

KAUNIAISTEN KAUPUNGIN LIIKKUMISOHJELMA VUOSILLE 2020–2023

1. TAUSTA JA TAVOITTEET

Kauniaisten kaupungin strategian 2018-2022 mukaan ”Kauniainen edistää kaupunkilaisten aktiivisuutta ja liikkumista yhteistyössä yritysten ja yhdistysten kanssa”. Vuoden 2019 tavoitteen mukaan ”hyväksytään Grani Go-liikkumisen edistämishjelma”. Kulttuuri- ja vapaa-aikatoimen tavoitteisiin talousarviossa 2019 valtuustossa lisättiin vielä seuraava tavoite: ”sivistystoimi laatii liikunta- ja hyvinvointisuunnitelman vuosille 2019-2023. Suunnitelma pitää sisällään liikuntapaikkasuunnitelman.” Tämä Kauniaisten kaupungin liikkumishjelma vuosille 2020-2023 vastaa näihin tavoitteisiin. Tämän lisäksi on olemassa erillisiä hyvinvointisuunnitelmia.

Liikunta on kunnan peruspalvelu, jonka rakenteet ja sisällöt ovat muuttuneet merkittävästi viime vuosien aikana. Liikuntakulttuuri on laajentunut perinteisestä urheilusta kuntoilun kautta terveys- ja arkiliikuntaan. Liikunnan merkitys terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäjänä kaikissa ikäryhmissä on vahvistunut entisestään. Liikunnalla on myös merkittävä rooli sairauksien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Liikkumattomuus on vakava kansanterveydellinen haaste, jonka kustannusvaikutukset ovat vuositasolla Suomessa yli 3 miljardia € (Valtioneuvoston selonteko Liikunnasta). Liikunnan edistäminen kuuluu kunnan kaikkien toimialojen tehtäviin. Kuntalaiset kohtaavat liikuntaharrastuksessaan ja arkiliikunnassaan kunnan kaikkien toimialojen ratkaisuja. Parhaimmat tulokset saadaan kunnan strategisten linjausten pohjalta tapahtuvalla toimialojen yhteistyöllä.

Yhteiskunnallisesti liikunnalla on merkittävä rooli yhä kasvavien väestöryhmien välisen terveyserojen kaventajana. Liikunta on polarisoitunut: Toisille liikunta on yhä keskeisempi elämänsisältö, kun taas toiset eivät harrasta liikuntaa lainkaan joko omista valinnoista tai muista tekijöistä johtuen. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi poikkihallinnollinen yhteistyö on keskeisessä asemassa. Kuntien rooli on erityisen keskeinen, sillä niiden tehtävänä on ylläpitää liikuntapaikkoja, järjestää liikuntapalveluja, tukea kansalaistoimintaa liikuntaseuroissa ja järjestöissä sekä tukea terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa.

Työelämän muutos näkyy myös ihmisten vapaa-ajan käytössä. Vapaa-ajan lisääntyminen lisää liikunnan merkitystä kaikissa ikäryhmissä. Hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan muuttuvassa työelämässä ja eri elämänvaiheissa. Myös digitalisaation hyödyntäminen on voimakkaasti lisääntynyt liikuntatoiminnassa.

Vuonna 2015 astui voimaan uusi liikuntalaki. Sen tarkoituksena on vahvistaa liikuntaa peruspalveluna, edistää eri käyttöryhmien mahdollisuuksia harrastaa liikuntaa sekä parantaa valtion ja kunnan eri toimialojen yhteistyötä liikunnan edistämiseksi. Liikuntalaki antaa kunnille myös selkeän toimintavelvoitteen eli liikunnan yleisen edistämismääräyksen: yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Liikuntalain kokonaisuudistus toi mukanaan

myös uuden yhteistyövelvoitteen: kunnan lakisäästeisten tehtävien toteuttaminen tulee tapahtua eri toimialojen yhteistyönä.

Valtakunnalliset tavoitteet

Sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnallisissa linjauksissa terveyttä ja hyvinvointia edistävästä liikunnasta v. 2020 on valittu seuraavat neljä tavoitetta: (STM: Muutosta liikkeellä)

1. Arjen istumisen vähentäminen elämänculussa.
2. Liikunnan lisääminen elämänculussa.
3. Liikunnan nostaminen keskeiseksi osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä sekä sairauksien ehkäisyä, hoitoa ja kuntoutusta.
4. Liikunnan aseman vahvistaminen suomalaisessa yhteiskunnassa.

Paikalliset tavoitteet

Kauniaisten kaupungin strategian tavoitteissa korostetaan kauniaislaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä kaikilla toimialoilla sekä terveyserojen kaventumista 2018-2022. Toimenpiteinä mainitaan mm.:

KUNTALAINEN KESKIÖSSÄ – ”kaikki mukaan”

Kauniaislaisten hyvinvointi ja terveys paranevat ja terveyserot kaventuvat

- Aikuisväestön hyvinvointisuunnitelma
- Vahvistetaan ikääntyneiden toimintakykyä ja osallistumista ikäohjelman mukaisesti
- Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma
- Ehkäisevän päihdetyön ohjelma toteutetaan
- Monialainen yhteistyömalli otetaan käyttöön

ELINVOIMAINEN KAUPUNKI – ”Suomen paras asukastyytyväisyys”

- Kauniainen edistää kaupunkilaisten aktiivisuutta ja liikkumista yhteistyössä yritysten ja yhdistysten kanssa.

VIHREÄ KÄVELYKAUPUNKI – ”kohti hiilineutraalia Kauniaista”

Kauniainen edistää kestävää kehitystä

- Hiilineutraalisuustavoite vuoteen 2035

OPPIMISMYYÖNTEINEN KAUPUNKI – ”oppiminen kohti tulevaisuutta”

- Oppilaiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen

Kauniaisten liikkumishjelman tavoitteena on eri toimenpitein edistää kuntalaisten liikunnallista aktiivisuutta ja terveyttä, tukea poikkihallinnollista yhteistyötä sekä muiden toimijoiden välistä

yhteistyötä. Suunnitelma sisältää ehdotuksia eri tahojen keskeisistä toimenpiteistä terveyttä edistävän liikunnan lisäämiseksi. Suunnitelman tarkoituksena on ohjata lähivuosien liikunnan kehittämistä kaikilla sen osa-alueilla sekä liikuntapaikkarakentamista. Suunnitelma luo pohjan liikunnan kehittämiseksi ja poliittiselle päätöksenteolle.

VALTAKUNNALLISET LIIKUNTASUOSITUKSET ERI IKÄRYHMILLE:

Liikuntasuositus alle 8-vuotiaille (OKM):



- Lasten liikuntasuosituksen mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Se muodostuisi kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Osa liikunnasta toteutuisi varhaiskasvatuksessa, osa kotona.

Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille (OKM)

LIIKU AINAKIN 1½ TUNTIA PÄIVÄSSÄ
– PUOLET SIITÄ REIPPAASTI



- Kaikkien 7-18 -vuotiaiden tulisi liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.
- Yli kahden tunnin pituisia istumisjaksoja tulee välttää.

Aikuisten (18–64 v) liikkumisen suositus:



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan

Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille kertoo terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja antaa esimerkkejä liikkeen lisäämiseen arjessa. Kymmenen vuotta käytössä ollut liikuntapiirakka on samalla muuttunut aikuisten liikkumisen suositukseksi.

Yli 65 vuotiaiden liikkumisen suositus:



Yli 65-vuotiaiden liikkumisen suosituksen keskiössä ovat seuraavat asiat:

- Lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta tulisi harjoittaa ainakin kaksi kertaa viikossa.
- Sydämen sykettä kohottavaa liikettä eli reipasta liikkumista suositellaan ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa. Samat terveyshyödyt saa, kun lisää liikkumisen tehoa reippaasta rasittavaksi. Tällöin liikkumisen määrän tulisi olla ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa.
- Kevyttä liikuskelua tulisi kuulua päivään mahdollisimman usein.
- Näiden monipuolinen yhdistely edistää parhaiten terveyttä ja toimintakykyä.

Uudistetusta 65+ liikkumisen suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoisista liikkumishetkistä. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.

Ikäihmisten liikkumisen suosituksessa nostetaan esiin 18–64-vuotiaiden suosituksen tapaan kevyt liikuskelu, jolla on nykyisen tutkimusnäytön perusteella myös terveyshyötyjä. Tutkimusnäyttö on

osoittanut, että myös kevyemmällä liikuskelulla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikaskelu voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä.

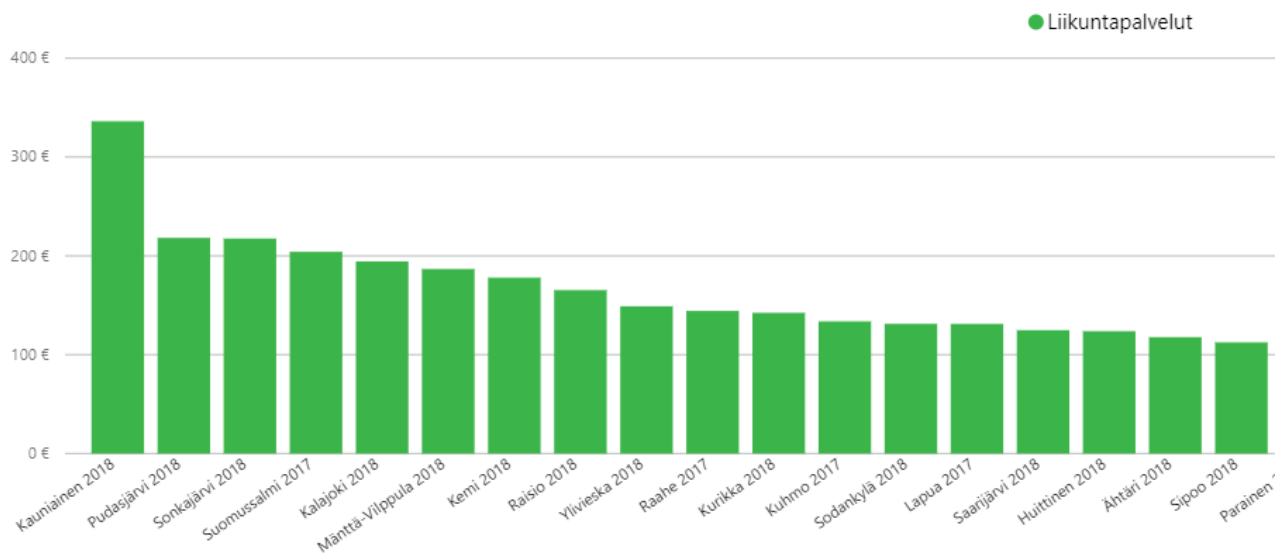
2. LIKKUMISEN EDISTÄMISEN JOHTAMINEN

Kaupungin johtoryhmä ja kaupunginjohtaja sen puheenjohtajana johtaa kaupungin hyvinvointia ja terveyttä. Kaupungin kaikki toimialat vastaavat omalta osaltaan liikkumisen edistämisestä. Kauniainsissa on toiminut vuodesta 2007 alkaen kaupunginjohtajan nimeämä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjausryhmä (TEJO), joka toimii myös liikkumisen edistämisen ohjausryhmänä.

TEJO-työryhmä valmistelee kaupungin johtoryhmälle kuntalaisten terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita ja tuottaa tietoa kaupungin elinympäristöstä, väestön terveydestä sekä hyvinvoinnista sekä siihen liittyvän palvelujärjestelmän toimivuudesta. Työryhmä koordinoi valtuustokausittain laajan hyvinvointikertomuksen sekä vuosittain laadittavan suppeamman hyvinvointikertomuksen (hyvinvointikatsaus) laatimista sekä tukee hyvinvoinnin ja terveyden osaamista eri toimintamallein, mm. Lapset puheeksi -ohjelma, TEAvisari.

3. NYKYTILA

Kauniainen satsaa Kuntamaisema-palvelun kunnista eniten liikuntapalveluihin: yli 330 eurolla/asukas, kun keskiarvo oli noin 130 euroa/asukas. (Kuntamaisema 2018)



Kuntaliiton kustannusvertailussa Kauniaisten asukaskohtainen kustannus liikuntaan ja ulkoiluun oli vuonna 2018 287 euroa/asukas. Tämä poikkeaa koko maan keskiarvosta, joka oli 110 e/as ja Uudenmaan vastaavasta, joka oli 109 e/as. 5 001-10 000 asukkaan kunnissa kustannus oli 98 e/as. (Kuntaliitto, kunnan kustannusrakenne)

Kauniaisten kaupungin asukaskyselyssä 2019 liikunnan harrastusmahdollisuudet sijoittuivat tärkeyslistan keskivaiheille. Tyytyväisyys liikunnan harrastamisen mahdollisuuksiin on kasvanut vuodelta 2016 (8,68) vuoteen 2019 (8,8). Liikunnan harrastamisen suhteen ollaan edelleen aivan riittävän tyytyväisiä kaupungin tarjoamiin palveluihin kaikissa asukasryhmissä (ikä, sukupuoli, kieli). Kyselyssä tuli kaupunkilaisilta 32 kommenttia (46 vuonna 2016) liikunnan harrastamisesta. Noin 25 % kommentteista koski lisäpanostuksia eri pallolajien harrastusmahdollisuuksiin. Lähes 40 % liittyi tavalla tai toisella uimahalliin. Muutama kommentti koski ilmoittautumisen vaikeutta ryhmäliikuntatapahtumiin.

Varhaiskasvatus ja pienten lasten liikkuminen

Ohjeistus liikuntaan, sekä liikkuminen osaksi arkea ajattelun tukeminen otetaan neuvolassa esille jo raskausaikana.

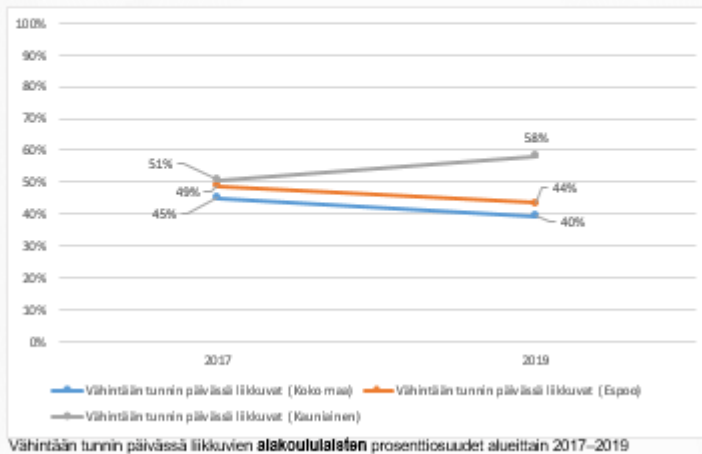
Liikkuminen, esim. luontoretket ja liikuntapaikkojen käyttö, on luonnollinen osa varhaiskasvatusta. Liikkumiseen kannustetaan varhaiskasvatuksessa päivittäin ja uusia konsepteja kehitetään, esim. etuovikävelyt, missä jokaisen eskarilaisen kodinovella käydään retkellä ja samalla tutustutaan lähiseutuun. Ryhmä Pikku Akatemian ja ryhmä Grankottenin päiväkodeista osallistuivat Opetushallituksen 2018-2019 GraniGoesSmart -hankkeeseen. Selvitimme lasten liikunnan määrää sekä liikuntaan käytettyä aikaa ja testasimme ReimaGo –aktiivisuussensoreita. Hankkeen tuloksena lasten aktiivisuus saavutti suositukset useana päivänä viikossa niin, että keskimäärin päivähoitossa he liikkuvat 2-3 tuntia (valtakunnallinen suositus on 3 tuntia liikuntaa päivässä, joista 2 varhaiskasvatuksessa). Erittäin aktiivista liikuntaa tästä määrästä oli 6% eli sellaista liikuntaa, joka nostaa sykkeen, ja josta lapsi hengästyy. Aktiivisuusrannekkeet lisäsivät lasten tietoisuutta omasta liikkumisesta.

Opetus ja kouluikäisten liikkuminen

Liikkuminen on luonnollinen osa opetusta. Kauniaisten koulut kuuluvat Liikkuva koulu -hankkeeseen. Opetussuunnitelman liikuntaopetuksen lisäksi edistetään liikkumista välitunneilla, mutta myös muiden aineiden opetuksessa. Jokaisella koululla on esimerkiksi liikkumista edistävä peliseinä. Kauniaisten kaikki koulut ovat liikkuvia kouluja. Alakoulut ovat vuosittain järjestäneet liikkumisen edistämisen kampanjoita. Kansalaisopisto vastaa lasten uimakoulutoiminnasta (18 ryhmää) sekä alakoulu- ja esikouluryhmien uinninopetuksesta. Kansalaisopisto järjestää kesällä koulujen lomien aikana lapsille liikunnallisia sporttikursseja sekä lasten uimakoulutoimintaa.

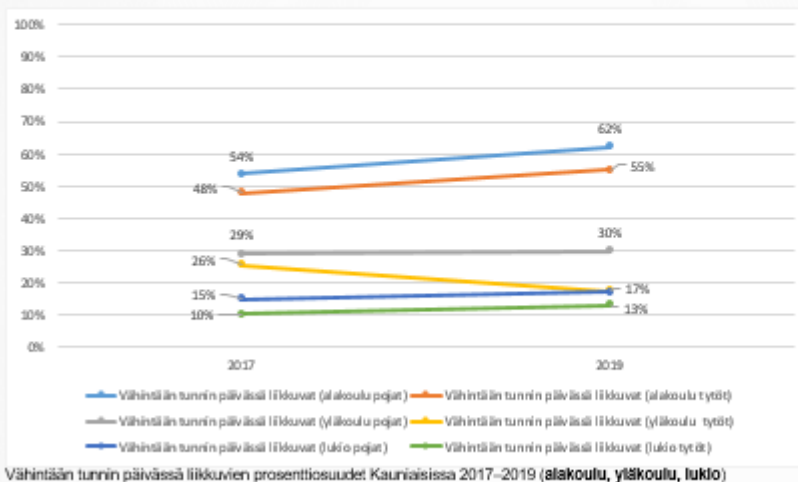
Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen järjestämä kansallinen kouluterveyskysely tuottaa monipuolista seurantatietoa eri-ikäisten lasten ja nuorten liikuntakäyttytymisestä. Kouluterveyskysely toteutettiin sähköisesti Kauniaisten ala- ja yläkouluissa sekä lukioissa keväällä 2017 sekä 2019.

VÄHINTÄÄN TUNNIN LIIKKUVAT ALAKOULULAISIA ALUEITTAIN



Kauniaisissa vähintään tunnin liikkuvien osuus on kasvanut 51 prosentista 58 prosenttiin, kun kehitys on koko maassa ollut laskeva ja on tasolla 40 prosenttia vuonna 2019. Eniten liikkuvat tämän mittarin mukaan alakoulun pojat ja tytöt ja vähiten lukion tytöt ja pojat. Vähintään tunnin liikkuvien yläkoulun tyttöjen osuus on ollut laskeva 2017-2019.

VÄHINTÄÄN TUNNIN PÄIVÄSSÄ LIIKKUVAT SUKUPUOLITTAIN 2017–2019



MOVE:n, eli fyysisen toimintakyvyn seurantajärjestelmän, mukaan kauniaislaisten tulokset olivat selvästi paremmat kuin koko maassa keskimäärin syksynä 2017. Seuranta koskee 5- ja 8-luokkalaista.

juurrutettua osaksi kotihoidon päivittäistä käytännön hoitotyötä laatimalla jokaiselle asiakkaalle henkilökohtainen aktivointisuunnitelma.

Sosiaali- ja terveys- sekä liikuntapalveluiden tavoitteena on käynnistää syksyllä 2020 Liikunta-apteekki-toiminta. Terveysasemilla toimivien Liikunta-apteekkien avulla pyritään kohdennettuun liikuntaneuvontaan yhteistyössä terveysasemien henkilökunnan kanssa (lääkäreiden kirjoittamat liikuntalähetteet).

Matalan kynnyksen fysioterapiapalvelut tarjotaan myös vähän liikkuvien, toimintarajoitteisten tai huonossa fyysisessä kunnossa olevien lasten ja nuorten koululaisille.

Villa Breda hoivakodin asukkaille on laadittu yksilöllinen liikkumista tukeva ja liikuntakykyä ylläpitävä liikuntasuunnitelma asukkaan muuttaessa hoivakotiin. Liikuntasuunnitelma tehdään yhdessä asiakkaan kanssa ja se on osa hoito- ja palvelusuunnitelmaa. Päivätoimintaryhmällä on Villa Bredan kuntosalilla omat säännölliset käyttövuorot. Kuntosalia hyödynnetään muulloinkin. Liikunta, liikuntatiedon jakaminen ja asiakkaan kannustaminen monipuoliseen liikkumiseen osana terveyden ylläpitoa ja sairauksien hoitoa otetaan esille asiakaskäyntien yhteydessä. Fysioterapia järjestää Villa Bredassa maksutonta fysioterapianeuvontaa ilman ajanvarausta sekä pienryhmätoimintaa Fysioterapian kuntosalissa ja Villa Bredan kuntosalissa. Fysioterapia on mukana ”Hyvä kierre” projektissa, joka on hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen projekti Uudellamaalla vuosina 2019–2021. ÄLÄ KAADU- osahankkeessa kohdennetaan tietoa, itsearviointia, opastusta, ohjausta ja tarvittaessa ammattilaisen apua kaatumisriskissä oleville ikäihmisille.

Kolmas ja neljäs sektori sekä yksityinen sektori

Liikuntaseurojen toiminta kohdistuu erityisesti lasten ja nuorten harrastus- ja kilpailutoimintaan. Kauniaisissa on tällä hetkellä 40 liikuntayhdistystä, joissa on yli 5 500 aktiivista jäsentä. Aktiiviharrastajaksi lasketaan henkilö, joka osallistuu vähintään kerran viikossa liikuntayhdistyksen ohjattuun harjoitukseen tai valmennukseen. Jäsenmäärä on epätarkka, koska 17 yhdistyksen jäsentiedot puuttuvat. Nämä yhdistykset eivät ole hakeneet kaupungilta avustuksia, eivätkä vastanneet jäsenkyselyyn.

Tämän lisäksi Kauniaisissa on erilaista vapaamuotoista kansalaistoimintaa esim. kaveripiirit (ns. neljäs sektori) ja erilaiset verkostot, jotka pääsääntöisesti toimivat vapaaehtoisuuden periaattein.

Kauniaisissa on liikunnan yksityisen sektorin liikuntapalveluntarjoajia kuusi kpl (kevät 2020). He tarjoavat lääkinnällistä kuntoutusta, PT-palveluja, ryhmäliikuntaa, kuntosalipalveluja, tanssiliikuntaa, joogaa ja mailapelejä.

4. TOIMENPITEET

IKÄRYHMÄ	SUOSITUKSET	TOIMENPITEET	MITTARIT	VASTUUHENKILÖ
alle 8v	Päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa.	Reima Go –seurantatyökalun tai vastaavien työkalujen käyttö.	Reima Go:lla mitattu x määrässä ryhmiä.	päiväkodinjohtajat, varhaiskasvatuksen opettajat

	Kolme tuntia koostuu kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Osa liikunnasta toteutuisi varhaiskasvatuksessa, osa kotona.	Säännölliset metsäretket jokaisessa päiväkotiryhmässä. Säännölliset ohjatut liikuntatuokiot jokaisessa päiväkotiryhmässä.	Toteutuneet metsäretket/kpl. Ohjatut liikuntatuokiot kpl/päiväkoti.	
7-18v	Lasten ja nuorten tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.	Toiminnallinen pedagogiikka <ul style="list-style-type: none"> - Liikkuvan opetuksen edistäminen - liikkumista edistävä koulupihasuunnittelu - aktivoiva nuorisotyöntekijä ja liikuntaopettaja koulussa - pihapelejä lainaan Liikkumisen kampanjoita oppilaille ja perheille. Opastetut luontoretket Saattoliikennejärjestelyiden uudelleen järjestäminen niin, että autoliikenne koulun ympäristöllä rauhoittuu	Järjestely toteutunut, kyllä/ei Onko kirjallista suunnitelmaa koulupihojen aktivoimiseksi, kyllä/ei rekrytoitu hlö, kyllä/ei Liikuntavälineiden lainauskerrat kpl/lukukausi. Liikuntakampanjat/ lukukausi kerrat/ osallistujat/ vuosi järjestelyt toteutuneet kyllä/ei	rehtorit, opettajat Rehtorit ympäristöpäällikkö kuntatekniikka
18-64v	Kiinnitä huomio hyvinvoinnin kokonaisuuteen: Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein	pyöräverkostot kuntoon => pyöräparkit => pyörähuoltopisteet Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien asiakkaiden informointi uudesta UKK-instituutin	kuntalaisten kehittämistoimenpide-ehdotukset kpl/kk pyöräparkkien ja pyörähuoltopisteiden määrä (kpl) Liikuntasuosituksesillä kyllä/ei	kuntatekniikka terveysaseman henkilökunta

	<p>Taukoja paikallaanoloon aina kun voi</p> <p>Palauttavaa unta riittävästi</p> <p>Lisäksi:</p> <p>Reipasta liikuntaa 2h 30 min tai rasittavaa liikuntaa 1h15 min.</p> <p>Lihaskuntoa ja liikehallintaa vähintään 2 x vko.</p>	<p>liikkumissuosituksesta terveysaseman vastaanottokäynneillä</p> <p>Kaiku-kortin käyttöönotto (mahdollistaa heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien ikäihmisten osallistumisen kansalaisopiston liikuntaryhmiin)</p> <p>Infonäytöillä/intrassa pyörii viikon liike</p> <p>Opastetut luontoretket</p> <p>Kävely- ja kulttuurireitti</p>	<p>Kortin lunastaneet kpl</p> <p>toteutunut kyllä/ei</p> <p>kerrat/ osallistujat/ vuosi</p> <p>kerrat/ osallistujat/ vuosi</p>	<p>kulttuuripalvelut</p> <p>KuVa</p> <p>ympäristöpäällikkö</p> <p>kulttuuripalvelut</p>
65v +	<p>Kestävyysskuntoa tulee ylläpitää liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti TAI 1 t 15 min rasittavasti.</p> <p>Lisäksi tarvitaan harjoitusta lihasvoimaan, tasapainoon sekä liikkuvuuteen ainakin 2 kertaa viikossa.</p>	<p>Vertaisohjaajien vetämät ”pysäkkilenkit”</p> <p>Kaiku-kortin käyttöönotto (mahdollistaa heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien ikäihmisten osallistumisen kansalaisopiston liikuntaryhmiin)</p> <p>Mielenterveysasiakkaiden kerhotoiminnassa tapahtuvat kävelytuokiot</p> <p>Aktivointisuunnitelma sisältyy hoito- ja palvelusuunnitelmaan kotihoidon ja hoivakodin asiakkaille vuoden 2020 aikana.</p>	<p>Pysäkkilenkkikerrat kpl -ja osallistujamäärä</p> <p>Kortin lunastaneet kpl</p> <p>Kävelykerrat kpl</p> <p>Laaditut suunnitelmat kpl</p> <p>Osallistujamäärä/</p>	<p>kansalaisopisto</p> <p>kulttuuripalvelut</p> <p>sosiaalipalvelupäällikkö</p> <p>kotihoidon ja hoivakodi</p> <p>kansalaisopisto ja fysioterapeutit</p>

		Villa Bredassa opastettuja maksuttomia kuntosalivuoroja yli 65v Opastetut luontoretket Kävely- ja kulttuurireitti	lukukausi kerrat/ osallistujat/ vuosi kerrat/ osallistujat/ vuosi	ympäristöpäällikkö kulttuuripalvelut
--	--	---	---	---