



Lempäälän kunnan liikkumishjelma 2022-2026

Toteumaraportti 2022



Johdanto

Liikunta ja liikkuminen ovat läsnä ihmisten arjessa lähes kaikkialla – vapaa-ajalla, päiväkodeissa ja kouluissa, työpaikoilla sekä omissa ja paikallisissa yhteisöissämme. Ihmisen ei tarvitse olla liikunnallinen nauttiakseen ja hyötyäkseen liikkumisesta.

Kunnalla on merkittävä rooli liikunnan ja liikkumisen mahdollistajana. Kunta luo puitteet liikkumiselle, osallistaa kuntalaisia ja tukee seurojen toimintaa. Kyse on kuntalaisten, kunnan palvelualueiden ja eri toimijoiden yhteistyöstä. Lempäälän kunnan liikkumishjelmassa luodaan raamit lempääläisten liikkumisen edistämiseksi vuosille 2022-2026: [Lempäälän kunnan liikkumishjelma.PDF](#). Tavoitteita ja toimenpiteitä edistetään vaiheittain koko ohjelmakauden ajan.

Liikkumishjelma toteuttaa Lempäälän kunnan hyvinvointikertomuksen ja –suunnitelman painopistettä ”liikkumisen edistäminen” ja sen toteutumista seurataan vuosittain osana hyvinvointiraporttia.

Liikkumishjelma on hyväksytty kunnanvaltuustossa 31.8.2022.



Painopiste 1. Lempäälä liikkuu yhdessä

Tavoite	Toimenpide	Toteuma 2022
Liikkuminen on koko kuntakonsernin yhteinen tavoite.	Uusi kuntastrategia tukee liikkumisen edistämistä. Strategiakirjaukset	
Liikkumisen edistäminen on osa päätöksentekoa. Päätösten vaikutuksia arvioidaan liikkumisen näkökulmasta.		
Kunta kutsuu säännöllisesti koolle liikuntaseurojen ja yhdistysten yhteiskokouksen.		
Liikunnan edistämisestä vastaavat viranhaltijat osallistuvat valmisteilla olevien lautakuntapäätösten vaikutusten ennakoarviointiin (EVA).		
Kunnassa toimii poikkihallinnollinen työryhmä, jossa käsitellään liikunnan edistämistä.	Kunnassa poikkihallinnollinen hytetyöryhmä, jossa liikuntaa pohditaan laajasti.	
Viestinnässä huomioidaan eri kohderyhmät.	Viestintää on toteutettu monikanavaisesti (some, nysse, lvs, idid, proscreen, ilmoitustaulut, verkkosivut, tapahtumakalenteri)	

Painopiste 2. Ympäristö aktivoi liikkumaan

Tavoite	Toimenpide	Toteuma 2022
Edistetään liikuntapaikkojen saavutettavuutta ja esteettömyyttä.	Liikuntapaikkarakentamisessa esteettömyys huomioitu.	
Huomioidaan koko elämänkaaren liikkuminen ja erityistarpeet.		
Luodaan edellytyksiä koko kunnan väestön liikunnalliselle elämäntavalle.		
Edistetään kävelyä ja pyöräilyä yhteistyössä eri palvelunalojen kanssa.	Poistetaan siiloutumista kävelyn ja pyöräilyn edistämisessä. Laajennetaan Lempäälän KäPy-ryhmän jäsenistöä edustuksella mm. sivistyspuolelta.	
Kannustamme kuntalaisia käyttämään monipuolisia fyysisiä liikkumismuotoja.		
Edistetään omaehtoista liikuntaa.		
Kehitetään rakennettua ympäristöä arkiliikuntaa suosivaksi.	Kävely ja pyöräilyreittien opastuksien parantamista, talvikunnossapito, parannetaan väylien kuntoa ja ylläpitoa. Parannetaan pääreittien risteysten turvallisuutta.	
Kävelyn ja pyöräliikenteen hyödyt on tiedostettu laajasti ja niistä viestitään aktiivisesti.	Markkinoidaan aktiivisesti kestävään liikkumiseen liittyviä tapahtuma, kuten kilometrikisaa, pyöräilyviikkoa sekä talvikilometrikisaa. Järjestetään lisäksi nuorisolle erillisiä tapahtumia ja jalkautetaan tapahtumia myös kouluihin (pyöränhuoltopäivä, pyöräilyajokortti jne).	
Koulujen pihoja kehitetään kaikkien ikäluokkien liikkumista innostaviksi.		
Kehitetään helposti saavutettavia ulkoilualueita ja -reittejä sekä lähiliikuntapaikkoja.		
Kannustetaan kuntalaisia lähiluonnon hyödyntämiseen liikkumispaikkana.	Birgitan polun uusi web-karttapalvelu julkaistu 11/2022.	

Painopiste 3. Liikkuminen on osa lasten ja nuorten arkea

Tavoite	Toimenpide	Toteuma 2022
Lasten ja nuorten liikuntasuosituksot huomioidaan toimintojen suunnittelussa sekä tavoitteissa.	Laajempi keskustelu aiheesta aloitettu. Palaverit varhaiskasvatuksen ja koulun kanssa sovittu.	
Lisätään kunnan palvelualueiden yhteistyötä, kehitetään uusia toimintamalleja liikkumiselle – jokaisella lapsella mahdollisuus harrastaa ja liikkua.		
Varhaiskasvatuksessa, koululaisilla ja iltapäiväkerholaisilla on päivittäistä ulkoilua ja aktiivista toimintaa.		
Kunnassa järjestetään kohdennettuja liikkumisryhmiä liikuntaseuratoiminnan ulkopuolella oleville lapsille ja nuorille.	Harrastava koululainen hanke, jossa monipuolisia lajikokeiluja ja harrastamista 1-9 luokkalaisille. Toimintaa ohjaavat koulutetut aikuiset, seuraohjaajat ja koulu yhteisöohjaajat Kunnassa myös etsivä harrastustoiminnan pilottihanke.	
Koulumatkojen kävelyn ja pyöräilyn lisäämiseksi laaditaan toimenpiteitä.	Tampereen kaupunkiseudun selvitys lasten ja nuorten liikkumisesta valmistui 5/2022. Lempäälän kunnan kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelman suunnittelu alkoi. Ohjelmaan laaditaan toimenpiteitä koululaisten kävelyn ja pyöräilyn edistämiseksi.	
Koulupäivän aikainen liikkuminen lisääntyy. Koulujen piha-alueita kehitetään liikkumiseen kannustaviksi.	Harrastava koululainen hankkeen myötä kouluille hankittu eri välineitä välitunneille	
Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta raportoidaan vuosittain hyvinvointikertomuksessa tai vastaavassa.		

Painopiste 4. Työkäisille lisää liikettä arkeen

Tavoite	Toimenpide	Toteuma 2022
Kannustetaan työkäisiä tavoittelemaan liikkumissuosituksia tiedottamisella.	Verkkosivuilla tieto liikkumissuosituksista sekä sosiaalisen median julkaisut.	
Aktiivisiin liikkumismuotoihin perustuvia elämäntapoja vauhditetaan täydentämällä pyöräily- ja kävelyreittejä.		
Lisää liikettä työpäivään ja vähennetään istumista.	-Sosiaalisessa mediassa on julkaistu taukoliikuntavideoita (2 kpl). -Kunnan työntekijöillä on mahdollisuus käyttää Cuckoo-taukoliikuntasovellusta.	
Hyötyliikunnan lisääminen asiointiliikkumisen edistämiseksi.	-Sosiaalisessa mediassa on kannustettu hyötyliikunnan lisäämiseen.	
Kävelyä ja pyöräily työmatkoilla lisääntyy.	Lempäälän kunnan kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelman suunnittelu alkoi. Ohjelmaan laaditaan toimenpiteitä koululaisten kävelyn ja pyöräilyn edistämiseksi.	
Matalankynnyksen tapahtumien lisääminen.	-Maksuttomat lajikokeilut järjestettiin 9/2022. -Maksuttomia kehonkoostumusmittauksia sekä kestävyyskunnontestauksia on järjestetty noin kaksi kertaa vuodessa. -Valopolku toteutettiin 10/2022 -Terveiden ja hyvinvoinnin päivää vietettiin 11/2023	
Vapaa-ajan liikkuminen lisääntyy.	- Maksuttomat tapahtumat -Kampanjaviikkoihin osallistuminen sosiaalisessa mediassa (Euroopan liikkujan viikko, porrasiikko, kilometrikisat ja pyöräilyviikko)	
Vahvistamme kestäviä työ- ja asiointiliikkumisen muotoja.	Kuntaan perustettu kävelyn ja pyöräilyn kehittämissryhmä.	
Lähiluonto liikkumispaikkana – Lempäälässä arvostetaan lähiluonnon saavutettavuutta.	-Birgitan polun verkkosivut uudistettiin. Birgitan polusta julkaistiin uusi seutukunnallinen karttapalvelu.	

Painopiste 5. Ikäihmisten aktiivisuus arjessa lisääntyy

Tavoite	Toimenpide	Toteuma 2022
Ikäihmisten liikuntasuositukset huomioidaan toimintojen suunnittelussa sekä tavoitteissa.	Ikäihmisille tarjotaan lihasvoimaa ja tasapainoa kehittäviä toimintoja mm. kuntosaliharjoittelu, tanssi-, tuoli- ja ryhmäliikunnat. Jaossa kotiin kotijumppaohjeita ja Lisää voimaa vuosiin esitteitä.	
Kehitetään ikäihmisille innostavia lähiliikuntapaikkoja.		
60+ liikunta- ja kulttuuritoiminnan jatkuvuuden varmistaminen.	Liikunta ja kulttuuri on mukana eri työryhmissä ja tapahtumissa. Kunta osallistuu mm 60+ kauppakeskuskävely & kulttuurituokioiden järjestämiseen.	
Kotona asuvien ikäihmisten löytäminen ja aktivoiminen.	Vähän liikkuvia houkutellaan mm. Liikuntaneuvonnan, maksuttomien/edullisten ryhmätoimintojen ja ulkoiluystävän avulla liikkeelle. Asiakkaiden löytymisessä tehdään yhteistyötä ikäihmisten asiakasohjaajien, terveydenhuollon, seurakunnan, palvelutalojen ja muiden 3. sektorin toimijoiden kanssa. Herkällä korvalla liikkeellä. Jaossa kotiin kotijumppaohjeita ja Lisää voimaa vuosiin esitteitä.	
Liikunnan helpottaminen ja lisääminen ympäristösuunnittelun ja ympäristönhoidon keinoin.	Erilaisiin suunnitelmiin pyydetään lausunto seniori- ja vammaisneuvostosta. Levähdyspenkit, Wc:t, hiekotus ja opasteet. Huomioidaan esteettömyys ja saavutettavuus.	
Voimaa Vanhuuteen –hankkeen hyvien käytänteiden laajentaminen ja käytänteiden juurruttaminen.	Hankkeen käytänteet (liikuntaneuvonta, voima- ja tasapainoharjoittelu, ulkoilu ja liikuntaraati) ovat käytössä ja soveltuvien osin, tilanteen mukaan muokattavana. Koulutuksiin, ohjauksien laatuun ja kyselyihin kiinnitetään huomiota. -alku- ja loppukartoitus -tehoarjoittelujaksot 2 krt/vko voimaharjoittelu -asiakaskyselyt	
Ikääntyneiden ja iäkkäiden arkiaktiivisuutta ja liikuntaa lisätään kokonaisvaltaisemmalla otteella.	Tiedotusta ja kannustusta yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Tällä hetkellä yhdistyksien avulla järjestyy viikoittain 17 liikuntaryhmää ikäihmisille. Tapahtumiin järjestämissiin osallistuvat voimaa vanhuuteen mentorointiyhdistykset eläkeläis-, kansanterveys- ja liikuntayhdistyksiä, Martat, Maa- ja kotitalousnaiset, SRK ja palvelutalot. Lisätään yhteistyötä kunnan sisällä eri toimijoiden kesken.	