

Sastamalan kaupunki

SOPIVASTI LISÄÄ SYKETTÄ LIIKKUMISOHJELMALLA -raportti

Liikkumisohjelma 2026–2035

SASTAMALA
sopivasti sykettä

Sisällys

1 Johdanto 3
2 Taustaa liikkumisohjelman rakentamiselle 4
2.1 Liikkumisen paradoksi 5
2.2 Liikkumisen suositukset 5
2.3 Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset 9
2.4 Kuntien rooli hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämisessä 11
2.5 Liikkumisen käsitteet 13
3 Liikkumisohjelman rakentuminen 15
3.1 Liikkumisohjelman prosessikuvaus 16
3.2 Liikkumisohjelman työryhmä ja nykytilan kartoitus 17
3.2.1 Nykytilan kartoitus eri-ikäryhmille 18
3.3 Nykytilan ja kehittämistoiveiden koosteet 20
4 Liikkumisohjelman kärkiteemat 39
5 Liikkumisohjelman visiot 40
6 Liikkumisohjelman tavoitteet 48
6.1 Kärkiteema 1 - Liikkuminen kuuluu kaikille 48
6.2 Kärkiteema 2 - Arkiympäristöt liikuttavat 50
6.3 Kärkiteema 3 - Sastamala liikkuu yhdessä 52
7 Lähteet 54
8 Liitteet 56
Liite 1. Liikuntapaikkasuunnitelma 2027–2031 56
Liite 2. Liikkumisen olosuhteita parantavia hankkeita 60

1 Johdanto

Sastamalan kaupungin ensimmäinen liikkumisohjelma kulkee nimellä Sopivasti lisää sykettä liikkumisohjelmalla. Liikkumisohjelman tavoitteet on luotu vuosille 2026–2035. Ohjelmavuosien aikana toimenpiteet tulevat täydentymään. Toimenpiteitä seurataan ja valmistellaan elintapaohjauksentyöryhmässä sekä hyvinvointityöryhmissä ja raportoidaan lautakunnalle hyvinvointiraportin rinnalla. Sopivasti lisää sykettä liikkumisohjelman tavoitteina on liikkumisen lisääminen jokaisessa ikäryhmässä ja tietoisuuden lisääminen liikkumisen suosituksista ja liikkumismahdollisuuksista Sastamalassa. Tavoitteiden taustalla on näkemys siitä, että tulevaisuudessa Sastamalan asukkaat liikkuisivat terveytensä ja hyvinvoinnin kannalta riittävästi. Liikkumisohjelman taustalla on myös Petteri Orpon hallitusohjelman Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitteiden kantava teema: kääntää liikkumisen määrä kasvuun, joka ikäryhmän osalta (Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58). Kunnilla on vastuu kuntalaisten hyvinvoinnista sekä terveyden että liikunnan edistämisestä. Keskeisessä asemassa on poikkihallinnollinen yhteistyö hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Liikkumisohjelma tuo mukanaan aiempaa laajemman poikkihallinnollisen yhteistyön sekä ymmärryksen syventymisen liikkumisen käsitteistöstä liikkumisen käsitteistön laajentamisen. Liikkuminen on osa kaikkien arkea – ei vain aktiiviliikkujien.

Liikkumisohjelman kokonaisuus koostuu kahdesta vaiheesta. Kevään 2025 aikana kartoitettiin nykytilaa ja sen pohjalta valmistui konkreettiset nykytilan kuvaukset 8 eri osa-alueen osalta. Osa-alueet ovat: lapset ja nuoret, perheet, aikuiset, seniorit, soveltava, yhteisöt eli järjestöt, seurat ja yhdistykset, kaupungin työyksiköt ja ympäristö. Nykytilan kartoituksessa hyödynnettiin kahta opinnäytetyötä; Liikkumisohjelmalla kohti liikkuvampaa Sastamalaa, jossa selvitettiin sastamalalaisten työikäisten liikkumisen nykytilaa asukaskyselyä hyödyntäen sekä oppilaitosten järjestämä perusopetusikäisten liikkumisen edistäminen Sastamalan kouluissa, jossa tutkittiin mm. miten liikkumista on lisätty koulupäivän aikana.

Liikkumisohjelman toisessa vaiheessa luotiin liikkumisohjelmalle kehittämistyön malli, jonka avulla luotiin tavoitteet, kehittämistoimenpiteet ja mittarit eri osa-alueiden osalta. Tässä hyödynnetty myös opinnäytetyötä: Sastamalan kaupungin liikkumisohjelman kehittämistyön malli.

Liikkumisohjelman kehittämistyössä on osallistettu koko prosessin aikana asukkaita sekä Sastamalan kaupungin työyksiköitä ja yhteistyötahoja. Osallisuus on yksi tärkeä elementti liikkumisohjelman kokonaisuutta.

2 Taustaa liikkumisohjelman rakentamiselle

Liikkumattomuus uhkaa tällä hetkellä monen suomalaisen hyvinvointia ja tätä kautta vaikuttaa myös toimintakykyyn alentavasti. Terveytensä kannalta moni suomalainen liikkuu liian vähän (Mehtälä ym. 2020 & terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023). Liikkumattomuus haastaa meitä myös kansanterveyden näkökulmasta. Tarvitsemme kehittämiseen kokonaisvaltaista sekä hallintorajoja rikkovia toimenpiteitä sekä ohjelmia (Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58). Sastamalan kaupungin talousarvion tavoitteeksi on kirjattu liikkumisohjelman tekeminen ja tähän työhön on sitoutunut koko sivistyksen palvelukokonaisuus. Kehittämistyön osalta tullaan tarkastelemaan mm. keitä kaikkia tarvitsemme liikkumisohjelmaan mukaan, jotta pääsemme liikkumisohjelman päätavoitteisiin. Päätavoitteena on lisätä liikettä joka ikäryhmässä sekä lisätä tietoisuutta liikkumisen mahdollisuuksista Sastamalassa.



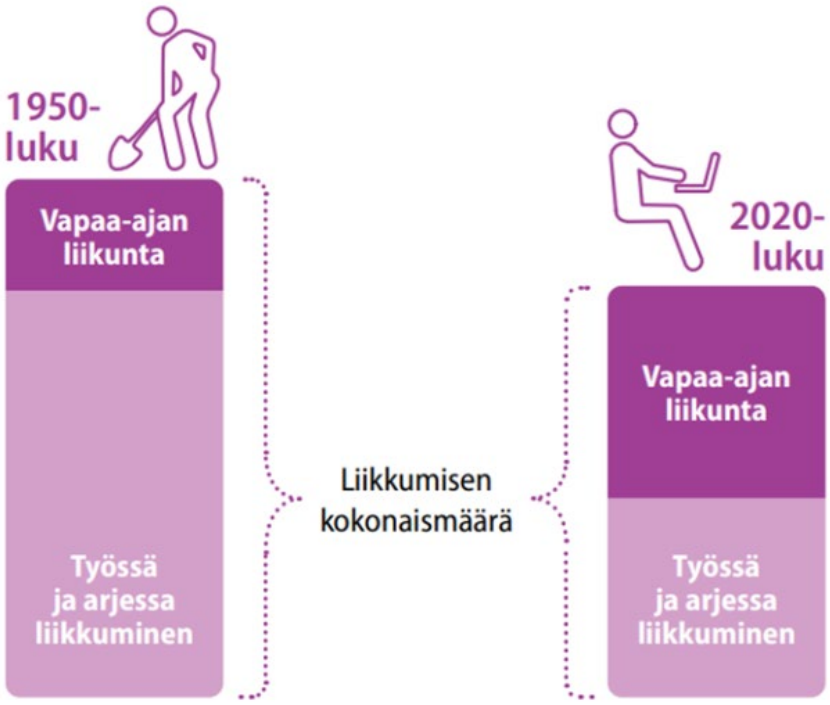
Kuva 1. Kaalisaari, kuvaaja Reijo Keskikiikonen



Kuva 2. Karkku, kuvaaja GladUask/Vilma Seppä

2.1 Liikkumisen paradoksi

Nykypäivän ihmisillä on paljon aikaa harrastuksiin, mutta harrastusten liikkumisen määrällä ei pystytä korvaamaan aiemmin työn aikana liikuttua määrää. 2020-luvulla liikkumisen määrä on vain vähentynyt ja täten paikallaan oloajat ovat lisääntyneet, kuten kuva 3 kertoo. Näin ollen väestön työ- ja toimintakyky, terveys sekä hyvinvointi on vaarantunut. Valtaosa liikkuu ja harrastaa vapa-aikanaan, mutta samanaikaisesti useat nykypäivän palvelut sekä esimerkiksi teknologia ovat vähentäneet arjen askareissa kertyneitä askelia. Yhä vähemmän kuormitamme itseämme esimerkiksi kiipeämällä portaita tai leikkaamalla nurmikkoa. Tarvitsemme yhä enemmän arjen valintoja ja mahdollisuuksia tarttua liikunnan kokemuksiin. (Valtioneuvoston julkaisuja 2024:10)



Kuva 3. Liikkumisen kokonaismäärän muutos (Valtioneuvoston julkaisuja 2024:10, 10–11)

2.2 Liikkumisen suositukset

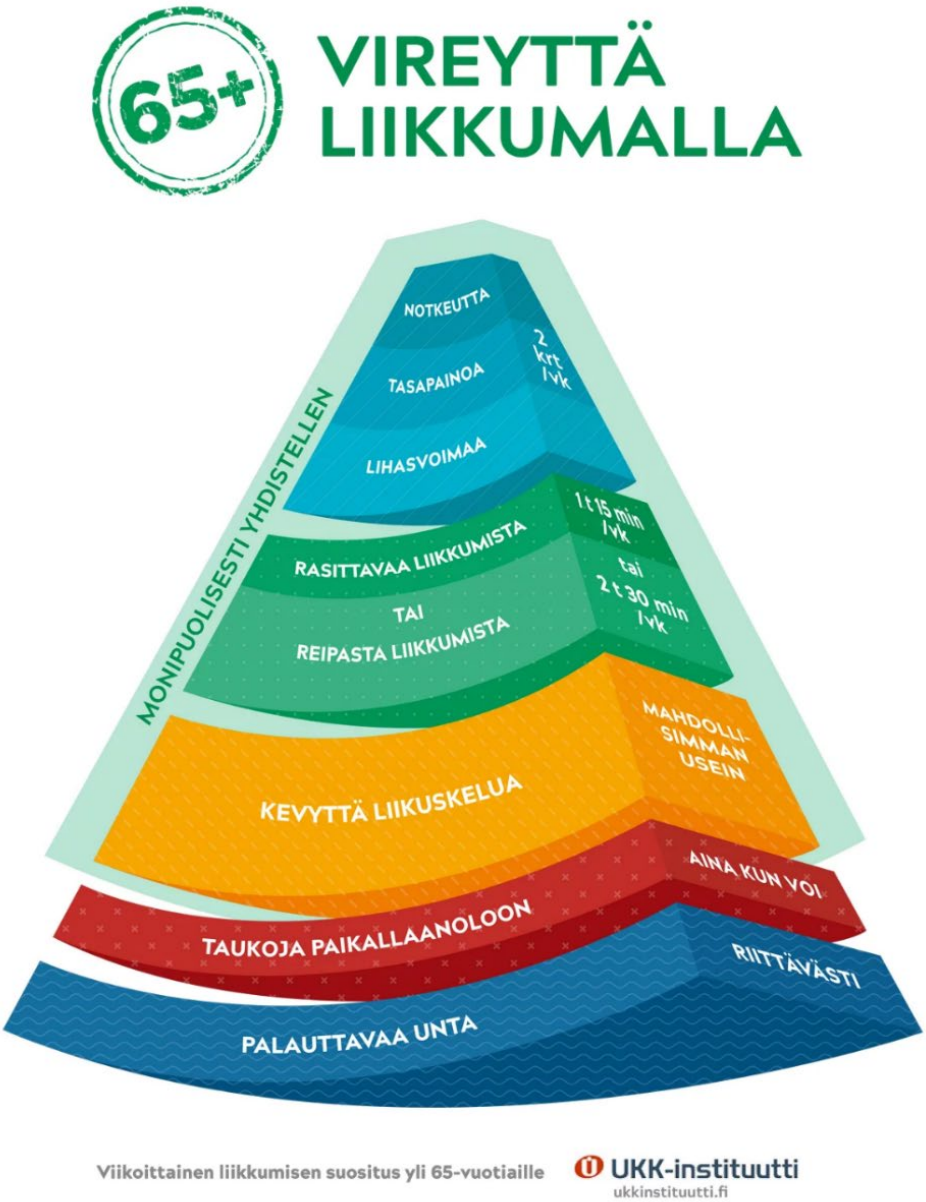
Terveyden- ja hyvinvointilaitoksen laatimat liikkumissuositukset määrittelevät kansanterveydellistä näkökulmaa viikoittaisen liikkumisen suosituksista, jotka edistävät väestön fyysistä aktiivisuutta sekä jotka ennaltaehkäisevät liikkumattomuudesta johtuvia terveydellisiä riskejä. Suosituksissa annetaan määrällisesti sekä laadullisesti ohjeita eri liikuntamuotojen toteuttamisesta kuten lihaskuntoharjoittelusta sekä

kestävyysharjoituksista. Liikkumissuositukset huomioivat eri elämänvaiheet yksilön näkökulmasta ja toimivat työkaluna liikkumisen arvioinnissa. Aikuisten tulisi liikkua suosituksien mukaisesti viikossa 150 min. Tämän lisäksi tulisi liikehallintaa ja lihasvoimaa harjoittaa 2 kertaa viikossa. (THL 2024a.)



Kuva 4. Aikuisten liikkumissuositukset, Ukk-instituutti

Ikääntyneiden liikkumissuosituksen taustalla on ylläpitää toimintakykyä ja edistää hyvinvointia. Suosituksissa painotetaan kyvyttä liikuskelua päivittäin sekä viikoittaista sydän – ja verenkiertoelimistöä kuormittavaa liikuntaa, reippaalla intensiteetillä 150 min viikossa tai rasittavalla intensiteetillä vähintään 75 min. Ikääntyneiden kotona selviytymistä tukee, että lihasvoimaa, tasapainoa sekä notkeutta harjoitetaan vähintään 2 kertaa viikossa. (THL 2025b.)



Kuva 5. Ikääntyneiden liikkumissuositukset, UKK-instituutti

Lasten ja nuorten liikkumista ohjaavat myös kansalliset suositukset. Suosituksen mukaan lasten ja nuorten tulee liikkua tunnin ajan monipuolisesti rasittavan sekä reippaan fyysisen aktiivisuuden tasoilla huomioiden yksilölliset tarpeet. Alle kouluikäisten tulisi liikkua kolme tuntia joka päivä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021b.) Liitu tutkimuksen (2024) mukaan vain noin joka kolmas lapsista ja nuorista liikkuu suosituksen mukaisesti saavuttaen liikkumissuosituksen määrän. Tutkimus kertoi myös nyky-yhteiskunnan trendistä, jossa erityisesti paikallaanolo tapahtuu istuen ja suurin osa valveillaolojaan liikkumisesta kertyy kevyen liikuskelun muodossa.



Kuva 6. 7–17-vuotiaan lapsen tai nuoren liikkumissuositukset, Ukk-instituutti



Kuvio 2. Suositeltava fyysinen aktiivuus koostuu päivän mittaan kuormittavuudeltaan erilaisista arjen touhuista.

Kuva 7. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Liikkuva varhaiskasvatus

Suomalaisten liikuntaraportin (2022) mukaan edelleen iso osa väestön valveillaoloajasta kuluu paikallaan ollen ja istuen. Paikallaanolo myös lisääntyy nuoremmista siirryttäessä vanhempiin. Tämän lisäksi fyysinen kunto ja liikkuminen vähentyi iän myötä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022a.) Kolun (2021) mukaan liiallinen paikallaan olo mahdollistaa monien kansanterveydelle merkityksellisien sairauksien riskiä ja täten lisää yhteiskunnan kustannuksia.

2.3 Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset

StyleTutkimus eli liikkumattomuuden yhteiskunnalliset kustannukset Suomessa -raportti (2023) kertoo liikkumattomuuden sekä lisääntyneen paikallaanolon ilmiöt ulottuvat yksilötason terveydellisistä riskeistä aina yhteiskunnallisiin kustannuksiin. Kansanterveydellisestä näkökulmasta fyysisen aktiivisuuden vähentyminen lisää merkittävästi sairauksien riskiä, kuten sydän – ja verisuonitautien sekä 2-tyypin diabeteksen esiintymistä. Taloudellisen näkökulman tarkastelun kautta liikkumissuositusten mukaisen reippaan ja rasittavan liikkumisen vähyys aiheuttaa vuositasolla noin 3 miljardin euron kustannukset, joista pelkästään paikallaan olon kultauksien osuus on 1,6 mrd., kuten kuva 8 kertoo. Nämä kustannukset muodostuvat terveydenhuollon palveluista kuten, lääkityksistä,

työikäisten tuottavuuden laskusta, sairaspoissaoloista, työttömyyseläkkeistä sekä ennenaikaisesta kuolemasta.



Kuva 8. Liikkumattomuudesta ja paikallaanolosta aiheutuvat kansansairauksien kustannukset vuosittain Suomessa (StyleTutkimus eli liikkumattomuuden yhteiskunnalliset kustannukset Suomessa -raportti 2023)

Aikuisten osalta seurataan kokonaiskustannuksia vuositasolla kustannuslaskurin mukaisesti. Sastamalan kaupungin kokonaiskustannukset vuositasolla on kustannuslaskurin mukaan liikkumattomuuden osalta 7 999 000 €. Paikallaanolon kustannukset ovat vuositasolla vieläkin isommat eli 8 937 000 €. (UKK-instituutti 2026.)

Kunta: Sastamala

	Liikkumattomuus	Paikallaanolo
Kokonaiskustannukset	**7 999 000 €**	**8 937 000 €**
Suorat kustannukset	4 445 000 €	3 054 000 €
Epäsuorat kustannukset	3 555 000 €	5 884 000 €

Kuva 9. Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset Sastamalassa, Ukk-instituutti



Kuva 10. Kaalisaari, kuvaaja Reijo Keskikiikonen

2.4 Kuntien rooli hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämisessä

Kunnan tehtäviin kuuluu terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen (kuntalaki 410 /2015). Tämän lisäksi laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021) velvoittaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteiden asettamisen strategiselle työlle ja tavoitteita tukevat toimenpiteet. Kunnan on myös päätöksenteossa huomioitava arvoidut vaikutuksen asukkaiden terveyteen ja hyvinvointiin väestöryhmittäin. Lisäksi laki velvoittaa kuntaa tekemään yhteistyötä hyvinvointialueiden kanssa.

Kunnan vastuu ja liikkumisen edellytysten luominen

Kunnan tekemä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyö on vaikuttavinta silloin, kun se on vastavuoroista kunnan strategian ja talouden suunnittelun kanssa. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tavoitteiden tulee näkyä kaupungin päätöksenteossa, palveluissa ja käytännön toimenpiteissä. Valtuutetuilla on tässä tärkeä rooli. Siksi heidän tulee saada säännöllisesti tietoa siitä, miten hyvinvointityö etenee ja millaisia vaikutuksia sillä on. Näin hyvinvointityö ei jää erilliseksi toiminnaksi, vaan se on osa kunnan yhteistä johtamista ja kehittämistä. Elinvoimaisen kunnan elinehtona ovat hyvinvoivat asukkaat. Kuntien ja

hyvinvointialueiden välinen yhteistyö on merkityksellistä ja laaja-alaista hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Ennaltaehkäisevä työ on hyvinvoinnin ja terveyden keskiössä alueellisesti ja tärkeää on nähdä arkiympäristön merkitys terveyden ja hyvinvoinnin edistämistyössä.

Kunnalla ja hyvinvointialueella on yhteiset asukkaat, joten yhteistyö hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä on välttämätöntä. Hyvinvointia rakennetaan ennen kaikkea arjessa, minkä vuoksi ennaltaehkäisevä työ, toimivat palvelut ja hyvinvointia tukevat ympäristöt ovat tärkeitä. Työhön osallistuvat myös järjestöt, yhdistykset ja muut paikalliset toimijat. Yhdessä kunta ja hyvinvointialue voivat hyödyntää osaamistaan ja voimavarojaan asukkaiden hyvinvoinnin edistämiseksi.

Liikuntalain 5 § mukaan yleisten edellytysten luominen on kuntien tehtävänä paikallistasolla. Kunnan tulee mm. luoda edellytykset kunnan asukkaiden liikunnalle:

- järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen;
- tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta; sekä
- rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja. (liikuntalaki 390/2015).

Liikunnan edistäminen on liikuntalain (2015) mukaisesti laajentunut kattamaan myös arjen fyysisen aktiivisuuden, mikä tekee siitä kaikkien hallinnon alojen asian. Mikäli fyysistä aktiivisuutta halutaan lisätä osana arkipäivää kuten päivähoito-, koulu-, tai työpäiviä ja -matkoja tarvitaan mukaan sosiaali- ja terveys-, opetus-, ympäristö- ja liikennepolitiikka. (Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2017)

Sastamalan liikkumisohjelma toteuttaa kaupungin strategian, kokoaan suurempi kaupunki 2026–2035, tavoitteita edistämällä hyvinvointia, osallisuutta ja sujuvaa arkea kaikissa elämänvaiheissa. Ohjelman toimenpiteillä vahvistetaan asukkaiden mahdollisuuksia aktiiviseen elämäntapaan, tuetaan lasten ja nuorten hyvinvointia sekä lisätään kaupungin elinvoimaa, vetovoimaa ja yhteisöllisyyttä. Näin liikkumisohjelma vie käytäntöön strategian visiota hyvinvoivasta, viihtyisästä ja kokoaan suuremmasta Sastamalasta.



Kuva 11. Kaupungin eri toimijoiden rooli liikkumisen edistämisessä, kuva: Satu Rautanen

2.5 Liikkumisen käsitteet

Fyysinen aktiivisuus: kaikki luurankolihasten tuottama liike, joka kuluttaa energiaa. Käsite ei ota kantaa aktiivisuuden laadun osalta.

Liikkuminen / Liike: tarkoittaa kaikkea liikettä konkreettisesti siirtyen paikasta toiseen tai paikallaan tehtäessä, voi olla arjen toimintaa ja erilaisten motiivien ohjaamaa.

Liikunta: fyysistä aktiivisuutta, joka on suunniteltua, rakenteellista ja toistuvaa ja jonka tarkoitus on ylläpitää tai parantaa kuntoa, liikunnan harrastaminen.

Arkiliikunta: Fyysistä aktiivisuutta, joka syntyy arjen askareista ja liikkumisesta, ei välttämättä suunniteltua.

Hyötyliikunta: Liikkumista muun tarkoituksen ohessa, kuten työmatkapyöräily tai pihan haravointi.

Toimintakyky tarkoitetaan yksilön fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä selviytyä välttämättömistä arjen toiminnoista omassa ympäristössään. Toimintakykyyn kuuluu myös mahdollisuus osallistua yhteisön ja yhteiskunnan toimintoihin sekä käyttää ympäristön tarjoamia resursseja.

Soveltava liikunta: tarkoitetaan kohderyhmiä, jotka ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on heikentynyt. Liikuntaa sovellettaessa ja järjestettäessä otetaan huomioon osallistujan toimintakyky ja sen muutokset.

Liikuntaneuvonta: liikunta-alan koulutuksen saaneen henkilön tai terveydenhuollon ammattihenkilön asiakkaalle antama neuvonta tälle sopivasta liikunnasta terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Liikuntaneuvonta on osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta, jossa huomioidaan myös muut elintavat, kuten ravitsemus ja uni. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on asiakkaan ohjaaminen liikunnalliseen elämäntapaan.

Arkiliikunta: kuvaa fyysistä aktiivisutta, joka muodostuu päivän askareiden yhteydessä liikkumisesta. Toiminta ei väittämättä suunniteltua. Voi koostua monenlaista tekemisestä, kuten esimerkiksi siivoaminen, puutarhatyöt, töihin kävely tai pyöräily ja lasten kanssa leikkiminen.

Liikkumisen edistäminen: tarkoittaa kaikkien fyysisen aktiivisuuden muotojen tukemista ja mahdollistamista yksilön arjessa – ei pelkästään liikunnan harrastamisen lisäämistä. Sen tavoitteena on parantaa tai ylläpitää yksilön toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia huomioiden ihmisen elämäntilanne, ympäristö, motiivit ja kulttuurinen konteksti.

Käsitteistön tukena on käytetty (Julin, 2024) tekemään artikkelia Liikunta, liikkuminen, fyysinen aktiivisuus vai jotain muuta? Merkityksiä sanojen takana sekä Sanastokeskus ry & Liikuntatieteellinen Seura. (2023). Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanastoa.



Kuva 12. Kelaranta, Suodenniemi, kuvaaja Peea Pajunen

3 Liikkumisohjelman rakentuminen

Liikkumisohjelmaa on rakennettu pitkäjänteisesti jo loppuvuodesta 2024, jolloin liikkumisohjelman silloinen työryhmä lähti suunnittelemaan nykytilan kartoitusta. Alusta asti yhtenä vahvana teemana oli kuntalaisten osallistaminen vauvasta vaariin. Nykytilan kartoitukseen ja kehittämistoiveisiin haluttiin saada kuntalaisten ääni mukaan, jotta kehittämistoimenpiteet ovat kuntalaisten toiveiden mukaisia.

3.1 Liikkumisohjelman prosessikuvaus

Liikkumisohjelman prosessikuvaus (kuva 13) kokoaa lyhyesti liikkumisohjelman rakentumisen matkan aina ensimmäisestä palaverista elintapaohjauksen työryhmästä kohti lopullista liikkumisohjelmaa, jossa mukana visiot, tavoitteet, toimenpiteet, mittarit ja vastuutahot.



Kuva 13. Liikkumisohjelman prosessikuvaus, kuva Satu Rautanen

3.2 Liikkumisohjelman työryhmä ja nykytilan kartoitus

Liikkumisohjelma sai ensimmäisen sysäyksen alkuvuodesta 2025, jolloin koottiin yhteisen työpöydän äärelle liikkumisohjelman työryhmä, joka lähti kartoittamaan liikkumisen nykytilaa eri-ikäisillä sastamalalaisilla eri menetelmin.



Kuva 14. Nykytilan kartoituksen työryhmä ja roolit

Nykytilan kartoituksessa hyödynnettiin erilaisia kyselyjä ja toiminnallisia työpajoja. Kyselyillä ja työpajoilla haluttiin selvittää mm. liikkumistapoja ja eniten käytettyjä liikkumispaikkoja sekä pyydettiin kehittämistoiveita, jotta sastamalalaiset liikkuisivat entistä enemmän. Lisäksi erityisesti aikuisilta ja senioreilta kysyttiin mikä motivoi liikkumaan ja mikä taas toisaalta estää.

Nykytilaa selvitettiin seuraavilta ryhmiltä:

- lapset ja nuoret
- perheet
- aikuiset
- seniorit
- soveltava liikunta
- yhteisöt (seurat, järjestöt ja yhdistykset)
- ympäristö
- työyksiköt

3.2.1 Nykytilan kartoitus eri-ikäryhmille

LAPSET JA NUORET

- **Varhaiskasvatus**
  - Liikuntavastaavien tapaamisessa alustus liikkumisohjelmasta
  - Toiminnalliset työpajat varhaiskasvatus ja esiopetus
  - Työpajoihin osallistui n. 100 3–5 vuotaista lasta ja n. 100 eskari-ikäistä
- **Kouluikäiset**
- Oppilaitosten järjestämän perusopetusikäisten liikkumisen edistäminen -kysely
  - Vastauksia: 10 perusopetuksen yksikköä (opinnäytetyö)
- Kouluikäisten Harrastamisen Suomen mallin -kysely
  - Vastauksia 1253 kouluikäistä lasta
- **Toinen aste:**
  - Lukio webropol -kysely, vastauksia n. 50
  - Sasky ammattikoulu: webropol -kysely, vastauksia n. 50

PERHEET

- 22.2 Kirjapeli -tapahtuma perheiden työpaja
- 12.4. Kankeet -kaupunkitapahtuma perheiden työpaja
- n. 100 lasta vanhempineen osallistui työpajoihin

AIKUISET

- Asukaskysely, toteutettiin opinnäytetyönä.
- Liikkumisohjelman mainosvideo + asukaskysely mainos
- Lehdistötilaisuus aiheesta
- Vastausmahdollisuus sähköisesti netissä ja kirjallisesti kirjastoilla
- Vastauksia n. 500
- Kankeet -kaupunkitapahtuma -kysely, vastauksia reilu 30

SENIORIT

- Webropol -kysely vanhusneuvoston kautta eläkeläisjärjestöille
- Seniorimessut syksy 2025, kysely
- 122 vastausta asukaskyselyyn + seniorimessut 40 vastausta

SOVELTAVA

- Webropol-kysely vammaisneuvoston kautta vammaisjärjestöille
- Työpajat Oivapaja ja Sastamalan toimintakeskus
- Soveltavan liikunnan päivä lapsille
    - Työpajoihin osallistui 35 aikuista + n. 70 lasta

YHTEISÖT (seurat, järjestöt, yhdistykset)

- Webropol -kysely, vastauksia: 27 seuraa + 9 järjestöä
    - Yhteisötyöpajaan osallistui 8 seuraa/järjestöä/yhteisöä

KAUPUNGIN ERI TOIMIALAT

- Webropol -kysely eri vastuualueille (nykytila + kehittämistoimenpiteet),
    - Vastauksia 18 työyksikköä/työtiimiä

Yhteensä osallistettu 2409 sastamalalaista

14 varhaiskasvatus- ja esiopetusyksikköä

100 perhettä

500 aikuista

160 senioria

10 perusopetuksen yksikköä

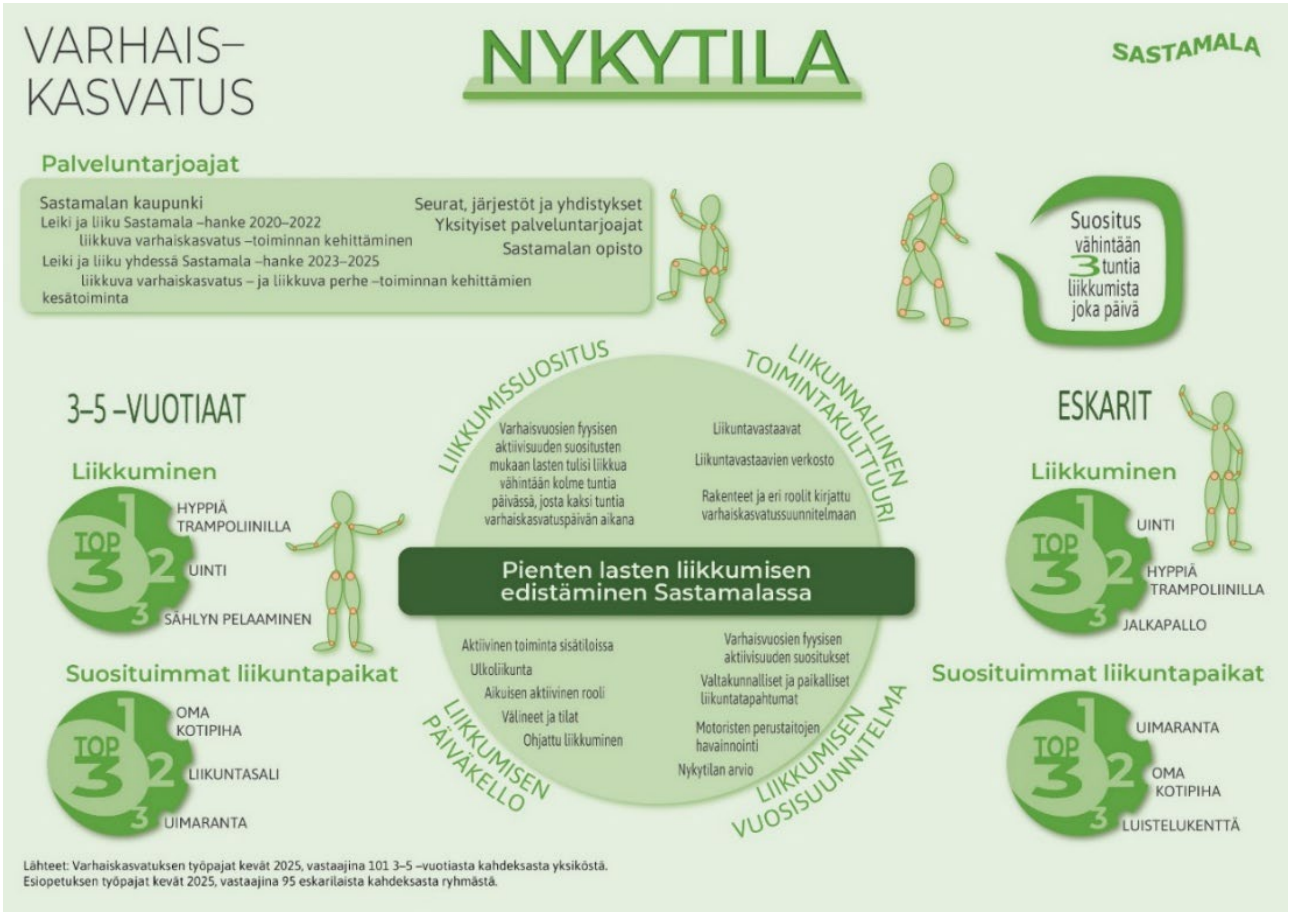
36 seuraa, yhdistystä, järjestöä

18 kaupungin työyksikköä

Nykytilan kartoituksesta koottiin yhteenvedot liikkumisen nykytilasta sekä kehittämistoiveista 8 eri osa-alueen osalta: lapset ja nuoret, aikuiset, perheet, seniorit, soveltava, yhteisöt, ympäristö ja kaupungin työyksiköt.

3.3 Nykytilan ja kehittämistoiveiden koosteet

Lasten ja nuorten nykytila kokonaisuus on pilkottu pienempiin osiin, jotta saadaan näkyviin jokaisen ikäryhmän nykytilan kuvaukset.



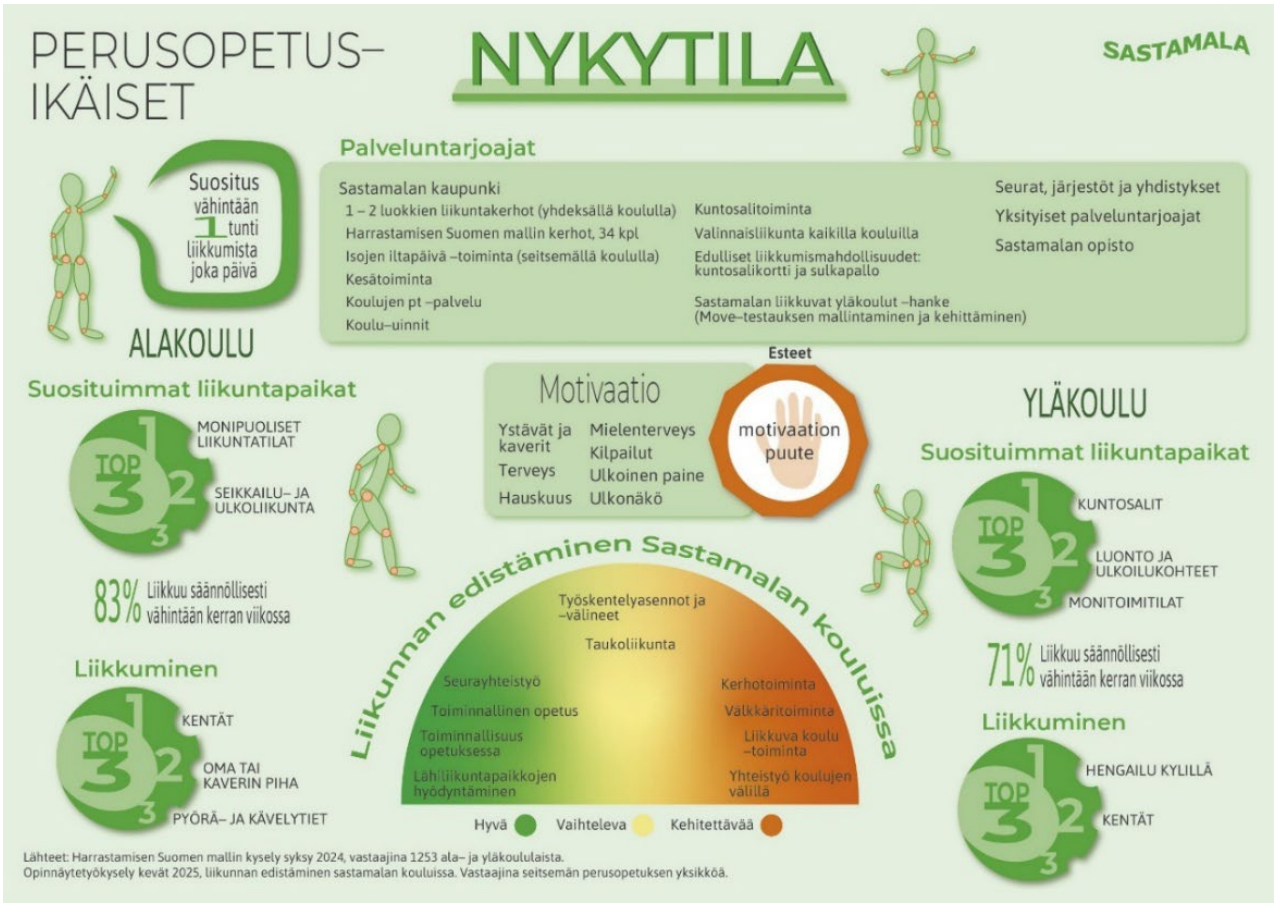
Kuva 15. Varhaiskasvatuksen nykytila

Varhaiskasvatuksen nykytilan kuvauksessa (kuva 15) tarkastellaan 3–5-vuotiaiden lasten ja esiopetuksessa olevien lasten näkemyksiä siitä, miten ja missä he mieluiten liikkuvat. Varhaiskasvatuksen osalta nykytilaan on myös koottu kehittämistoimenpiteet, joita on nyt useamman vuoden hakekokonaisuuden osalta kehitetty edistäen pienten lasten liikkumista. Nykytilakuvauksessa on koottu yhteen myös alueen palveluntarjoajat sekä pienten lasten liikkumissuosituksen mukainen määrä.



Kuva 16. Varhaiskasvatus ikäisten 3–5-vuotiaiden kehittämistoiveet

Varhaiskasvatus ikäisten 3–5-vuotiaiden kehittämistoiveet (kuva 16) osoittaa, että he toivovat monipuolisia ja leikkimielistä tekemistä. Vauhtia pitää löytyä ja tarpeeksi isoja liikuntatiloja, joissa on myös monipuoliset välineistöt saatavilla. Myös erilaiset luontoon liittyvät tekemiset ovat innostavia. Eskarilaisten toiveet nousivat vauhdikkaat pelit kavereiden kanssa. Kiipeileminen ja temppuilu on myös mieleistä ja uimahallia toivotaan Sastamalaan. Luonnossa seikkailu on myös eskareille mieleistä tekemistä.



Kuva 17. Perusopetuksen nykytila

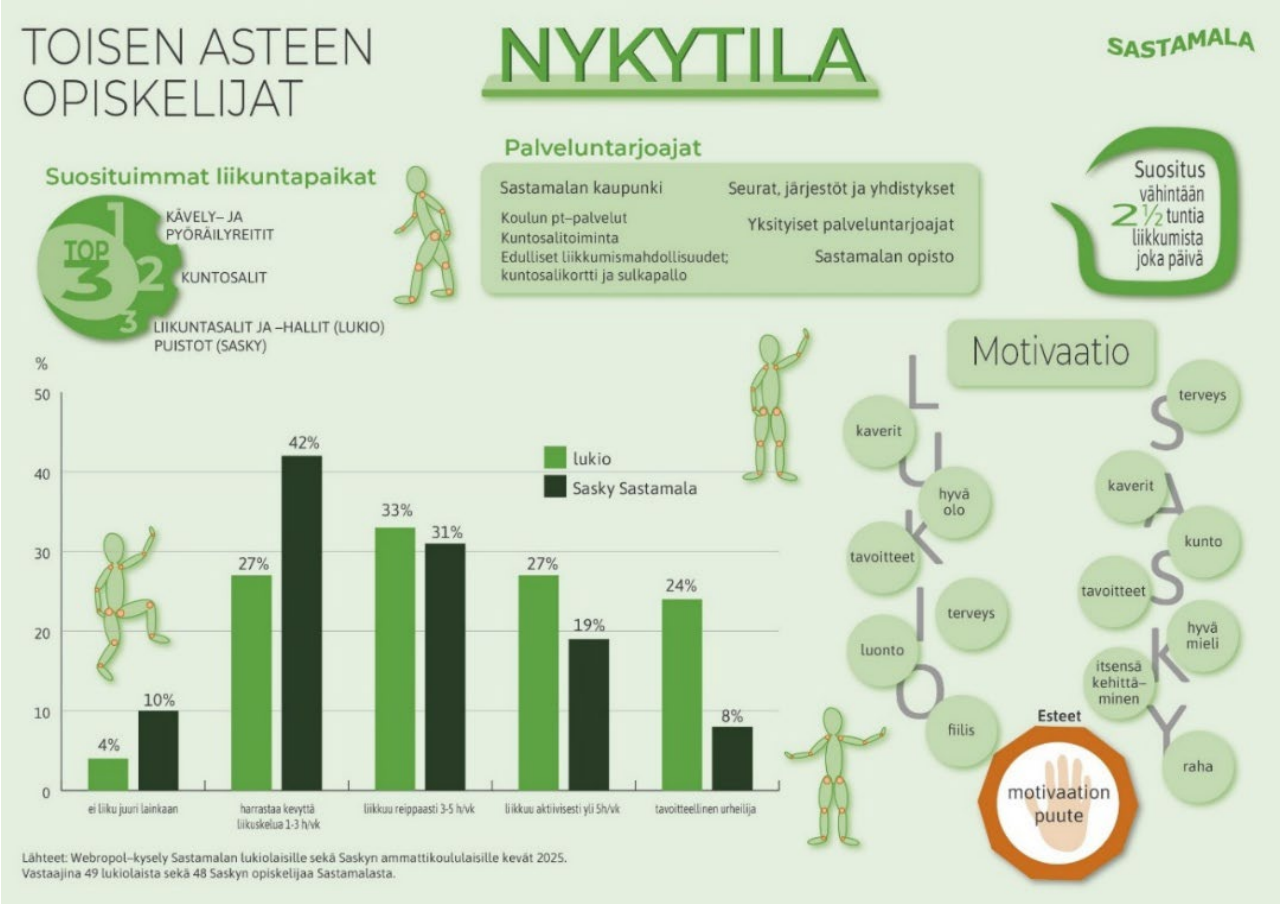
Perusopetuksen nykytila (kuva 17), on laajempi otanta nykytilakuvauksesta eli tässä kokonaisuudessa on osallistettu niin koululaisia kuin sitten opetushenkilökuntaa. Alakoulun sekä yläkoulun kyselyssä selvitettiin missä ja miten liikkuu mielellään sekä motivaatiota liikkumiseen sekä myös estäviä tekijöitä. Harrastamisen Suomen mallin kyselystä selviää myös, kuinka moni harrastaa jotakin ainakin kerran viikossa. Palveluntarjoajat selviää myös nykytila kuvauksesta sekä miten paljon 7–17-vuotiaiden pitäisi ainakin liikkua päivittäin, jotta liikkumissuositus tulisi täyteen.

Pesuopetuksen osalta myös selvitettiin nykytilan osalta liikkumisen edistämisen tilaa koulujen arjessa. Kehityskohteeksi nousi mm. kerhotoiminta, välkkäritoiminta, liikkuva koulu- toiminta sekä yhteistyö koulujen välillä. Koulujen osalta oli huomioitavaa, että oli kohtalaisen suuria eroja liikkumisen edistämisen kokonaisuudessa eri koulujen kesken. Osassa kouluista kuului esimerkiksi välkkäritoiminta jokapäiväiseen arkeen ja jollakin kouluilla se oli vain muutaman kerran viikossa.



Kuva 18. Peruskouluikäisten kehittämiskohteet

Peruskouluikäisten kehittämiskohteiden (kuva 18) osalta järjestettiin koulujen foorumi pohtimaan tärkeitä asioita elinympäristön osalta. Vastauksissa korostuvat turvallisuus, liikuntapaikkojen tärkeys, leikkipuistot, koulujen pihat sekä luonnossa liikkuminen ja se että palvelut säilytettäisiin lähellä. Lasten koulukohtaisien toiveiden osalta on koottu konkreettisia toiveita heidän näkökulmastaan mm. pyörätie pohjanmaantielle, Häijääseen leikkipuisto yms. Alakoulujen unelmien liikuntapaikassa korostuvat monipuoliset sisäliikuntapaikat, monitoimihalli, ja erilaiset pallopelimahdollisuudet. Tämän lisäksi toivotaan myös ulkoliikunnan osalta panostusta. Yläkoulujen osalta unelmien liikuntapaikka on kuntosali sekä luontokohteet, ulkoliikuntakohteineen sekä monitoimihalli ja erilaiset pallopelit.



Kuva 19. Toisen asteen opiskelijoiden nykytilan kuvaus

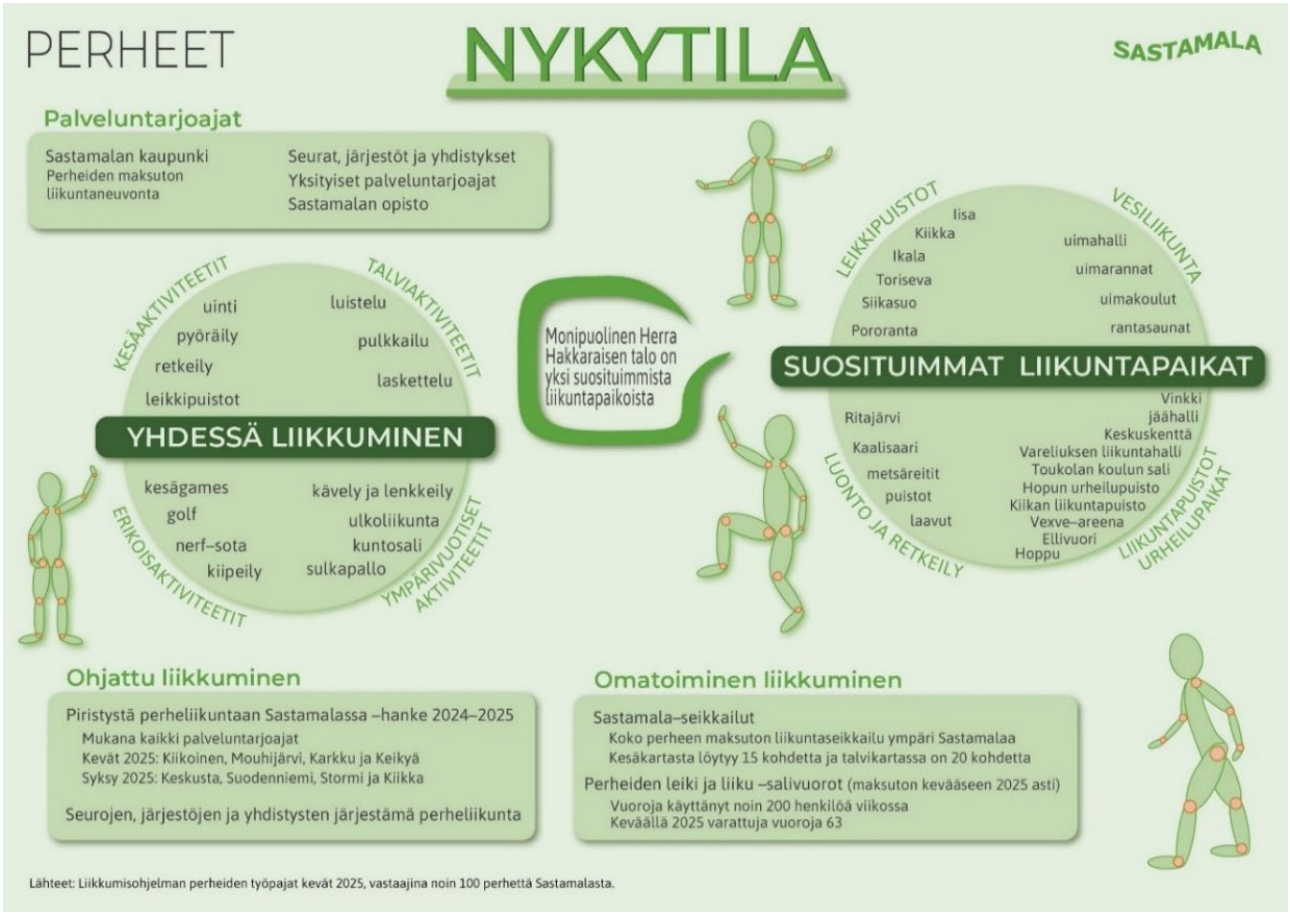
Toisen asteen opiskelijoiden nykytilan kuvauksessa (kuva 19) on taustalla kyselyt Sastamalan toisen asteen opiskelijoille; lukiolaisille ja ammattitutkintoa suorittaville. Nykytilakuvauksessa on koottu opiskelijoiden kolme suosituinta liikkumispaikkaa sekä yleisimmät liikkumismuodot. Lisäksi kyselyssä kartoitettiin liikkumiseen liittyviä motivaatiotekijöitä ja liikkumisen haasteita.



Kuva 20. Lukiolaisten kehittämistoiveet

Lukiolaiset nostivat kehittämistoiveissaan (kuva 20) esiin liikkumisen tukemisen. Toiveisiin kuuluivat muun muassa taloudellinen tuki, matalan kynnyksen liikuntamahdollisuudet, liikuntapaikkojen ja niiden olosuhteiden kehittäminen sekä viestinnän ja markkinoinnin parantaminen. Lisäksi nuoret toivoivat enemmän yhteisöllisyyttä ja erilaisia tapahtumia.

Saskyn opiskelijat toivoivat liikuntamahdollisuuksien kehittämistä erityisesti uimahallin ja kuntosalipalvelujen osalta. Toiveissa nousivat esiin myös maksuttomat tai edulliset kuntosaliedut sekä jalkapalloharrastamisen olosuhteiden parantaminen. Lisäksi kuntosalien merkitys liikkumisen mahdollistajana korostui vastauksissa.



Kuva 21. Perheiden nykytilakuvaus

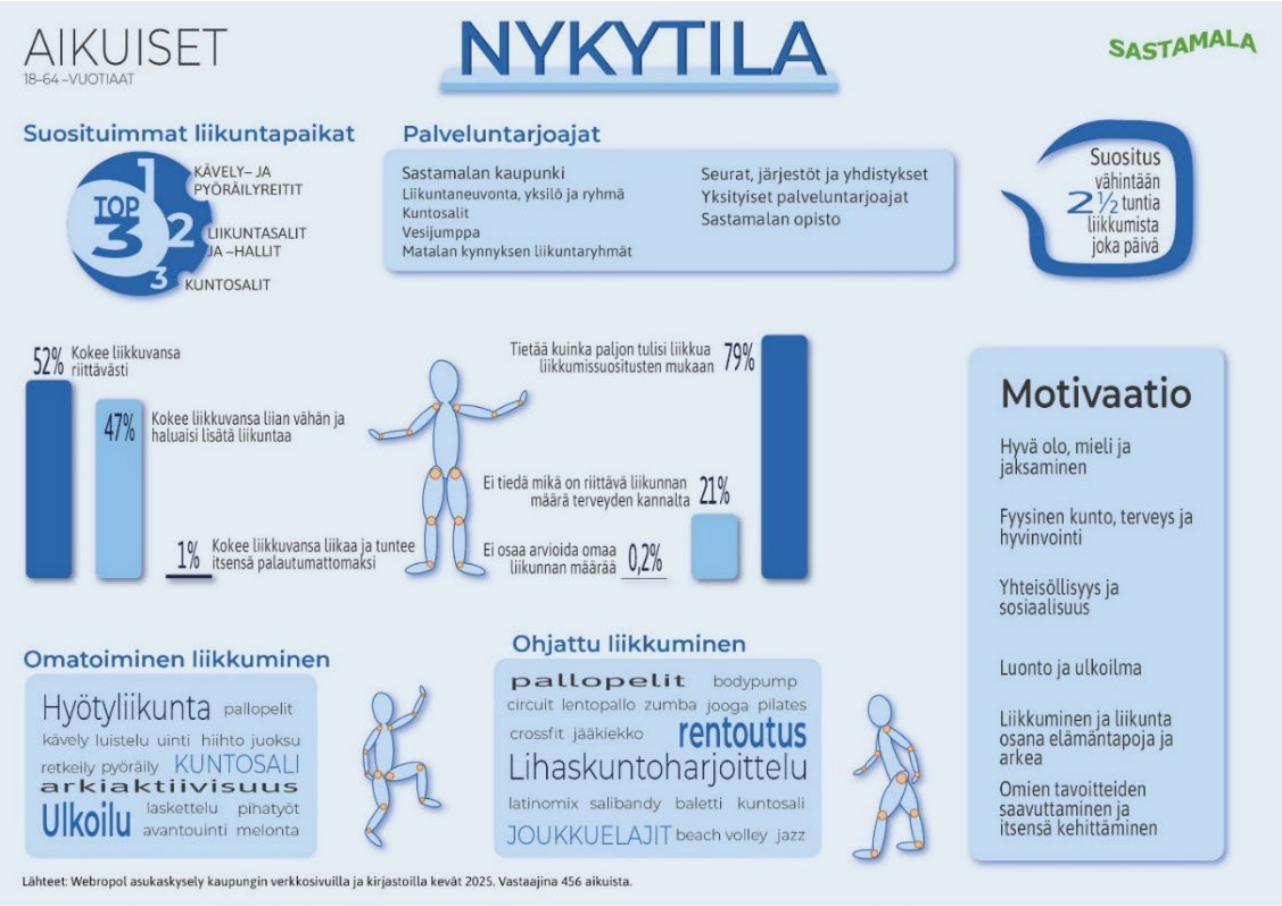
Perheiden nykytilakuvaus (kuva 21) kertoo, miten perheet liikkuvat yhdessä ja mitkä ovat heidän suosituimpia liikkumispaikkojaan. Lisäksi kuvaukseen on koottu perheille suunnattuja palveluntarjoajia sekä käynnissä olevia perheliikuntaa edistäviä kehittämishankkeita.



Kuva 22. Perheiden kehittämistoiveet

Perheiden kehittämistoiveet (kuva 22) muodostuivat kahden eri kokonaisuuden osalta eli tapahtumien työpajoista ja asukaskyselyn osalta.

Perheiden unelmien liikuntapäivään toivottiin monipuolista tekemistä koko perheelle. Kehittämistoiveissa korostuivat erilaiset liikunta- ja vapaa-ajan aktiviteetit, joita perheet pitävät mielekkäinä ja joihin he toivoivat lisää mahdollisuuksia. Toiveet liikkumisen osalta on monipuoliset liikuntamahdollisuudet kaikenikäisille ja erityisesti toiveista löytyi pumptrack- rata. Myös perheiden osalta nousi teemoiksi lasten ja nuorten matalan kynnyksen liikunta, perheystävälliset liikkumismahdollisuudet, joissa ei ikäryhmät ovat huomioituna esim. lasten ja aikuisten liikkumismahdollisuudet olisivat rinnakkain. Ohjattuja tapahtumia ja kursseja toivotaan perheiden osalta. Toiveissa on myös koulujen pihojen hyödyntäminen vapaa-ajalla. Myös perheiden osalta toivottiin turvallisia ja yhteisöllisiä liikkumisympäristöjä.



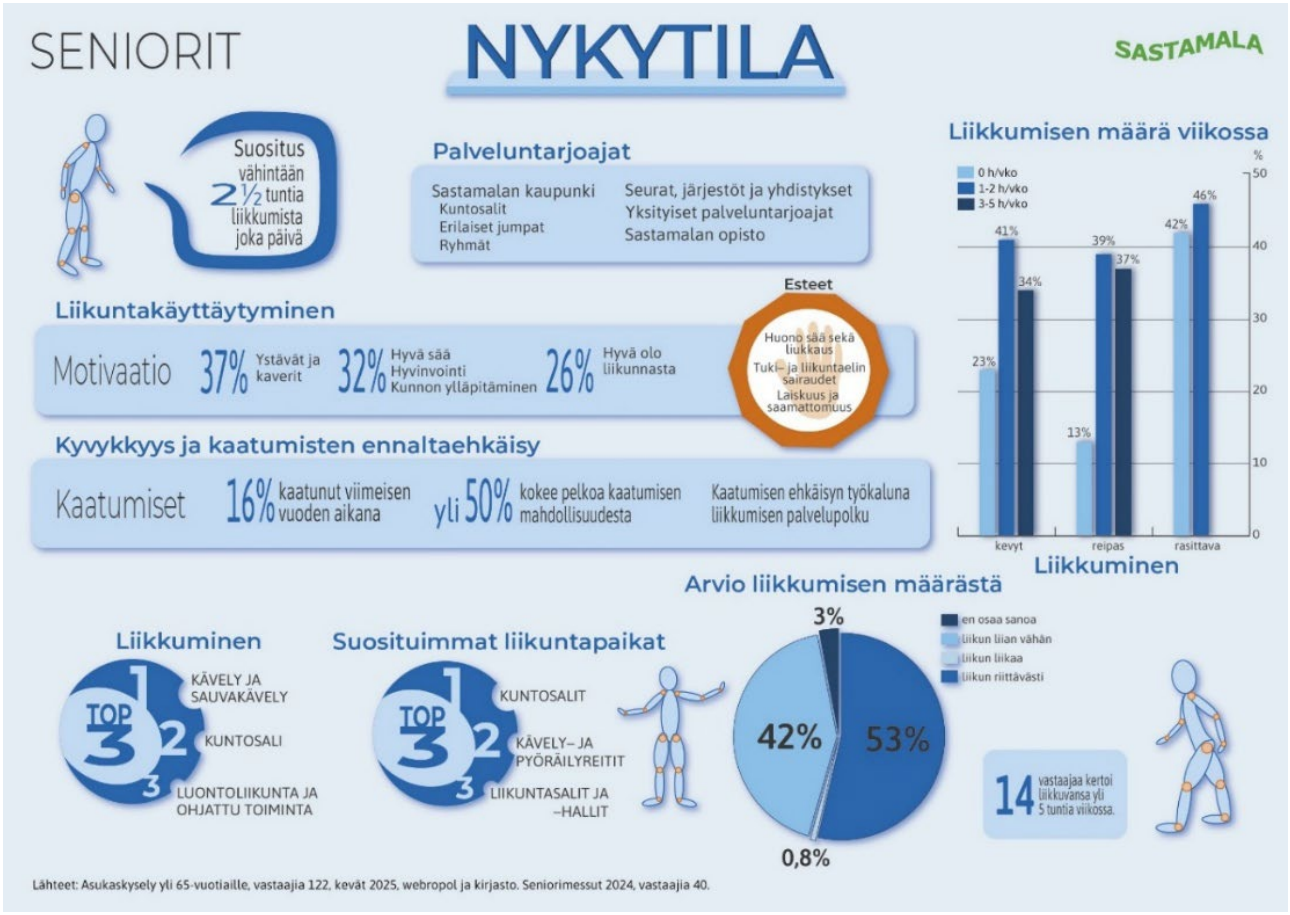
Kuva 23. Aikuisten nykytila

Nykytila aikuisten osalta (kuva 23) on koottuna 3 perusteeman lisäksi kokemuksen liikkuuko riittävästi omasta mielestä sekä tietääkö kuinka paljon pitäisi liikkua. Lisäksi nykytilaan on koottu motivaatiotekijöitä. Nykytilassa on myös näkyvillä aikuisten liikuntasuosituksen määrä. Nykytilojen koosteessa on myös lähdemerkinnät, mistä tieto on peräsin.



Kuva 24. Aikuisten kehittämiskohteet

Aikuisten kehittämiskohteiden (kuva 24) teemat muodostuivat seuraavanlaisiksi kokonaisuuksiksi. Ylläpito ja kehittäminen, jossa toivottiin liikuntapaikkojen ylläpitämistä sekä teiden kunnossapitoa ja turvallisuuden huomioimiseen. Tietoisuuden ja viestinnän kehittäminen, jossa toivottiin laajempaa ja kattavampaa sekä selkeämpää tiedottamista. Kaupungin nettisivujen selkeämpää ja ajantasaisempaa tietoa. Liikuntatarjonnan monipuolisuutta mm. matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, kaikille ohjattuja liikuntaryhmiä, ei kilpailullista toimintaa, liikkumattomien huomioimista. Esteettömyys ja saavutettavuus, huomioiden eritoten liikuntapaikat, edulliset mahdollisuudet liikkumiseen tai jopa ilmaiset. Vähävaraisten liikkumisen tukeminen sekä liikuntaryhmien järjestäminen ympäri laajaa Sastamalaa. Yhteiskuljetuksia toivottiin liikuntaryhmiin. Yhteistyön kehittäminen ja tukeminen eritoten tukea toivottiin seuroille, yhdistyksille ja järjestöille ja myös yhteistyön merkityksen eri järjestöjen välillä. Kannustimet ja tapahtumat: toivottiin avoimien ovien päiviä, tutustumiskäyntejä sekä lajitutustumisia. Vesiliikunta, jossa toivotiin erityisesti uimahallin rakentamista, monipuolisia vesiliikuntaryhmiä ja yhteiskuljetuksia kyliltä uimahallille.



Kuva 25. Senioreiden nykytila

Senioreiden nykytilakuvauksessa (kuva 25) tarkastellaan heidän liikkumistottumuksiaan, mieluisia liikuntaympäristöjään sekä viikoittaista liikuntamääräänsä. Lisäksi esitetään oma arvio liikkumisen määrästä, käytettävissä olevat palveluntarjoajat sekä liikkumissuositukset. Nykytilakuvauksessa tuodaan esiin myös liikkumiseen liittyvät motivaatiotekijät ja esteet. Keskeisessä roolissa ovat lisäksi kaatumisten ennaltaehkäisy sekä toimintakyvyn ylläpitämiseen liittyvät tekijät.

Nykytilaan on nostettu myös senioreiden osalta kehittämistyönä tehty palvelupolku kaatumisen ehkäisyn näkökulmasta. Kaatumisen palvelupolun kokonaisuudessa oli vahvasti yhteistyössä Pirkanmaan hyvinvointialue, joka oli työpajakokonaisuuksissa mukana tekemässä palvelupolku kokonaisuutta. Palvelupolku kokonaisuus rakentui vuoden 2024–2025 3 eri työpajakokonaisuuden aikana. Yhteistyö jatkuu myös tämän osalta tulevaisuudessa.

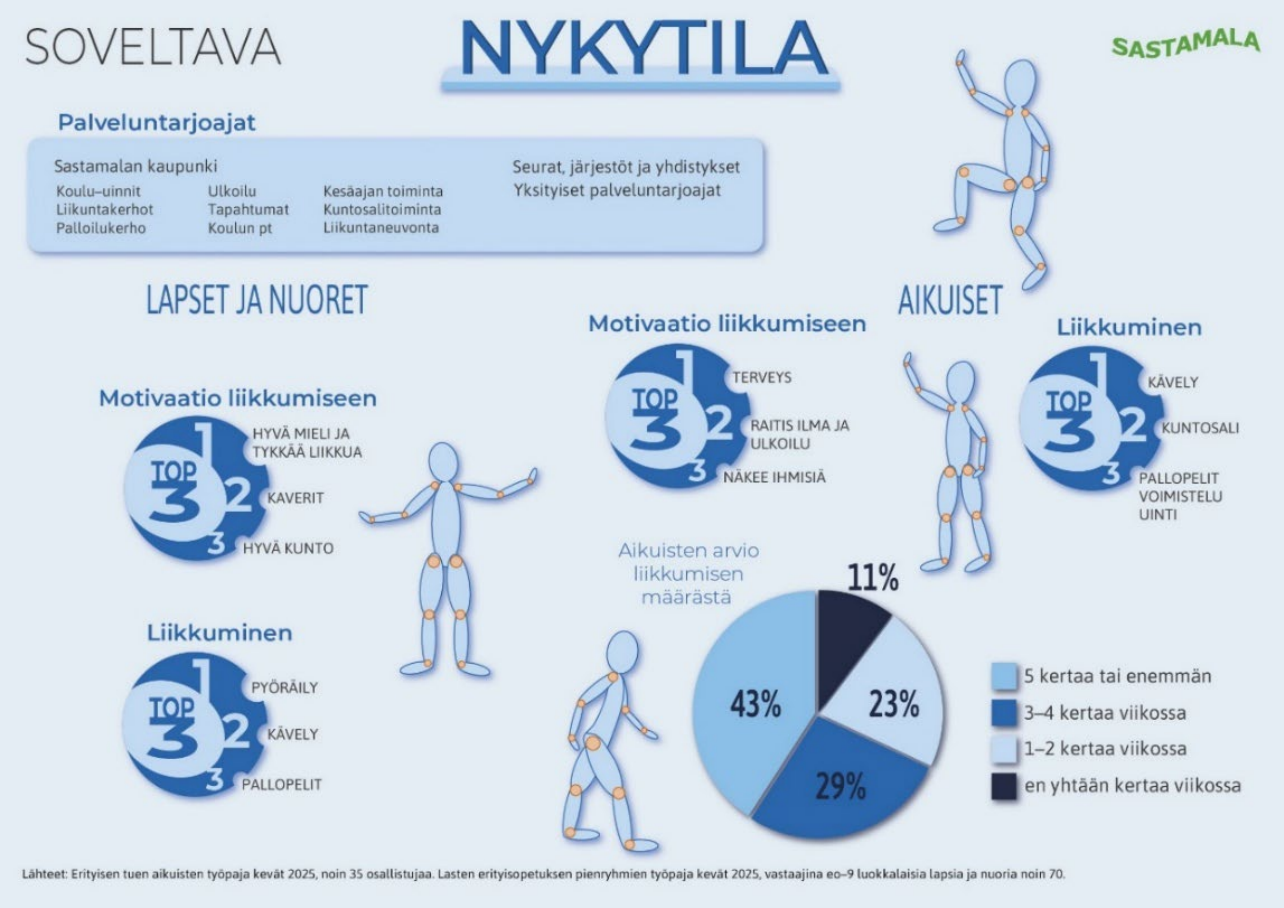


Kuva 26. Senioreiden kehittämistoiveet

Senioreiden kehittämistoiveet (kuva 26) on koottu asukaskyselyn sekä seniorimessujen työpajoista. Vesiliikunta nousee senioreiden toiveissa vahvasti esiin sekä matalan kynnyksen liikunta. Kuntosalitoiminta nousee myös toiveista ja sen pidemmät aukioloajat. Vastaukset viittaavat keskustan kuntosalin osalta vahvasti Pirhan kuntosalia koskettavaksi, joka on ikääntyneille sopiva sali ja on vain vähän aikaa illasta asukkaiden käytössä. Keskustan kuntosalien esteettömyys on merkityksellinen ja huomionarvoinen asia kokonaisuuden osalta. Senioreiden vastauksissa on toiveita yhteisöllisen liikunnan osalta mm liikuntatapahtumien ym. osalta. Matalan kynnyksen luistelu ja hiihtoladut ovat myös senioreiden toiveissa koko kaupungin osalta. Teiden kunnossapito nousee kehittämistoiveissa esille eritoten hiekoituksen ja talvikunnossapidon osalta. Kevyen liikenteen väyliä toivotaan etenkin keskustan ulkopuolisille alueille, jo ihan turvallisuusnäkökulman osalta.

Liikkumisen edistämisen osalta kehittämistoiveiksi nousee senioreilla Infrastruktuurin parantaminen mm. uimahalli sekä kevyenliikenteen väylien rakentamisen osalta. Hyvin hoidettuja kuntoratoja sekä luontopolkuja toivotaan.

Liikuntapaikkojen ylläpito ja kehittäminen nousee myös osaksi senioreiden toiveita. Kuntosalien ylläpito ja laitehankinnat nähdään tärkeäksi ja maksuttomuus tai edulliset käyttömaksut ovat osaltaan tärkeitä. Esiin nousi paljon samoja asioita kuin liikkumiseen liittyvissä toiveissa. Nostona vielä tähän senioreiden osuuden osalta on nähtävänä tiedotuksen osuus ja sen kehittäminen, huomioiden eri kanavat.



Kuva 27. Soveltavan liikunnan nykytila

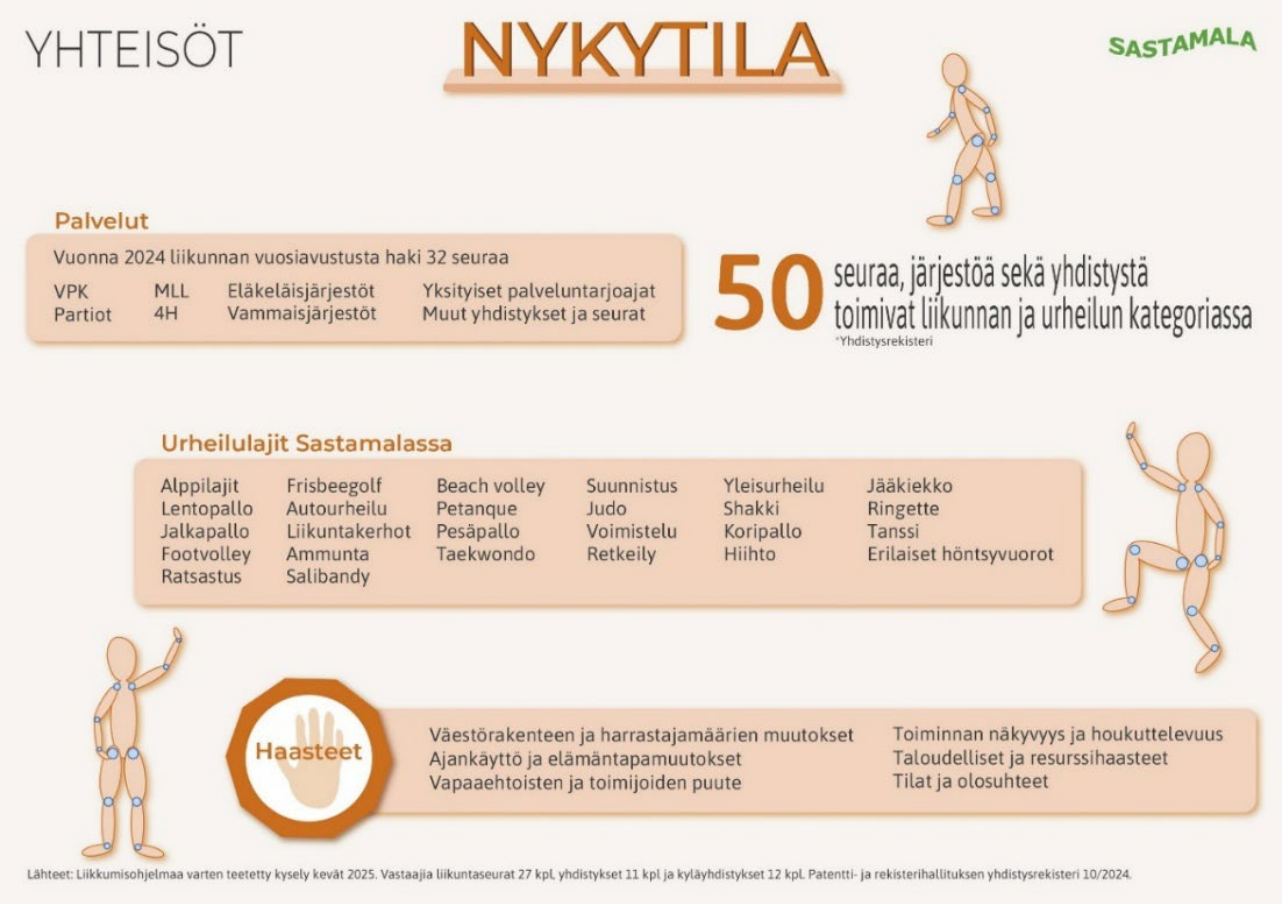
Soveltavan liikunnan nykytila (kuva 27) kokonaisuus koostuu sekä aikuisten että lasten työpajakokonaisuudesta. Lasten kokonaisuudessa selvitettiin missä he tykkäävät liikkua sekä mikä heitä liikuttaa.

Aikuisten kokonaisuudessa oli myös nämä edellä mainitut kohdat sekä arvio oman liikkumisen määrästä. Kokonaisuuteen on kirjattuna myös nykyiset palveluntarjoajat.



Kuva 28. Soveltavalan liikunnan kehittämistoiveet

Soveltavan liikunnan kehittämistoiveita (kuva 28) kerättiin sekä lasten että aikuisten osalta. Lasten osalta muutamat lajit nousivat toiveiden osalta selkeästi mm. jalkapallo. Erilaiset temppuradat ovat myös toiveiden joukossa. Sekä pyöräileminen on kivaa lasten mielestä. Lasten ja aikuisten vastauksista nousi muutama tärkeä nostoja, jotka olivat saavutettavuus: esteettömyyden huomioiminen liikuntapaikoissa, tarvittavat avustajat sekä kyyditykset. Matalan kynnyksen liikkuminen on tärkeä elementti heidän näkökulmastansa. Monipuolisuus liikkumisen osalta on myös tärkeää sekä luova toiminta yhdistettyä voisi olla kiva yhdistelmä. Myös yhteisöllisyys kohosi tärkeäksi asiaksi mm. seuran sekä tuen osalta.



Kuva 29. Yhteisöjen nykytila

Yhteisöjen nykytila kuvauksessa (kuva 29) on tiedot Sastamalan kaupungin avustuksia hakeneiden yhdistysten lukumäärä ja tämän lisäksi montako sastamalalaista yhdistystä, seuraa ja järjestöä mieltää toimintansa kuuluvaksi liikunnan ja urheilun kategoriaan. Nykytilaan on myös koottu Sastamalassa toimivien seurojen urheilulajien kirjo. Nykytilaan on myös koottu yhteisöjen osalta haasteet toiminnan osalta.



Kuva 30. Yhteisöjen kehittämistoiveet

Yhteisöjen kehittämistoiveet (kuva 30) nostoina 3 teeman ympäriltä, jotka ovat markkinointi, tiedottaminen sekä vapaaehtoiset toimijat. Nämä kokonaisuudet haastavat yhteisöjen toimintaa oleellisesti. Kohteet työpajassa valikoituivat useammasta asiakokonaisuudesta ja valintaa vaikutti se, että mitä pystytään vaikuttamaan sekä yhdistyksen näkökulmasta tai kaupungin näkökulmasta.

Markkinointiin yhteisöjen omat toimet ovat kehittämisen näkökulmasta toimivat verkkosivut sekä somekanavien huomioiminen, tapahtumien markkinointiin panostusta sekä verkostoituminen muiden kanssa. Kaupungin näkökulmasta kehittämistoiveisiin markkinoinnin osalta tuli toimiva harrastus- ja tapahtumakalenteri, yhteisöjen somepäivityksien jakaminen kaupungin omissa kanavissa. Keskusteltiin myös infopaketista uusille kuntalaisille, joissa yhteisöjen edustus näkyisi, kyläkohtaista yhteisesitettä toivottiin jakoon syksyisin. Lasten osalta markkinoinnissa mietittiin Wilman roolia tiedotuskanavana.

Tiedottamisen osalta yhteisöjen oma kehittäminen kulminoitui koulujen ja tapahtumissa mainostamiseen oman toiminnan osalta. Kaupungin tuen osuudessa

nähtiin jälleen tapahtumakalenterin osuus pitäisi saada kuntoon sekä toimivaa viestintäkanavaa kaikille yhteisöille. Erilaisten liikuntariehojen järjestämistä toivottiin ja näkyvää yhteistyötä. Täsmämainontaa kaivattiin sekä syksyyn että kevääseen.

Vapaaehtoiset toimijat kohdassa toivottiin yhteisöjen osalta markkinointia ”hyppää mukaan toimintaan teemalla. Yhteistyön merkitys korostuu tapahtumien, välinelainauksien sekä talkoolaisten osalta. Yhdistysvierailut voisi olla kiva tapa kehittää yhteistyötä. Kaupungin suunnalta toivottiin tähän tuke mm. vapaaehtoisten harrastori ajatuksella.



Kuva 31. Ympäristön nykytila

Ympäristön nykytila kuvaukset (kuva 31) koostuvat pitkälti asukaskyselystä nousseista asioista sekä tähän kokomaisuuteen olemme myös koonneet leikkipuistojen sekä liikuntapaikkojen kokonaismäärän. Sekä maininta päiväkotien yhteydessä olevista leikkipaikoista, joista voi käyttää asukkaat päiväkotien aukioloaikojen jälkeen. Suosituimmat liikuntapaikat ovat top 3 mainittuna sekä

listattu myös liikuntapaikkojen eri kategoriat mitä Sastamalasta löytyy ulkoliikuntakohteita sekä liikuntapaikkoja kuten jäähalli. Asukaskyselystä nostona ympäristön osuuteen nousivat myös ne liikuntapaikkakohteen, johon ollaan tyytyväisiä sekä ne kohteet joihin asukkaat eivät ole niin tyytyväisiä. Aineiston tiedot olivat hyvin vaihtelevaisia eri kohteissa.



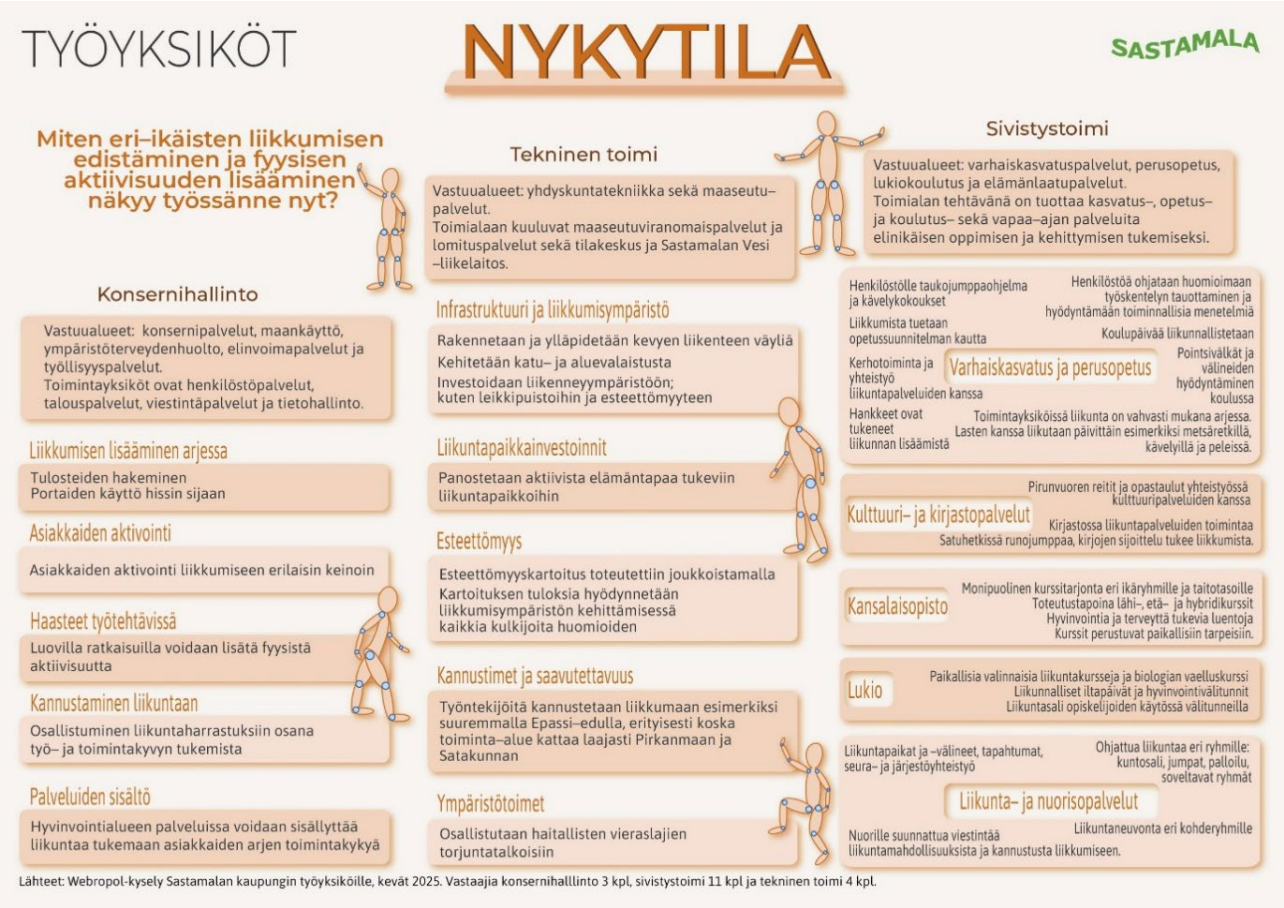
Kuva 32. Ympäristön kehittämiskohteet

Ympäristöön liittyviä kehittämistoiveita (kuva 32) on kerätty asukaskyselyn osalta. Lasten elinympäristön osuudet kirjattiin perusopetuksen kokonaisuuteen. Ympäristön näkökulmasta nousi kolme keskeistä teemaa liikuntapaikkojen ylläpito, kunnostus sekä kehittäminen, pyörä- sekä kävelyreitit ja liikkuminen luonnossa. Tieto liikuntapaikoista sekä -mahdollisuuksista koetaan tällä hetkellä vaikeasti löydettäväksi tai se uupuu kokonaan.

Toiveissa korostui olemassa olevien liikuntapaikkojen ylläpitoon ja kunnostukseen sekä kehittämiseen panostusta, erityisesti keskustan ulkopuolisille alueille. Liikuntapaikkojen turvallisuuden kannalta erityisesti riittävä valaistus ja

asianmukainen hiekoitus ovat tärkeitä. Vesiliikunta sekä uimahallia toivotaan paljon. Myös kuplahallia toivottiin tukemaan eri lajien harrastamista talvella.

Toiveissa oli kävely- ja pyöräteihin liittyviä teemoja. Asuinalueiden sekä taajamien välille toivottiin rakennettavan väyliä. Pyöräilykaistat uupuvat keskustan osalta kokonaisuudessa. Pyöräilyreittien turvallisuuteen toivottiin satsausta ja ympärivuotista kunnossapitoa. Pyöräilyreittejä toivottiin lisää ja reittikarttoja niihin, jotta pyöröreitit löytyvät helposti. Maastopyöräreitistön laajennus oli myös yksi toive kehittämisen osalta. Teiden kunnossapito, turvallisuus sekä valaistuksen korjaaminen nousivat keskeisiksi kehittämistarpeiksi.



Kuva 33. Kaupungin työyksiköiden nykytila

Kaupungin työyksiköiltä (kuva 33) kysyttiin miten eri-ikäisten liikkumisen edistäminen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen näkyy omassa työssä. Vastaukset on erikseen koostettu konsernihallinnon, teknisen toimen ja sivistystoimen näkökulmasta.

4 Liikkumisohjelman kärkiteemat

Nykytilan ja kehittämistoiveiden koosteista on nostettu liikkumisohjelmalle kolme kärkiteemaa. Kärkiteeman huipulla on kärkiteema 1, mikä korostaa, että liikkuminen kuuluu kaikille sastamalalaisille, tavoitteena on saada liikkuminen osaksi arkea ja kaikkien mahdollisuudeksi. Kärkiteema 2 pitää sisällään liikkumisen eri ympäristöt, jotta turvallinen ja houkutteleva ympäristö mahdollistaa liikkumisen. Kärkiteema 3, on kärkiteemojen kantava pohja, jossa korostuu yhteinen johtaminen kohti liikkuvampaa Sastamalaa. Tarvitaan kaikkien toimialojen yhteistä työtä liikkumisen edistämiseksi. Tässä kärkiteemassa korostuu myös viestintä, jotta kärkiteemat 1 ja 2 myös mahdollistuvat.



Kuva 34. Liikkumisohjelman kolme kärkiteemaa. Kuva Satu Rautanen.

5 Liikkumisohjelman visiot

Sopivasti lisää sykettä liikkumisohjelman visio vuosille 2026–2035:

”Sastamala on kaupunki, jossa liikkuminen kuuluu luontevasti jokaisen asukkaan arkeen ja jossa asukkaat valitsevat liikkumisen paikalla olon sijaan aiempaa useammin, edistäen hyvinvointia, yhteisöllisyyttä ja aktiivista elämäntapaa kaikissa ikäryhmissä.”

Liikkumisohjelman kaikille kahdeksalle osa-alueelle on määritetty myös omat visiot.

Lapset ja nuoret:

Lapset ja nuoret

Lapset ja nuoret liikkuvat päivittäin monipuolisesti varhaiskasvatuksessa ja koulussa liikkumissuositusten mukaisesti. He kokevat liikkumisen iloa ja onnistumisia, ja heidän ympärillään on kannustavia aikuisia tukemassa aktiivista elämäntapaa. Lapset ja nuoret liikkuvat aktiivisesti päiväkotien, koulujen, leikkipuistojen, luontokohteiden ja liikuntapaikkojen tarjoamissa ympäristöissä myös vapaa-ajalla.



Kuva 35. Lasten ja nuorten liikkumisohjelman visio, kuva: Miia Lähteenmäki

Aikuiset:



Kuva 36. Liikkumisohjelman aikuisten visio. Kuva Vilma Seppä.

Perheet:



Kuva 37. Liikkumisohjelman perheiden visio. Kuva Saara Kujansuu.

Seniorit:



Kuva 38. Liikkumisohjelman senioreiden visio. Kuva: Maria Liuksiala-Tuomisto.

Soveltava liikunta (liikuntaa edistävä toiminta henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan)

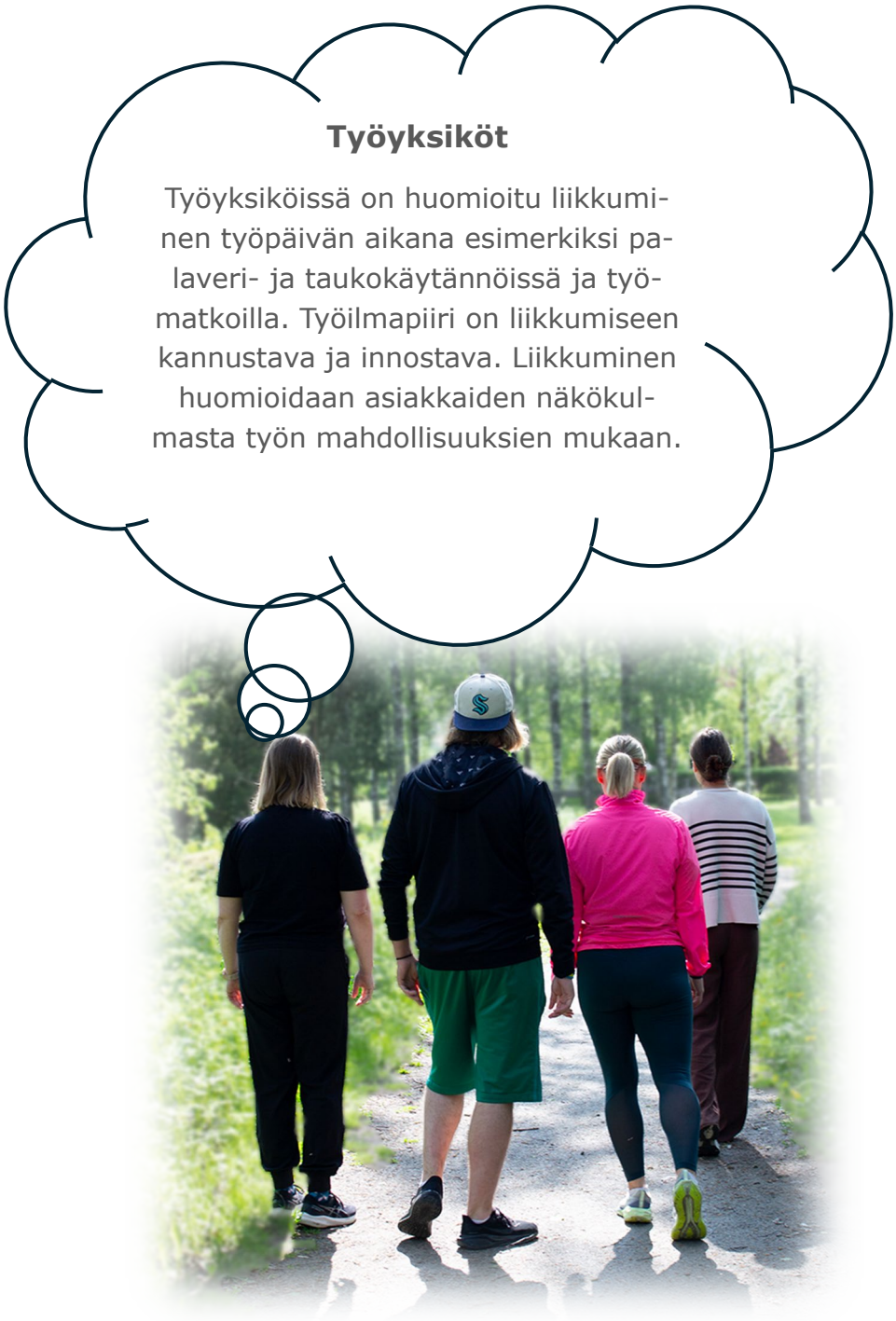
Soveltava liikunta

Sastamala tarjoaa liikuntapaikkoja huomioiden esteettömyyden liikuntapaikkojen suunnittelussa, jotta jokainen voi osallistua omien kykyjensä mukaisesti. Sastamalassa jokaisella on mahdollisuus liikkua, osallistua ja harrastaa omien kykyjensä mukaisesti. Esteettömät ympäristöt, saavutettavat palvelut ja selkeä tieto tukevat aktiivista ja yhdenvertaista arkea.



Kuva 39. Liikkumisohjelman soveltavan visio. Kuvaaja Sirkku Pajunen.

Työyksiköt:



Kuva 40. Liikkumisohjelman kaupungin työyksiköiden visio. Kuva Heini Haake.

Yhteisöt eli seurat, järjestöt ja yhdistykset:

Yhteisöt

Sastamalan seurojen, järjestöjen ja yhdistysten tarjoama harrastustoiminta ja tapahtumat on keskitetty ja asukkaat löytävät helposti seurojen, järjestöjen ja yhdistysten tarjoaman monipuolisen liikunta- ja harrastustoiminnan ympäri Sastamalaa. Seurojen, yhdistysten ja järjestöjen järjestämä toiminta innostaa yhä useampia liikkumaan, osallistumaan ja vahvistamaan yhteisöllisyyttä.



Kuva 41. Liikkumisohjelman yhteisöjen visio. Kuva Vilma Seppä.

Ympäristö:

Ympäristö

Liikkumisen olosuhteita kuten liikuntapaikkoja, viheralueita, luontopolkuja ja pyörä- ja kävelyteitä kehitetään ja ylläpidetään, jotta aktiivinen arki on mahdollinen ja houkuttelee asukkaita liikkumaan turvallisesti ympäri Sastamalaa. Elinympäristö tarjoaa mahdollisuuden omatoimiseen liikkumiseen ympäri vuoden eri puolilla laajaa Sastamalaa.



Kuva 42. Liikkumisohjelman ympäristöjen visio. Kuva Reijo Keskikiikonen.

6 Liikkumisohjelman tavoitteet

Sopivasti lisää sykettä -liikkumisohjelman tavoitteet on laadittu ohjelman vision, kahdeksan osa-alueen visioiden, nykytilan kartoituksen sekä kartoituksessa esiin nousseiden asukkaiden kehittämistoiveiden pohjalta. Tavoitteet on asetettu koko ohjelmakaudelle 2026–2035.

Ohjelman toimenpiteiden päivityksiä, etenemistä ja toimenpiteiden toteutumista seurataan säännöllisesti elintapaohjauksen työryhmässä sekä hyvinvointityöryhmissä. Samoissa työryhmissä valmistellaan myös liikkumisohjelman raportointi ja kehittämistoimenpiteet kaupunginvaltuuston käsiteltäviksi ja hyväksyttäviksi. Myös sivistyslautakunta seuraa liikkumisohjelman toteutusta vuosittain osana elämänlaatupalveluiden kokonaisuutta.

TEAviisarin tuloksista raportoidaan kahden vuoden välein osana ohjelman seurantaa ja arviointia. Liikkumisohjelman toteutumista koskeva raportointi sisällytetään kaupungin hyvinvointikertomukseen.

6.1 Kärkiteema 1 - Liikkuminen kuuluu kaikille

Liikkuminen osaksi arkea ja kaikkien mahdollisuudeksi

Liikkuminen on osa hyvää arkea, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Liikkumisen edellytyksiä vahvistetaan kehittämällä saavutettavia, monipuolisia ja matalan kynnyksen liikuntapalveluja sekä liikuntapaikkoja, jotka vastaavat eri käyttäjäryhmien tarpeisiin. Samalla edistetään yhdenvertaisuutta, esteettömyyttä ja liikunnan saavutettavuutta koko kaupungin alueella. Liikkumisen iloa, yhteisöllisyyttä ja eri sukupolvien kohtaamisia vahvistetaan tarjoamalla mahdollisuuksia yhdessä tekemiseen, harrastamiseen ja aktiiviseen elämäntapaan. Näin liikkumisesta muodostuu luonteva osa jokaisen sastamalalaisen arkea ja hyvinvointia. *Tavoitteena on, että jokaisella asukkaalla on ikään, toimintakykyyn, elämäntilanteeseen tai asuinpaikkaan katsomatta mahdollisuus liikkua ja harrastaa ohjatusti ja omatoimisesti.*

Lapset ja nuoret

- Liikkuva varhaiskasvatus- ja liikkuva koulu toiminnan vahvistaminen osaksi arkea.

- Päivittäinen monipuolinen liikkuminen toteutuu varhaiskasvatuksessa, koulupäivän aikana ja vapaa-ajalla.

Aikuiset

- Liikkuminen lisääntyy osana päivittäisiä valintoja, työmatkoja ja vapaa-aikaa.
- Kaupungin liikunta- ja luontoympäristöjä hyödynnetään aktiivisesti hyvinvoinnin tukena.
- Jokainen löytää itselleen sopivan tavan liikkua.

Perheet

- Perheiden yhteinen liikkuminen lisääntyy arjessa ja vapaa-ajalla.
- Kaupungin liikunta- ja luontokohteita hyödynnetään monipuolisesti.
- Perheet löytävät liikuntapalvelut, harrastukset ja tapahtumat helposti.

Seniorit

- Ikääntyneiden säännöllinen liikkuminen tukee toimintakykyä ja hyvinvointia.
- Liikuntapalveluihin osallistuminen on helppoa ja mielekästä.
- Yhteisöllinen toiminta kannustaa aktiiviseen arkeen.

Soveltava liikunta

- Jokaisella on mahdollisuus osallistua liikuntaan omien kykyjensä mukaisesti.
- Liikuntapalvelut ja harrastusmahdollisuudet ovat saavutettavia ja yhdenvertaisia.
- Esteettömyys ja saavutettavuus tukevat aktiivista elämäntapaa.

Työyksiköt

- Liikkuminen on luonteva osa työpäivää.
- Työyhteisöt tukevat työntekijöiden hyvinvointia ja aktiivista elämäntapaa.
- Asiakkaiden liikkumista edistetään osana palveluja mahdollisuuksien mukaan.

Yhteisöt

- Seurojen, yhdistysten ja järjestöjen toiminta on helposti löydettävissä ja innostaa yhä useampia liikkumaan.
- Harrastustoimintaan osallistuminen lisääntyy eri ikäryhmissä.

Ympäristö

- Kävelyn, pyöräilyn ja muiden vähäpäästöisten liikkumismuotojen käyttö lisääntyy arjessa.
- Luonto- ja lähiliikuntaympäristöjä hyödynnetään aktiivisesti hyvinvoinnin edistämisessä.

6.2 Kärkiteema 2 - Arkiympäristöt liikuttavat

Turvallinen ja houkutteleva ympäristö mahdollistaa liikkumisen

Liikkumiseen kannustava arkiympäristö syntyy turvallisista kulkureiteistä, helposti saavutettavista liikuntapaikoista sekä monipuolisista mahdollisuuksista aktiiviseen elämäntapaan lähellä kotia. Sastamalassa tavoitteena on kehittää ympäristöä siten, että kävely, pyöräily, ulkoilu, liikunta ja luonnossa liikkuminen ovat luontevia valintoja kaikenikäisille ympäri vuoden. Liikkumisen edellytyksiä vahvistetaan huolehtimalla väylien ja liikuntapaikkojen kunnosta, esteettömyydestä, turvallisuudesta ja saavutettavuudesta sekä kehittämällä palveluja tasapuolisesti koko kaupungin alueella. Samalla vaalitaan luonnon ja lähiliikuntaympäristöjen vetovoimaa sekä hyödynnetään koulujen pihoja, lähiliikuntapaikkoja ja muita julkisia ympäristöjä aktiiviseen käyttöön. *Tavoitteena on, että jokaisella sastamalalaisella on mahdollisuus liikkua turvallisesti, helposti ja mielekkäästi osana jokapäiväistä arkea.*

Lapset ja nuoret

- Päiväkodit, koulut, piha-alueet, leikkipuistot ja liikuntapaikat tukevat turvallista ja aktiivista liikkumista.
- Luonto- ja liikuntakohteet kannustavat omatoimiseen liikkumiseen.

Aikuiset

- Liikunta-, luonto- ja lähiliikuntapaikat ovat helposti saavutettavia ja houkuttelevia.

- Kävelyn ja pyöräilyn olosuhteet tukevat aktiivista arkea.

Perheet

- Perheille suunnatut liikunta- ja virkistysympäristöt ovat turvallisia, saavutettavia ja viihtyisiä.

Seniorit

- Liikuntaympäristöt ovat turvallisia, esteettömiä ja helposti saavutettavia.
- Liikkuminen on mahdollista ympäri vuoden toimintakyvystä riippumatta.

Soveltava liikunta

- Esteettömyys huomioidaan liikuntapaikkojen suunnittelussa, rakentamisessa ja ylläpidossa.
- Liikkumisympäristöt mahdollistavat osallistumisen kaikille käyttäjäryhmille.

Työyksiköt

- Työympäristöt tukevat aktiivisia valintoja työpäivän aikana.
- Työmatkaliikuntaa edistävät turvalliset kävely- ja pyöräilyolosuhteet.

Yhteisöt

- Liikunta- ja tapahtumapaikat mahdollistavat yhteisöllisen toiminnan eri puolilla Sastamalaa.
- Yhdistysten ja seurojen toiminta hyödyntää kaupungin monipuolisia liikkumisympäristöjä.

Ympäristö

- Liikuntapaikkoja, viheralueita, luontopolkuja sekä kävely- ja pyöräteitä kehitetään pitkäjänteisesti.
- Liikkuminen on turvallista, saavutettavaa ja houkuttelevaa ympäri vuoden.
- Eri puolilla Sastamalaa on mahdollisuus omatoimiseen liikkumiseen.

6.3 Kärkiteema 3 - Sastamala liikkuu yhdessä

Johtaminen ja yhteinen suunta

Liikkumisen edistäminen on koko kaupungin yhteinen tehtävä, joka rakentuu yhteistyöstä, yhteisestä tahtotilasta ja pitkäjänteisestä kehittämisestä. Sastamalassa tavoitteena on vahvistaa liikkumisen ja aktiivisen elämäntavan asemaa osana hyvinvoivan, elinvoimaisen ja yhteisöllisen kaupungin rakentamista. Tämä edellyttää tiivistä yhteistyötä kaupungin toimialojen, yhdistysten, seurojen, oppilaitosten, hyvinvointialueen, yritysten sekä asukkaiden välillä. Liikkumista edistetään poikkihallinnollisesti kaikissa elämänvaiheissa varhaiskasvatuksesta ikääntyneisiin asti sekä huomioimalla asukkaiden näkemykset palveluiden ja olosuhteiden kehittämisessä. Samalla kehitetään liikkumisen viestintää, tiedon saavutettavuutta ja liikuntamahdollisuuksien näkyvyyttä, jotta jokaisella on mahdollisuus löytää itselleen sopivia tapoja liikkua. *Yhteisenä tavoitteena on rakentaa liikkuva Sastamala, jossa liikkuminen nähdään keskeisenä osana hyvinvointia, osallisuutta ja kaupungin elinvoimaa.*

Lapset ja nuoret

- Kasvatus- ja opetushenkilöstö sekä huoltajat tukevat lasten ja nuorten aktiivista elämäntapaa.
- Liikkumisen edistäminen on osa varhaiskasvatuksen ja koulun toimintakulttuuria.

Aikuiset

- Liikkumisen edistäminen huomioidaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenteissa.
- Aikuisia kannustetaan hyödyntämään tarjolla olevia liikuntamahdollisuuksia.

Perheet

- Perheet saavat tietoa alueen liikuntapalveluista, harrastuksista ja tapahtumista.
- Yhteistyö kaupungin, seurojen ja järjestöjen välillä tukee perheiden liikkumista.

Seniorit

- Ikääntyneiden liikkumista edistetään yhteistyössä kaupungin, järjestöjen ja palveluntuottajien kanssa.
- Liikkuminen huomioidaan osana ikääntyneiden hyvinvoinnin edistämistä.

Soveltava liikunta

- Yhdenvertaisuus ja esteettömyys ovat mukana päätöksenteossa, suunnittelussa ja palvelujen kehittämisessä.
- Tieto liikuntamahdollisuuksista on selkeää ja helposti saavutettavaa.

Työyksiköt

- Liikkumisen edistäminen on osa työhyvinvoinnin johtamista.
- Esihenkilöt tukevat liikkumiseen kannustavaa toimintakulttuuria.
- Liikkuminen huomioidaan palveluiden ja asiakastyön kehittämisessä.

Yhteisöt

- Seurojen, yhdistysten ja järjestöjen liikunta-, harrastus- ja tapahtumatarjonta on koottu helposti löydettäväksi yhdelle sivustolle.
- Yhteistyö kaupungin ja kolmannen sektorin välillä vahvistaa liikkumisen edistämistä.

Ympäristö

- Liikkumisolosuhteiden kehittäminen perustuu yhteisiin tavoitteisiin ja pitkäjänteiseen suunnitteluun.
- Päätöksenteossa huomioidaan liikkumisen vaikutukset hyvinvointiin, terveyteen ja elinvoimaan.
- Tieto liikkumismahdollisuuksista on helposti saatavilla.

7 Lähteet

Julin, M. (2024). Liikunta, liikkuminen, fyysinen aktiivisuus vai jotain muuta? Merkityksiä sanojen takana. Hieroja-lehti, 1, 7–11. Luettavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/819894/Julin.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kolu, P., Ruokolainen, O., Rissanen, P., Ståhl, T., & Luoto, R. 2021. Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. Luettavissa: https://jech.bmj.com/content/76/7/677.

Kuntalaki. 10.4.2015/410. Luettavissa: Kuntalaki | 410/2015 | Lainsäädäntö | Finlex

Kuntaliitto 2023. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Luettavissa: https://www.kuntaliitto.fi/hyvinvointi-ja-sivistys/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen.

Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä. 30.6.2021/612. Luettavissa: Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä | 612/2021 | Lainsäädäntö | Finlex

Liikuntalaki.10.4.2015/390. Luettavissa: Liikuntalaki | 390/2015 | Lainsäädäntö | Finlex

Mehtälä, A. 2020. Individual- and environmental-related correlates of moderate-to-vigorous physical activity in 11-, 13-, and 15-year-old Finnish children. Luettavissa: https://jyx.jyu.fi/jyx/Record/jyx_123456789_70922.

Niemi Sami 13.10.2023. Erityisasiantuntija. Kuntien poikkihallinnolliset liikkumisohjelmat. Kuntaliitto. Liikkumisohjelmien työpaja. Teams-esitys.

Niemi, S. 2024. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnissa. Suomen kuntaliitto. Helsinki. Lu ettavissa: https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/2024/2274-hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-teh tavat-kunnissa.

Opetus ja kulttuuriministeriö 2021. Uusi lasten ja nuorten liikkumissuositus: Monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään tunti päivässä. Luettavissa: https://okm.fi/-/uusi-lasten-ja-nuorten-liikkumissuositus-monipuolista-reipasta-ja-rasittavaa-liikkumista-vahintaan-tunti-paivassa.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. Liikuntaraportti: Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164370.

StyleTutkimus 2023. Liikkumattomuuden yhteiskunnalliset kustannukset Suomessa -raportti. Luettavissa: https://www.styletutkimus.fi/kustannuslaskuri/.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2024a. Liikuntasuositukset. Luettavissa: https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2025a. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kunnan talousasiakirjoissa. Luettavissa: https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/hyvinvointijohtaminen/hyvinvointijohtaminen-kunnassa/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen-kunnan-talousasiakirjoissa.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2025b. Liikuntasuositukset. Luettavissa: https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset#Liikuntasuositukset_ik%C3%A4%C3%A4ntyville.

Ukk-instituutti 2026a. Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset. Luettavissa: Alle kouluikäisten liikkumisen suositukset - UKK-instituutti

UKK-instituutti 2025b. Paikallaanolon kustannukset Suomessa. Luettavissa: https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/paikallaanolon-kustannukset-suomessa/.

Valtioneuvosto. 2023. Vahva ja välittävä Suomi 2023. Pääministeri Petteri Orpon hallituksen ohjelma 20.6.2023. Valtioneuvoston julkaisuja 2023:58. Helsinki. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165042/Paaministeri-Petteri-Orpon-hallituksen-ohjelma-20062023.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Valtioneuvosto.2024. Suomi liikkeelle – liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn poikkihallinnollinen yhteistyö. Ohjelma-asiakirja. Valtioneuvoston julkaisuja 2024:10. Helsinki. Luettavissa: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165586/VN_2024_10.pdf.

8 Liitteet

Liite 1. Liikuntapaikkasuunnitelma 2027–2031

LIIKUNTAPAIKKASUUNNITELMA 2027-2031

Liikuntalain mukaan yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kunnan asukkaiden liikunnalle muun muassa rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.

Liikuntalaki (390/2015) määrittää liikunnan olosuhdetyötä. Vuonna 2015 voimaan tulleessa laissa korostuu aiempaa enemmän liikunnan rooli väestön hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitämisessä ja edistämisessä. Liikunta nähdään välineenä vaikuttaa kansanterveydellisiin ongelmiin. Kunnan vastuut liikunnan saralla on määritelty liikuntalaissa: liikuntapalveluiden järjestäminen, kansalaistoiminnan tukeminen ja liikuntapaikkojen ylläpitäminen sekä rakentaminen. Laki velvoittaa kuntaa toteuttamaan tehtäviään eri toimialojen yhteistyönä ja kehittämään sekä paikallista että kuntien välistä yhteistyötä. Liikuntalain (2015) lisäksi kuntalaki (410/2015) määrittelee liikuntapaikkarakentamista sekä - suunnittelua. Liikuntalakiin on kirjattu, että kuntalaisia on kuultava keskeisissä liikuntapaikkarakentamiseen liittyvissä päätöksissä.

Liikuntalain tarkoituksena on edistää liikuntaa, kilpa- ja huippu-urheilua sekä niihin liittyvää kansalaistoimintaa, edistää väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Lisäksi lain tarkoituksena on liikunnan avulla edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä tukea kulttuurien moninaisuutta ja ympäristön kestävää kehitystä. Liikuntapalvelut on tärkeä osa ennaltaehkäisevää hyvinvointia.

Sastamalan kaupungin liikuntapaikkaverkosto on laaja ja monipuolinen. Liikuntapaikat on pääosin rakennettu 1980–1990 luvulla ja ne ovat yleisesti keskittyneet koulujen yhteyteen tai niiden läheisyyteen. Useiden liikuntapaikkojen kunnostaminen alkaa olemaan ajankohtaista. Tämän investointisuunnitelman tarkoituksena on tarkentaa tulevien vuosien liikuntapaikkainvestointeja ja -hankintoja. Suunnitelmassa painottuvat olemassa olevien liikuntapaikkojen peruskorjaukset ja kunnostamiset sekä tarvikkeiden/välineiden hankinnat.

Sastamalan kaupungin liikuntapaikkasuunnitelmassa tulevat investoinnit on jaettu kolmeen tasoon: 1) suuret hankkeet (yli 100 000 euroa), 2) keskisuuret hankkeet (yli 10 000 – alle 100 000 euroa) ja 3) pienet hankkeet (alle 10 000 euroa). Suuret ja keskisuuret hankkeet ovat pääosiltaan tilakeskuksen ja

yhdyskuntatekniikan toimialaan kuuluvia hankkeita ja pienet sivistyspalveluille kuuluvia hankintoja. Liikunta- ja nuorisopalvelut vastaa liikuntapaikkasuunnitelmasta ja sen päivittämisestä sekä toimii asiantuntijana liikuntapaikkojen toiminnallisuuteen liittyvissä kysymyksissä. Tulevassa investointisuunnitelmassa on huomioitu alueellisuus sekä lajitarjonta monipuolisesti. Lisäksi suunnitelmassa on huomioitu kilpaurheilun ja terveysliikunnan olosuhteiden kehittäminen tulevina vuosina.

Palveluverkkoselvityksen yhteydessä linjataan vielä erikseen vielä ne liikuntapaikat, joista tullaan tulevaisuudessa luopumaan. Luopumisen perusteluina tulee olemaan liikuntapaikan nykyinen käyttöaste, liikuntapaikan kunto sekä koulujen sijainti. On selvää, että käytössä olevat resurssit ja taloudellinen tilanne tulevat myös määrittelemään tulevaa liikuntapaikkaverkoston laajuutta.

Tarjoamalla liikuntapaikkoja kuntalaisten ja eri järjestöjen käyttöön, on kaupungin huolehdittava siitä, että käytettävät liikuntapaikat ovat käyttäjille turvallisia koko elinkaaren ajan. Kaupungin on noudatettava huolellisuusvelvollisuutta omistamissaan kohteissa, joissa liikuntatoimintaa järjestetään. Liikuntapaikoissa on myös huomioitava eri lajiliittojen olosuhdevaatimukset.

RAKENTAMINEN JA KUNNOSTAMINEN SEKÄ HANKINNAT

SUURET HANKKEET (yli 100 000 euroa)

Kohde	Vuosi	Kustannusarvio	Vastuutaho	Huomioitavaa
Jäähallin pukutilojen rakentaminen, vaihe 2 (3 v.)	2026–2029	350 000	tilakeskus, liikunta	uusi pukuhuone-/huoltotila ja vanhan huoltorakennuksen purkaminen
Keskuskentän kunnostaminen	2027	265 000	yhdyskuntatekniikka ja liikunta	juoksuratojen reikien ja halkeamien korjaukset, pinnan ruiskutus (3 mm) ja viivojen maalaus, suorituspaikkojen pinnoitteiden uusiminen, kiekko-/moukarihäkin uusiminen, korkeus- ja seiväspehmusteiden uusiminen, tuulimittareiden hankinta (2 kpl), kiekko- ja kuulakehien uusiminen, lähtötelineiden

				uusiminen, kiekko- ja kuularingit suojakupujen hankinta, seiväs- ja korkeushypyn alastulopehmusteiden suojat
Keskuskentän ja jäähallin paikoitusalueen kunnostaminen (2 v.)	2028–2029	200 000	tilakeskus, liikunta	nykyisen hiekalla olevan paikoitusalueen pohjien teko ja asvaltointi. Autojen paikoituksen selkeyttäminen ja pihaalueen turvallisen liikenteen varmistaminen, esteettömän liikkumisen varmistaminen
Hopun huoltorakennuksen rakentaminen	2030-2032	400 000	tilakeskus, liikunta	vanhan huoltorakennuksen purkaminen ja uuden pukuhuone-/huoltotilan rakentaminen. Yhteistyö Saskyn kanssa

KESKISUURET HANKKEET (yli 10 000 – alle 100 000 euroa)

Kohde	Vuosi	Kustannusarvio	Vastuutaho	Huomioitavaa
Siirtokatsomoiden hankinta, vaihe 2 (2 kpl)	2027	15 000	sivistys / liikunta	siirtokatsomoita tarvitaan vuosittain kaupungin eri tapahtumissa. Kuorma-auton lavalla siirrettävät katsomot. Katsomoiden sijoituspaikka Kaalisaari
Uusi laituri Kiimajärven uimarantaan	2027	20 000	yhdyskuntatekniikka ja liikunta	Kiimajärven nykyinen laituri on huonossa kunnossa ja korjaaminen ei ole järkevää. Uimaranta on kovassa käytössä kesällä ja avantouintitoiminnassa talvella
Varilan kuntorata, valaisimien uusiminen	2027	25 000	yhdyskuntatekniikka ja liikunta	vanhojen valaisimien vaihto Led -valaisimiin
Pirulanvuoren näkötornin kunnostaminen	2027	10 000	sivistys/liikunta	tarkastuksessa esiin tulleet välittömät korjaustoimenpiteet
Mouhijärven urheilukenttä,	2027	10 000	tilakeskus liikunta	pinnoitteiden ja verhoilulautojen tarkastus, uusiminen ja rakennuksen maalaus

huoltorakennuksen maalaus				
Ruohonleikkurin hankinta	2027	25 000	sivistys/liikunta	uuden ruohonleikkurin (keräävä) hankinta keskuskentälle
Ritajärven retkeilyeitti, pitkospuiden ja taukopaikkojen kunnostaminen	2027–2028	15 000	liikunta	reitin kunnostaminen vaiheittain. Hankkeeseen haetaan avustusta
Kiikoisten urheilukenttä, huoltorakennuksen maalaus	2028	10 000	tilakeskus liikunta	pinnoitteiden ja verhoilulautojen tarkastus, uusiminen ja rakennuksen maalaus
Lousajan kuntorata, valaisimien uusiminen	2028	20 000	yhdyskuntatekniikka ja liikunta	vanhojen valaisimien vaihto Led -valaisimiin
Kiikan kuntorata, valaisimien uusiminen	2029	14 000	yhdyskuntatekniikka ja liikunta	vanhojen valaisimien vaihto Led -valaisimiin

PIENET HANKKEET (alle 10 000 euroa)

Kohde	Vuosi	Kustannusarvio	Vastuutaho	Huomioitavaa
Hopun jääkiekkokaukalo, valaisimien uusiminen	2027	8 000	yhdyskuntatekniikka ja liikunta	vanhojen valaisimien vaihto Led -valaisimiin. Toteutus mahdollisesti jo v. 2026
Suodenniemen kuntoradan kuntolaitteiden hankinta	2027	8 000	liikunta	vanhojen laitteiden purku ja uusien asennus: rekkitangot, vatsa- ja selkäpenkit, punnerruslaite
Latukoneen/-tampparin hankinta	2028	4 000	liikunta	oman latukoneiston täydentäminen

Liite 2. Liikkumisen olosuhteita parantavia hankkeita

Liikkumisen olosuhteita parantavia hankkeita
Yhdyskuntatekniikka
Liikuntapaikkarakentamisen investointikohteet yhdessä liikuntatoimen kanssa

Hanke	Toteutusvuosi
Kaukola-Kiikka kevyen liikenteen väylä	Avoin
Vammalan rautatieaseman alikulku ja kevyen liikenteen väylä	Avoin
Hopun jääkiekkokaukalon valaistuksen saneeraus	2026
Onkiniemenkatu-Pororanta puistokäytävän valaistus	2026
Hopun tekonurmen uusinta, vanha matto harjoituskentälle	2026
Jäänhoitokoneen hankinta	2026
Liikuntapaikkojen kunnossapitotraktorin hankinta	2026
Keskusurheilukentän saneeraus	2027
Leikkipaikkojen kehittäminen	2026-
Kevyen liikenteen väylien parantaminen	2026-
Katuvalaistuksen saneeraus	2026-
Puistokadun kevyen liikenteen väylä Santalahdenkatu-Onkiniemenkatu	Avoin
Pesurinkadun kevyen liikenteen väylän loppuosa	Avoin
Maantien 249 kevyen liikenteen väylä Kyntäjäntie-vt12	Avoin
Muut kevyen liikenteen väylät	Avoin