ry ▪ Tikkurilan Judokat ry	▪ Vammais- ja vanhusneuvoston edustajat ▪ Vantaan seurakunta: vammaistyön diakoni

Taulukko 4. Työryhmän kokoonpano

Kehittämistyön tueksi koottu työryhmä jatkaa toimintaansa ja seuraa suunnitelman toteutumista 1–2 kertaa vuodessa. Ryhmä seuraa suunnitelman tavoitteiden ja toimenpiteiden edistymistä suunnitelmaan kirjattujen mittareiden avulla sekä arvioi yhteistyön sujuvuutta eri toimijoiden välillä. Suunnitelman seurannan lisäksi työryhmä toimii yleisenä soveltavan liikunnan keskustelufoorumina, jossa voidaan käsitellä ajankohtaisia teemoja ja uusia kehittämistarpeita soveltavan liikunnan kentällä.

Kehittämissuunnitelman aikajänne päättyy vuoteen 2029, minkä jälkeen suunnitelma on tarkoitus päivittää. Päivittämistyö käynnistetään vuosien 2028–2029 aikana.

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
- Liikkuva Vantaa - Vantaan liikkumisohjelma.** 2024. <https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Vantaan-liikkumisohjelma.pdf>
- Liikuntalaki** 2015. 390/14.4.2015
- Liikuntatieteellinen Seura.** 2023. Vantaan kaupungille toimitettu koontiaineisto osana Liikuttaako? -selvitystä. Ei julkaistu.
- Lounais-Suomen aluehallintovirasto.** 2023. Soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirja. Malliksi strategisen tason suunnitteluun kunnissa. Aluehallintovirastojen julkaisuja 168/2023. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/soveltavan-liikunnan-strategisen-suunnittelun-tyokirja-avi-2023.pdf
- Ng, K., Pikkupeura, V., Lindeman, A. & Asunta, P.** 2023. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen. Teoksessa S. Kokko ja L. Martin (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2022. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2023:1, 113–120.
- Nurmi-Koikkalainen, P. (ym.)** 2017. Tietoa ja tietotarpeita vammaisuudesta. Analyysia THL:n tietotuotannosta. Työpaperi 38/2017. Terveystieteiden tutkimuskeskus THL 2017.
- Pyykkönen, T. & Rikala, S.** 2018. Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:2.
- Sanastokeskus & Liikuntatieteellinen Seura.** 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto. Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 23.
- Turvalliset ja esteettömät reitit Vantaan ikäihmisille.** Loppuraportti 2023. <https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Turvalliset%20ja%20esteett%C3%B6m%C3%A4t%20reitit%20Vantaan%20ik%C3%A4ihmisille.pdf>
- Vantaan kaupungin tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustyön suunnitelma strategia-kaudelle 2022–2025.** <https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Vantaan%20kaupungin%20tasa-arvo-%20ja%20yhdenvertaisuusty%C3%B6n%20suunnitelma%20strategia-kaudelle%202022-2025.pdf>
- Vantaan kaupungin vammaispoliittinen ohjelma** 2025. Luonnos.
- Yhdenvertaisuuslaki** 2014. 1325/30.12.2014
- Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista** 2016. 27/2016.