

## Liikkumisohjelma 2024-2030 - Liikkuva Kuhmo

Elinvval 30.10.2024 § 65  
585/12.04.00/2024

Valmistelija Hyvinvointiaktivaattori Riikka Kähkönen riikka.kahkonen@kuhmo.fi

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.

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. Kuhmon kaupungin strategiassa 2021–2025 tavoitteeksi on asetettu mm. Täyttä elämää keskustassa ja kylissä – Hyvinvoivat kuhmolaiset. Hyvinvointityö tukee kaupungin strategisia ja toiminnallisia tavoitteita.

Liikunta ja liikkuminen ovat keskeisessä asemassa useiden kansanterveydellisesti tärkeiden pitkäaikaissairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa yhdistettynä muihin elintapamuutoksiin ja hoitoihin. 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 liikkumiseen kannustavalla ympäristöllä. Liikunnan tarkastelu saadaan moniulotteisemmaksi, kun laajennamme käsityksiämme liikunnan edistämisestä liikkumisen edistämiseksi, jolloin puhutaan kaikenlaisen aktiivisuuden lisäämisestä ihmisten arjessa.

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. Indikaattoritietojen ja kokemustiedon perusteella liikkumattomuus on polarisoitunutta. Suurinta huolta aiheuttaa liian vähän liikkuvat.

Liikkumisohjelmassa nostetaan monitoimijainen yhteistyö resurssiksi. Ohjelman toteutuessaan parhaalla mahdollisella tavalla tuloksena ovat terveemmät, hyvinvoivat ja toimintakykyiset kuhmolaiset. Liikkumisohjelman vaikuttavuuksia yksilötasolla ovat terveyden ja hyvinvoinnin kokemus, jaksamien ja elämän merkityksellisyys. Yhteiskunnan tasolla hyötyjä ovat taloudelliset vaikutukset, väestön työkykyisyys ja mielenterveys sekä maanpuolustuskyky.

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

### Tahtotilan osatavoitteet:

- Verkostoyhteistyön laajentaminen yhdyspintatyössä
- Liikunnan kehittämistyössä huomioidaan asiakaslähtöisyys, asiakastarpeet ja yhteistyön tarpeet
- Yhdistisyhteistyötä vahvistetaan pitkäjänteisen ja säännöllisen liikuntatoiminnan tuottamiseksi
- Liikkuvampi arki, aktiiviset elämäntavat ja positiiviset liikunta-asenteet
- Soveltavan liikunnan suunnitelma osaksi Liikkumishjelmaa

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

Liikkumishjelmaa on valmisteltu moniammatillisena yhteistyönä, kuntalaisia osallistaen ja laajaa lähdeaineistoa hyödyntäen.

Liitteenä Liikkumishjelma 2024–2030 – Liikkuva Kuhmo.

### Hyvinvointiaktivaattorin esitys:

Elinvoimavaliokunta päättää esittää tämän ohjelman edelleen hyvinvointi- ja sivistysvaliokunnalle, kaupunginhallitukselle ja edelleen kaupunginvaltuustolle hyväksyttäväksi.

Esittelijä Tekninen johtaja Juntunen Jari

### Päätösehdotus

Elinvoimavaliokunta päättää esittää tämän ohjelman edelleen hyvinvointi- ja sivistysvaliokunnalle, kaupunginhallitukselle ja edelleen kaupunginvaltuustolle hyväksyttäväksi.

Päätös Elinvoimavaliokunta yksimielisesti hyväksyi esittelijän päätösehdotuksen.

Merkitään, että asiantuntijana kuultiin hyvinvointiaktivaattori Riikka Kähköstä.