

# Lempäälän kunnan liikkumisohjelma 2022- 2026

Toteumaraportti 2023



# 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 liikkumisohjelmassa luodaan raamit lempääläisten liikkumisen edistämiseksi vuosille 2022-2026: [Lempäälän kunnan liikkumisohjelma.PDF](#). Tavoitteita ja toimenpiteitä edistetään vaiheittain koko ohjelmakauden ajan.

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

Liikkumisohjelma on hyväksytty kunnanvaltuustossa 31.8.2022.



## 1. Lempäälä liikkuu yhdessä

Tavoite	Toimeenpanon tilanne 2023	Toteuma 2023
Liikkuminen on koko kuntakonsernin yhteinen tavoite.	Uusi kuntastrategia tukee liikkumisen edistämistä.	
Liikkumisen edistäminen on osa päätöksentekoa. Päätösten vaikutuksia arvioidaan liikkumisen näkökulmasta.	Yhteisölautakunta käsitteli liikunnan edistämistä päätöksenteossaan sekä arvioi vaikutuksia liikkumisen näkökulmasta.	
Kunta kutsuu säännöllisesti koolle liikuntaseurojen ja yhdistysten yhteiskokouksen.	Kyllä	
Liikunnan edistämisestä vastaavat viranhaltijat osallistuvat valmisteilla olevien lautakuntapäätösten vaikutusten ennakoarviointiin (EVA).	Kyllä	
Kunnassa toimii poikkihallinnollinen työryhmä, jossa käsitellään liikunnan edistämistä.	Kunnassa poikkihallinnollinen hyte-työryhmä sekä kumppanuustiimit, joissa liikuntaa pohditaan laajasti.	
Viestinnässä huomioidaan eri kohderyhmät.	Viestintää on toteutettu monikanavaisesti (wilma, päikky, some, nysse, lvs, idid, proscreen, ilmoitustaulut, verkkosivut, tapahtumakalenteri)	

## 2. Ympäristö aktivoi liikkumaan










Tavoite	Toimeenpanon tilanne 2023	Toteuma 2023
Edistetään liikuntapaikkojen saavutettavuutta ja esteettömyyttä.	Liikuntapaikkarakentamisessa esteettömyys huomioitu.	<input type="checkbox"/>
Huomioidaan koko elämänkaaren liikkuminen ja erityistarpeet.	Vuonna 2023 liikuntapalveluissa on huomioitu lapset, nuoret ja perheet, työikäiset ja ikäihmiset.	<input type="checkbox"/>
Luodaan edellytyksiä koko kunnan väestön liikunnalliselle elämäntavalle.	Kyllä. Kuntalaisille tarjolla monipuolisia liikuntapaikkoja, maksutonta liikuntaneuvontaa kaikille kohderyhmille, liikuntaryhmiä ja tapahtumia. Maksuton yleisten kuntosalien käyttömahdollisuus jatkuu eläkeikäisille.	<input checked="" type="checkbox"/>
Edistetään kävelyä ja pyöräilyä yhteistyössä eri palvelunalojen kanssa.	KäPy-ohjelma on valmistunut poikkihallinnollisessa työryhmässä ja hyväksytty yhdyskuntalautakunnassa.	<input checked="" type="checkbox"/>
Kannustamme kuntalaisia käyttämään monipuolisia fyysisiä liikumismuotoja.	Keskustan kävelyopasteet suunniteltu ja asennettu. Kuljuntien risteysten osalta turvallisuuden parantaminen liikenneympyröiden myötä. Tampereentiellä Kuljun liikenneympyröiden valmistuminen.	<input type="checkbox"/>
Edistetään omaehtoista liikuntaa.	Kannustetaan tutustumaan erilaisiin mahdollisuuksiin ja lähiliikuntapaikkoja edistetään. Liikuntaneuvonnan avulla etsitään jokaiselle mieluisin tapa liikkua. Avoimet ovet muun muassa kuntosaleille sekä tapahtumien yhteydessä liikuntaryhmiin tutustumista.	<input checked="" type="checkbox"/>
Kehitetään rakennettua ympäristöä arkiliikuntaa suosivaksi.	Kaavoihin on lisätty esteettömyyttä koskevia määräyksiä ja osallistettu eri käyttäjiä. Telkänlaipaleen esteetön kevyen liikenteen reitti on toteutunut. Katoksellisia ja turvallisia pyöräpysäkkejä on lisätty joukkoliikennereittien varrella ja julkisten rakennusten yhteyteen.	<input type="checkbox"/>
Kävelyn ja pyöräliikenteen hyödyt on tiedostettu laajasti ja niistä viestitään aktiivisesti.	Markkinoidaan aktiivisesti kestävään liikkumiseen liittyviä tapahtumia, kuten kilometrikisää, pyöräilyviikkoa sekä talvikilometrikisää.	<input type="checkbox"/>
Koulujen pihoja kehitetään kaikkien ikäluokkien liikkumista innostaviksi.	Kouluhankkeissa on suunniteltu pihoja liikkumista innostaviksi mm. Saikan talo, Sääksjärven koulu ja Kanavan koulun uudet kuntovälit. Koulurakentamisen (mm. Saikka ja Sääksjärvi) yhteydessä on huomioitu piha- ja liikuntatilojen tarve muussakin kuin koulukäytössä.	<input type="checkbox"/>
Kehitetään helposti saavutettavia ulkoilualueita ja -reittejä sekä lähiliikuntapaikkoja.	Halkolan liikuntapuiston rakentaminen ja ulkokuntosalipaikan ideointi Kuljuun. Hakkarin liikunta-alueen kehittäminen, mm. tekojäärata ja tekonurmi. Keskusentän ja Kanavan koulun lähiliikuntapaikkojen kehittäminen. Mestarien metsä-luontopolun toteuttaminen.	<input type="checkbox"/>
Kannustetaan kuntalaisia lähiluonnon hyödyntämiseen liikkumispaikkana.	Kolmas sektori on järjestänyt luontoretkeä laavuille.	<input type="checkbox"/>

### 3. Liikkuminen on osa lasten ja nuorten arkea








Tavoite	Toimeenpanon tilanne 2023	Toteuma 2023
Lasten ja nuorten liikuntasuositukset huomioidaan toimintojen suunnittelussa sekä tavoitteissa.	Suosituksot huomioidaan suunnittelussa ja tavoitteissa.	
Lisätään kunnan palvelualueiden yhteistyötä, kehitetään uusia toimintamalleja liikkumiselle – jokaisella lapsella mahdollisuus harrastaa ja liikkua.	Terveysliikunnanohjaaja, jonka kohderyhmänä lapset, nuoret ja perheet, on aloittanut yhteistyön koulujen, nuorisopalveluiden, kouluterveydenhuollon sekä kohtaamispaikkojen kanssa.	
Varhaiskasvatuksessa, koululaisilla ja iltapäiväkerholaisilla on päivittäistä ulkoilua ja aktiivista toimintaa.	Kyllä.	
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 etsivää harrastustoimintaa.	
Koulumatkojen kävelyn ja pyöräilyn lisäämiseksi laaditaan toimenpiteitä.	KäPy-ohjelma on valmistunut.	
Koulupäivän aikainen liikkuminen lisääntyy. Koulujen pihalueita kehitetään liikkumiseen kannustaviksi.	Harrastava koululainen hankkeen myötä kouluille hankittu eri välineitä välitunneille.	
Lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta raportoidaan vuosittain hyvinvointikertomuksessa tai vastaavassa.	Kyllä.	



## 4. Työikäisille lisää liikettä arkeen

Tavoite	Toimeenpanon tilanne 2023	Toteuma 2023
Kannustetaan työikäisiä tavoittelemaan liikkumissuosituksia tiedottamisella.	Verkkosivuilla tieto liikkumissuosituksista sekä sosiaalisen median julkaisut.	
Aktiivisiin liikkumismuotoihin perustuvia elämäntapoja vauhditetaan täydentämällä pyöräily- ja kävelyreittejä.	Kaavoituksen keinoin huolehditaan pyöräily- ja kävelyreittien täydentämisestä, mm. Hauralan uusi yleiskaava-alue. Kaavoitettuja reittejä rakennetaan vuosittain, mm. Saikan ja Linnajärventien alueiden reittien rakentaminen. Keskustan kävelyreittien suunnittelutyö on aloitettu.	
Lisää liikettä työpäivään ja vähennetään istumista.	Sosiaalisessa mediassa innostettiin tauottamaan työpäivää. Kunnan työntekijöillä on mahdollisuus käyttää Cuckoo-taukoliikuntasovellusta.	
Hyötyliikunnan lisääminen asiointiliikkumisen edistämiseksi.	Sosiaalisessa mediassa on kannustettu hyötyliikunnan lisäämiseen.	
Kävely ja pyöräily työmatkoilla lisääntyy.	Lempäälän kunnan kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma valmistui.	
Matalankynnyksen tapahtumien lisääminen.	Maksuttomia kehonkoostumusmittauksia sekä kestävyyskunnontestauksia on järjestetty. Valopolku toteutettiin. Terveiden ja hyvinvoinnin päivää sekä unelmien liikuntapäivää vietettiin.	
Vapaa-ajan liikkuminen lisääntyy.	Maksuttomat tapahtumat Kampanjaviikkoihin osallistuminen sosiaalisessa mediassa (Euroopan liikkujan viikko, porrasviikko, kilometrikisat ja pyöräilyviikko) Edulliset liikuntaryhmät ympäri vuoden.	
Vahvistamme kestäviä työ- ja asiointiliikkumismuotoja.	KäPy-työryhmä on siirretty osaksi Hyte-työryhmää. Kannustetaan kevyenliikenteen ja julkisen liikenteen käyttämiseen.	
Lähiluonto liikkumispaikkana – Lempäälässä arvostetaan lähiluonnon saavutettavuutta.	Mestareiden metsä avajaiset ja Halkolan liikuntapuiston suunnittelu ja rakentaminen.	

## 5. Ikäihmisten aktiivisuus arjessa lisääntyy

Tavoite	Toimeenpanon tilanne 2023	Toteuma 2023
Ikäihmisten liikuntasuosituksot 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.	Liikuntapaikkarakentamisessa pyritään huomioidaan eri ikäryhmät. Seniorineuvoston toiveet on huomioitu mm. Halkolan liikuntapuiston suunnittelussa. Alueelle on tehty pieni penkkilenkki, jonka varrella myös ikäihmisille soveltuvia ulkokuntoilulaitteita.	
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 ulkoilustävän 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 ympäristöhoidon 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 soveltuvin osin, tilanteen mukaan muokattavana.  Koulutuksiin, ohjauksien laatuun ja kyselyihin kiinnitetään huomiota. -alku- ja loppukartoitus -tehoharjoittelujaksot 2 krt/vko voimaharjoittelu -asiakas kyselyt	
Ikääntyneiden ja iäkkäiden arkiaktiivisuutta ja liikuntaa lisätään kokonaisvaltaisemmalla otteella.	Tiedotusta ja kannustusta yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Tapahtumat järjestetään yhteistyössä kolmannen sektorin, seurakunnan ja Pirhan kanssa.  Ikäihmisten kumppanuustiimiä, vammaisneuvostoa ja seniorineuvostoa on osallistettu toiminnan suunnitteluun.  Eri sektoreiden toimintaa täydennetään vahvalla vertaisohjaajatoiminnalla.	



[www.lempaala.fi](http://www.lempaala.fi)

20.5.2024

[www.lempaala.fi](http://www.lempaala.fi)

**LÄMPÄÄ**  
KUNTA  
JOKA  
SANOO  
KYLLÄ!