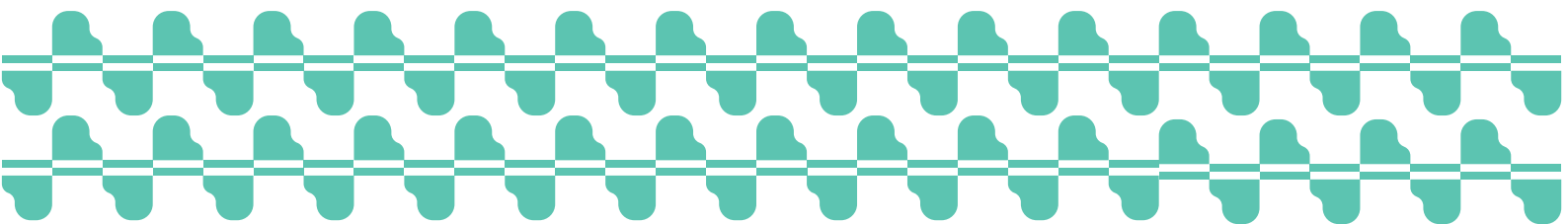


**#Ilokseen #Liikkuva #Jäkeläinen**

**Järvenpään liikkumishjelma 2021-2024**



## Sisällysluettelo

1. Hyvä järvenpääläinen .....	3
2. Yhteiskunnallisia lähtökohtia.....	4
3. Järvenpään lähtökohtia.....	6
4. Järvenpään liikuntaolosuhdeverkosto 2020 .....	10
5. Liikkumishjelman valmistelu .....	11
6. Liikkumishjelman visio ja keihäänkärjet .....	12
7. Keihäänkärjittäin tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit .....	13
8. Liikuntaolosuhdeverkoston kehittämistoimet 2021-2024 .....	18
Lähteet .....	20
Liite 1. Kysely liikkumisesta ja liikkumisolosuhteista Järvenpäässä .....	21
Liite 2. Järvenpään liikuntakartta (kuvakaappaus).....	22

## 1. Hyvä järvenpääläinen

Kuinka paljon sinä liikut päivittäin tai viikon aikana? Tämän kysymyksen äärelle kannattaa aika ajoin pysähtyä. Liikkuminen kun ei ole enää itsestäänselvyys, saati osa jokapäiväistä elämää. Arkea voi elää sujuvasti liikkumatta, hengästymättä tai hikoilematta. Mutta siihen ei kannata tyytyä.

Tiedämme, että liike on lääke useaan vaivaan. Mahdottomia liikkumistavoitteita ei toki kannata itselleen asettaa, vaan omiin lähtökohtiin sopivia. Tärkeintä ei ole päämäärä vaan liike. Liikkumattomuus on tutkitusti yksi keskeisimmistä ennenaikaisen kuoleman riskitekijöistä.

Järvenpään kaupungin liikkumishjelman motto on ”**ilokseen liikkuva jäkeläinen**”. Siinä kiteytyy moni tavoittelemisen arvoinen asia. Liikkumisen pitää tuottaa iloa ja liikkumisen tapoja on monia. Avainasemassa on, että jokainen löytää ne itselleen sopivimmat liikkumisen muodot.

Kaupunki edistää liikkumista tarjoamalla turvalliset ja monipuoliset olosuhteet ja liikunnan harrastusmahdollisuudet kaikissa elämänvaiheissa. Säännöllinen liikkuminen ylläpitää myönteistä mielialaa sekä fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Liikkuminen lisää myös sosiaalisia yhteyksiä.

Mennäkö autolla vai entä jos kävelisin tai pyöräilisin? Liikunnan lisääminen lähtee usein pienistä arkisista valinnoista. Kaupunki edistää osaltaan matalan kynnyksen liikkumista. Tämä tarkoittaa muun muassa hyväkuntoisia jalkakäytäviä ja pyöräteitä sekä riittävää valaistusta. Iso rooli on myös paikallisilla urheiluseuroilla ja muilla toimijoilla, jotka ovat todellisia liikunnallisuuden mahdollistajia.

Rantapuiston alue suorastaan kutsuu liikuskelemaan ja tarjolla on myös kuntoilupisteitä. Kirjastosta löytyy lainattavaksi eri lajien välineitä, joten on helppo kokeilla jotain uutta. Vanhankylänniemeen on mainio pyörätie ja paikan päällä mahdollisuus vaikkapa pelata frisbeegolfia. Ja luonnollisesti koko Tuusulanjärven voi kiertää pyörällä, rullaluistimilla tai vaikkapa juoksemalla.

Vuodenajat asettavat omat rajoitteensa liikkumiselle. Koronasta puhumattakaan. Aina ei ole mahdollista lähteä ulos tai pois asunnosta. Onneksi on internet ja digitalisoidut liikuntapalvelut. Jumppasaliin ei tarvitse aina mennä, vaan mukaan voi tulla myös internetin välityksellä.

Järvenpään kaupungin liikkumishjelma on kaikkea edellä kuvattua ja vielä paljon lisää. Kaikkea emme voi tehdä kerralla tai yhtä aikaa, vaan tarvitsemme valintoja. Tässä asiakirjassa kuvataan liikkumisen edistämiseksi valitut toimenpiteet vaikuttavuusmittareineen. Ohjelman toteutumisen ja tuloksien arviointi sekä uusien toimenpiteiden suunnittelu ja toteutus ovat osa jatkuvan kehittämisen prosessia - ihan kuten oman liikkumisen kehittämisessä. Liikuskelun iloa!

Järvenpäässä 2021

Marko Koskela  
Hyvinvointilautakunnan puheenjohtaja

Eemeli Peltonen  
Kaupunginvaltuuston puheenjohtaja

## 2. Yhteiskunnallisia lähtökohtia

Liikkumisen edistämiseen liittyy säädöksiä, joista tärkeimpiä ovat kuntalaki (410/2015), terveydenhuoltolaki (30.12.2010/1326) ja liikuntalaki (390/2015). Kuntalain mukaan kunnan tulee edistää asukkaidensa hyvinvointia ja terveydenhuoltolain tarkoituksena on mm. edistää ja ylläpitää väestön terveyttä, hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta. Liikuntalaissa yleisten edellytysten luominen liikunnalle paikallistasolla on kuntien tehtävä. Kunnat ovat avainasemassa ulkoilun ja luontoliikunnan toteuttajina (LTS 2019/15). Opetus- ja kulttuuriministeriön strategisena tavoitteena on päätöksenteon perustaminen yhä vahvemmin tutkittuun tietoon. Liikunnan toimialalle asetettuja yhteiskunnallisista vaikuttavuustavoitteita ovat mm. 1. Fyysisesti aktiivisen elämäntavan edistäminen, 2. Liikunnan yhdenvertainen saavutettavuus ja 3. Liikuntaan ja urheiluun osallistumisen lisääminen (OKM 2018:42).

Liikkumisen edistämiseksi on tarpeen huomioida yleisimpiä yhteiskunnan ja liikuntakulttuurin muutosvirtoja, jotka ovat alueellisten kehittämistarpeiden taustalla. Näitä muutosvirtoja on havainnollistettu alla olevan kuvion 1 muotoon. Kuvion yksi ydinviesti on, että liikunta- ja urheilukulttuurin muutokset ovat osa laajempia yhteiskunnallisia muutosvirtoja.



Kuvio 1. Yhteiskunnan, liikuntakulttuurin ja kunnan liikuntahallinnon muutosvirtoja (Smart Sport 2019).

Valtakunnallisten yhteisten linjausten terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan (STM 2013:10) mukaan Suomen väestö tarvitsee kaikissa ikävaiheissa läpäisyperiaatteella, kaikkien hallinnonalojen myötävaikutuksella ja kumppanuudella fyysisen aktiivisuuden edistämistä ja liikkumattomuuden vähentämistä terveytensä ja hyvinvointinsa parantamiseksi. Linjaukset kohdentuvat erityisesti terveytensä ja hyvinvointinsa kannalta riittämättömästi liikkuvien aktivoimiseen sekä organisaatioiden toimintakulttuurien liikunnallistamiseen elämänkulun eri vaiheissa. Eri liikuntamuotojen ja -tapojen kustannuksiin vaikuttaminen edellyttää ennen kaikkea eri toimijoiden yhdensuuntaisia päätöksiä ja toiminnan suunnittelua (OKM 2016:19).

2000-luvun ilmiöitä liikunnassa ovat olleet mm. omatoimisen liikunnan lisääntyminen, uusien lajien kehittyminen ja yksityisen sektorin lisääntyvä rooli erityisesti aikuisliikunnassa. Liikuntapolitiikan suuntaamisen näkökulmasta vaikuttavia kehitystrendejä ovat ainakin työn ja toimeentulon muutos, digitalisaatio, kaupungistuminen, yksilöllistymiskehitys ja demokraattisen vaikuttamisen ja osallisuuden muutos sekä talouden ja ympäristökehityksen suhteen muutos. Merkittävimpänä tekijänä suomalaisten liikkumisen lisäämiseksi nähdään lapsiin ja nuoriin panostaminen. (VNS 6/2018)

Suomalaisen liikunnan keskeisiksi meneillään oleviksi kehityslinjoiksi voidaan määrittää seuraavat asiat (VNS 6/2018):

- Liikuntakulttuuri on eriytynyt sekä organisatorisesti että yksilöiden liikuntakäyttäytymisen osalta
- Liikkuminen on polarisoitunut: osalle liikunta on keskeinen elämänsisältö, kun taas toiset eivät eri syistä johtuen harrasta liikuntaa lainkaan
- Fyysinen kokonaisaktiivisuus on yhteiskunnassa vähentynyt ja merkittävästi myös lasten ja nuorten keskuudessa
- Merkittävä osa liikkumisesta toteutuu omatoimisesti, näin erityisesti aikuisten ja ikääntyneen väestön osalta
- Matalan kynnyksen liikuntatoimintojen organisoinnin merkitys on kasvamassa
- Liikunnan kansalaistoiminta tarvitsee tukea sen omista lähtökohdista käsin
- Tiedolla johtamisen merkitys liikuntapolitiittisessa päätöksenteossa on kasvamassa
- Liikunnan yhdenvertaisuus ja tasa-arvo eivät toteudu kaikilta osin
- Eettisyyden sekä sosiaalisesti ja ekologisesti kestävä kehityksen merkitys liikuntapolitiikkaa ohjaavina tekijöinä ovat lisääntymässä
- Tutkimustietoa tarvitaan tiedolla johtamisen pohjaksi
- Liikunnalliseen elämäntapamuutokseen tarvitaan tukea ja ohjausta moninaisin liikunnan edistämisen menetelmin
- Tutkimusnäyttö fyysisen aktiivisuuden terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä lisäävistä vaikutuksista on yhä kiistattomampi
- Kaikkeen suunnitteluun ja päätöksentekoon yhteiskunnassa tarvittaisiin liikkumisvaikutusten arviointi

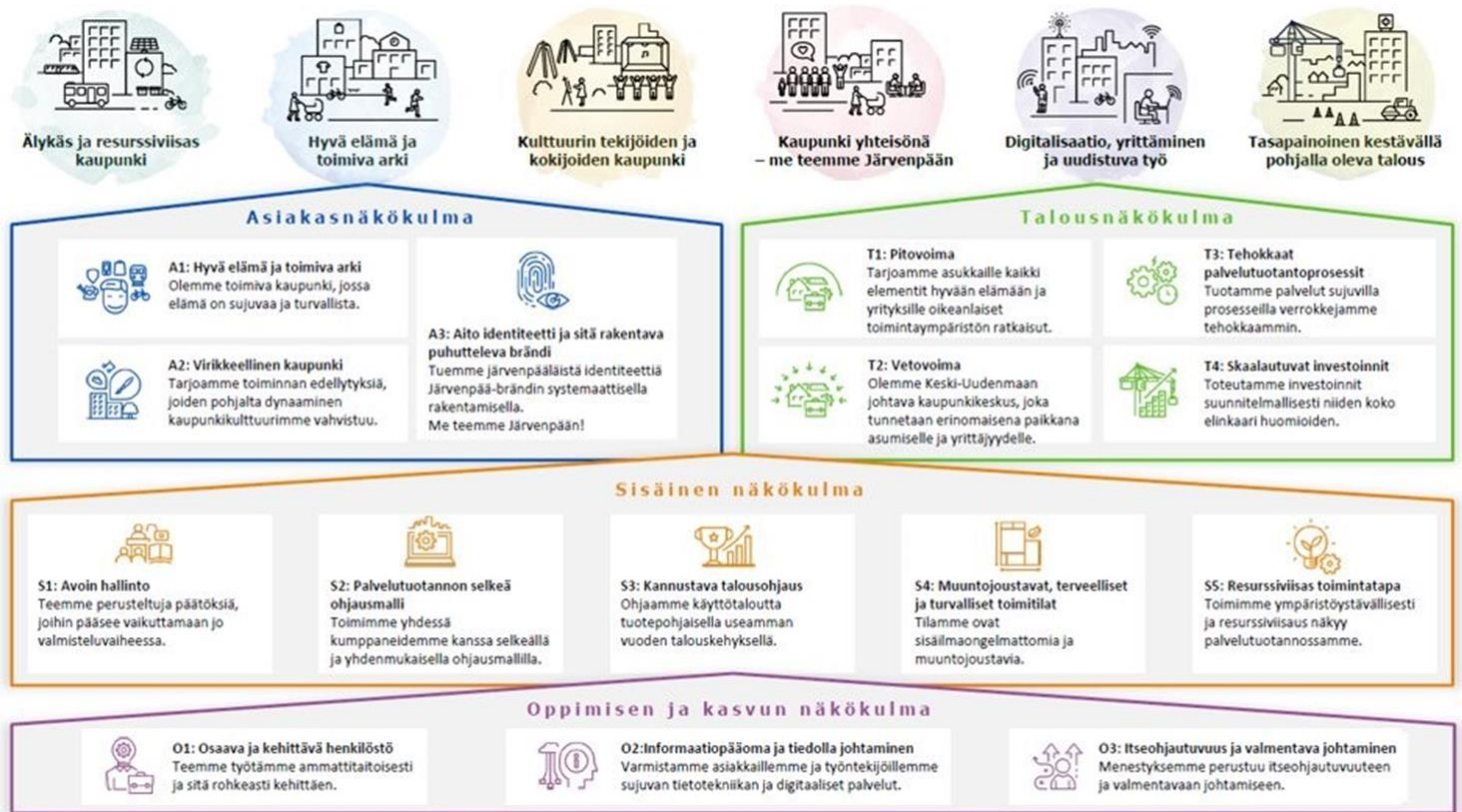
Liikunnan lisäämisellä on suuri kansantaloudellinen merkitys. Vähäinen fyysinen aktiivisuus, runsas istuminen ja huono fyysinen kunto aiheuttavat suuret yhteiskunnalliset kustannukset Suomessa, arviolta 3,2–7,5 miljardia euroa vuositasolla (VN 31/2018). Liikkumattomuus aiheuttaa lisäkustannuksia terveydenhuollon suorissa kustannuksissa, menetettyinä työpanoksina, ikääntyneiden hoivakuluina, syrjäytymisenä sekä sosiaalietuuksien kasvuna. Edellä olevan perusteella Suomi tarvitsee 2020-luvulla fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä suuren harppauksen.

Punaisena lankana on fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan nivominen mahdollisimman luontevaksi osaksi ihmisten päivittäisiä toimintaympäristöjä ja elämää. Liikunnallisen elämäntapa pitää olla helposti valittavissa. Liikunta tulee viedä sinne, missä ihmiset muutoinkin ovat. Valtakunnalliset Liikkuva-ohjelmat tukevat poikkihallinnollisesti varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, oppilaitosten, työelämän ja terveydenhuollon toimintakulttuurien muutosta aktiivisemmiksi ja hyvinvointia edistäviksi. (VNS 6/2018)

### 3. Järvenpään lähtökohtia

Järvenpään ydinasia on olla *viisas ja väkevästi inhimillinen kaupunki, joka haluaa luoda syvää yhteyttä vastaamalla kokijansa tarpeisiin ja tunteisiin*. Järvenpäässä urbaani elämäntapa sekä suomalainen luonto kietoutuvat yhteen. Saavutettavuus on Järvenpäälle ominainen piirre. Turvallisessa ja tiiviissä kaupungissa elämä on sujuvaa, vuoropuhelu sekä palvelut pelaavat ja liikenneyhteydet toimivat moneen suuntaan. Järvenpää on rohkeasti uudistuva ja kestävästi kasvava kaupunki, joka toivottaa niin uudet asukkaat, yritykset, ajatukset kuin toimintatavatkin tervetulleiksi.

Kaupungin arvoja ovat **Asukaslähtöisyys, Rohkeus, Vastuullisuus, Osallisuus ja avoimuus** sekä **Tulokellisuus**. Näistä lähtökohdista ja arvoista on rakennettu Järvenpään strategia, joka ohjaa kaupungin palveluverkon sisältöä ja suunnittelua. Alla kuviossa 2 on kaupungin strategiakartta tulevaisuuskuvin ja näkökulmin esitettynä. Järvenpäälle on strategisesti tärkeää erottua kulttuurin tekijöiden ja kokijoiden kaupunkina ja toisaalta yhteisönä, joka liikkuu, toimii ja voi hyvin yhdessä.



Kuvio 2. Järvenpään kaupungin strategiakartta: kuusi tulevaisuuskuva, neljä näkökulmaa ja 15 päämäärää

Kaupunkitason väestösuunnite vuosille 2019–2028 (kuvio 3) on laadittu väestöennustemalli Vennillä yleiskaavan valmistelun yhteydessä. Väestösuunnite toimi kaupungin palveluverkkosuunnitelman 2019–2028 lähtökohtana. Väestösuunnitteessa tarkastellaan Järvenpään kaupungin ennakoitua väestönkasvua kaavoitus- ja rakentamisennusteiden pohjalta. Väestösuunnite osoittaa tulevien vuosien väestökehityksen eli miten väestö kehittyy koko kaupungissa.



		2019	2020	2021	2022	2023	2024	2025	2026	2027	2028
<b>Väkiluku</b>	<b>Yhteensä</b>	<b>44655</b>	<b>46021</b>	<b>47106</b>	<b>48312</b>	<b>49280</b>	<b>50509</b>	<b>51628</b>	<b>52636</b>	<b>53337</b>	<b>54055</b>
	0-2	1436	1489	1531	1581	1625	1673	1722	1763	1794	1820
	3-6	2074	2071	2099	2122	2138	2199	2258	2319	2368	2407
	7-12	3148	3272	3272	3311	3359	3365	3392	3396	3430	3464
	13-15	1544	1529	1606	1661	1724	1742	1749	1794	1770	1784
	16-18	1512	1619	1702	1744	1709	1790	1845	1906	1903	1891
	19-24	3344	3430	3458	3528	3590	3639	3708	3741	3813	3835
	25-64	23526	24138	24545	25055	25525	26148	26642	27025	27235	27505
	65-74	5147	5278	5336	5409	5354	5361	5408	5488	5558	5651
	75-84	2229	2441	2753	3038	3335	3599	3866	4070	4320	4479
85+	695	754	804	863	921	993	1038	1134	1146	1219	
<b>Kasvu</b>	<b>Yhteensä</b>	<b>1202</b>	<b>1366</b>	<b>1085</b>	<b>1206</b>	<b>968</b>	<b>1229</b>	<b>1119</b>	<b>1008</b>	<b>701</b>	<b>718</b>

Kuvio 3. Järvenpään ennakoitu väestönkehitys vuoteen 2028 asti

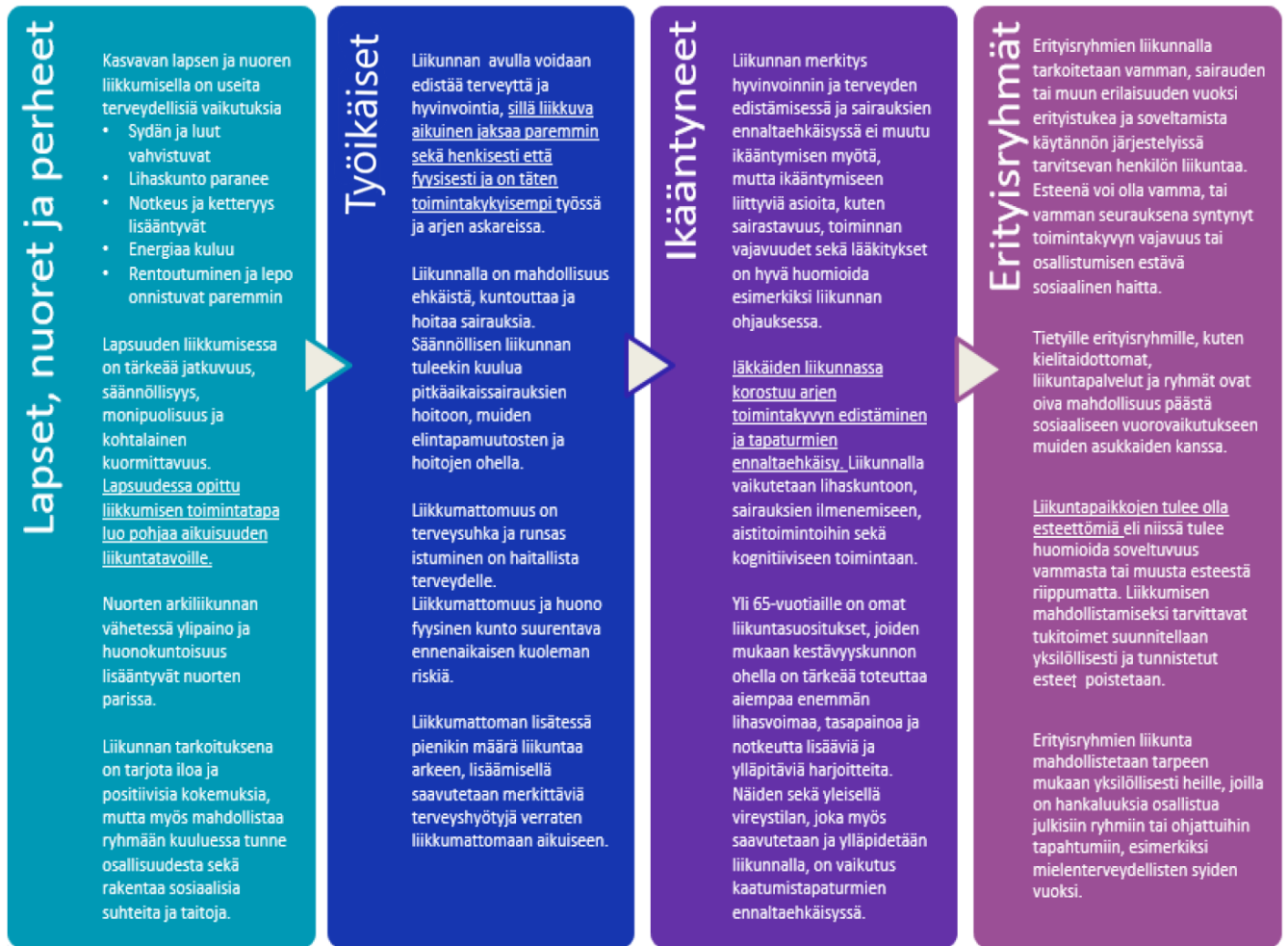
Väestönkasvu on Järvenpäässä tulevina vuosina nopeaa. Vuoteen 2025 asti ennustettu nopea kasvu on ennen kaikkea keskustan, Lepolan sekä Ainolan kehittymisen ja keskustan suurten hankkeiden vaikutusta. Liikkumisohjelman toimeenpanovuodet 2021–2024 ovat ennusteen mukaan siis erittäin vahvaa väestönkasvun aikaa Järvenpäässä. Ikäryhmittäin tarkasteltuna merkillepantavaa väestönkasvu on yli 75-vuotiaiden piirissä.

Liikuntapalveluilla, liikuntapaikoilla ja liikuntamahdollisuuksilla, niin kaupungin omilla kuin yhdistysten ja yksityisten tuottamilla, on suuri merkitys eri ikäisten kaupunkilaisten liikkumisen lisäämiseen ja liikunnallisen elämäntavan vahvistamiseen. Yhdistys- ja järjestötoiminta on aktiivista Järvenpäässä. Matalan kynnyksen vertaisryhmätoiminta sekä erilaiset harrastamahdollisuudet ovat kuntalaisten ulottuvilla.

Kaupunki tukee liikuntayhdistysten ja -järjestöjen harraste- ja kilpailutoimintaa toiminta-avustuksilla sekä mahdollistamalla toiminnoille tiloja. Järvenpää on ollut ja tulee jatkossakin olemaan vahvasti mukana valtakunnallisissa ohjelmissa, kuten liikkuva varhaiskasvatus, liikkuva koulu, liikkuva opiskelu ja liikkuva aikuinen -ohjelmat toteuttaen niitä paikallisista lähtökohdista ja tarpeista käsin.

**Terveysliikunnalla tarkoitetaan kaikkea sellaista fyysistä aktiivisuutta, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen (WHO).** Terveysliikunta voi toteutua monin eri tavoin (UKK-instituutti). Se voi olla esimerkiksi päivittäistä arkiliikuntaa, työhön liittyvää fyysistä ponnistelua tai vapaa-ajan harrastus-, hyöty-, virkistys- tai kuntoliikuntaa. Hallitusohjelmassa lasten harrastustakuu ja liikkumisen mahdollisuudet koulupäivän yhteydessä painottuvat.

Liikkumisohjelman 2021–2024 tavoitteet tukevat Järvenpään kaupungin tulevaisuuskuvaa ”Hyvää elämää Järvenpäässä”. Lähtökohtana on, että kaikilla tulee olla mahdollisuus harrastaa ja liikkua. Kaupunkiympäristön tulee olla liikkumista tukeva, esteetön, viihtyisä ja turvallinen. Säännölliseen liikkumiseen ja satunnaiseen liikkumiseen motivoiva toimintaympäristö edistää järvenpäälaisten hyvinvointia ja terveyttä. Järvenpäässä liikunnan palveluita kehitetään kuvion 4 elämäntapa-ajattelumallin mukaisesti. Kohderyhminä ovat lapset 0–12 v., nuoret 13–17 v., työikäiset 18–63 v. ja ikääntyneet yli 63-vuotiaat. Soveltava liikunta huomioidaan kaikissa kohderyhmissä.



Kuvio 4. Elämänkaariajattelumalli järvenpääläisten liikkumisen edistämiseksi

Järvenpään hyvinvointisuunnitelma 2020–2021 toimeenpanee kaupunkistrategian tavoitteita käytäntöön. Hyvinvointisuunnitelma linkittyy kaupungin strategian asiakasnäkökulman päämäärään A1 *Hyvä elämä ja toimiva arki*, jonka johtoajatus on, että *Olemme toimiva kaupunki, jossa elämä on sujuvaa ja turvallista*. Hyvinvointia ja terveyttä edistävät tavoitteet ja toimenpiteet perustuvat Järvenpään asukkaiden hyvinvoinnin ja terveyden nykytilaan, keskeisiin palveluihin ja toimintaympäristön muutoksiin.

Järvenpään kaupungin hyvinvointitehtävää toteutetaan ja kuntalaisen hyvinvointia ja terveyttä edistetään kaupungin kaikilla palvelualueilla – hyvinvointi on koko organisaation läpileikkaava tavoite ja prosessi. Alueellista HYTE-työtä tehdään Keusoten ja alueen jäsenkuntien yhteistyönä. Myös hyvinvointisuunnittelua tehdään alueellisesti. Keski-Uudenmaan alueellinen hyvinvointisuunnitelma koskee vuosia 2020–2025.



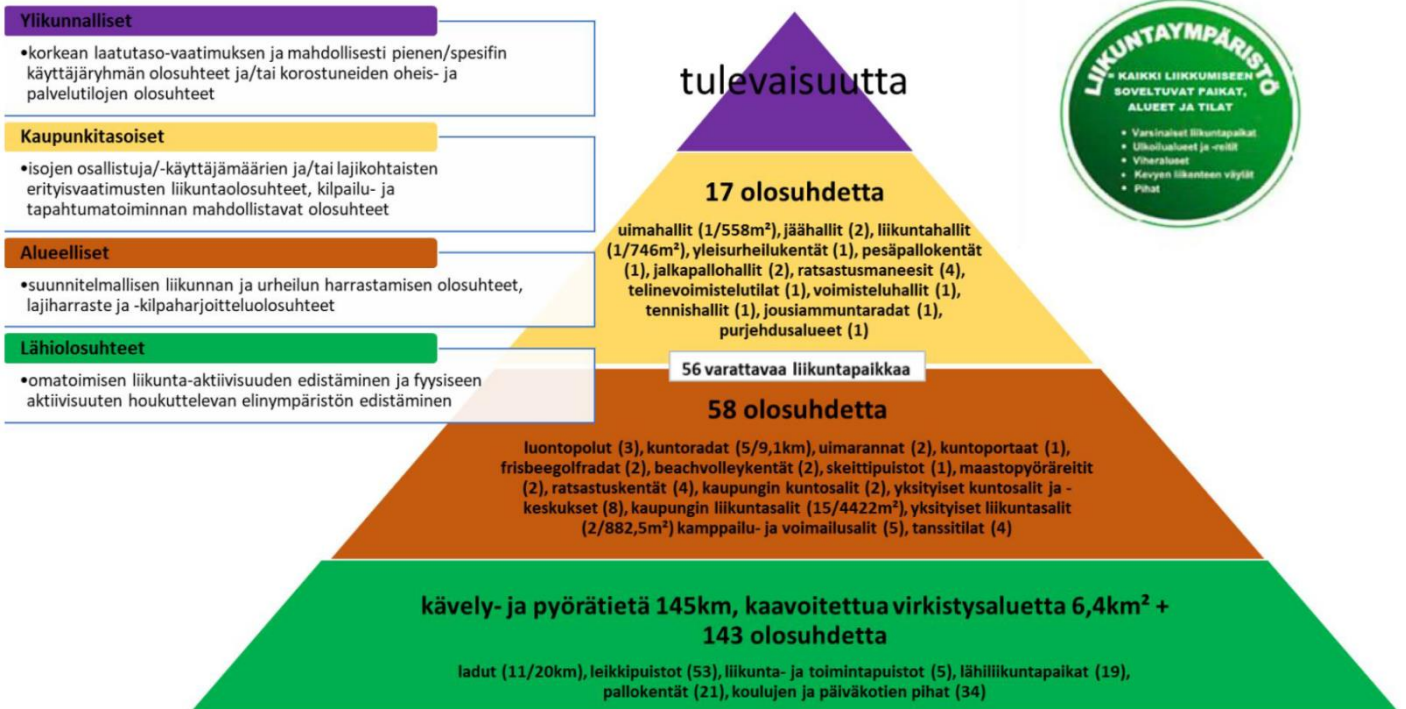
Järvenpään hyvinvointisuunnitelmaan on koottu sellaisia ennaltaehkäiseviä ja varhaista tukea koskevia hyvinvoinnin tavoitteita ja toimenpiteitä, joiden toteutumiseen kaupungin on omalla toiminnallaan mahdollista vaikuttaa. Sekä alueellisessa että Järvenpään hyvinvointisuunnitelmassa yhtenä painopisteenä on liikkumisen lisääminen etenkin vähän liikkuvien ja liikkumattomien parissa, kuten esitetty kuviossa 5.

KEHITTÄMISEN KÄRJET VUOSILLE 2020–2021					
Hyvinvointisuunnitelman tavoite	Toimenpiteet / keinot tavoitteen toteutumiseksi	Mittarit	Tavoitetaso vuoteen 2021	Toteuttamiseen osallistuvat	Raportointivastuu
<b>Päämäärä A1</b> Hyvä elämä ja toimiva arki					
<b>Sitova tavoite</b> Kaupunkilaisten hyvinvointi on kaupungin kaiken toiminnan lähtökohta					
<b>3) Liikkumisen lisääminen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Liikkuva lapsuus- ja luonnossa liikkuen -hankkeet sekä liikkuva koulu- ja liikkuva opiskelu -hankkeet</li> <li>- Ikäihmisen toimintakykyä edistävän liikunnan lisääminen: liikuntaneuvontaa ja -toimintaa, starttiryhmiä kuntosaleilla, vapaaharjoitteluvuorot Piirosella, yhteiset kävelylenkit, senioripuiston liikuntapäivystykset, liikuntatapahtumat ja tempaukset</li> <li>- Jokaisen tietoisuuden parantaminen viestintää ja liikuntaneuvontaa kehittämällä yhdessä Keusoten ja alueen kuntien kanssa</li> <li>- Matalankynnyksen omatoimisen ja perheliikunnan mahdollisuuksien lisääminen julkisia tiloja ja ulkoliikuntapaikkoja hyödyntäen</li> <li>- Erityisryhmien soveltavan liikunnan kehittäminen</li> <li>- Arkiliikunnan edistäminen pyöräilyn kehittämisohjelman toimenpiteiden aloittamisella</li> <li>- Terveysliikuntaohjelma ja liikunnan ohjauspalvelut</li> <li>- Eri kohderyhmien liikuntatapahtumat ja niiden tiedottaminen</li> <li>- Liikunnan saavutettavuuden edistäminen sisä- ja ulkoliikuntapaikkoja sekä ylikunnallisia liikuntapaikkoja kehittämällä</li> <li>- Lasten ja nuorten liikunnan edistämisen vahvistaminen liikunnan avustusperusteissa</li> </ul>	1) Kouluterveyskysely: "Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, %"  2) FinSote: "Vapaa-ajan liikuntaa harrastamattomien osuus, %"	1) Nousee vuoden 2019 tasosta, joka: Perusopetus 4. ja 5. lk: 35,0 % Perusopetus 8. ja 9. lk: 23,0 % Lukio 1. ja 2. vuosi: 18,5 %; Ammatillinen oppilaitos: 14,6 %  2) Laskee vuoden 2018 tasosta, joka 19,8%	Kaikki palvelualueet	HYVO-johtaja

Kuvio 5. Järvenpään hyvinvointisuunnitelman kehittämisen kärjet vuosille 2020–2021: Liikkumisen lisääminen.

## 4. Järvenpään liikuntaolosuhdeverkosto 2020

Liikuntaolosuhdeverkostoon kuuluvat kaikki liikkumiseen soveltuvat alueet, paikat ja tilat, kuten ulkoilualueet ja -reitit, viheralueet, kävely- ja pyörätiet sekä pihat. Järvenpäässä on vuonna 2020 145 km kävely- ja pyörätietä, 6,4 km<sup>2</sup> kaavoitettua virkistysaluetta ja kaikkiaan 218 rakennettua liikuntaolosuhdetta, jotka voidaan jaotella lähi-, alueellisiin ja kaupunkitasoisiin olosuhteisiin. Ylikunnalliset liikuntaolosuhteet ovat tulevaisuutta olosuhteiden kehittämisessä.



## 5. Liikkumishjelman valmistelu

Järvenpään liikkumishjelmää on valmisteltu liikuntapalveluiden vetovastuulla syksyllä 2020. Valmistelutyöhön ovat osallistuneet liikkumisen edistämisessä keskeiset kaupungin palvelut, järvenpääläiset vaikuttamiselimet, yhteisöt, yhdistykset ja yritykset sekä kuntalaiset. Liikkumishjelma seuraa ja jalkauttaa kaupunkistrategiaa ja muita ohjaavia kaupunkitason asiakirjoja, kuten palveluverkkosuunnitelmaa, hyvinvointisuunnitelmaa, resurssiviisaus-tiekarttaa ja osallisuusmallia. Liikkumishjelma on jatkoa kaupungin ensimmäiselle liikuntaohjelmalle vuosille 2010–2020 sekä järvenpääläisten terveystuohjelmalle vuosille 2018–2020. Valmistelussa on benchmarkattu muita kuntia, kuten Helsinkiä ja Porvoota.

Liikkumishjelman valmistelussa on hyödynnetty edellä mainittujen asiakirjojen ja ohjelmien lisäksi vuosien 2015–2020 liikkumista ja liikuntaolosuhteita käsittelevien paikallishankkeiden ja kuntalaiskyselyiden tuloksia. Materiaalia oli reilusti niin liikunta-, varhaiskasvatus- (Liikkuva lapsuus ja Luonnossa liikkuen -hankkeet), opetus- (Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -hankkeet, kouluterveyskysely 2019) kuin hyte-palveluiden puolelta. Taustatietona hyödynnettiin myös mm. Haarajoen asukasyhdistyksen asukaskyselyä (Haarajoen kehittämistarpeet 2017). Lisäksi valmistelua on tehty ylikunnallisessa yhteistyössä.

Ajankohtaisten tavoitteiden ja toimenpiteiden saamiseksi ohjelmaan toteutettiin webropol-kysely liikkumisesta ja liikkumisolosuhteista Järvenpäässä (Liite 1). Kysely oli kuntalaisten vastattavissa sekä kaupungin sivuilla että MunJäke-ohjelman kautta 1.–15.10.2020. Lisäksi kyselyn linkki lähetettiin kohdennetusti kaikille yhdistyksille ja yrityksille. Kysely lähetettiin erikseen valituille yhteisöille, kuten vammais- ja eläkeläisneuvostolle, vanhempainverkostolle ja nuorisovaltuustolle sekä ESLU:lle. Kyselyyn saatiin 154 vastausta, joista 116 kuntalaisilta, 29 yhdistyksen ja yhteisön edustajilta, 2 yrityksen edustajilta ja 7 kaupungin palveluiden edustajilta. Webropol-kyselyn vastausten ja aiempien paikallishankkeiden ja kyselyiden tulosten pohjalta koostettiin ja yhdistettiin esille nousseita tavoitteita ja toimenpiteitä. Näistä muodostettiin liikuntapalveluiden toimesta keihäänkärki-tavoitteita.

Valmistelu jatkui kolmen teematyöpajan toteutuksella Teamsissa: lasten ja nuorten työpaja sekä työikäisten ja ikäihmisten työpaja 20.10.2020 ja yhdistysten, yhteisöjen ja yritysten työpaja 21.10.2020. Työpajoihin lähetettiin avoin kutsu yhdistyksille, yhteisöille ja yrityksille Webropol-kyselyn kanssa. Lisäksi kaupungin yksiköitä oli pyydetty lähettämään edustuksensa sopiviksi katsomiinsa työpajoihin. Erikseen työpajoihin kutsuttiin samat tahot, jolle kyselykin lähetettiin. Työpajoihin osallistui kaupungin edustajien lisäksi edustajia 2 yrityksestä ja 20 yhdistyksestä tai yhteisöstä. Vammaisneuvosto oli edustettuna jokaisessa työpajassa ja eläkeläisneuvosto työikäisten ja ikäihmisten työpajassa. Työpajojen ennakkotehtävänä osallistujille lähetettiin listaus ohjelmaan ehdotetuista tavoitteista alustavine toimenpiteineen. Työpajoissa keihäänkärjittäin jokainen osallistuja kirjasi enintään viisi tavoitetta prioriteettijärjestykseen, jotka näki edustamansa tahon/toiminnan kannalta tärkeimmiksi toimenpiteiksi liikkumishjelmaan sisällytettäväksi. Työpajojen jälkeen tavoitteet pisteytettiin ja listattiin tärkeysjärjestykseen keihäänkärjittäin liikuntapalveluiden toimesta.

Kaupungin palveluille lähetettiin 30.10.2020 tieto- ja yhteistyöpyyntö ohjelman tavoitteiden ja toimenpiteiden konkretisoimiseksi palveluiden rajapintoja koskien. Liikkumishjelman 2021–2024 tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit on päätetty poikkihallinnollisessa ja ylikunnallisessa yhteistyössä kyselyiden ja työpajojen tulosten pohjalta huomioiden kaupunkitason ohjaavat asiakirjat ja suunnitelmat. Liikkumishjelman luonnos on ollut nähtävissä ja kommentoitavissa kaupungin nettisivuilla ja lähetetty erikseen työpajoihin osallistuneille ja kutsutuille tahoille ennen sen hyväksymistä lautakunnassa.

## 6. Liikkumishjelman visio ja keihäänkärjet

Liikkumishjelman otsikko **#Ilokseen #Liikkuva #Jäkeläinen** on myös ohjelman visio. Visiossa näkyvät keihäänkärjet, joihin Järvenpäässä aiotaan liikkumisen edistämiseksi panostaa. Liikunnan hyvinvointivaikutusten ohella painotus on liikunnan ilossa – liikkeelle lähdetään omaksi iloksi. Kun ihminen liikkuu, elimistö tuottaa mielihyvähormoneita, verenkierto paranee ja aivot saavat happea. Liikunnan ei tarvitse olla jatkuvaa, mutta arjen paikallaanoloa tauotetaan liikuskelemalla kukin tyylillään. Vihreä väri viittaa luontoon ja ulkona liikuskeluun - raittiissa ilmassa mieli virkistyy, ajatukset kirkastuvat ja energisyys ja ilo lisääntyvät. #-merkit kertovat digitaalisista palveluista ja kanavista keinoina liikkumisen mahdollisuuksien tarjoamiseksi ja viestimiseksi. Liikkumishjelma on konkreettinen toimintaohjelma ja työkalu, joka määrittää vuosien 2021–2024 tavoitteet ja toimenpiteet järvenpääläisten liikkumisen edistämiseksi.

Haluamme tarjota järvenpääläisille mahdollisuuksia matalan kynnyksen liikkumiseen ja harrastamiseen. Järjestämme ohjattua ryhmätoimintaa rakennetuissa liikuntapaikoissa valituille kohderyhmille kaikki ikäluokat huomioiden. Vähän liikkuvia ja erityisryhmiä aktivoidaan edullisen ja matalan kynnyksen toimintakausittaisen ohjatun ryhmätoiminnan avulla. Tuotamme alueellisia ja avoimia tapahtumia, joissa ulkona liikkumisen olosuhteita ja mahdollisuuksia tehdään kuntalaisille tutuksi. Digitaalinen liikunnanohjaus tavoittaa laajat asiakasryhmät ja ohjausta on mahdollista suunnata eri ikä- ja kohderyhmille sekä livenä että tallenteena. Liikkumis- ja elintapaneuvonnassa pyritään ryhmätoiminnan keinoin lisäämään yksilöiden omaa liikkumisaktiivisuutta huomioiden tarve myös henkilökohtaiseen neuvontaan.

Edellytys toimiville palveluille ovat hyvin hoidetut rakennetut ulko- ja sisäliikuntatilat, riittävän monipuolinen alueellinen liikuntapaikkaverkosto sekä keskeisten liikuntapaikkojen tunnistaminen ja kunnossapito. Luontoliikunta mahdollistaa kaikille kuntalaisille ajallisesti riippumattoman liikuntapaikkojen saavutettavuuden. Kaupungilla on päärooli avoimien ulkoilu- ja luontoliikuntaolosuhteiden rakentamisessa ja ympärivuotisessa kunnossapidossa sekä näiden käytön tukemisessa yhteistyössä muiden ammattimaisten kumppaneiden kanssa.

Liikkumishjelman keihäänkärjet järvenpääläisten liikkumisen edistämiseksi:

- Avoimien ulko-/luontoliikuntaolosuhteiden saavutettavuuden ja käytön edistäminen
- Matalan kynnyksen liikkumisen ja harrastamisen edistäminen
- Digitalisoidut liikuntapalvelut
- Viestinnän kehittäminen
- Ylikunnallinen yhteistyö

Liikkumishjelmassa kaikille tavoitteille on määritelty konkreettiset toimenpiteet, mittarit, aikataulut sekä toimijat. Toimenpiteitä toteutetaan moniammatillisessa verkostoyhteistyössä niin kaupungin sisäisesti kuin ylikunnallisessa yhteistyössä. Ohjelman toteuttaminen konkretisoituu monipuolisina ja kestäväällä tavalla toteutettuina liikkumisolosuhteina ja -palveluina. Liikkumishjelma liitetään osaksi palvelualueen palveluverkon erillisselvitystä.

## 7. Keihäänkärjittäin tavoitteet, toimenpiteet ja mittarit

Keihäänkärki: Avoimien ulko-/luontoliikuntaolosuhteiden saavutettavuuden ja käytön edistäminen				
Liikkumishjelman tavoite	Toimenpiteet / keinot tavoitteen toteutumiseksi	Mittarit	Aikataulu	Toteuttajat
<b>Pyöräily- ja kävelyteiden kuntoon panostaminen</b>	♥ Järvenpään pyöräliikenteen kehittämissuunnitelman noudattaminen	♥ Suunnitelman toteutuminen	♥ 2021 alkaen	Kaupunkikehitys Palvelualueet
<b>Vanhankyläniemen virkistys- ja liikkumisolosuhteiden kehittäminen</b>	♥ Virkistys- ja liikkumisolosuhteiden huomioiminen Vanhankyläniemen kartanoalueen asemakaavoituksessa ♦ Perusopetuksen kulttuuripolulle liikunnallisuutta Vanhankyläniemen vierailuun ▲ Vanhankylän Kartanolle liikuntavälinelainausta ♣ Tapahtumien järjestäminen alueen toimijoiden kanssa	♥ Olosuhteet huomioitu asemakaavoituksessa ♦ Kulttuuripolun ohjelmasisältö ▲ Toteutettu > lainausmäärät ♣ Tapahtuma-/osallistujamäärät	♥ 2024-2025 ♦ 2021 alkaen ▲ 2021 alkaen ♣ 2021-2022 alkaen	Kaupunkikehitys Perusopetus Liikuntapalvelut Osaamis- ja työllisyyspalvelut Yhdistykset
<b>Viher- ja virkistysalueverkoston riittävyys ja kunto</b>	♥ Yleiskaava 2040 virkistysalueiden määrän ja saavutettavuuden varmistaminen jatkosuunnittelussa ♦ Lemmenlaakson virkistysolosuhteiden kehittäminen ▲ Uuden virkistysalueen toteuttamisen kartoitus Eläkeliiton Järvenpään yhdistyksen kuntalaisaloite huomioiden	♥ Virkistysalueiden huomiointi rakentamisessa ♦ Hankesuunnitelman toteutus ▲ Kartoitus tehty	♥ Toteutus vuositasolla ♦ 2021 ▲ 2021-2023	Kaupunkikehitys Liikuntapalvelut Yhdistykset
<b>Kuntoratoihin ja yhdysreitteihin panostaminen</b>	♥ Kuntorataverkoston kehittämissuunnitelman tarkentaminen ➢ Huomioidaan mm. seurannan, opasteiden, merkattujen reittien ja nuotiopaikkojen kehittäminen ♦ Kehittämissuunnitelman noudattaminen	♥ Kehittämissuunnitelma tarkennettu ♦ Suunnitelman toteutuminen	♥ Päivitys 2021 ♦ Toteutus vuositasolla 2021-2024	Liikuntapalvelut Yhdistykset
<b>Lähiliikuntapaikkojen alueellinen kehittäminen</b>	♥ Lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelman päivittäminen ➢ Huomioidaan mm. eri alueet ja väestösuunnitteet, ympärivuotisen käytön mahdollistaminen ja kustannukset ♦ Uuden lähiliikuntakaukalon toteutus ▲ Keskustan liikuntapuiston yhteyteen ulkokuntosali ja tenniskenttiä ♣ Padel-kenttä/kenttiä yrityksen/yrittäjän toteuttamana	♥ Kehittämissuunnitelma päivitetty ♦ Kaukalo toteutettu ▲ Lähiliikuntapaikat valmistuneet keskustan liikuntapuiston yhteyteen ♣ Kenttä/kentät toteutettu	♥ Päivitys 2021 ♦ Toteutus 2021 ▲ Toteutus 2023-2025 ♣ 2021-2022	Liikuntapalvelut Kaupunkikehitys Opka-palvelut Yhdistykset Yritykset



Keihäänkärki: Matalan kynnyksen liikkumisen ja harrastamisen edistäminen				
Liikkumisohjelman tavoite	Toimenpiteet / keinot tavoitteen toteutumiseksi	Mittarit	Aikataulu	Toteuttajat
<b>Matalan kynnyksen ohjattua toimintaa alueellisesti eri ikäryhmille</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Liikunta-avustuskriteerien muutos ja vaikutusten seuranta</li> <li>♦ Kohdenneet alueelliset liikkumisneuvonnat ja -tapahtumat               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Ikäihmisille: lähiliikuntapaikat, olohuoneet, palvelutalot</li> <li>➢ Työkäisille: virkistys- ja lähiliikuntapaikat, liikuntasalit</li> <li>➢ Nuorille: vapaavuorot liikuntatiloihin</li> <li>➢ Lapsille ja perheille: vapaavuorot, lähiliikuntapaikat</li> </ul> </li> <li>♣ Maksuttomat lajitutustumiset verkostoyhteistyönä, tarjonnan kartoitus ja lisääminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Muutoksen vaikutukset matalan kynnyksen ja harrasteliikunnan palvelutarjontaan</li> <li>♦ Kohdennettujen tapahtumien määrä ja osallistujamäärät alueellisesti ja ikäryhmittäin kausi- ja vuositasolla</li> <li>♣ Lajitutustumisten määrä ja osallistujat kohderyhmittäin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 2022 alkaen</li> <li>♦ Toteutus vuositasolla 2021-2024               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ pilotit 2021-2022</li> <li>➢ vakiointia 2023 alkaen</li> </ul> </li> <li>♣ 2021 kartoitus ja yhteistyö 2022 alkaen</li> </ul>	Liikuntapalvelut Järvenpään Opisto Hyte-palvelut Opka-palvelut Yhdistykset
<b>Soveltavaa liikuntaa lisää eri ikäryhmille</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Liikunta-avustuskriteerien muutos ja vaikutusten seuranta</li> <li>♦ Erytisryhmäkortin kriteerien muutos ja tuotteiden kehittäminen huomioiden ylikunnallinen yhteistyö</li> <li>♣ Soveltavaa liikuntaa lisää eri kohderyhmille omana ja ostopalveluna</li> <li>♣ Esteettömyyden edistäminen/huomioiminen liikuntapaikoilla ja ohjatuissa palveluissa Vammaisneuvostoa suunnitteluvaiheissa osallistamalla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Muutoksen vaikutukset soveltavan liikunnan ja integraatioryhmien palvelutarjontaan</li> <li>♦ Erytisryhmäkortin hakijoiden määrä ja tuotteiden ostomäärät</li> <li>♣ Soveltavan liikunnan tarjonnan määrä ja osallistujamäärät</li> <li>♣ Osallistamisen määrä suhteessa uusiin palveluihin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 2022 alkaen</li> <li>♦ 2021</li> <li>♣ Toteutus vuositasolla 2021-2024</li> <li>♣ 2021 alkaen</li> </ul>	Liikuntapalvelut Järvenpään Opisto KETO Yhdistykset (Vammaisneuvosto) Ylikunnallisesti
<b>Liikkuva varhaiskasvatus - toimintaan panostus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Nykytilaraportit 2v välein</li> <li>♦ Vakan luontoliikuntakasvatussuunnitelman käytäntöön viemisen tukeminen/koulutukset yksiköissä</li> <li>♣ Motoriikkaratojen toteutuksen tukeminen yksiköissä</li> <li>♣ Luontoliikuntatapahtumien vuosikellon toteutuksen tukeminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Tehty yksiköittäin</li> <li>♦ Yksikkökäyntien ja osallistujien määrä + palaute</li> <li>♣ Yksikkökäyntien määrä</li> <li>♣ Tapahtumien toteutuminen ja osallistujamäärät + palaute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 2021 ja 2023</li> <li>♦ 2021 alkaen</li> <li>♣ 2022 alkaen</li> <li>♣ 2021-2022 alkaen</li> </ul>	Varhaiskasvatus Liikuntapalvelut Neuvolat Yhdistykset
<b>Liikkuva koulu ja opiskelu - toimintaan panostus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Nykytilaraportit 2v välein</li> <li>♦ Opetuksen kulttuuripolulle liikkumisen edistäminen</li> <li>♣ Move!-testien toteutuksen tukeminen</li> <li>♣ Uimakoulupassit osana uimaopetusta</li> <li>❖ Liikkuva opiskelu -toiminnan jatkaminen ja vakioiminen</li> <li>▼ Väikkäri- ja liikuntatutor-toiminnan edistäminen</li> <li>◇ Säännölliset ohjatut liikuntahetket ip-toiminnassa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Tehty yksiköittäin</li> <li>♦ Liikunnalliset sisällöt kulttuuripolussa</li> <li>♣ Move!-koulutukset yksiköittäin</li> <li>♣ Passien käyttöaste vuositasolla</li> <li>❖ Hankesuunnitelmien toteutuminen ja toiminnan vakiointi rakenteisiin</li> <li>▼ Koulutusten ja osallistujien määrä</li> <li>◇ Toteutus kertojen määrä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 2021 ja 2023</li> <li>♦ 2021-2022 alkaen</li> <li>♣ 2021 alkaen</li> <li>♣ Vuosittain</li> <li>❖ Toteutus vuositasolla</li> <li>▼ Toteutus vuositasolla</li> <li>◇ Toteutus vuositasolla</li> </ul>	Opetuspalvelut Liikuntapalvelut Kouluterveydenhuolto Yhdistykset Iltapäivätoiminta





Keihäänkärki: Digitalisoidut liikuntapalvelut				
Liikkumishjelman tavoite	Toimenpiteet / keinot tavoitteen toteutumiseksi	Mittarit	Aikataulu	Toteuttajat
<b>Selkeämpää infoa paikkojen sijainnista, hyödynnettävyydestä, aukioloajoista ja varaustilanteesta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Liikuntapaikkojen karttojen (LIPAS ja ArcGIS) tiiviimpi päivitys</li> <li>♦ Uusilla nettisivuilla asiat ja yhteystiedot tiiviimmin esillä</li> <li>▲ Tilavaraujärjestelmä Timmiin tarkemmat tiedot varattavista tiloista</li> <li>♣ Sisäliikuntatilojen yleisövuorojen vakiointia ja markkinointia</li> <li>❖ Kuntalaiskysely liikuntapaikkojen käytöstä joka 2. vuosi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Karttojen päivitys kausittain</li> <li>♦ Uusien nettisivujen rakenne, käyttöaste ja asiakaspalaute</li> <li>▲ Timmissä nähtävillä tilojen mitat, lattiamateriaali ja saatavilla oleva välineistö</li> <li>♣ Yleisövuorojen määrä ja käyttöaste</li> <li>❖ Kysely toteutettu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 2021 alkaen syksy/kevät</li> <li>♦ 2021 kevät rakenne, muokkaus jatkuvaa</li> <li>▲ Päivitys 2021</li> <li>♣ Kaudesta 2021-2022</li> <li>❖ 2021, 2022 ja 2024</li> </ul>	Liikuntapalvelut Vapaa-ajan palvelupiste Kaupunkikehitys Viestintä
<b>Virtuaaliohjaukset ja -tapahtumat livenä ja/tai tallenteena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Eri kohderyhmille liikkumisen digiohjausta ja -materiaaleja livenä ja/tai tallenteena kaupungin tiloista <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Ikäihmisille: tuolijumppat ja tasapaino-/kehonhallintavideot</li> <li>➢ Työkäisille: tauko- ja virtuaalijumppat, kuntotestit ja -haasteet</li> <li>➢ Nuorille: taukojumppavideot, kuntotestit ja -haasteet</li> <li>➢ Lapsille ja perheille: perhejumppaa, liikuntahaasteet</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Digitaalisten ohjausten ja jaettujen materiaalien määrä ja tavoitettu asiakasmäärä kausi- ja vuositasolla kohderyhmittäin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Toteutus vuositasolla 2021-2024 <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Ikäihmisille ja aikuisille 2021</li> <li>➢ Perheille 2022</li> <li>➢ Nuorille 2023</li> <li>➢ Vakiointia 2024</li> </ul> </li> </ul>	Liikuntapalvelut Järvenpään Opisto Hyte-palvelut Yhdistykset Ylikunnallisesti
<b>Kuntotestaus- ja kehonkoostumusmittauksen kehittäminen osaksi liikumis- ja elintapaneuvontaa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Kehonkoostumusmittarin hankinta/leasing</li> <li>♦ Kehonkoostumusmittaukset kohderyhmittäin yksilöllisesti ja tapahtumatyyppisesti</li> <li>▲ Kuntotestiohjeistukset kotiin/pihalle itsearviointia tai liikkumis- ja elintapaneuvonnan aikoja hyödyntäen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Hankittu/leasattu</li> <li>♦ Mittausten määrä kohderyhmittäin vuositasolla + jatkotoimenpiteet tulosten perusteella</li> <li>▲ Digitaaliset ohjeistukset oman kunnan arviointiin tehty ja jaettu + palaute</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Hankinta 2021</li> <li>♦ Hankinnasta alkaen</li> <li>▲ 2022-2023</li> </ul>	Liikuntapalvelut Kulttuuripalvelut Hyte-palvelut Yhdistykset



Keihäänkärki: Viestinnän tehostaminen				
Liikkumisohjelman tavoite	Toimenpiteet / keinot tavoitteen toteutumiseksi	Mittarit	Aikataulu	Toteuttajat
<b>Omatoimiliikunta-mahdollisuuksien markkinointi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Liikuskeluvinkit eri kohderyhmille lähiliikuntapaikoilta</li> <li>♦ Kausitiedotteet (syksy/talvi/kevät/kesä) liikuntapaikoista ja vapaavuoroista vuodenajan mukaan</li> <li>♣ Huomiointi ohjaustoiminnan kausiesitteissä (toimintavuosi/kevät/kesä)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Liikuskeluvinkkien määrä ja tavoittavuus eri kohderyhmille eri lähiliikuntapaikoilta</li> <li>♦ Liikuntapaikkojen kausitiedotteet koottu ja jaettu vuodenajoittain</li> <li>♣ Omatoimiliikuntamahdollisuudet kausiesitteissä esillä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 2022 alkaen</li> <li>♦ Kaudesta 2021-2022</li> <li>♣ Kaudesta 2021-2022</li> </ul>	Liikuntapalvelut Viestintä Palvelualueet
<b>Eri tahojen järjestämän liikunnan koordinointi yhteen paikkaan/kanavaan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Harrastustarjontalistojen koonti kohderyhmittäin + jakelu kaupungin palveluihin ja eteenpäin               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ alle kouluikäiset 0-6v</li> <li>➢ alakouluikäiset 7-12v</li> <li>➢ nuoret 13-17v</li> <li>➢ soveltava liikunta</li> <li>➢ matalan kynnyksen liikunta</li> <li>➢ perheliikunta</li> </ul> </li> <li>♦ Tapahtumakalenterin käytön kannustaminen yhdistyksille</li> <li>♣ Kyselyt yhdistyksille kausi- ja tapahtumatoiminnan koostamiseksi ja tiedottamiseksi (talvi/kesä)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Listat koottu ja näkyvillä liikunnan nettisivuilla sekä jaettu laajalla jakelulla eteenpäin</li> <li>♦ Kaupungin tapahtumakalenterissa ilmoitettujen yhdistysten liikuntatapahtumien määrä</li> <li>♣ Sähköpostikyselyt yhdistyksille 2krt vuodessa, tietojen koonti ja jakelu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Vuosittain kesällä</li> <li>♦ Toteutus ja seuranta vuositasolla 2021-2024</li> <li>♣ Kaudesta 2022-2023 alkaen viimeistään</li> </ul>	Liikuntapalvelut Yhdistykset Liikuntayritykset Viestintä Palvelualueet
<b>Yhdistykset mukaan liikunnan viestintään</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Yhdistystyöpajat kaupungin kausiesitteiden valmistelun aikataulussa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Työpajat 2-4krt toimintavuosi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Kaudesta 2022-2023 alkaen viimeistään</li> </ul>	Liikuntapalvelut Yhdistykset Viestintä
<b>Kannustus liikkumaan pyöräillen tai kävellen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Pyöräliikenteen kehittämissuunnitelman toimenpiteet</li> <li>♦ Kuntalaiskampanjat ja tsemppiviestit asiasta verkostoyhteistyössä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Suunnitelman toteutuminen</li> <li>♦ Pyöräilyviikkojen yms. huomiointi, osallistujatahojen määrä, kampanjoiden ja viestien määrä ja tavoittavuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Toteutus vuositasolla 2021-2024</li> <li>♦ Toteutus vuositasolla 2021-2024</li> </ul>	Kaupunkikehitys Liikuntapalvelut Viestintä Palvelualueet Yhdistykset



Keihäänkärki: Ylikunnallisen yhteistyön lisääminen				
Liikkumisohjelman tavoite	Toimenpiteet / keinot tavoitteen toteutumiseksi	Mittarit	Aikataulu	Toteuttajat
<b>Liikkumis- ja elintapaneuvonnan yhtenäistäminen Keusote-kuntien kanssa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Yhteinen palvelumalli ja vaikuttavuusmittaristo</li> <li>♦ Neuvontaan ohjauksen kehittäminen</li> <li>▲ Neuvonnan vaikuttavuus asiakkaalle</li> <li>♣ Ylikunnallisen kehittämishankkeen tarvearvio ja toteutus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Yhteinen palvelumalli ja vaikuttavuusmittaristo seurantoineen olemassa</li> <li>♦ Osallistujien määrä ja ohjautuminen</li> <li>▲ Neuvonnan kesto ja mitattu ja/tai koettu vaikuttavuus</li> <li>♣ Hankkeen tarvearvio ja toteutus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Seuranta vuositason</li> <li>♦ Seuranta vuositason</li> <li>▲ Asiakaskohtainen</li> <li>♣ 2021-2022 mahdollinen avustushaku</li> </ul>	Keusote Liikuntapalvelut Hyte-palvelut Muut Keusote-kunnat
<b>Järvenpään, Keravan ja Tuusulan uimahallien yhteistoiminta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Koulutusyhteistyö: esim. trimmi- ja ea-koulutukset ym.</li> <li>♦ Uimahallien aukiolo- ja huoltoaikojen yhteensovittaminen</li> <li>▲ Tuotteet ja alennusten myöntökriteerit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Yhteiskoulutusten määrä vuositason</li> <li>♦ Hallien yhtäaikaisten sulkujen kesto</li> <li>▲ Yhteisten tuotteiden ja kriteerien määrän kehittyminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Vuosittain seuranta</li> <li>♦ Toteutus vuositason</li> <li>▲ 2021-2022 ja seuranta</li> </ul>	Järvenpään, Keravan ja Tuusulan liikuntapalvelut
<b>Seurojen huomiointi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Avustusten ja vuorojen myöntämisen perusteiden ja käytänteiden yhtenäistäminen</li> <li>♦ Yhteinen stipendi- ja palkitsemistilaisuus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Jakoperusteiden ja -käytänteiden linjalkkuus</li> <li>♦ Yhteinen tilaisuus tai tavat urheilumestajien huomioimiseksi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 2021-2024</li> <li>♦ 2021-2024</li> </ul>	Liikuntapalvelut Naapurikunnat Yhdistykset
<b>Ylikunnallinen yhteistyö palveluiden tuottamisessa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Ylikunnalliset liikuntaolosuhteet -selvityksen olosuhdeyhteistyön edistäminen</li> <li>♦ Ylikunnallisen reittiselvityksen toimenpiteet</li> <li>▲ Ylikunnalliset ohjausryhmät ja liikuntatapahtumat</li> <li>♣ Kartoitus yhteiskäytön mahdollisuuksista hankinnoissa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Toimenpidesuosituksen toteutuminen</li> <li>♦ Toimenpiteiden toteutuminen</li> <li>▲ Ryhmien ja tapahtumien määrä ja osallistujamäärät vuositason + palaute</li> <li>♣ Yhteishankintojen määrä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♥ 2021-2024</li> <li>♦ Toteutus vuositason</li> <li>▲ Toteutus vuositason</li> <li>♣ Toteutus vuositason</li> </ul>	Liikuntapalvelut Kaupunkikehitys Kaupunginjohto Naapurikunnat Keusote



## 8. Liikuntaolosuhdeverkoston kehittämistoimet 2021-2024

Keskustan liikuntapuisto	Kehittämistoimenpide	Aikataulu	Vastaava taho
Keskuskentän investointi (ml. ulkokuntosali)	Toteutetaan JYK-hankkeen jatkona	2023-2026	Lipa/Mestaritoiminta
Juholanpellon länsipuolinen alue (ml. heittopaikat)	Toteutus jatkosuunnittelun perusteella	2023-2026	Lipa/Mestaritoiminta
Juholanmäen tekojään jäähdytyskontti	Toteutus	2021	Lipa/Mestaritoiminta

Kuntoradat	Kehittämistoimenpide	Aikataulu	Vastaava taho
Kuntorataverkoston kehittämissuunnitelma	2013 tehdyn kehittämissuunnitelman tarkennus ja toimenpiteet	2021-2024	Lipa/Kauke
Paavonpolun kuntorata (3000m)	Ratapohjan muutos kivituhkaksi	2021 alkaen	Liikuntapalvelut
Terholan kuntorata (3200m)	Radan sivustojen entisöintitoimet	2021-2022 aikana	Liikuntapalvelut

Koulujen ja päiväkotien liikuntasalit	Kehittämistoimenpide	Aikataulu	Vastaava taho
Hyvinvointikampuksen liikuntasali (170m <sup>2</sup> )	Uusi sisäliikuntatila	Valmistuu 2021 tammikuu	Mestaritoiminta
Saunakallion koulun liikuntasali (405m <sup>2</sup> )	Tila pois käytöstä väliaikaisesti	Kausi 2021-2022	Mestaritoiminta
Harjulan koulun liikuntasali (400m <sup>2</sup> )	Uusi sisäliikuntatila	Valmistuu 2022 syksyksi	Mestaritoiminta
Uuden Yhteiskoulun liikuntasali (1000m <sup>2</sup> )	Uusi sisäliikuntatila	Valmistuu 2023 syksyksi	Mestaritoiminta
Oinaskadun koulun liikuntasali (100m <sup>2</sup> )	Pienennetty tila takaisin käyttöön	Takaisin käyttöön 2023 kevät	Mestaritoiminta

Liikuntalaitokset	Kehittämistoimenpide	Aikataulu	Vastaava taho
Uimahalli	Kuntotutkimus	Ohjelmajakson aikana	Lipa/Mestaritoiminta
Liikuntahalli	Pienet PTS korjaukset	Ohjelmajakson aikana	Lipa/Mestaritoiminta
Jäähalli	Kattoremontti	2021	Lipa/Mestaritoiminta
Liikuntakeskus Piironen	Laaja peruskorjaus/uudisrakennus -selvitystyö	Ohjelmajakson aikana	Lipa/Mestaritoiminta



Lähiliikuntapaikat	Kehittämistoimenpide	Aikataulu	Vastaava taho
Lähiliikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma	2012 tehdyn kehittämissuunnitelman päivitys ja toimenpiteet	2021-2024	Liikuntapalvelut
Jäähallin beachvolley-kentät	Kenttien peruskorjaus	2021	Liikuntapalvelut
Padel-kenttä	Padel-kentän/kenttien toteutus	2021-2022	Yksityinen taho
Leikkipuistot	Korpikujan leikkipuisto	Ohjelmajakson aikana	Kaupunkikehitys
	Mikonkorven leikkipuisto	Ohjelmajakson aikana	
Uusi lähiliikuntakaukalo	Uusi lähiliikuntapaikka	2021	Liikuntapalvelut

Yksityiset liikuntapaikat	Kehittämistoimenpide	Aikataulu	Vastaava taho
H5-monitoimihalli	Uusi sisäliikuntahalli 3000m <sup>2</sup>	2021	Yksityinen taho
Aino-Areena	Kaksi sisäpallotilaa 2000m <sup>2</sup>	2021	Yksityinen taho

Muut liikkumispaikat	Kehittämistoimenpide	Aikataulu	Vastaava taho
Pyöräilyverkoston kehittämissuunnitelma	Helsingintien ja Mannilantien katualueiden toimintojen ja liikkumisen jäsennöinti	2021 alkaen	Kaupunkikehitys
	Keskustan kehittämisen yhteydessä liikkumisolosuhteiden parantaminen		
	Vähänummentien ja Puurtajakadun risteysalueen pyöräilyn ja jalankulun uudelleen järjestelyt		
	Kävelyn ja pyöräilyn edistäminen päällystysurakan mukaisesti		
Lemmenlaakso	Alueen kehittämishanke, jos tarvittava rahoitus saadaan	2021, jos rahoitus saatu	Kaupunkikehitys



## Lähteet

Kuntalaki (410/2015)

Terveydenhuoltolaki (30.12.2010/1326)

Liikuntalaki (390/2015)

LTS 2019/15: Ulkoilu ja luontoliikunta – monen ministeriön tontilla

OKM 2018:42: Liikunnan tiedolla johtamisen suunta-asiakirja 2020–2024

STM 2013:10: Muutosta liikkeellä! - Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020

OKM 2016:19: Yhdenvertaiset mahdollisuudet harrastaa – painopisteenä harrastamisen hinta

VNS 6/2018: Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta

VN 31/2018: Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset

WHO: Physical activity. [https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1)

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

Keski-Uudenmaan alueellinen hyvinvointisuunnitelma 2020–2025

Järvenpään kaupunkistrategia

Järvenpään väestösuunnite 2019-2028

Järvenpään palveluverkkosuunnitelma 2019-2028

Järvenpään talousarvio 2020 ja taloussuunnitelma 2020-2023

Järvenpään investointiohjelma 2021-2030

Järvenpään hyvinvointisuunnitelma 2020-2021

Resurssiviisas Järvenpää -tiekartta

Järvenpään osallisuusmalli

Käytä liikkumavarasi! - Helsingin liikkumisohjelma

Liikutaan Porvoon mitalla – liikuntaohjelma 2030



## Liite 1. Kysely liikkumisesta ja liikkumisolosuhteista Järvenpäässä

### 1. Olen

- Lapsi (0–12-vuotias)
- Nuori (13–17-vuotias)
- Työikäinen (18–63-vuotias)
- Ikäihminen (yli 63-vuotias)
- Yhdistyksen edustaja (Kirjoita yhdistyksen nimi)
- Yhteisön edustaja (Kirjoita yhteisön nimi)
- Yrityksen edustaja (Kirjoita yrityksen nimi)
- Kaupungin edustaja (Kirjoita palvelualue/yksikkö)

Mikäli kyseessä on lapsi, voi kyselyn täyttää yhdessä aikuisen kanssa.

2. Kerro, mitä Järvenpäässä tulisi tehdä liikkumisen (ohjattu toiminta, omaehtoinen liikkuminen, liikkumisolosuhteet, liikuntapaikat, soveltava liikunta) edistämiseksi lähivuosina? \* (vapaa tekstikenttä)

3. Mitä ikäryhmiä edellinen ehdotuksesi koskee? \*

- Lapsia (0–12-vuotiaat)
- Nuoria (13–17-vuotiaat)
- Työikäisiä (18–63-vuotiaat)
- Ikäihmisiä (yli 63-vuotiaat)

4. Miten liikkumisesta tulisi viestiä, jotta saataisiin jäkeläiset innolla liikkumaan? (vapaa tekstikenttä)

Liite 2. [Järvenpään liikuntakartta](#) (kuvakaappaus)

