

Liikkuriva  
Kuhmo



LIKKUMISOHJELMA  
2024-2030



Kaupunginvaltuusto  
13.1.2025 § 7

## Sisällysluettelo

<b>Johdanto</b> .....	2
<b>Kuhmolaiset liikkujina</b> .....	4
<b>Kuhmo liikuntakaupunkina</b> .....	6
<b>Liikuntapalvelut osana kaupungin hyvinvointityötä</b> .....	15
<b>Yhteistyö liikuntatoimijoiden voimavarana</b> .....	17
<b>Liikunnasta viestiminen</b> .....	23
<b>Liikuntaneuvonta</b> .....	24
<b>Elinikäinen liikunta yksilön voimavarana</b> .....	27
<b>Liikkuvat lapset ja nuoret</b> .....	29
<b>Liikkuvat työkäiset</b> .....	35
<b>Liikkuvat ikääntyneet</b> .....	38
<b>Liikkuvat erityisryhmät</b> .....	41
<b>Liikkumisympäristö ja -olosuhteet</b> .....	43
Liikuntapaikkaselvitys 2023 .....	43
<b>Liikkumishjelman tahtotila 2025–2030 – Hyvinvoiva ja toimintakykyinen kuhmolainen</b> .....	44
<b>Taustatietoja</b> .....	46
<b>Hallitusohjelman 16 Suomi liikkeelle -toimenpidettä</b> .....	46
<b>Suomalaiset ovat Euroopan liikkuvien ja ulkoilevien kansa</b> .....	47
<b>Ohjelmatyöhön osallistuneet viranhaltijat ja asiantuntijat</b> .....	48
<b>Osallistamistoimenpiteet</b> .....	49
<b>Liikkumishjelman käsittely päätöksenteossa</b> .....	50
<b>Lähteet</b> .....	51

## Johdanto

Liikkumisohjelma toimii liikkumisen edistämisen asiakirjana, jolla tehdään liikunnan ennaltaehkäisevää työtä ja sen kehittämistä näkyväksi. Ohjelma toimii myös osana laajempaa hyvinvointisuunnitelmaa lähtökohtanaan hyvinvoiva kuntalainen. Ohjelmatyöllä tavoitellaan yhteistä tahtotilaa ja toimenpiteitä kuntalaisten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Liikkumisohjelma tarkastelee elämänkaarimallin mukaisesti eri ikäryhmiä. Kilpa- ja huippu-urheilu sekä liikuntamatkailu on jätetty liikkumisohjelman ulkopuolelle, vaikka niiden merkitys liikunnan toimintaympäristössä ja liikkumiseen kannustavana esimerkkinä ymmärretäänkin.

Liikunta vaikuttaa yhteiskunnassamme ihmisten elämään eri sektoreissa: arjessa, vapaa-ajalla, varhaiskasvatuksessa, koulussa, työpaikoilla, paikallisissa yhteisöissä ja kaupungeissa. Liikunnan merkitys on tullut yhä voimakkaammin esiin myös poliittisena aiheena, ja se on nostettu tärkeäksi terveystieteiden näkökulmaksi. Väestön pitäminen toimintakykyisenä edellyttää terveysliikunnan ja liikkumisen edellytysten näkökulmien sisällyttämistä strategioihin, toimintasuunnitelmiin ja talousarvioihin.

Liikunta ja liikkuminen ovat keskeisessä asemassa useiden kansanterveydellisesti tärkeiden pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa yhdistettynä muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin. Liikuntaharjoittelulla on myönteisiä vaikutuksia myös älyllisiin toimintoihin ja mielenvireyden ylläpitämiseen. Liikuntaharjoittelun on todettu olevan kustannusvaikuttavaa muihin laaja-alaisempiin interventioihin verrattuna. (lääketieteen sanastossa interventio = toimenpide, jolla pyritään vaikuttamaan yksilön tai ryhmän terveydentilaan tai käyttäytymiseen)

Liikunnan harrastamiseen vaikuttavat iän ja sukupuolen lisäksi useat tekijät, kuten koulutustaso sekä terveys ja toimintakyky. Merkittävä rooli väestön liikunta-aktiivisuudessa yksilön oman motivaation ja liikuntamyönteisyyden lisäksi on arkireiteillä ja liikkumiseen kannustavilla ulkoympäristöillä sekä sisäliikuntaan soveltuvilla tiloilla. Ammattitaitoiset ja innostavat liikunnanohjaajat ja -valmentajat toimivat tukena ryhmämuotoisissa harrastuksissa ja tavoitteellisessa urheilussa. Jatkuva ammattitaidon kehittäminen ja koulutautuminen sekä ohjaustyön veto- ja pitovoimaisuus ovatkin merkittävä osa paikallisen liikuntatoiminnan kehittämistä.

Liikunnan tarkastelu saadaan moniulotteisemmaksi, kun laajennamme käsityksiämme liikunnan edistämisestä liikkumisen edistämiseksi, jolloin puhutaan kaikenlaisen aktiivisuuden lisäämisestä ihmisten arjessa. Kaupungistuminen, teknologian kehittyminen, passiivisten liikkumistapojen yleistyminen, istumatyön lisääntyminen ja yleinen vaurastuminen ovat kaikki vähentäneet omalta osaltaan liikkumisen tarvetta. Liikkumisen väheneminen ja lisääntynyt paikallaanolo herättävät huolta arkiaktiivisuuden osalta. Vapaa-ajan liikuntaa harrastetaan edelleen, mutta huolta herättää sen riittämättömyys terveyden kannalta. Fyysinen kokonaisaktiivisuus on vähentynyt, koska arkiliikunta on vähentynyt ja istuminen lisääntynyt niin työelämässä kuin kotona.

Hallitusohjelmaan sisältyvän Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitteena on, että eri ikäiset ihmiset liikkuvat aiempaa enemmän. Lisää vain liike. -sloganin viestinä on, että arkiset valinnat ovat tärkeitä liikkumisen lisäämiseksi ja yhä useampi ihminen tarttuu liikkumisen mahdollisuuksiin. Valtioneuvoston ja OKM:n Liikuntapoliittisessa selonteossa todetaan, että jokaisella on oikeus saada mielihyvää ja myönteisiä kokemuksia liikunnasta.

Liikkumisohjelmasta nostetaan tavoitteita laajaan hyvinvointisuunnitelmaan ja hyvinvoinnin vuositavoitteisiin sekä talousarviosuunnitteluun. Ohjelmaa tarkastellaan ja päivitetään valtuustokausittain.

Kuva: Liikkumishjelma - Liikkuva Kuhmo



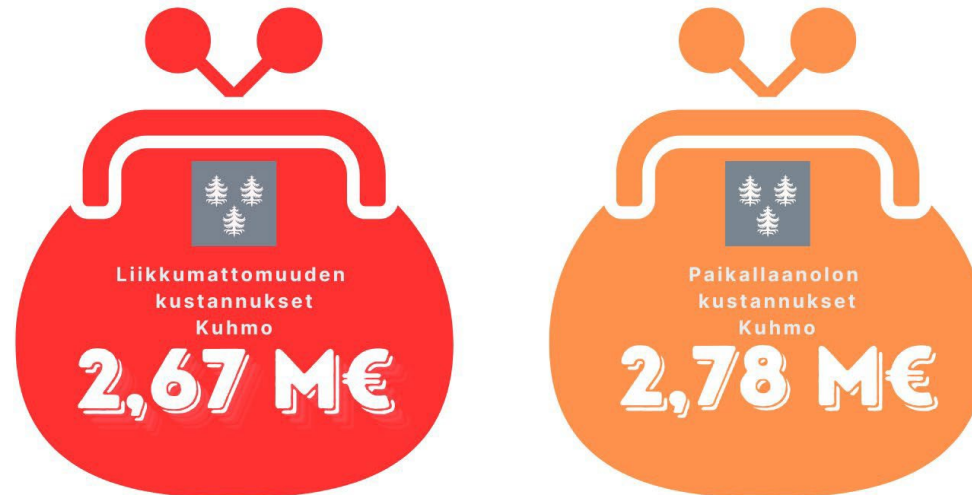
## Kuhmolaiset liikkujina

Syksyllä 2023 toteutetun liikuntapaikkakyselyn vastauksista selviää, että Kuhmossa käytetään aktiivisimmin liikkumiseen kävely- ja pyöräteitä, kuntoratoja ja ulkoilureittejä, hiihtolatuja, koulujen liikuntasaleja ja kuntosaleja. Vastaajat arvostavat selvästi eniten luontoliikuntaympäristöjä. Hyvänä kakkosena tulevat kaikille avoimet liikuntapaikat ja lähiliikuntapaikat, joiden jälkeen lajiliikuntapaikat sijoittuvat seuraavaksi merkityksellisimmiksi liikuntapaikoiksi.

Vastausten perusteella voidaan todeta, että kuhmolaiset tunnistavat ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Mitä useammin liikutaan ja ulkoillaan, sen parempi on terveys ja hyvinvointi – niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. Luonnossa liikkumisesta ja oleskelusta saadaan mittavia vaikutuksia. Tutkimusten mukaan tyypillisin hyvinvointivaikutus toistuvalla luonnossa liikkumisella on stressitilanteista palautuminen, immuunipuolustuksen vahvistuminen, kestävyyskunnan ja lihasvoiman parantaminen sekä painonhallinta.

Indikaattoritietojen ja kokemustiedon perusteella liikkumattomuus on polarisoitunutta. Suurinta huolta aiheuttaa liian vähän liikkuvat, joiden arkiaktiivisuus jää vähäiseksi ja paikallaanolo vie vuorokaudesta suurimman osan.

Liikkumattomuuden kustannukset UKK-instituutin laskurilla mitattuna ovat Kuhmossa 2,67 M€ ja paikallaanolon kustannukset 2,78 M€. Laskuri osoittaa liikkumattomuuden ja paikallaanolon aiheuttamat kansansairauksien kustannukset.



Yhteiskunnallisesti suuria kysymyksiä on mm.

- Miten saamme lähiympäristön sellaiseksi, että se liikuttaa väkisin?
- Kuinka houkutella liikuntatoimintoihin ja liikuntaa järjestäviin yhdistyksiin osallisiksi liikunnallisesti passiiviset tai miten he lisäävät arkiliikunnastaan?

Taulukko: Liikunta-aktiivisuus ja fyysinen toimintakyky vuonna 2023

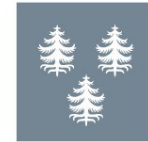
Indikaattori	5.–6. lk. Kuhmo	8.–9. lk. Kuhmo	Lukio 1. ja 2. vuosi Kuhmo	Työikäiset Kainuu	Ikääntyneet Kainuu	Yli 65 v. Kuhmo	Kuhmon väestö
Harrastaa hengästyttävää liikuntaa korkeintaan 1 h/vko		35 %	38 %				
Harrastaa ohjattua liikuntaa viikoittain		33 %	18 %				
Kuhmossa järjestetään kiinnostavaa vapaa-ajantoimintaa		41 %	26 %				
Kuhmossa harrastuspaikat sijaitsevat liian kaukana		27 %	17 %				
Tietää Kuhmon harrastusmahdollisuuksista		61 %	57 %				
Ylipainon yleisyys	26 % (7–12 v)	16 %	31 %	30 %	19 %		
Heikko fyysinen toimintakyky	34 % (5. lk)	33 % (8. lk)					
100 m juoksemisessa suuria vaikeuksia				9 %	29 %		
500 m kävelemisessä suuria vaikeuksia					19 %		
Terveysliikuntasuositusten mukaan liian vähän liikkuvien osuus	43 %	22 %		58 %	65 %		
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitajaksot/ 10000						422,6	131,4 (v. 2022)

Lähteet: Sotkanet ja Rajattomasti liikuntatietoa -alusta





## Kuhmo liikuntakaupunkina

Väestöennusteen mukaan Kuhmon väkiluku vähenee tulevien vuosikymmenten aikana. Suurin pienenevä ikäryhmä tulee olemaan alle 18-vuotiaat. Heidän määränsä vähenee lähes 40 %. Myös työikäisten määrästä tulee ennusteen mukaan vähenemään kolmannes. Yli 65-vuotiaiden määrän ennustetaan pysyvään lähimpänä nykyistä määrää. Heidän kohdallaan vähenemistä ennustetaan ainoastaan 10 %. Ennusteilla on vaikutusta tulevaisuuden liikkumisen, toimintakyvyn ja liikunnan resurssointeihin ja investointisuunnitelmiin. Aikuisväestöllä on erilaisia tarpeita liikkumisen edistämiseksi ja liikunnan lisäämiseksi kuin lapsilla ja nuorilla.

Data: Tilastokeskus,  
Kainuun Liitto



### Väestön kehitys Kuhmossa

		2023		ENNUSTE:				
			Osuus % väestöstä	2030	Osuus % väestöstä	2040	Osuus % väestöstä	Muutos % vuodesta 2023 vuoteen 2040
	<b>Asukkaita yhteensä</b>	<b>7 585</b>		<b>6 739</b>		<b>5 848</b>		<b>-23 %</b>
	<b>0-18 v.</b>	<b>1 061</b>	<b>14 %</b>	<b>791</b>	<b>12 %</b>	<b>668</b>	<b>11 %</b>	<b>-37 %</b>
	<b>19-64 v.</b>	<b>3 489</b>	<b>46 %</b>	<b>2 843</b>	<b>42 %</b>	<b>2 457</b>	<b>42 %</b>	<b>-30 %</b>
	<b>65- v.</b>	<b>3 035</b>	<b>40 %</b>	<b>3 104</b>	<b>46 %</b>	<b>2 723</b>	<b>47 %</b>	<b>-10 %</b>

Liikuntapalvelujen toiminnot ylittävät Kuhmon kaupunkiorganisaation hallinnon rajoja. Elinvoimavaliokunnan päätöksentekoon kuuluvat liikuntapaikat, terveystoiminta ja liikuntapalvelut kuten tila- ja maksuperusteet sekä investointihankkeet. Liikuntapalvelujen johtavana viranhaltijana toimii tekninen johtaja. Liikuntapaikkojen lähiesihenkilötehtävät kuuluvat kunnossapitopäällikölle. Liikunnan ohjaustyön ja liikuntaneuvonnan lähiesihenkilönä toimii uimaopettaja. Palveluvastaava päättää liikuntatilojen käytöstä. Liikuntapaikoille ja ohjaustyöhön on varattu noin 15 henkilötyövuotta.

Hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta puolestaan päättää hyvinvointityöhön liittyvistä asioista kuten yhdistysten ja kylätoimikuntien avustusperusteista ja avustusten myöntämisestä. Hyvinvointiaktivaattorin tehtävänkuvaan kuuluu liikunnan asiantuntija- ja kehittämistehtäviä.





**Kuva: TEAviisari on THL:n työväline, joka osoittaa kuntien terveydenedistämisasiisyyttä**

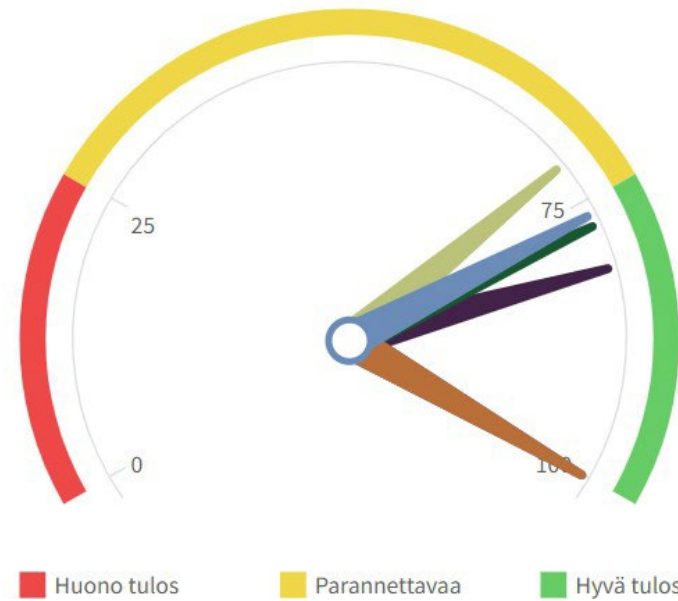
TEAviisari osoittaa, että Kuhmossa liikunnan vahvuuksia ovat mm.

- Tavoitteet toiminta- ja taloussuunnitelmassa
- Liikuntapaikkojen määrä
- Ohjelmien käsittely ja liikunnan osallistujamäärien esittely luottamushenkilöhallinnossa
- Soveltavan liikunnan kuvauksen yhdistäminen hyvinvointikertomukseen
- Ylikunnallinen yhteistyö

Kehitettäviä osa-alueita ovat mm.

- Liikkumisryhmät opiskelun ulkopuolelle jääneille nuorille, työttömille ja painonhallitsijoille
- Ohjelmien käsittely johtoryhmissä
- Oppilaiden aktivointi koulumatkaliikuntaan
- Liikuntaan osallistuneiden sukupuolittaisen jakauman seuranta

## Liikunta : Kuhmo 2024

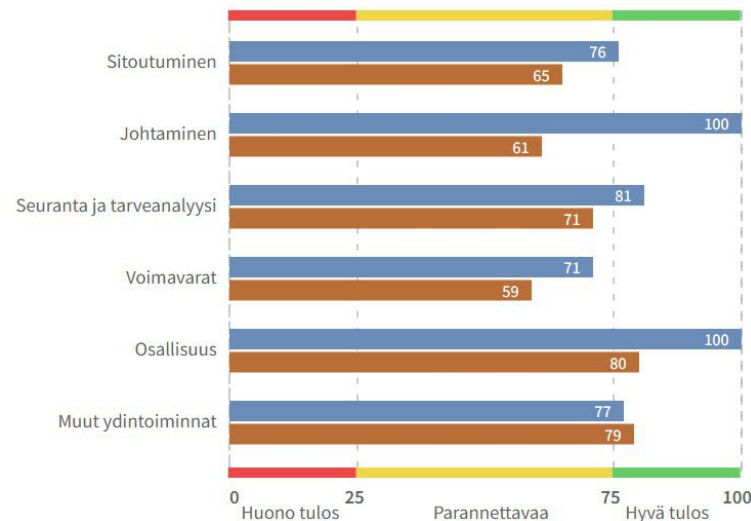


### Liikunta

- Sitoutuminen
- Johtaminen
- Seuranta ja tarveanalyysi
- Voimavarat
- Osallisuus
- Muut ydintoiminnat

Aineisto päivitetty 09.10.2024

## Liikunta : 2024



- Kuhmo
- Koko maa

Aineisto päivitetty 09.10.2024

# KUHMO LIIKUNTA KAUPUNKINA



Lähteet: Kuhmon kaupunki  
Lipas.fi Jyväskylän yliopisto 28.6.2024

Liikuntapinta-ala 88863 m<sup>2</sup>

Reittien pituus 276 km

Liikuntapaikkoja 171 kpl

Liikuntasalien käyttövuorot  
250 h/vko

Aktiivisia liikuntaseuroja 16 kpl

Liikunta-avustusta saaneita  
kyläyhdistyksiä 12 kpl  
kansanterveysjärjestöjä 3 kpl

Liikunta-avustukset 29 200 €/v.

## KUHMO LIIKUNTAKAUPUNKINA



### Vuonna 2023

- uimahallissa 20 429 käyntiä
- 6. lk uimataito 93,6 %
- kaupungin ryhmäliikunnassa 3 810 kävijää
- senioripasseja lunastettu 159 kpl
- uinnin junioripasseja lunastettu 5 kpl

### Vuonna 2023 Sotkamon kansalaisopiston Kuhmon toimipisteellä tanssin ja liikunnan kurssitoiminnoissa

- 70 kurssia
- 844 osallistujaa
- 1163,79 opetustuntia
- 455 opiskelijaa, joista  
miehiä 86 ja naisia 369

## KUHMO LIIKUNTAUKAUPUNKINA

Vuonna 2023

- liikuntaseurojen jäsenmäärä 1 026 hlöä
  - alle 18 v. 50 %
  - 19-28 v. 10 %
  - 29-65 v. 30 %
  - yli 65 v. 10 %

Lähde: Liikuntapaikkaselvitys

Kansanterveysjärjestöt liikuttajina

- Reumayhdistys 25 hlöä
- Selkäyhdistys 140 hlöä
- Hengitysyhdistys 91 hlöä

Lähde: Liikunta-avustushakemukset

Eläkeliitto Kuhmon yhdistys  
liikuttajana

- Jäseniä 434
- miehiä 34 %
- naisia 66 %
- keski-ikä 76 v.

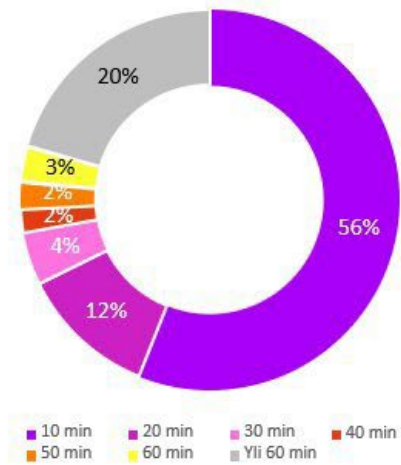
Lähde ja kuva: Eläkeliiton Kuhmon  
yhdistys ry



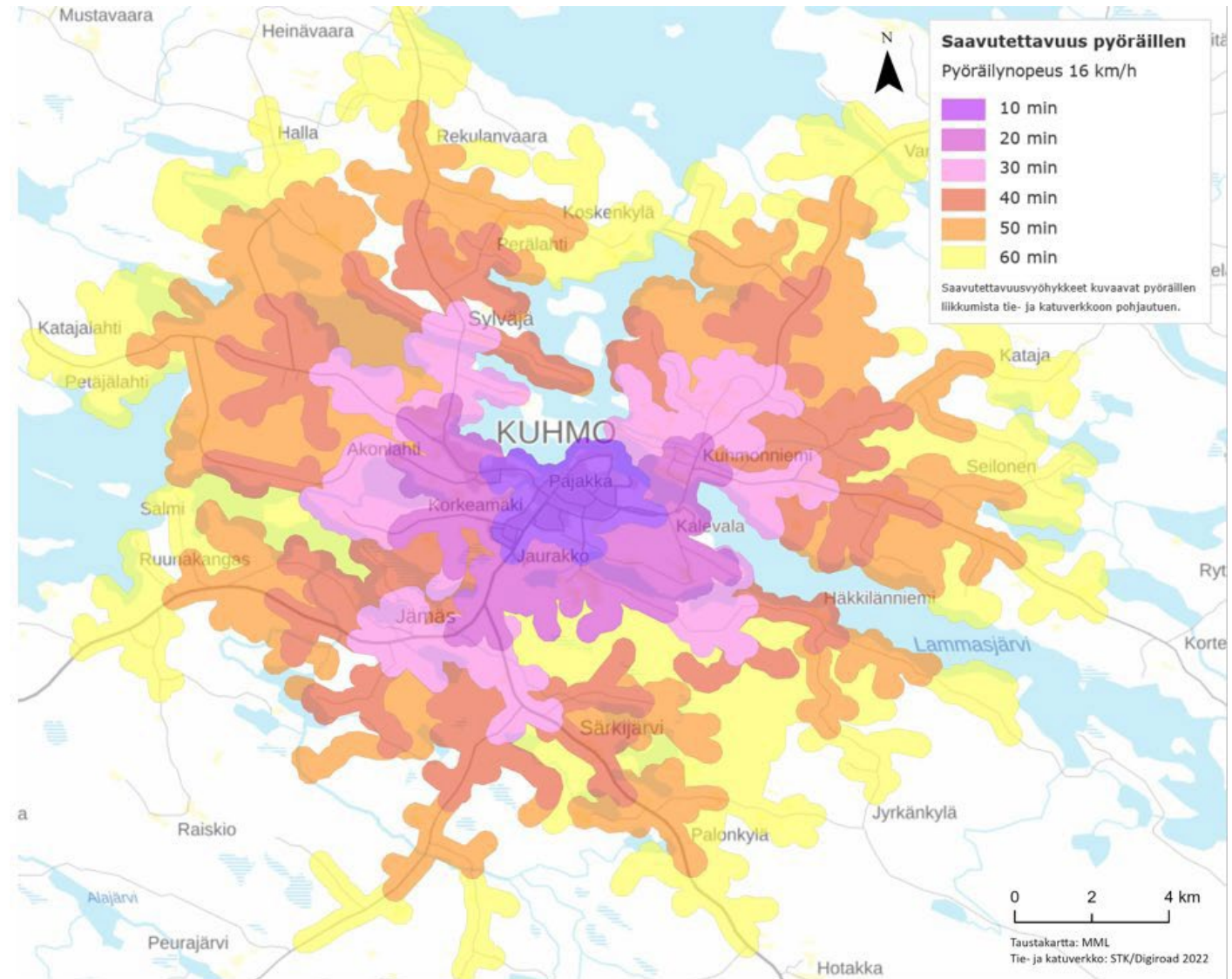
Arkiliikunnan suosituimpia väyliä ovat niin valtakunnallisen tutkimuksen kuin Kuhmon kaupungin liikuntapaikkaselvityksenkin mukaan kevyen liikenteen väylät. Kuhmolaisista 68 % saavuttaa taajaman 20 minuuttia pyöräillen ja 44 % 20 min kävellen. Tämä antaa yksilötasolla loistavan pohjan ja luo edellytyksiä arkiliikkumisen edistämiseksi. Kainuun kuuden kunnan viisaan liikkumisen suunnitelma sisältää kävelyn ja pyöräilyn kartoitusosuuden ja liikenneturvallisuutta edistävän toimenpidesuunnitelman.

## Saavutettavuus pyöräillen Kuhmo

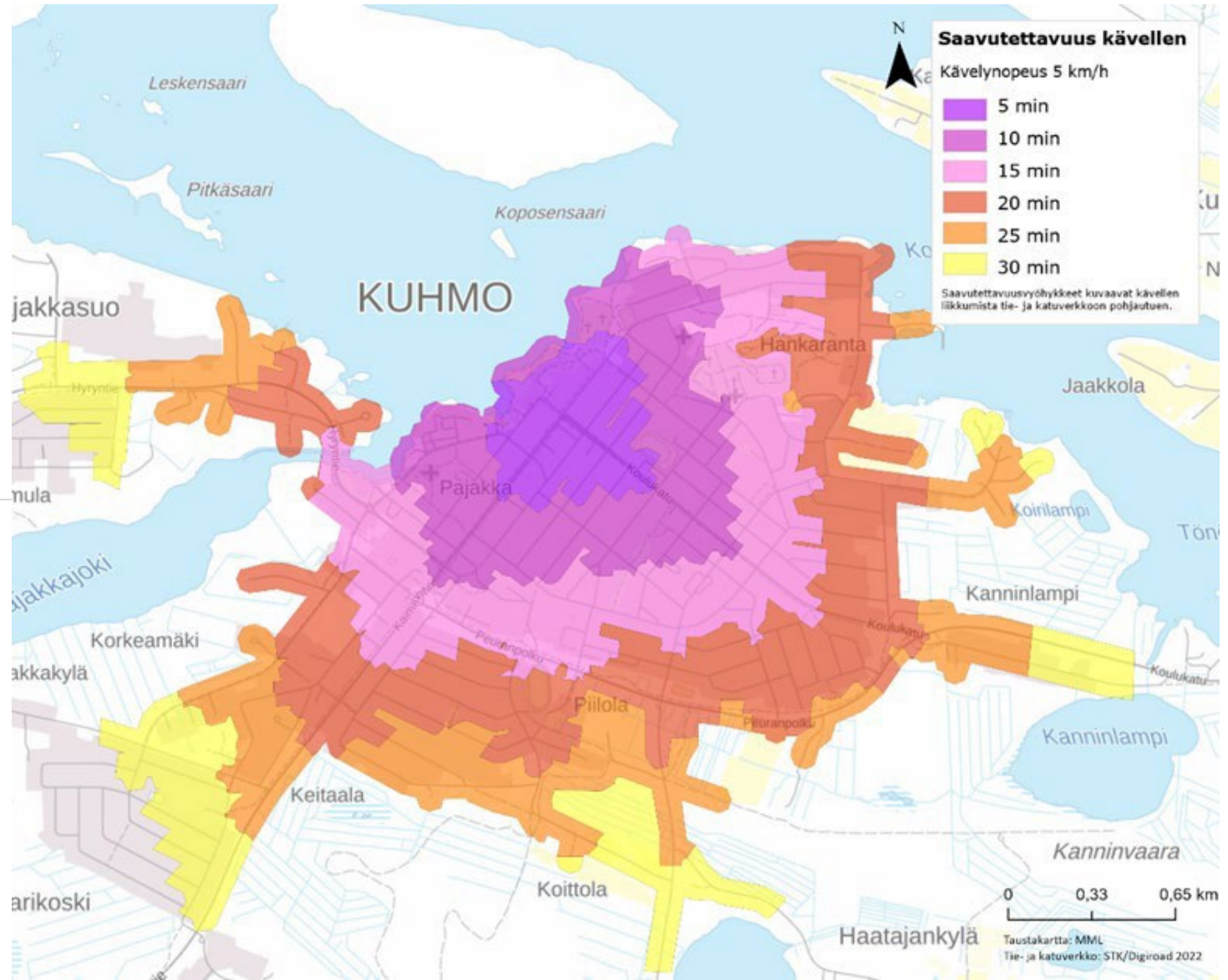
Asukkaiden matka-aika pyöräillen Kuhmon keskustaan



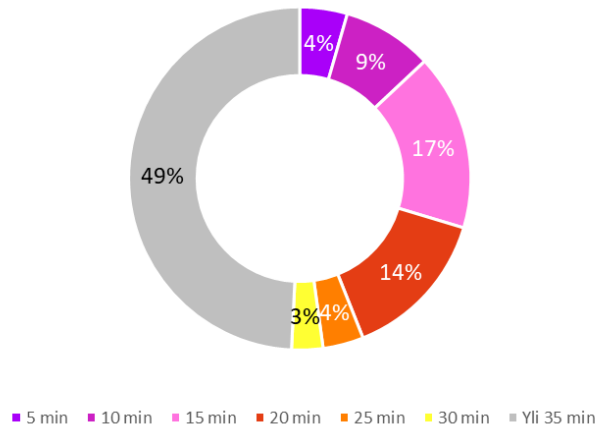
Ramboll



# Saavutettavuus kävellen Kuhmo



Asukkaiden matka-aika kävellen  
Kuhmon keskusta



Kuhmon erityispiirteinä ja -vahvuutena on luonnon, metsän, erämaan ja neljän vuodenajan tuomat mahdollisuudet liikkumisen tukena ja edistäjänä. Luonto, metsät ja vesistöt ovat lähellä taajamassakin. Monissa kuhmolaisissa perheissä lemmikkieläimillä, etenkin koirilla, on myös liikkumiseen aktivoiva vaikutus. Vapaa-ajan toiminta luonnossa iästä riippumatta tukee terveyttä ja hyvinvointia, mikä on tärkeää kansanterveydellisesti. Kuhmolaisten luontokontaktit ovat runsaista ja kuuluvat usein arkeen luonnollisena osana ja elämäntapana.

Metsäystyseurueet ovat merkittäviä liikuttajia, samoin kuin omaehtoinen metsästy- ja kalastusharrastus. Kuhmon riistanhoitoyhdistyksessä jäseniä on 2700, metsäystyseuroja Kuhmossa on 130 ja hirviporukoita 90. Muita liikkumista edistäviä luontoharrastuksia voivat olla mm. marjastus, sienestys, luontokuvaus – ja maalaus, lintuharrastus ja vesiympäristöjen virkistyskäyttö. Erilaiset luonnossa liikkumisen muodot madaltavat kynnystä arkiaktiivisuuteen. Metsästy ja muut luontoharrastukset ovat merkittäviä liikkumista, toimintakykyä ja mielen hyvinvointia edistäviä toimintoja.

*Kuva: Kuhmolaisen luonnon tarjoamat mahdollisuudet aktivoivat liikkumaan*



## Liikuntapalvelut osana kaupungin hyvinvointityötä

Poikkihallinnollisen liikuntasuunnitelman tavoitteena on olla osa kuntalaisen aktiivista arkea, yksilön hyvinvointia, mielenterveyttä ja toimintakykyä. Sektorirajat ylittävällä yhteistyöllä vahvistetaan liikunnan asema osana Kuhmon kaupungin hyvinvointi-, terveys- ja turvallisuuspolitiikkaa sekä strategista kehittämistä. Liikunnan huomioiminen osana kaupunkistrategista kehittämistä ja hyvinvointityön suunnittelua on erinomainen keino edistää kuntalaisten liikkumisaktiivisuutta laaja-alaisesti.

Kaupungin tehtävänä on luoda yleisiä edellytyksiä liikunnalle Kuhmossa. Kunnalliset liikuntapalvelut perustuvat liikuntalakiin (390/2015), jossa on määritelty periaatteet toiminnan järjestämiseksi. Liikuntalaki pyrkii edistämään väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukemaan lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Liikunta on osa kunnan peruspalveluja ja tärkeä osa kuntalaisten hyvinvointia.

Kunnan tulee luoda edellytyksiä:

- järjestämällä eri kohderyhmät huomioon ottavia liikuntapalveluita sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa
- tukemalla kansalaistoimintaa
- rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja

Kuhmon kaupungin strategiassa 2021–2025 visioksi on määritelty Täyttä elämää metsän ja kulttuurin valtakunnassa ja missiona on Luomme mahdollisuuksia – Kuhmo on turvallinen ja avoin kotikaupunki toteuttaa unelmia ja ajatella isosti.

Strategisiksi tavoitteiksi on asetettu

- Kestävä kaupunki
- Täyttä elämää keskustassa ja kylissä – Hyvinvoivat kuhmolaiset
- Inhimillinen kehitys on mahdollista kaikille
- Monipuolinen, kannattava ja kansainvälinen elinkeinorakenne
- Tunnettu ja verkostoitunut kaupunki
- Ihmislähtöinen organisaatio ja vetovoimainen työyhteisö

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen on kuntien ja hyvinvointialueiden perustehtävä. Hyvinvoinnin, turvallisuuden ja ehkäisevän päihdetyön asiakirja kuvaa kuhmolaisten hyvinvoinnin tilaa ja toimii suunnitelmana käytännön työssä. Hyvinvointityön tavoitteena on myös osallisuuden vahvistaminen.



Hyvinvointityö tukee kaupungin strategisia ja toiminnallisia tavoitteita, joita tarkastellaan valtuustokausittain sekä vuosittain talousarvion laadinnan yhteydessä. Kunnan on seurattava asukkaistensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä väestöryhmittäin. Lisäksi seurataan kunnan palveluissa toteutettuja toimenpiteitä, joilla vastataan kuntalaisten hyvinvointitarpeisiin. Kuntalaisten terveydestä ja hyvinvoinnista sekä toteutetuista toimenpiteistä raportoidaan valtuustolle vuosittain, minkä lisäksi valtuustolle valmistellaan kerran valtuustokaudessa laajempi hyvinvointikertomus.

*Taulukko: Laajan hyvinvointisuunnitelman tavoitteet 2021–2025 sekä liikkumisen toimenpiteet ja yhdyspinnat hyvinvointisuunnitelmassa*

Laajan hyvinvointisuunnitelman tavoitteet 2021–2025	Liikkumisen toimenpiteet ja yhdyspinnat hyvinvointisuunnitelmassa
Täyttä elämää Kuhmossa – hyvinvoivat kuhmolaiset	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tunnistamme liikkumisen ja liikunnan merkityksen terveydelle ja hyvinvoinnille</li> <li>- Huolehdimme arkiaktiivisuuden ja liikunnan saavutettavuudesta, viestinnästä ja opastuksesta</li> <li>- Edistämme liikkumista osana varhaiskasvatusta, perusopetusta, lukio-opetusta, aamu- ja iltapäivätoimintaa, liikuntapalveluja, nuorisopalveluja, kulttuuripalveluja, työllisyyden edistämisen palveluja, maaseutupalveluja ja kunnallisteknisiä palveluja</li> <li>- Kehitämme liikuntaneuvontaa ja sen mahdollisuuksia</li> <li>- Ylläpidämme ja kunnostamme reitistöjä ja lähiliikunta-alueita sekä kehitämme niitä</li> <li>- Mahdollistamme yhteisöllisiä tapahtumia liikunnan, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi</li> <li>- Tuemme liikunnan ammattilaisten toimesta asiantuntija-, suunnittelu- ja kehittämistyötä</li> </ul>
Kuhmo – Turvallinen kaupunki asua ja elää	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pidämme kävely- ja pyörätiet kunnossa ympärivuotisesti</li> <li>- Pyrimme korjaamaan esteettömyysaasteita uudis- ja korjausrakentamisen yhteydessä</li> <li>- Kehitämme turvallisia ja terveellisiä liikkumisolosuhteita ja liikenneturvallisuutta</li> </ul>
Kuhmolaiset – Aktiiviset kansalaiset	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuulemme kuntalaisia, heidän näkökulmiaan, toiveitaan ja ideoitaan</li> <li>- Kehitämme palvelutarjontaa yhteistyössä yhdistysten ja yritysten kanssa</li> <li>- Tuemme säännöllisiä liikuntaharrastuksia</li> <li>- Tarjoamme matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia</li> <li>- Huomioimme liikunnan edistämisen yhdyskuntasuunnittelussa</li> <li>- Hyödynnämme resurssien yhteiskäyttöä</li> </ul>

## Yhteistyö liikuntatoimijoiden voimavarana

Sidosryhmä- ja yhdyspintayhteistyö toimivat parhaiten, kun eri toimijat suunnittelevat, kehittävät ja toteuttavat aktiivisesti liikuntatoimintoja samansuuntaisesti yhteistä päämäärää tavoitellen.

Yhdistystoiminta Kuhmossa on tärkeä voimavara liikuntapalvelujen tuottajana ja liikuntaharrastusten mahdollistajana. Kaupunki tukee liikunta-avustuksilla vuosittain urheiluseuroja (10–15 kpl), kansanterveysjärjestöjä (2–5 kpl) ja kyläyhdistyksiä (12–18 kpl) jakamalla noin 30 000 €:n määrärahan toiminnan järjestämiseksi. Lisäksi kaupungin ja 4H-yhdistyksen välinen erillissopimus mahdollistaa lapsille ja nuorille ohjattuja liikuntamahdollisuuksia myös säännöllisenä kerhotoimintana ja liikkuvan nuorisotyön toimintana.

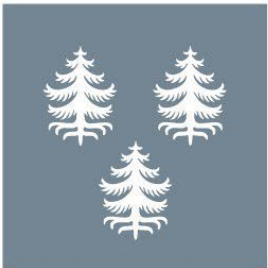
Kuhmon kaupunki tukee sopimusperustaisesti Kainuussa kiertäviä tapahtumia kuten Kainuun Rastiviikko -suunnistustapahtuma ja Lost in Kainuu -seikkailukisa.

*Kuva: Toimintatukiavustusprosessi yhdistyksille ja yksityisille toiminnan järjestäjille, Kuhmon kaupunki*



Kuva: Tiivistelmä yhteistyössä järjestetyistä liikuntapalveluista Kuhmossa

**LIIKE JA  
LIIKUNTA  
TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN  
TUKENA  
-  
LIKKUMIS-  
OHJELMA  
OSANA  
KUHMON  
HYVINVOINTI-  
TYÖTÄ**



SAAVUTETTAVAT  
JA VAIKUTTAVAT  
LIIKUNTAPAIKAT

Liikuntapaikka-  
selvitys ja  
suunnitelma osana  
Liikkumisohjelmaa

Investointi-  
suunnitelmat

Yksilöiden  
omaehtoinen liikunta



PYÖRÄILY-,  
KÄVELY- JA  
ULKOILUREITIT

Yhdyskunta-  
suunnittelu

Liikenneturvallisuus-  
työryhmä

Viisaan liikkumisen  
suunnitelma

Investointi-  
suunnitelmat

Yksilöiden  
omaehtoinen liikunta



OHJATTU  
LIIKUNTA

Liikkuva varhaiskasvatus

Liikkuva koulu

Liikkuva opiskelu

Liikuntaneuvojan tuki

Fysioterapeutin oppitunnit

Oppilaitosten  
kerhotoiminta

Soveltava liikunta

Terveysliikunta

Taiteen perusopetus,  
tanssi

Kansalaisopiston  
liikuntakurssit

3. ja 4. sektorin  
liikuntatoiminta



TAPAHTUMAT  
YHTEISÖLLISENÄ  
TOIMINTANA

Yhteistyö mm.  
liikuntaseurojen,  
kansanterveys-  
järjestöjen,  
eläkeläisjärjestöjen,  
4H-yhdistyksen,  
kyläyhdistysten,  
evl-seurakunnan,  
Kainuun Liikunnan,  
Lions Clubin,  
Puolustusvoimien  
kanssa



TIETOISUUDEN  
LISÄÄMINEN JA  
KANNUSTAMINEN

Liikuntaneuvonta

Liikkumisen  
terveysvaikutuksista  
ja liikunta-  
mahdollisuuksista  
viestiminen

Hyvinvointiluennot

TYKY-toiminta



YHTEISTYÖ  
SIDOSRYHMISSÄ  
JA RAJAPINNOILLA

Sektorit ylittävä  
moniammatillinen  
yhteistyö

Yhdistisyhteistyö

4. sektorin toimijat

Yritysyhteistyö

Avustukset, tuet ja  
sopimukset

Hanketuet ja -  
yhteistyö

Kainuun maakunnassa yhteistyö kuntien välillä ja alueellisesti on tärkeä osa kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Arkiliikunnan edistäminen sekä liikuntaneuvonnan ja ohjatun liikuntatoiminnan ylläpitäminen ja lisääminen edellyttää hallinnonalojen ja organisaatioiden rajat ylittävää yhteistyötä sekä sidosryhmäyhteistyötä. Kuhmon kokoinen kunta tarvitsee hankeyhteistyötä liikunnan kehittämiseksi ja edistämiseksi eri toimijoiden kanssa.

Kuhmon kaupungin liikuntapalvelut koordinoi paikallisesti eri toimijoiden toteuttamaa liikuntatoimintaa ja toimii liikunnan edistäjänä, sekä tuottaa ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä ja palveluja. Julkisen sektorin näkökulmasta on tärkeää, että liikuntaneuvonta ja liikuntapalveluketju kuntoutuksen ja terveysliikunnan välillä toteutuu, ja että tarjonta kattaa eri väestöryhmien tarpeet. Liikuntapalvelujen työ on verkosto- ja kumppanuusyhteistyötä.

Toimivilla liikkumispalveluilla on keskeinen merkitys kuntalaisille. Lainsäädäntö määrää, että kunnat vastaavat kaduista. Kuhmossa kunta avustaa myös yksityisteiden ylläpitämistä. Liikennesuunnittelu on merkittävässä osassa liikkumisen edistämässä, johon kiinnitetään erityistä huomiota kaavoitus- ja liikennejärjestelysuunnitelmissa. Liikenneturvallisuus on kuntien liikenneympäristön suunnittelussa avainasemassa. Hyvät kävely- ja pyöräilyolosuhteet luovat viihtyisää elinympäristöä sekä edistävät liikkumista.

Kirjasto tarjoaa tukea liikunnan edistämiseksi lainaamalla pienliikuntavälineistöä maksuttomasti mm. sauvakävelysauvoja, pienpelejä ja pienliikuntavälineitä. Aktivoivaan vapaa-ajanhuoneeseen on hankittu iWall virtuaalipeliseinä maksuttomaan ja vapaaseen käyttöön. Kirjaston kokoustilat ovat maksuttomasti varattavissa yhdistysten käyttöön.

Liikuntapalvelujen ja liikuntaseurojen yhteistyöverkostona toimii liikuntaseurafoorumi, johon tarvittaessa kutsutaan mukaan myös asiantuntijoita. Kuhmon kaupunki kutsuu kerran vuodessa koolle myös yhdistystapaamisen, johon ovat tervetulleita kaikki Kuhmossa toimivat yhdistykset.

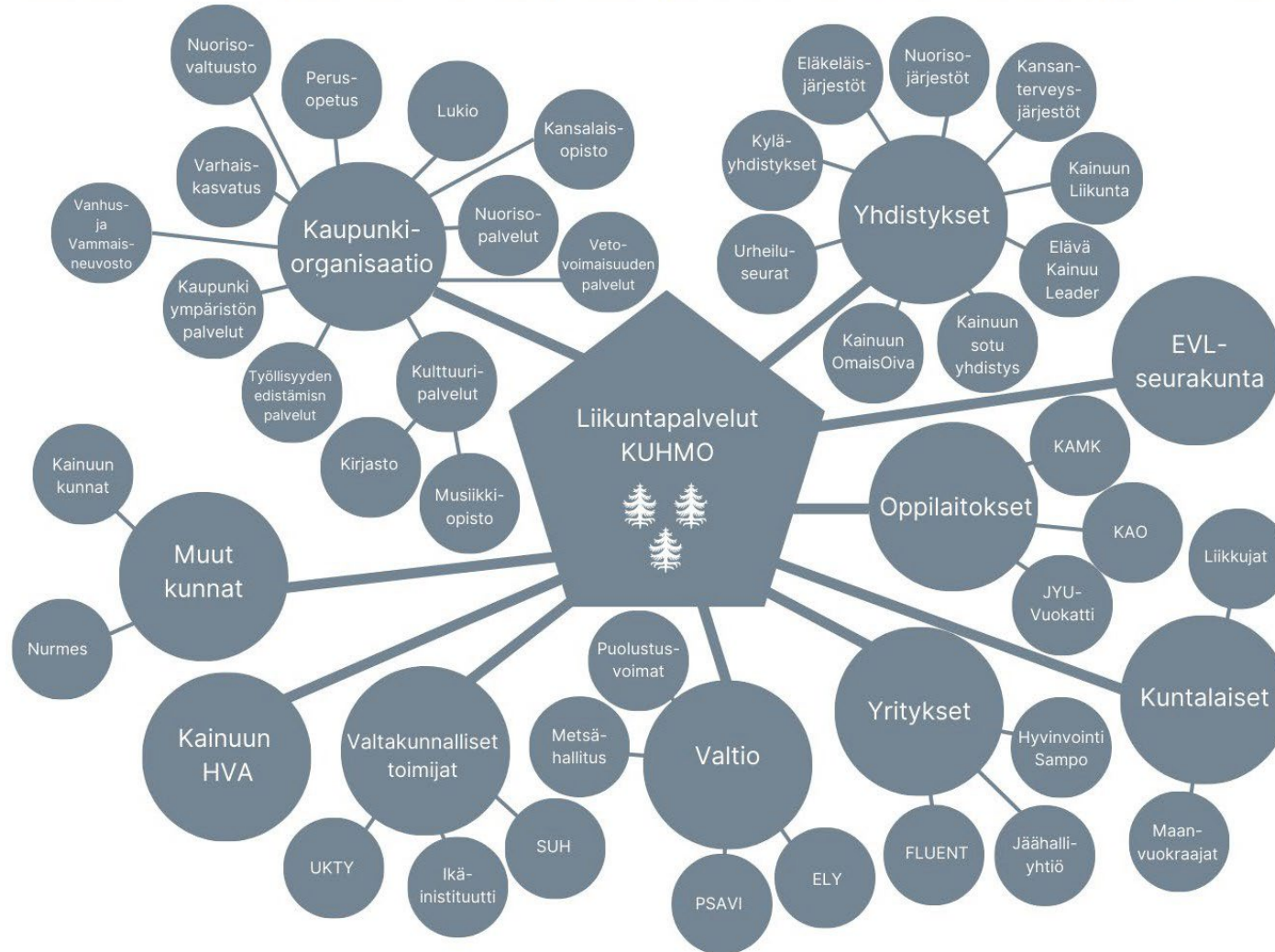
Tavoitteena on, että kuhmolaisilla urheiluseuroilla ja liikuntaa järjestävillä yhdistyksillä on toimivat mahdollisuudet tuottaa liikuntaharjoituksia ja ohjattua kuntoliikuntaa kuntalaisille. Yhdistystoimijat tuottavat suuren osan liikkumista edistävistä palveluista eri ikäryhmille Kuhmossa. Urheiluseurat ovat merkittävässä roolissa monipuolisten liikuntaharrastusten mahdollistajana, mutta myös esimerkiksi 4H-yhdistys, eläkeläisjärjestöt ja kansanterveysjärjestöt tekevät arvokasta työtä etenkin heidän keskuudessaan, jotka eivät koe urheiluseurojen tarjontaa itselleen sopivaksi. Kyläyhdistykset tarjoavat oman alueensa asukkaille hiihto-, luistelu- ja jopa kuntosalimahdollisuuksia. Kaupungin hallinnassa olevia liikuntatilojen käyttövuoroja myönnetään niin yhdistysten, yhteisöjen kuin yksityisten toimijoidenkin käyttöön voimassa olevan käyttöperusteiden mukaisesti.

Yhdistystoiminnan kehittämishankkeessa (2024–2026) selvitettiin kesällä 2024 urheiluseurojen yhteistyötarpeita. Selvitystyössä saatiin vastaus ainoastaan yhdeltä urheiluseuralta. Hankkeessa todettiin, että tällä hetkellä urheiluseuroilla ei ole tarvetta keskinäisen yhteistyön tiivistämiselle.

Kaupunki jakaa vuosittain Kainuun Liikunnan järjestämässä Urheilugaalassa vuoden liikuntateko -palkinnon. Palkinnon tarkoituksena on muistaa toimijoita, jotka liikuttavat merkittävän määrän kuntalaisia, tuottavat matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, ovat kehittäneet uusia toimintatapoja liikunnan edistämiseksi tai ovat jotenkin muuten ansioituneet liikuntapalvelutuottajana. Palkinnon voi saada joko yksittäinen toimija, yhdistys tai yhteisö.

Kuva: Kuhmon kaupungin liikuntapalvelujen yhteistyöverkosto

## Kuhmon liikuntapalvelut tekee yhteistyötä mm. seuraavien tahojen kanssa



### **Tulevaisuuden toimenpiteet**

Yhteistyön rakenteita paikallisesti ja alueellisesti on jo olemassa. Jatkossa on tärkeää, että eri verkostoissa olisi mukana myös liikuntapalvelujen edustusta. Kainuun yhdyspintatyön työryhmän esitys ratkaisumalleista verkostorakenteissa:

- Alle kouluikäiset: varhaisen tuen tiimi
- Kouluikäiset ja toisen asteen nuoret: opiskeluhooltoryhmä
- Työikäiset: verkostorakenne selvittämättä, tärkeitä yhteistyökumppaneja työllisyydenhoidon palvelut ja työterveyshuolto
- Ikäihmiset: Voimaa vanhuuteen -verkosto
- Soveltava liikunta: luodaan palvelupolku

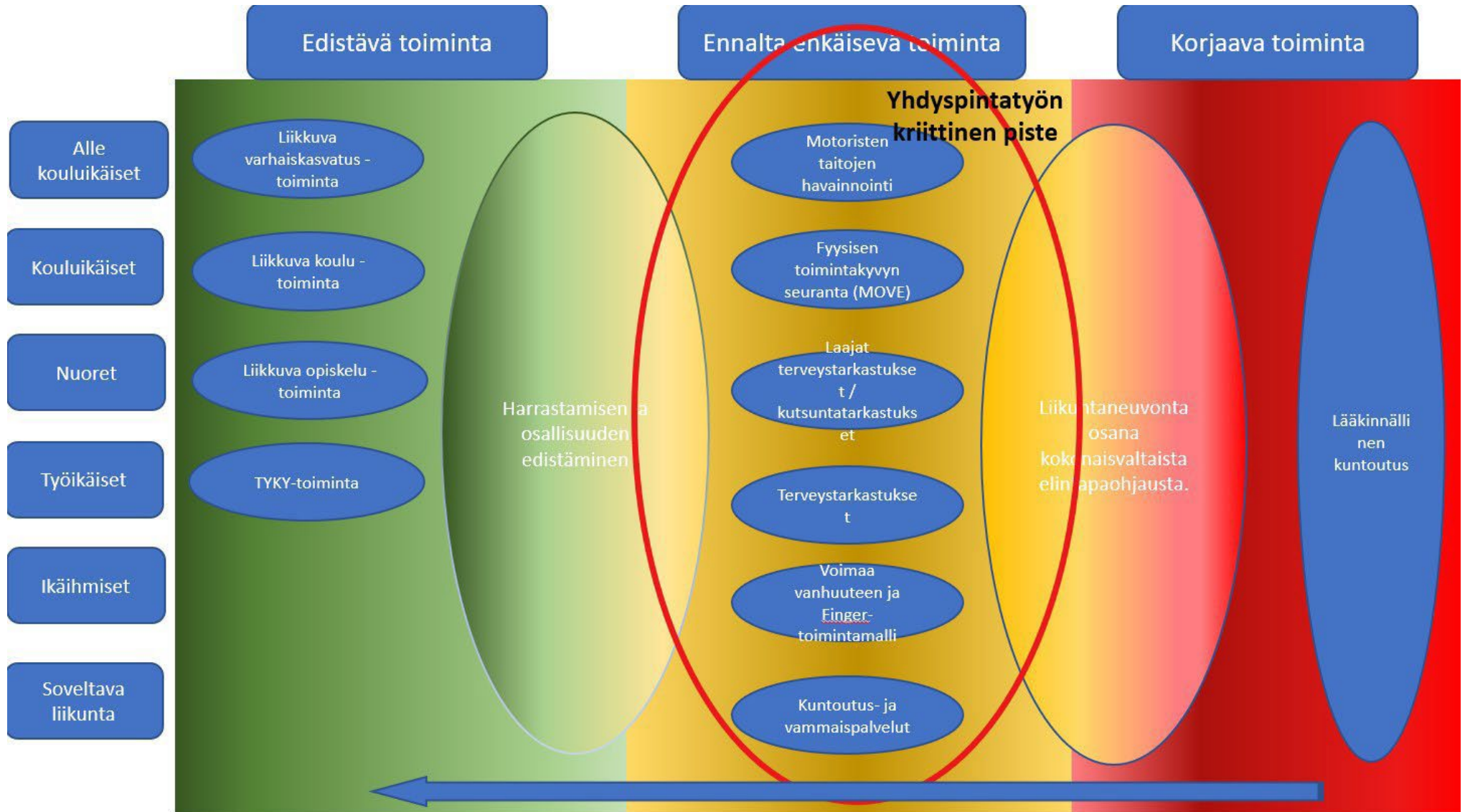
Liikuntapalveluja kehittäessä on huomioitava asiakaslähtöisyys, asiakastarpeet ja yhteistyön tarpeet. Eri liikuntatoimijoiden roolit hyvinvointihaasteiden ennaltaehkäisijänä tulee ottaa huomioon suunnittelussa ja organisoinnissa. Tarpeiden selvittäminen ja palvelujen suunnitteleminen vaativat entistä enemmän osallistamista, kuulemista ja vaikutusten arviointia ennakkoon. Kehittämistyössä käyttökelpoinen tapa voisi olla palvelumuotoilu. Kainuun Liikkumisohjelma Kainuun Liikunnan toimesta kannattanee myös hyödyntää paikallisen liikunnan edistämisen keinoina ja toimenpiteenä.

Kestävän kehityksen sopimukset säännöllisiä liikuntapalveluja järjestävien yhdistysten kanssa toisivat pitkäjänteisyyttä ja mahdollistaisivat toiminnan turvaamisen useammaksi vuodeksi kerrallaan. Kestävän kehityksen sopimusten tavoitteena on edistää yhdessä kaupungin ja yhdistysten kanssa kaupunkistrategian arvojen mukaista kestävä kehitystä, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Sopimusmallien käyttöönottoa kokeillaan Yhdistystoiminnan kehittämishankkeessa, jonka toimintakausi on vuosina 2024–2026. Sopimuksen laadinnan yhteydessä tarkastellaan YK:n kestävän kehityksen Agenda 2030 tavoitteita.

Kestävän kehityksen tavoitteita liikunnan näkökulmasta:

- Ekologinen kestävyys (taloudellinen ja aineellinen toiminta)
- Taloudellinen kestävyys (sisällön ja laadun tasapäinen kasvu)
- Sosiaalinen ja kulttuurinen kestävyys (hyvinvoinnin edellytykset siirtyvät sukupolvelta toiselle, tasavertaiset mahdollisuudet voida hyvin, monimuotoisuus, toisten arvostus ja kunnioitus)
- Teknologinen kestävyys (teknologia, infrastruktuuri, digitalisaatio)

Kuva: Liikunnan edistämisen yhdyspintatyö on kuvattu Kainuussa yhteisesti Kainuun Liikunnan, hyvinvointialueen ja kuntien kanssa. -Kainuun Liikunta-



## Liikunnasta viestiminen

Kuhmon kaupungin liikuntapalvelukuvaukset on tehty palvelutietovarantoon. Kuhmo.fi -nettisivu sisältää Liikunta-sivustot sekä Avustukset ja tuet -sivuston. Nettisivujen ajankohtaista-sivuilla julkaistaan liikunta-artikkeleja. Sosiaalisen median kanavista käytössä ovat Liikuntapalvelut Kuhmo -sivu ja Instagramissa Kuhmon kaupungin -kanava. Viralliset ilmoitukset julkaistaan myös paikallislehti Kuhmolaisen Kaupunki ilmoittaa -palstalla. Urheiluseurojen ja liikuntapaikkojen käyttövuorojen vastuuhenkilöiden viestintäkanavana toimii pääsääntöisesti sähköposti. Liikuntapalvelujen Facebook-tilillä ja kaupungin Instagram-tarinoissa voidaan jakaa kaupungin liikuntatoiminta-avustusta saaneiden tahojen somepäivityksiä, mikäli ne nousevat kaupungin ilmoituksiin.

Ryhmätoiminnoista ja yksittäisistä tapahtumista viestitään Lähellä.fi -palvelussa, joka on valtakunnallinen, maksuton verkkopalvelu järjestöille ja yhteisöille. Palvelun avulla edistetään kansalaistoiminnan näkyvyyttä Suomessa ja keskitetystä palvelusta on helppo löytää merkityksellistä toimintaa, yhteisöllisyyttä, apua ja osallistumismahdollisuuksia. Myös Tapahtumien Kainuu -kalenterissa julkaistaan liikuntatapahtumailmoituksia.

Liikunnan ammattilaiset osallistuvat asiantuntijaroolissa erilaisiin tilaisuuksiin kertomaan liikunnan ja elintapojen vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Kuhmon kaupunki tarjoaa yhdistyksille mahdollisuuksia tuoda esille harrastetoimintaansa tapahtumissa mm. taiteiden yö.

Liikkumisesta viestimisessä voidaan hyödyntää valtakunnallisesti tuotettua materiaalia, esimerkiksi Liikkuvat -aineistosta.

On tärkeää, miten liikunnasta puhutaan ja miten liikunnan hyvinvointivaikutuksia nostetaan esille. Positiivinen asenne puheessa, vuorovaikutuksessa ja viestimisessä vaikuttaa mielipiteiden muodostukseen ja edistää liikuntamyönteisyyttä.

*Kuva: Liikuntapalvelut tiedottaa monikanavaisesti: paikallislehti, nettisivut, sosiaalinen media, tapahtumakalenteri, Lähellä.fi ja sähköposti*





## Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on osa laajempaa palveluketjua, jossa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tunnistetaan ja tavoitetaan, liikkuminen otetaan puheeksi ja asiakas ohjataan liikuntaneuvontaan sekä omatoimisen ja ohjatun liikunnan pariin.

Kuhmon kaupungin liikuntapalvelujen liikuntaneuvonta käynnistyi vuonna 2023. Se on henkilökohtaista tai ryhmissä tapahtuvaa terveysneuvontaa, joka on tarkoitettu kaiken ikäisille. Neuvonta on maksutonta tukea, jotta liikkumisesta tulisi osa arkea. Liikuntaneuvonta on tarkoitettu henkilölle, joka kaipaa lisää liikettä päiviinsä tai tietää, että elintavoissa on korjaamisen varaa. Neuvonnassa saa tukea ja vinkkejä liikkumiseen, hyvään ravitsemukseen, uneen ja palautumiseen. Liikuntaneuvonnan prosessin kesto määräytyy yksilöllisen tarpeen perusteella. Tyypillisimmin asiakassuhde kestää 4–12 kuukautta.

Liikuntaneuvoja auttaa asiakasta pohtimaan ja ratkaisemaan elämäntapoihin liittyviä ongelmia ja haasteita. Neuvoja opastaa elämäntapojen muutoksessa ja auttaa asettamaan tavoitteita, jotka ovat järkeviä sekä mahdollisia tavoittaa. Liikuntaneuvontaan on mahdollisuus tulla lääkärin, sairaanhoitajan, työterveyden, kouluterveyden tai jonkin muun ammattihenkilön suosituksesta. Ajan voi varata myös itse. Liikuntaneuvoja järjestää liikuntaneuvonnan asiakkaille liikunnan starttikursseja, joiden tavoitteen on motivoida säännölliseen liikuntaan.

Liikuntaneuvonnan poikkihallinnollinen palveluketju Kainuussa on kuvattu Kainuun hyvinvointialueen toimesta. Kuhmon kaupungin liikuntaneuvonta kuuluu Pohjois-Suomen liikuntaneuvontaverkostoon.

Kuva: Liikuntaneuvonnan poikkihallinnollinen palveluketju Kainuun hyvinvointialue ja kunnat



Kuva: Liikuntaneuvonnan poikkihallinnollinen palveluketju Kainuun hyvinvointialue ja kunnat

## Liikuntaneuvonnan poikkihallinnollinen palveluketju

### Puheeksiotto ja riskitekijöiden sekä toimintakyvyn aleneman tunnistaminen

- Terveystieteiden palveluissa otetaan liikkuminen puheeksi asiakkaan kanssa.
- Tunnistetaan riskitekijät ja toiminta/toimintakyvyn alenemat.
- Ohjataan asiakas joko suoraan kunnan tai 3. sektorin palveluihin tai terveydenhuollon ammattilaiselle.



### Terveydenhuollon ammattilaisen varhaisen vaiheen ohjaus ja neuvonta

- Asiakkaan riskitekijät tai toiminta/toimintakyvyn alenema on tunnistettu.
- Asiakas saa terveydenhuollon varhaisen vaiheen ohjauksen ja neuvonnan omaan tilanteeseensa esim. terveydenhoitaja, fysioterapeutti.
- Tarvittaessa seuranta ja yhteyshenkilö terveydenhuollossa.
- Ammattilaisena esim. terveydenhoitaja, fysioterapeutti, ravitsemusterapeutti

### Kunnan tai 3. sektorin MATALAN KYNNYKSEN LIIKUNTANEUVONTA

- Kaikille kuntalaisille avoin, maksuton liikuntaneuvontapalvelu
- Kunnan liikuntaneuvontaan ohjataan matalan riskin asiakas, joka liikkuu terveytensä kannalta liian vähän.
- Asiakas voi hakeutua kunnan liikuntaneuvontaan myös oma-aloitteisesti.
- Asiakas tarvitsee neuvoa ja kannustusta liikunnan aloittamiseen.
- Asiakkaan tilanne ei vaadi ammattilaiselta fysioterapeuttista osaamista.
- **Matalan kynnyksen liikunnanstarttikursseille** voidaan ohjata asiakkaat, jotka haluavat/tarvitsevat ohjausta esim. kuntosaliharjoittelun aloittamiseen ja asiakas ei tarvitse fysioterapeuttista ohjausta kuntosalille.
- Ammattilaisena liikunnanohjaaja (kunta)

### Hyvinvointialueen fysioterapeuttien toteuttama LIIKUNTANEUVONTA

- Asiakkaan tilanne vaatii terveydenhuollon puuttumisen ja fysioterapeuttin osaamisen.
- Suunnattu korkean riskin tai jo sairastuneille asiakkaille.
- Asiakkailla voi olla moninaisia haasteita elämässään.
- Toiminnalla pyritään vähentämään riskitekijöitä, ennalta ehkäisemään tilanteen hankaloituminen sekä palvelutarpeen lisääntyminen.
- Toimintakyvyn osalta voidaan esim. ennaltaehkäistä toimintakyvyn alenemista niin, että palvelutarve ei lisääny esim. kaatumisten seurauksena.
- Jos asiakas tarvitsee fysioterapeuttista ohjausta omatoimisen kuntosalin- tai allaharjoittelun aloittamiseen, voi asiakkaan ohjata liikuntaneuvontaa toteuttavalle fysioterapeutille esim. polikliinisen fysioterapian jatkeeksi.
- Ammattilaisena fysioterapeutti (HVA) Koko Kainuu 2 htv

## Elinikäinen liikunta yksilön voimavarana

Säännöllinen liikunta edistää kaiken ikäisten ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Kansallisesti on määritelty liikkumisen suositukset eri ikäryhmille. Ne kiteyttävät terveyden kannalta tarvittavan viikoittaisen liikkumisen määrän ja antavat esimerkkejä liikkumisen muodoista.

Aktiivisen elämäntavan omaksumalla voi lisätä päiväaikaista energiankulutusta ja fyysistä rasitusta määrällisesti enemmän kuin pelkkää vapaa-ajan liikuntaa harrastamalla. Pieni jokapäiväinen puuhastelu, saattaa olla merkittävä tekijä energiatasapainon kannalta. Yksilö voi täyttää terveyttä edistävän liikunnan suositukset, mutta olla muuten inaktiivinen - tai viettää jopa istuvaa elämäntapaa.

Liikkumattomuus on WHO:n mukaan jo neljänneksi suurin itsenäinen kuoleman riskitekijä. Liikunnan vähäisyys ja runsas paikallaanolo tulee siis kalliiksi, mutta sillä on ennen kaikkea vaikutuksia yksilön terveyteen ja hyvinvoinnin kokemukseen.

Liikunta on tärkeää pienestä pitäen esimerkiksi lapsen luuston ja motoristen taitojen kehittymiselle. Liikkuminen auttaa lasta kehittymään kestävämmäksi ja taitavammaksi. Nuorilla liikunta on tärkeää myös sosiaalisen vuorovaikutuksen vuoksi. Lapsuuden hyvä fyysinen kunto on yhteydessä parempaan mielenterveyteen nuoruusiässä. Parempi kestävyyskunto ja kestävyyskunnan parantuminen lapsuudesta nuoruuteen heijastuvat vähäisempiin stressi- ja masennusoireisiin nuoruudessa. Paremmalla motorisella kunnolla on merkitystä parempiin kognitiivisiin toimintoihin.

Hyvin suunniteltu liikunta voi myös vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaava. Tämä edellyttää kuitenkin hyvien kokemusten ja palautteen saamista liikunnasta. Kaikki lapset, niin sairaat kuin terveetkin, tarvitsevat liikuntaa.

Intensiivinen liikunta nuorena ennustaa aktiivista elämäntapaa myös aikuisena – terveellinen ja liikunnallinen elämäntapa ja elinympäristö omaksutaan jo lapsuudessa. Osa liikunnan hyödyistä ilmenee vasta vuosien kuluessa, joten liikuntaan liittyvät myönteiset mielikuvat, ja jo lapsena omaksuttu liikunnallinen elämäntapa, voivat edesauttaa terveyttä. Liikunnan on kuitenkin jatkuttava säännöllisenä myös aikuisena, jotta se ehkäisisi sairauksia. Lapsuuden liikunnalla on vaikutusta myös liikkumisvarmuuteen myöhemmin elämässä, jolla on vaikutusta esimerkiksi kaatumisten vaaraan.

Aikuinen on toiminnallaan lapselle tärkeä roolimalli liikuntaan suhtautumisessa. Perheen elämäntavat ja tottumukset opitaan jo varhain. Liikkujan malli saadaan kotoa. Myös isovanhempien ja muiden lähiainkuisten esimerkillä voi vahvistaa lasten ja nuorten liikkumisajattelua.

Koko perheen yhteinen liikunta on hyvä keino saada nuori ja aikuiset liikkeelle. Liikunnasta tulee samalla tärkeä perheen sosiaalisen kanssakäymisen tapa. Läpi aikuisiän jatkunut vapaa-ajan liikuntaharrastus ennustaa liikunnallisesti aktiivista vanhuutta, riippumatta toimintakyvyn heikentymisestä.

Elämänkaarinäkökulma korostaa, että liikuntakäyttäytyminen muuttuu elämänvaiheiden myötä, kuten opintojen aloittamisen, lasten saamisen tai sairastumisen yhteydessä. Eläkkeelle jääminen voi olla monelle tärkeä muutosvaihe elämässä. Aiemmissa tutkimuksissa eläkeikäiset tai juuri eläkkeelle jääneet harrastivat vapaa-ajan liikuntaa enemmän kuin nuoremmat eläkeiän kynnyksellä, ansiotyössä olevat henkilöt.

lääkärit hyötyvät liikuntaharjoittelulla erityisesti siitä, että liikunta hidastaa lihaskatoa sekä lihasvoiman ja -kestävyyden pienenemistä, notkeuden vähenemistä sekä tasapainon ja kävelykyvyn huononemista.

Kuva: Opetus- ja kulttuuriministeriön valtakunnallisen Liikkuvat-kokonaisuuden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä



**Liikkuva varhaiskasvatus** – Rakennetaan yhdessä liikkuvampaa lapsuutta

**Liikkuva koulu** – Aktiivisempia ja viihtyisämpiä koulupäiviä

**Liikkuva aikuinen** – Aktiivisuus on uusi normaali

**Liikkuva perhe** – Aktiivista yhdessäoloa

**Liikkuva opiskelu** – Aktiivisuutta ja opiskelukykyä

**Ikiliikkuja** – Lisää voimaa eläkevuosiin

## Liikkuvat lapset ja nuoret

Kansalliset liikkumissuosituksot antavat suuntaviivat lasten terveyttä edistävästä liikunnasta. Myönteisen liikuntakokemuksen saavuttamiseksi on tärkeää, että liikunta on lapsen ikä- ja taitotasolle sopivaa. Liikkuminen on hyvä sovittaa vastaamaan lapsen ja nuoren omia edellytyksiä ja mahdollisuuksia, eikä sen tulisi sisältää vertailua muiden kykyihin.

Lasten ja nuorten olisi hyvä liikkua reippaasti, rasittavasti ja monipuolisesti päivittäin. Määrä voi kertyä useista liikkumisen hetkistä päivän aikana. Lisäksi kestävyyttä, lihasvoimaa ja luustoa vahvistavaan sekä liikkuvuutta lisäävään liikuntaan tulee kiinnittää huomioita. Tarkemmat ohjeistukset liikuntamääristä UKK-instituutin kuvassa.

*Uimahalli* järjestää varhaiskasvatuksen ja alakoulun uinnin opetuksen opetussuunnitelman mukaisesti. Lisäksi uinninopetusta on tarjolla uimakoulun puitteissa kesäaikana eri taitotasoisesti. Uimahallin peuhatunnit saavuttavat kerta toisensa jälkeen valtavan suosion lasten keskuudessa. Uimahallilla on kohdennettu junioripassi alle 18-vuotiaille 60 €/vuosi sekä kertalipputuotteena perhelippu.

Liikuntapalvelujen *liikuntaneuvonta* on lisännyt resurssia varhaiskasvatus- ja kouluikäisten liikunnan tukemiseksi. Liikuntaneuvoja osallistuu perusliikuntataitojen ja taukoliikunnan ohjaamiseen sekä Move! -toimintakykytestien järjestämiseen ja tarvittaessa palautekeskusteluihin koulupäivän aikana. Lisäksi liikuntaneuvoja osallistuu iltapäiväkerhotoimintojen ohjaamiseen.

Liikuntatoiminta-avustuksilla ja maksuttomilla liikuntasalien käyttövuoroilla tuetaan *urheiluseuroja* tuottamaan monipuolisia lasten ja nuorten liikkumisen mahdollisuuksia. Kaupunki tukee myös perheiden liikkumista myöntämällä yksityisiä käyttövuoroja liikuntasaleihin maksuttomasti alle 18-vuotiaiden liikuntavuoroille.

Kuva: Lasten ja nuorten liikumissuosituksen keskeiset viestit, UKK-instituutti



*Varhaiskasvatuksessa* toteutetaan Kuhmon kaupungin varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaista lasten kokonaisvaltaista hyvinvointia edistäviä toimintoja Liikkuva Varhaiskasvatus –ohjelman mukaisesti. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa Kasvan, liikun ja kehityksen –oppimisen osa-alueella kuvataan toimintoja, jossa lasta ohjataan liikkumiseen, ruokakasvatukseen ja terveyden sekä turvallisuuteen liittyviin tavoitteisiin.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvostavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajan kanssa. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on innostaa lasta liikkumaan monipuolisesti ja sekä kokemaan liikunnan iloa. Lapsia ohjataan ulkoiluun, liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Lasten liikkumista toteutetaan arjessa ohjatusti mutta samalla huolehditaan myös se, että lapsilla on riittävä mahdollisuus päivittäiseen omaehtoiseen liikkumiseen niin sisällä kuin ulkona.

Varhaiskasvatuksen tehtävänä on kehittää lasten kehotuntemusta ja –hallintaa. Motoristen perustaitojen harjoitteluun kannustetaan aktiivisesti. Motoristen taitojen havainnointiin ja taitojen harjoittamiseen sekä arvointiin Kuhmon varhaiskasvatus käyttää Inno Norsu-materiaalia [www.innostuliikumaan.fi](http://www.innostuliikumaan.fi)

Huoltajien illoissa perheitä ohjataan perheliikunnan pariin Neuvokas Perhe –materiaalin avustamana [www.neuvokasperhe.fi](http://www.neuvokasperhe.fi) Varhaiskasvatuksessa toteutetaan uinninopetusta 3–5-vuotiaille ja esioppilaille 3 krt/vuodessa. Monipuolinen luontoympäristö, vuodenajan vaihtelut ja päiväkoteja lähellä olevat liikuntapaikat luovat varhaiskasvatuksen liikuntakasvatukselle hyvät ja laadukkaat mahdollisuudet toteuttaa varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden asettamia tavoitteita myös tulevana vuosina.

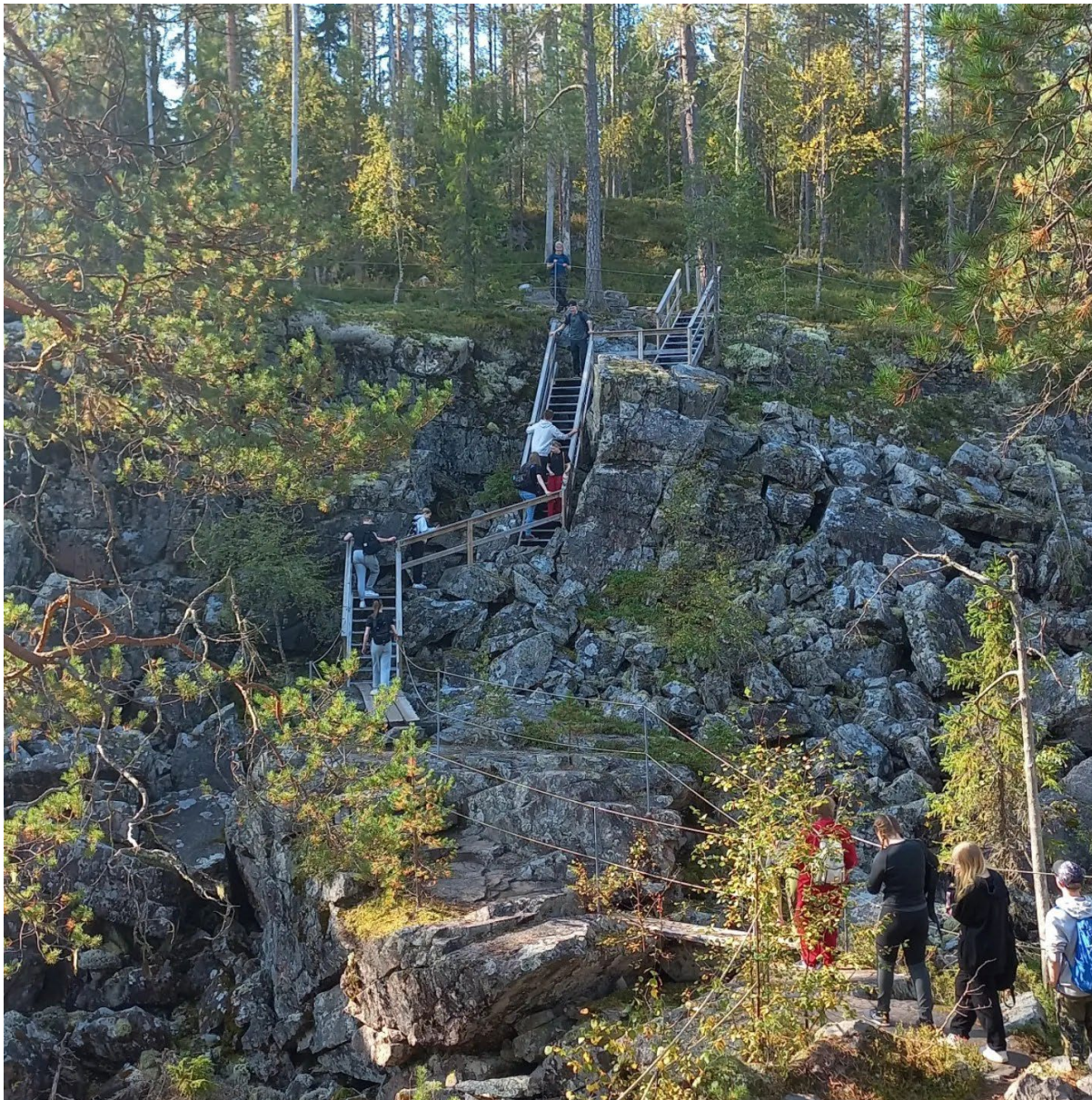
*Perusopetuksen* opetussuunnitelman mukaisesti kouluyhteisössä ohjataan oppilaita ymmärtämään oman toimintansa vaikutusta omaan ja toisten hyvinvointiin ja terveyteen. Oppilaita kannustetaan huolehtimaan itsestä ja toisista. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on yksi opetussuunnitelmaan kirjatuista tavoitteista.

Kuhmon kaupungin perusopetuksessa toimintaa kehitetään Liikkuva koulu -periaatteiden mukaisesti ja oppilaita osallistaen. Koulupäivien liikunnallistaminen on kirjattu paikalliseen opetussuunnitelmaan. Välituntioskitoiminta aktivoi liikkumaan ja oppilaita koulutetaan välituntitoiminnan ohjaajia. Uinnin opetus toteutetaan yhteistyössä liikuntatoimen kanssa.

Move! -toimintakykymittaukset 5. ja 8. luokan oppilaille kuuluvat säännölliseen vuorisrytmiin.



*Kuva: Lukiolaisten retki Hiidenportin kansallispuistoon syksyllä 2024*



*Musiikkiopiston* taiteen perusopinnot on tanssin opetuksen osalta vakiinnuttanut toimintansa kaupungin palvelutarjonnassa. Opetus on tavoitteellista ja tasolta toiselle etenevää. Kaikille tanssista kiinnostuneille etsitään sopiva ryhmä yhteistyössä musiikkiopiston ja harrastajan kanssa. Oppimaan oppimisen taidot ja harjoittelun merkityksen ymmärtäminen luovat tasapainoista pohjaa eliniän kestäväälle tanssin harrastamiselle. Musiikkiopisto tarjoaa myös intensiiviryhmän tanssia pitempään harrastaneille. Tässä ryhmässä tavoitteet asetetaan korkealle ja ryhmä treenaa kolme kertaa viikossa. Nuorilla tanssijoilla on mahdollisuus hakeutua kaupungin järjestämään kesätyöhön kesätanssijana.

*Nuorisopalvelujen* hallinnoimat Harrastekortti ja Nuorisopassi, tukevat lasten ja nuorten matalankynnyksen harrastusmahdollisuuksia. Nuorisopassi ja Harrastekortti ovat pääsylippu oman näköiseen vapaa-aikaan. Valittavana on liikuntamahdollisuuksista mm. maksuttomia kuntosali- ja uimahallikäyntejä sekä alennuksia kansalaisopiston kurseista sekä mahdollistaa suorittamaan metsästäjän tutkinnon maksuttomasti.

*Kuhmon 4H-yhdistys ja evankelisluterilainen seurakunta* järjestävät omissa toiminnoissaan myös liikkumista tukevia kerhoja ja kokoontumisia. 4H-yhdistyksen koordinoima liikkuva nuorisotyö vie mukanaan matalan kynnyksen liikuntaa syrjäkylille.

*Kainuun Liikunta* on Kuhmon kaupungin tärkeä ja aktiivinen yhteistyökumppani mm. lasten liikunnan asiantuntijatukena, ohjaajakouluttajana ja vuosittaisten perheliikuntatapahtumien järjestäjänä.

### **Tulevaisuuden toimenpiteet**

Uusia arjen liikkuvampia toimintamalleja ja -tapoja elinympäristöömme luomalla voimme auttaa lapsia ja nuoria omaksumaan aktiivisemmat elämäntavat ja positiivisemmat liikunta-asetteet. Tämä auttaisi rakentamaan pohjaa terveellisemmille elämäntavoille aikuisiässä. Esimerkiksi koulu-, harrastus- ja asiointimatkaliikunta sekä koulupäivien paikallaolon tauottaminen ovat pieniä arjen tekoja liikkumisen lisäämiseksi. Liikkuvat -konseptin hyödyntäminen tuo mukanaan työkaluja lasten, nuorten ja perheiden arkeen.

Matalan kynnyksen kerhotoimintaa vahvistamalla ja liikuntaharrastusten aktiivisella markkinoinnilla suoraan kohderyhmälle, vähän liikkuviakin olisi mahdollista saada innostettua ohjattuun toimintaan mukaan. Perheiden, lasten ja nuorten omaehtoiseen liikuntaan kannustaminen mm. viestinnän, maksuttomien liikuntasalivuorojen, ulko- ja luontoliikuntapaikkojen vapaan käytön, liikuntaleikkien ja -pelien muodossa tulisi olla eri asiantuntija- ja taustatahojen sekä huoltajien yhteinen tavoite.

Tulevaisuudessa on tärkeää hyödyntää Move! -mittausten tuloksia palautejärjestelmää kehittämällä ja ohjaamalla toimintakyvyn tuen tarvitsijat Liikuntaneuvonnan perheneuvontaan.

Yhteiskunnan yhteinen panostus lasten ja nuorten fyysisen kunnon ja motoristen taitojen monipuoliseen kehittävään liikkumisen tukemiseen vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin ja tukee oppimista.

*Kuva: Kuhmon musiikkiopiston kuva-arkisto, Aki Niskanen*



## Liikkuvat työikäiset

Aikuisten liikkumisen suosituksessa kehoitetaan liikkumaan terveyttä – askel kerrallaan. Arki tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia liikkumiseen. Kaikki liike lasketaan ja kevytkin liikkuminen tuo terveyshyötyjä etenkin vähän liikkuville. Liikuskelu ja paikallaanolon tauottaminen on tärkeä osa arkipäivää – mitä useammin, sen parempi.

Liikkumisen suosituksessa tuodaan esille myös unen tärkeyttä liikkumisen rinnalla. Riittäväällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia, ja unen vaikutus palautumisessa on suuri. Liikkumisen suosituksella huomioidaan hyvinvoinnin kokonaisuus.

Valtioneuvoston tutkimuksesta vuodelta 2016 selviää, että vähäinen liikunta liittyy yleensä arjen rytmeihin, erityisesti ajankäyttöön, jossa pitää sovittaa yhteen työ- ja perhe-elämä. Vähäisen liikunnan riskiryhmään kuului parisuhteessa olevat miehet ja nuoremmat ikäpolvet. Ajan puute on harvoin todellinen syy vähäiseen liikuntaan, vaan kyse on askareiden tai harrastusten priorisoinnista. Tämä taas pohjautuu ihmisen omiin arvoihin, siihen minkä koetaan olevan tarpeeksi tärkeää.

Suurimman osan Kuhmon liikuntapalvelutarjonnasta työikäisille mahdollistaa *urheiluseurat*. Myös työpaikkojen ja kaveriporukoiden liikuntaharrastevuorot ovat tärkeä lisä palvelukentässä. Kuhmon kaupunki tarjoaa edulliset yksityisen liikunnan käyttövuorot koulujen liikuntasaleihin. Valtakunnalliseen lajiliittoon, kattojärjestöön tai Kainuun Liikuntaan kuuluvien yhdistysten liikuntakäyttövuorot kaupungin liikuntasaleissa ovat maksuttomia silloin, kun kyseessä ei ole kaupallinen toiminta. Liikuntatoiminta-avustuksilla tuetaan urheiluseuroja, kansanterveysjärjestöjä ja kylätoimikuntia tuottamaan monipuolisia liikkumisen mahdollisuuksia kuhmolaisille.

*Työnantajien* tuki työntekijöiden hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämässä on tärkeää, erityisesti ikäjohtamisen näkökulmasta. Monilla työpaikoilla liikuntaetuja on käytettävissä mm. ePassin kautta tai pyöräetumahdollisuudella. ePassia on mahdollista käyttää kaupungin liikuntapalveluissa, osassa urheiluseuroja ja *Hyvinvointi Sampon* ylläpitämällä SykePlus-kuntosalilla. *Työterveyshuolto* on tärkeässä roolissa työikäisten liikkumisen puheeksiotossa.

*Liikuntapalvelut* järjestää ohjattua vesiliikuntaa työikäisille uimahallissa. Liikuntaneuvoja osallistuu vuosittain varusmiesten kutsuntatarkastuksiin tarkoituksena tavoittaa vähän liikkuvia nuoria, jotka hyötyisivät liikunnallisemmasta elämäntavasta. Kaikille avoimia liikunnan lyhytkursseja järjestetään etenkin kesäaikaan.

*Kuhmon musiikkiopistossa* on kaikille avoin aikuisten tanssiryhmä.

Sotkamon *kansalaisopiston* Kuhmon toimipiste tarjoaa monenlaisia liikuntakursseja, joihin myös työikäisillä on mahdollisuus osallistua. Kansalaisopiston opintoseteliavustusta on mahdollisuus käyttää maahanmuuttajien, työttömien ja eläkeläisten kurssimaksujen alentamiseen.

*Kainuun Liikunta* yhdessä kaupungin kanssa tarjoaa aikuisille vuosittain maksuttomia terveystuomittauksia Korpikansa seikkailee -tapahtumassa ja toimii liikuntatapahtumien järjestäjänä Kainuussa. Kainuun Liikunta tarjoaa myös työhyvinvointipalveluja työyhteisöille. Kainuun Liikunnan tuella urheiluseurat voivat halutessaan kehittää omaa toimintaansa vastaamaan nykypäivän vaatimuksia.

*Vertaistoiminta* esimerkiksi työyhteisöissä ja kaveriporukoiden omat liikuntahetket ovat merkityksellisiä liikkumiseen aktivoivia arjen toimenpiteitä.

Kuva: Työikäisten liikkumissuosituksen keskeiset viestit, UKK-instituutti



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

## Tulevaisuuden toimenpiteet

Tulevaisuudessa kuntalaisia tulisi entistä enemmän kannustaa liikkumaan, ja lisätä heidän tietoisuuttaan arkiaktiivisuuden merkityksestä kokonaishyvinvoinnille. Omatoimisen liikkumisen tukemiseksi tarvitaan erityisesti terveytensä eteen liian vähän liikkuville rohkaisua, osaamista, keinoja ja vinkkejä sekä vertaistukea. Ohjaajien ja valmentajien kouluttautuminen on tärkeää vaikuttavan liikunnanohjauksen ja liikkujien motivoinnin näkökulmasta.

Yhteisölliseen kannustamiseen tarvitaan mukaan kaikki liikuntatoimijat. Myös työnantajien myönteisellä asenteella ja kannustuksella aktiivisempiin työmatkoihin ja työpäivään on työntekijälle sekä merkitystä että vaikuttavuutta.

On tärkeää vahvistaa kokemusten vaihtoa liikuntatoimen ja liikuntaseurojen kesken, tavoitteena suunnata resursseja ja muotoilla palveluja tarvelähtöisesti myös vähän liikkuvat tavoittaen.

ePassilla maksamisen laajentamista useamman urheiluseuran harrastemaksuihin kannustetaan tuomalla hyviä kokemuksia ja käytänteitä keskusteluun.

Liikuntaneuvonnan mahdollisuudet ja liikuntaneuvontaprosessiin ohjaaminen tulee saada kattavammin tietoon terveyden- ja sosiaalihuollon ammattilaisille sekä kaikille kuntalaisille.

*Kuva: Kaikki liike lasketaan.  
Arkiaktiivisuus lisää  
hyvinvointia ja toimintakykyä*



## Liikkuvat ikääntyneet

Liikunnalla ei voida estää vanhenemista, mutta sen avulla on mahdollista vähentää vanhenemiseen liittyvien muutosten voimakkuutta ja seurauksia. Liikunnalla tuetaan ns. onnistuvaa vanhenemista. Liikunta on todettu tutkimuksissa toimivaksi ja kustannustehokkaaksi keinoksi ennaltaehkäistä ikäihmisten toimintakyvyn heikkenemistä. Liikkuminen on myös luontaista ja usein mieluista toimintaa ikäihmisille.

Arkiliikunta on yksinkertaisin mahdollisuus lisätä liikuntaa, mutta palvelutarjonnassa on tarpeellista olla myös tavoitteellista ohjattua toimintaa erilaiset toimintakyvyt huomioiden. Ohjattua liikuntaa tarvitaan etenkin terveytensä kannalta liian vähän liikkuville ja liikuntaan tottumattomille iäkkäille.

Kansallinen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille painottaa lihasvoimaa ja tasapainoa, joilla on vaikutusta erityisesti arjessa selviytymiseen, liikkumiskykyyn sekä esimerkiksi kaatumisten ehkäisyyn. Suositus korostaa liikkumisen monipuolisuutta. Tavoitteena on toimintakykyä ylläpitävä tai parantava liikkuminen.

Ikäihmisten liikunta kuuluu Kuhmon kaupungin palvelutarjontaan erikuntoiset ikääntyneet huomioiden. *Sotkamon kansalaisopiston Kuhmon toimipiste* vastaa hyväkuntoisten ikääntyneiden ryhmäliikunnan ohjauksesta ja kuntosaliohjauksesta. *Liikuntapalvelujen* vastuulla ovat ikääntyneiden vesijumppien ohjaustoiminta sekä toimintakykyrajoitteisten ja soveltavaa liikuntaa tarvitsevien ryhmätoiminnot. Liikuntatoiminta-avustuksilla tuetaan *urheiluseuroja, kansanterveysjärjestöjä* ja *kylätoimikuntia* tuottamaan monipuolista liikuntatarjontaa myös ikääntyneille. Kuhmolaiset yhdistystoimijat tekevät tavoitettavaa ja merkityksellistä liikkumisen edistämisen työtä ikääntyneiden kuntalaisten verkostoissaan.

*Kuva: Ikiliikkuja -ohjelma, Ikäinstituutti*

## Liikunta vähentää toimintakyvyn riskejä

Kaatumismurtuma  
- 50%

Arkitoimintovaikeudet  
- 61 %

Gerasteniariiski  
- 63 %

Liikkumattomuus lisää hoivakotiriskiä 19 %

Gerastenia on ikääntymisestä ja elinjärjestelmien heikentymisestä aiheutuva terveydentilan heikentyminen, jossa elimistön stressinsieto- ja vastustuskyky on heikentynyt. Sen oireita ovat painonlasku, uupumus, hidastunut kävelynopeus, vähäinen fyysinen aktiivisuus ja lihasheikkous.

Kuhmon kaupungin Senioripassi on henkilökohtainen liikuntapalvelujen ja kansalaisopiston palvelujen maksuväline. Se on tarkoitettu kuhmolaisille 65-vuotta täyttäneille. Passin saa käyttöönsä sinä vuonna, jolloin täyttää 65-vuotta.

Senioripassi sisältää seuraavat edut:

- yksi vesijumpparyhmä
- uimahallin käyttö uimahallin aukioloaikoina
- yksi kansalaisopiston vapaavalintainen maksullinen kurssi (pois lukien yksilöllinen soitinvalmennus) ja yksi kansalaisopiston maksuton ikääntyneille tarkoitettu saliliikuntakurssi Rajakadun liikuntasalissa  
TAI  
liikuntapalvelujen erityisryhmien liikunnan ryhmätoiminnot, jotka ovat suunnattu toimintakyvyltään rajoittuneille kuntalaisille maksimissaan 2 ryhmää/viikko
- Kalevalan liikuntakeskuksen kuntosali
- Ruukinrannan avantouinti, syys-toukokuu

Kansalaisopiston opintaseteliavustusta on mahdollisuus käyttää senioriväestön kurssimaksujen alentamiseen.

*Kuhmon musiikkiopiston* tanssin aikuisryhmään on mahdollista hakeutua oppilaaksi myös ikääntyneen väestön.

*Kainuun Liikunta* kokoaa kaikki kainuulaiset ikääntyneet vuosittain kainuulaisissa kunnissa kiertävään Kunnon kevätpäivään. Tapahtumassa on mahdollista liikkua omaan toimintakykyyn sopivissa liikunta- ja lajikokeiluryhmissä. Kaupunki toimii aktivoijana ja yhteiskyydin järjestäjänä kuhmolaisille ikääntyneille tapahtumaan osallistumisen mahdollistamiseksi.

*Kuva: Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille, UKK-instituutti*





### **Tulevaisuuden toimenpiteet**

Erityishuomiota tulisi jatkossa kiinnittää eläkkeelle siirtyviin, joilta liikunnallinen elämäntapa on puuttunut sekä vastaaviin 75+ iäkkäiden ryhmiin, joiden toimintakyky alkaa heiketä ja joiden kotona asumista voidaan tukea liikunnalla. Haasteena on tavoittaa henkilöt, joiden toimintakyky on hieman heikentynyt: ulkona liikkuminen vähentynyt, tuolista nousu vaikeutunut, kävely hidastunut, päivittäisissä askareissa väsyminen, liikkumiskyvyssä ongelmia tai kohonnut kaatumisvaara. Olisi tärkeää, että säännönmukainen tasapainon ja toimintakyvyn puheeksiotto ammattilaisten ja ikääntyneiden kohtaamisissa olisi rutiini, ja ikääntyneitä ohjattaisiin säännölliseen tasapainoharjoitteluun. Esimerkiksi matalan kynnyksen ryhminä voisivat toimia Eläkkeelle! -liikuntakurssit ja +75 kotona asuvien liikuntakurssit, joissa kiinnitetään erityistä huomiota voima- ja tasapainoharjoitteluun, kävelyyn sekä kaatumisten ehkäisyyn. Liikuntakurssien lisäksi ulkoiluryhmissä ikääntyneet kokevat liikkumisensa turvalliseksi ja mielekkääksi. Kurssitarjonnan kohdentamista tarvetta vastaavaksi tai laajentamiseksi tarvitaan yhteistyötä Kuhmon kaupungin, hyvinvointialueen, eri yhdistysten ja ikääntyneiden omaisten kanssa.

Ikääntyneiden toimintakykyä tukevaan harjoitteluun ja yhdessä liikkumiseen voidaan vastata vapaaehtoisten vertaisohjaajien työpanoksella. Jotta vertaisohjaajilla olisi riittävät valmiudet ryhmäohjaamiseen, tarvitaan koulutusta. Koulutusmahdollisuuksia voidaan tulevaisuudessa tarjota joko kaupungin omana toimintana tai esimerkiksi yhteistyössä Kainuun Liikunnan ja Ikäinstituutin kanssa. Alueellisen yhteistyön tiivistämisellä saamme vahvemmat resurssit ikääntyneiden toimintakyvyn edistämiseksi, esimerkiksi yhteishankkeet.

*Kuva: Ohjattu, kaikille avoin ulkotuolijumppa, Kuhmon kaupungin terveystuoli*



## Liikkuvat erityisryhmät

Soveltavan liikunnan erityisiä kohderyhmiä ovat eri tavoin toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne ikääntyvät, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt. Heidän liikunnalliseen toimintaan osallistumisensa edellyttää usein toimivaa yhteistyötä sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluiden sekä kansanterveys- ja eläkeläisjärjestöjen kanssa.

Sairaana tai vammaisena liikunta tulee soveltaa tarvittaessa hänen mukaansa – liikkumatta ei tarvitse olla. Soveltaminen voi tarkoittaa esimerkiksi apuvälineiden käyttöä liikunnassa, ohjeiden ja sääntöjen yksinkertaistamista ja huomioimalla liikuntaan liittyviä rajoituksia.

Toimivia soveltavan liikunnan yhteistyökäytänteitä *liikuntapalvelujen* osalta ovat mm. yhteistyö kehitysvamma- ja mielenterveyspalvelujen kanssa sekä aktiivisten kansanterveysjärjestöjen kanssa. *Hyvinvointi Sampon* omistama terapia-allas Kalevalan kuntoutuskodilla mahdollistaa vesiliikunnan ohjauksen erityisryhmille.

Liikuntapalvelut tuottaa myös säännöllistä, avointa ryhmätoimintaa toimintakykyrajoitteisille, jotka tarvitsevat liikunnanohjauksen erityisosaamista. *Kuhmon Kiva Uintiseura* järjestää soveltavan uinnin harrastetoimintaa lapsille ja nuorille.

### Taulukko: Toimintarajoitteet lapsilla ja aikuisväestöllä

Lastenneuvolan erityisen tuen tarpeen mukaiset käynnit sekä yksilöllisen tarpeen mukaiset terveystarkastukset, Kuhmo	476/ 1000 vastaavan ikäistä asukasta		
Paljon vaikeuksia nähdä, kuulla tai kävellä			6,1 % (8.–9. lk.)
Erityisen tuen oppilaat, Kuhmo	27 henkilöä	Alakoululaisia 12	Yläkoululaisia 15
Sairastavuusindeksi Kuhmo, ikävakioitu	109,4 (koko maa 100)		
Toimintarajoitteita terveysongelmien vuoksi, Kainuu	38,7 %	20–64-vuotiaat 32,5 %	yli 65-vuotiaat 49,5 % yli 75-vuotiaat 56,7 %

Lähteet: Sotkanet.fi ja Vipunen.fi

### **Tulevaisuuden toimenpiteet**

Kuhmossa soveltavan liikunnan palveluketjun kuvauksessa ja sujuvuudessa on vielä kehitettävää. Yhdenvertainen liikkuminen ja liikunnan harrastaminen edellyttävät sujuvia käytäntöjä ja yhteistyörakenteita. Nämä voivat liittyvät esimerkiksi avustajiin, kuljetuksiin sekä kuntoutus- ja liikuntapalveluiden sekä liikuntaseurojen ja kansanterveysjärjestöjen toiminnalliseen yhteistyöhön.

Liikkumisen saavutettavuuteen, esteiden tunnistamiseen sekä poikkihallinnollisuuden ja moniammatillisuuden lisäämiseksi tarvitsemme tietouden lisäämistä ja koulutusta. Liikkumisen esteet voivat olla yksilöllisiä tai ympäristöön liittyviä. Saavutettavuuden edistämiseksi koulutetaan tulevaisuudessa moniammatillisesti ja monitoimijaisesti liikkumisen edistämisen avainhenkilöitä.

Soveltavan liikunnan kehittämiseksi valmistellaan suunnitelma, jossa hyödynnetään Liikuntatieteellisen seuran Sopiva-hankkeen ja Kainuun Liikunnan tukea sekä Lounais-Suomen aluehallintoviraston Soveltavan liikunnan strategisen suunnittelun työkirjaa.

*Kuva: Ohjattu jumppatuokio,  
Kuhmon toimintakeskus,  
Kainuun hyvinvointialue*



## Liikkumisympäristö ja -olosuhteet

Liikkumisympäristö ja -olosuhteiden tavoitteena on tarjota turvallisia, viihtyisiä ja mahdollisuuksien mukaan myös esteettömiä ulkoilureittejä, toiminnallisia puistoja, lähiliikunta-alueita ja sisäliikuntatiloja. Liikuntapaikkojen esteettömyys on yksi tasa-arvoisen liikunnan harrastamisen perusedellytys ja esteettömyyttä edistetään investointikohteissa, joihin tehdään perusparannus tai uudisrakentaminen.

Alle 18-vuotiaiden lasten- ja nuorten ohjatusta toiminnasta ja junioriturnauksista ei peritä käyttömaksuja Kuhmon kaupungin omistamissa ulkoliikuntaliikuntapaikoissa ja liikuntasaleissa. Liikuntaseura, joka kuuluu valtakunnalliseen lajiliittoon tai on Kainuun Liikunnan jäsen, on vapautettu liikuntasalimaksuista.





### Liikuntapaikkaselvitys 2023

Liikuntapaikkaselvitys vuosilta 2023–2024, sisältäen Liikunta- ja ulkoilupaikkojen kehittämistavoitteet vuoteen 2030, laaditaan erillisenä asiakirjana. Se on tiiviisti yhteydessä Liikkumisohjelman suunnitteluun ja toteutukseen. Selvitys ohjaa liikuntapaikkarakentamista ja liikuntapaikkojen olosuhteiden tuleville vuosille.

*Kuva: Tuupalan lähiliikunta-alueen avajaiset*



## Liikkumishjelman tahtotila 2025–2030 – Hyvinvoiva ja toimintakykyinen kuhmolainen

TAHTOTILA	Toimenpide	Vastuutaho	Mittari	Tavoiteaikataulu
<b>Verkostoyhteistyön laajentaminen yhdyspintatyössä</b> 	Nimetään liikunnan asiantuntija tai kutsutaan kuultavaksi asiantuntijana olemassa oleviin tiimeihin ja työryhmiin, joissa käsitellään terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä aiheita	Työryhmien puheenjohtajat	Liikunnan asiantuntija on nimetty työryhmiin ja tiimeihin tai kutsuttu tarvittaessa asiantuntijaksi	2025–2027
	Alueellinen voimaa vanhuuteen - ohjelma	Liikunnanohjaus, hyvinvointiaktivaattori		2025–2027
	Kainuun liikkumishjelma osana liikkumisen kehitystyötä	Kainuun Liikunta	Kuhmolaisia osallistuu Kainuun liikkumishjelman työstöön. Yhteys Liikkuva Kuhmo -asiakirjaan syntyy.	2025-
<b>Liikunnan kehittämistyössä huomioidaan asiakaslähtöisyys, asiakastarpeet ja yhteistyön tarpeet</b> 	Toteutetaan osallisuustyötä, kuulemismahdollisuuksia ja vaikutusten ennakoarviointia	Johtavat viranhaltijat, esihenkilöt, yhdistysten puheenjohtajat	Järjestetyt osallisuustilaisuudet ja asiakaskyselyt  Toteutuneet ennakkovaikutusten arvioinnit  Asiakastyytyväisyys	jatkuvaa
<b>Yhdistysyhteistyötä vahvistetaan pitkäjänteisen ja säännöllisen liikuntatoiminnan tuottamiseksi</b> 	Solmitaan Kestävän kehityksen sopimuksia	Yhdistystoiminnan kehittämishanke, tapahtumatuottaja, hyvinvointiaktivaattori, kunnossapitopäällikkö, yhdistysten puheenjohtajat	Kestävän kehityksen sopimusten määrä  Yhteistyön tarveselvitys toteutunut ja mahdollinen toimintasuunnitelma laadittu	2025–2026
<b>Liikkuvampi arki, aktiiviset elämäntavat ja positiiviset liikunta-asenteet</b> 	Luodaan liikkuvia toimintamalleja ja -tapoja jokaisen arkeen	Kaikki	Kuhmolaisten toimintakyky  Liikuntaneuvonnan asiakasmäärä	jatkuvaa
	Tiedotetaan arkiaktiivisuuden hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista ja liikuntaneuvonnasta, kannustetaan yhteisöllisesti.	Kaupungin ja hyvinvointialueen johtavat viranhaltijat, esihenkilöt, asiantuntijat, viestintätiimi sekä yhdistykset ja EVL-	Terveysliikuntasuosituksen mukaan liikkuvien määrä  Ylipainoisten osuus  Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot	jatkuvaa

	<p>Otetaan Lähellä.fi -palvelu laajasti tiedottamisen kanavaksi</p> <p>Otetaan liikkumisen aktivointi huomioon uuden suunnittelussa</p> <p>Liikkumista edistävät matalan kynnyksen ryhmät ja lajikokeilut ovat innostavia ja haluttuja harrastuksia</p> <p>Move! -mittausten palautejärjestelmää kehitetään</p> <p>Liikunnanohjaajien, valmentajien ja vertaisohjaajien koulutus</p> <p>ePassin liikuntaedun käyttömahdollisuuksien laajentaminen</p> <p>Liikuntapaikkaverkkoa ylläpidetään ja kehitetään esteettömyys huomioiden Liikuntapaikkaselvitys 2023–2024 asiakirjan mukaisesti</p> <p>Kävelyn ja pyöräilyn olosuhteista huolehditaan ja niitä kehitetään</p>	<p>seurakunta, Kuka minua liikuttaisi -hanke 2024–2025</p> <p>Kaupunkisuunnittelun ja -rakentamisen asiantuntijat</p> <p>Perusopetus, liikuntapalvelut, kansalaisopisto, yhdistykset, EVL-seurakunta</p> <p>Perusopetus, liikuntapalvelut, hyvinvointialue</p> <p>Työnantajat, yhdistykset</p> <p>Yhdistykset</p> <p>Kunnallistekniikka, tilapalvelut, yhdistykset</p> <p>Kunnallistekniikka, kaupunkisuunnittelu, Viisaan liikkumisen suunnitelma</p>		<p></p> <p>jatkuvaa</p> <p>jatkuvaa</p> <p>2025</p> <p>jatkuvaa</p> <p>jatkuvaa</p> <p>jatkuvaa</p> <p>jatkuvaa</p>
<p><b>Soveltavan liikunnan suunnitelma osaksi Liikkumisohjelmaa</b></p> 	<p>Saavutettavuuden kehittäminen -koulutus</p> <p>Soveltavan liikunnan palvelujen kuvaus sekä käytäntöjen ja yhteistyön kehittäminen</p>	<p>Hyvinvointiaktivaattori, kaupungin esihenkilöt, yhdistysten puheenjohtajat</p> <p>Liikuntapalvelut, hyvinvointialue, yhdistysten hallinto</p>	<p>Koulutukseen osallistuneet</p> <p>Soveltavan liikunnan ryhmien määrä</p> <p>Terveysliikuntasuosittelun mukaan liikkuvien määrä</p>	<p>2025</p> <p>2025–2027</p>

## Taustatietoja

### Hallitusohjelman 16 Suomi liikkeelle -toimenpidettä

1. Vahvistetaan liikuntaosaamista eri koulutusaloilla, kuten sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä kasvatusaloilla.
2. Liikunnan ja terveyden edistäminen huomioidaan poikkihallinnollisesti kuntien ja hyvinvointialueiden strategioissa. Vahvistetaan elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa kunnissa ja hyvinvointialueilla hyödyntäen samalla terveysteknologian mahdollisuuksia. Arvioidaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen tarkoitettun rahoituksen kohdentumista kunnissa ja hyvinvointialueilla.
3. Tuetaan perheiden liikunnan edistämistä. Sisällytetään pallo äitiyspakkaukseen ja lisätään neuvoloihin perheliikuntaneuvontaa.
4. Kannustetaan kuntia kehittämään päiväkotien ja koulujen pihoja monipuolisiksi lähiliikuntapaikoiksi. Kannustetaan kuntia mahdollistamaan tilojensa käyttö nykyistä laajemmin eri opiskelijajärjestöjen urheilutoiminnassa.
5. Vahvistetaan päiväkotijärjestöjen ja koulupäivien sekä koulumatkojen liikunnallistamista sekä koulupäivien yhteydessä tapahtuvaa harrastamista.
6. Lisätään perusopetuslakiin liikunnallisen elämäntavan edistäminen. Tuetaan kasvatuksen ja opetuksen henkilöstöä työssään levittämällä toimivimpia käytäntöjä. Kannustetaan kuntia laajentamaan Liikkuvat-ohjelma kaikkiin päiväkoteihin ja kouluihin.
7. Kokeillaan koulupäivän jälkeisen liikunnan harrastamisen erilaisia toteutustapoja, kuten harrasteseteliä. Tulosten perusteella toimivimmat käytännöt vakiinnutetaan osaksi Suomen harrastamisen mallia.
8. Peruskoulun laajojen terveystarkastusten yhteydessä annetaan henkilökohtaista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta oppilaan Move!-tulosten perusteella.
9. Selvitetään toisen asteen koulutuksessa liikunnan lisäämistä jokaviikkoiseksi oppiaineeksi. Edistetään kaikkien korkeakoulujen hakeutumista Liikkuva opiskelu -ohjelmaan.
10. Liikunnan ja toimintakyvyn edistäminen lisätään osaksi kutsuntojen sisältöä.
11. Työssä jaksamista tuetaan ottamalla liikkuminen keskeiseksi osaksi työkyvyn ja työelämän kehittämistä. Selvitetään työnantajien vaikuttavimmat keinot edistää työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta yhteistyössä työterveyshuollon kanssa.
12. Päivitetään kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma. Erityisesti turvallisiin koulureitteihin sekä liikuntamahdollisuuksien lisäämiseen kiinnitetään huomiota. Maankäytön lainsäädäntöä uudistettaessa huomioidaan liikkumisen edistäminen. Osana MAL-sopimusmenettelyä edistetään kävelyä ja pyöräilyä.
13. Edistetään luonnon virkistyskäyttöä sekä luontomatkailua. Uudistetaan ulkoilulaki huomioiden omaisuuden suoja. Tunnistetaan muun muassa metsästyksen, erätoiminnan sekä lemmikkieläinten merkitys liikunnan lisäämisessä.

14. Selvitetään ja arvioidaan mahdollisuuksia liikunnan tukemiseen verotuksen keinoin. Selkiytetään liikunta-alan toimijoiden arvonlisäverokohtelua liikkumiseen kannustavaksi.

15. Edistetään vanhusten toimintakykyä ja ehkäistään kaatumisia. Selvitetään mahdollisuus taata subjektiivinen ulkoiluoikeus ikääntyneille. Otetaan käyttöön Sitran esittämä kotitalousvähennys, jolla edistetään yli 75-vuotiaiden toimintakykyä ja kotona pärjäämisen edellytyksiä liikunta- ja kuntoutuspalveluiden hankkimista helpottamalla.

16. Tunnistetaan liikunta-alan yrittäjien mahdollisuudet toimia osana palvelutuotantoa.

### Suomalaiset ovat Euroopan liikkuvin ja ulkoilevin kansa

EU:n erityiseurobarometrin "Urheilu ja liikunta" (2022) mukaan suomalaiset ovat Euroopan liikkuvin ja ulkoilevin kansa, sillä kaksi kolmasosaa kaikesta liikunnasta tapahtuu ulkona. Tämä selittää osaltaan Suomen Ladun Taloustutkimuksella vuonna 2023 teettämän kyselyn tuloksia: suomalaiset haluavat kehittää eniten ulkoliikuntapaikkoja, erityisesti lähiulkoilureittejä, luontopolkuja, pyöräteitä, metsiä ja talvikävelyreittejä. Ulkoliikuntapaikat ovat myös suosituimpia liikuntapaikkoja, joista käytetyimpiä ovat asfalttipäällysteiset kävelytiet, metsät, luontopolut, pyörätiet ja merkityt lähiulkoilureitit.

EU:n erityiseurobarometrin "Urheilu ja liikunta" (2022) mukaan

- Suomalaisista 71 % harrastaa liikuntaa tai urheilua säännöllisesti tai melko säännöllisesti, kun EU:n keskiarvo on 38 %.
- Suomalaisista vain 8 % ei harrasta liikuntaa koskaan, EU:ssa keskimäärin 45 %.
- Muuta liikuntaa, kuten pyöräilyä, tanssia tai puutarhanhoitoa, harrastaa säännöllisesti tai melko säännöllisesti 81 % suomalaisista, EU:n keskiarvon ollessa 50 %.
- Suomalaisista liikuntaa harrastavista 66 % harrastaa sitä ulkona luonnossa, puistoissa jne. EU:n keskiarvo on 47 %.



## Ohjelmatyöhön osallistuneet viranhaltijat ja asiantuntijat

Kähkönen Riikka, hyvinvointiaktivaattori (liikkumisohjelmatyön vastuuhlö)

Heikkinen Jussi, liikuntaneuvoja

Heikkinen Virpi, suunnittelija, työllisyyden edistäminen

Heinonen Juha, työllisyysasiantuntija, työllisyyden edistämisen palvelualuejohtaja

Juntunen Jari, tekninen johtaja

Kerola Elisa, musiikkiopiston rehtori

Kinnunen Virpi, yhtenäiskoulun rehtori

Konttinen Katri, projektipäällikkö, Yhdistystoiminnan kehittämishanke


Kyllönen Marjut, sivistystoimenjohtaja

Kähkönen Niina, varhaiskasvatuksen johtaja

Pulkkinen Tiina, uimaopettaja, esihenkilö

Pulkkinen Ossi, liikuntakoordinaattori, Sotkamon kunta

Uhlbäck Tero, kunnossapitopäällikkö



## Osallistamistoimenpiteet

Liikuntapaikkakysely kuntalaisille lokakuu 2023 (N 285)

Liikuntapaikkakysely urheiluseuroille lokakuu 2023 (N 8)

Varhaiskasvatuksen osallistaminen heinäkuu 2024

Yhteistyön tila ja tarpeet urheiluseuroissa -kysely heinä-elokuu 2024 (N1)

Liikuntapalvelujen työpaja elokuu 2024

Liikkumishjelman työpaja yhdistyksille ja yrityksille elokuu 2024 (Työpajaan osallistuneet Kuhmon Kiva HT, Kuhmon Eläkeliitto, Kuhmon Senioriopettajat, Lions Club Kuhmo Helenat. Kirjalliset vastaukset antaneet Kuhmon Kiva-Lentis ja Kuhmon Kivattaret)

Työllisyyden edistämisen osallistaminen elokuu 2024

Lukion osallistaminen syyskuu 2024

Perusopetuksen osallistaminen syyskuu 2024

Musiikkiopiston osallistaminen syyskuu 2024

Kansalaisopiston osallistaminen syyskuu 2024

## Liikkumishjelman käsittely päätöksenteossa

Elinvoimavaliokunta

30.10.2024 § 65

Hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta

21.11.2024 § 122

Kaupunginhallitus

3.12.2024 § 245

Kaupunginvaltuusto

17.12.2024 § 54

13.1.2025 § 7

## Lähteet

*Epäterveellisen ruokavalion ja vähäisen liikunnan ennustajat*, kustannukset ja ohjaustoimet, Valtioneuvoston kanslia 2016

*Ikiliikkuja -ohjelma*, Ikäinstituutti

*Ikäihmisten liikunnan kansallinen toimenpideohjelma, Liikunnasta terveyttä ja hyvinvointia*, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:30

*Ikääntyneiden liikkumisvarmuus – havaintoja Ikä-HYTE-hankkeen postikyselystä*, UKK-instituutti, uutinen 30.9.2024

*Kouluterveyskysely ja Sotkanet*, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL

*Kuhmon Riistanhoitoyhdistys ry*

*Kuntaliitto*

*Kuntien väestö*, Tutkihallintoa.fi 10.7.2024

*Kuuden kunnan viisaan liikkumisen edistäminen -hanke 2024*

*Lasten liikunta ja ravitsemus – eli Physical Activity and Nutrition in Children (PANIC) -tutkimus*, Itä-Suomen yliopisto ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellinen tiedekunta 2024

*Liikkumisen saavutettavuus*, YLLI 2.0 kehittämishanke, Helsingin yliopisto

*Liikunnallinen elämäntapa*, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2024

*Liikuntalaki 390/2015*

*Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset*, Liikkuva aikuinen -ohjelma/ Likes-tutkimuskeskus 2021

*Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla*, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022

*Liikuntapaikkaselvitys*, Kuhmon kaupunki 2023

*Liikuntapoliittinen selonteko*, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018

*Näin suomalaiset ulkoilevat -artikkeli*, Liikunta & Tiede -lehti 1/2023, Liikuntatieteellinen seura

*Rajattomasti liikuntatietoa -alusta*

---

*Suomen Ladun ja Taloustutkimuksen 2023 tutkimusraportti*

*Suomi liikkeelle – liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen ohjelma, Ohjelma-asiakirja 2024, Valtioneuvosto*

*Terveyskirjasto, Duodecim 2023*

*Luonnonvarakeskuksen ja Sote-akatemian opintojakso tarjoaa tietoa luontoperustaisista hyvinvointiratkaisuista, Turun yliopisto, mediatiedote 10.9.2024*

*UKK-instituutti*

*Vaikuttavuusketju, [www.hyvanmitta.fi](http://www.hyvanmitta.fi)*

*Vipunen.fi, Opetushallinnon tilastopalvelu*

*Voimaa Vanhuuteen, Ikäinstituutti*

*Väestö- ja muuttoliike Kainuussa, Tilastokeskus, Kainuun Liitto 10.7.2024*

*Vähäisen liikkumisen terveyshaitat, Duodecim 2015 (18)*

