



LAPPEENRANTA



MYÖ LIKUTAA!

LAPPEENRANNAN LIIKKUMISOHJELMA 2025

MYÖ LIIKUTAA

Lappeenrannan liikkumishjelma 2025

Tekijät: Liikkumishjelman ohjausryhmä
SmartSport Osuuskunta

Ulkoasu ja taitto: Pirjo Uusitalo-Aura // SmartSport

Valokuvat: Lappeenrannan kaupunki

Painopaikka: Grano Oy, 2019

ESIPUHE

LIKKUMISOHJELMA TOTEUTTAA LAPPEENRANTA 2033 –STRATEGIAA

Liikkumishjelmaa tarvitaan linjaamaan lähivuosien painopisteitä ja vuosittaisia suunnitelmia. Valmisteluvaiheessa on osallistettu asukkaita ja eri toimijoita sekä luotu vahvempia verkostoja yhteisten intressien ympärille.

Liikkumishjelman tarkoituksena on lisätä Lappeenrantalaisten liikkumista, aktiivisuutta ja yhteisöllisyyttä. Ohjausryhmä alleviivasi yhteistyön vahvistamista sekä asukkaiden mahdollisuuksia liikkua kotinsa lähellä.

Tämä Liikkumishjelman versio on lähtölaulus kohti aktiivisempaa lappeenrantalaista liikuntakulttuuria 2025. Ohjelman toteutumista arvioidaan vuosittain ja tehdään tarvittaessa korjausliikkeitä parempien tulosten aikaan saamiseksi.

Liikuntavaikutusten arviointi kaikessa suunnittelussa ja päätöksenteossa on kaupungin keskeisiä keinoja edistää tätä ohjelmaa. Lisäksi on tärkeää, että yhteiseen tekemiseen ”Myö liikuttaa” saadaan mukaan lisää toimijoita tulevina vuosina.

LUPAUS:

Rakennamme yhdessä lappeenrantalaista mallia, – kelpaa esimerkiksi kaikille!

Lappeenranta 2033 –strategian slogan on **Uskallamme. Teemme. Onnistumme.** Strategiassa asukkaiden liikkuminen on nostettu merkittäväksi tekijäksi: Strategian kärjet ovat kasvua ja osaamista, puhdasta ja kestäväää sekä **sykettä ja säpinää. Sykettä ja säpinää aktivoi asukkaita liikkumaan ja harrastamaan** sekä luo edellytyksiä vetovoimaisille tapahtumille.

USKALLAMME!

TEEMME!

ONNISTUMME!



SISÄLTÖ

ESIPUHE	3
LIIKKUMISOHJELMAN LÄHTÖKOHTIA.....	5
LIIKKUMISOHJELMAN TOTEUTUSTAPA	6
NYKYTILAN TARKASTELUA	7
LUKUJA JA FAKTOJA.....	7
– Olosuhteet ja talous	
LUKUJA JA FAKTOJA.....	8
– Toiminta ja palvelut	
ASUKASKYSELY: NYKYTILAN ARVIO.....	9
NÄKÖKULMIA TULEVAISUUTEEN.....	10
ASUKASKYSELY: PAINOPISTEVALINNAT	10
TYÖPAJOJEN KÄRKIVALINNAT.....	11
YHTEISKUNNAN JA LIIKUNTAKULTTUURIN	
MUUTOSVIRTOJA.....	12

LINJAUKSIA TULEVILLE VUOSILLE

LIIKKUMISOHJELMAN ISO KUVA

- Yhteenveto ratkaistavista päähaasteista ja ratkaisukeinoista

LASTEN JA NUORTEN PAINOPISTEVALINNAT.....

AIKUISVÄESTÖN PAINOPISTEVALINNAT.....

TOIMINTATAPOJEN KEHITTÄMISEN PAINOPISTEVALINNAT..

LIIKKUMISOHJELMAN LOIKAT

- Toimeenpanon ja seurannan suuntaviivoja

IDEAPANKKI

- Esimerkkejä työpajoista ja asukaskyselyistä saaduista kehittämisideoista

MAKSUTTOMAT LÄHILIIKUNTAPAIKAT.....

LISÄTIEDOT:

<https://lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/myo-liikuttaa>



**LIKKUMIS-
OHJELMAN
LÄHTÖKOHTIA**

LIKKUMISOHJELMAN TOTEUTUSTAPA

OHJAUSRYHMÄ

Tehtävä:

Valmistella Liikkumisohjelman laadintaprosessin toteutus sekä vastata ohjelman sisältövalinnoista.

Kokoontui: 5 kertaa prosessin aikana.

Jäsenet:

Eeva Arvela, kulttuuri- ja liikuntalautakunta, puheenjohtaja
Aija Rautio, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koordinaattori, Eksote
Sulo Tuuliainen, kulttuuri- ja liikuntalautakunta, jäsen
Sakari Pusenius, aluejohtaja, Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry.

Matti Veijovuori, asemakaava-arkkitehti, elinvoima ja kaupunkikehitys
Petri Pulkkinen, kulttuuri- ja liikuntalautakunta, jäsen
Karoliina Ahtiainen, kulttuuri- ja liikuntalautakunta, varapuheenjohtaja
Sanna Natunen, hyvinvointipalvelujen kehittämispäällikkö, Lappeenrannan kaupunki
Tomi Valkeapää, rehtori, perusopetus, hyvinvointi- ja sivistyspalvelut
Pasi Koistinen, puheenjohtaja, liikuntajohtaja, liikuntatoimi
Petri Ruotsalainen, sihteeri, palvelupäällikkö, liikuntatoimi
Ohjausryhmän ja laadintaprosessin asiantuntijatukena SmartSport-kehittämissuuskunta

ASUKASKYSELY

- Avoin nettikysely Lappeenrannan aikuisväestölle. Linkki kaupungin nettisivuilla. Lomakkeen kirjallinen täyttömahdollisuus pääkirjastossa ja uimahalleilla.
- Kysely auki v. 2018 loka-marraskuun ajan.
- Kyselyn pääteemat Lappeenrannan liikuntapalveluiden nykytilan arviointi ja tulevaisuuden kehittämisen näkemysten kerääminen.
- Määräaikaan kyselyyn vastasi 263 asukasta.

Liikkumisohjelman kyselyn tuloskooste:
<https://lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/myo-liikuttaa>

TYÖPAJAT / KOHTAAMISET

- Kesäkuussa 2018 seuraristeily, jossa koottu yleisiä suuntaviivoja Liikkumisohjelmalle työlle.
- 5 kpl työpajoja prosessin aikana. Työpajojen pääteemoina kehittämisen näkemysten kokoaminen liikkumisohjelmalle sekä verkostojen vahvistaminen.
- Lasten liikunnan työpaja 21.11.2018.
- Nuorten liikunnan työpaja 21.11.2018.
- Työikäisten työpaja 22.11.2018.
- Ikäntyvien liikunnan työpaja 22.11.2018.
- Seuratoimijoiden työpaja 28.11.2018.

Liikkumisohjelman työpajojen tuloskooste:
<https://lappeenranta.fi/fi/Palvelut/Kulttuuri-ja-liikunta/myo-liikuttaa>

OHJELMAN LAADINTA

- Hyödyntäen asukaskyselyn ja työpajojen pääviestejä sekä prosessissa koottuja muita tausta-aineistoja.
- Sisältövalintojen päävastuu Liikkumisohjelman ohjausryhmällä.

LUKUJA JA FAKTOJA

OLOSUHTEET JA TALOUS

23

valaistua latua / kuntopolkua

75 KM

valaistuja latureittejä



300

liikuntapaikkaa

13

maksutonta lähiliikunta-
paikkaa

850 KM

hoidettuja hiihtolatuja
taajamissa ja maaseudulla

146 €

liikuntatoimen
nettomenot
asukasta kohden

278 KM

Kevyenliikenteen väyliä (yhdis-
tetty pyörätie ja jalkakäytävä))

LUKUJA JA FAKTOJA

TOIMINTA JA PALVELUT

1.000.000

harrastajaa varatuilla liikuntavuoroilla

1.000.000

käyntikertaa vuodessa Kisapuiston jääturheilukeskuksessa

200.000

käyntikertaa vuodessa urheilutalossa

200.000

käyntikertaa vuodessa uimahalleissa



4.000

ohjattua ryhmää vuodessa ohjauspalveluilla

52.000

kävijää ohjatuissa liikuntaryhmissä vuosittain

830

ohjattua vesi-jumppaa vuodessa

600

ohjattua kuntosaliryhmää vuodessa

160

maksutonta kuntosalivuoroa työttömille vuodessa

260

ohjattua liikuntaryhmää SuomiMiehille vuodessa

700

kävijää vuodessa liikuntaneuvonnassa



ASUKASKYSELY: NYKYTILAN ARVIO*)

Tuottaa riittävästi ja laadukkaita liikunnan ohjaus- & neuvontapalveluita (ohjattuja liikuntatunteja, erityisryhmien liikuntaa, kerhotoimintaa yms.)

Liikuntatiloissa on riittävän alhaiset käyttömaksut omatoimiseen liikuntaan (uimahalliliiput, kuntosalikortit yms.)

Antaa riittävästi taloudellista tukea seurojen tuottamalle harrastustoiminnalle (seuratuot, alennetut liikuntapaikkamaksut yms.)

Antaa riittävästi taloudellista tukea paikalliselle kilpa- ja huippu-urheilutoiminnalle (akatemiatoiminta, liikuntapaikkahankkeiden tuki yms.)

Riittävän laadukkaat ja hyvin saavutettavat olosuhteet lasten ja nuorten omatoimiseen liikkumiseen ja liikuntaan (liikkumista tukevat koulu- ja päiväkotipihat, lähiliikuntapaikat, skeittipaikat yms.)

Riittävän laadukkaat ja hyvin saavutettavat olosuhteet aikuisväestön omatoimiseen liikkumiseen ja liikuntaan (uimahallit, kuntosalit, kävely- ja pyörätiet, ladut ja ulkoilureitit yms.)

Riittävän laadukkaat ja hyvin toimivat olosuhteet lasten ja nuorten seuroissa tapahtuvaan liikuntaan ja urheiluun (seurojen ja yhdistysten perustoiminnassaan käyttämät sisä- ja ulkoliikuntapaikat)

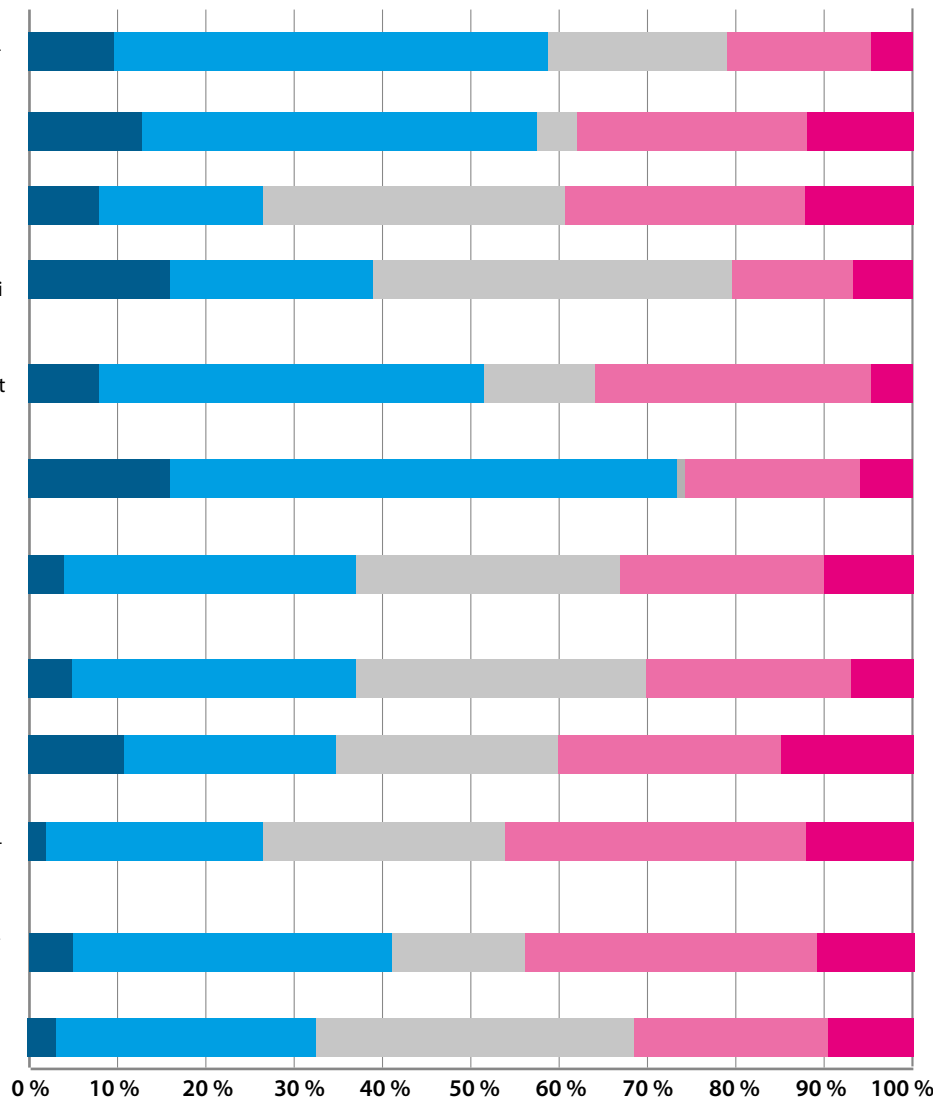
Riittävän laadukkaat ja hyvin toimivat olosuhteet aikuisväestön seuroissa tapahtuvaan liikuntaan ja urheiluun (seurojen ja yhdistysten perustoiminnassaan käyttämät sisä- ja ulkoliikuntapaikat)

Riittävän laadukkaat tapahtumaolosuhteet kilpa- ja huippu-urheilun tapahtumatarpeisiin (olosuhteet pääsarjapeleille yms.)

On aktiivinen ja osaava kuntalaisten ja paikallistoimijoiden osallistamisessa liikunnan ja urheilun kehittämisessä (esim. Kuntalaisten kuuleminen liikuntapaikkasuunnittelussa, seurafoorumien / yhteistyön toimivuus yms.)

On aktiivinen ja osaava liikuntapalveluista ja -mahdollisuuksista viestinnässä (tiedotustoiminta, nettisivut, sosiaalinen media yms.)

Kaupunkiorganisaatiossa liikkumisen, liikunnan ja urheilun kehittäminen ja johtaminen on linjakasta ja ammattitaitoista (toiminnan suunnitelmallisuus ja pitkäjänteisyys, henkilöstön osaaminen yms.)



*) KYSYMYKS:

Arvioi Lappeenrannan nykytilannetta liikkumisen, liikunnan ja urheilun osalta oheisten väittämien kautta. (N=263)

- täysin samaa mieltä
- jokseenkin samaa mieltä
- en osaa sanoa
- jokseenkin eri mieltä
- täysin eri mieltä



ASUKASKYSELY: PAINOPISTEVALINNAT*)

PAINOPISTEET

Lasten ja nuorten omatoimisen liikkumisen ja liikunnan olosuhteet (koulu- ja päiväkotipihat, lähiliikuntapaikat, skeittipaikat yms.)

Aikuisväestön omatoimisen liikkumisen ja liikunnan olosuhteet (uimahallit, kuntosalit, kävely- ja pyörätiet, ladut ja ulkoilureitit yms.)

Lasten ja nuorten seuroissa tapahtuvan liikunnan ja urheilun olosuhteet (seurojen ja yhdistysten perustoiminnassaan käyttämät sisä- ja ulkoliikuntapaikat)

Ohjaus- ja kerhotoiminta & neuvontapalvelut (ohjatut liikuntatunnit, koulujen liikuntakerhot, erityisryhmien liikunta yms)

Kuntalaisten ja paikallistoimijoiden osallistaminen (esim. kuntalaisten kuuleminen, seurayhteistyö yms.)

Liikuntapalveluista viestintä (tiedottaminen, nettisivut, sosiaalinen media yms.)

Kaupungin liikuntapalveluiden kokeilutoiminta (esim. uusien liikkumisen edistämisen keinojen ideointi ja nopeat kokeilut yms.)

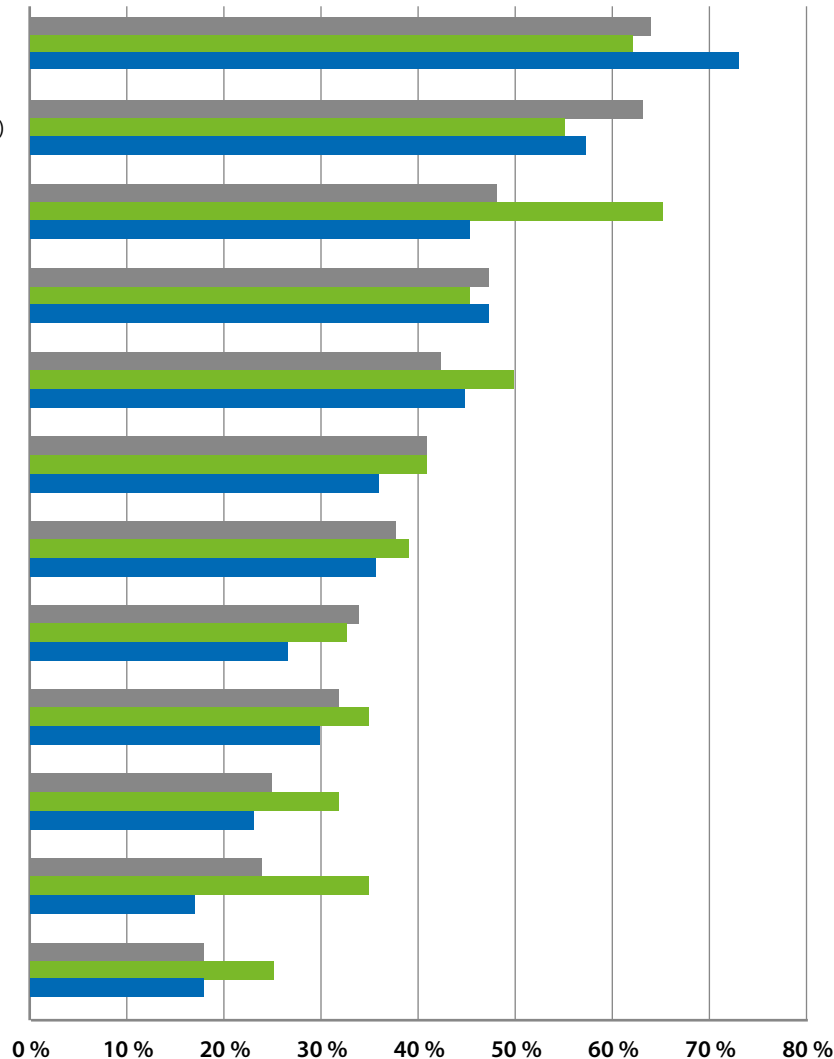
Kaupungin liikuntapalveluiden johtaminen (toiminnan suunnitelmallisuus, henkilöstön osaaminen yms.)

Kaupungin käyttömaksupolitiikka ja avustajajärjestelmät (lippuhinnat, tilavuokrat, seuratuot yms.)

Tapahtumaolosuhteet (olosuhteet pääsarjapeleille yms.)

Aikuisväestön seuroissa tapahtuvaan liikunnan ja urheilun olosuhteet (seurojen ja yhdistysten perustoiminnassaan käyttämät sisä- ja ulkoliikuntapaikat)

Kaupungin kilpa- ja huippu-urheilulle suunnattu tukijärjestelmä (akatemiatoiminta, liikuntapaikkahankkeiden tuki yms.)



*) KYSYMYS:

Mihin osa-alueisiin sinusta Lappeenrannan kaupungin eri hallintokuntien tulisi erityisesti lähivuosina panostaa erilaisia kehittämisresurssejaan (rahaa, henkilöresursseja, osaamista yms.) liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämistyössä?

- kaikki vastaajat (N=263)
- seuratoiminnassa mukana olevat (N=121)
- lapsiperheet (N=87)



TYÖPAJOJEN KÄRKIVALINNAT

LASTEN LIIKUNNAN TYÖPAJA

- 1 Toimivat yhteistyömallit ja -verkostot
- 2 Lähiliikuntaolosuhteiden kehittäminen
- 3 Perheliikunta ja perheiden yhteiset harrastukset

NUORTEN LIIKUNNAN TYÖPAJA

- 1 Lähiliikuntapaikat ja liikuntatilojen kunnossapito ja hyödyntäminen
- 2 Koulupäivän liikunnallistaminen
- 3 Nuoret mukaan ideoimaan ja toteuttamaan

TYÖIKÄISTEN LIIKUNNAN TYÖPAJA

- 1 Lähiliikuntapaikat – erityisesti pyöräily-, lenkkeily- ja kaupunki-retkeilyreitit
- 2 Arkiliikuntakampanjat ja teemapäivät
- 3 Matalan kynnyksen mahdollisuudet

IKÄÄNTYVIEN LIIKUNNAN TYÖPAJA

- 1 Esteettömät lähiliikuntapaikat, ohjausta mukaan, levähdyspaikkoja ja vessoja reittien varsille
- 2 Liikkumisgaala, jossa palkitaan ja juhlitaan
- 3 Liikuntatapahtumia ja lajikokeiluja, liikkumiskaveri sekä kuljetukset

SEURAFORUMI -TYÖPAJA

- 1 Seurojen ja kaupungin sekä seurojen välinen tiedonkulku ja viestintä
- 2 Seuraforumin kehittäminen palvelemaan yhteistyötä ja seurojen erityistarpeita "seuraryhmittäin"

KAIKISSA TYÖPAJOISSA

- 1 Ilmapiiri innostava ja rakentava
- 2 Paljon konkreettisia ratkaisuja ja ideoita
- 3 Synnytettiin uusia verkostoja
- 4 Osallistettiin toimijoita ja asukkaita

YHTEISKUNNAN MUUTOSVIRTOJA

Kaupungistuminen

Osallistaminen
Joukkoistaminen

Ilmastonmuutos

Yksilöllistyminen
Uusyhteisöllisyys

Monikulttuuristuminen

Digitalisaatio
Sosiaalinen media

LIIKUNTAKULTTUURIN MUUTOSVIRTOJA

Liikuntalajien ja
-muotojen
kirjo kasvanut

Liikunta
trendikästä

Huippu-urheilu
keskeinen viihteen muoto

KUNNAN LIIKUNTAHALLINNON MUUTOSVIRTOJA

- Kiristynvä julkinen talous
- Perusteltavissa olevien tukikohteiden määrä kasvu
- Tarve perustella julkinen tuki liikuntatoimintaan
- Hallinnon rajat ylittävä poikkihallinnollinen yhteistyö
- Maakunta- ja sote-uudistusten mahdolliset heijastumat kuntien rooliin

Liikunta-aktiivisuus
polarisoitunut

**Kilpailu
vapaa-ajasta
kiristynyt**

Pitkäjänteisen
sitoutumisen rinnalla
projektimaisuutta ja
kertaluontoisuutta

Arkiliikunta
vähentynyt

Lasten liikunnalliset
perustaidot heikentyneet ja
yksipuolistuneet

Laatuvaatimukset ja
harrastamiskustannukset
kasvaneet

FYYSINEN AKTIIVISUUS LIKKUMINEN KUNTOLIIKUNTA KILPAURHEILU HUIPPU-URHEILU

Markkinamekanismi
Palvelullistuminen

Terveyskäyttötymisen
polarisoituminen
Elintapasairaudet

Nuorten uudet toimintatavat

Ikääntyminen

LINJAUKSIA TULEVILLE VUOSILLE



LIKKUMISOHJELMAN ISO KUVA^{*)}

YHTEENVETO PÄÄHAASTEISTA JA RATKAISUKEINOISTA

**) Tiivistelmä asukaskyselystä, työpajoista ja tausta-aineistoista sekä ohjausryhmän näkemyksistä.*

TUNNISTETUT PÄÄHAASTEET

Yleiset

- Valtakunnalliset selvitykset: Pääosa suomalaisista kaikissa ikäryhmissä liikkuu terveytensä kannalta liian vähän.
- Päivittäinen omatoiminen arkiliikkuminen ja –liikunta on kaikissa väestönosissa liian vähäistä.
- Urheilun vetovoimaisuudesta huolimatta seuratoimintaan osallistuvien lasten ja nuorten osuus ei ole juurikaan kasvanut. Yksi merkittävä syy on harrastamiskustannusten kasvu osana seuratoiminnan yleistä laatuvaatimusten kasvua.

Paikalliset

- Asukaskyselyn perusteella yli kolmasosa kaupunkilaisista on tyytymättömiä kaupungin keskeisiin toimenpiteisiin liikunnan edistämiseksi, kuten lasten ja nuorten liikunnan omatoimisen ja organisoitun harrastamisen olosuhteisiin sekä liikunnan ja urheilun harrastamisen kustannuksiin liittyviin toimenpiteisiin.
- Työpajoissa kehittämistoimenpiteitä kohdistettiin erityisesti lähiliikuntaolosuhteiden ratkaisuihin, yhteistyön vahvistamiseen, omatoimisen liikkumisen tukemiseen sekä matalan kynnyksen toimintaratkaisuihin.



PÄÄKEINOT HAASTEISIIN VASTAAMISESSA

Olosuhteiden ja palveluiden kehittäminen

LÄHILIIKUNTAOLOSUHTEET ydinroolissa omatoimisen liikkumisen mahdollistajana. Eri ikäryhmillä ja/tai käyttäjäryhmillä korostuvat erilaiset lähiliikuntapaikat, -ympäristöt ja -reitit. MATALAN KYNNYKSEN ratkaisujen ja palveluiden synnyttäminen palvelukehittämisen keskiöön – huomioiden elämänkaaren eri vaiheiden erityistarpeet.

Toimintapojen kehittäminen

YHTEISTYÖN LISÄÄMINEN JA TIIVISTÄMINEN verkostojen kanssa. Yhteistyöllä hyödynnetään aiempaa tehokkaammin eri toimijoiden osaamista, olosuhteita sekä toimintakulttuureita. Näin löydetään ratkaisuja, joita eri toimijat eivät kykene yksin ratkaisemaan. OSALLISTAMINEN, VIESTINTÄ JA KOKEILEMINEN lisäävät vaikuttavuutta kehittämistyössä. Osallistamalla saadaan aikaan sitoutumista ja enemmän ajatuksia ja ideoita kehitystyön tueksi, monipuolinen viestintä vaikuttaa moneen suuntaan: kaupungista asukkaille ja eri toimijoille ja päinvastoin, kokeilemalla hiotaan ideoista timantteja.

Suunnittelu ja päätöksenteko

LIIKUNTAVAIKUTUSTEN ARVIOINTI tulee sisältyä kaikkeen kaupungin suunnittelutyöhön ja päätöksentekoon. Siten voidaan vaikuttaa uusiin pitkän aikavälin liikkumisen edistämisen tuloksiin esimerkiksi kaupunkisuunnittelun, matkailun ja elinkenoelämän näkökulmista.

LIKKUMISOHJELMA // LASTEN JA NUORTEN PAINOPISTEVALINNAT

OMATOIMISEN LIKKUMISEN JA LIKKUNNAN EDISTÄMINEN

TAHTOTILA

Liikkumaan innostavia lähiliikuntapaikkoja löytyy jokaisen lappeenrantalaisen lapsen ja nuoren lähiympäristöstä.

PERUSTELU

Lähiympäristön maksuttomat ja innostavat liikkumispaikat olosuhteet lasten ja nuorten omatoimisen liikunta-aktiivisuuden perusedellytys. Kaupunkilaisilta vahva tuki lasten ja nuorten lähiliikuntaolosuhteiden kehittämiseksi.

TOIMENPITEITÄ

- Jatketaan ja päivitetään Lappeenrannan lähiliikuntapaikkojen kehittämisohjelmaa. Pääfokus koulupihojen kehittämisessä. Tavoitteena vähintään yhden uuden lähiliikuntapaikan toteuttaminen joka vuosi.
- Kokeillaan uusia ratkaisuja ja panostetaan lähiliikuntapaikkojen käytön tehostamiseen. Mahdollistetaan kulkemista omatoimiseen liikkumiseen ja harrastamiseen turvallisesti ja helposti.

Jokaisena **koulu- ja päiväkotipäivänä** mahdollistuu lappeenrantaisille lapsille ja nuorille **vähintään tunti liikkumista**.

Koulu- ja päiväkotipäivien aikana tavoitetaan kaikki lapset ja nuoret. Liikunta-aktiivisuuden aikaansaamisen lisäksi liikkumisen ja liikunnan keinoin voidaan eri tavoin edistää ja tukea koulujen ja päiväkotien erilaisia kasvatus- ja oppimistavoitteita.

- Jatketaan Liikkuva Koulu -ohjelman toimenpiteiden ja toimintakulttuurin jalkauttamista kaikkiin Lappeenrannan kouluihin.
- Tartutaan aktiivisesti varhaiskasvatuksen valtakunnallisen liikkumisohjelmaan ("Ilo kasvaa liikkuen") ja edistetään sen toimintamalleja kaikkiin Lappeenrannan varhaiskasvatusyksiköihin.

Lappeenrantalaisten **lapsiperheiden yhteinen liikkuminen lisääntyy**.

Vanhempien mahdollistamat perheiden yhteiset liikuntahetket ovat tärkeässä roolissa lasten liikunta-aktiivisuuden aikaansaamisessa ja liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa.

- Toteutetaan perheliikuntatempauksia ja tapahtumia.
- Kehitetään ja tuotetaan erityisesti perheliikuntaa edistäviä palveluratkaisuja.

OHJATUN LIKKUNNAN / URHEILUN HARRASTAMISEN EDISTÄMINEN

TAHTOTILA

Lappeenrantalaisille liikunta- ja urheiluseuroilla on **toimivat lasten ja nuorten harjoitteluolosuhteet**.

PERUSTELU

Noin puolet lappeenrantalaisista lapsista ja nuorista liikkuu viikoittain useita tunteja seuraharrastusten parissa. Toimivat harjoitusolosuhteet ovat harrastamisen perusedellytys ja niiden kehittämiseksi olemassa vahva kaupunkilaisten tuki.

TOIMENPITEITÄ

- Haetaan seurojen kanssa yhdessä ratkaisuja olosuhdeongelmiin ja kokeillaan ennakkoluulottomasti uudenlaisia ratkaisumalleja.
- Päivitetään kaupunkitasoinen liikuntapaikkasuunnitelma ja tarkennetaan tässä yhteydessä 2020 -luvun liikuntapaikkarakentamisen investointiohjelma.

Jokaiselle lappeenrantalaiselle lapselle ja nuorelle on tarjolla **innostavaa matalan kynnyksen liikuntakerhotoimintaa**.

Kaikki lapset ja nuoret eivät ole kiinnostuneita tavoitteellisesta seuraharrastamisesta, jolloin tarvitaan innostavia, mutta toimintatavoiltaan ja kustannuksiltaan matalakynnyksiä ohjatun harrastamisen toimintamalleja.

- Ylläpidetään ja vahvistetaan nykyistä hyvää matalan kynnyksen kerhotoimintaa.
- Luodaan ja käynnistetään uusia innostavia kerhoja / toimintamalleja yhteistyössä lappeenrantalaisten paikallistoimijoiden kanssa (seurat, yhdistykset, järjestöt).

Lasten ja nuorten **seuraharrastamisen kustannukset** pysyvät **kohtuullisina kannustavalla seura-avustuspolitiikalla**.

Seuraharrastamisen kustannusten kasvaminen osittain lasten ja nuorten seuraharrastamisen kasvun esteenä. Toimivalla tukijärjestelmällä voidaan pyrkiä estämään ilmiön negatiivisten vaikutusten kasvua.

- Tehdään selvitys liikuntaseurojen avustus- ja maksupolitiikan nykytilasta ja tarpeista.
- Arvioidaan selvityksen perusteella tarvittavat toimenpiteet tuleville vuosille.

LIKKUMISOHJELMA // AIKUISVÄESTÖN PAINOPISTEVALINNAT

OMATOIMISEN LIKKUMISEN JA LIKKUNNAN EDISTÄMINEN

TAHTOTILA

Lappeenrannassa on **liikkumiseen kannustavat lähiliikunta- ja -ulkoilureitit**, jotka tukevat aikuisväestön säännöllistä arki- ja hyötyliikuntaa.

PERUSTELU

Kävely- ja pyöräilytiet sekä muut lähiliikunta- ja kuntoilureitit ovat aikuisväestön säännöllisen arkiliikunnan keskeisin olosuhde. Näiden kehittämiseksi kaupunkilaisilta vahvaa toivetta ja tukea.

TOIMENPITEITÄ

- Saavutettavuuden parantamiseksi lisätään kevyenliikenteen väyliä, ulkoilureittejä, viherväyliä, rakennetaan niihin levähdyspaikkoja ja vessoja. Kannustetaan ihmisiä käyttämään ulkoilureittejä nykyistä enemmän.
- Etsitään ratkaisuja ohjaustoiminnan lisäämiseksi lähiliikuntaolosuhteiden tehokkaampaa käyttöä ajatellen.

Lappeenrannassa on **kattavat ja laadukkaat henkilökohtaisen liikuntaneuvonnan ja ohjauksen palvelut** tukemassa työikäisten ja ikääntyvien omaehtoista liikuntaa ja liikuntaa.

Ohjaus on keskeisin keino innostamaan, rohkaisemaan ja auttamaan oikeiden olosuhteiden ja motivoivien liikumismuotojen löytämiseksi ja oppimiseksi.

- Vahvistetaan eri toimijoiden yhteistyötä tuottamaan lisää ohjausta.
- Varmistetaan toimijoiden osaamista kouluttamalla ja kokemusten systemaattisella vaihtamisella.

Paikallislähtöisillä ja valtakunnallisilla liikuntakampanjoilla ja -tempauksilla edistetään työikäisten ja ikääntyneiden omaehtoista liikuntaa.

Erilaiset tapahtumat ja kampanjat innostavat ja tarjoavat eri lajien ja liikuntamuotojen kokeilumahdollisuuksia sekä luovat sosiaalisia verkostoitumisen paikkoja. Työpajojen vahva viesti.

- Ollaan mukana valtakunnallisissa kampanjoissa.
- Vahvistamalla yhteistyötä ja viestintää toteutetaan eri toimijoiden kanssa kaupunkitasoisia ja paikallisia tempauksia ja kampanjoita.

OHJATUN LIKKUNNAN / URHEILUN HARRASTAMISEN EDISTÄMINEN

TAHTOTILA

Kaupungissa on tarjolla **kohdennettuja ja veto-voimaisia ohjattuja liikuntatunteja** työikäisille ja ikääntyville.

PERUSTELU

Omatoimisen liikkumisen tukemiseksi tarvitaan erityisesti terveytensä eteen liian vähän liikkuville rohkaisua ja osaamista sekä vertaistukea. Yhdessä tekeminen luo uusia sosiaalisia suhteita.

TOIMENPITEITÄ

- Tehdään tarvekartoitus sekä arvioidaan nykyinen ohjaustoiminta. Muutetaan tarvittaessa sekä sisältöä että kohderyhmiä.
- Huolehditaan toiminnan laadusta osaamista lisäämällä sekä eri toimijoiden yhteistyötä vahvistamalla.

Lappeenrannan **seura- ja yhdistystoiminta on aktiivinen aikuisväestön liikuttaja**.

Seuroilla ja muilla yhdistyksillä on paljon osaamista sekä kokemusta aikuisväestön harrasteliikunnasta ja kilpaurheilusta. Seurat tarjoavat laajan valikoiman erilaisia liikkumis- ja urheilumuotoja.

- Parannetaan viestintää ja markkinointia asukkaille luomalla yhteinen viestintäalusta.
- Vahvistetaan yhteistyötä, kokemusten vaihtoa ja tuotekehittelyä sekä viestintää liikuntatoimen ja seurojen kesken.

LIKKUMISOHJELMA // TOIMINTATAPOJEN KEHITTÄMISEN PAINOPISTEVALINNAT

TAHTOTILA	PERUSTELU	TOIMENPITEITÄ
Lappeenrannan liikunta- ja urheiluelämässä on läpäisevänä ja leimallisena toimintatapana vahva yhdessä tekemisen kulttuuri .	Yhteistyöllä hyödynnetään aiempaa tehokkaammin eri toimijoiden osaamista, olosuhteita sekä toimintakulttuureita. Näin voidaan ratkaista haasteita, joita yksittäiset toimijat eivät kykene ratkaisemaan. Seuraforumissa korostettiin yhteistyön merkitystä.	<ul style="list-style-type: none"> Vahvistetaan erilaisia verkostoja, joita on syntynyt aiemmin sekä työpajoissa. Tämä edellyttää verkoston huoltamista, kokoontumista sekä yhteisiä tavoitteita ja toimenpiteitä. Huolehditaan siitä, että jokaisella verkostolla on nimetty vetäjä ja vetäjällä on edellytykset toimia: osaamista, aikaa ja riittävät resurssit. Kehitetään seuraforumia erityisesti seurojen ja seuraryhmien yhteisten haasteiden ja viestinnän ratkaisemiseksi.
Jatketaan osallistamisen vahvistamista kaikessa toiminnassa.	Osallistaminen tarjoaa kaikille mahdollisuuksia vaikuttaa ja olla mukana. Lisäksi osallistaminen luo uusia ideoita, toimintoja sekä auttaa saamaan lisää toimijoita mukaan.	<ul style="list-style-type: none"> Toteutetaan tarvittaessa ja säännöllisesti asukaskyselyitä sekä osallistavia työpajoja. Kehitetään osallistamisen vahvistamiseksi muita työmenetelmiä ja hyödynnetään kaupungin eri hallintokuntien kokemuksia ja osaamista.
Kaikessa tekemisessä viestinnän näkökulmat ja keinot ovat mukana. Sosiaalisen median rooli vahvistuu.	Hyvällä viestinnällä saavutetaan vaikuttavuutta. Ohjelman laadinnan aikana viestinnän puutteet nousivat esille jokaisessa tapaamisessa ja työpajassa. Viestinnän kehittämiseen on paljon tarvetta ja odotuksia.	<ul style="list-style-type: none"> Jokaisen kehittämisprosessin osana on viestintä ja tarpeen mukaan markkinointi. Etsitään yhdessä kaupungin eri hallintokuntien kanssa tehokkaita viestinnällisiä ratkaisuja sekä hyödynnetään muiden kokemuksia ja osaamista.
Kehitystyö edellyttää kokeilemistä.	Ideasta toimivaan käytäntöön kulkee usein kokeilemisen, erehdyksen, oppisen ja onnistumisen polkua. Hallittu kokeileminen on hyvä ja turvallinen tapa testata ideaa.	<ul style="list-style-type: none"> Jokaisen kehittämisprosessin osana arvioidaan kokeilemisen tarvetta ja hyödynnetään kokeilemistä tarvittaessa. Huolehditaan siitä, että erilisiin prosesseihin osallistuvilla on riittävä ymmärrys ja osaaminen kokeilukulttuurista.
Liikkumisvaikutusten arviointi sisältyy kaikkeen kaupungin suunnittelutyöhön ja päätöksentekoon.	Kaupunkilaisten liikkumisen aktiivisuuteen vaikutetaan joko positiivisesti tai negatiivisesti kaupungin päätöksillä. Nämä vaikutukset tulee tunnistaa jo suunnitteluvaiheessa.	<ul style="list-style-type: none"> Kehitetään ja kokeillaan työkaluja liikuntavaikutusten arviointiin. Viedään toimintamallia aktiivisesti kaikkeen suunnitteluun ja päätöksentekoon.

LIKKUMISOHJELMAN LOIKAT

TOIMEENPANNON JA SEURANNAN SUUNTAVIIVOJA

STARTITTI

LIKKUMISOHJELMAN SUUNTAVIIVOJEN RAKENTAMINEN

- Kohtaamiset & työpajat
- Asukaskysely
- Ohjelmadokumentti

2018

LIKKUJILLE

LIKKUMISOHJELMAN KONKRETISOIMINEN

- Verkostojen rakentamista & ohjelman jatkotyöstöä verkostojen kanssa
- Tarvittavat osa-alueittaiset suunnitelmat
- Resurssitarkastelut
- Jalkautetaan toimialoille

2019

LENTOON

LIKKUMISOHJELMA KÄYTÄNTÖÖN JA LENTOON

- Suunnitelmallisempaa ja tehokkaampaa perustekemistä
- Kohdistettuja & osuvia erityistoimenpiteitä
- Verkostomainen työtapa ja aktiivinen osallistaminen keskeinen osa toimintakulttuuria
- 2020 syksyllä toistetaan asukaskysely

2020-2025

AKTIIVISTA VALINTOJEN & TOIMENPITEIDEN SEURANTAA JA ARVIOINTIA (KYSELYT, KOHTAAMISET)

IDEAPANKKI *)

ESIMERKKEJÄ TYÖPAJOISTA JA ASUKAS-
KYSELYISTÄ SAADUISTA KEHITTÄMISIDEOISTA

*) Liikkumishojelman asukaskyselystä ja työpajoista saatiin yli sata erilaista yksittäistä kehittämistoivetta tai toimenpide-ehdotusta – alla poimintoja näistä.

Liikkumishojelman konkretisoituessa tarkemmiksi osa-alueittaisiksi kehittämissuunnitelmiin tai vuositason toimintasuunnitelmiin yksittäisiin ideoihin palataan.

Uusiakin ideoita otetaan jatkuvasti vastaan!



MAKSUTTOMAT LÄHILIIKUNTAPAIKAT



LISÄTIETOJA RAPORTISTA:

Lappeenrannan liikuntatoimi

Puhelinvaihe: 05-6161 (Ma-pe klo 8-16)

Aukioloaika: ma-pe klo 9-12 ja 13-15

Liikuntajohtaja Pasi Koistinen

puh. 040 682 0227

pasi.koistinen@lappeenranta.fi

