



Liikuntaympäristöt ja arjen hyvinvointi

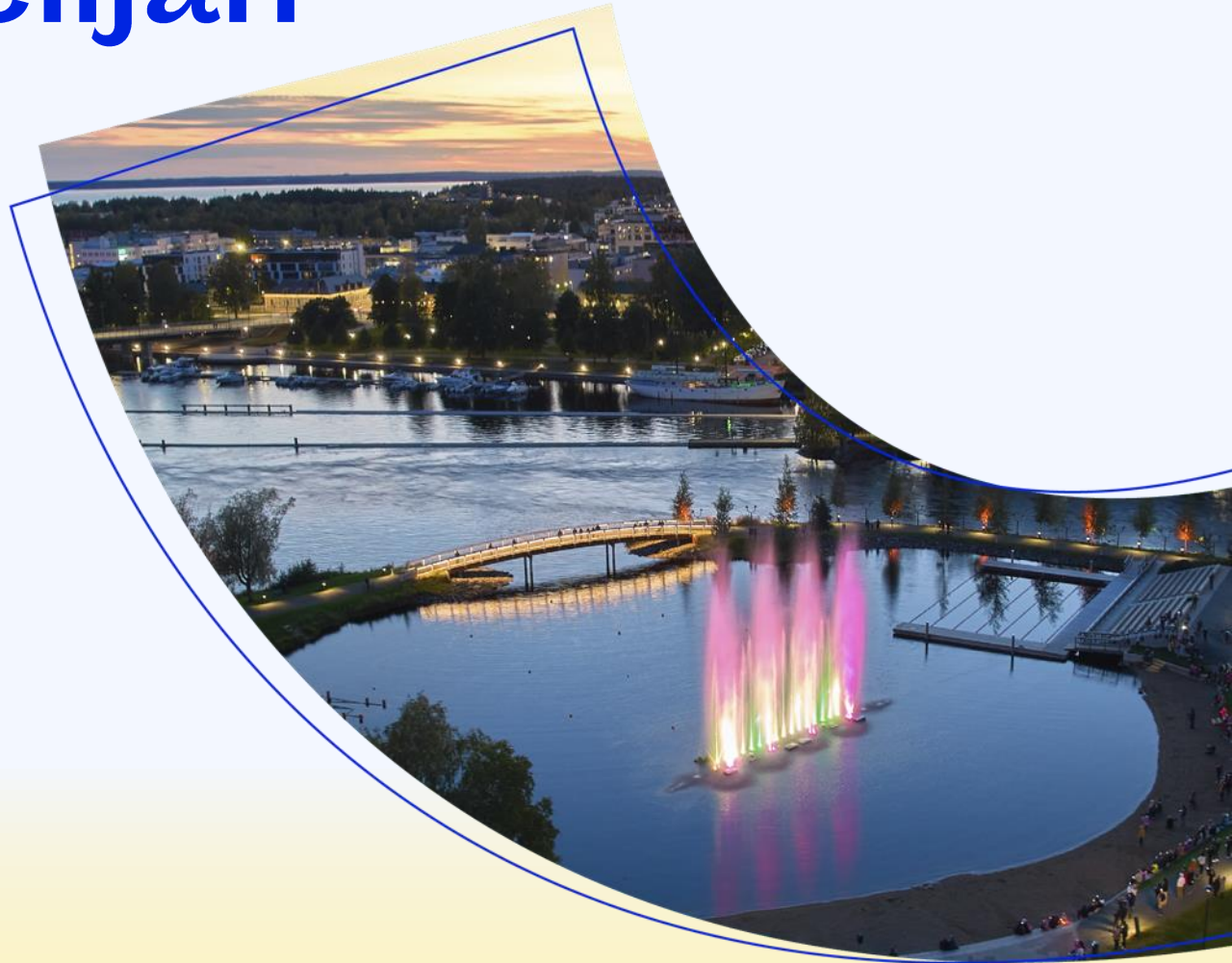


27.8.2026 Anu Korhonen, liikuntasuunnittelija, Joensuun kaupunki

J•ENSUU

Liikuntasuunnittelijan näkökulma

- Tausta
 - Liikkuva Joensuu, liikunnan merkitys ja liikuntapalvelujen tehtävät
- Liikkumisen olosuhteet Joensuussa
- Mitä pitäisi tehdä toisin?
 - Joensuun liikkumis- ja urheiluolosuhteiden kehittämissuunnitelma 2026-35



Liikkuva Joensuu

Toimintalupaus:

Edistämme liikunta-aktiivisuutta, huippu-urheilumenestystä ja Liikkuva Joensuu -verkoston toimintakykyä.

Toimimme yhdessä liikkumaan innostaen, rohkeasti uudistaen ja vaikuttavasti viestien.



**Joensuun seudun
kansalaisopisto**



Joensuun
URHEILUAKATEMIA

J • ENSUU

Liikkuva Joensuu -toimintakentät



Liikunnan yhteys hyvinvointiin?

- Parantaa fyysistä terveyttä ja toimintakykyä.
- Ehkäisee useita kansansairauksia.
- Kohentaa mielialaa ja vähentää stressiä (erit. luonnossa liikkuminen)
- Parantaa unta, vireyttä ja keskittymistä.
- Tukee työ- ja opiskelukykyä sekä arjessa jaksamista.
- Vähentää ahdistuneisuuden ja masennusoireiden riskiä.
- Lisää sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä.
- Vahvistaa osallisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta.



Suosituimmat liikuntamuodot*

- Kävely
- Kuntosaliharjoittelu
- Juoksu ja hölkkä
- Pyöräily
- Sauvakävely
- Hiihto
- Uinti ja vesiliikunta



* Opetus- ja kulttuuriministeriö, Liikuntaraportti: Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022

Liikuntapalvelujen tehtävät*

Kunnan tulee luoda edellytyksiä asukkaiden liikunnalle:

- järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa eri kohderyhmät huomioon ottaen
- tukemalla kansalaistoimintaa ja seuratoimintaa
- rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja

* Liikuntalaki 390/2015



Liikkumisen olosuhteet Joensuussa

- sisäliikuntapaikat 71 kpl
- kentät ja ulkoliikunta-alueet 376 kpl
- reitit ja ladut 585 km
- uimarannat 34 kpl
- tulipaikat 51 kpl
- esteettömät reitit ja alueet 10 kpl

pinta-ala 2 751 m²



Mehtimäen urheilupuisto

- Joensuu Areena, Motonet Areena, Vesikko, jäähallit
 - Yleisurheilukenttä, pesäpallostadion
 - Jalkapallokenttä, tenniskentät, beach volley –kentät
 - Tennis- ja golfhalli, curling-halli
 - Skeittipuisto, maatrampoliinit, ulkokuntosali
 - Luistelukaukalot ja –kenttä
- ... ja paljon muuta!



Ulkokuntoilualueet

– maksutonta treeniä raikkaassa ilmassa

- 16 aluetta eri puolella Joensuuta
- Uusimpana syksyllä 2025 valmistunut Koillispuiston ulkokuntoilualue
- HUOM. Myös koulujen ja päiväkotien pihat sekä leikkipuistot tarjoavat paljon monipuolisia liikkumisen mahdollisuuksia



Kuhasalo –

retkelle keskustan kupeeseen

- 2,2 km rengasreitti kolmen kilometrin päässä torilta
- Tulipaikkoja ja piknik-pöytiä
- Inva-varusteltu wc sekä pyörrien ja autojen pysäköintipaikat
- Maisemanhoidosta vastaavat kesälampaat 😊



Vekarus –

ainutlaatuinen koski- ja
metsämiljö

- Tuupovaaran keskustasta 16 km
- 2 km luontopolku, jonka varrella kolme koskea
- Kaksi laavua ja yksi esteetön kota-alue
- Osa Paimenpojan polkua (35 km)



Yritetty on ja silti...

Kansallisesti liikkumissuosituksen täyttää

- Lapsista ja nuorista noin kolmasosa
- Työikäisistä aikuisista noin 26 %
- Ikääntyneistä vain pieni osa

Jos ylipaino, tupakointi ja vähäinen liikunta jatkuvat ennallaan, liikkumisvaikeuksien määrän arvioidaan kaksinkertaistuvan vuoteen 2044 mennessä.

*LIKKUMISEN, LIKKUNNAN JA URHEILUN TILASTO- JA ENNUSTEKATSAUS
Väestön liikkuminen, liikunnan harrastaminen ja ulkoilu sekä toimintakyky
(15.12.2025)*



Mitä pitäisi tehdä toisin?

Joensuun vahvuudet

- kävely-pyöräilyverkosto
- luontoliikuntaverkosto
- kuntayhteistyö
- toimialojen yhteistyö
- Liikkuva Joensuu -verkosto



Liikuntapaikkasuunnitelman päivittäminen 2025:

Nostoja kuntalaiskyselyistä

- Yli 80 % joensuulaisista erittäin tai jokseenkin tyytyväisiä Joensuun liikuntapaikkoihin
- Kuntalaiset arvostavat erityisesti arki- ja ulkoliikunnan mahdollisuuksia, pyöräilyinfrastruktuuria sekä luontoa ja vesistöjä.
- Mehtimäen alue, luontoliikunnan mahdollisuudet ja pyöräilyväylät yhdistävät kaupunkilaisia eri ikäryhmistä.
- Kehittämistoiveina mm. uimahallin parantaminen sekä lähiliikunnan, matalan kynnyksen ja maksuttomien liikuntamahdollisuuksien lisääminen



Joensuun liikkumis- ja urheiluolosuhteiden kehittämissuunnitelma 2026-35*

Liikuntaolosuhteet ovat paljon muutakin kuin liikuntapaikkoja. Kävely- ja pyöräilyreitit, lähiluonto, virkistysalueet ja muu elinympäristö vaikuttavat kuntalaisten liikkumiseen.

Keskeistä yhdenvertaisuus, saavutettavuus, turvallisuus ja kestävä kehitys.



*KV 8.12.2025 § 138

Joensuun liikkumis- ja urheiluolosuhteiden kehittämissuunnitelma 2026-35

Painopisteet

- Mehtimäki osana elinvoimaista Joensuuta
- Arkiliikkuminen ja omatoiminen liikunta
- Tiedolla johtaminen ja viestintä
- Yhteistyöhön perustuva liikuntaekosysteemi



Kohti skeitin ja skuutin palveluverkkoa*

- Lajeille ominaista yhteisöllisyys, ”itsetekemisen meininki” (DIY) ja kaupunkitilan erilainen hyödyntäminen, harrastamisen kustannukset pieniä
- Loppuvuodesta 2026 uusi sisäharrastuspaikka
- Yhteistyössä kaupungin, Rujo RY:n ja JoenScoot Ry:n kanssa



Skeitin ja skuutin palveluverkko*

1. Skeittauksen ja skuuttauksen harrastamiseen suunniteltu puistoalue (~ 1000+m2 / 500 000+ €
2. Skeittauksen ja skuuttauksen harrastamiseen suunniteltu alue (~ 400m2 / ~ 200 000+ €)
3. Pienempi harrastusalue tai yksittäinen ramppi (alle 400m2 / ~ 50 000 - 250 000 €)
4. Harrastusalue/yksittäinen obstaakkeli tai harrastajat huomioiva materiaaliratkaisu julkisessa kaupunkitilassa



Voisiko...

- Liikkuminen olla niin helppoa ja/tai mieluista, että se on itsestään selvää eikä siihen tarvitse aktivoida?
- Kaupunkiympäristöt kannustaa nykyistä paremmin arkiliikkumiseen?
- Kävely ja pyöräily kulkutapana olla suunnittelun lähtökohta?
- Luontoyhteyden säilyttäminen olla keskeinen arvo kaikessa suunnittelussa?



Yhteiset talkoot

”Mitä enemmän on kyse ulkoilun ja arjen liikkumisen olosuhteista, sitä enemmän on merkitystä kunnan liikuntapalvelujen lisäksi muiden hallinnonalojen toimenpiteillä.”

(Askelmerkit olosuhdeloikkaan 2020)



Kiitos!

Lisätietoa:

Anu Korhonen / anu.korhonen@joensuu.fi