

# KAUNIAISTEN KAUPUNGIN LIIKKUMISOHJELMA 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 välisten 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 edistämisessä 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 edistämisessä. Liikuntalaki antaa kunnille myös selkeän toimintavelvoitteen eli liikunnan yleisen edistämisvelvoitteen: yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Liikuntalain kokonaisuudistus toi mukanaan myös uuden yhteistyövelvoitteen: kunnan lakisääteisten 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 kestäväää kehitystä

- Hiilineutraalisuustavoite vuoteen 2035

**OPPIMISMYÖNTEINEN 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 liikuntasuosituksien 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):



- 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-vuotiaille) liikkumisen suositus:



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille



### **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:

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

Uudistetusta 65+ liikunnan suosituksesta on poistunut vaade vähintään 10 minuutin kestoista liikunnista. Nyt riittävät jo muutaman minuutin pätkät kerrallaan.

Ikäihmisten liikunnan suosituksessa nostetaan esiin 18–64-vuotiaiden suosituksen tapaan kevyt liikunta, jolla on nykyisen tutkimusnäytön perusteella myös terveyshyötyjä. Tutkimusnäyttö on osoittanut, että myös kevyemmällä liikunnalla on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville. Kevytkin liikunta voi alentaa muun muassa verensokeri- ja rasva-arvoja. Lisäksi se vilkastuttaa verenkiertoa sekä vetreyttää lihaksia ja niveliä.

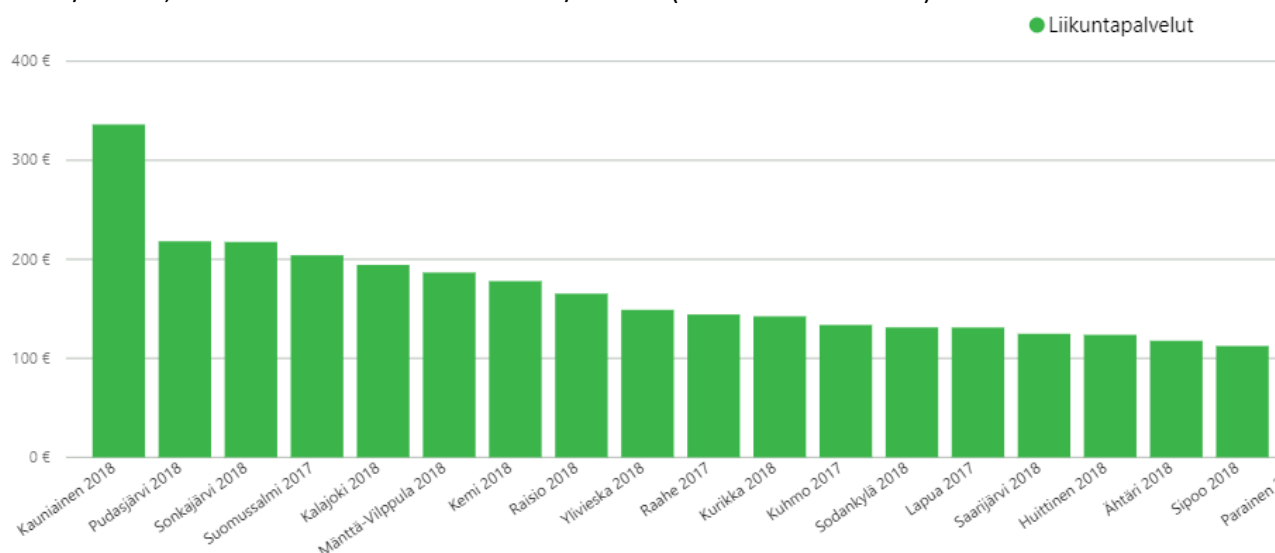
## 2. LIKKUMISEN EDISTÄMISEN JOHTAMINEN

Kaupungin johtoryhmä ja kaupunginjohtaja sen puheenjohtajana johtaa kaupungin hyvinvointia ja terveyttä. Kaupungin kaikki toimialat vastaavat omalta osaltaan liikkumisen edistämisestä. Kauniaisissa 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.

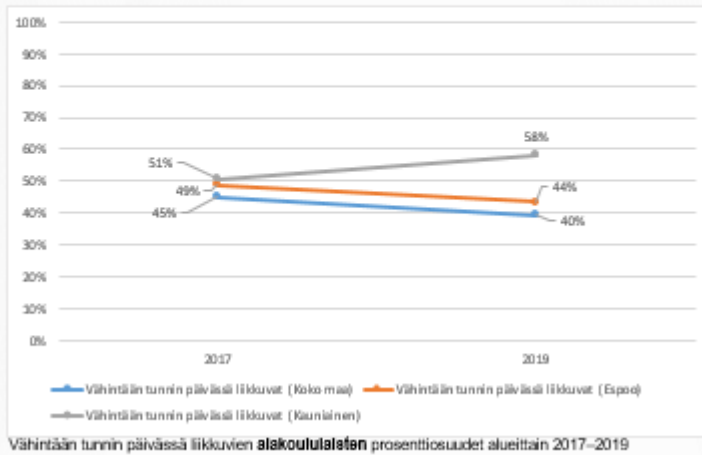
Liikkuminen, esim. luontoretket ja liikuntapaikkojen käyttö, on luonnollinen osa varhaiskasvatusta. Liikkumiseen kannustetaan varhaiskasvatuksessa päivittäin ja uusia konsepteja kehitetään, esim. etuovikävelyt, missä jokaisen eskarilaisen kodinovella käydään retkellä ja samalla tutustutaan lähiseutuun. 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.

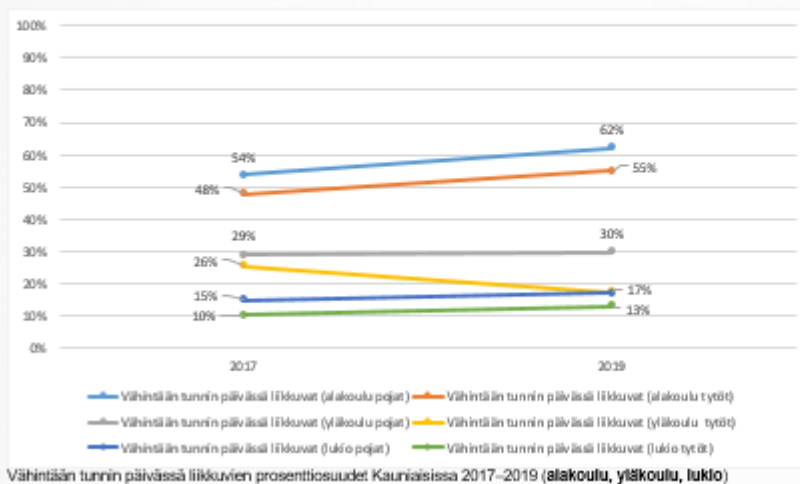
Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen järjestämä kansallinen kouluterveyskysely tuottaa monipuolista seurantatietoa eri-ikäisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisestä. Kouluterveyskysely toteutettiin sähköisesti Kauniaisten ala- ja yläkouluissa sekä lukioissa keväällä 2017 sekä 2019.

## VÄHINTÄÄN TUNNIN LIIKKUVAT ALAKOULULAISET 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-luokkalaisia.



## *Liikuntapalvelut ja kaupungin muu toiminta*

Liikuntapalvelut vastaavat kaupungin monipuolisista liikuntapaikoista ja edistävät liikkumista läheisessä yhteistyössä liikuntaseurojen kanssa. Kaupungissa on jäähalli, uimahalli, palloiluhalli, laskettelurinne, keskusurheilukenttä, Saharan kenttä, ulkotenniskenttiä, kolme korttelikenttää, kuntorata ja kiintorastiverkosto. Kouluissa on yhteensä viisi ja päiväkodeissa kolme liikuntasalia. Kouluilla on myös ulkokoriskenttiä ja monitoimikenttiä. Viime vuosina pääpaino on ollut erityisesti matalan kynnyksen liikunnassa, esim. kuntoportaat on rakennettu 2017 laskettelurinteeseen ja frisbeegolfrata on rakennettu 2018. Kaupunkisoutuveneet tulivat Gallträskille kesällä 2019. Vuonna 2020 on porrastreeniä aloitettu palloiluhallissa. Palloiluhallissa on myös ennestään kiipeilyseinä ja Thurmanin puistossa skeittipuisto. Tämän lisäksi löytyy vielä yksityisiä toimijoita, esim. kuntosaleja. Liikuntapaikat kuvataan paremmin liikuntapaikkasuunnitelmassa. Seurat voivat edullisesti käyttää liikuntapaikkoja ja saavat avustusta toimintaan. Kaupunki on myös tukenut seuroja tavalla, joka on mahdollistanut esim. tennishallin ja kuplahallin rakentamisen.

Vuonna 2017 keskitettiin varauskäytännöt koskien sivistystoimen tilojen vapaa-aikakäyttöä, mukaan lukien liikuntatilat. Tämä mahdollisti päiväkotien liikuntasalien vuokraamista ja esim. ulkopuolisten palloilu- ja jäähallin käyttöä myös päiväsaikaan. Jäähallin käyttöaste oli arkisin 35 % vuonna 2017 ja 60 % vuonna 2018. Palloiluhallin kenttien käyttöasteet olivat 35 ja 38 % vuonna 2017 ja 47 sekä 42 % vuonna 2018. Uimahallin käynnit kasvoivat v 2017–18. Käyntien määrä oli vuonna 2017 n. 75 900 ja vuonna 2018 90 500. Uusi keskitetty varausjärjestelmä on siis selvästi kasvattanut käyttötuntien määrää. Kasvu 2018–2019 oli yli 30 %. Vuonna 2018 oli 36 300 käyttötuntia ja vuonna 2019 n. 47 400 tunti.

Liikuntaa ja liikettä -hankkeessa maahanmuuttajataustaisten lasten ja nuorten liikkumista on edistetty liikuntasalivuoroilla kaksi kertaa viikossa. Viikossa on vuoden 2019 aikana ollut noin 80 osallistujaa.

Kansalaisopisto järjestää mm. ohjattua liikuntaa, joka tavoittaa joka vuosi enemmän ja enemmän väkeä. Kurssilaisten määrä terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä kursseissa oli esimerkiksi vuonna 2015: 3 817, ja vuonna 2018: 7 221 (kasvu 89 %). Kevätkaudella 2020 kansalaisopisto järjestää 154 kurssia. Kauden aikana tarjontaa on 32 voimisteluryhmää, 26 keuhonhuoltoryhmää, 37 joogaryhmää, 9 kuntosaliryhmää, 25 vesiliikuntaryhmää ja 7 tanssipainotteista tuntia. Liikuntaryhmien lisäksi kansalaisopisto on mukana järjestämässä ulkoiluystävällistä toimintaa kauniaislaisille ikääntyville, jotka tarvitsevat apua ulkoiluun oman toiminta- ja liikuntakykynsä ollessa rajoittunut, sekä järjestää maksutonta liikuntaneuvontaa Villa Bredassa ja Petrassa. Kansalaisopisto järjestää säännöllisiä viikoittaisia liikuntahetkiä Villa Bredan kerhotiloissa sekä Casa senior-taloyhtiössä asukkaille. Kuntalaisilla on mahdollisuus osallistua liikuntaneuvontaan, joka on yksilöön kohdistuvaa, terveyttä ja hyvinvointia edistävää, ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten saaminen aktiivisen arjen ja liikunnan pariin. Liikuntaneuvontaa tehdään yhteistyössä fysioterapian, lääkärin ja liikuntasuunnittelijan kanssa. Kansalaisopisto järjestää maksutonta, avointa ja ohjattua kuntosalineuvontaa Villa Bredan kuntosalissa 2 krt/vko.

Yhdyskuntatoimi koordinoi pyöräilyn edistämistä ja kestävästä liikkumisesta sekä järjestää luontoretkeä kuntalaisille ja kouluryhmille.

Sosiaali- ja terveystoimi edistää kauniaislaisten hyvinvointia, terveyttä ja sosiaalista turvallisuutta järjestämällä tarpeelliset sosiaali- ja terveyspalvelut. Kotihoito järjestää kotona tapahtuvaa kuntoutusta asiakkailleen. Tavoitteena on saada kotikuntoutuksen jälkeinen arkikuntoutus 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 lääkinällistä kuntoutusta, PT-palveluja, ryhmäliikuntaa, kuntosalipalveluja, tanssiliikuntaa, joogaa ja mailapelejä.

## 4. Toimenpiteet

IKÄRYHMÄ	SUOSITUKSET	TOIMENPITEET	MITTARIT	VASTUUHENKIÖ
alle 8v	Päivään pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia liikuntaa. Kolme tuntia koostuu kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Osa liikunnasta toteutuisi varhaiskasvatuksessa, osa kotona.	Reima Go –seurantatyökalun tai vastaavien työkalujen käyttö  Säännölliset metsäretket jokaisessa päiväkotiryhmässä  Säännölliset ohjatut liikuntatuokiot jokaisessa päiväkotiryhmässä  Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden kasvattaminen vähintään 20 min päivässä  Liikuntavastaavan nimeäminen jokaiseen päiväkotiin	Reima Go:lla mitattu x määrässä ryhmiä  Toteutuneet metsäretket/kpl  Ohjatut liikuntatuokiot kpl/päiväkoti	päiväkodinjohtajat, varhaiskasvatuksen opettajat
7-18v	Lasten ja nuorten tulee liikkua vähintään 1–2 tuntia päivässä monipuolisesti ja ikään sopivalla tavalla.	Toiminnallinen pedagogiikka - 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

IKÄRYHMÄ	SUOSITUKSET	TOIMENPITEET	MITTARIT	VASTUUHENKILÖ
		<p>Nuorten avoimien vuorojen järjestäminen liikuntatiloissa mahdollisuuksien mukaan</p> <p>Vauhdikkaan fyysisen aktiivisuuden kasvattaminen vähintään 20 min päivässä</p> <p>Katetut pyörätelineet kouluihin</p>	<p>Kuinka monta avointa vuoroa toteutunut (kpl)</p>	<p>liikuntapalvelut</p> <p>rehtorit, opettajat</p> <p>rehtorit</p>
<b>18-64v</b>	<p>Kiinnitä huomio hyvinvoinnin kokonaisuuteen:</p> <p>Kevyttä liikuskelua mahdollisimman usein</p> <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>pyöräverkostot kuntoon =&gt; pyöräparkit =&gt; pyörähuoltopisteet</p> <p>Terveytensä kannalta riittämättömästi liikkuvien asiakkaiden informointi uudesta UKK-instituutin liikkumissuosituksista 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>kuntalaisten kehittämistoimenpide-ehdotukset kpl/kk pyöräparkkien ja pyörähuoltopisteiden määrä (kpl)</p> <p>Liikuntasuositukses esillä kyllä/ei</p> <p>Kortin lunastaneet kpl</p> <p>toteutunut kyllä/ei</p> <p>kerrat/ osallistujat/ vuosi</p> <p>kerrat/ osallistujat/ vuosi</p>	<p>kuntatekniikka</p> <p>terveysaseman henkilökunta</p> <p>kulttuuripalvelut</p> <p>KuVa</p> <p>ympäristöpäällikkö</p> <p>kulttuuripalvelut</p>
<b>65v +</b>	<p>Kestävyyskuntoa tulee ylläpitää liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti</p>	<p>Vertaisohjaajien vetämät ”pysäkkilenkit”</p> <p>Kaiku-kortin käyttöönotto (mahdollistaa heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien</p>	<p>Pysäkkilenkkikerrat kpl -ja osallistujamäärä</p> <p>Kortin lunastaneet kpl</p>	<p>kansalaisopisto</p> <p>kulttuuripalvelut</p>

IKÄRYHMÄ	SUOSITUKSET	TOIMENPITEET	MITTARIT	VASTUUHENKILÖ
	<p>TAI 1 t 15 min rasittavasti.</p> <p>Lisäksi tarvitaan harjoitusta lihasvoimaan, tasapainoon sekä liikkuvuuteen ainakin 2 kertaa viikossa.</p>	<p>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>Villa Bredassa opastettuja maksuttomia kuntosalivuoroja yli 65v</p> <p>Opastetut luontoretket</p> <p>Kävely- ja kulttuurireitti</p> <p>Arkiliikunnan niveltäminen osaksi hoivayksikön ja kotihoidon arjen toimintaa</p> <p>Virtuaalituntien lisääminen kurssitarjontaan</p> <p>Liikuntarajoitteisten henkilöiden liikkumismahdollisuuksien huomioiminen liikuntapaikkojen kunnostuksessa</p>	<p>Kävelykerrat kpl</p> <p>Laaditut suunnitelmat kpl</p> <p>Osallistujamäärä/ lukukausi</p> <p>kerrat/ osallistujat/ vuosi</p> <p>kerrat/ osallistujat/ vuosi</p>	<p>sosiaalipalvelupäällikkö</p> <p>kotihoidon ja hoivakodin esimies</p> <p>kansalaisopisto ja fysioterapeutit</p> <p>ympäristöpäällikkö</p> <p>kulttuuripalvelut</p> <p>kotihoidon ja hoivakodin henkilöstö</p> <p>kansalaisopisto</p> <p>liikuntapalvelut</p>

**Kaikki ikäluokat:**

vesipisteiden lisääminen ulkoliikuntapaikkojen läheisyyteen vastuutaho yhdyskuntatoimi