

Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma

Esittely vanhusneuvostolle

Anni Polari 27.3.2025



Mikä soveltava liikunta?

Soveltava liikunta

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista.

Soveltavan liikunnan kohderyhmät

Toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä **ne yli 65-vuotiaat henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia.**



Soveltavan liikunnan piiriin kuuluu noin **15-20** prosenttia Suomen väestöstä





Kehittämistyön taustat ja tavoitteet



- Tavoitteena luoda Vantaalle soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma, joka toimii toimintarajoitteisten henkilöiden liikuntapalvelujen kehittämisen välineenä
- Suunnitteluprosessissa tehdään arvio soveltavan liikunnan nykytilanteesta, kohderyhmän koosta ja moninaisuudesta, kehittämistarpeista ja näiden pohjalta määritellään realistiset tavoitteet ja toimenpiteet seuraavan vuosien toiminnalle
- Prosessin lopputulos on soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma, johon määritellään palvelujen tavoitetaso, toteuttamisen periaatteet ja seurannan järjestelmä

Työryhmän kokoonpano



Liikunnan palvelualue

- Erityisliikunnan suunnittelija
- Erityisen hyvää liikuntaa -hankkeen koordinaattorit (2)
- Liikkuvan päiväkodin koordinaattori
- Liikkuvan koulun koordinaattori
- Harrastamisen Suomen mallin kehityshankkeen koordinaattori
- Liikuntapaikkayksikön koordinaattori
- Hyvinvointimentoroinnin koordinaattori
- Ohjatun liikunnan koordinaattori

Muut toimialat ja palvelualueet

- Varhaiskasvatuksen erityisopettaja
- Perusopetus: erityisluokanopettaja x 2, koordinoiva oppilashoitaja, vammaisten päivä- ja lomatoiminnan päällikkö
- Harrastusten Vantaa koordinaattori
- Kaupunkiympäristö: miljöösuunnittelija/kadut ja puistot, tekninen isännöitsijä/kunnossapito

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue

- Vanhusten palvelut: Tehtäväaluepäällikkö, kotona asumisen palvelut
- Kuntoutuspalvelut: Lähijohtaja, terveysasemapalveluiden fysioterapian toimintayksikkö
- Vammaispalvelut: Toiminnanohjaaja x 2, vammaisten työ- ja päivätoiminta

Vammais- ja vanhusneuvosto

- Vammaisneuvoston edustaja
- Vanhusneuvoston edustaja

Yhdistykset

- Vantaan näkövammaiset
- Vantaan kehitysvammaisten tuki
- Koivukylän Palloseura
- Tikkurilan Judokat

Seurakunta

- Vammaistyön diakoni

Suunnitelmaprosessin eteneminen



2024

Syyskuu

Lokakuu

Marraskuu

Joulukuu

2025

Helmikuu

Maaliskuu

Työryhmän
1. kokous

- Työn taustat ja tavoitteet

Työryhmän
2. kokous

- Soveltavan liikunnan potentiaalinen kysyntä

Työryhmän
3. kokous

- Soveltavan liikunnan palveluiden nykytilanne

Työryhmän
4. kokous

- Soveltavan liikunnan kehittämistarpeet ja -kohteet

Työryhmän
5. kokous

- Alustavat kehittämissuunnitelman tavoitteet ja toimenpiteet

Työryhmän
6. kokous

- Valmis kehittämissuunnitelma
- Vuoden 2025 toimenpiteet
- Suunnitelman seuranta ja arviointi

2025-2029

Suunnitelman toimeenpano ja seuranta

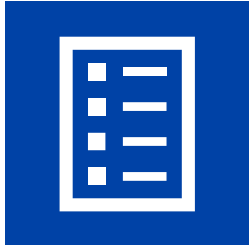
2028-2029

Suunnitelman päivitys

Soveltavan liikunnan kehittämistavoitteet ja -toimenpiteet 2025-2029



Suunnitelman kehittämistavoitteet ja toimenpiteet



Soveltavan liikunnan yleiset tavoitteet

	Tavoitteet (kpl)	Toimenpiteet (kpl)
Viestintä	1	6
Kohderyhmän osallistaminen	1	2
Liikunnan apu- ja toimintavälineet	1	2
Liikuntatapahtumat	1	3
Yhdistysten tuki	1	2
Erityisryhmien alennuskortit	1	1
Soveltavan liikunnan työryhmä	1	1
Olosuhteet ja esteettömyys	3	9



Eri asiakassegmenttejä koskevat tavoitteet

	Tavoitteet (kpl)	Toimenpiteet (kpl)
Toimintarajoitteiset lapset ja nuoret	4	7
Työikäiset, pääosin itsenäisesti selviävät, joilla on pitkäaikaissairaus, vamma tai muu rajoite	3	5
Ikääntyneet, joilla on rajoitteita toimintakyvyssä	3	5
Vammaiset ja pitkäaikaissairaat, jotka tarvitsevat laajemman tukiverkoston	3	3

Viestintä

TAVOITE: Soveltavan liikunnan palveluiden saavutettavuutta parannetaan selkeämmällä ja kattavammalla tiedottamisella.

TOIMENPITEET:

1. Kootaan vuosittain soveltavan liikunnan palvelut sähköiseen esitteeseen, jota jaetaan kohde- ja sidosryhmille.
2. Erityisryhmien liikunta -verkkosivua selkeytetään.
3. Varmistetaan, että soveltavan liikunnan harrastukset löytyvät ajantasaisesti Vantaan harrastuskalenterista ja ovat löydettävissä Erityisryhmät-kohderyhmän alta.
4. Liikuntaryhmien sisältökuvauksia selkeytetään siten, että asiakkaan ja ammattilaisen on nykyistä helpompi tunnistaa erilaisille toimintakyvyille sopivat palvelut.
5. Lisätään kuvalliseen viestintämateriaaliin erilaisten liikkujien ja apuvälinettä käyttävien kuvastoa.
6. Kehitetään uusia viestintätapoja yhteistyössä sidosryhmien kanssa mm. palveluesittelyt sidosryhmille.

VASTUU, YHTEISTYÖ: Liikunnan palvelualue, viestintä

AIKATAULU: 2025-



TARMO LÄHIKAUPPIAS	
KAUPPA-AUTO PALVELEE:	
MA klo	TI klo
KE klo 15:30-15:50	TO klo
PE klo	LA klo 15:30-15:50
SU klo vot ma:ssa 31.8 asti	puh. 050 5022 101 050 5022 103 www.vankkuri.net



Osallistaminen



TAVOITE: Vahvistetaan tietopohjaa toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumisesta ja soveltavan liikunnan kehittämistarpeista kohderyhmää osallistamalla.

TOIMENPITEET:

1. Toteutetaan määräajoin kuntalaisille palautekysely Vantaan soveltavan liikunnan palveluiden nykytilasta, harrastustoiveista ja kehittämisideoista.
2. Kohderyhmän liikkumista ja liikkumisen esteitä seurataan kolmen vuoden välein toteutettavasta valtakunnallisesta Liikuntatieteellisen Seuran Liikkujakyselystä.

VASTUU, YHTEISTYÖ: Liikunnan palvelualue, Liikuntatieteellinen Seura

AIKATAULU: Palautekysely 2025, 2028, Liikkujakysely 2026, 2029

Liikunnan apuvälineet

TAVOITE: Parannetaan yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua vapaa-ajalla tapahtuvaan liikuntaan.

TOIMENPITEET:

1. Hankitaan liikunnan apu- ja toimintavälineitä käyttäjätarvekyselyn vastaukset huomioiden.
2. Käynnistetään välineiden lainaustoiminta.
 1. Vapaasti käytettävät apuvälineet liikuntapaikoilla
 2. Vuokrattavat apuvälineet

VASTUU, YHTEISTYÖ: Liikunnan palvelualue, yhteistyökumppanit

AIKATAULU: 2025-





Tapahtumat



TAVOITE: Soveltavan liikunnan kohderyhmät huomioidaan liikuntatapahtumissa.

TOIMENPITEET:

1. Järjestetään kerran vuodessa kohdennettu soveltavan liikunnan tapahtuma (lajikokeilut, yhdistysesittelyt, apuvälinetestaus).
2. Lisätään liikunnan palvelualueen henkilöstön osaamista kaikille avoimen tapahtuman järjestämiseksi.
3. Hankitaan soveltavan liikunnan peli- ja liikuntavälineitä, joita eri sidosryhmät voivat lainata tapahtumakäyttöön.

VASTUU, YHTEISTYÖ: Liikunnan palvelualue, liikuntaseurat, potilas- ja vammaisyhdistykset

AIKATAULU: Toimenpide 1. 2026-2029, Toimenpiteet 2-3 2025

Yhdistysten tuki

TAVOITE: Yhdistyksiä tuetaan monipuolisesti soveltavan liikunnan ja kaikille avoimen toiminnan järjestämiseksi.

TOIMENPITEET:

1. Kootaan yhteen soveltavasta liikunnasta kiinnostuneita ja soveltavaa liikuntaa järjestäviä yhdistyksiä ja järjestetään tapaamisia ajankohtaisten teemojen ympärille.
2. Järjestetään tarpeen mukaan osaamista lisäävää koulutusta yhdistystoimijoille.

VASTUU, YHTEISTYÖ: Liikunnan palvelualue, liikuntaseurat, potilas- ja vammaisyhdistykset

AIKATAULU: 2025-2029





Erityiskortit



TAVOITE: Erityisryhmien alennuskorttien myöntäminen perustuu yhdenvertaiseen kohteluun.

TOIMENPITEET:

1. Erityisryhmien kuntosali- ja uimakorttien myöntämisperiaatteet tarkastetaan.

VASTUU, YHTEISTYÖ: Liikunnan palvelualue

AIKATAULU: 2025-

Esteettömyys



TAVOITE: Liikuntapaikkojen esteettömyystiedot ovat toimipisterekisterissä ajan tasalla.

TOIMENPITEET:

1. Selkeytetään esteettömyystietojen keräämisen ja päivittämisen vastuun jakautuminen liikunnan palvelualueella.
2. Kerätään esteettömyystiedot puuttuvista keskeisistä liikuntapaikoista.
3. Päivitetään esteettömyystiedot peruskorjattujen/-parannettujen liikuntapaikkojen osalta.

VASTUU, YHTEISTYÖ: Liikunnan palvelualue

AIKATAULU: 2025-2029

TAVOITE: Liikuntapaikkojen esteettömyydestä viestitään monikanavaisesti.

TOIMENPITEET:

1. Rikastetaan liikuntapaikkojen sanallisia esteettömyystietoja valokuvilla.
2. Uimahallien osalta kuvataan opastusvideot liikuntapaikalle kulusta pysäköintipaikalta allasalueelle.
3. Tiedotetaan kuntalaisia esteettömyystietojen olemassaolosta ja mahdollisuudesta selvittää etukäteen tilassa toimimista.

VASTUU, YHTEISTYÖ: Liikunnan palvelualue, viestintä

AIKATAULU: 2025-2029, uimahallivideot 2025

Esteettömyys

TAVOITE: Uusien liikuntapaikkojen suunnittelussa sekä vanhojen peruskorjauksessa huomioidaan esteettömyys ja erilaisten asiakasryhmien mahdollisuus käyttää paikkoja.

TOIMENPITEET:

1. Järjestetään koulutus henkilöstön tietoisuuden lisäämiseksi esteettömyydestä ja sen monimuotoisuudesta.
2. Uusien liikuntapaikkahankkeiden/peruskorjausten suunnittelussa osallistetaan kohderyhmää mm. kuullaan vammais- ja vanhusneuvostoa.
3. Uusiin ulkokuntosaleihin pyritään asentamaan väh. 1 esteetön laite.

VASTUU, YHTEISTYÖ: Liikunnan palvelualue, kaupunkiympäristön toimiala

AIKATAULU: 2025-2029





Ikääntyneet, joilla rajoitteita toimintakyvyssä



TAVOITE: Yli 65-vuotiailla on mahdollisuus saada liikuntaneuvontaa ja -ohjausta.

TOIMENPITEET:

1. Jatkokehitetään ikääntyneille suunnattua yksilömuotoista liikuntaneuvontaa ja -ohjausta sekä pilotoidaan ryhmämuotoista neuvontaa.

VASTUU, YHTEISTYÖ: Liikunnan palvelualue, hyvinvointialue

AIKATAULU: Hanke 2025-



TAVOITE: Aloitteleville liikkujille on tarjolla matalan kynnyksen ohjattuja liikuntaryhmiä.

TOIMENPITEET:

1. Lisätään matalan kynnyksen starttiryhmiä liikuntaa aloitteleville, jotka kaipaavat henkilökohtaisempaa neuvontaa ja avustusta.
2. Lisätään tiedotusta nykyisistä matalan kynnyksen toiminnoista esim. laiteopastukset.

VASTUU, YHTEISTYÖ: Liikunnan palvelualue, aikuisopisto

AIKATAULU: Resurssien mukaan

TAVOITE: Ikääntyneille järjestetään matalan kynnyksen liikuntatoimintaa lähellä kotia kaikilla Vantaan suuralueilla.

TOIMENPITEET:

1. Senioriliigan maksuttomia talviajan peli- ja kävelyvuoroja lisätään.
2. Selvitetään vaihtoehtoja Senioripakun kesäajan liikuntatoiminnan vakiinnuttamiseen.
3. Lisätään muuta matalan kynnyksen liikuntatoimintaa mm. kävelyryhmät, ulkoiluystävät, virtuaalijumppien etäkatsomot.

VASTUU, YHTEISTYÖ: Liikunnan palvelualue

AIKATAULU: 2025-

Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma valmistuu keväällä 2025

Lisätiedot:

Projektikoordinaattori Anni Polari

Kaupunkikulttuurin ja hyvinvoinnin toimiala

/ Liikunnan palvelualue

anni.polari@vantaa.fi

Puh. 040 195 5872



**VANTAAN
SOVELTAVAN LIIKUNNAN
KEHITTÄMISSUUNNITELMA**

2025–2029