



Juuan kunnan
Liikuntasuunnitelma
2023 - 2026



Sisällysluettelo

- 1. Juuan kunnan päästrategia**
- 2. Liikuntalaki**
- 3. Liikuntasuunnitelman valmistelu ja toteutus**
- 4. Nykytilan kartoitus**
- 5. Liikuntasuunnitelman päämäärä ja tavoitteet**
- 6. Toimenpiteet liikuntatoiminnan edistämiseksi kunnassa**
 - 6.1. Monipuolinen liikuntatarjonta eri-ikäisille
 - 6.2. Kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden lisääminen
 - 6.3. Liikuntaneuvonnan tehostaminen
 - 6.4. Yhteistyö
- 7. Liikunnan hyödyt ja suositukset**
 - 7.1. Lasten ja nuorten liikkumissuositus
 - 7.2. Aikuisten liikkumisen suositus
 - 7.3. Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositus
- 8. Lähteet**





1. Juuan kunnan päästrategia

Juuan kunnan liikuntasuunnitelma 2023–2026 pohjautuu kuntastrategiaan.

Kuntastrategian painopistealueiksi on määritelty

Elinvoiman kehittäminen

Hyvinvoinnin edistäminen

Osallisuuden ja viestimisen
vahvistaminen

Vastuullisuuden korostaminen ja
osaava omistajaohjaus

2. Liikuntalaki



Laki luettavissa

<https://www.edilex.fi/saaduskokoelma/20230144.pdf>

- Juuan kunnan liikuntasuunnitelma toimii apuvälineenä liikuntapalveluiden nykytilan ja tulevaisuuden suunnittelussa. Liikuntasuunnitelman päämääränä on liikunnan merkityksen kasvattaminen osana kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.
- Kuntalaisten terveys, hyvinvointi ja työkykyisyys ovat oleellisia tekijöitä menestyvälle kunnalle. Yhteiskunnassa on kasvava tarve liikunnan ja hyvinvoinnin eteen tehtävälle työlle. Kuntien liikuntatoimintaa ohjaa lainsäädäntö. Kuntien liikuntatoiminnan järjestämisessä on otettava huomioon suomen perustuslaki, kuntalaki, liikuntalaki sekä terveydenhuoltolaki.
- Liikuntalaki toimii tarkentavana lakina liikuntatoimelle. Palveluiden kohdentamisessa tulee huomioida eri-ikäisiä sekä sellaisia kuntalaisia, jotka ovat jäämässä liikuntapalveluiden ulkopuolelle. Tasa-arvoisuuden ja yhdenvertaisuuden huomiointi on keskiössä. (Ahonen-Walker 2021.) Kunnan liikuntapalveluiden järjestämisessä on huomioitava myös soveltavan liikunnan tarve. Kunnilla on merkityksellinen rooli tukea soveltavaa omaehtoista liikuntaa. (Saari 2021 & Valtion liikuntaneuvosto 2019.)
- Kuntalain (365/1995) 27 §:n mukaan kunnalla on velvollisuus kuulla asukkaitaan keskeisissä päätöksissä sekä huolehtia asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksista. Terveydenhuoltolain (1326/2010) 12 §:n mukaan kunnan tulee arvioida asukkaidensa liikunta-aktiivisuutta. Liikuntalakiin tuli muutoksia 15.2.2023. Laki liikuntalain muuttamisesta eduskunnan päätöksen mukaisesti muutetaan liikuntalain (390/2015) 2 ja 3 §, 6 §:n 2 momentti sekä 11 ja 15 §.

3. Liikuntasuunnitelman painopisteet ja toteutus

Juuan kunnan liikuntasuunnitelman tarkoituksena on toimia apuna liikuntapalveluiden kehittämisessä ja nivoutua osaksi koko kunnan strategiaa. Päämääränä on liikunnan merkityksen kasvattaminen osana kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

Liikuntasuunnitelman painopistealueina ovat

- kuntalaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen
- liikuntaneuvonnan kehittäminen
- luontoliikunnan kehittäminen
- osallisuuden ja esteettömyyden huomiointi

Liikuntatoiminnan tärkeimpänä tehtävänä on tarjota eri-ikäisille kuntalaisille mahdollisuus ohjattuun ja omatoimiseen liikunnan harrastamiseen.

Suunnitelman päämäärät kohdistuvat niin lasten ja nuorten, työikäisen väestön kuin ikääntyvienkin liikuntaan.



4. Nykytilan kartoitus

Juuan kunnan liikunnan nykytilanteen kartoitukseen on käytetty SWOT- analyysiä.

Taulukon ylimmistä sarakkeista löytyy sisäisen ympäristön vahvuudet ja heikkoudet.

Alimmista sarakkeista taas ulkoisen ympäristön mahdollisuudet ja uhat.



VAHVUUDET

- Aktiivinen seuratoiminta
- Uudistetut liikuntapaikat (lähiliikuntapaikat, Ilvolankosken yleisurheilukenttä)
- Salibandyn suosion kasvu
- Edulliset harrastusmahdollisuudet
- Uudistunut kuntosali
- Kuntoportaat
- Kokkokallion lumikenkäreitti/talvikävelyreitti
- Liikuntaneuvonta
- Avantouinti mahdollisuus

MAHDOLLISUUDET

- Lajitarjonnan monipuolistuminen
- Vähän liikkuvien aktivoituminen
- Luontoliikunta

HEIKKOUEDET

- Seuroissa pula uusista toimijoista
- Taivaanpankon sisätilojen puute (pukuhuoneet, huoltotilat)
- Vesiliikunnan harrastamisen heikot mahdollisuudet
- Soveltava liikunta
- Liikuntasalien kunto ja varusteet
- Liikuntasali peiliseinällä puuttuu

UHAT

- Väestön ikääntyminen
- Taloudellisen tilanteen kiristyminen
- Aktiivisen liikunnan vähentyminen
- Terveystien huollon saatavuus



5. Liikuntasuunnitelman päämäärä ja tavoitteet

Liikuntasuunnitelman strateginen päämäärä on liikunnan ja hyvinvoinnin kasvattaminen kunnassa.

TAVOITTEET



Tarjota monipuolisesti liikunta- ja hyvinvointipalveluita eri-ikäisille

Liikuntaneuvonnan tehostaminen

Yhteistyö

Kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden lisääminen / Esteettömyyden huomioiminen

6. Toimenpiteet liikuntatoimintaan

▶ 6.1. Monipuolinen liikuntatarjonta eri-ikäisille

LAPSET JA NUORET

Varhaiskasvatuksen suunnitelmassa on tuotu esille liikunnan tärkeys ja tavoitteena on innostaa lapsia liikkumaan monipuolisesti sekä kokemaan liikunnan iloa. Poikolan koulussa oppilaita kannustetaan liikunnallisuuden lisäämiseen ja liikkuvan elämäntavan edistämiseen. Oppilaille annetaan mahdollisuus viettää välitunti liikunnallisesti. Lapsille ja nuorille on myös loistavat mahdollisuudet harrastaa urheiluseurojen kautta monia eri lajeja.

AIKUISET

Omaehtoisen liikkumisen lisäksi aikuisille löytyy liikunnallisia harrastamisen mahdollisuuksia seuroilta, kansalaisopistolta sekä kunnan liikuntatoimen kautta. Liikuntaneuvontapalvelu auttaa löytämään liikunnan ilon yksilöohjauksen kautta. Kunnan liikuntatoimi järjestää säännöllisesti kaikille avoimia matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia.

IKÄÄNTYNEET

Ikääntyneet voivat harrastaa omaehtoisen liikkumisen lisäksi liikuntaa seurojen, kansalaisopiston tai kunnan liikuntatoimen kautta. Kunnan liikuntaneuvonta tarjoaa myös ikäihmisille veloituksetonta liikuntaneuvontaa, heille jotka kaipaavat apua liikkumiseen. Ellinkulma tarjoaa myös jumppia ikäihmisille.

ERITYISRYHMÄT

Esteettömyyden huomioiminen liikuntapaikkojen rakentamisessa. Tarpeen ja toiveiden mukaan kunnan liikuntaneuvonta pyrkii järjestämään erityisryhmille myös soveltavan liikunnan ryhmiä.

OMATOIMINEN LIIKUNTA

Kuntalaisten omatoimista liikuntaa pyritään edesauttamaan kunnan liikuntapaikkojen edullisilla sekä osin maksuttomilla käyttömahdollisuuksilla. Kirjastolla on käytössä liikuntavälinelainaamo, josta voi lainata erilaisia liikuntavälineitä. Liikuntavälineistön hankinnasta voi esittää toiveita liikuntatoimelle.

Juuan liikuntapaikat
löydät osoitteesta:

www.juuka.fi

6.2. Kuntalaisten liikunta-aktiivisuuden lisääminen

Huomioidaan perusliikuntapaikkojen käytön mahdollistaminen kaikille kuntalaisille edullisesti, esteettömästi ja rohkeasti uusia tapoja kokeillen.

Järjestetään liikunnallisia tapahtumia, joiden suunnittelussa huomioidaan eri ikä- ja väestöryhmät. Kesän 2023 aikana toteutetaan kuntosalin laajennus sekä juoksusuoran päällysteen uusiminen.



Toimenpiteet

- Kohdennetaan viestintää fyysisen aktiivisuuden merkityksestä
- Edullisten perusliikuntapaikkojen käytön mahdollistaminen kaikille kuntalaisille
- Tapahtumien ja tilaisuuksien toteuttaminen yhteistyössä eri toimijoiden kanssa
- Liiku kaverin kanssa kampanja
- Uusien liikuntamuotojen tarjoaminen

Seuranta ja arviointi

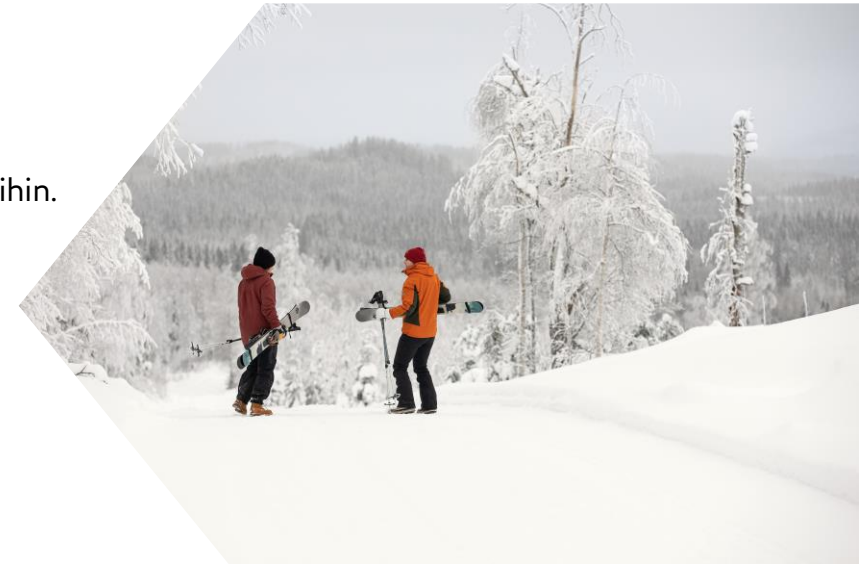
- Säännöllisin väliajoin toteutettavat kyselyt ja selvitykset koskien kuntalaisten liikunta- ja terveyskäyttämistä
- Liikuntapaikkojen käyntikerrat
- Toteutettujen tapahtumien ja tilaisuuksien määrä, niiden osallistujamäärät ja saadut osallistujapalautteet

▶ 6.3. Liikuntaneuvonnan tehostaminen

Juuan kunnassa tarjotaan kuntalaisille maksutonta liikuntaneuvontaa. Liikuntaneuvontaa tarvitseva voi ottaa suoraan yhteyttä liikunnanohjaajaan. Liikuntaneuvonta on tavoitteellista toimintaa, jonka avulla pyritään lisäämään asiakkaan kyvykkyyttä, motivaatiota ja liikkumisen mahdollisuuksia. Liikuntaneuvonnalla ei pyritä vaikuttamaan suoraan asiakkaan liikkumiseen vaan enemmänkin tuetaan pysyvämpiä muutoksia. Liikkumisen lisääntymisen tavoitteena on myönteisten terveysvaikutusten lisäksi elämänlaadun kohentuminen. (Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021.)

Liikuntaneuvontaprosessin eri vaiheet

- Lähtötilanteen kartoitus joka tehdään asiakasta kuunnellen
- Tiedonvaihto. Tietoa tulee antaa asiakaslähtöisesti ja suhteutettuna asiakkaan tilanteeseen, tarpeisiin ja arvoihin. Keskustelussa tulee korostaa, että neuvonnassa keskitytään lisäämään liikkumista, ei pelkästään liikuntaa
- Tavoitteenasettelu. Ammatillainen tukee vuorovaikutuksella tavoitteen asettamista ja tarjoaa siihen keinoja
- Suunnitelman tekeminen. Tavoitteen saavuttamiseksi laaditaan asiakkaan johdolla suunnitelma
- Seuranta ja palautteen antaminen
- Seuranta on osa liikuntaneuvontaprosessia ja jokaista neuvontatapaamista. Neuvoja ja asiakas sopivat yhdessä neuvontaprosessin etenemisestä ja tavoista



Toimenpiteet

- Tuoda liikuntaneuvonnan palvelut kuntalaisten tietoisuuteen. Markkinoinnin tehostaminen
- Liikuntaneuvonnan tarjoaminen kaikille ikäihmiselle
- Yhteistyö terveyskeskuksen kanssa

Seuranta ja arviointi

- Liikuntaneuvonnan asiakkaiden määrä
- Liikuntaneuvonnan vaikutukset asiakkaan hyvinvoinnissa
- Kuntotestaukset ja asiakaspalautteet sekä kyselyt

▶ 6.4. Yhteistyö

Toimenpiteet

- Harjoitustilojen tarjoaminen urheiluseurojen toimintaedellytysten parantamiseksi ja säännöllisen liikuntatoiminnan toteuttamiseksi
- Urheiluseurojen ja liikunnallista toimintaa järjestävien yhdistysten avustaminen
- Seuratoimijoiden osaamisen tukeminen erilaisilla koulutuksilla
- Avustusjakoperusteiden päivittäminen
- Säännöllisten seuratapaamisten järjestäminen

Seuranta ja arviointi

- Säännöllisen liikuntatoiminnan harrastajamäärät / seura
- Avustusmäärärahat
- Tuettujen ja toteutuneiden koulutusten määrä
- Järjestetyt seuratapaamiset, osallistujamäärät ja osallistujapalautteet



Juussa toimii useita aktiivisia urheiluseuroja, jotka tarjoavat ohjattua liikuntatoimintaa eri ikäisille kuntalaisille eri lajien parissa. Urheiluseurat ovat koulun ohella merkittävin lasten ja nuorten liikuttaja.



Jokaisen toimijan rooli liikunnan edistämiseksi on tärkeä. Käsitys liikunnasta on laajentunut kilpaurheilusta kaikkien väestöryhmien terveyttä edistävään liikuntaan ja arkipäivän fyysiseen aktiivisuuteen. Liikunta kuuluu liikuntatoimen lisäksi kunnan kaikkien toimialojen tehtäviin. Kuntalaiset kohtaavat liikunnan-harrastuksessaan ja arkiliikkumisessaan kunnan kaikkien toimialojen ratkaisuja.

Parhaimmat tulokset saadaan kuntajohdon strategisten linjausten pohjalta tapahtuvalla eri toimialojen yhteistyöllä ja työnjaolla. Kunnan eri toimialojen rooli liikunnan edistämiseksi on sovittu ja toimialojen johto on osaltaan sitoutunut edistämään liikuntaa.

Toimenpiteitä suunnitellaan yhteistyössä poikkihallinnollisesti ja toimintasuunnitelma tulevalle vuodelle laaditaan yhdessä talousarvion kanssa. Strategisia tavoitteita tarkennetaan toimintasuunnitelmassa. Liikuntasuunnitelman tavoitteiden ja toimenpiteiden toteutumista tarkastellaan vuosittaisessa toimintakertomuksessa. Liikuntasuunnitelmaa päivitetään uudelleen vuonna 2026 ja määritellään tulevat liikunnan tavoitteet ja keskeiset toimenpiteet seuraavalle valtuustokaudelle.

Seuranta ja arviointi

- Kunnassa seurataan kaikilla toimialoilla liikuntastrategian linjauksia ja toimenpiteitä
- Uudet yhteishankkeet ja saatu hankemääräraha
- Asiakkaiden ohjautuminen terveydenhuollon kautta liikuntaneuvontaan

Toimenpiteet

- Olemassa olevan yhteistyön tiivistäminen kuntarakennepalvelujen kanssa
- Seurayhteistyö
- Eri hallintokuntien välisten yhteishankkeiden toteuttaminen
- Hyvinvointialueen kanssa yhteistyö liikuntaneuvonnan yhteydessä

7. Liikunnan hyödyt ja suositukset

Liikunnalla on erittäin paljon myönteisiä vaikutuksia fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Liikunnan harrastaminen auttaa mm. nukkumaan paremmin ja parantaa koettua elämänlaatua kuten muistia ja ongelmanratkaisukykyä. Liikunta auttaa lisäksi myös hallitsemaan stressiä ja vähentää ahdistuneisuutta.

Liikunnalla on merkittävä rooli useiden sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Säännöllinen liikunta mm.

- **Ehkäisee useita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonisairauksia, tyypin 2 diabetesta ja metabolista oireyhtymää**
- **Alentaa kohonnutta verenpainetta**
- **Auttaa painonhallinnassa**
- **Vaikuttaa positiivisesti tuki- ja liikuntaelimestön kuntoon.**
- **Vähentää masennukseen sairastumisen riskiä ja lieventää masennuksen oireita**

(Liikunnan terveyshyödyt THL).

Kunnan yhtenä tehtävänä on liikuntapalveluista huolehtiminen ja edellytysten luominen liikunnalle. Kunnan tulee luoda edellytyksiä liikuntapaikkojen rakentamiselle ja ylläpidolle sekä kansalaistoiminnan tukemiselle. Kunnan tehtäviin kuuluu myös eri kohderyhmät huomioivien liikuntapalveluiden järjestäminen. Kunnan liikuntatoimen on tarpeen tehdä laajasti yhteistyötä mm. sosiaali- ja terveystoimen, opetustoimen, nuoriso- ja kulttuuritoimen sekä teknisen toimen kanssa. (Kuntaliitto 2021.)



(<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>)

Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa

Tuloverojen menetys

1843 milj. €

Ikääntyneiden
laitoshoito

419 milj. €

Työkyvyttömyys-
eläkkeet

325 milj. €

Ennenaikaiset
kuolemat

300 milj. €

Terveyspalveluiden
käyttö

214 milj. €

Sairauspoissaolot

56 milj. €

Lääkkeet

49 milj. €

Maksetut
työttömyysturva-
etuudet

21 milj. €

**Liikkumatto-
muuden
kustannukset
3,2 mrd. €**

Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa sairausryhmittäin

Sepelvaltimotauti
23 milj. €

Tyypin 2 diabetes
391 milj. €

Rintasyöpä
24 milj. €

Paksusuolen syöpä
10 milj. €

Aivoinfarkti
98 milj. €

Masennus
89 milj. €

Murtuma
62 milj. €

Selkäkipu
25 milj. €

Ennenaikainen kuolema
300 milj. €

Alzheimerin tauti
340 milj. €

Liikkumattomuuden
kustannukset
1,4 mrd. €

▶ 7.1. Liikuntasuositukset

- Valtakunnalliset liikkumisen UKK suositukset toimivat pohjana suunniteltaessa ja kehitettäessä liikkumisen palveluita.
- Väestölle kohdennettujen kyselyiden myötä saadaan myös arvokasta lisätietoa siitä, kuinka usein liikkumisen suositukset täyttyvät ja miten toimintoja ja ympäristöä voisi alueellisesti kehittää liikkumissuosituksia tukevaan suuntaan. (UKK-instituutti 2022)
- **Lasten ja nuorten** kouluikäisten, (7–17v) liikkumisen suositukseen kuuluu monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä. Kestävyttä tulisi parantaa kolme kertaa viikossa. Kestävyys paranee, kun syke nousee ja hengästyy. Lisäksi kolme kertaa viikossa tulisi vahvistaa lihaksia ja luustoa esimerkiksi tasapainoa ja ketteryyttä vaativien lajien kautta. Runsasta paikallaanoloa ja istumista pitäisi tauottaa. (UKK-instituutti 2022.)

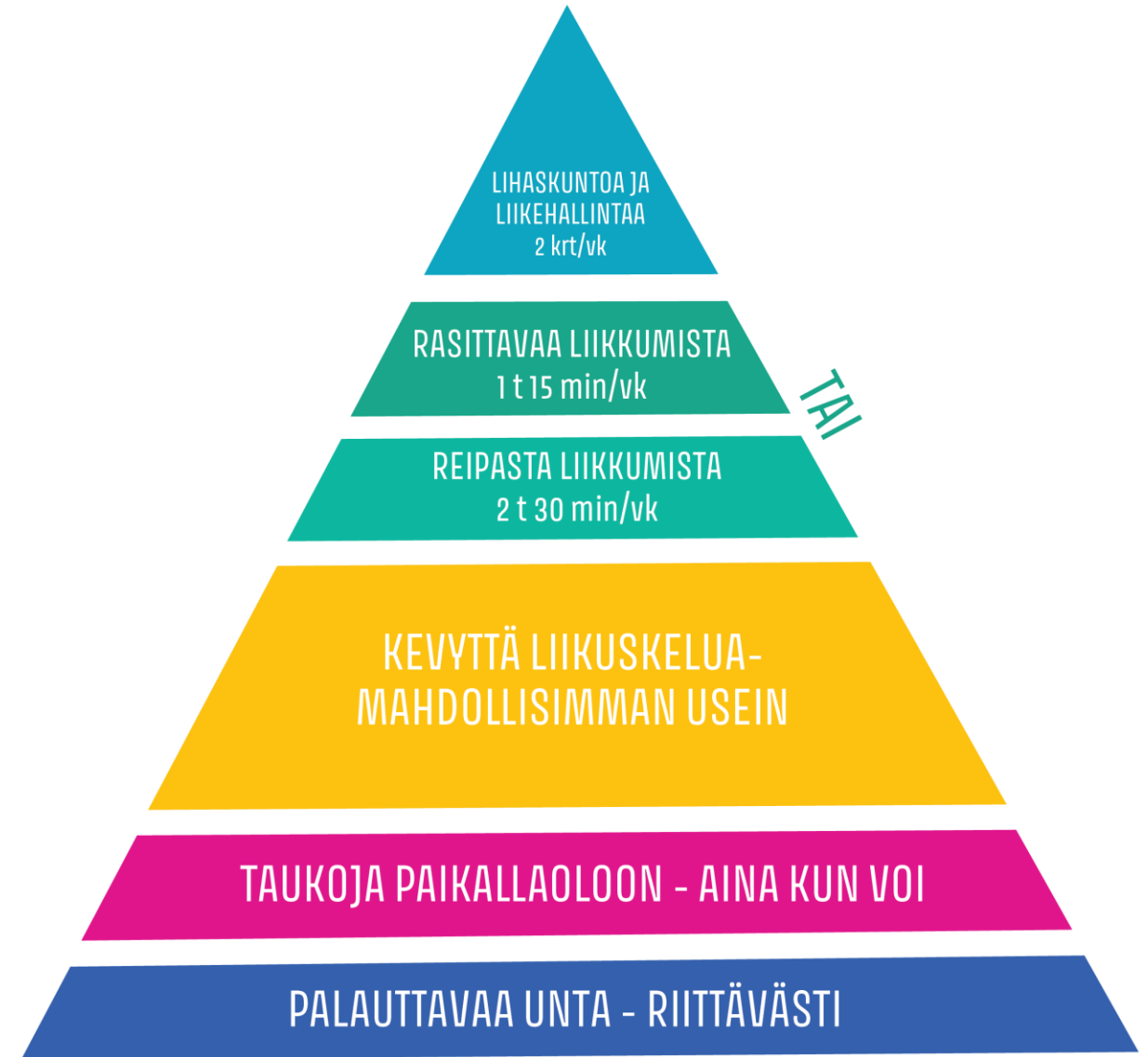
”reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään

60 minuuttia päivässä.”



► 7.2. Aikuiset

- Aikuisten (18–65 v.) liikkumisen suositus sisältää reipasta liikkumista 2 tuntia 30 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikkumista 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.
- Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa suositellaan tehtäväksi vähintään 2 kertaa viikossa.
- Kevyttä liikuskelua ja paikallaanolon tauotusta tulisi tehdä mahdollisimman paljon. (UKK-instituutti 2022.)



▶ 7.3. Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositukset

- Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suositukseen sisältyy myös reipasta liikkumista ainakin 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavaa liikkumista 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa.
- Lisäksi lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta olisi harjoitettava ainakin 2 kertaa viikossa.
- Kevyttä liikuskelua ja paikallaanolon tauotusta tulisi tehdä mahdollisimman paljon. (UKK-instituutti 2022.)



8. Lähteet

- **Ahonen-Walker, Mari 2021. Kunnat ja liikunta 2021. Verkkojulkaisu.**
<https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/kunnat-ja-liikunta-2021>
- **Valtioneuvosto 2019. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2021:3. Pdf-tiedosto.**
[https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/09/Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019 saavutettava.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2021/09/Soveltavan_liikunnan_tilanne_kunnissa_2019_saavutettava.pdf)
- **Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389.**
[https://liikkuvaakuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan suositukset FINAL.pdf](https://liikkuvaakuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf)
- **Liikunnan terveyshyödyt THL**
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikunnan-terveyshyodyt>
- **Kuntaliitto 2021.**
<https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut>
- **Liikkumattomuuden kustannukset Suomessa**
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/liikkumattomuuden-kustannukset-suomessa/>
- **Liikuntasuosituksset eri-ikäisille**
<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

