

LIKKUMISOHJELMA 2020-2023



KAUNIAISTEN KAUPUNKI GRANKULLA STAD

Sisällys

1.	JOHDANTO	3
2.	LIKKUMISOHJELMAN TAUSTA JA TAVOITTEET	5
2.1	Liikkumattomuuden vähentäminen	5
2.2	Fyysisen aktiivisuuden lisääminen elämäkylussa	6
2.2.1	Neuvolat	7
2.2.2	Varhaiskasvatus	8
2.2.3	Opetus	9
2.2.4	Liikuntapalvelut ja -paikat	11
2.2.5	Turvallinen ja kestävä liikkuminen	13
2.3	Liikunta osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta	15
2.4	Liikunnan aseman vahvistaminen	18
3	LIKKUMISOHJELMA 2020-2023	21
3.1	Alle 8-vuotiaat lapset	21
3.2	Kouluikäiset 7-18-vuotiaat lapset ja nuoret	24
3.3	Liikkumalla terveyttä askel kerrallaan työikäiset, 18-64-vuotiaat aikuiset	26
3.4	Vireyttä liikkumalla – yli 65-vuotiaat	29
4	YHTEENVETO	32

1. JOHDANTO

Kauniaisten liikkumishjelman 2020-2023 tavoitteena on eri toimenpitein edistää kuntalaisten liikunnallista aktiivisuutta ja terveyttä, tukea sisäistä poikkihallinnallista yhteistyötä sekä muiden toimijoiden välistä yhteistyötä kaupungin strategian mukaisesti.

Kaupungin 2018-2022 strategiassa korostetaan kauniaislaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä kaikilla toimialoilla sekä terveyserojen kaventumista.

Toimenpiteet, joiden avulla tavoitteet aiotaan saavuttaa:

1) KUNTALAINEN KESKIÖSSÄ – ”KAIKKI MUKAAN”

- Kauniaislaisten hyvinvointi ja terveys paranevat ja terveyserot kaventuvat
- Aikuisväestön hyvinvointisuunnitelma
- Vahvistetaan ikääntyneiden toimintakykyä ja osallistumista ikäohjelman mukaisesti
- Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma
- Ehkäisevän päihdetyön ohjelma toteutetaan
- Monialainen yhteistyömalli otetaan käyttöön

2) ELINVOIMAINEN KAUPUNKI – ”SUOMEN PARAS ASUKASTYYTYVÄISYYS”

- Kauniainen edistää kaupunkilaisten aktiivisuutta ja liikkumista yhteistyössä yritysten ja yhdistysten kanssa.

3) VIHREÄ KÄVELYKAUPUNKI – ”KOHTI HIILINEUTRAALIA KAUNIAISTA”

- Kauniainen edistää kestävästä kehitystä – hiilineutraalisuustavoite vuoteen 2035 mennessä

4) OPPIMISMYÖNTEINEN KAUPUNKI – ”OPPIMINEN KOHTI TULEVAISUUTTA”

- Oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen

Liikunta on kunnan peruspalvelu, jonka rakenteet ja sisällöt ovat muuttuneet merkittävästi viime vuosien aikana. Liikuntakulttuuri on laajentunut perinteisestä urheilusta kuntoilun kautta terveys- ja arkiliikuntaan. Käsillä oleva liikkumishjelma on ensimmäinen virallinen liikkumishjelma, joka Kauniaisissa tehdään. Liikkumishjelman tarkoitus on ohjata Kauniaisten liikunnan kehittämistä kaikilla sen osa-alueilla sekä liikuntapaikkarakentamista vuosien 2020-2023 aikana. Suunnitelma luo pohjan liikunnan kehittämiseksi ja poliittiselle päätöksenteolle. Liikkumishjelma sisältää

liikuntapaikkasuunnitelman, joka määrittelee tulevaisuuden liikuntapaikkarakentamista. Liikuntapaikkasuunnitelmaa päivitetään erillisenä projektina liikkumisohjelman rinnalla.

Liikkumisohjelma sisältää ehdotuksia eri tahojen keskeisistä toimenpiteistä terveyttä edistävän liikunnan lisäämiseksi vauvasta vaariin. Keskeisiä asioita onnistumisen kannalta ovat arkiseen liikkumiseen kannustavat työ-, koulu- ja kaupunkiympäristöt sekä liikunnan mahdollistavat olosuhteet. Arkiliikuntaa on kaikenlainen päivän mittaan tapahtuva liikkuminen ja liikehtiminen, joka ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa. Arkiliikuntaa kutsutaan usein myös hyöty- ja perusliikunnaksi.

Muu liikunta on rajattu pois liikkumisohjelman toimenpide-ehdotuksista. Muulla liikunnalla tarkoitetaan liikuntaa, johon kaupunki ei voi omilla toimenpiteillään vaikuttaa. Kolmannen ja neljännen sektorin liikuntaa ei käsitellä liikkumisohjelmassa muulta osin kuin yhteistyön näkökulmasta.

Käsillä oleva liikkumisohjelma on päivitetty ja tarkistettu vuosien 2020-2021 aikana maailman laajuisen koronapandemian seurauksena. Koronapandemia on vaikuttanut kaikkien toimialojen, paikallisten yritysten ja seurojen käytettävissä oleviin resursseihin ja toimintatapoihin. Koronapandemian vuoksi myös osa liikkumisohjelman toimenpiteistä jää odottamaan aikataulujen tarkentumista.

2. LIKKUMISOHJELMAN TAUSTA JA TAVOITTEET

Kauniaisten liikkumisohjelman 2020-2023 toimenpiteet nojaavat sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnallisiin linjauksiin terveyttä ja hyvinvointia edistävästä liikunnasta sekä Kauniaisten hyvinvointikertomuksessa 2017-2020 esiin nousseisiin paikallisiin tarpeisiin strategian mukaisesti.

Valtakunnallisiksi terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan kehittämiseksi on valittu neljä linjausta (STM: Muutos liikkeellä)

1. *Arjen istumisen vähentäminen elämänculussa*
2. *Liikunnan lisääminen elämänculussa*
3. *Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta*
4. *Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteisculunnassa*

Seuraavaksi kuvataan Kauniaisten liikkumisohjelman 2020-2023 taustat ja tavoitteet näiden valtakunnallisten linjausten mukaisesti.

Liikkumisohjelma kokoaa ensimmäisen kerran yhteen eri kehittämishankkeet. Kauniaisissa on ollut paljon erilaisia terveyden- ja hyvinvoinnin kehittämishankkeita ja -ohjelmia jo ennen liikkumisohjelman tekoa, kuten Grani Go, joka oli poikkihallinnollinen yhteistyömalli terveys-, opetus- ja liikuntapalveluiden kanssa. Mallin tavoitteena oli erityisesti uusien toimintatapojen tukeminen ja ohjaaminen kohti terveellisempiä ravinto- ja liikuntatottumuksia. Keskeisenä kohderyhmänä olivat ylipainoiset lapset ja heidän perheet.

2.1 Liikkumattomuuden vähentäminen

Liikkumattomuus on vakava kansanterveydellinen haaste, jonka kustannusvaikutukset ovat vuositasolla Suomessa yli 3 miljardia € (Valtioneuvoston selonteko Liikunnasta).

Liikkumattomuuden aiheuttamien kustannusten ennustetaan valtakunnallisesti kasvavan voimakkaasti lähitulevaisuudessa.

Liiallinen istuminen on itsenäinen, liikunnan harrastamisesta riippumaton terveyden riskitekijä. Jo varhaiskasvatuksessa lapset ovat paikallaan 60 prosenttia ajastaan. Aikuisilla vastaava luku on 80 prosenttia. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiselle on siis suuri tarve (STM: Muutos liikkeellä).

Suurimmat taustatekijät fyysisen aktiivisuuden vähentymisessä ovat yhteisculunnan teknistyminen ja digitalisoituminen sekä työnteon tapojen, elämisen luonteen ja ympäristön muutokset.

Valtakunnallisissa suosituksissa liikkumattomuuden vähentämiseksi paikallistason toimijoiden keskeisiksi toimenpiteiksi suositellaan:

1. istumisen vähentämistä varhaiskasvatuksen, koulun, opiskelu- ja työpaikkojen sekä sairaaloiden ja ikääntyvien hoidon toimintakulttuureissa juurruttamalla istumista vähentäviä toiminta- ja työskentelytapoja arjen käytäntöihin
2. leikki-, opiskelu- ja työasentojen parantamista säädettävien työpisteiden ja muiden aktivoivien kalusteiden ja välineiden avulla

Kauniaisissa liikkumattomuuden aiheuttamiin ongelmiin on reagoitu monin eri tavoin. Esimerkiksi kaikki Kauniaisten koulut kuuluvat Liikkuva koulu -hankkeeseen. Oppilaiden liikkumattomuuteen on puututtu yhteistyössä liikunnanopettajien kanssa MOVE-testausten myötä.

Lisäksi yleisen liikunta- ja harrastustoiminnan keskeydyttyä koronapandemian seurauksena erilaisia ohjattuja nuoriso- ja liikuntapalveluita on kehitetty.

Esimerkiksi varhaiskasvatuksen ja koulujen toiminnassa koronapandemian aikana ovat painottuneet metsäretket ja ulkoilu, joiden toivotaan jäävän vahvaksi osaksi opetusta myös myöhemmin. Uusien ja erilaisten etäopetus ja ulkona toteutettujen aktiviteettien toivotaan juurtuvan osaksi opetusta ja liikuntapalveluita jatkossakin, jotta liikkumattomuuden aiheuttamilta raskaammilta ongelmilta vältyttäisiin

Tulevaisuudessa istumista voidaan vähentää opetustuntien aikana muun muassa kartoittamalla luokahuoneiden aktivoivien opetusvälineiden tarve, uudistamalla ja lisäämällä tarvittaessa niitä kartoituksen perusteella sekä kehittämällä työasentoja.

Lisää toimenpiteistä liikkumattomuuden vähentämiseksi seuraavassa kappaleessa, jossa käsitellään liikunnan lisäämistä elämänkulun eri vaiheissa eri väestöryhmissä.

2.2 Fyysisen aktiivisuuden lisääminen elämänkulussa

Liikunnan merkitys terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäjänä kaikissa ikäryhmissä on vahvistunut entisestään. Elämänkulussa on tutkimuksissa löydettävissä fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan kannalta erityisen merkityksellisiä ja erityistä huomiota vaativia ikä- ja elämänvaiheita sekä kohderyhmiä.

Tällaisia ovat:

- alle kouluikäiset ja sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat lapset, nuoret ja lapsiperheet
- yläkouluikäiset nuoret
- ammatillisen koulutuksen opiskelijat
- ikääntynyt työväestö
- kotona asuvat ikäihmiset

Fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi, liikunta tulee sovittaa joustavasti osaksi ihmisten erilaisia elämänrytmejä – ja tilanteita.

Valtakunnalliset tavoitteet fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi elämänselussa ovat:

- kaikenikäiset terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ovat fyysisesti aktiivisempia ja harrastavat liikuntaa enemmän
- organisaatioiden toimintakulttuurit tukevat liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta paremmin
- ulkoympäristöissä ja sisätiloissa liikutaan entistä enemmän ja ne kannustavat ihmisiä fyysiseen aktiivisuuteen
- kävely ja pyöräily kasvattavat suosiotaan kulkutapoina
- sosioekonominen eriarvoisuus liikunnassa ja fyysisessä aktiivisuudessa vähenee

Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi paikallistason toimenpiteiksi suositellaan mm.:

- liikunnan roolin vahvistaminen varhaiskasvatuksessa ja opetuksessa
- vähän liikkuvien lasten ja heidän vanhempien fyysisen aktiivisuuden lisääminen kuntien hyvinvointisuunnitelmiin sekä vanhusten palveluohjelmiin – ja suunnitelmiin
- yhteistyön kehittämistä kaikkien paikallistoimijoiden kesken tasa-arvoisten ja yhdenvertaisten liikuntamahdollisuuksien lisäämiseksi, erityishuomio tyttöihin ja maahanmuuttajainaisiin- ja tyttöihin
- osallistava palveluiden, toiminnan ja olosuhteiden suunnittelu
- toimintakulttuurien liikunnallistaminen ja elinympäristöjen kehittäminen
- liikunnan harrastamisen kustannusten tarkastelu ja alentaminen
- yhteistyön tiivistämistä eri sektoreiden ja toimijoiden välillä
- kevyen liikenteen väylien kehittäminen

Kauniaisissa yleisesti ottaen liikunta ja liikkuminen ovat hyvällä tasolla. Kaiken ikäiset liikkuvat paljon ja terveydentila ja toimintakyky ovat hyvällä tasolla myös vanhemmissa ikäluokissa. FinSote 2018 tutkimuksen mukaan erityisesti 20-54 vuotiaiden työikäisten naisten liikunnan harrastaminen on selkeästi yleisempää kuin muissa pääkaupunkiseudun kunnissa ja koko maassa. Kouluterveyskyselyn mukaan on kuitenkin nähtävissä kahtiajakoa runsaasti liikkuvien ja vähän liikkuvien osalta lapsissa ja nuorissa, varsinkin yläluokille siirryttäessä.

2.2.1 Neuvolat

Kauniaisissa liikunnalliseen aktiivisuuteen kannustetaan jo heti neuvolasta lähtien. Ohjeistus liikuntaan, sekä liikkuminen osaksi arkea ajattelun tukeminen otetaan neuvolassa esille jo raskausaikana. Raskaus on hyvä vaihe puuttua elintapoihin.

Raskauden aikana liikuntatottumukset kartoitetaan ensikäynnillä ja sitä tuetaan läpi raskauden. Neuvolakäyntien aikana raskaana olevat saavat kattavan ohjeistuksen oikeanlaiseen liikuntaan. Lisäksi kaikille raskaana oleville annetaan suulliset ja kirjalliset liikuntasuosituksen, ohjeet lantionpohjan harjoitteluun ja UKK-instituutin kotivoimistelun ohjeet. Jokainen raskaana oleva ohjataan liikuntaryhmään kerran raskauden aikana ja kaksi kertaa raskauden jälkeen jälkitarkastuksen yhteydessä.

Lasten neuvolassa tuetaan koko perheen liikkumista. Käytössä on erilaisia viitekehyksiä muun muassa Neuvokas perhe. Neuvokas perhe-sivuilla on hyvin yhdessä liikkumisen ohjeita ja videoita.

Pääpaino on yhdessä tekemisessä ja liikunnasta nauttimisessa. Motivoivaa haastattelua käytetään myös työvälineenä liikunnasta puhuttaessa. Lasten fysioterapeutti ja toimintaterapeutti toimivat moniammatillisissa tiimissä myös lastenneuvolan kanssa, jos erityistarvetta ilmenee. Neuvolassa seurataan ja arvioidaan muun muassa kasvukäyrien avulla vointia sekä psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin muutoksia liikunnan lisääntyessä.

Varsinaisen neuvolatoiminnan lisäksi on vahvistettu terveydenhoitajien valmiuksia perheiden terveellisten elämäntapojen tukemisessa, lasten ylipainon ennaltaehkäisyssä ja hoidossa koulutuksin ja teemapäivin hyödyntäen moniammatillista osaamista hyvinvoinnin ja tuen edistämiseen.

2.2.2 Varhaiskasvatus

Liikkuminen, esimerkiksi luontoretket ja liikuntapaikkojen käyttö, on jo luonnollinen osa varhaiskasvatusta. Liikkumiseen kannustetaan varhaiskasvatuksessa päivittäin ja uusia konsepteja kehitetään, esim. etuovikävelyt, missä jokaisen eskarilaisen kodinovella käydään retkellä ja samalla tutustutaan lähiseutuun.

Ryhmä Pikku Akatemian ja ryhmä Grankottenin päiväkodeista osallistuivat Opetushallituksen 2018–2019 GraniGoesSmart -hankkeeseen. Hankkeessa selvitettiin lasten liikunnan määrää sekä liikuntaan käytettyä aikaa. Testaus tapahtui ReimaGo –aktiivisuussensoreiden avulla.

Lasten mitattu aktiivisuus saavutti suositukset useana päivänä viikossa niin, että keskimäärin päivähoidossa he liikkuvat 2–3 tuntia (valtakunnallinen suositus on 3 tuntia liikuntaa päivässä, joista 2 varhaiskasvatuksessa). Erittäin aktiivista liikuntaa tästä määrästä oli 6% eli sellaista liikuntaa, joka nostaa sykkeen, ja josta lapsi hengästyy. Aktiivisuusrannekkeet lisäsivät lasten tietoisuutta omasta liikkumisesta. Hyvistä tuloksista huolimatta Reima Go-aktiivisuussensoreiden käyttö jouduttiin lopettamaan hankkeen jälkeen, sillä ohjelmaa ei enää tueta.

Tavoitteena varhaiskasvatuksessa on nimetä jokaiseen päiväkotiin liikuntavastaava, joka inspiroi, tukee ja jakaa tietoa, huolehtii välineistöstä ja yhteydenpidosta esimerkiksi tilavarausten osalta. Varhaiskasvatus tekee jo tiivistä yhteistyötä kolmannen sektorin kanssa. Urheiluseurat ovat muun muassa markkinoineet ja järjestäneet päiväkodeissa tutustumiskertoja ja toimintaa päiväkotien tiloissa sekä päiväkotipäivien aikana että opetuksen jälkeen.

Liikkumishjelman aikana varhaiskasvatuspäivien jälkeistä toimintaa pyritään vielä kehittämään systemaattisemmaksi muun muassa tarjoamalla leikkipuistojumppaa, johon voivat osallistua myös kotihoidossa olevat lapset ja perheet.

Luontevin paikka kohdata varhaiskasvatuksen ulkopuolella olevat lapsiperheet on neuvolatoiminta, jossa perheet käyvät säännöllisesti lastensa kanssa. Kauniaisten neuvolatoiminta on mukana neuvokas perhe-toiminnassa, joka tarjoaa työvälineitä perheiden voimavarakeskeiseen elintapaohjaukseen, sekä ideoita ja materiaalia sujuvaan arkeen.

Kansalaisopisto kohtaa toiminnassaan lapset ja perheet, jotka ilmoittautuvat kursseille kurssiohjelman mukaisesti. Kurssitarjontaa järjestetään henkilöstön ja talouden resurssien puitteissa. Kansalaisopisto ei kohtaa niitä lapsiperheitä, jotka eivät osallistu järjestettävään toimintaan.

2.2.3 Opetus

Liikkuminen on luonnollinen osa myös lasten ja nuorten opetusta. Opetussuunnitelman liikuntaopetuksen lisäksi edistetään liikkumista välitunneilla, mutta myös muiden aineiden opetuksessa. Alakoulut ovat vuosittain järjestäneet liikkumisen edistämisen kampanjoita.

Koulujen toimintaympäristöjä on pyritty kehittämään siten, että koululaisten omatoiminen liikkuminen jo koulupäivän aikana lisääntyy. Jokaisella koululla on esimerkiksi liikkumista edistävä peliseinä.

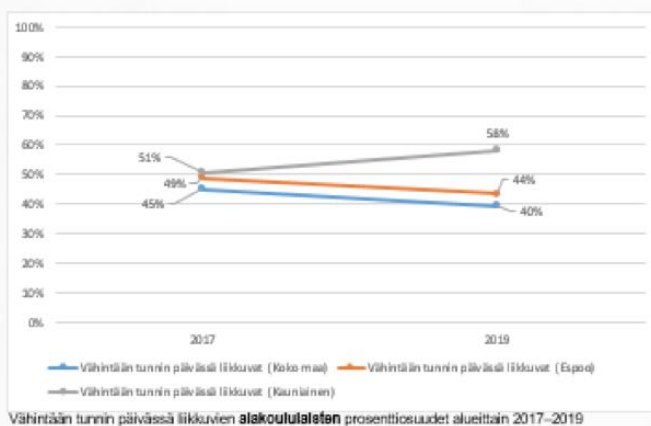
Kansalaisopisto vastaa lasten uimakoulutoiminnasta (18 ryhmää) sekä alakoulu- ja esikouluryhmien uinninopetuksesta. Kansalaisopisto järjestää kesällä koulujen lomien aikana lapsille liikunnallisia sporttikursseja sekä lasten uimakoulutoimintaa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen järjestämä kansallinen kouluterveyskysely tuottaa monipuolista seurantatietoa eri-ikäisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä. Kouluterveyskysely toteutettiin sähköisesti Kauniaisten ala- ja yläkouluissa sekä lukioissa keväällä 2017 sekä 2019.

Kauniaisissa vähintään tunnin liikkuvien osuus on kasvanut 51 prosentista 58 prosenttiin, kun kehitys on koko maassa ollut laskeva ja on tasolla 40 prosenttia vuonna 2019. Eniten liikkuvat tämän mittarin mukaan alakoulun pojat ja tytöt ja vähiten lukion tytöt ja pojat.

MOVE:n, eli fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän, mukaan kauniaislaisten tulokset olivat selvästi paremmat kuin koko maassa keskimäärin syksynä 2017. Seuranta koskee 5- ja 8-luokkalaisten.

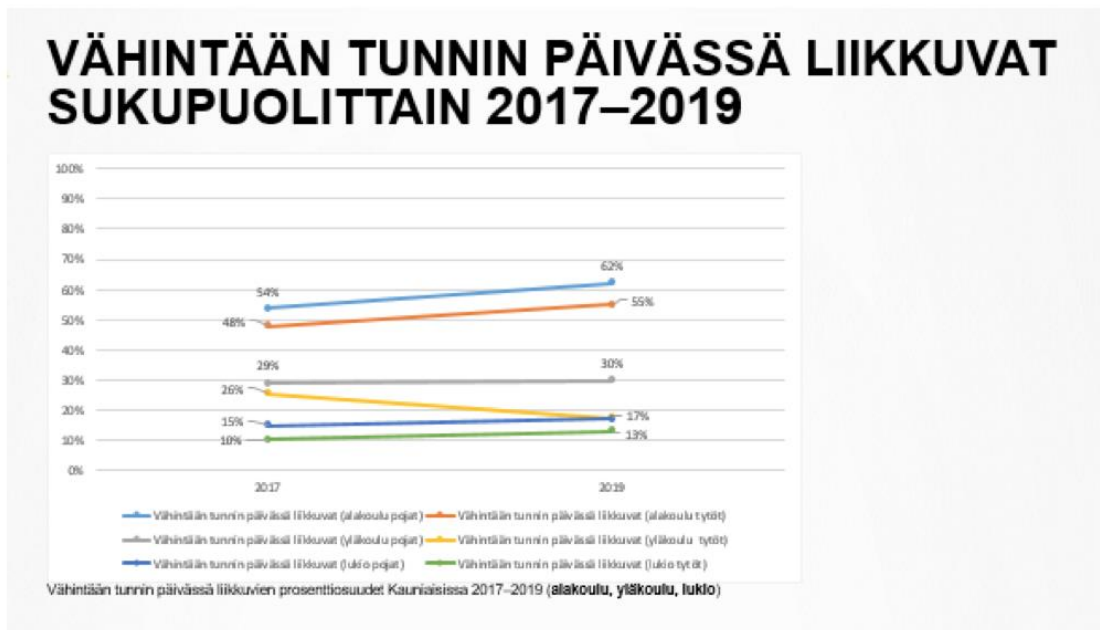
VÄHINTÄÄN TUNNIN LIIKKUVAT ALAKOULULAISET ALUEITTAIN



Vähintään tunnin liikkuvien yläkoulun tyttöjen osuus on ollut laskeva 2017-2019. Sekä yläaste että lukioikäisten vähän liikkuvien aktivoimiseksi on reagoitu muun muassa keskustelemalla oppilaiden kanssa eri yhteyksissä liikunta- ja terveystiedon tunneilla, vastuopettajien ja ohjaajien

ryhmätunneilla sekä järjestämällä erilaisia teemaviikkoja. Myös huoltajien apua tarvitaan erityisesti yläasteikäisten tyttöjen liikunnan lisäämiseksi.

Jatkossa kouluissa pyritään löytämään vielä lisää houkuttelevia harjoitusmuotoja kaikille vähän liikkuville. Lukiossa on muun muassa laaja valikoima liikunta-aiheisia valinnaisia kursseja, joita pyritään jatkossa kehittämään siten, että ne houkuttelisivat entistä enemmän opiskelijoita osallistumaan.



Vähän liikkuvien aktivoimiseksi ja yhteistyön tiivistämiseksi eri toimijoiden kesken ollaan käynnistämässä Grani malli-hanketta Suomen mallia seuraten. Suomen mallin tavoitteena on edistää maksuttomia harrastusmahdollisuuksia koulupäivän yhteydessä.

Grani malli- hankkeen tarkoituksena on lisätä ja kehittää koulupäivän jälkeistä matalan kynnyksen toimintaa päiväkodeissa, kouluilla ja niiden lähiympäristöissä. Harrastustoiminnan, kuten liikunnan, palvelutarjonta räätälöidään vastaamaan täysin oppilaitosten tarpeita ja oppilaiden tahtoa, siten että mahdollisimman moni lapsi ja nuori löytäisi itselleen mielekkään harrastuksen. Samalla tavoitteena on työllistää kolmatta sektoria sekä paikallisia yrityksiä.

Hankkeen tiimoilta kaikille koululaisille tehtiin syksyn 2020 aikana koululaiskysely, missä oppilaat saivat toivoa eri harrastuksista. Osa harrastustoiveista liittyi liikuntaan. Koululaisten vastauksissa painottuivat kiipeily, lumilajit, käsipallo ja parkour. Samaan aikaan Kauniaisissa toimivilta seuroilta kysyttiin alustavaa ennakkohalukkuutta liikuntatoiminnan kehittämiseen iltapäivisin kouluilla. Koululaisten toiveet ja seurojen mahdollisuudet eivät kohdanneet kyselyissä. Seuroista voimistelu ja salibandy ilmaisivat halukkuutensa mukaan. Osalla seuroista oli jo omaa toimintaa kouluilla.

Seurakysely toistettiin loppuvuodesta 2020, kysely lähetettiin 44 seuralle. Samalla kartoitettiin koronapandemian vaikutusta seurojen toimintaan. Kyselyyn saatiin 9 vastausta. Kaikki kyselyyn vastanneet seurukset kertoivat koronapandemian muuttaneen tai tuoneen haasteita heidän perustoimintaansa. Viisi seuraa ilmoitti olevansa kiinnostuneita liikunnallisen

iltapäiväkerhotoiminnan järjestämisessä kaupungin kanssa, jos toiminnan muoto ja aikataulut sopivat yhteen heidän perustoimintansa kanssa.

Grani malli -hanke on liikkumisohjelmaa päivitettäessä pilottivaiheessa. Pilotti kestää kevään 2021, jonka jälkeen selviää, millaisia tarpeita ja toimenpiteitä tulevaisuuden suhteen tehdään. Kulttuuri- ja vapaa-aikapalvelut toimii yhdessä sivistystoimen kehittämissuunnittelijan kanssa asian edistämiseksi.

2.2.4 Liikuntapalvelut ja -paikat

Tasa-arvoisia ja yhdenvertaisia liikuntapalveluita ollaan kehitetty viimeisten vuosien aikana laajasti kaupungin liikuntapaikoilla. Tästä esimerkkinä vuosina 2016-2020 käynnissä ollut liikuntapalveluiden koordinoima Liikuntaa ja liikettä Granissa -hanke, jonka avulla edistettiin laaja-alaisesti maahanmuuttajien kotoutumista liikunnan avulla yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa. Muun muassa maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikkumista edistettiin liikuntasalivuoroilla kaksi kertaa viikossa. Viikossa on vuoden 2019 aikana ollut noin 80 osallistujaa.

Integroinnin lisäksi hankkeen tavoitteena oli juurruttaa erilaisia ja eri ikäisille tarkoitettuja matalan kynnyksen liikuntapalveluita kaupunkiin. Tästä esimerkkinä muun muassa palloiluhallilla järjestetyt porrastreenit. Lisäksi kaupunki on tarjonnut kaksi kertaa viikossa ilmaisen koripallovuoron koulujen liikuntasalista nuorille. Nuorten avoimia vuoroja on järjestetty ja suunnitellaan järjestettävän tulevaisuudessakin viikoittain liikunta- ja nuorisopalveluiden resurssien mukaan. Pienryhmätyöskentelyssä (erityisnuorisotyö) tehdään edelleenkin myös liikunnallisia tempauksia ja retkiä siten, kun pandemiatilanne tämän sallii.

Tasa-arvoista ja yhdenvertaista liikuntaa on pyritty edistämään liikuntapaikoilla myös kehittämällä olemassa olevia palveluita siltä osin kuin vallitsevassa tilanteessa on ollut mahdollista. Esimerkiksi uimahallin uintivaatetuslinja vastaa nykyaikaa ja ottaa paremmin huomioon eri uskontojen tarpeet.

Kauniaisten kaupungin liikuntapalvelut vastaa liikuntapaikoista. Nykyiset liikuntapaikat ovat helposti kaikkien saavutettavissa, joskaan ne eivät ota täysin kauttaaltaan huomioon erityisryhmien, kuten liikuntarajoitteisten asiakkaiden erityistarpeita. Syy tähän on kiinteistöjen ikä ja silloiset rakennustavat sekä lait ja asetukset. Sama pätee myös muihin erityisryhmiin.

Jatkossa liikuntapaikkojen rakentamisessa sekä kunnostuksessa tullaan kiinnittämään tarkemmin huomiota esteettömyyteen siltä osin kuin se on kussakin tilanteessa mahdollista. Esteettömyyden kehittämisessä pyritään tekemään tiiviimpää yhteistyötä mm. vammaisneuvoston kanssa jo suunnitteluvaiheessa.

Kaupunki tulee satsaamaan tulevaisuudessa enemmän avoimiin, matalan kynnyksen liikuntapaikkojen rakentamiseen ja palvelujen kehittämiseen. Näistä esimerkkinä kuntoportaat, jotka rakennettiin vuonna 2017 laskettelurinteeseen ja frisbeegolfrata, joka rakennettiin vuonna 2018. Kaupunkisoutuveneet tulivat Gallträskille kesällä 2019. Palloiluhallissa on myös ennestään kiipeilyseinä ja Thurmanin puistossa skeittipuisto. Vuoden 2021 aikana keskus kentälle ollaan rakentamassa uutta ulkokuntosalia.

Liikuntapaikkojen ja niihin liittyvien matalan kynnyksen palveluiden kehittämisessä tehdään tiivistä yhteistyötä kaupunkilaisten kanssa. Onnistunut esimerkki tällaisesta matalan kynnyksen palvelun kehittämisestä yhteistyössä paikallisten kanssa on figure running juoksureittien suunnittelu ja toteutus.

Ulkoliikuntapaikkojen yhteyteen on tulevaisuudessa kaavailtu vesipisteitä. Vesipisteiden lisääminen on vasta alustava ajatus, eikä asiasta ole tehty päätöksiä. Yhdyskuntatoimi kartoittaa asiaa yhteistyössä HSY:n kanssa. Selvityksessä huomioidaan vesipisteiden laatu ja terveystyrismit sekä niihin kohdistuva ilkkivalta. Toiveena on asentaa mahdolliset vesipisteet keskeisten ulkoliikuntapaikkojen yhteyteen. Aikataulu selviää kartoituksen jälkeen.

Myös lasten liikennepuiston rakentamisesta on tehty alustava ehdotus. Selvitystyö tehdään alustavien suunnitelmien mukaan vuoden 2021 aikana. Liikkumishjelman tekovaiheessa asiasta ei ole tehty tarkempia päätöksiä eikä aikataulua vielä tiedetä.

Nykyinen liikuntapaikkaverkosto mahdollistaa kunto- ja terveystylikunnan sekä seurojen valmennus- ja kilpailutoiminnan kaikkina vuodenaikoina. Kauniaisten liikuntapalvelut luo edellytykset monipuoliselle liikunnan harjoittamiselle yhteistyössä muiden toimialojen ja liikuntaseurojen/liikuntayhdistysten kesken.

Kaupungissa on jäähalli, uimahalli, palloiluhalli, laskettelurinne, keskusurheilukenttä, Saharan kenttä, ulkotenniskenttiä, kolme korttelikenttää, kuntorata ja kiintorastiverkosto. Kouluissa on yhteensä viisi ja päiväkodeissa kolme liikuntasalia. Kouluilla on myös ulkkokoriskenttiä ja monitoimikenttiä.

Seurat voivat edullisesti käyttää liikuntapaikkoja ja saavat avustusta toimintaan. Kaupunki on myös tukenut seuroja tavalla, joka on mahdollistanut esim. tennishallin ja kuplahallin rakentamisen. Liikuntaseurojen toiminta kohdistuu erityisesti lasten ja nuorten harrastus- ja kilpailutoimintaan. Kauniaisissa on tällä hetkellä 40 liikuntayhdistystä, joissa on yli 5 500 aktiivista jäsentä. Aktiiviharrastajaksi lasketaan henkilö, joka osallistuu vähintään kerran viikossa liikuntayhdistyksen ohjattuun harjoitukseen tai valmennukseen. Jäsenmäärä on epätarkka, koska 17 yhdistyksen jäsentiedot puuttuvat. Nämä yhdistykset eivät ole hakeneet kaupungilta avustuksia, eivätkä vastanneet jäsenkyselyyn.

Tämän lisäksi Kauniaisissa on erilaista vapaamuotoista kansalaistoimintaa esim. kaveripiirit (ns. neljäs sektori) ja erilaiset verkostot, jotka pääsääntöisesti toimivat vapaaehtoisuuden periaattein.

Kauniaisissa on liikunnan yksityisen sektorin liikuntapalveluntarjoajia kuusi kpl (kevät 2020). He tarjoavat lääkinnällistä kuntoutusta, PT-palveluja, ryhmäliikuntaa, kuntosalipalveluja, tanssiliikuntaa, joogaa ja mailapelejä.

Vuonna 2017 keskitettiin varauskäytännöt koskien sivistystoimen tilojen vapaa-aikakäyttöä, mukaan lukien liikuntatilat. Tämä mahdollisti päiväkotien liikuntasalien vuokraamista ja esim. ulkopuolisten palloilu- ja jäähallin käyttöä myös päiväsaikaan. Uusi keskitetty varausjärjestelmä lisäsi selvästi käyttötuntien määrää. Kasvu 2018–2019 oli yli 30 %. Vuonna 2018 oli 36 300 käyttötuntia ja vuonna 2019 n. 47 400 tunti. Jäähallin käyttöaste oli arkisin 35 % vuonna 2017 ja 60 % vuonna 2018. Palloiluhallin kenttien käyttöasteet olivat 35 ja 38 % vuonna 2017 ja 47 sekä 42 %

vuonna 2018. Uimahallin käynnit kasvoivat v 2017–18. Käyntien määrä oli vuonna 2017 n. 75 900 ja vuonna 2018 90 500.

Kansalaisopisto vastaa kaupungin liikunnanohjauspalveluista järjestämällä mm. ohjattua liikuntaa, joka tavoittaa joka vuosi enemmän ja enemmän väkeä. Kurssilaisten määrä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kursseissa oli esimerkiksi vuonna 2015: 3 817, ja vuonna 2018: 7 221 (kasvu 89 %). Kevätkaudella 2020 kansalaisopisto järjestää 154 kurssia. Kauden aikana tarjontaa on 32 voimisteluryhmää, 26 kehonhuoltoryhmää, 37 joogaryhmää, 9 kuntosaliryhmää, 25 vesiliikuntaryhmää ja 7 tanssipainotteista tuntia.

Liikuntaryhmien lisäksi kansalaisopisto on mukana järjestämässä ulkoiluystävää toimintaa kauniaislaisille ikääntyville, jotka tarvitsevat apua ulkoiluun oman toiminta- ja liikuntakykynsä ollessa rajoittunut, sekä järjestää maksutonta liikuntaneuvontaa Villa Bredassa ja Petrassa. Kansalaisopisto järjestää säännöllisiä viikoittaisia liikuntahetkiä Villa Bredan kerhotiloissa sekä Casa senior-taloyhtiössä asukkaille.

Digitalisaation hyödyntäminen lisääntyi voimakkaasti koronapandemian seurauksena liikuntatoiminnassa ja niiden kehittämistä jatketaan myös tilanteen normalisoiduttua. Koronapandemian aikana Kansalaisopiston tarjoamat liikuntakurssit siirtyivät etäopetukseen Zoom- ja Teams-sovellusten avulla.

Tulevaisuudessa niin sanotut hybriditunnit tulevat lisääntymään ja digitaalisuus mahdollistaa monipuolisen kurssitarjonnan toteuttamisen myös etänä. Tulevaisuudessa liikunta ei ole riippuvainen suorituspaikasta ja mahdollistaa näin osallistumisen liikuntaan myös kotielinpiirin ulkopuolella. Etäopetus mahdollistaa myös sen, että opettajan ei tarvitse olla pääkaupunkiseudulta. Tämä tuo mahdollisesti uusia lajeja ja liikuntamuotoja kurssitarjontaan.

Digitaalisia ratkaisuita on hyödynnetty myös liikuntapalveluiden toiminnassa jo ennen koronapandemiaa. Esimerkiksi uimahallilla asiakkaiden on ollut mahdollisuus lainata käyttöönsä digitaalisia vesijumppalaitteita omaehtoiseen liikuntaan.

2.2.5 Turvallinen ja kestävä liikkuminen

Yhdyskuntatoimi koordinoi pyöräilyn edistämistä ja kestävää liikkumista sekä järjestää luontoretkeä kuntalaisille ja kouluryhmille. Jalankulun ja pyöräilyn erottamista jatketaan mahdollisissa kohteissa.

Pyöräverkostoja kunnostetaan muiden kadunrakennustöiden yhteydessä. Kehittämistoimenpiteinä on muun muassa pyöräväylien käytetyimpien reittien kehittäminen ja risteyksien reunakivien tarkastelu uusien suunnittelunormien mukaisesti.

Liikennebarometrissä ilmenneet kuntalaisten toiveet sisälsivät pyöräilyn pysäköinnin parantamista sekä pyöräteiden leventämistä. Pyöräpysäköintiä kehitetään aseman seudulla ja pyöräväyliä kunnostetaan mahdollisuuksien mukaisesti rakennustöiden yhteydessä. Tavoite on kasvattaa laadukkaiden pyörätelineiden määrää.

Pyöräpysäköintiä parannetaan pääasiassa juna-aseman seudulla sekä urheilupaikkojen ja koulujen alueilla. Kauniaisten juna-asemalle on tarkoitus myös asentaa pyörien huoltopiste. Pyöränhuoltopiste on julkinen piste, jossa on pyörän kumin täyttämiseen tarkoitettu pumppu ja työkalut pyörän muuhun huoltoon.

Tavoitteena on laadukkaamman pyöräpysäköinnin avulla kasvattaa pyöräilyn kulkutapaosuutta. Vuoden 2018 tutkimuksen mukaan se on Kauniaisissa 9%. Tavoite on kasvattaa kulkutapaosuus 15 prosenttiin vuoteen 2024 mennessä.

Mahdolliset muutokset katusuunnitelmiin edellyttävät päätöksentekoa yhdyskuntavaliokunnassa ja määrärahavaroja kaupunginvaltuuston hyväksymään investointiohjelmaan.

Koulujen saattoliikennejärjestelyiden parantamiseen sisältyy koulujen alueiden liikenneturvallisuuden ja toimivuuden parantaminen sekä viihtyvyyden lisääminen. Osalla koulun henkilökunnalla ja oppilailla on huolena, että vilkas autoliikenne etenkin koulun pihalla aiheuttaa turhia vaaratilanteita.

Tarpeita selvitetään koululaisille ja heidän vanhemmille suunnatuilla kyselyillä. Nykytilanne ja tarveselvitys koulujen saattoliikenteestä on tehty vuoden 2020 alussa. Selvityksessä ilmeni toive parantaa Grankulla Samskolan ja Granhultin koulujen saattojärjestelyitä. Mäntymäen ja Kasavuoren järjestelyt ovat tällä hetkellä hyvät.

Saattoliikenne toteutetaan kohteissa kohteeseen parhaiten sopivalla tavalla. Pääsääntöisesti saattoliikenne ohjataan pois koulujen pihojen välittömästä läheisyydestä sopivan etäisyyden päähän koulusta, jolloin kävelijöille ja pyöräilijöille jää enemmän tilaa ja autoliikenne ei ruuhkaudu. Täten myös uusille pyörätelineille löytyy tilaa koulun sisäänkäyntien läheltä, jolloin kouluun kulkeminen pyörällä mahdollisesti lisääntyy.

Olemassa olevat historialliset kävely- ja kulttuurireitit säilytetään ja niistä tiedottaminen ja niiden edelleen kehittäminen on ollut tapa saada kaupunkilaiset oppimaan lisää ympäristöstään. Reitit ovat myös osa oppilaitosyhteistyötä liittyen opetussuunnitelman kytköstä paikallishistorian opetukseen. Kävelyreitit ovat alkujaan olleet paperisia, mutta ovat sittemmin lisätty erilaisiin palvelualustoihin joita oppilaitokset ja kaupunkilaiset voisivat niitä helposti käyttää.

Myös erilaisia puhelinsovelluksia on tuotettu yhteistyössä eri toimittajien kanssa mm. valtiollisella rahoituksella, nämä ovat kuitenkin epäonnistuneet, eivätkä ole saavuttaneet kohderyhmäänsä. Uusia toimivia ratkaisuja etsitään kulttuuripalveluiden osalta liittyen kokonaisvaltaisempaa projektia, jonka tavoitteena on saada kaupungin paikallishistoriallisen arkiston järkeväksi sähköiseksi palvelukokonaisuudeksi.

2.3 Liikunta osana terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ennaltaehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta

Fyysisesti passiivinen elämäntyyli on noussut maailmanlaajuisesti lihavuuteen, tupakointiin ja alkoholin käyttöön rinnastettavaksi kansanterveydelliseksi ongelmaksi. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden myönteiset vaikutukset ihmisten terveydelle ja hyvinvoinnille ovat kiistattomat.

Tästä huolimatta liikuntaa hyödynnetään valtakunnallisesti liian vähän sosiaali- ja terveydenhuollon työvälineenä. Tähän tavoitteeseen on mahdollista päästä määrätietoisella ja pitkäjänteisellä asiantuntijoiden kouluttamisella, työprosessien ja -tapojen kehittämällä sekä monipuolisella kumppanuudella.

Valtakunnalliset tavoitteet:

- eri ikäisten ihmisten liikuntaneuvonnan vahvistaminen elämäntapaohjauksen osana sosiaali- ja terveyspalveluissa, kaikkien ammattiryhmien toteuttamana
- liikuntaan ohjaus osana sosiaali ja terveyden huollon palveluketjujen ja hoitoprosessien kehittämistä
- liikunnallisen kuntoutuksen aseman vahvistaminen

Tavoitteiden saavuttamiseksi paikallisille toimijoille suositellaan:

- ammattimaisen elintapamuutoksiin tähtäävän liikuntaneuvonnan lisäämistä
- yhteistyön ja palveluketjujen toimivuuden kehittämistä kunnan sisällä, moniammatillinen tiimityö muiden Pohjoismaiden toimivia esimerkkejä seuraten
- liikuntatilojen tarjoaminen liikuntaa organisoiville tahoille
- terveystietokasvatuksen viestinnän kehittäminen
- liikunnan osuuden vahvistamista hoito- ja kuntoutussuunnitelmissa
- verkostoitumisen ja asiantuntijoiden välisen tiedonvaihdon lisääminen

Liikunnan merkitys sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa

Sosiaali- ja terveystoimi edistää kauniaislaisten hyvinvointia, terveyttä ja sosiaalista turvallisuutta järjestämällä tarpeelliset sosiaali- ja terveyspalvelut. Liikunnan merkitystä sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa pyritään vahvistamaan tulevaisuudessa paikallisesti.

Tällä hetkellä Kauniaisissa asuu Suomen koulutetuin ja tervein väestö. Kääntöpuolena hyvinvointiin ovat kuitenkin suuret tuloserot, jotka voivat heikentää sosiaalista koheesiota ja liikkuvuutta sekä vaikuttavat väestön hyvinvointiin. Kunnan keskeisenä tehtävänä on hyvinvoinnin edistämisen lisäksi kaventaa väestöryhmien välisiä terveyseroja. Terveyserojen kaventamista tullaan käsittelemään ja arvioimaan tarkemmin päivitteillä olevassa hyvinvointikertomuksessa.

FinSote 2018 tutkimuksessa kauniaislaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen haasteiksi nousivat:

- iäkkäiden miesten liiallinen alkoholin käyttö (jopa puolet ikäryhmän miehistä käyttää liikaa)
- iäkkäiden kaatumisten ehkäisy
- itsemurha-ajatuksia kokeneet eivät hakeudu hoitoon

Aiemmin tehdyssä hyvinvointikertomuksessa 2017-2020, erityisen huolestuttavaksi seikaksi nostettiin lapsiperheiden olosuhteiden heikkeneminen – lapsiperheissä toimeentulotuen käyttö on noussut ja yksinhuoltajaperheiden määrä on kasvanut. Tähän on reagoitu jo muun muassa järjestämällä matalan kynnyksen palveluita, jotka vähentävät raskaampien palveluiden käyttöä ja ennaltaehkäisevät ongelmien kasautumista. Tämän toiminnan kehittämistä pyritään jatkamaan tulevaisuudessa ja vakiinnuttamaan osaksi kunnan päivittäisiä toimintoja.

Kaupungin liikuntapalveluilla ei ole omia varsinaisia erikseen erityisryhmille suunnattuja soveltavan liikunnanohjauspalveluita. Erityisryhmien liikunnalla (soveltava liikunta, erityisliikunta) tarkoitetaan tässä yhteydessä sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista tai erityisosaamista. Soveltavan liikunnan kohderyhmään lasketaan kuuluvaksi erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairaudesta takia (Liikuntatieteellinen Seura).

Tulevaisuudessa terveyserojen kaventamiseksi on tärkeää kannustaa erityisesti vähän liikkuvia kaupunkilaisia löytämään itselleen soveltuvia liikkumismuotoja esimerkiksi kansalaisopiston ohjatun liikunnan kalenterista, nuorisopalveluiden järjestämän toiminnan kautta ja kannustaa omatoimiseen matalan kynnyksen liikkumiseen ja liikuntapaikkojen käyttöön. Terveyseroja ja niiden kaventamista tullaan käsittelemään laajemmin tekeillä olevassa hyvinvointikertomuksessa.

Matalan kynnyksen toiminnan kehittämisessä pyritään myös hyödyntämään vapaaehtoisia vetäjiä. Esimerkiksi senioreille suunnatun kävelybussitoiminnan toteuttamisessa hyödynnetään vapaaehtoisia vetäjiä arjen liikunnallistamisessa. Koronan vuoksi ikääntyvien kävelybussitoiminnan käynnistyminen siirtyy alustavasti syksyyn 2021, jolloin toivottavasti ryhmäkokoontumiset ovat jälleen mahdollisia. Suunnitteilla on myös maksuttomia kimppekävelyitä.

Kansalaisopiston toiminnassa terveyserot huomioidaan myös muun muassa tarjoamalla edullisia kursseja ja turvaamalla kaikille mahdollisuus osallistua liikuntakursseille. Tällä hetkellä asiakkailta ei ole rajoitusta kuinka monelle Kansalaisopiston kurssille he voivat osallistua. Myös Kaiku-kortin käyttöönotto vähentää eriarvoisuutta ja tasaa terveyserojen syntymistä.

Liikunta- ja terveysneuvonta. Kuntalaisilla on mahdollisuus osallistua liikuntaneuvontaan, joka on yksilöön kohdistuvaa, terveyttä ja hyvinvointia edistävää, ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten saaminen aktiivisen arjen ja liikunnan pariin. Liikuntaneuvontaa tehdään yhteistyössä fysioterapian, lääkärin ja liikuntasuunnittelijan kanssa. Kansalaisopisto järjestää maksutonta, avointa ja ohjattua kuntosalineuvontaa Villa Bredan kuntosalissa 2 krt/vko.

Tämän lisäksi sosiaali- ja terveys- sekä liikuntapalveluiden tavoitteena on käynnistää tulevaisuudessa Liikunta- apteekki-toiminta. Terveysasemilla toimivien Liikunta-apteekkien avulla

pyritään kohdennettuun liikuntaneuvontaan yhteistyössä terveysasemien henkilökunnan kanssa (lääkäreiden kirjoittamat liikuntalähetteet). Toiminnan piti käynnistyä syksyllä 2020, mutta koronapandemian vuoksi uutta toimintaa ei ole vielä voitu käynnistää.

Matalan kynnyksen fysioterapiapalvelut tarjotaan myös vähän liikkuvien, toimintarajoitteisten tai huonossa fyysisessä kunnossa olevien lasten ja nuorten koululaisille.

Kasvava maahanmuuttajataustainen väestö on huomioitu matalan kynnyksen terveysterapian ja liikuntapalveluiden suunnittelussa. Aiemmin mainitun Liikuntaa ja liikettä Granissa hankkeen lisäksi maahanmuuttajille on järjestetty yhteistyössä muiden kotouttamiseen osallistuvien tahojen kanssa hyvinvointia ja osallisuutta lisääviä tapahtumia, kuten opastusta polkupyörien huoltamiseen ja ruuanlaittoon, luontokävelyitä sekä tutustumista eri liikuntalajeihin. Maahanmuuttajille on järjestetty myös erillisiä koulutuksia terveyden edistämiseen liittyen. Näissä tapahtumissa on ollut yhteensä 100 osallistujaa.

Kotihoito järjestää kotona tapahtuvaa kuntoutusta asiakkailleen. Tavoitteena on saada kotikuntoutuksen jälkeinen arkikuntoutus juurrutettua osaksi kotihoidon päivittäistä käytännön hoitotyötä laatimalla jokaiselle asiakkaalle henkilökohtainen aktiivisuussuunnitelma.

Apotin kautta hoito- ja palvelusuunnitelmaan on mahdollista lisätä liikkumissuunnitelma, joka voitaisiin ottaa käyttöön kaikille kotihoidon säännöllisille asiakkaille. Arkiliikunta voidaan asiakkaan toiveet huomioon ottaen sisällyttää liikkumissuunnitelmaan. Suunnitelmassa pohditaan jokaisen asiakkaan omat tavoitteet aktiivisuuden parantamiseksi. Kyseessä voi olla fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista kuntoutusta. Tärkeää on valita sellaiset tavoitteet, jotka motivoivat asiakasta itseään.

Fysioterapeutti tekee tiivistä yhteistyötä kotikuntoutuksessa hoitajien kanssa. Fysioterapeutti tekee alkuarviokäynnin yhdessä kotihoidon hoitajan kanssa. Tässä yhteydessä tehdään kuntoutussuunnitelma 4 viikon jaksolle. Kotihoidon hoitaja toteuttaa suunnitelmaa. Viimeisellä kerralla tehdään yhteinen loppuarviokäynti. Hoitajilta saamme suosituksia, kuka hyötyisi apuvälinearviosta tai mahdollisesta apuvälineestä myös liikkumisen mahdollistamisen näkökulmasta.

Hoitajille painotetaan jo rekrytointitilanteessa ja perehdytysvaiheessa arkikuntoutuksen ja kuntouttavan työotteen tärkeys. Hoitajat eivät tee asiakkaan puolesta mitään sellaista, johon asiakas itse kykenee. Asiakasta kannustetaan ja ohjataan tekemään mahdollisimman paljon itse, jolloin toimintakyky parhaimmillaan paranee tai ainakin pysyy ennallaan. Mikäli hoitajilla on esimerkiksi iltapäivistä ylimääräistä aikaa, voivat he viedä asiakkaita ulkoilemaan.

Villa Breda hoivakodin asukkaille on laadittu yksilöllinen liikkumista tukeva ja liikuntakykyä ylläpitävä liikuntasuunnitelma asukkaan muuttaessa hoivakotiin. Liikuntasuunnitelma tehdään yhdessä asiakkaan kanssa ja se on osa hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Suunnitelman toteuttamiseen osallistuvat henkilökunnan ja asukkaan lisäksi myös omaiset ja läheiset. Arkiliikunta sisältyy aina asukkaan suunnitelmaan, mutta siinä on vielä tulevaisuudessa kehitettävää.

Keskeinen tavoite on asukkaan toimintakyvyn ylläpitäminen sekä osallisuuden ja toimijuuden tukeminen. Seuranta ja arviointia tehdään päivittäin kun asukkaan hoitosuunnitelmaa arvioidaan joka vuorossa, mitä asukas on tehnyt itse ja päättänyt itse. Liikkumista ja ulkoilua tukeva ideologia

juurrutetaan arkeen, myös liikkuminen ja ulkoilu voivat parhaimmillaan olla osa kulttuurista toimintaa.

Päivätoimintaryhmällä on Villa Bredan kuntosalilla omat säännölliset käyttövuorot. Kuntosalia hyödynnetään muulloinkin. Liikunta, liikuntatiedon jakaminen ja asiakkaan kannustaminen monipuoliseen liikkumiseen osana terveyden ylläpitoa ja sairauksien hoitoa otetaan esille asiakaskäyntien yhteydessä.

Fysioterapia järjestää Villa Bredassa maksutonta fysioterapianeuvontaa ilman ajanvarausta sekä pienryhmätoimintaa Fysioterapian kuntosalissa ja Villa Bredan kuntosalissa. Fysioterapia on mukana ”Hyvä kierre” projektissa, joka on hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen projekti Uudellamaalla vuosina 2019–2021. ÄLÄ KAADU- osahankkeessa kohdennetaan tietoa, itsearviointia, opastusta, ohjausta ja tarvittaessa ammattilaisen apua kaatumisriskissä oleville ikäihmisille.

Terveysliikuntapalveluiden viestimistä ollaan pyritty kehittämään yhteistyössä toimialojen kanssa. Esimerkiksi liikuntapalvelut ja opetustoimet ovat viestineet yhteistyössä kohdennetusti lapsille ja perheille suunnatuista palveluista Wilman avulla. Lisäksi liikuntapalvelut ovat viestineet aktiivisesti paikallisessa lehdessä omalla palstallaan sekä kaupungin toimipisteissä sijaitsevilla infonäytöillä. Liikuntapalvelut ovat uudistaneet myös internet-sivujaan ja sosiaalisen median tilejään asiakaslähtöisemmiksi. Tulevaisuudessa pyritään kehittämään ja löytämään vielä tehostetusti kohdennettuja viestintäkeinoja eri kohderyhmille. Tavoitteena on löytää erityisesti tehokkaita keinoja matalan kynnyksen liikuntapalveluiden viestimisestä kohderyhmille.

2.4 Liikunnan aseman vahvistaminen

Liikunnan asema suomalaisessa yhteiskunnassa määrittyy vahvasti kuntien liikunnan edistämistyön kautta. Kuntien rooli on erityisen keskeinen, koska niiden tehtävänä on ylläpitää liikuntapaikkoja, järjestää liikuntapalveluja, tukea kansalaistoimintaa liikuntaseuroissa ja järjestöissä sekä tukea terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa.

Vuonna 2015 astui voimaan uusi liikuntalaki. Sen tarkoituksena on vahvistaa liikuntaa peruspalveluna, edistää eri käyttöryhmien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa sekä parantaa valtion ja kunnan eri toimialojen yhteistyötä liikunnan edistämisessä. Liikuntalaki antaa kunnille myös selkeän toimintavelvoitteen eli liikunnan yleisen edistämismääräyksen: yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Liikuntalain kokonaisuudistus toi mukanaan myös uuden yhteistyövelvoitteen: kunnan lakisäateisten tehtävien toteuttaminen tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä.

Valtakunnallisissa suosituksissa paikallisen tason toimijoiden toimenpiteiksi suositellaan:

- liikunnan nostamista strategiseksi valinnaksi
- poikkihallinnollinen yhteistyö
- kuntasuositusten juurruttaminen ja levittäminen käytäntöön
- liikuntaseurojen ja liikuntatoiminnan tukeminen välillisesti ja välittömästi

- sukupuolten välisen tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen
- terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan tehokkaampi viestintä, jossa huomioidaan segmentoidusti eri ryhmien tarpeet ja hyödynnetään digitaalisen viestinnän mahdollisuuksia

Kauniaisissa kaupungin johtoryhmä ja kaupunginjohtaja sen puheenjohtajana johtaa kaupungin hyvinvointia ja terveyttä. Kaupungin kaikki toimialat vastaavat omalta osaltaan liikunnan edistämisestä. Kauniaisissa on toiminut vuodesta 2007 alkaen kaupunginjohtajan nimeämä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjausryhmä (TEJO), joka toimii myös liikunnan edistämisen ohjausryhmänä. TEJO-työryhmä valmistelee kaupungin johtoryhmälle kuntalaisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita ja tuottaa tietoa kaupungin elinympäristöstä, väestön terveydestä sekä hyvinvoinnista sekä siihen liittyvän palvelujärjestelmän toimivuudesta. Työryhmä koordinoi valtuustokausittain laajan hyvinvointikertomuksen sekä vuosittain laadittavan suppeamman hyvinvointikertomuksen (hyvinvointikatsaus) laatimista sekä tukee hyvinvoinnin ja terveyden osaamista eri toimintamallein, mm. Lapset puheeksi -ohjelma, TEAviisari.

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä poikkihallinnollinen yhteistyö on keskeisessä asemassa. Liikunnan edistäminen kuuluu kunnan kaikkien toimialojen tehtäviin. Kuntalaiset kohtaavat liikuntaharrastuksessaan ja arkiliikunnassaan kunnan kaikkien toimialojen ratkaisuja. Parhaimmat tulokset saadaan kunnan strategisten linjausten pohjalta tapahtuvalla toimialojen yhteistyöllä, josta liikumisohjelma on hyvä esimerkki.

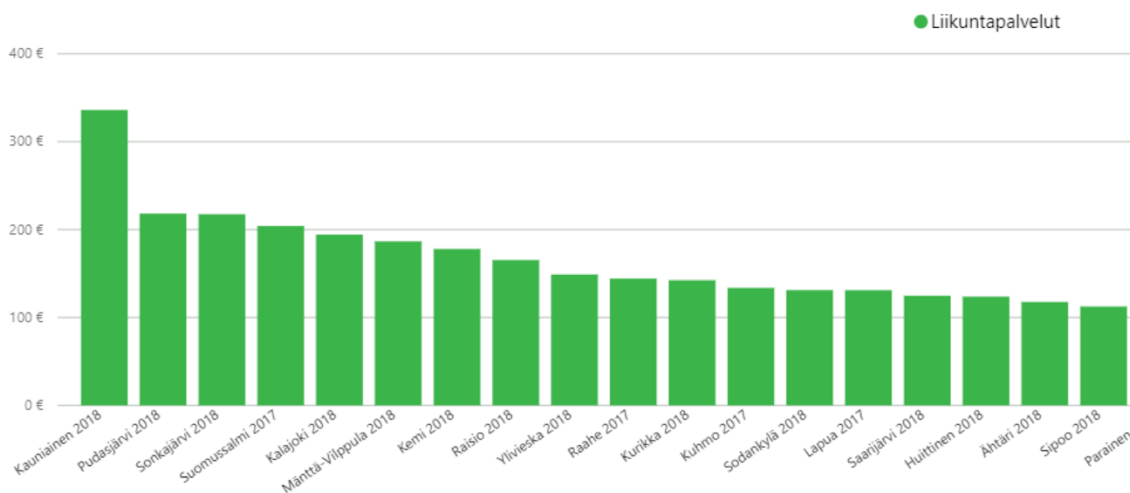
Liikkumisohjelman toteuttamisen keskeisempiä tavoitteita on nimenomaan liikunnan positiivisten terveysvaikutusten ymmärryksen lisääminen sekä henkilökunnan että kuntalaisten keskuudessa. Liikkumisohjelman tavoitteena on kehittää ja lisätä terveyttä ja hyvinvointia edistävää keskustelua ja yhdessä tekemistä laajasti. Liikkumisohjelman puitteissa yhteistyön onnistumista seurataan ja mitataan yhteisesti asetettujen tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumisessa. Liikkumisohjelman puitteissa syntyneet uudet moniammatilliset toimintamallit ovat myös hyvä mittari, jonka avulla yhteistyön onnistumista mitataan pitkällä tähtäimellä.

Kauniainen on monipuolinen liikuntakaupunki, jossa liikuntaan on panostettu jo ennen liikumisohjelmaa paljon. Kauniainen satsaa Kuntamaisema-palvelun kunnista eniten liikuntapalveluihin: yli 330 EUR/asukas, kun keskiarvo on noin 130 EUR/asukas. (Kuntamaisema 2018).

Kuntaliiton kustannusvertailussa Kauniaisten asukaskohtainen kustannus liikuntaan ja ulkoiluun oli 287 EUR / asukas vuonna 2018. Tämä poikkeaa koko maan keskiarvosta, joka oli 110 EUR / asukas ja Uudenmaan vastaavasta, joka oli 109 EUR / asukas. Pienissä 5 000 – 10 000 asukkaan kunnissa kustannus oli 98 EUR / asukas (Kuntaliitto, kunnan kustannusrakenne).

Kauniaisten kaupungin asukaskyselyssä 2019 liikunnan harrastusmahdollisuudet sijoittuivat tärkeyslistan keskivaiheille. Tyytyväisyys liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin on kasvanut vuodelta 2016 (8,68) vuoteen 2019 (8,8). Liikunnan harrastamisen suhteen ollaan edelleen aivan riittävän tyytyväisiä kaupungin tarjoamiin palveluihin kaikissa asukasryhmissä (ikä, sukupuoli, kieli). Kyselyssä tuli kaupunkilaisilta 32 kommenttia (46 vuonna 2016) liikunnan harrastamisesta. Noin 25 % kommentteista koski lisäpanostuksia eri pallolajien harrastusmahdollisuuksiin. Lähes 40 % liittyi tavalla tai toisella uimahalliin. Muutama kommentti koski ilmoittautumisen vaikeutta ryhmäliikuntatapahtumiin.

TeaViisarin mukaan Kauniainen on onnistunut terveyden edistämistyössään liikunnan saralla erityisesti sitoutumisessa, joka kuvaa strategiatasolla organisaation sitoutumista terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen esimerkiksi näkyvyyttä erilaisissa asiakirjoissa sekä kansallisten ohjelmien hyödyntämistä. Kauniainen (67 pistettä) on saanut työstään sitoutumisen eteen koko maan keskiarvoa (62 pistettä) paremmat tulokset. Koko maata paremmat pisteet Kauniainen on saanut myös seurannasta ja tarveanalyysistä sekä voimavaroista. Seuranta ja tarveanalyysi kuvaa



vastuuväestön terveyden ja hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden seuranta ja tarveanalyysia väestöryhmittäin sekä raportointia johtoryhmälle ja luottamushenkilöille. Kauniaisten pisteet ovat 65, koko maan tulosten ollessa 54. Voimavara-lukema kuvaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen resurssointia esimerkiksi henkilöstön mitoitusta ja osaamista. Kauniaisten pisteet ovat 66, koko maan lukeman ollessa 63.

Eniten parannettavaa, suhteessa koko maan lukemiin, Kauniaisissa on johtamisessa (53 pistettä), osallisuuden kehittämisessä (75 pistettä) sekä muissa ydintoiminnoissa (46 pistettä). Johtamisesta saadut pisteet kuvaavat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen organisointia, vastuun määrittelyä ja toimeenpanoa. Koko maan pisteet johtamisessa ovat 83. Osallisuus kuvaa asukkaiden mahdollisuutta osallistua toiminnan kehittämiseen ja arviointiin. Koko maan pisteet ovat 95. Muilla ydintoiminnoilla kuvataan toimialakohtaisesti määritettäviä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ydintoimintoja, jotka jokaisessa organisaatiossa tulisi toteuttaa. Koko maan pisteet ovat 75.

3 LIKKUMISOHJELMA 2020-2023

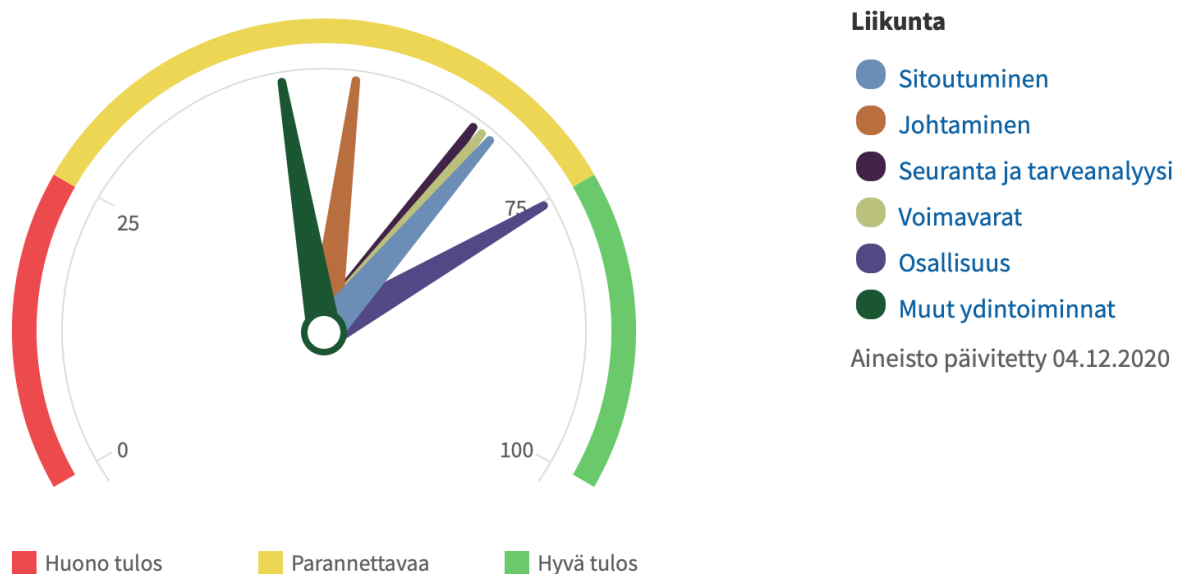
Terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittävän fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan määrä ja laatu on määritelty eri ikäryhmille laadituissa suosituksissa. Liikkumisen suositukset kiteyttävät terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen muodoista eri-ikäisille ja eri kohderyhmille. Kauniaisten kaupungin liikkumisen ohjelma 2020-2023 nojaa näihin vuonna 2019 julkaistuihin liikkumisen suosituksiin edellisessä kappaleessa kuvattujen tavoitteiden ja toimenpiteiden mukaisesti.

Virallisten valtakunnallisten lasten ja nuorten liikkumisen suositusten uudistaminen alkaa vasta keväällä 2020, joten niissä nojaamme aiemmin 2008 ja 2016 julkaistuihin lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suosituksiin.

3.1 Alle 8-vuotiaat lapset

Lasten liikuntasuosituksien mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Osa liikunnasta toteutuu varhaiskasvatuksessa, osa kotona.

Liikunta : Kauniainen 2020



Päivän aikaisen liikunnan tulisi muodostua kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. 2 tuntia päivässä tulisi olla reipasta ulkoilua tai kevyttä liikuntaa, kuten metsäretkeilyä, polkupyöräilyä ja luistelua, kävelyä, pallonheittoa, tasapainoilua, keinumista ja 1 tunti vauhdikkaasta fyysistä aktiivisuutta, kuten hippaleikkejä, trampoliinihyppelyitä, kiipeilyä, uintia ja hiihtoa.

Alle 8-vuotiaiden liikkumishjelman 2020-2023 keskeisimmiksi tavoitteiksi on nimetty:

- Varhaiskasvatuksessa olevien lasten paikallaan olon vähentäminen
- Liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa päivän aikana
- Yhteistyön kehittäminen kolmannen sektorin kanssa varhaiskasvatuksessa
- Varhaiskasvatuksen toimintaympäristöjen hyödyntäminen toiminnan ulkopuolella olevien lasten ja perheiden liikuttamisessa
- Toimialojen välisen yhteistyön kehittäminen lasten ja perheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi

Seuraavassa taulukossa on esitetty alle 8 vuotiaiden liikkumishjelman toimenpiteet ja mittarit tavoitteiden saavuttamiseksi.

TOIMENPITEET – alle 8 vuotiaat



TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT	VASTUUHENKILÖT
Liikunnan lisääminen varhaiskasvatuksessa	Liikuntavastaavan nimeäminen jokaiseen päiväkotiin Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden kasvattaminen	Kyllä / ei Vauhdikkaiden liikuntatuokioiden määrä / pv	Päiväkotien johtajat, varhaiskasvatuksen opettajat

	<p>Säännölliset metsäretket jokaisessa päiväkotiryhmässä 1 / vko / ryhmä</p> <p>Säännölliset ohjatut liikuntatuokiot jokaisessa päiväkotiryhmässä 1 / viikko / ryhmä</p>	<p>Toteutuneet metsäretket / kpl</p> <p>Ohjatut liikuntatuokiot / kpl / päiväkot</p>	
<p>Yhteistyön kehittäminen kolmannen sektorin kanssa</p>	<p>Urheiluseurojen järjestämät lajiesittelyt / tutustumiskerrat</p>	<p>Urheiluseurojen järjestämät tutustumiskerrat kpl / päiväkot</p>	<p>Päiväkotien johtajat, varhaiskasvatuksen opettajat</p>
<p>Varhaiskasvatuksen ulkopuolella olevien lasten ja perheiden aktiivisuuden lisääminen</p>	<p>Toiminnan kehittäminen</p> <p>Varhaiskasvatuksen ulkopuolella olevien lasten ja perheiden aktivoiminen</p>	<p>X / uutta toimintamallia</p> <p>X / toteutunutta toimintamallia</p>	<p>Varhaiskasvatus</p>
<p>Toimialojen välisen yhteistyön kehittäminen lasten ja perheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi</p>	<p>Uudet yhteistyömallit / -hankkeet liikumisohjelman mukaisesti</p>	<p>X yhteistyömallia / -hanketta</p> <p>X toteutunutta toimenpidettä liikumisohjelmassa</p> <p>TeaViisari</p>	<p>TEJO</p> <p>TEJO</p> <p>TEJO</p>

3.2 Kouluikäiset 7-18-vuotiaat lapset ja nuoret

Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla. Puolet liikkumisesta tulisi olla reipasta liikuntaa, kuten kävelyä, juoksua, pyöräilyä, uintia ja hiihtoa.

Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää, esimerkiksi pelailemalla pallopelejä välitunneilla, kulkemalla kävelen tai pyörällä, käyttämällä portaita.



Kouluikäisten lasten ja nuorten liikkumishjelman 2020-2023 keskeisimmiksi tavoitteiksi on nimetty:

- Vähentää istumista ja paikallaan oloa koulupäivän aikana
- Liikunnan ja liikkumisen lisääminen koulupäivän aikana
- Koululaisten ja heidän perheidensä omaehtoisen liikkumisen kehittäminen
- Toimintaympäristöjen kehittäminen fyysistä aktiivisuutta tukevaksi
- Toimialojen välisen yhteistyön kehittäminen koululaisten ja heidän perheidensä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi

Seuraavassa taulukossa esitetty koululaisten liikkumishjelman toimenpiteet ja mittarit tavoitteiden saavuttamiseksi.

TOIMENPITEET 7-18-VUOTIAAT

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT	VASTUUHENKILÖT
Vähentää istumista ja paikallaan oloa koulupäivän aikana	Liikkuvan opetuksen edistäminen Luokkahuoneiden kartoitus aktivoivien opetusvälineiden lisäämiseksi Kartoituksen perusteella tehty suunnitelma luokkahuoneiden aktivoivien kalusteiden kehittämiseksi	Järjestely toteutunut kyllä / ei tehty / ei tehty kyllä / ei	Rehtorit, opettajat
Liikunnan & liikkumisen lisääminen koulupäivän aikana	Aktivoiva nuorisotyöntekijä ja liikuntaopettaja kouluissa Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden kasvattaminen Lukioikäisten tyttöjen ja poikien liikunnan lisääminen Vähintään tunnin liikkuvien yläasteikäisten tyttöjen osuuden kasvattaminen	Rekrytoitu hlö kyllä / ei Välituntiliikunta / osallistuja / kerta Vauhti virkistää -kortti Kouluterveyskysely Kouluterveyskysely	Rehtorit, opettajat
Lasten ja nuorten omaehtoisen liikkumisen kehittäminen	Liikkumisen kampanjoita oppilaille ja perheille Pihapelejä lainaan sekä kouluun että kotiin Liikunnallisen harrastustoiminnan kehittäminen koulupäivien jälkeen yhteistyössä seurojen kanssa Grani-mallin mukaisesti Lasten osallistaminen liikunnan edistämässä ideointityöpajoin Harrastusesittelyt lapsille ja nuorille	Liikuntakampanjat / lukukausi Liikuntavälineiden lainauskerrat kpl / lukukausi Avoin liikuntavuoro / vk / koulu Hlö / krt X ideointityöpajaa / lukuvuosi X osallistujaa / ideointityöpaja Kyllä / ei X osallistujaa / kerta	Rehtorit Kulttuuri- ja vapaa-aikatoimi ja sivistystoimen kehittämissuunnittelija Rehtorit, opettajat

Koulujen toimintaympäristöjen kehittäminen fyysisen aktiivisuuden tukemiseksi	Liikkumista edistävä koulupihasuunnittelu	Kirjallinen suunnitelma koulupihojen aktivoimiseksi kyllä / ei	Rehtorit
	Katetut pyörätelineet koulujen pihoille	Kyllä / ei	Kuntatekniikka
	Saattoliikennejärjestelyiden uudelleen järjestäminen siten, että autoliikenne koulun ympäristöllä rauhoittuu	Järjestelyt toteutuneet kyllä / ei	
_____	_____	_____	_____
Toimialojen välisen yhteistyön kehittäminen kouluilaisten ja heidän perheiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi	Uudet yhteistyömallit / -hankkeet liikkumisohjelman mukaisesti	X yhteistyömallia / -hanketta	TEJO
		X saavutettua toimenpidettä liikkumisohjelmassa	TEJO


3.3 Liikkumalla terveyttä askel kerrallaan työikäiset, 18-64-vuotiaat aikuiset

Viikoittainen liikkumisen suositus 18-64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Kymmenen vuotta käytössä ollut liikuntapiirakka on samalla muuttunut aikuisten liikkumisen suositukseksi.

Liikkumisen suosituksissa työikäisille aikuisille kiinnitetään erityistä huomiota hyvinvoinnin kokonaisuuteen. Suositukset pohjautuvat riittäväälle unelle ja levolle. Päivän aikana paikallaan oloon tulisi kiinnittää huomiota liikuskelemalla mahdollisimman usein ja pitämällä taukoja.

Sen lisäksi sydämen sykettä kohottavaa liikuntaa tulisi harrastaa reippaasti 2 h 30 min tai 1h 15 min rasittavasti viikoittain. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi puolestaan kehittää vähintään 2 kertaa viikossa.



Viikoittainen liikunnan suositus 18–64-vuotiaille  UKK-instituutti

Työikäisten aikuisten liikumisohjelman 2020-2023 keskeisimmiksi tavoitteiksi on nimetty:

- Arkiliikuntaa lisäävien toimintaympäristöjen kehittäminen
- Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien aikuisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen
- Digitaalisten ratkaisuiden kehittäminen ja hyödyntäminen toiminnassa
- Matalan kynnyksen fyysisen aktiivisuuden lisääminen
- Terveysliikuntapalveluiden viestinnän kehittäminen
- Terveyserojen kaventaminen parantamalla sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien liikuntamahdollisuuksia
- Toimialojen välisen yhteistyön kehittäminen työikäisen väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi

Seuraavassa taulukossa esitetty työikäisten aikuisten liikumisohjelman toimenpiteet ja mittarit tavoitteiden saavuttamiseksi.

TOIMENPITEET 18-64-VUOTIAAT

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT	VASTUUHENKILÖT
Arkiliikuntaa lisäävien toimintaympäristöjen kehittäminen	Kävely- ja pyöräverkostojen ylläpito & kunnostaminen Pyöräparkkien rakentaminen Pyörähuoltopisteiden rakentaminen	Kuntalaisten kehittämistoimenpide-ehdotukset kpl / kk Pyöräparkkien lukumäärä (kpl) Pyörähuoltopisteiden lukumäärä (kpl)	Kuntatekniikka
Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien aikuisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen	Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien asiakkaiden informointi uudesta UKK-instituutin liikkumissuosituksista terveysaseman vastaanottokäynnillä Liikunta-apteekki-toiminnan käynnistäminen Erityisryhmien huomiointi liikuntapaikkojen kehittämisessä	Liikuntasuositukses esillä kyllä / ei Toiminta käynnistetty kyllä / ei X toimenpiteet / kunnostettu liikuntapaikka	Sote Liikuntapalvelut ja sote Liikuntapalvelut ja yhdyskuntatoimi
Digitaalisten ratkaisuiden kehittäminen & hyödyntäminen	Ohjattujen etätuntien juurruttaminen kurssitarjontaan Digitaalisten ratkaisuiden hyödyntäminen liikuntapaikoissa	X etä-/hybridituntia X / osallistujaa / kurssi X digitaalista työkalua / liikuntapaikka	Kansalaisopisto Kansalaisopisto Liikuntapalvelut
Terveysliikuntapalveluiden viestinnän kehittäminen	Infonäytöillä / intrassa pyörivä viikon liike Infonäytöillä / paikallislehdessä pyörivät uutiset & mainokset matalan kynnyksen liikuntapalveluista Digitaalisten viestintäratkaisuiden kehittäminen	Toteutunut kyllä / ei X / kampanjaa Kyllä / ei X / viestintäkampanjaa	KuVa Liikuntapalvelut Liikuntapalvelut

Matalan kynnyksen fyysisen aktiivisuuden lisääminen	Opastetut luontoretket Kävely- ja kulttuurireitit	Kerrat / osallistujat / vuosi Kpl / ylläpidetty / uusittu	Ympäristöpääallikkö Kulttuuripalvelut
Terveyserojen kaventaminen parantamalla sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien liikuntamahdollisuuksia	Kaiku-kortti	Kortin lunastaneet kpl	KuVA
Toimialojen välisen yhteistyön kehittäminen työikäisen väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi	Uudet yhteistyömallit / -hankkeet liikkumisohjelman mukaisesti	X yhteistyömallia / -hanketta X saavutettua toimenpidettä liikkumisohjelmassa	TEJO TEJO

3.4 Vireyttä liikkumalla – yli 65-vuotiaat

Ikäihmisten liikkumisen suosituksessa nostetaan esiin 18-64-vuotiaden suositusten tapaan kevyt liikuskelu, jolla on nykyisen tutkimusnäytön perusteella myös terveyshyötyjä. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikuskelu alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi ne vilkastuttavat verenkiertoa sekä vetreyttävät lihaksia ja niveliä.

Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen keskiössä ovat seuraavat asiat:

- Lihusvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa kaksi kertaa viikossa
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumiseen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa. Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.



VIREYTTÄ LIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

Yli 65-vuotiaiden liikkumishjelman 2020-2023 keskeisimmiksi tavoitteiksi on nimetty:

- Ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitäminen liikuntaa lisäämällä
- Arkiliikunnan niveltäminen osaksi hoivayksikön ja kotihoidon arjen toimintaa
- Sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien ikäihmisten osallistuminen kansalaisopiston liikuntaryhmiin
- Liikuntarajoitteisten henkilöiden liikkumismahdollisuuksien huomioiminen ja parantaminen kunnostustöiden yhteydessä kaupungin tiloissa
- Toimialojen välisen yhteistyön kehittäminen yli 65-vuotiaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi

Seuraavassa taulukossa esitetty yli 65-vuotiaiden liikkumishjelman toimenpiteet ja mittarit tavoitteiden saavuttamiseksi.

TOIMENPITEET – 65 +

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	MITTARIT	VASTUUHENKILÖT
<p>Toimintakyvyn ylläpitäminen liikuntaa lisäämällä</p>	<p>Vertaisohjaajien vetämät ”pysäkkilenkit”</p> <p>Mielenterveysasiakkaiden kerhotoiminnassa tapahtuvat kävelytuokiot</p> <p>Villa Bredassa opastettuja maksuttomia kuntosalivuoroja yli 65 v</p> <p>Opastetut luontoretket</p> <p>Kävely- ja kulttuurireitit</p> <p>Virtuaalituntien lisääminen kurssitarjontaan</p> <p>Fysioterapeutin tekemä kuntoutussuunnitelma kotihoidossa oleville</p>	<p>Pysäkkilenkkikerrat kpl</p> <p>Pysäkkilenkille osallistujamäärät kpl</p> <p>Kävelykerrat kpl</p> <p>Osallistujamäärä / lukukausi</p> <p>Kerrat / osallistujat / vuosi</p> <p>Kerrat / osallistujat / vuosi</p> <p>Virtuaalituntien määrä kpl / osallistujat</p> <p>SPPB-testistö</p>	<p>Kansalaisopisto</p> <p>Sosiaalipalvelupäällikkö</p> <p>Kansalaisopisto ja fysioterapeutit</p> <p>Ympäristöpäällikkö</p> <p>Kulttuuripalvelut</p> <p>Kansalaisopisto</p> <p>Fysioterapeutit & kotihoitajat</p>
<p>Arkiliikunnan niveltäminen osaksi hoivayksikön ja kotihoidon arjen toimintaa</p>	<p>Aktivointisuunnitelma kotihoidon ja hoivakodin asiakkaille</p>	<p>Laadittu suunnitelma kyllä / ei</p> <p>Laaditut suunnitelmat kpl</p> <p>RAI- ja osallisuusmittarit</p>	<p>Kotihoidon ja hoivakodin esimies</p>
<p>Sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien ikäihmisten osallistuminen kansalaisopiston liikuntaryhmiin</p>	<p>Kaiku-kortin käyttöönotto</p>	<p>Kortin lunastaneet kpl</p>	<p>Kulttuuripalvelut</p>
<p>Liikuntarajoitteisten henkilöiden liikkumismahdollisuuksien huomioiminen ja parantaminen</p>	<p>Liikuntarajoitteisten henkilöiden liikkumismahdollisuuksien huomioiminen liikuntapaikkojen kunnostuksessa</p>	<p>X toimenpidettä / kunnostettu liikuntapaikka</p>	<p>Liikuntapalvelut</p>

Toimialojen välisen yhteistyön kehittäminen yli 65-vuotiaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi	Uudet yhteistyömallit / -hankkeet liikkumisohjelman mukaisesti	X yhteistyömallia / -hanketta X saavutettua toimenpidettä liikkumisohjelmassa	TEJO
---	--	--	------

4 YHTEENVETO

Kauniainen on monipuolinen liikuntakaupunki, joka haluaa tulevaisuudessakin panostaa asukkaidensa hyvinvointiin. Liikkumisohjelma 2020-2023 vetää ensimmäistä kertaa yhteen erilaiset kehittämishankkeet liikunnan ja hyvinvoinnin systemaattiseksi kehittämiseksi ja poliittisen päätöksenteon tueksi.

Tavoitteet on luotu valtakunnallisia suosituksia seuraten Kauniaisten kaupungin strategian mukaisesti. Kaupungin 2018-2022 strategiassa korostetaan kauniaislaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä kaikilla toimialoilla sekä terveyserojen kaventumista.

Liikkumisohjelman 2020-2023 keskeisimmät tavoitteet ovat istumisen ja paikallaan olon vähentäminen, liikunnan lisääminen elämäntilanteesta vauvasta vaariin sekä liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta ja liikunnan aseman vahvistaminen Kauniaisissa. Tarkemmat toimenpiteet sisältävät ehdotuksia eri tahoille keskeisistä toimenpiteistä terveyttä edistävän liikunnan lisäämiseksi vauvasta vaariin.

Liikkumisohjelman tavoitteet saavutamme vahvalla yhteistyöllä, johon tarvitaan mukaan kaupungin eri yksiköt, paikalliset toimijat sekä kauniaislaiset asukkaat. Keskeisiä asioita onnistumisen kannalta ovat arkiseen liikkumiseen kannustavat työ-, koulu- ja kaupunkiympäristöt sekä liikunnan mahdollistavat olosuhteet. Arkiliikuntaa on kaikenlainen päivän aikana tapahtuva liikkuminen ja liikehtiminen, joka ei ole varsinaista vapaa-ajan liikuntaa. Arkiliikuntaa kutsutaan usein myös hyöty- ja perusliikunnaksi.

Tavoitteiden saavuttamiseksi kirjattujen toimenpiteiden etenemistä seurataan aktiivisesti jo liikkumisohjelman aikana TEJO-ryhmän ohjauksessa. Hyvällä yhteistyöllä pystymme myös ketterästi reagoimaan erilaisiin muutoksiin jo liikkumisohjelman aikana, kuten maailmanlaajuisen koronapandemian tuomiin haasteisiin terveydelle ja hyvinvoinnille.

Liikkumisohjelma sisältää myös liikuntapaikkasuunnitelman, joka määrittelee tulevaisuuden liikuntapaikkarakentamista. Liikuntapaikkasuunnitelmaa päivitetään erillisenä projektina liikkumisohjelman rinnalla. Terveyseroja ja niiden kaventamista tullaan käsittelemään laajemmin tekeillä olevassa hyvinvointikertomuksessa.