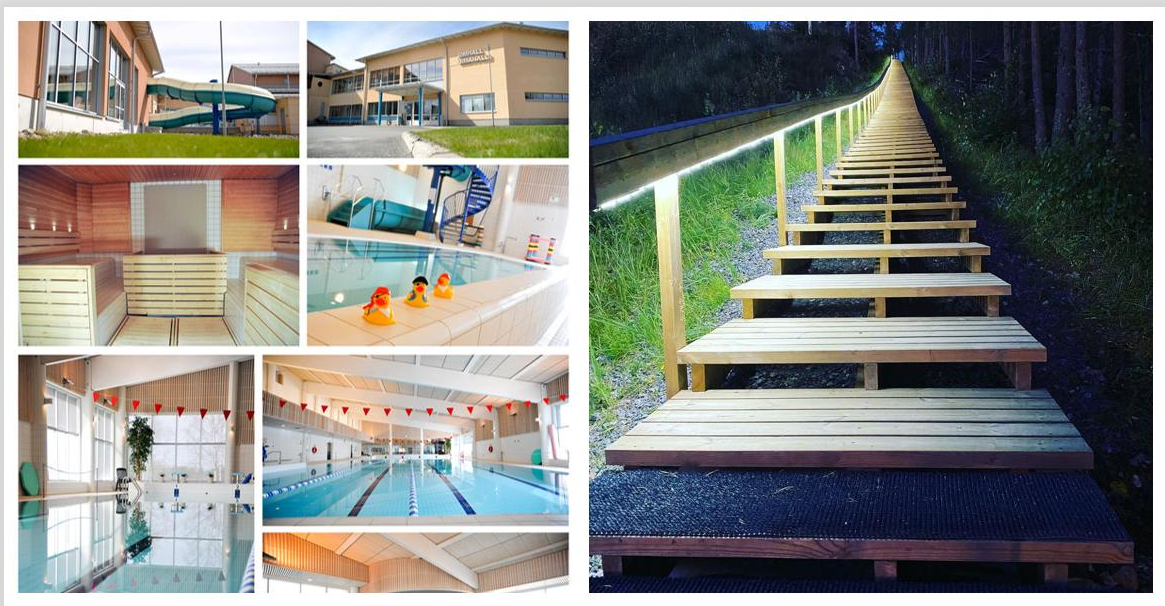




KRISTIINANKAUPUNGIN LIIKUNTASTRATEGIA 2030



Liikettä jokaisen arkeen – Nosta sykettä
Kristiinankaupungissa!

Sisältö

1. JOHDANTO

2. KRISTIINANKAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUIDEN ARVOT & VISIO

3. LIIKUNTASTRATEGIAN VALMISTELU

- Liikuntakysely syksy 2025 – tärkeä osa valmistelua

4. LIIKUNTAKYSELYN PÄÄVIESTIT

5. LIIKUNTA- JA URHEILUPAIKAT KRISTIINANKAUPUNGISSA NYT

6. LIIKUNTASTRATEGIAN TAVOITTEET

7. TOIMENPITEET TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEKSI

- Liikuntaneuvonta
- Lapset & Nuoret
- Työikäiset
- Ikääntyneet (eläkeläiset, yli 65-vuotiaat)
- Erityisryhmät
- Urheilijat, Seurat & Yrittäjät

8. LIIKUNTAPAIKAT, YLLÄPITO & KEHITTÄMINEN

9. ARVIOINTI, SEURANTA & VAIKUTTAVUUS

10. LÄHTEITÄ

11. LIITTEET



KRISTINESTAD
KRISTIINANKAUPUNKI

1. JOHDANTO

Kristiinankaupunki on Itämeren kulttuurihelmi ja Suomen ensimmäinen Cittaslow-kaupunki. Kunnan väkiluku on noin 6131 henkilöä (v. 2025), joista 40 % puhuu suomea ja 53 % ruotsia, ja 7–10 % on muunkielisiä. Palvelualat, teollisuus sekä maa- ja metsätalous muodostavat kaupungin elinkeinoelämän ytimen. Kunnassa on vahva yritys- ja yhdistyshenki, mikä on tärkeä osa hyvinvointia. Kaupungin vahvuudet ovat turvallisuus, ilmapiiri ja tunne sekä viihtyvyys ja elinvoima. Täällä eletään hyvää elämää kaikissa kuntamme osissa. Ihmiset kuitenkin liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän. Sen vuoksi onkin oleellista pohtia, kuinka Kristiinankaupungissa voidaan lisätä liikettä jokaisen arkeen. Yhteiskunnan näkökulmasta liikuntaan kannattaa investoida, koska se on kustannustehokas keino edistää väestön terveyttä ja toimintakykyä sekä parantaa Suomen kriisinkestävyyttä ja kokonaisturvallisuutta.



Tämä asiakirja on tarkoitettu työvälineeksi kunnan luottamushenkilöille ja henkilöstölle sekä kaikille Kristiinankaupungissa tapahtuvaa liikuntaa ja urheilua edistäville toimijoille. Sen tavoitteena on tukea kannustaa toimijoita ja päättäjiä tekemään liikunnasta keskeinen strateginen valinta ja luoda strategiset suuntaviivat kaupungin toteuttamalle eri ikäisten liikkumisen, liikunnan ja urheilun edistämistyölle vuosina 2026–2029. Asiakirjan on laatinut monialainen ja poikkihallinnollinen työryhmä, myös kunnan asukkaat ovat osallistuneet kehitystyöhön vastaamalla liikuntakyselyyn joulukuussa 2025.

Liikuntastrategia 2030 toimii apuna liikunta- ja urheilutoiminnan kehittämisessä ja sen tarkoitus on nivoutua osaksi koko kunnan strategiaa, jossa korostetaan kaupunkilaisten hyvinvoinnin edistämistä ja tässä liikunnalla on tärkeä rooli. Kaupunkilaisten hyvinvointi, turvallisuus ja viihtyvyys ohjaavat palveluiden tuottamista tavoitteellisesti ja ratkaisukeskeisesti. Palvelut tuotetaan sekä omana työnä että yhteistyössä eri kumppanien kanssa hyvällä laadulla. Mielenkiintoinen ja riittävän monipuolinen vapaa-aika on työpaikkojen ja asuntojen ohella tärkeä tekijä, jotta asukkaat viihtyvät paikkakunnalla ja kaupunki onnistuu houkuttelemaan uusia asukkaita. Hyvinvoivat kaupungin asukkaat ovat edellytys elinvoimaiselle kunnalle. Uuden kuntastrategian mukaan vuoden 2035 Kristiinankaupunkia kuvaavat **elinvoimaisuus, kestävä kehitys ja tulevaisuudenusko**, jotka ovat myös liikuntastrategian arvoja.

Liikuntastrategian 2030 tavoitteena on liikunnan merkityksen kasvattaminen osana kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä. Liikuntatoiminnan tärkeimpänä tehtävänä on tarjota eri-ikäisille kuntalaisille mahdollisuus ohjattuun ja omatoimiseen liikunnan harrastamiseen. Strategiset päämäärät kohdistuvat niin lasten ja nuorten, työikäisen väestön kuin ikääntyvienkin liikuntaan ja pitävät sisällään ikäluokittaiset erityisryhmät (mm. liikuntaesteiset, työttömät). Liikuntastrategian avulla pyrimme ylläpitämään, kehittämään ja luomaan uusia liikuntamahdollisuuksia kuntalaisten hyvinvoinnin tukemiseksi ja parantamiseksi. Strategiassa otamme huomioon liikunnan eri osa-alueet, järjestöjen toiminta-avustukset, liikuntapaikkojen kunnossapidon ja rakentamisen sekä tasapuolisen liikuntamahdollisuuksien tarjoamisen kuntalaisille huomioiden haja-asutusalueet ja eri ikäryhmät.

Liikuntastrategia 2030 on osa koko maan kattavaa *Suomi liikkeelle -ohjelmaa*, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Kristiinankaupunki haluaa nyt lisätä liikettä jokaisen arkeen ja työskennellä liikuntaneuvonnan kehittämiseksi ja vahvistamiseksi kunnassa. Tavoitteena on myös lisätä eri sektoreiden välistä yhteistyötä Kristiinankaupungin liikuntapalveluiden ja liikuntakulttuurin edistämiseksi. **Liikuntastrategian 2030 visiona on hyvinvoivat ja liikkuvat kristiinankaupunkilaiset.**

Valtion liikuntalaki 390/2015 ohjaa liikuntastrategiaa. Lain päätavoitteena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa. Tällä pyritään parantamaan väestön terveyttä ja hyvinvointia sekä tukemaan lasten ja nuorten kehitystä.

Kunnan vastuu

Yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä eri toimialojen yhteistyönä sekä kehittämällä paikallista, kuntien välistä ja alueellista yhteistyötä. Lisäksi kunnan tulee kuulla asukkaitaan liikuntaa koskevissa keskeisissä päätöksissä.

Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle:

1. Järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen
2. Tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta
3. Rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja

Hyvä liikuntakaupunki tekee rohkeita päätöksiä tukemalla liikunnallista elämäntapaa pienentämällä sosiaali- ja terveystoimen tulevia vuosikymmeniä. Liikkumattomuutta ehkäistään yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Hyvässä liikuntakaupungissa on monipuoliseen harrastamiseen innostavat maksuttomat tai edulliset liikuntapaikat ja liikunnallisuutta tukeva arkiympäristö. Varmistetaan liikuntapaikkojen saavutettavuus, riittävyys ja laadukas ylläpito. Ennen kaikkea Kristiinankaupungissa halutaan edistää kestävästä liikkumisesta (esim. *Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma 2024-2028*). Kestävällä liikkumisella tarkoitetaan liikkumisen tapoja, jotka vähentävät ympäristön kuormitusta, edistävät terveyttä ja lisäävät viihtyisyyttä.



Liikuntastrategian 2030 poikkihallinnollisen työryhmän jäsenet:

Liikuntaneuvoja Titta Kontro

Liikunnan ja uimahallin toiminnanjohtaja Anders Wahlberg

Kulttuuri- ja vapaa-aikajohtaja Annika Heikkilä (ent.) ja Emilia Mattsson Nortamo (nyk.)

Työelämän edustaja Mika Böling

Yksityisyrittäjä Antti Kiviranta

Liikunnan opettaja Patricia Bergkulla

Yleislääkäri Charlotte Grönvik

2. KRISTIINANKAUPUNGIN LIIKUNTAPALVELUIDEN ARVOT & VISIO

Tärkeää & tavoiteltavaa kaikessa toiminnassa
• Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen • Kestävän kehityksen periaatteiden mukaan toimiminen • Monialainen, -ammattillinen sekä kunta-, toimija- ja seuturajat ylittävä yhteistyö • Tutkittuun tietoon perustuva toiminta ja päätöksenteko • Asukkaiden, asiakkaiden, kokemusasiantuntijoiden ja vaikuttajaryhmien kuuleminen ja osallisuus • Hyvinvoinnin, terveyden, hyvän mielen, innostuksen ja ilon edistäminen • Puhuminen resurssien puolesta ja toimiminen niiden puitteissa
Haasteet
• Liikkumattomuuden ja liian vähäisen liikkumisen lisääntyminen • Väestön ikääntyminen • Eriarvoistumiskehitys myös liikunnassa • Taloudellisten resurssien niukkeneminen
Arvot
• Elinvoima - meillä on osallistava yhteiskunta, jossa ihmiset viihtyvät ja voivat hyvin ja kokevat voivansa vaikuttaa omaan tulevaisuuteensa. • Kestävä kehitys - priorisoimme pitkántähtäimen tasapainoa taloudellisen, ekologisen, sosiaalisen ja kulttuurisen kehityksen välillä. Teemme päätöksiä, jotka vahvistavat sekä nykyisten että tulevien sukupolvien mahdollisuuksia. • Tulevaisuudenusko - suhtaudumme positiivisesti kehitykseen ja muutokseen. Meillä on rohkeutta panostaa innovaatioon, kasvuun ja mahdollisuuksiin, joiden ansiosta Kristiinankaupunki on vetovoimainen ja elinvoimainen myös tulevaisuudessa.
Visio
• Visiona on liikkuvat ja hyvinvoivat kristiinankaupunkilaiset • Missiona on edistää yhteistyötä, jolla tuetaan jokaisen mahdollisuuksia liikunnallisesti aktiiviseen elämään • Tarkoituksena on toimia vahvistaen kristiinankaupunkilaisten hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä liikunnan avulla samalla edistäen alueen elin-, veto- ja pitovoimaa sekä positiivista yhteiskuntakehitystä

3. LIIKUNTASTRATEGIAN VALMISTELU

Liikuntastrategian suunnittelussa päävastuussa olivat *liikuntaneuvoja Titta Kontro* ja *liikunnan toiminnanjohtaja Anders Wahlberg*. Valmisteluvaiheessa kuntastrategian mukaisesti asukkaiden osallistamisella oli myös keskeinen rooli, joten mukana oli työryhmän lisäksi liikuntakyselyyn vastanneet kristiinankaupunkilaiset. Poikkihallinnollisen työryhmän tehtävänä oli tarkastella strategian kokonaisuutta ja arvioida tuotettuja sisältöjä.

Liikuntakysely syksy 2025 – tärkeä osa valmistelua

Strategiatyön ja tiedolla johtamisen tueksi toteutettiin erityisesti kaupungin aikuisväestölle suunnattu liikuntakysely joulukuussa 2025. Kyselyyn osallistumista edistettiin käyttämällä kolmea kieliversiota (suomi, ruotsi ja englantia), mahdollistamalla vastaaminen sähköisesti ja paperilla sekä markkinoimalla kyselyä etukäteen eri medioissa ja toimipaikoissa. Kyselyn suunnittelusta ja toteutuksesta vastasivat *liikuntaneuvoja Titta Kontro* ja *liikunnan toiminnanjohtaja Anders Wahlberg*. Kyselyn tavoitteena oli saada tietoa asukkaiden liikkumistottumuksista sekä kerätä asukkaiden näkemyksiä ja kehittämistoiveita kaupungin liikuntapaikkoihin, liikunta- ja urheilupalveluihin sekä muuhun liikkumisen edistämistyöhön liittyen. Vastaava kysely on toteutettu yli 20:ssä suomalaisessa kunnassa jo aiemmin, joten kyselyn kautta saatiin myös monipuolista vertailutietoa kehittämistyön tueksi. Kyselyyn vastasi n=129 henkilöä, joista suurin osa oli naisia (72 %), 50-65-vuotiaita (43 %) ja yli 65-vuotiaita (21 %). Seuraavassa luvussa kerrotaan kyselyn päätulokset ja lisätietoa löytyy liiteosiosta (Liite 1).



KRISTINESTAD
KRISTIINANKAUPUNKI

Liikuntakysely

8.-22.12.2025

Liikunta- ja urheilupalveluiden kehittäminen

Kristiinankaupungissa

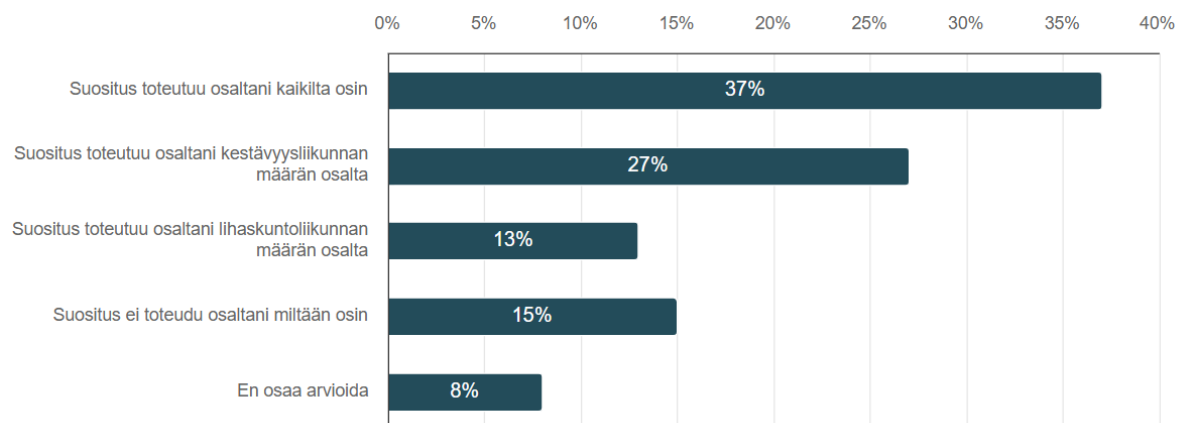


♥ Osallistu ja vaikuta!

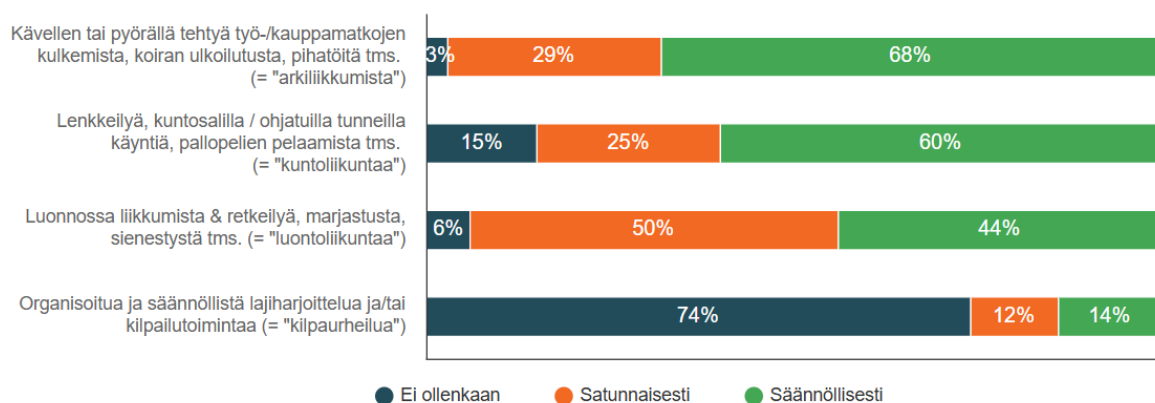
4. LIIKUNTAKYSELYN PÄÄVIESTIT

Liikuntakyselyssä selvitettiin Kristiinankaupungin asukkaiden liikuntatottumuksia ja kyselyn mukaan suurimmalla osalla vastaajista suositukset toteutuvat melko hyvin. Yleisimmät syyt, miksi liikkumissuositukset eivät toteudu olivat ajanpuute, oman motivaation puute ja terveydelliset syyt. Lisäksi mainittiin mm. harrastuskaverin ja sopivan liikuntapaikan puute sekä taloudelliset syyt. Kyselyn mukaan eniten harrastettiin arki- ja kuntoliikuntaa, vähiten kilpaurheilua. Kyselyssä selvitettiin myös asukkaiden liikuntaneuvontapalvelun käyttöä. Noin puolet vastanneista tiesi, kuinka ottaa yhteyttä liikuntaneuvojaan ja 6 % oli käyttänyt palvelua. Lisätietoa kyselyn vastauksista löytyy liiteosiosta (Liite 1).

Arvioi liikutko määrällisesti liikkumissuosituksen mukaisesti? Vastaajien määrä: 126



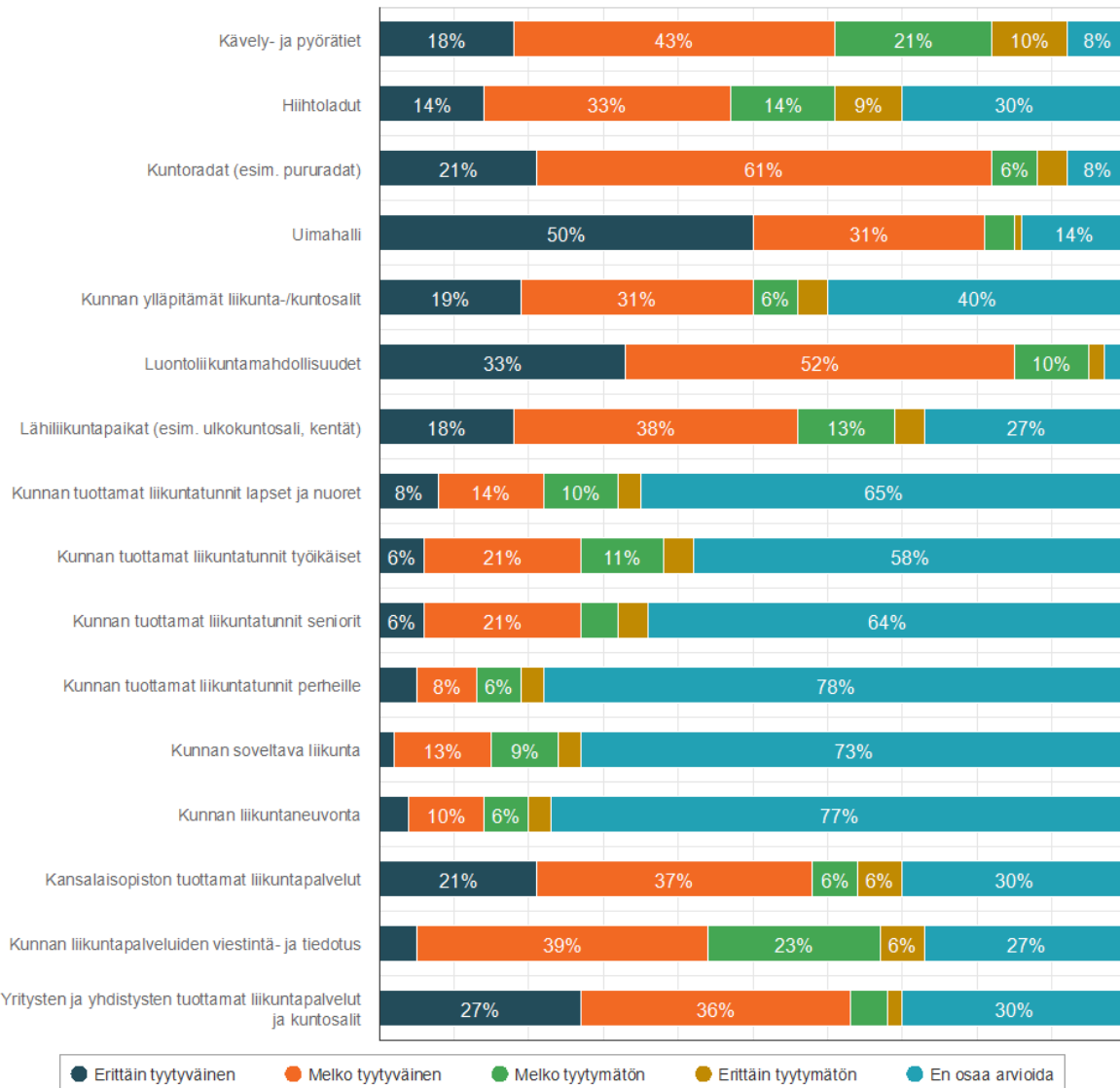
Missä määrin tavanomaiseen arkeesi sisältyy alla mainitun tyyppistä liikunnallista aktiivisuutta? Vastaajien määrä: 126



Seuraavaksi esitetään liikuntakyselyn vastaukset liittyen kunnan liikkumiseen ja liikuntaan liittyviin olosuhteisiin ja palveluihin. Vastaajat olivat eniten tyytyväisiä uimahalliin, luontoliikuntamahdollisuuksiin, kuntoratoihin, kuntosaleihin, kansalaisopiston sekä yritysten ja yhdistysten tuottamiin liikuntapalveluihin.

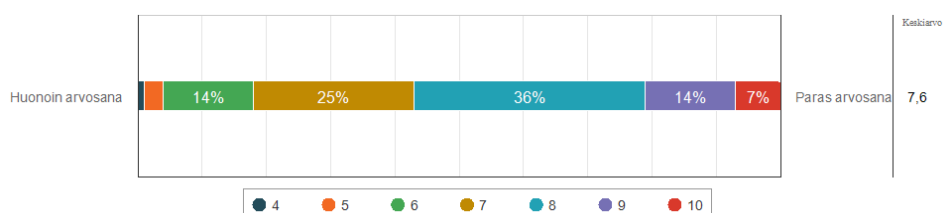
Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikkumiseen ja liikuntaan liittyvien olosuhteiden ja palveluiden osalta?

Arvioi asioita vain OMAN liikunta-aktiivisuutesi ja tarpeittesi näkökulmasta. Käytä arviointiperusteina erityisesti arvioitavien olosuhteiden ja palveluiden laatua, määrää ja saavutettavuutta omasta näkökulmastasi. Vastaajien määrä: 126



KOKONAISARVIOINTI: Miten arvioit kokonaisuudessaan kuntasi asukkailleen tarjoamien liikuntapalveluiden ja -olosuhteiden nykytilaa?

Pohjaa arviosi siihen kuinka ne vastaavat OMIA tarpeitasi. Arviointi kouluarvosanana, eli 4 asteikon huonoin arvosana ja 10 asteikon paras arvosana. Vastaajien määrä: 125



POSITIIVISTA NYKYISISSÄ LIIKUNTA- JA URHEILUPALVELUISSA, - PAIKOISSA JA -OLOSUHTEISSA

Kristiinankaupungin liikunta- ja urheilupalveluiden vetovoimatekijöinä pidetään erityisesti Uimahallia, kuntosaleja ja monipuolisia liikuntamahdollisuuksia sekä Pyhävuorta ja useita luontoliikuntapaikkoja. Lisäksi positiivisia asioita ovat urheiluseurat (esim. *Lappfjärds gymnastikförening, LGF*), liikuntahallit ja urheilukentät sekä puhdas ilma, meri, luonto, lyhyet välimatkat ja turvallisuus.



KEHITTÄMISIDEAT & TOIVEET

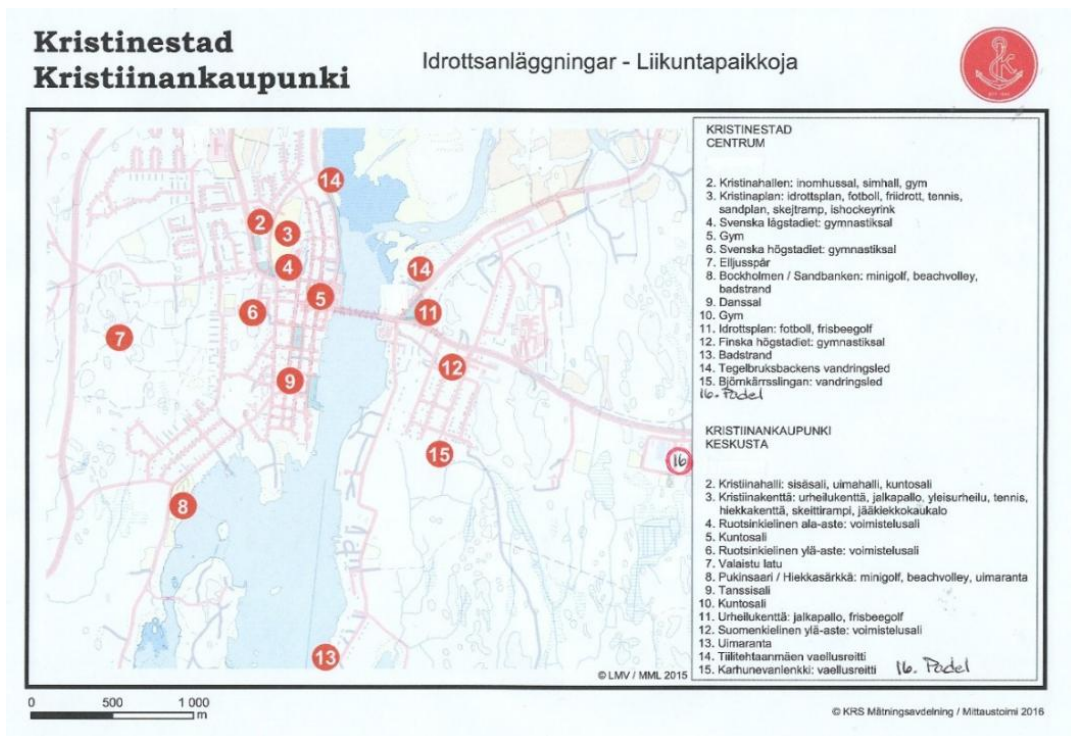
- **Liikuntapaikat ja -olosuhteet:** Paremmat kävely- ja pyörätiet, uusien pyöräilyreittien kehittäminen, parempi hiihto- ja pururatojen kunnossapito ympäri vuoden, frisbeegolf-radan kunnossapito ja korjaus, luontopaikkojen esteettömyys, paremmat opasteet Pyhävuorelle, kiintorastit suunnistajille, uusi ulkokuntosali ja voimailulaitteet, tenniskenttä, tekojäärata/-kaukalo, koirapuisto, uusi leikkipuisto ja pulkkamäki lapsille, uimahallin aukioloaikojen laajentaminen ja kylmäallas sekä kuntosali ja uimahalli Lapväärttiin.
- **Liikuntapalvelut:**
 - *Lapset & nuoret:* Avoimet harrasteryhmät (esim. salibandy, padel, jalka- ja koripallo), lisää liikuntamahdollisuuksia nuorille, liikuntatapahtumat, MOVE-tulosten hyödyntäminen liikuntaneuvonnassa.
 - *Työikäiset:* Lisää ohjattua liikuntaa iltaisin työikäisille, uusia ryhmäliikuntalajeja (esim. Spinning, BodyCombat, BodyPump, tai chi), matalan kynnyksen liikuntaryhmiä aloittelijoille, 50+ liikuntaryhmä, lenkkeilyryhmä, puistojumppa kesäisin, pienryhmätoimintaa (esim. painonhallinta), kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviä kursseja (Body&Mind -teema, stressinhallinta), liikuntapäivät ja tempaukset (eri lajien kokeilu).
 - *Seniorit:* Senioriliikuntaryhmiä ja toimintaa päivisin.
 - *Erityisryhmät:* Soveltavaa liikuntaa lisää.

- **Muut toiveet:** Edullisemmat hinnat, eläkeläiset ilmaiseksi kuntosalille, yli 75-vuotiaille ilmainen uinti, Personal Trainer (PT) -toiminta, suomenkielisiä liikuntaryhmiä, kaikille avoimet liikuntatapahtumat ja houkuttelevammat kotisivut.

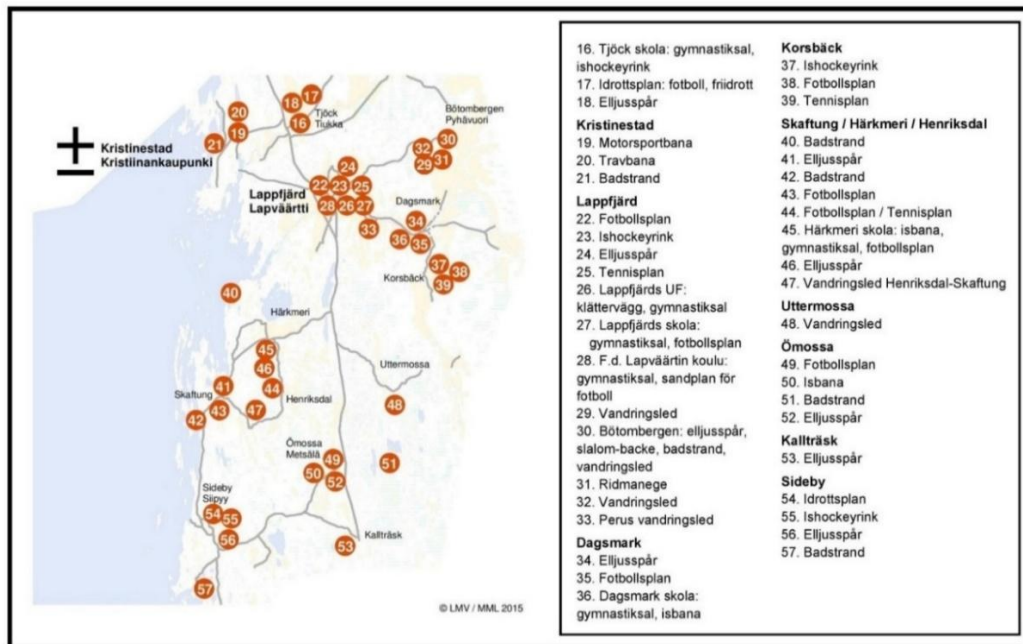


5. LIIKUNTA- JA URHEILUPAIKAT KRISTIINANKAUPUNGISSA NYT

Liikunta- ja urheilupaikat keskustassa



Liikunta- ja urheilupaikat kantakaupungin ulkopuolella



Lisätietoa: <https://www.kristinestad.fi/vapaa-aika/liikunta-ja-urheilu/liikuntapaikat/kuntoilu-ja-liikuntapaikkoja/>

6. LIIKUNTASTRATEGIAN TAVOITTEET

Liikuntastrategia 2030 on osa koko maan kattavaa *Suomi liikkeelle -ohjelmaa*, jonka tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä. Myös *Harrastamisen Suomen mallia* sovelletaan lasten ja nuorten liikkumisen edistämisessä. Kristiinankaupunki haluaa liikuntastrategian avulla lisätä liikettä jokaisen arkeen.

TAVOITTEET:

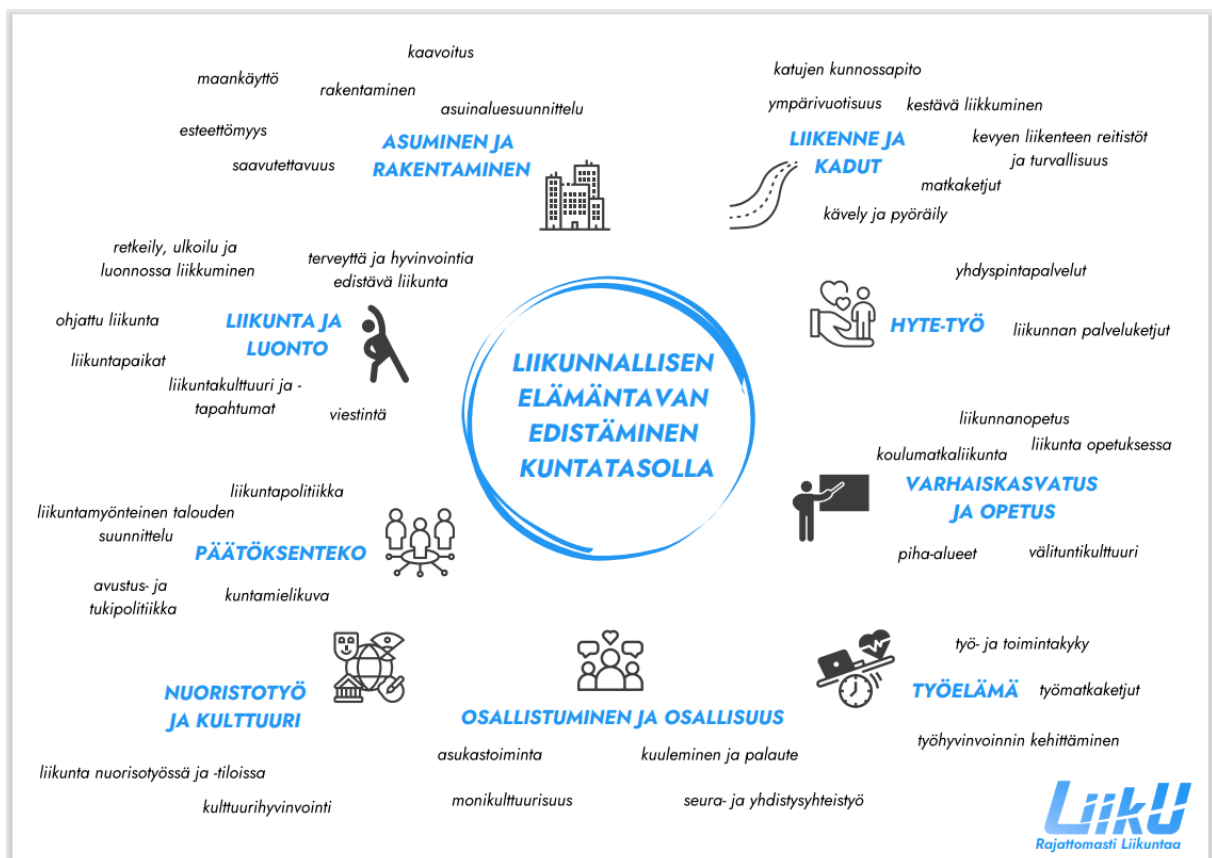
- **Parantaa asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia lisäämällä liikkuvaa elämää**
- **Kannustaa kaikenikäisiä kristiinankaupunkilaisia liikkumaan matalalla kynnyksellä**
 - Sisällyttää liikunta jokapäiväiseen varhaiskasvatus-, koulu- ja opiskelupäivään
 - Lisätä liikettä myös työ- ja seniori-ikäisten arkipäivään
 - Edistää koulu- ja työmatkaliikuntaa – turvalliset kävely- ja pyörätiet
 - Kehittää ulko- ja sisäliikuntapaikkoja
- **Vahvistaa ja kehittää Kristiinankaupungin liikuntapalveluita ja liikuntakulttuuria**
- **Lisätä alueen poikkihallinnollista ja eri sektoreiden välistä yhteistyötä**

Pitkän aikavälin tavoitteena on liikunnan avulla luoda enemmän hyteä ja vähemmän sotea. Siten vähennetään eri väestöryhmien terveyseroja ja lisätään yhdenvertaisuutta sekä edistetään kokonaisvaltaisesti väestön terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta. Sairauksien ehkäisy on tehokkain, kestävin ja kustannusvaikuttavin tapa tukea terveyttä ja parantaa elämänlaatua. Liikunnalla on tutkitusti merkittävä rooli tässä työssä. Yksityiskohtaiset toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi eri kohderyhmille on esitetty seuraavassa luvussa.



7. TOIMENPITEET TAVOITTEIDEN SAAVUTTAMISEKSI

Kristiinankaupungin liikuntapalvelut vastaa liikuntastrategian hallinnoinnista ja toimenpiteistä, mutta kehittämistä tehdään yhteistyössä Pohjanmaan hyvinvointialueen ja paikallisten toimijoiden kanssa. Toimenpiteisiin kuuluvat liikunnan olosuhteiden, palveluiden ja yhteistyön sekä viestinnän ja osaamisen kehittäminen. Esimerkiksi ryhmätoimintaa toteutetaan liikuntaneuvojan lisäksi urheiluseura-, yhdistys- tai vertaisohjaajavetoisena. Myös tapahtumien järjestämiseen osallistuu paikallisia toimijoita (yritykset, urheiluseurat ja yhdistykset/järjestöt). Ennen kaikkea tarkoituksena on luoda kuntalaisille matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia, joissa korostetaan tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta (esim. maksuton liikuntaneuvonta ja tapahtumat). Vuosittain laaditaan liikunnan vuosikello, jota käytetään apuna suunnittelutyössä. Vuosikelloon kirjataan kaikki liikuntatapahtumat ja muut toimenpiteet eri kohderyhmille.



Lähde: [LiikU](#)



Motionsrådgivning



Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu Kristiinankaupungin asukkaille. Liikuntaneuvojan kanssa kartoitetaan henkilön nykytilanne ja laaditaan henkilökohtaiset tavoitteet ja liikuntasuunnitelma tavoitteiden saavuttamiseksi.

Liikuntaneuvonta kestää 6–12 kuukautta ja siihen sisältyy muun muassa seuraavaa:

- Yksilöllinen tuki liikunnan aloittamisessa
- Mahdollisuus kunto- ja toimintakykytesteihin
- Tietoa kaupungin liikunta- ja treenimahdollisuuksista sekä liikuntapaikoista
- Liikuntaan, ravintoon ja uneen liittyviä vinkkejä

Riittävä liikunta, palauttava uni ja terveelliset arkirutiinit muodostavat polun, joka johtaa kohti tasapainoista ja energistä arkea.

Liikuntaneuvonta – Se helpompi tapa lähteä liikkeelle!

Kun teet muutokset omien arvojesi, toiveidesi ja tavoitteidesi pohjalta, huomaat positiivisia vaikutuksia elämänlaadussasi, unessasi ja energiatasossasi.

Tavoitteena on edistää kokonaisvaltaisesti terveyttä ja hyvinvointia arjessa!

Lisätietoa: <https://www.kristinestad.fi/vapaa-aika/liikunta-ja-urheilu/liikuntaneuvonta/>

LIIKUNTANEUVONNAN STRATEGIA

Matala kynnys, yhdenvertaisuus ja saavutettavuus

- Maksuton liikuntaneuvonta kaikille asukkaille
- Mahdollisuus saada myös digitaalista neuvontaa (video, chat, e-mail)

Yhteis- ja verkostotyö Pohjanmaan hyvinvointialueen ja sairaanhoitopiiriin sekä paikallisten toimijoiden kanssa

- Liikuntaneuvonta osana terveydenhuollon palveluketjua ja elintapaohjausta
 - Halutaan kehittää erityisesti työikäisten, eri riskiryhmien ja ikääntyneiden palveluketjuja
- Liikuntaneuvonta osana varhaiskasvatusta, esim. koululaisten Move!-tulokset ja terveystarkastukset, Move! -polun kehittäminen
- Pitkäaikaistyöttömien liikuntaneuvonta osana kuntouttavaa työtoimintaa
- Uusille varusmiehille ryhmäliikuntavalmennus ennen asepalvelusta
- Monialainen ja eri sektoreiden välinen yhteistyö (seurat ja yhdistykset)

Yksilöllisyys ja asiakaslähtöisyys

- Henkilökohtainen suunnitelma (liikunta, ravitsemus, uni)
- Seuranta ja motivointi etänä ja livenä

Yritysyhteistyö

- Liikuntaneuvoja osana työterveyshuoltoa
- Kuntotestit, InBody-kehonkoostumusmittaus ja harjoitusohjelma
- Yrityskampanjoita liikunnan lisäämiseksi työpaikoilla

Erityisryhmät ja soveltava liikunta

- Yksilö- ja pienryhmäohjaus, esim. liikuntarajoitteiset, ikääntyneet
- Riskiryhmät eli henkilöt, joilla suurentunut riski esim. tyyppin 2 diabetekseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä muistisairauksiin
- Matalan kynnyksen aktiviteetteja liikuntaan tottumattomille

Näkyvyys ja markkinointi

- Viestintä (verkkosivut, sosiaalinen media, lehdet, mainokset)
- Hyvinvointiluennot & tietoiskut eri kohderyhmille
- Kampanjat, esim. "*Löydä liikkumisen ilosi*"
- Tapahtumat, esim. "*Kaikki liikkeelle päivää*"
- Pohjanmaan hyvinvointialueen yhteinen digitaalinen portaali, johon on koottu tietoa hyvinvoinnin tueksi sekä tietoa palveluista ja tapahtumista

KRISTIINANKAUPUNGIN LIIKUNTASTRATEGIA 2030 ERI IKÄLUOKILLE

LAPSET & NUORET - TOIMENPITEET

Omatoimisen liikkumisen & liikunnan edistäminen

- Tehdään liikunnasta hauskaa ja sosiaalista
- Oppilaiden ääni kuuluviin – ”Skidi-dialogit”
- Luodaan saavutettavia ja turvallisia ympäristöjä
 - Koulunpihat
 - Liikuntapaikat lähelle asutusta
- Edistetään koulumatkaliikuntaa
 - Turvalliset kävely- ja pyörätiet ympäri vuoden
- Lisätään koulupäivään liikettä
 - Toiminnalliset oppitunnit, mikrotauot
 - Välituntiliikunta
 - Liikunnalliset pakohuonepelit
- Vertaisohjaajatoiminta
 - Oppilaille ohjaajakoulutus – oppilas liikuntatuokioita toisille oppilaille
 - Oppilas saa vertaisohjaajatoiminnasta opintopisteitä ja stipendin
- Hyödynnetään tekoälyä
 - Digitaaliset liikuntapelit & aktiivisuuden mittaaminen
- Lisätään vanhempien sitoutumista aktiiviseen arkeen
 - Perheliikuntapäivät
- Maksuton liikuntaneuvonta – Move! -tulosten hyödyntäminen

Ohjatun liikunnan edistäminen

- Varmistetaan hyvien toimintaedellytysten säilyminen lasten ja nuorten seuratoiminnalle
- Ohjaajien koulutus
- Vahvistetaan liikuntapalveluiden, koulujen ja seurojen yhteistyötä
 - Liikuntakerhotoiminta
 - Lajikokeilupäivät
- Lisätään yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja saavutettavuutta
 - Maksuttomat tapahtumat
 - Erityisryhmät

LASTEN JA NUORTEN LIIKKUMISSUOSITUS



Lähde: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

TYÖIKÄISET - TOIMENPITEET

Omatoimisen liikkumisen & liikunnan edistäminen

- **Jatketaan ulkoilureittien, -alueiden ja -paikkojen aktiivista kehittämistä**
 - Luodaan kattava, laadukas ja ulkona liikkumiseen innostava olosuhteiden verkosto
 - Huomioidaan esteettömyys
 - Lisätään ulkokuntoilupisteitä
- **Edistetään työmatka- ja arkiliikuntaa**
 - Turvalliset kävely- ja pyörätiet ympäri vuoden
- **Lisätään liikettä työpäivään**
- **Maksuton liikuntaneuvonta**
- **Liikuntavälineiden lainaus**

Ohjatun liikunnan edistäminen

- **Matalan kynnykset aktiviteetit työpaikkojen lähellä tai työpaikoilla**
 - Ulkokuntosalit
 - Taukojumppa
- **Liikuntaryhmät yhteistyössä kunnan liikuntapalveluiden (liikuntaneuvonta), seurojen, yhdistysten ja liikunta-alan yritysten kanssa**
- **"Kunnossa kassulle" -liikuntaryhmävalmennus uusille varusmiehille**
- **Yritysyhteistyö**
 - Liikuntakampanjat
 - Hyvinvointisopimukset
- **Joustavat työajat ja digitaaliset ratkaisut**
- **Yhdenvertaisuus, osallisuus & saavutettavuus**
 - Maksuttomat tapahtumat
 - Edullinen hintataso
 - Erityisryhmät

LIKKUMALLA TERVEYTTÄ - LIKKUMISEN SUOSITUS AIKUISILLE



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Reipasta liikkumista terveydeksi

ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa

- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.
- Valitse oma tapasi kuten uinti, sauvakävely, jumppa, tanssi ja retkeily.

TAI

Rasittavaa liikkumista kunnon vuoksi

ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa

- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.
- Valitse oma tapasi kuten juoksu, pyöräily, hiihto ja pallopelit.

Lihaskuntoa ja liikehallintaa toimintakyvyn tueksi

ainakin 2 kertaa viikossa

- Kuormita suuria lihasryhmiä ja haasta tasapainoa tavallista enemmän.
- Valitse oma tapasi kuten porraskävely, raskaat pihatyöt, ryhmäliikunta, kuntosali ja pallopelit.

Lähde: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

IKÄÄNTYNEET (ELÄKELÄISET, YLI 65-VUOTIAAT) - TOIMENPITEET

Omatoimisen liikkumisen & liikunnan edistäminen

- **Jatketaan ulkoilureittien, -alueiden ja -paikkojen aktiivista kehittämistä**
 - Luodaan kattava, laadukas ja ulkona liikkumiseen innostava olosuhteiden verkosto
 - Huomioidaan esteettömyys
 - Lisätään ulkokuntoilupisteitä
- **Edistetään ulkona liikkumista**
 - Turvalliset kävely- ja pyörätiet ympäri vuoden
- **Lisätään liikettä arkeen**
- **Maksuton liikuntaneuvonta**
- **Liikuntavälineiden lainaus**

Ohjatun liikunnan edistäminen

- **Matalan kynnykset aktiviteetit**
 - Arkiliikunta, esim. yhteiset päiväkävelyt, puistojumpat
- **Liikuntaryhmät** yhteistyössä kunnan liikuntapalveluiden (liikuntaneuvonta), seurojen, yhdistysten ja liikunta-alan yritysten kanssa
 - Tasapainoa ja lihaskuntoa tukevaa ryhmäliikuntaa
- **Aktivoivat tempaukset ja liikuntahaasteet**
 - Haastetaan eläkeläisjärjestöt *Kyykäten kuntoon 10 viikon kampanjaan mukaan*
 - Mittauspäivät, esim. FINGER- ja kaatumisriskitestit
- **Yhdenvertaisuus, osallisuus & saavutettavuus**
 - Maksuttomat tapahtumat
 - Edullinen hintataso
 - Erityisryhmät

VIREYTTÄ LIIKKUMALLA - LIIKKUMISEN SUOSITUS YLI 65-VUOTIAILLE



VIREYTTÄ LIIKKUMALLA



Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

Reipasta liikkumista

ainakin 2 tuntia 30 minuuttia viikossa

- Kaikki sydämesi sykettä nopeuttava liikkuminen kelpaa.
- Valitse oma tapasi kuten tanssi ja sauvakävely.

> Liikkuminen on reipasta, jos pystyt puhumaan hengästymisestä huolimatta.

TAI

Rasittavaa liikkumista

ainakin 1 tunti ja 15 minuuttia viikossa

- Saat samat terveyshyödyt lyhyemmässä ajassa, kun lisäät liikkumisesi tehoa.
- Valitse oma tapasi kuten pyöräily, hiihto, vesiliikunta ja porraskävelyt.

> Liikkuminen on rasittavaa, jos puhuminen on hankalaa hengästymisen takia.

Lihaskuntoa, tasapainoa ja notkeutta

ainakin 2 kertaa viikossa

- Kuormita suuria lihaksiasi ja haasta tasapainoasi. Yhdistä liikkumiseen venyttelyä.
- Valitse oma tapasi kuten kuntosalit, ryhmäliikunta, jooga, tanssi ja kotivoimistelu.

Lähde: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

ERITYISRYHMÄT - TOIMENPITEET

1. Ympäristöjen saavutettavuuden mukauttaminen

- Varmistetaan, että urheilutilat, koulut ja julkiset rakennukset ovat esteettömiä (rampit, hissit, tuntomerkinnät, kuulonsilmukat)
- Luodaan saavutettavia digitaalisia palveluita (verkkosivustoja, varausjärjestelmiä, joissa on näyttölukijoiden tuki)

2. Inklusiiviset vapaa-ajan ja urheilun aktiviteetit

- Tarjotaan mukautettuja urheiluaktiviteetteja (esim. paraurheilu, soveltavan liikunnan ryhmät)
- Yhteistyö seurojen, järjestöjen ja yhdistysten kanssa osallistavien liikuntaryhmien luomiseksi

3. Yksilöllinen tuki- ja palveluketju

- Laaditaan henkilökohtaisia liikuntasuunnitelmia yhteistyössä kunnan liikuntaneuvonnan sekä Pohjanmaan hyvinvointialueen ja sairaanhoitopiirin terveyspalveluiden kanssa



URHEILIJAT, SEURAT & YRITTÄJÄT - TOIMENPITEET

1. Taloudellinen tuki

- **Seurojen apurahat ja projektituki:** Tarjotaan vuosittaisia toiminta-apurahoja ja mahdollisuus hakea lisätukea kehityshankkeisiin.
- **Sponsorointialusta:** Autetaan seuroja löytämään paikallisia yrityksiä, jotka haluavat sponsoroida.

2. Infrastrukturi ja tilat

- **Pääsy liikuntatiloihin:** Tuetut vuokrat tai vapaat ajat saleissa, kentillä ja uimahallissa
- **Ylläpito ja kehitys:** Panostetaan moderneihin sisä- ja ulkoliikuntapaikkoihin, valaistukseen ja digitaalisiin varausjärjestelmiin

3. Taitojen & osaamisen kehittäminen

- **Liikunnanohjaajien ja valmentajien koulutus:** Esim. ohjaamistaitojen kehittäminen, erityisryhmien ohjaajakoulutus, eri lajien koulutukset, ensiapukoulutus ja vammojen ennaltaehkäisy, urheilijan ravitsemus
- **Digitaaliset työkalut:** Verkkosivut ja sosiaalinen media

4. Yhteistyö ja verkostoituminen

- **Seurojen foorumi:** Säännölliset kokoukset, joissa seurat voivat jakaa kokemuksia ja koordinoita tapahtumia
- **Yhteistyö kunnan liikuntaneuvonnan sekä opetus- ja hyvinvointipalveluiden kanssa:** Edistetään lasten ja nuorten liikuntaa

5. Näkyvyys ja markkinointi

- **Yhteinen kalenteri ja portaali:** Kaupungin verkkosivut, joissa esitellään kaikki urheilutapahtumat ja yhdistykset
- **Liikunta- ja terveyskampanjat:** Korostetaan seurojen toimintaa kaupungin viestinnässä

6. Osallisuuden ja yhdenvertaisuuden edistäminen ja matalan kynnyksen aktiviteetit

- **Matalan kynnystason liikuntaprojektit:** Ilmaiset lajikokeilupäivät yhteistyössä seurojen kanssa, lainattavat liikuntavälineet
- **Integraatio ja saavutettavuus:** Mukautettuja aktiviteetteja erityisryhmille

7. Yhteistyö yritysten kanssa yhdistämällä liikunta, terveys ja paikallinen kehitys

- **Liikuntapäivät yritysten kanssa:** Yritykset osallistuvat liikuntakampanjoihin tai kilpailuihin yhdessä seurojen kanssa
- **Terveysaloitteet työpaikoilla:** Yritykset voivat tarjota työntekijöilleen hyvinvointietuja ja osallistua kunnan liikuntaneuvontaan (yksilöt & pienryhmät)



8. LIIKUNTAPAIKAT, YLLÄPITO & KEHITTÄMINEN

Tässä on kuusi päästrategiaa, kuinka Kristiinankaupungin liikuntapaikkoja voitaisiin kehittää:

1. Digitalisointi ja varausjärjestelmät
2. Avoin pääsy ja matala kynnys
3. Yritysyhteistyö
4. Yhteistyö seurojen ja koulujen kanssa
5. Markkinointi ja näkyvyys
6. Monipuolinen käyttö

Kristiinankaupungin tulevaisuuden ulkoliikuntapaikat:

- **Monitoimialue** – Jalkapallokenttä yhdistettynä leikkipaikkaan ja ulkokuntosaliin
- **Kestävyys & ekologisuus** – Aurinkopaneelit rakennuksissa ja liikuntapaikkojen hoidossa ekologisempia ratkaisuja
- **Esteettömyys** – Avoimet kävely- ja pyörätiet juoksua, kävelyä ja pyöräilyä varten ympäri vuoden, myös luonto- ja kuntopolut turvallisia ja esteettömiä kaikille
- **Moderni valaistus** – Energiatehokkaat lamput ilta-aktiviteetteihin
- **Luonnon integraatio** – Viheralueet ja liikuntapaikat yhdistyvät



Liikunta- ja urheilutilojen varaus ja prioriteetit

Liikunta- ja urheilutilojen käytön priorisointi on tärkeää oikeudenmukaisen pääsyn ja tehokkaan käytön varmistamiseksi. Varaukset tehdään *Time*-varausohjelman kautta tai otetaan yhteyttä liikunnan toiminnanjohtajaan. Taulukossa on esitetty strateginen malli priorisointiin.

1. Lasten ja nuorten toiminta ensin
• Lasten ja nuorten urheilulla tulisi olla korkein prioriteetti • Koulun liikuntatunnit ja vapaa-ajan aktiviteetit menevät aikuisten edelle
2. Ruohonjuuritason urheilun ja liikunnan ajat
• Varataan kiinteät ajat harjoittelijoille ja matalan kynnyksen aktiviteeteille • Luodaan avoimia aikoja eri urheilulajeille
3. Organisatoriset toiminnot
• Paikalliset yhdistykset, järjestöt ja urheiluseurat asetetaan ulkopuolisten toimijoiden edelle • Jaetaan ajat reilusti yhdistysten välillä jäsenmäärän ja tarpeiden mukaan
4. Tapahtumat ja kilpailut
• Suuret kilpailut ja turnaukset suunnitellaan hyvissä ajoin etukäteen ja niille annetaan erityisiä lohkoaikoja • Kunta voi antaa etusijan alueellisille tai kansallisille tapahtumille
5. Erityisryhmien saavutettavuus
• Varmistetaan, että räätälöidyillä soveltavan liikunnan aktiviteeteilla on omat aikansa ja tilansa • Priorisoidaan projekteja, jotka edistävät osallisuutta
6. Yritys- ja yksityisvaraukset
• Yritysvaraukset ja yksityistilaisuudet saavat pienemmän prioriteetin kuin urheiluseura- ja koulutoiminnot • Tarjotaan vuoroja myös ruuhka-ajan ulkopuolella (esim. myöhäisiltaisin tai viikonloppuisin)

9. ARVIOINTI, SEURANTA & VAIKUTTAVUUS

Arviointi, seuranta ja vaikuttavuus sekä suunnitelma siitä, miten toimenpiteistä tehdään pysyvä osa normaalia palvelujärjestelmää.

Liikuntastrategian 2030 toimenpiteiden, esimerkiksi liikuntaneuvonnan, avulla Kristiinankaupungin asukkaiden tietoisuus terveydestä lisääntyy, heidän toiminta- ja työkykynsä, hyvinvointinsa ja elämänlaatunsa paranee sekä elintapasairauksien riski pienenee, jolloin sairauspoissaolot ja sairaanhoitokustannukset vähenevät. Vuosi 2026 tulee olemaan merkittävä liikuntaneuvonnan ja monialaisen eri sektoreiden välisen yhteistyön vahvistamiselle ja kehittämiseksi Kristiinankaupungissa ja Pohjanmaan hyvinvointialueella. Vuodeksi 2027 hyvinvointi-/liikuntapalvelualue aikoo hakea rahoitusta 100 % liikuntaneuvojan tehtävälle sekä vuonna 2026 pilotoitua ryhmätoimintaa on tarkoitus jatkaa. Kaikkia liikuntastrategiaan liittyviä toimenpiteitä ja niiden vaikuttavuutta arvioidaan ja seurataan liikunnan vuosikellon, TEAviisarin, Webropol-kyselyiden, asiakaspalautteiden ja tilastotiedon avulla (dataa kerätään asiakkailta ja yhteistyökumppaneilta). Esimerkiksi liikuntaneuvonnan vaikuttavuutta voidaan arvioida ja seurata Hyviö-sovelluksen avulla, sekä lyhyellä aikavälillä terveystarkastuksilla ja eri mittareilla (liikuntaneuvonnan asiakkaiden toimintakyvyn ja elämänlaadun parantuminen) että pidemmällä aikavälillä tilastotiedon avulla (sairauspoissaolojen/sairaala- ja työterveyskäyntien määrän vähentyminen).

Työryhmä seuraa tavoitteiden toteutumista vuositasolla. Lisäksi raportoidaan vuosittain seuraavien mittarien tulokset, joista viestitään asukkaille, toimijoille, johdolle ja päättäjille. Vaikutusten arviointia hyödynnetään toiminnan kehittämisessä ja jatkuvuuden perusteluna.

Mittarit:

- Liikunnan vuosikellon toteutumisen arviointi
- TEAviisari
- Webropol-kyselyt (asukkaille ja yhteistyökumppaneille)
- Asiakaspalautteet (liikuntapalveluiden ja liikuntaneuvonnan asiakkaat)
- Hyviö-sovellus (liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden arviointi ja seuranta)
- Hyvinvointi- ja terveystilastot (liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden arviointi ja seuranta)
 - Objektiiviset mittarit: painoindeksi, InBody-kehonkoostumusmittaus, käden puristusvoima, kunto- ja toimintakykytestit, askelmittari
 - Subjektiiiviset mittarit: terveys- ja elämänlaatukyselyt, päiväkirjat (liikunta, ruokavalio, uni)
- Tilastodata
 - Liikuntapalveluiden ja liikuntaneuvonnan kävijämäärät
 - Sairauspoissaolot, sairaala- ja työterveyskäyntimäärät
 - Investoinnit

10. LÄHTEITÄ

Hyödyllistä tietoa (mm. *Kristiinankaupungin kuntastrategia 2025, hyvinvointisuunnitelma, Suomi liikkeelle-ohjelma, Harrastamisen Suomen malli, UKK liikkumisen suositukset*):

<https://www.kristinestad.fi/kaupunki-kehitys-ja-hallinto/ohjausasiakirjat>

<https://okm.fi/suomi-liikkeelle>

<https://harrastamissuomenmalli.fi/>

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>



KRISTINESTAD
KRISTIINANKAUPUNKI



11. LIITTEET

Liite 1. Liikuntakyselyn tulokset

Kyselyyn vastanneiden sukupuolijakauma

	n	Prosentti
Nainen	88	71,6%
Mies	34	27,6%
Muu / En halua vastata	1	0,8%

Kyselyyn vastanneiden ikäjakauma

	n	Prosentti
Alle 25 v	5	4,0%
25–34 v	15	11,9%
35–49 v	25	19,8%
50–65 v	54	42,9%
Yli 65 v	27	21,4%

Kyselyyn vastanneiden ammatti tai työtilanne

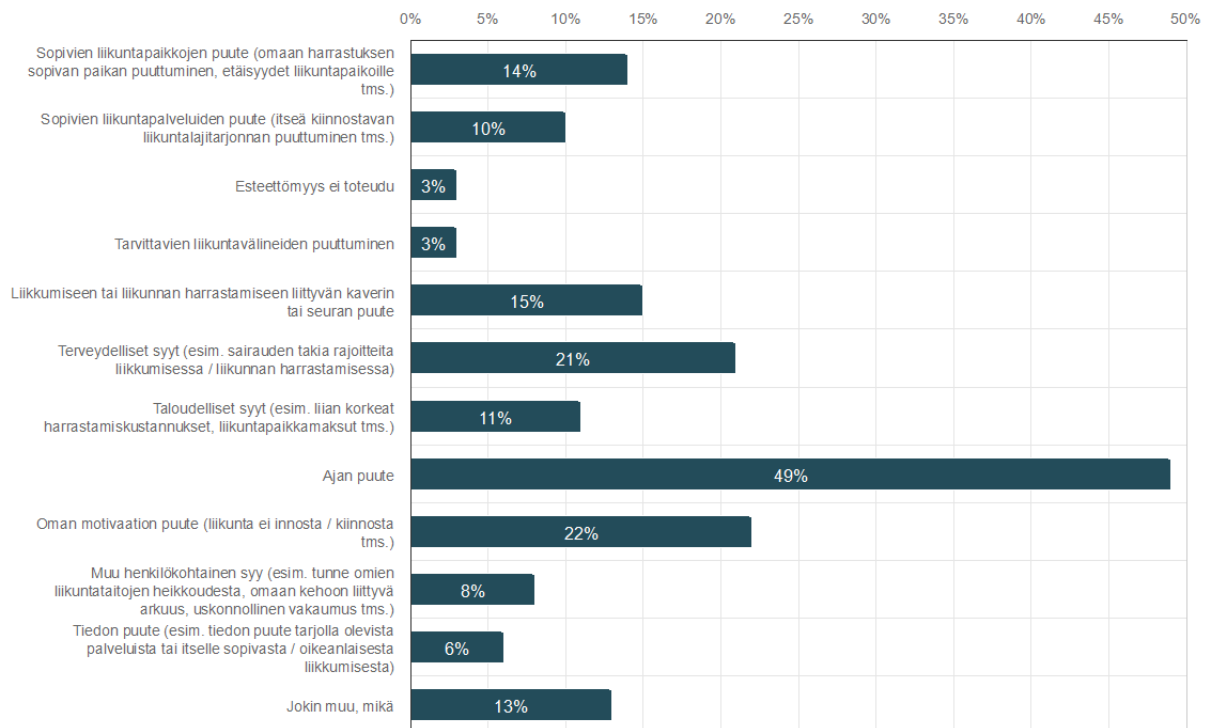
	n	Prosentti
Opiskelija	6	4,8%
Eläkeläinen	31	24,6%
Työtön	1	0,8%
Palkkatyössä	73	57,9%
Yrittäjä	14	11,1%
Muu, mikä?	1	0,8%

Arvioi liikutko määrällisesti liikkumissuosituksen mukaisesti?

Vastaajien määrä: 126

	n	Prosentti
Suositus toteutuu osaltani kaikilta osin	46	36,5%
Suositus toteutuu osaltani kestävyysliikunnan määrän osalta	34	27,0%
Suositus toteutuu osaltani lihaskuntoliikunnan määrän osalta	17	13,5%
Suositus ei toteudu osaltani milteään osin	19	15,1%
En osaa arvioida	10	7,9%

Vastasit edelliseen kohtaan, että nykyiset liikuntasuositukset eivät kohdaltasi täysin toteudu. Kerro liittyykö asiaan joku tai joitakin alla mainituista syistä?



Missä määrin tavanomaiseen arkeesi sisältyy alla mainitun tyyppistä liikunnallista aktiivisuutta?

Vastaajien määrä: 126

	Ei ollenkaan	Satunnaisesti	Säännöllisesti
Kävelen tai pyörällä tehtyä työ-/kauppamatkojen kulkemista, koiran ulkoilutusta, pihatöitä tms. (= "arkiliikkumista")	3,2%	29,0%	67,8%
Lenkkeilyä, kuntosalilla / ohjatuilla tunneilla käyntiä, pallopelien pelaamista tms. (= "kuntoliikuntaa")	15,2%	24,8%	60,0%
Luonnossa liikkumista & retkeilyä, marjastusta, sienestystä tms. (= "luontoliikuntaa")	6,5%	49,6%	43,9%
Organisoitua ja säännöllistä lajiharjoittelua ja/ tai kilpailutoimintaa (= "kilpaurheilua")	74,2%	12,1%	13,7%
Yhteensä	24,8%	28,9%	46,4%

Kuinka tyytyväinen olet kuntasi nykytilanteeseen alla mainittujen liikkumiseen ja liikuntaan liittyvien olosuhteiden ja palveluiden osalta?

Arvioi asioita vain OMAN liikunta-aktiivisuutesi ja tarpeittesi näkökulmasta. Käytä arviointiperusteina erityisesti arvioitavien olosuhteiden ja palveluiden laatua, määrää ja saavutettavuutta omasta näkökulmastasi.

Vastaajien määrä: 126

	Erittäin tyytyväinen	Melko tyytyväinen	Melko tyytymätön	Erittäin tyytymätön	En osaa arvioida
Kävely- ja pyörätiet	18,3%	42,9%	21,4%	9,5%	7,9%
Hiihtoladut	14,4%	32,8%	14,4%	8,8%	29,6%
Kuntoradat (esim. pururadat)	20,8%	60,8%	6,4%	4,0%	8,0%
Uimahalli	50,0%	30,9%	4,0%	0,8%	14,3%
Kunnan ylläpitämät liikunta- /kuntosalit	19,4%	31,5%	5,6%	4,0%	39,5%
Luontoliikuntamahdollisuudet (esim. ulkoilualueet ja -reitit, uimarannat, metsät & vesistöt)	32,5%	52,4%	10,3%	1,6%	3,2%
Lähiliikuntapaikat (esim. ulkokuntosalit, vapaakäyttöiset pallopelikentät, frisbeegolfradat, koulupihat)	17,6%	38,4%	12,8%	4,0%	27,2%
Kunnan tuottamat ohjatut liikuntatunnit lapsille ja nuorille	8,0%	14,4%	9,6%	3,2%	64,8%
Kunnan tuottamat ohjatut liikuntatunnit työikäisille	6,4%	20,8%	11,2%	4,0%	57,6%
Kunnan tuottamat ohjatut liikuntatunnit senioreille	6,5%	21,0%	4,8%	4,0%	63,7%
Kunnan tuottamat ohjatut liikuntatunnit perheille	4,8%	8,0%	6,4%	3,2%	77,6%
Kunnan tuottama soveltava liikunta	2,4%	12,8%	8,8%	3,2%	72,8%
Kunnan tuottama liikuntaneuvonta	4,0%	9,7%	6,5%	3,2%	76,6%
Kansalaisopiston tuottamat liikuntapalvelut (ohjatut kurssit ja tunnit)	20,6%	37,3%	6,3%	5,6%	30,2%

Kunnan liikuntapalveluihin liittyvä viestintä- ja tiedotustoiminta (esim. verkkosivut, sosiaalisen median kanavat)	4,8%	39,2%	23,2%	5,6%	27,2%
Yritysten ja yhdistysten tuottamat liikuntapalvelut ja kuntosalit	27,4%	36,3%	4,9%	1,6%	29,8%
Yhteensä	16,1%	30,6%	9,8%	4,1%	39,4%

KOKONAISARVIOINTI: Miten arvioit kokonaisuudessaan kuntasi asukkailleen tarjoamien liikuntapalveluiden ja -olosuhteiden nykytilaa?

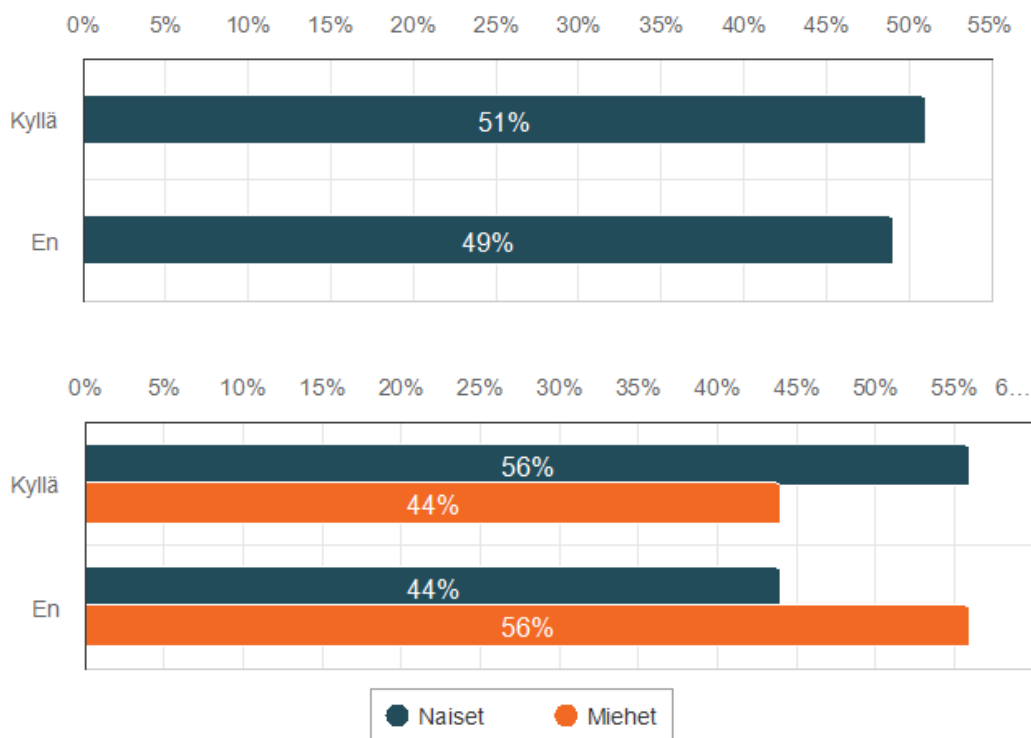
Pohjaa arviosi siihen kuinka ne vastaavat OMIA tarpeitasi. Arviointi kouluarvosanana, eli 4 asteikon huonoin arvosana ja 10 asteikon paras arvosana.

Vastaajien määrä: 125

	4	5	6	7	8	9	10		Yhteensä	Keskiarvo	Mediaani
Huonoin arvosana	2	4	17	31	45	17	9	Paras arvosana	125	7,6	8,0
	1,6 %	3,2 %	13,6 %	24,8 %	36,0 %	13,6 %	7,2 %				
Yhteensä	2	4	17	31	45	17	9		125	7,6	8,0

Tiedätkö, kuinka ottaa yhteyttä kotikuntasi LIIKUNTANEUVOJAAN?

Vastaajien määrä: 126



Oletko käyttänyt kotikuntasi LIIKUNTANEUVONNAN palveluita?

Vastaajien määrä: 125

