

#UkiLiikkuu

UUDENKAUPUNGIN LIIKUNTAOHJELMA 2025

Sisällysluettelo

1. Lähtökohtia.....	3
2. Liikunnan vaikutukset.....	5
3. Uudenkaupungin kaupunki liikkumisen edistäjänä.....	6
4. Nykytilaa pähkinänkuoressa.....	7
5. Kyselyiden ydintuloksia.....	8
6. Perustana yhteiset, toimintaamme ohjaavat arvot.....	9
7. #UkiLiikkuu -Liikuntaohjelman 2025 tavoitetila	10
8. #UkiLiikkuu -Liikuntaohjelman 2025 keihäänkärjet.....	11
9. Lasten liikkumisen painopistevalinnat	13
10. Nuorten liikkumisen painopistevalinnat	14
11. Työikäisten liikkumisen painopistevalinnat	15
12. Ikääntyvien liikkumisen painopistevalinnat	16
13. Muut toimenpiteet, painopistevalinnat	17
14. #UkiLiikkuu -Liikuntaohjelman 2025 kokonaiskuvaus	18
15. Jatkovalmisteluun.....	19
16. #UkiLiikkuu -Liikuntaohjelman 2025 toimintavuosi.....	20
17. #UkiLiikkuu -Liikuntaohjelman 2025 valmistelu.....	21

1. Lähtökohtia

Liikuntaohjelman tarkoituksena on mahdollistaa uusikaupunkilaisille aktiivisempi arki liikkumisen ja liikunnan avulla.

Liikuntaohjelma konkretisoi Uudenkaupungin strategiaa #UKI20300 monipuolisten palveluiden, viihtyisän kaupungin, kaventuneiden hyvinvointierojen, kotoutumisen, ympäristön, osallistamisen sekä yhteistyön osalta.

Ohjelma linjaa ja tukee liikuntapalveluiden sekä muiden liikkumista edistävien toimijoiden työtä. Liikuntaohjelma vahvistaa eri tahojen yhteistyötä. Ohjelman sisältö tuo pitkäjännitteisyyttä niin toimintaan kuin päätöksentekoon. Ohjelman linjaukset antavat perusteet vuosittaisille tavoitteiden, toimenpiteiden ja resurssien määrittelylle.

Liikuntaohjelman valmistelutyössä on osallistettu asukkaita ja eri toimijoita: Asukaskyselyyn vastasi 433 asukasta. Neljään työpajaan osallistui yhteensä noin 80 henkilöä. Osallistujat edustivat kahtakymmentä eri toimijatahoa kaupungin eri organisaatioista, yhdistyksistä ja Vakka-opistosta. Työpajoissa saatiin yhteensä lähes 300 toimenpide-ehdotusta ja ideaa.

Lisäksi toteutettiin seurakysely ja hyödynnettiin aiemmin tehtyjä kyselyitä. Kaupungin johtoryhmä käsitteli työn alkuvaiheessa Liikuntaohjelman lähtökohtia, tarkoitusta ja päätavoitteita. Liikuntaohjelman päätavoitteina ovat lisätä liikettä ja vahvistaa yhteisen tekemisen ja yhteisöllisyyden kulttuuria.

Liikuntaohjelman toimenpide-ehdotukset on jaettu viiteen kokonaisuuteen: lasten liikkuminen, nuorten liikkuminen, työikäisten liikkuminen, ikääntyvien liikkuminen sekä näitä tukeviin muihin toimenpide-ehdotuksiin. Soveltavan liikunnan ja maahan muuttoon liittyvät toimenpiteet sisältyvät esitettyihin taulukoihin.

YHTEISKUNNAN MUUTOSVIRTOJA

Kaupungistuminen

Osallistaminen

Pandemiat

Ilmastonmuutos

Yksilöllistyminen

Monikulttuuristuminen

Joukkoistaminen

Uusyhteisöllisyys

Digitalisaatio

Sosiaalinen media

LIIKUNTAKULTTUURIN MUUTOSVIRTOJA

Kunnan liikuntahallinnon muutosvirtoja

- Kiristynvä julkinen talous
- Perusteltavissa olevien tukikohteiden määrän kasvu
- Tuloperusteisuus avustusten ja tukien kriteeriksi
- Hallinnon rajat ylittävä poikkihallinnollinen yhteistyö
- Maakunta- ja sote-uudistusten mahdolliset heijastumat kuntien rooliin

Liikuntalajien ja -muotojen kirjo kasvanut

Liikunta trendikästä

Huippu- ja kilpaurheilu tullut osaksi kaupunkien elinvoimapolitiikka

Liikunta-aktiivisuus polarisoitunut

Pitkäjänteisen sitoutumisen rinnalla projektimaisuutta ja kertaluonteisuutta

Seuratoiminta monimuotoistunut ja ammattimaistunut

Kilpailu vapaa-ajasta koventunut

Arkiliikunta vähentynyt

Lasten liikunnalliset perustaidot heikentyneet ja yksipuolistuneet

Laatuvaatimukset ja harrastamiskustannukset kasvaneet

Yritysmuotoinen liikuntatoiminta lisääntynyt palveluissa ja olosuhte-tarjonnassa

FYYSINEN AKTIIVISUUS LIKKUMINEN KUNTOLIIKUNTA KILPAURHEILU HUIPPU-URHEILU

Markkinamekanismi

Palvelullistuminen

Terveyskäyttäytymisen polarisoituminen
Elintapasairaudet

Nuorten uudet toimintatavat

Ikääntyminen

SMART  SPORT

2. Liikunnan vaikutukset



Säännöllinen ja monipuolinen liikunta edistää toimintakykyä ja terveyttä. Se ehkäisee ja hoitaa monia sairauksia.

Aivot ja hermosto

- Hermosolujen viestintä ja uudismuodostus tehostuvat
- Stressinsieto paranee
- Uni paranee
- Keskittymiskyky, muisti ja oppiminen paranevat
- Alakulo ja masentuneisuus lievittyvät

Liikehallinta

- Hermojen viestintä lihasten ja keskushermoston välillä tehostuu
- Kehontuntemus kehittyy
- Kaatumisriski pienenee
- Tasapaino, asennon ja liikkeiden hallinta sekä reaktiokyky paranevat

Luusto

- Luut vahvistuvat
- luusolujen toiminta tehostuu
 - luuston mineraalimäärä kasvaa
 - luun kuorikerros paksuntuu
- Hohkaluun rakenne vahvistuu ja luun poikkipinta-ala kasvaa
- Osteoporoosin riski pienenee

- Kestävyyskunto kohenee
- Lihassoima, -kestävyys ja notkeus lisääntyvät
- Tasapaino ja liikkeiden hallinta paranevat
- Paino pysyy kurissa
- Luut vahvistuvat



Arvioi miten liikut nyt, apuvälineinä: • askelmittari • päiväkirja
Suunnittele itsellesi sopivat tavat liikkua: • mitä, missä, milloin
• liikkumisen esteet ja keinot niiden hallintaan
Seuraa suunnitelmiasi toteutumista: • vointi ja jaksaminen • kunto

Sydän ja verenkierto

- Sydänlihaksen pumppaustoiminta tehostuu: suurempi verimäärä pienemmällä sykkeellä ja paineella
- Valtimoiden joustavuus lisääntyy, veren virtausvastaus vähenee ja verenpaine pienenee
- Sydämen työ vähenee
- Leposyke ja lepoverenpaine pienenevät
- Valtimosairauksien riski pienenee

Keuhkot

- Keuhkotuuletus tehostuu
- hapen saanti ja hiilidioksidin poistuminen tehostuvat
 - hengitysilhakset vahvistuvat
 - Hengästyminen vähenee

Lihakset

- Lihassolujen koko kasvaa ja toiminta tehostuu
- Lihakset vahvistuvat ja jaksavat työskennellä kauemmin
- Lihasten aineenvaihdunta tehostuu
 - rasva- ja hiilihydraattiaineenvaihdunnassa tapahtuu edullisia muutoksia
- Insuliinihormonin toiminta tehostuu
- Rasvakudos vähenee
- Tyypin 2 diabeteksen riski pienenee

Nivelet

- Nivelrusto ja niveltä ympäröivät kudokset vahvistuvat
- Liikelaajuudet säilyvät ja jäykistyminen vähenee
- Tuki- ja liikuntaelinvaiat vähenevät

Lähde: UKK-instituutti

3. Uudenkaupungin kaupunki liikkumisen edistäjänä

Kullakin toimialalla on omat tehtävänsä ja mahdollisuutensa edistää kuntalaisten liikkumista. Yhteistyö on avain tarjota kuntalaisille mahdollisuus päivittäiseen liikkumiseen.



Hallinto- ja elinvoimapalvelut

Kaupungin strategiatyön johtaminen

Elinkeinopalvelut

- Liikunta vetovoimatekijänä
- Tapahtumat

Työhyvinvointi

Kaupunkisuunnittelu

Jalankulun ja pyöräilyn olosuhteiden kehittäminen

- Turvallinen koulumatka
- Työmatkaliikunta

Kaavoitus ja maankäyttö

- Arki- ja hyötyliikkumiseen kannustava ympäristö



Tekniset- ja ympäristöpalvelut

Liikuntapaikat ja liikkumisympäristöt

- Liikunta- ja urheilupaikat
- Luonto- ja puistoalueet
- Leikkipuistot
- Talvikunnossapito

Esteettömyys



Kasvun- ja oppimispalvelut

Varhaiskasvatus ja esiopetus

- Liikkumista tukeva toimintaympäristö (tilat ja piha-alueet) sekä toimintakulttuuri
- Kasvun, kehityksen ja oppimisen tukeminen liikkumisen näkökulmasta

Perusopetus

- Liikkumista tukevat opetusympäristöt ja piha-alueet sekä liikkumista tukeva toimintakulttuuri
- Liikkumaan innostavat opetusmenetelmät
- Innostava liikunnanopetus
- Liikunnallinen iltapäivä- ja kerhotoiminta
- Liikkumaan kannustava välituntitoiminta

Lukio- ja ammatillinen koulutus

- Liikkumista tukeva oppimisympäristö ja toimintakulttuuri
- Lukion lajiharjoittelun opintojaksot
- Liikunnan lukiodiplomi



Hyvinvointi- ja vapaa-aikapalvelut

Liikuntapalvelut

- Liikunta- ja urheilupaikat
- Liikuntapalvelut
- Liikuntaan aktivointi, liikuntaneuvonta
- Osallisuus ja osallistaminen
- Liikuntaseurojen tukeminen
- Liikuntaohjelman johto, toteutus ja seuranta

Nuorisopalvelut

- Matalan kynnyksen liikunta-toiminta nuorisotilatoinnassa ja pienryhmätoiminta
- Nuorten tukeminen ja neuvonta
- Nuorten osallistamisen edistäminen

Kansalaisopisto

- Liikuntaryhmät
- Luennot

Kulttuuri

- Kulttuurikohteiden liikunnallistaminen
- Tapahtumat



Sosiaali- ja terveyspalvelut

Terveyspalvelut:

(avosairaanhoido ja terapiapalvelut, neuvolat, koulu-, työterveys- ja opiskeluterveydenhuolto, mielenterveys- ja päihdetyö)

- Liikkumiseen kannustaminen ja elintapaohjaus
- Ohjaus liikuntaneuvontaan

Sosiaalipalvelut

Lasten ja nuorten sekä työikäisten palvelut

- Liikkuminen osana asiakkaiden hyvinvoinnin tukemista
- Vähävaraisten tukeminen liikuntatoiminnassa

Vammaispalvelut:

- Apuvälineet liikkumiseen
- Kuljetuspalvelut
- Ohjaus ja neuvonta palveluiden pariin

Maahanmuutto

- Liikkuminen osana kotoutumista

Ikäihmisten palvelut

Sakunkulman päiväkeskus:

- Liikuntaan kannustaminen ja ohjaus liikuntaneuvontaan
- Liikuntaryhmät

Seniorineuvola Kompassi:

- Liikuntaan kannustaminen ja ohjaus liikuntaneuvontaan

Kotihoito:

- Arjen liikkumisen tukeminen hoitotyössä
- Ulkoiluystävät
- Kuntouttava hoitotyö

Kuunari:

- Arjen liikkumisen tukeminen hoitotyössä
- Kuntouttava hoitotyö

Ympäri vuorokautinen hoito:

- Kuntouttava hoitotyö

4. Nykytilaa pähkinänkuoressa

Uudenkaupungin liikunnan ja liikkumisen nykytilaa arvioitiin ohjausryhmässä sekä jokaisessa työpajassa. Laajempi yhteenveto löytyy Liikuntapalveluista.



Vahvuudet

Monipuoliset liikunta-
mahdollisuudet:
Olosuhteet ja palvelut.

Luonto: metsät ja meri.

Paljon toimijoita.



Mahdollisuudet

Liikuntapalveluiden moni-
puolistaminen ja oikea kohdenta-
minen eri ikä- ja väestöryhmiin.

Digitaalisuuden hyödyntäminen.

Yhteistyö.



Heikkoudet

Viestintä ja markkinointi.

Rakenteet eivät tue riittävästi
yhteistä tekemistä.



Uhat

Syrjäytyminen ja perheiden
kasaantuvat ongelmat.

Arjen valinnat eivät tue omatoimista-
ja hyötyliikkumista.

Resurssien riittävyys yhä
sirpaleisempaan toimintakenttään.

ERITYISESTI

Lapset:

- Kohdennetun toiminnan järjestämisen tarve
- Seurojen laaja tarjonta

Nuoret:

- Omatoimisen liikkumisen ja höntsäilyn mahdollisuuksien puute
- Miten päästä nuorten maailmaan – nuorten parempi osallistaminen

Työikäiset:

- Asiakassegmentoinnin avulla kohdennetumpiin liikuntapalveluihin
- Perheiden yhteinen harrastaminen

Ikääntyvät:

- Verkostoituminen helppoa, seniorikortti, kutsutaksi
- Paljon hyvää, mutta myös puutteita: maksut nousevat, syrjäytyminen, ohjauksen puute, kulkuyhteydet

5. Kyselyiden ydintuloksia

Liikuntaohjelman valmistelussa hyödynnettiin liikunta-paikkakyselyä (2019), asukaskyselyä (2020) sekä seurakyselyä (2020).

- Käyttäjät olivat pääosin tyytyväisiä liikuntaolosuhteiden laatuun, riittävyteen ja tarjonnan monipuolisuuteen, viihtyisyyteen ja esteettisyyteen sekä saavutettavuuteen.
- Eniten käytetään kävely- ja pyöriteitä, ulkoilureitistöjä, pururatoja ja latuja
- Lisäksi käytetään melko paljon laavu- ja retkipaikkoja, lähi-liikuntapaikkoja, juoksuportaita, koulujen pihoja, puistoja, ulkoluistelualueita ja uimarantoja
- Asukaskyselyssä itsensä luokitteli kunto- ja hyötyliikkujiksi 60% vastaajista. Parasta liikkumisen näkökulmasta oli monipuoliset liikkumisen olosuhteet, luonto, lenkkeilymaastot ja reitistöt. Myös liikuntapaikkojen saavutettavuutta pidettiin hyvänä. Uimahalli sai myös paljon mainintoja.
- Toisaalta toivottiin parannustoimenpiteitä ja olosuhteiden lisäämistä mm. reitistöihin, pyöriteihin ja luontokohteisiin.

- Lajikohtaisia toiveita ja parannusehdotuksia oli paljon, mm: tanssin olosuhteet, salibandyhalli, monitoimihalli, poreallas, ulkoallas, agilityhalli, sisäpelihalli, jäähalli, kuntosaleja, liikunta-paikkoja Kalantiin, maastopyöräreittien parantaminen, parkourosuhteet, minigolf, ikäihmisten kuntopolut, maastoratsastusreitti, polkujuoksurata, skoottaus ja skeittauspaikat, lasten leikkutila ja ”pidetään edes nykyiset olosuhteet kunnossa”.

Seurakyselyyn vastasi 19 seuraa:

- Puolet vastaajista piti oman seuratoiminnan kehittämisen kannalta liikuntaolosuhteiden ja vuorojen lisäämistä sekä laadun parantamista erittäin merkittävänä tekijänä. Lisäksi yli kolmannes piti näitä tekijöitä melko merkittävänä.
- 16% seuroista piti erittäin merkittävänä, 53% melko merkittävänä ja 31% ei merkittävänä seurojen keskinäisen yhteistyön vahvistamista.
- 37% seuroista piti erittäin merkittävänä, 47% melko merkittävänä ja 16% ei merkittävänä seurojen ja kaupungin liikunta-palveluiden yhteistyön vahvistamista.



6. Perustana yhteiset, toimintaamme ohjaavat arvot

Uudenkaupungin strategia #UKI20300:

YHTEISÖLLISYYS
”Juuri oikeenlaista kemiaa”

Toimimme vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä kaupunkilaisten ja muiden toimijoiden kanssa. Kaupungin kehittyminen lähtee jokaisesta asukkaasta. Kunnioitamme toisiamme ja hyväksymme erilaiset kulttuurit ja arvot. Olemme oikeudenmukaisia ja tasa-arvoisia.

TAVOITTEELLISUUS
”Hei, ei se riitä et on mukavaa. Sen täytyy olla paljon parempaa”

Tavoitteet syntyvät uusikaupunkilaisten tarpeista. Toteutamme ideoitamme todeksi ja etsimme parempia toimintatapoja. Arvioimme säännöllisesti tavoitteidemme toteutumista ja tarkoituksenmukaisuutta.

ROHKEUS
”Siinä täytyy olla unelmii”

Tartumme aktiivisesti asioihin ja haasteisiin. Otamme myös riskejä, mutta hallitusti. Siksi arvioimme systemaattisesti toimintamme riskejä ja ratkaisuja. Edistämme kokeiluja ja luomme uudenlaista kokeilukulttuuria.

LUOTTAMUS
”Ei siitä muuten mitään tuliskaan”

Olemme luottamuksen arvoisia kuntalaisille ja toimimme vastuullisesti. Vahvistamme myönteistä vuorovaikutusta kaupungin ammatillisessa toiminnassa ja poliittisessa päätöksenteossa.

7. #UkiLiikkuu -Liikuntaohjelman 2025 tavoitetila

Nykytila 2021

Liikkuminen

Paljon hyvää, mutta liikuntaolosuhteita ja -palveluja on osin liian vähän ja niitä on osin hankala tavoittaa.

Houkuttelevuus ja markkinointi on puutteellista: Asukkaat eivät tunne kaikkia liikuntamahdollisuuksia.



Tavoitetila 2025

Lisätään liikettä

Kaikenikäisillä asukkailla on mahdollisuus omatoimiseen liikkumiseen turvallisessa ja houkuttelevassa ympäristössä sekä mahdollisuus monipuolisiin ja innostaviin liikuntapalveluihin.

Kaupungin yhteinen viestintä ja markkinointi varmistaa eri ikäisten asukkaiden tiedon saatavuuden liikuntaolosuhteista ja -palveluista.

Yhteistyötä tehdään jo nyt

Yhteistyötä tehdään jo nyt, mutta se on epä-säännöllistä ja henkilöihin sidottua. Rakenteet eivät tue riittävästi yhteistä tekemistä.

Vähäisen liikkumisen haasteet ovat pääosin koko kaupungin yhteisiä. Siksi niiden ratkaisuihin tarvitaan sekä toiminnallisia että rakenteellisia muutoksia.



Yhteistyöstä yhteisiin tavoitteisiin ja tekemiseen

Liikuntaohjelmaa on jalkautettu yhdessä eri toimijoiden kanssa.

Yhteinen tekeminen on luonut yhteisöllisyyttä ja vahvistanut eri toimijoiden omaa toimintaa.

Yhteistyötä on vahvistettu sekä toiminnallisesti että rakenteellisesti: Poikkihallinnollinen yhteistyö ja eri toimijoiden (seurat ja muut yhdistykset, yritykset, oppilaitokset, srk, jne. ja kaupunki) yhteistyö.

A photograph of an outdoor fitness area. In the foreground, there are several pieces of silver metal exercise equipment, including a stationary bike and some arm exercises, on a gravel path. In the background, there is a calm lake reflecting the sky and trees. The trees are mostly bare, suggesting a cooler season. The sky is a clear, pale blue.

#UKiLiikkuu
-liikuntaohjelman keihäänkärjet

#UKiLiikkuu
-liikuntaohjelman painopistevalinnat

8. #UKILiikkuu -Liikuntaohjelman 2025 keihäänkärjet

Liikuntaohjelman toimenpidevalikko sisältää eri aikavälillä toteutettavia ehdotuksia. Alla on kolme kokonaisuutta, joiden painoarvo nousi esille valmistelutyön aikana. Näihin kokonaisuuksiin kannattaa erityisesti panostaa.

1. Matalan kynnyksen toiminnan mahdollistaminen elämänkaaren kaikissa vaiheissa.

Työpajoissa nousi esille tarve tukea ja mahdollistaa helppoa, omatoimista ja innostavaa liikkumista.



RATKAISU:

- Sopivia olosuhderatkaisuja: lähellä kotia, turvallisia ja innostavia sekä helppokäyttöisiä olosuhteita.
- Monipuolisia, lähellä kotia olevia liikunnanohjaus- ym. palveluita.

2. Viestinnän ja markkinoinnin tehostaminen.

Liikuntaohjelmaa laadittaessa nousi esille viestinnän ja markkinoinnin puutteellisuus. Se arvioitiin jopa pulonkaulaksi liikunnan kehittämistyössä – verrattuna olosuhteisiin ja liikunnan ohjauspalveluihin. Viestintää ja markkinointia tulee kehittää kokonaisuutena ja yhdessä kaupungin eri toimijoiden kanssa.



RATKAISU:

- Liikunnan edistämisen viestintä- ja markkinointisuunnitelman valmistaminen yhdessä eri toimijoiden kanssa.

3. Osallistamisen ja yhteisen tekemisen vahvistaminen.

Kasvavien resurssien aika on ohi. Enää ei kannatta eikä voi ratkoa haasteita yksin - varsinkaan kun liikkumisen haasteet ovat pääosin kaupungin yhteisiä. Siksi Liikuntaohjelmaakin on valmisteltu yhdessä eri toimijoiden kanssa: osallistettu ja luotu pohjaa erilaisille verkostoille. Tätä aloitettua toimintatapaa jatketaan ja vahvistetaan.



RATKAISU:

- Yhteinen oppimisprosessi yhteistyön ja verkostotyön kehittämiseksi. Oppimisprosessi ei ole irrallinen osa muusta, vaan sisältyy yhteistyön käytännön vahvistamiseen eri toimenpiteissä.

9. Lasten liikkumisen painopistevalinnat*

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	PERUSTELUT
Lasten omaehtoisen liikkumisen olosuhteet innostavat liikkumaan. Ne ovat esteettömiä, turvallisia ja helposti saavutettavia.	Lapset mukana päiväkotien ja koulujen liikuntaolosuhteita, leikkipuistoja ja lähimetsiä kehitettäessä. Välinevuokrauspalvelun kehittäminen kaupungin eri toimijoiden ja kaupunkilaisten käyttöön.	Lasten liikkumisen olosuhteet pääosin sinne, missä lapset luontaisesti ovat. Innostamisen ja houkuttelevuuden lisääminen liikuttaa lapsia. Tasavertainen mahdollisuus kokea liikunnan riemua.
Lasten liikuttajien ja omatoimiseen liikkumiseen innostavien aikuisten osaamisen vahvistaminen.	Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman toteuttaminen: Iltapäivätoiminnan ja varhaiskasvatuksen henkilöstön osaamisen tukeminen.	Peruskoulutuksen lisäksi kannattaa hyödyntää liikkumisen uudet trendit ja työkalut. Liikkumisen pelillistäminen digitaalisin keinoin innostaa lapsia.
Vanhempien ymmärrys liikunnan merkityksestä ja omasta roolista lasten liikkumisen innostamiseen lisääntyy.	Neuvolatoiminnassa lasten liikkumisen teema on mukana elintapaohjauksessa. Liikuntaneuvojat mukaan perhevalmennuksiin.	Neuvoloissa kohdataan lähes kaikki odottavat perheet ja lapsiperheet. Liikunnallisen elämän perusta rakennetaan jo ”taaperoiästä” lähtien.
Eri toimijoiden yhteistyön avulla synnytetään uusia toimintamalleja: Jokaiselle lapselle mahdollisuus harrastaa.	Lasten kerhotoiminnan toteuttaminen yhdessä eri toimijoiden kanssa. Luodaan yhteinen toimijaverkosto.	Nykyisen kerhotoiminnan laajentaminen on mahdollista, kun eri toimijat (yhdistykset, kaupunki) tuovat oman osaamisensa ja toimintansa yhteiseen käyttöön.
Liikuntamahdollisuudet tunnistetaan ja tieto niistä löytyy helposti.	Selvitetään varhaiskasvatuksen viestintäkanava (Wilma tai vastaava).	Viestinnällä on tärkeä rooli liikuntamahdollisuuksien tiedostamisessa. Ratkaisun pitää olla sekä lapsille että vanhemmille helppokäyttöinen.
Uusien ideoiden ja projektien kokeilut synnyttävät lisää liikettä.	Liikennepuiston rakentaminen Liikuntapaketti eskareille Selvitetään mahdollisuudet rakentaa Keppari-areena nykyisen raviradan paikalle.	

* Tavoitteet ja toimenpiteet sisältävät läpileikkävasti soveltavan liikunnan ja maahanmuuttajien liikunnan edellyttämät kehittämistarpeet.

10. Nuorten liikkumisen painopistevalinnat*

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	PERUSTELUT
Nuoret suunnittelevat ja toteuttavat innostavia liikkumisen olosuhteita.	Nuoret mukaan suunnittelemaan ja toteuttamaan heille innostavia matalan kynnyksen liikkumisen olosuhteita.	Nuorten osallistaminen sekä hallintokuntien välinen yhteistyö tärkeää.
Liikunta vähentää yksinäisyyttä sekä lisää nuorten hyvinvointia ja kaveruutta. Eri toimijoiden yhteistyön avulla synnytetään nuoria kiinnostavia uusia toimintamalleja.	Lisätään nuorten harrastus- ja höntsäliikuntaa. Haetaan avustusta harrastamisen Suomen mallin toteuttamiseen ja kehittämiseen. Liikuntapalvelut ja koulut yhdessä (#Koulut Liikkuu) edistävät koulupäivän aikaista sekä vapaa-ajalla tapahtuvaa liikuntaa. Kouluterveydenhoitaja tunnistaa, tukee ja ohjaa liikunnallista elämäntapaa tukevien toimintojen pariin. Kohdennettua liikuntaneuvontaa nuorille.	Resursseja ja osaamista yhdistämällä saadaan monipuolisempaa ja laadukkaampaa toimintaa aikaiseksi. Koulujen oppimisympäristöt ovat merkittäviä liikkumista mahdollistavia yhteisöjä ja ympäristöjä. Nuorisopalvelut edistävät nuorten yhteiskunnallista osallistumista ja tarjoavat nuorille tukea ja neuvontaa. Suomen mallissa yhdistyvät lasten ja nuorten kuuleminen harrastustoiveista, olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoiminen sekä koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyö.
Liikuntamahdollisuudet tunnistetaan ja tieto niistä löytyy helposti. Nuorten kanavien hyödyntäminen tiedottamisessa.	Nuoret mukaan toteuttamaan heille sopivia sosiaalisen median ja muita viestinnän ratkaisuja.	Nuorten viestinnässä sosiaalinen media on kattava ja riittävä keino varmistaa viestien saavuttavuus.
Uusien ideoiden ja projektien kokeilut synnyttävät lisää liikettä.	Koulumatkaliikunnan tuotteistaminen, uusien trendien mukaiset kokeilut, autotehtaan testiradalla tapahtumia mopoautoille ja mopoille. Vertaistukea nuorille.	

* Tavoitteet ja toimenpiteet sisältävät läpileikkäavasti soveltavan liikunnan ja maahanmuuttajien liikunnan edellyttämät kehittämistarpeet.

11. Työikäisten liikkumisen painopistevalinnat*

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	PERUSTELUT
Työikäisten omaehtoisen liikkumisen olosuhteet innostavat liikkumaan. Ne ovat esteettömiä, turvallisia ja helposti saavutettavia.	Jatketaan turvallisten ulkoilureitistöjen ja -alueiden sekä saariston kehittämistä huomioiden luontoliikunnan lisääntyvä kiinnostus. Pyöräilyteiden ja reittien kehittäminen ja kunnostaminen työmatkaliikunnan lisäämiseksi.	Omaehtoisen liikkumisen kynnys pitää olla mahdollisimman alhainen: hyvä saavutettavuus, turvallisuus, helppokäyttöisyys ja houkuttelevuus.
Työikäisten liikkumisen tietojen ja taitojen kohentaminen siten, että ne eivät estä liikkeelle lähtöä ja parantavat turvallista liikkumista.	Järjestetään asiantuntijaluentoja sekä mahdollisuuksia erilaisiin lajikokeiluihin. Liikuntaneuvojien jalkautuminen erilaisiin työikäisten toimintaympäristöihin.	Liikkumisen esteenä on usein omien taitojen ja tietojen puute.
Ukilaikaisilla on mahdollisuus osallistua monipuoliseen liikuntaan ja löytää mieluinen liikuntaharrastus.	Varmistetaan monipuolinen liikuntapalvelutarjonta eri toimijoiden kanssa huomioiden erityisesti matalan kynnyksen ryhmätoiminnan sekä vuorotyöläisten osallistumismahdollisuuksien lisääminen.	Liikuntapalvelujen tulee vastata erilaisiin liikkumisen motiiveihin, kokemuksiin ja omaan tasoon.
Tavoittaa terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ja saada liikunta osaksi heidän arkeaan.	Vahvistetaan eri toimijoiden yhteistyötä liikkumislähteen käytön lisäämiseksi sekä lisää liikuntaneuvontaan.	Lisääntyneen liikkumisen myötä parantunut fyysinen kunto tukee heidän hyvinvointiaan.
Yhdessä työnantajien kanssa työssä käyvien liikkumisen lisääminen.	Haetaan ratkaisuja yhdessä eri toimijoiden ja työyhteisöjen kanssa: työmatkaliikunta, matalan kynnyksen liikkumisratkaisut työpaikoilla, henkiloistoliikunta.	Oikein mitoitettu ja organisoitu työyhteisöliikunta edistää työssä jaksamista ja vähentää sairaspöissaoloja.
Uusien ideoiden ja projektien kokeilut synnyttävät lisää liikettä.	#UkiLiikkuu kampanjat eri vuodenaikoina ja eri kohderyhmille. Kulttuuri- ja historiakohteiden liikunnallistaminen. Perheiden yhteiset tapahtumat.	

* Tavoitteet ja toimenpiteet sisältävät läpileikkäavasti soveltavan liikunnan ja maahanmuuttajien liikunnan edellyttämät kehittämistarpeet.

12. Ikääntyvien liikkumisen painopistevalinnat*

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	PERUSTELUT
Ikääntyvien omaehtoisen liikkumisen olosuhteet innostavat liikkumaan. Ne ovat esteettömiä, turvallisia ja helposti saavutettavia. Ympärivuotisen liikkumisen mahdollistaminen.	Jatketaan turvallisten - esteettömyys, lepopaikat ja WC:t - ulkoilureitistöjen ja -alueiden kehittämistä huomioiden luontoliikunnan lisääntyvä kiinnostus. Sisäliikuntatilojen ja välinelainaamon kehittäminen ikääntyvien tarpeisiin.	Omaehtoisen liikkumisen kynnys pitää olla mahdollisimman alhainen: hyvä saavutettavuus, turvallisuus, helppokäyttöisyys ja houkuttelevuus.
Ikääntyvien omatoimisen liikkumisen toteutuminen mahdollisimman pitkään.	Yhteistyössä eri toimijoiden kanssa toteutettavat ryhmäliikunta- ja muut liikuntapalvelut. Tuetaan keinoja ja taitoja omatoimiseen liikkumiseen. Liikunnan Vertais-Veturien kouluttaminen ja toiminnan jalkauttaminen kyläkeskuksiin ja taloyhtiöihin. Ikäihmiset verkostoihin toteuttajina mukaan.	Hyödynnetään ikäihmisten omia kokemuksia ja osaamista. Yhdessäolon merkitys korostuu.
Löytää liikuntapalvelujen ulkopuolella, kotona ilman säännöllisiä kotihoidon palveluja asuvat iäkkäät ja ohjataan heitä palveluiden pariin.	Liikuntapalvelut ja vanhusten palvelut osallistuvat Voimaa vanhuuteen oppimisverkostoihin. Haetaan Voimaa vanhuuteen mentorointiohjelman mukaan.	Saadaan kokemuksia ja hyvien käytäntöiden vaihtoa kuntien välillä.
Liikunnan ja yhdessä olon mahdollisuudet tunnistetaan ja tieto niistä löytyy helposti.	Perinteisten ja digitaalisten työkalujen hyödyntäminen ja koulutus ikääntyville. ”Pullanleipojasta liikkujaksi”, arjen toimintojen liikunnallistaminen -viestintäkampanja.	Valitaan ikääntyvien käytössä olevat eri viestintäkanavat. Opitaan tunnistamaan arjessa tapahtuvan liikkumisen merkitys.
Uusien ideoiden ja projektien kokeilut synnyttävät lisää liikettä.	Viedään liikuntaa kirjastoihin, eläkeläisjärjestöjen kokouksiin ja paikkoihin, jossa käydään muutenkin. Kaupungin palveluliikennekokeilun jalkauttaminen ikääntyneille. Paikallislehden vakiopalstan toteutus.	

* Tavoitteet ja toimenpiteet sisältävät läpileikkäavasti soveltavan liikunnan ja maahanmuuttajien liikunnan edellyttämät kehittämistarpeet

13. Muut toimenpiteet, painopistevalinnat*

TAVOITTEET	TOIMENPITEET	PERUSTELUT
Liikkumisen edistäminen koetaan koko kaupungin yhteiseksi asiaksi.	#UkiLiikkuu poikkihallinnollisen työryhmän jatkaminen. Yhteistyöverkoston luominen yrittäjien ja yhdistysfoorumin ja kaupungin kesken: etsitään uusia kumppanuuksia ja ratkaisuja liikkumisen lisäämiseksi. Kaupungin hankkeissa huomioidaan liikunnan edistäminen. Toimintaa koordinoi kaupungin hyvinvointityöryhmä.	Kullakin toimialalla on omat tehtävänsä ja mahdollisuutensa edistää kuntalaisten liikkumista.
Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin ja toimintaympäristön vahvistaminen.	Lisätään toimijoiden liikuntamyönteisyyttä ja ymmärrystä liikunnan merkityksistä sekä oman toimialan mahdollisuuksista edistää liikuntamyönteisiä ratkaisuja.	Kullakin toimialalla on omat tehtävänsä ja mahdollisuutensa edistää kuntalaisten liikkumista.
Tunnistetaan seuratoiminnan merkitys hyvinvoinnin lisäämisessä, liikkumisessa ja urheilussa, kotoutumisessa ja yhteisöllisyyden lisääjänä.	Selvitetään erilaisten yhteistyömuotojen keinot yhdessä seurojen ja kaupungin eri toimijoiden kanssa.	Seurat tavoittavat paljon ihmisiä ja seurojen merkitys ulottuu eri ikäryhmiin.
Palvelut ja liikkumisolosuhteet kaikkien saavutettavissa ja löydettävissä.	Toteutetaan sähköinen harrastekalenteri yhdessä eri toimijoiden kanssa. Tehdään markkinointi-iskuja vuodenaikojen vaihtuessa eri liikuntapaikkojen osalta. Lisätään englanninkielisen materiaalin tuottamista viestintävälineissä. Yhteistyön vahvistaminen kaupungin esteettömyystyöryhmän sekä maahanmuuttokoordinaattorin kanssa.	Viestinnällä on tärkeä rooli liikuntamahdollisuuksien tiedostamisessa. Ratkaisun pitää olla helppokäyttöinen ja interaktiivinen. Kaikilla tulee olla tasavertaiset mahdollisuudet liikuntaan.
Kuntalaisten kuuleminen ja liikuntaaktiivisuuden seuranta.	Osallistavan budjetoinnin kokeilut. Toteutetaan säännöllisesti liikuntaraadit eri väestöryhmille. Toteutetaan laajempi asukkaiden liikuntaselvitys/kysely kahden vuoden välein. Kaupunkilaisten liikunta-aktiivisuutta mitataan kuntalaiskyselyn yhteydessä.	Osallistaminen ja tiedolla johtaminen ohjaa kehitystyötä.
Ukilaikainen liikunta kaupungin vetovoimatekijänä ja imagon luojana. Liikkumisympäristöt koetaan kaupunkilaisten kohtaamispaikkoina, jossa vahvistetaan yhteisöllisyyttä ja kotoutumista: "Meil o meri iha rannas".	Liikuntaolosuhteiden ja -palveluiden hyödyntäminen kaupungin markkinoinnissa ja matkailussa. Uusien asukkaiden liikuntapaketit ja yhteistyön tekeminen elinkeinopalveluiden kanssa.	Liikunnalla on merkittävä rooli kaupungin vetovoimatekijänä.
Tavoitteen "Suomen tavoite on olla hiilineutraali vuonna 2035" mukainen kehittämistyö.	Lisätään tietoisuutta ja osaamista kestävästä kehityksestä ja ympäristövastuun merkityksestä liikunnassa. Huomioidaan ympäristövai- kutukset kaikissa liikuntaan liittyvissä toimenpiteissä.	Suomen tavoite on olla hiilineutraali vuonna 2035. Liikunta ei ole irrallaan yhteiskunnasta, vaan se on osa ratkaisua.

* Tavoitteet ja toimenpiteet sisältävät läpileikkaavasti soveltavan liikunnan ja maahanmuuttajien liikunnan edellyttämät kehittämistarpeet.

14. #UkiLiikkuu -Liikuntaohjelman 2025 kokonaiskuvaus

Tavoitetila 2025: Lisätään liikettä

Kaikenikäisillä asukkailla on mahdollisuus omatoimiseen liikkumiseen turvallisessa ja houkuttelevassa ympäristössä sekä mahdollisuus monipuolisiin ja innostaviin liikuntapalveluihin.

Tavoitetila 2025: Yhteistyöstä yhteisiin tavoitteisiin ja tekemiseen

Liikuntaohjelmaa on jalkautettu yhdessä eri toimijoiden kanssa. Yhteinen tekeminen on luonut yhteisöllisyyttä ja vahvistanut eri toimijoiden omaa toimintaa.

UKIN YHTEISET ARVOT: Yhteisöllisyys • Tavoitteellisuus • Rohkeus • Luottamus

Toimenpiteet:

Sopivia olosuhderatkaisuja:
Lähellä kotia, turvallisia ja innostavia sekä helppokäyttöisiä olosuhteita ja reitistöjä.
Monipuolisia ja houkuttelevia, lähellä kotia olevia liikuntapalveluita.
Eri ikäryhmien erilaiset tarpeet ja odotukset huomioitu sekä olosuhteissa että palveluissa.

Toimenpiteet:

Eri ikäryhmille omia viestintäkanavia ja -työkaluja käyttöön.
Liikunnan edistämisen viestintä- ja markkinointisuunnitelman valmistaminen yhdessä eri toimijoiden kanssa.

Toimenpiteet:

Yhteinen oppimisprosessi yhteistyön ja verkostotyön kehittämiseksi.
Oppimisprosessi ei ole irrallinen osa muusta vaan sisältyy yhteistyön käytännön vahvistamiseen eri toimenpiteissä.

Asukkaat, kaupunki, #UkiLiikkuu-työryhmä, yhdistykset, yritykset, päiväkodit, oppilaitokset

Teemme kokeiluja ja opimme. Seuraamme toteutusta, arvioimme ja kehitämme. Tulokorttien rakentaminen konkretisoi liikuntaohjelman toiminnaksi tavoitteineen ja mittareineen.



15. Jatkovalmisteluun

Liikuntaohjelman toteutuminen edellyttää erityisesti:

- Uudenkaupungin liikuntaolosuhteiden kehittämissuunnitelman 2022 – 2026 valmistelun
- Tiedolla johtamisen ja ohjelman jalkauttamisen tueksi tulokortin rakentamista yhdessä eri toimijoiden kanssa

Yhteistyön vahvistamiseksi:

- Seurojen ja kaupungin yhteisten tavoitteiden ja kehittämistoimenpiteiden valmistelutyötä
- Sivistys- ja hyvinvointikeskuksen yhteistoimintamuotojen suunnittelua ja toteutusta eri toimijoiden kanssa

16. #UkiLiikkuu –Liikuntaohjelman 2025 toimintavuosi



2023: Kokonaisuuden arviointi,
tavoitteiden ja toimenpiteiden
tarkentaminen

#UkiLiikkuu -työryhmän toimintasuunnitelma Liikuntaohjelman 2025, talousarvion ja edellisen vuoden arvioinnin perusteella.



Raportointi kaupungin johtoryhmälle.



Seuraavan vuoden painopistevalinnat ja talousarvioon resurssitarpeet.

Toimintasuunnitelman väliarviointi.



#UkiLiikkuu -vuositainen asukaskysely.

Harrastemessut.



#UkiLiikkuu -työryhmä arvioi toteutuneen kauden. Arvio tehdään toimintasuunnitelmaan asetettujen tavoitteiden ja mittareiden perusteella. Raportointi osana talouden seurantaa



Talvi

Kevät

Kesä

Syksy

Tammikuu

Kesäkuu

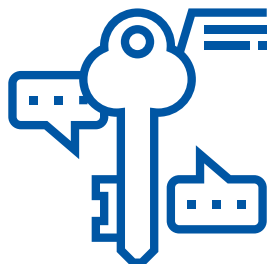
Joulukuu

#UkiLiikkuu -liikuntaohjelma 2025 ohjaus

#UkiLiikkuu työn etenemistä varten on perustettu #UkiLiikkuu -työryhmä. Sen tehtävänä on edistää poikkihallinnollisesti kaupunkilaisten liikkumista kaikki väestö- ja ikäryhmät huomioiden Liikuntaohjelman linjausten mukaisesti. Työryhmän toimintaa koordinoi liikuntapalvelut. Työryhmä toimii teams-alustalla läpi vuoden sekä kokoontuu 3-4 kertaa vuodessa. Toimintasuunnitelman mukaisen sisäisen viestinnän hoitaa kukin työryhmän jäsen omalle organisaatiolleen. Ulkoinen viestintä, kuten lehdistö ja sosiaalinen media, on liikuntapalveluiden vastuulla.

17. #UkiLiikkuu –Liikuntaohjelman 2025 valmistelu





#UkiLiikkuu -Liikuntaohjelma 2025 ohjausryhmä

Heidi Vuori, liikuntapalvelujen vastaava

Katriina Rauman, nuorisopalvelujen vastaava

Outi Soininen, nuoriso- ja liikuntapalvelujen palvelusihteeri

Greta Lahdenranta, varhaiskasvatuksen johtaja

Esa Pirkola, lukion rehtori

*Taru Elo, palveluyksikön esimies,
ennaltaehkäisevä terveydenhuolto*

Miisa Santala, työterveyshoitaja

Outi Nurmi, vanhuspalvelujen fysioterapeutti

Dan Blommendahl, terveyskeskuksen fysioterapeutti

Rosamari Lee, ravitsemusterapeutti

Henriikka Lohtaja, kaupunkisuunnittelun suunnittelija

Sonja Stenman, Uudenkaupungin arkkitehtuuripoliittinen

Apoli Uusikaupunki -ohjelma

Teija Isotupa, elinkeinopalveluiden palvelusihteeri

Irmeli Laaksonen, matkailusuunnittelija

Katri Kauhanen, Vakka-Suomen kansalaisopisto

Katja Kataja, Vakka-Suomen kansalaisopisto

Jukka Pekkala, SmartSportin asiantuntija

