

Liikkumishjelma 2024–2030 - Liikkuva Kuhmo

Elinvval 30.10.2024 § 65

Valmistelija Hyvinvointiaktivaattori Riikka Kähkönen riikka.kahkonen@kuhmo.fi

Liikkumishjelma 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. Liikkumishjelma tarkastelee elämänkaarimallin mukaisesti eri ikäryhmiä. Kilpa- ja huippu-urheilu sekä liikuntamatkailu on jätetty liikkumishjelman 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 polarisoitunut. Suurinta huolta aiheuttaa liian vähän liikkuvat.

Liikkumishjelmassa nostetaan monitoimijainen yhteistyö resurssiksi. Ohjelman toteutuessaan parhaalla mahdollisella tavalla tuloksena ovat terveemmät, hyvinvoivat ja toimintakykyiset kuhmolaiset. Liikkumishjelman 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.

HyvSivva 21.11.2024
585/12.04.00/2024

Valmistelija Sivistystoimenjohtaja Marjut Kyllönen, p. 044 7105124

Hyvinvointiaktivaattori on moniammatillisena yhteistyönä valmistellut Liikkumishjelman 2024–2030 – Liikkuva Kuhmo. Elinvoimavaliokunta on kokouksessaan 30.10.2024 käsitellyt Liikkumishjelmaa ja esittää sen edelleen hyvinvointi- ja sivistysvaliokunnalle, kaupunginhallitukselle ja edelleen kaupunginvaltuustolle hyväksyttäväksi.

Esittelijä Sivistystoimenjohtaja Kyllönen Marjut

Päätösehdotus

Hyvinvointi- ja sivistysvaliokunta päättää kuulla hyvinvointiaktivaattoria ja todeta saaneensa Liikkumisohjelman tiedoksi ja hyväksyä sen omalta osaltaan sekä edelleen esittää sen kaupunginhallitukselle ja kaupunginvaltuustolle hyväksyttäväksi.

Päätös