



KAINUUN LIIKKUMISLUPAUS 2030

#lupaaniikunkainuussa







Kohti liikkumislupausta

Kainuun Liikkumislupaus 2030 syntyi tarpeesta koota yhteen kainuulaisia ihmisiä ja toimijatahoja pohtimaan, miten saamme käännettyä terveyden ja toimintakyvyn kannalta liian vähäisen liikunnan määrän lisääntyväksi liikkeeksi ja kasvavaksi hyvinvoinniksi. Yhtenä merkittävänä katalyyttinä prosessille toimi Kainuun nuorisovaltuuston aloite nuorten liikunnan lisäämisestä, joka otettiin käsittelyyn useassa toimielimessä kunta- ja maakuntatasolla.

Kainuun Liikkumislupaus 2030 sisältää kolme peruspilaria, joista kaksi tähtää kainuulaisten liikkeen lisäämiseen ja kolmas nostaa esille Kainuun vahvan liikuntaosaamisen hyödyntämisen maakunnan veto- ja pitovoimatekijänä. Kunkin peruspilarin sisällä ovat teesit, jotka toimivat positiivisen kehityksen lähtökohtana. Tavoitteena on, että vuonna 2030 Kainuu tunnustetaan erityisesti liikkuvana ja hyvinvoivana maakuntana, jossa on ilo olla ja vieraillla!

Kainuun Liikkumislupaus 2030 työryhmä:

Teemu Takalo	Kainuun Liikunta ry
Pentti Malinen	Kainuun Liikunta ry
Liisa Paavola	Kajaanin ammattikorkeakoulu
Jaana Kari	Kainuun ammattiopisto
Helena Saari	Kainuun hyvinvointialue
Sanna Nikola-Määttä	Kainuun liitto
Mika Kilpeläinen	Sotkamon kunta
Jenna Härkönen	Paltamon kunta
Sara Anttila	MDI
Iina Tunkkari	MDI
Ella Junnilla	MDI

Miten sinä voisit olla mukana lunastamassa Kainuun Liikkumislupausta 2030?

Visio ja yhteiset liikkumislupauksemme

Liikunta on osa arkeamme ja kulttuuriamme sekä maakuntamme tunnettu vetovoimatekijä.

- Lisäämme liikettä kaikissa ikäluokissa ja luomme yhdessä liikkumiseen innostavan ilmapiirin kainuulaisten keskuudessa.
- Lisäämme Kainuun pito- ja vetovoimaa tuomalla esiin liikunnan ja urheilun huippuosaamistamme, harrastamisen edullisuutta sekä luontoamme liikunnan areenana.

Arvomme ovat



YHTEISÖLLISYYS



KAINUULAISUUS



INNOSTUS



OSAAMINEN

LIKKUMISLUPAUKSET

Toimijat, toiminta ja sitoutuminen

YHTEISÖLLISYYS

KAMPANJAT & TAPAHTUMAT

LIIKUNTANEUVONTA

LIKKUMAAN KANNUSTAMINEN

HARRASTAMINEN HELPOKSI

LIIKUNTAOLOSUHTEET

OSAAMINEN ESILLE JA KÄYTTÖÖN

LISÄÄ YHTEISTYÖTÄ

TAPAHTUMILLA TUNNETTUUTTA

- LUONNOSTA LIKETTÄ

TEESIT

Väitteet, jotka toimivat positiivisen kehityskulun lähtökohtana.

LIKKUMAAN
INNOSTUMINEN

LIKKUMISYMPÄRISTÖT
JA -PALVELUT

VETO- JA PITOVOIMAA
LIKKUNNASTA

PERUSPILARIT

Yhdessä tunnistetut vahvuudet ja mahdollisuudet

ARVOPOHJA yhteisöllisyys, kaisuulaisuus, innostus ja osaaminen







Peruspilari:

Liikkumaan innostuminen

TEESI 1

Yhteisöllisyyttä ja tavoitteellisuutta maakunnallisella yhteistyöllä

MAAKUNTAOHJELMA

Vahvistamme liikunnan roolia maakunnan kehittämisessä. Kytkeimme liikkumisohjelman osaksi maakuntaohjelmaa ja maakunnan strategisia kehittämissuunnitelmia.

MAAKUNNALLINEN LIIKUNTAKOORDINAATIORYHMÄ

Perustamme maakunnallisen liikunnan koordinaatioryhmän, joka koordinoi toimijoiden välistä yhteistyötä mm. liikunnan hanketoiminnassa ja kannustaa maakunnallisten yhteistyörakenteiden kehittämiseen.

KUNTAYHTEISTYÖ

Edistämme kuntien ja kansalaisopistojen yhteistyötä liikuntapalveluiden suunnittelussa ja toteutuksessa, jotta liikuntatarjonta olisi kattavaa ja saavutettavaa koko maakunnassa myös väestömäärän laskiessa.

DIGITAALISUUS LIIKUNTAPALVELUIDEN SAAVUTETTAVUUDESSA

Hyödynnämme digitaalisuutta edistämään liikuntapalveluiden saatavuutta. Käynnistämme vuorovaikutteisia etäohjauksia, joita voidaan toteuttaa esimerkiksi oppilaitosyhteistyön avulla. Hyödynnämme etäyhteyksiä saavuttaaksemme entistä paremmin koko maakunnan ja tarjotaksemme yhteisöllisiä liikuntakokemuksia myös digitaalisten välineiden avulla.

TEESI 2

Lisää liikettä kampanjoilla, tapahtumilla ja viestinnällä

LIIKUNTATAPAHTUMAT JA -KAMPANJAT

Liikutaan yhdessä tapahtumissa ja kampanjoiden kannustamana. Järjestämme liikkumislupauskampanjoita, jotka sitouttavat ihmisiä liikkumaan. Kehitämme koululiikuntatapahtumia ja liikuntatapahtumia, jotka kannustavat ihmisiä liikkumaan yhdessä. Lisäksi hyödynnämme taidetestaamisen konseptia liikunta- ja urheilutapahtumien yhteydessä yhteisöllisyyden lisäämiseksi.

LIIKUNTATAPAHTUMINEN JA -KAMPANJOIDEN MAAKUNNALLINEN VUOSIKELLO

Luomme maakunnallisen liikuntatapahtumien ja -kampanjoiden vuosikellon, joka helpottaa kampanjoiden suunnittelua, koordinointia ja viestintää.

TEHOKAS VIESTINTÄ

Hyödynnämme kampanjoissa entistä tehokkaammin sosiaalista mediaa, perinteistä mediaa ja organisaatioiden omia kanavia viestiäksemme liikunnan ilosta ja terveyshyödyistä eri kohderyhmille.

VAIKUTTAVUUTTA VAIKUTTAJILLA

Hyödynnämme vaikuttajia ja tunnettuja henkilöitä viestinnässä. Käytämme paikallisia ja kansallisia vaikuttajia ja tunnettuja henkilöitä viestimään liikunnan tärkeydestä ja houkuttelemaan osallistujia liikuntakampanjoihin.

TEESI 3

Liikuntaneuvonnasta asiakaslähtöinen ja tunnettu palvelu

LIKKUMISEN PUHEEKSI OTTAMINEN

Mitä useampi taho ottaa liikkumisen puheeksi, sen parempi. Myös liikunta- ja terveysalan ulkopuolella työskenteleviä ihmisillä on tärkeä rooli liikkumisen puheeksi ottajina. Useiden tahojen tekemä liikkumisen puheeksi ottaminen edistää liian vähän liikkuvien saamista liikuntaneuvonnan palvelupolulle.

LIIKUNTANEUVONNAN MAAKUNNALLINEN MALLI

Kehitämme Kainuuseen yhtenäisen ja asiakaslähtöisen liikuntaneuvonnan toimintamallin, joka selkeyttää kuntien ja hyvinvointialueen välistä palvelupolkua sekä tiivistää yhteistyötä toimijoiden välillä. Toiminta sisältää mm. selkeät käytänteet, kuten läheteet, kirjaamisoikeudet ja asiakaslähtöiset tavoitteet.

LIIKUNTANEUVONNAN SAAVUTETTAVUUS

Parannamme liikuntaneuvontapalvelun saavutettavuutta ja varmistamme palvelun saatavuuden huomioiden eri ikäryhmät sekä kuntien erityispiirteet ja etäisyydet. Lisäksi liikuntaneuvojat jalkautuvat tapahtumiin ja tilaisuuksiin, jotta palvelu tavoittaa uusia ihmisiä erilaisissa toimintaympäristöissä.

LIIKUNTANEUVONNAN TUNNETUUS

Päivitämme palvelusta kertovia verkkosivuja ja tiedotamme esimerkiksi paikallislehdissä, apteekeissa ja sairaaloissa. Järjestämme drop-in-päiviä, joissa kuntalaiset voivat tutustua liikuntaneuvontapalveluun ja sen hyötyihin.







Peruspilari:

Liikkumis- ympäristöt ja -palvelut

TEESI 1

Liikkeelle yhdessä kannustaen

VÄHÄN LIKKUVIEN KANNUSTAMINEN

Järjestämme liikuntatuokioita koulu- ja opiskelupäivien sisällä sekä tuemme harrastamisen mahdollisuuksia koulupäivän yhteydessä. Etsimme uusia tapoja viestiä liikunnasta ja tavoittaa vähän liikkuvia. Lisäämme yhteistyötä erilaisten yhteisöjen kanssa, jotta liikkumista voidaan sisällyttää näiden yhteisöjen toimintaan.

OMAEHTOISESTI LIIKKUMAAN

Kehitämme omaehtoiseen liikkumiseen kannustavia edullisia harrastepassi- ja -rannekejärjestelmiä liikuntapaikkojen käytön tehostamiseksi.

YHTEISÖLLISESTI LIIKKUMAAN

Innostamme yhteisöjä luomaan omaehtoisia harrastusmuotoja, joissa osallistujat voivat vaikuttaa toiminnan sisältöön. Yhteistyössä voidaan kehittää uusia, pelillistettyjä liikuntakonsepteja, jotka lisäävät liikunnan houkuttelevuutta erityisesti nuorten parissa.

YKSILÖN VASTUU JA YHTEISÖN TUKEA

Tuomme lempeästi esille yksilön vastuuta omista liikkumisen valinnoistaan unohtamatta kuitenkin ystävän, yhteisön ja läheisen tukea, ja sen merkitystä.



TEESI 2

Lisää harrastuneisuutta

LISÄÄ HARRASTAJIA SEUROIHIN

Järjestämme harrastamisen teemapäiviä urheiluseurojen ja koulujen yhteistyönä. Hyödynnämme digitaalisuutta ja uusia sovelluksia harrastetarjonnan markkinoinnissa.

KAIKKI MUKAAN HARRASTAMAAN

Madallamme maahanmuuttajien ja muiden vähemmistöryhmien kynnystä tulla mukaan seuratoimintaan kouluttamalla seuratoimijoita sekä viestimällä seuratoiminnan mahdollisuuksista entistä laajemmin myös eri kielillä.

LAADUKAS JA MONIPUOLINEN SEURATOIMINTA

Vahvistamme urheiluseurojen valmiuksia sekä seurojen välistä yhteistyötä osaavien työntekijöiden palkkaamiseksi seuroihin. Kannustamme seuroja yhteistyöhön ja lisäämme valmentajien osaamista, jotta lapsille mahdollistuu useamman lajin yhtäaikainen harrastaminen.

EDULLISET HARRASTUKSET

Huolehdimme, että liikunnan harrastaminen säilyy Kainuussa edullisena jatkossakin ja viestimme tästä ulospäin entistä rohkeammin.

TEESI 3

Laadukkaat liikuntaolosuhteet kaikenikäisten ja -tasoisten liikkujien saataville

TEHOKAS LIIKUNTATILOJEN KÄYTTÖ

Kehitämme kuntien ja toimijoiden välistä yhteistyötä liikuntatilojen entistä tehokkaammaksi hyödyntämiseksi mm. päiväaikaan.

LUONNON REITISTÖT JA LIIKUNTAYMPÄRISTÖT

Kehitämme ja ylläpidämme luontoon rakennettuja liikuntaolosuhteita kuten hiihtolatuja, maastopyöräily- ja vaellusreittejä sekä melonta- ja suunnistusolosuhteita.

LIKKUMISEN ESTEIDEN POISTAMINEN

Liikuntafasilitteettien rakentamisesta siirrymme kohti kokonaisvaltaista asukkaiden kokemien liikkumisen esteiden poistamista.

MAASEUTUUN ERITYISHUOMIO

Etsimme aktiivisesti ratkaisuja maaseudun asukkaiden, erityisesti lasten ja nuorten, liikunnan lisäämiseksi huomioiden mm. pitkät välimatkat koulu- ja työmatkaliikkumisen esteenä.

RAKENNETTU YMPÄRISTÖ JA INFRASTRUKTUURI

Hyödynnämme maakunnan infrastruktuuria liikuntatarkoituksiin. Kannustamme käyttämään kevyenliikenteenväyliä, koulujen piha-alueita ja muita julkisia tiloja liikkumisen ympäristöinä. Kehitämme väyliä ja ympäristöjä palvelemaan myös liikkujien tarpeita.

LIIKUNTAVÄLINEIDEN LAINAUS- JA VUOKRAUSPALVELUT

Kehitämme liikuntavälineiden lainaus- ja vuokraustoimintaa sekä välineiden kierrättämistä, jotta harrastaminen mahdollistuisi ilman isoja henkilökohtaisia investointeja.



Peruspilari:

Veto- ja pitovoimaa liikunnasta

TEESI 1

Otetaan käyttöön Kainuun ainutlaatuksen liikunta-alan osaamis- ja koulutuskeskittymän potentiaali

LIIKUNTA-ALAN KOULUTUS ERI TOIMIJOIDEN KEHITTÄMISTYÖSSÄ

Hyödynnämme Vuokatti Kampuksen liikunta-alan koulutuspolkua 2.asteelta liikuntatieteiden tohtorin tutkintoon asti kuntien, järjestöjen ja yritysten toiminnan kehittämisessä.

LIIKUNTA-ALAN OSAAMINEN KOKO MAAKUNNAN KÄYTTÖÖN

Parannamme maakunnan reunakuntien houkuttelevuutta liikunta-alan opiskelijoiden harjoittelupaikkoina kehittämällä harjoittelua helpottavia tekijöitä kuten asumis- ja liikkumisjärjestelyitä.

KOULUTUSTOIMIJOIDEN YHTEISTYÖN VAHVISTAMINEN

Vahvistamme liikunta-alan toimijoiden yhteistyötä ja rakennamme Kainuusta liikunnan, koulutuksen ja tapahtumatutannon kärkialueen, joka tukee opiskelijoiden oppimista, jatkokouluttautumista ja työllistymistä sekä jo alalla työskentelevien jatkuva oppimista.

LISÄÄ YRITTÄJYYTTÄ

Kehitämme liikunta-alan koulutuksen ja osaamisen ympärillä olevaa innovaatiotoimintaa ja parannamme mahdollisuuksia liikunta-alan yrittäjyyteen.

URHEILIJOIDEN KAMPUKSET

Vahvistamme edelleen huippu-urheilun osaamista ja olosuhteita sekä urheilun ja opiskelun mahdollistavia toimintaympäristöjä (Olympiavalmennuskeskus Vuokatti-Ruka, Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia ja Kajaanin Urheilukampus) Kainuun vetovoimatekijöinä. Kampusten ja akatemiatoiminnan kehittäminen lisää muualta tulevien opiskelijoiden määrää Kainuussa sekä vie eteenpäin myös seuratoiminnan laatua ja volyymiä sekä urheilullista menestystä.

TEESI 2

Vahvistetaan liikunnan ja matkailualan yrittäjien yhteistyötä

YHTEISTYÖN KEHITTÄMINEN

Edistämme liikunta-alan ja matkailuyritysten yhteistyötä. Laadimme valmiita matkailukonsepteja, kuten liikuntaan ja luontoon painottuvia eri yritystoimijoiden tarjontaa yhdistäviä matkailupaketteja, joilla houkuttelemme kansallisia ja kansainvälisiä matkailijoita.

LIIKUNNAN NÄKYVYYDEN PARANTAMINEN

Parannamme maakunnan liikunnan ja urheilun näkyvyyttä valtakunnallisesti ja kansainvälisesti viestinnän, huippu-tapahtumien ja vetovoimaisten urheilijoiden kautta. Luomme kattavan esittelyn maakunnan liikunta- ja urheiluseuroista sekä liikuntamahdollisuuksista verkkosivuilla ja esitteissä.

YHTEINEN INNOVOINTI JA TAPAHTUMIEN KOORDINOINTIRYHMÄ

Järjestämme säännöllisesti seminaareja ja tapaamisia, joissa tuodaan yhteen liikunta-, matkailu- ja yrityssectorit. Tavoitteena on luoda uusia liikunta- ja tapahtumamahdollisuuksia Kainuuseen. Perustamme maakunnallisen tapahtumatoinnin koordinoitiryhmän, joka suunnittelee ja edistää tapahtumatuotantoa sekä yhdistää eri toimijoiden resurssit ja osaamisen.

VAHVUUKSIEN TUNNISTAMINEN JA HYÖDYNTÄMINEN

Hyödynnämme Kainuun tunnistettuja vahvuuksia, kuten maastohiihtoa tapahtumien ja liikuntamatkailun kärkenä sekä tunnistamme ketterästi uusia nousevia lajeja ja trendejä liikuntamatkailun mahdollisuuksina.

TEESI 3

Tehdään Kainuu tunnetuksi tapahtumista ja hyödynnetään luontoamme entistä vahvemmin

LIIKUNTATAPAHTUMIEN VUOSIKELLO

Hyödynnämme maakunnallista liikuntatapahtumien vuosikelloa tapahtumien suunnittelun ja viestinnän tukena.

VAIKUTTAVUUTTA VAIKUTTAJILLA

Hyödynnämme vaikuttajia ja tunnettuja henkilöitä viestinnässä. Käytämme paikallisia ja kansallisia vaikuttajia ja tunnettuja henkilöitä viestimään liikunnan tärkeydestä ja houkuttelemaan osallistujia liikuntakampanjoihin.

KARTTAPOHJAISEN LIIKUNTAPAIKKAPALVELUN KEHITTÄMINEN

Tarjoamme ajantasaisen karttapohjaisen verkkopalvelun, joka esittää helposti liikuntapaikat ja niiden tarjonnan. Palvelu parantaa alueen liikuntamahdollisuuksien saavutettavuutta ja houkuttelevuutta.

LUONNON VETOVOIMAAN TUKEUTUMINEN

Hyödynnämme Kainuun luontoa vetovoimatekijänä liikunta- ja urheilutapahtumien sekä matkailupakettien suunnittelussa.

KÄRKITAPAHTUMIIN PANOSTAMINEN

Teemme yhteistyötä matkailualan kanssa isoimpien tapahtumien markkinoinnissa ja luomme uusia vetovoimaisia tapahtumia, jotka houkuttelevat osallistujia niin paikallisesti kuin kansainvälisesti.







Eri ryhmien liikkumisen edistäminen

Lapset, nuoret ja perheet

KOULULIIKUNTA

Panostamme koululiikunnan laatuun. Koulussa jokainen lapsi kohtaa liikuntaa ja rakentaa suhdettaan liikuntaan. Myönteiset kokemukset kasvattavat liikunnalliseen elämäntapaan. Lisäämme innostavia lajikokeiluja koulujen liikuntatunneille sekä järjestämme liikuntaa opettavien opettajien täydennyskoulutusta.

URHEILUSEURAT

Panostamme lasten ja perheiden toiveiden huomioimiseen, jotta matalan kynnyksen liikuntatarjonta vastaa lasten, nuorten ja perheiden kiinnostukseen. Järjestämme avoimia perheliikuntavuoroja ja koko perheen tapahtumia yhteistyössä seurojen ja muiden järjestötoimijoiden kanssa.

MOTIVOIMME NUORISOA LIIKKUMAAN

Kannustamme yhdessä liikkumiseen ja ei-kilpailullisiin omaehtoisiin liikuntamuotoihin. Viestimme nuorten omissa kanavissa liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden hyödyistä.

KUNNOSSA KASARMILLE

Kannustamme nuoria fyysisen kunnon kehittämiseen ennen tulevaa palvelusaikaa tuomalla esille palveluksen vaatimuksia sekä kehittämällä uusia motivoivia tukitoimia fyysisen kunnon parantamiseen

PROJEKTIT JA HANKKEET

Kehitämme uusia yhteistyöprojekteja, jossa voidaan hyödyntää koulujen ja oppilaitosten arjessa esimerkiksi liikunta-alan opiskelijoita oppilaiden liikuntaan aktivoimisen tukena.

YHTEISTYÖ HYVINVOINTIALUEEN JA KUNNALLISTEN PALVELUIDEN KANSSA

Yhdistämme voimamme hyvinvointialueen lapsiperhepalveluiden, varhaiskasvatuksen ja muiden lapsiperheiden arkeen liittyvien tahojen kanssa, jotta voimme tukea perheitä liikunnallisen elämäntavan omaksumisessa.





Työikäiset

TYÖYHTEISÖT LIIKKUMAAN

Kannustamme yhteistyössä eri toimijoiden kanssa (esim. työnantajat, seurat) työpaikkoja järjestämään säännöllisesti yhteisiä liikuntatapahtumia, kuten ryhmäliikuntatunteja, yhteislenkkejä tai turnauksia, jotka tukevat yhteisöllisyyden tunnetta ja madaltavat kynnystä liikkumiseen.

KIINNI LIIKUNNALLISEEN ELÄMÄNTAPAAN

Etsimme yhdessä ratkaisuja, jolla voidaan tukea työntekijöitä liikunnalliseen elämäntapaan esim. tarjoamalla tietoa eri liikuntaeduista ja -palveluista työnantajille, järjestämällä kampanjoita, jotka motivoivat työntekijöitä lisäämään liikuntaa arjessaan.

TYÖMATKALIIKUNTA

Panostamme työmatkaliikuntaan. Parannamme työmatkapyöräilyn edellytyksiä yhteistyössä sidosryhmien kanssa, kuten rakentamalla ja ylläpitämällä kevyen liikenteen väyliä ympärivuotisesti.

EDULLISESTI HARRASTAMAAN

Kehitämme liikuntapalveluiden hinnoittelua kannustamaan pitkäjänteiseen ja monipuoliseen liikunnan harrastamiseen esimerkiksi erilaisten rannekeiden ja ns. hiljaisia aikoja hyödyntävien edullisten tila- ja vuorohintojen muodossa.

RESERVILÄISET LIIKKEELLE

Kehitämme uusia motivoivia keinoja pitää yllä reserviläisten fyysistä kuntoa sekä maanpuolustuskuntoa että työkykyä huomioiden.

Yli 65 -vuotiaat

HELPOSTI LIIKKUMAAN

Järjestämme soveltavaa liikuntaa ja matalan kynnyksen ryhmätoimintaa ikäihmisille yhdessä kansalaisopistojen ja seurojen kanssa. Laajennamme toimintaamme, jotta tavoitamme myös toimintakyvyltään heikentyneet, kotona asuvat ikäihmiset.

YHTEISÖLLISYYTTÄ JA KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTI LIIKKUEN

Luomme yhteisöllisiä liikuntamahdollisuuksia, kuten hyvinvointiryhmiä, toimintapäiviä ja kylä tapahtumia, joissa liikuntaosioilla edistetään fyysistä aktiivisuutta ja sosiaalista osallisuutta. Hyödynnämme etäjumppaa ja teknologiaa erityisesti niille, joilla on rajalliset liikkumismahdollisuudet.

LIIKUNTAPALVELUJA PERUKKAAN

Kehitämme kiertäviä liikuntapalveluita, kuten ”liikuntakirjastoautoja”, jotka vievät liikuntamahdollisuudet myös syrjäseutujen ikäihmisille. Näin varmistamme, että liikunta on saavutettavaa myös harvaan asutuilla alueilla.

SELKEÄÄ VIESTINTÄÄ

Selkeytämme kuntien, hyvinvointialueiden ja järjestöjen välisiä rooleja sekä luomme keskitetyn liikuntakalenterin ja tiedotuskampanjoita. Näiden avulla levitämme tietoa liikuntamahdollisuuksista ja hyödynnämme hyviä käytäntöjä, kuten ”Voimaa vanhuuteen” -ohjelmaa, osana pysyviä rakenteita.





Soveltava liikunta

PALVELUT OSAKSI RAKENTEITA

Luomme soveltavan liikunnan palvelupoluista mallin, jossa kuvataan kuntien, Kainuun hyvinvointialueen sekä yhdistysten ja järjestöjen rooleja soveltavan liikunnan palveluiden toteuttamisessa.

STRATEGIASTA LIIKKEELLE

Laadimme kuntien kesken maakunnallisena yhteistyönä kuntakohtaiset soveltavan liikunnan strategiat osaksi kunnan liikuntalain mukaista tehtävää.

SOVELLETTU LIIKUNTATOIMINTA MUKAAN URHEILUSEUROIHIN JA YHDISTYKSIIN

Tuemme ja aktivoimme yhdistyksiä ja urheiluseuroja edistämään kaikkien kainuulaisten liikkumismahdollisuuksia osana kolmannen sektorin toimintaa.

LIIKUNTAOLOSUHTEET SAAVUTETTAVIKSI

Aktivoimme niin julkishallinnon kuin matkailupalveluiden tuottajia huomioimaan saavutettavuuden ulottuvuuksia ja laatimaan esteettömyyskartoituksia soveltavaan liikuntaan osallistuvien osallistumismahdollisuuksien edistämiseksi.

The background is a teal-colored image showing the surface of water with gentle ripples. In the upper portion, a dark, silhouetted shoreline with trees is visible against a lighter teal sky.

Lähtötilanne ja mittarit

Liikkumislupauksen mittarit

Kainuun Liikkumislupauksen 2030 päätavoitteena on lisätä kainuulaisten liikuntaa ja arjen aktiivisuutta. Lupausten lunastamista arvioidaan mittareilla, jotka kertovat liikunnan vaikutuksista hyvinvointiin, terveyteen ja toimintakykyyn. Nämä mittarit on valittu säännöllisesti valtakunnallisesti toteutettavista väestötutkimuksista, joiden tulokset ovat helposti koottavissa Kainuun osalta Rajattomasti liikuntatietoa -alustalta.

Kainuun Liikkumislupauksen 2030 toisena päätavoitteena on Kainuun pito- ja vetovoiman lisääminen liikunnan ja urheilun keinoin. Tämän tavoitteen toteutumista mitataan Vuokatti-Ruka urheiluakatemian ja Kajaanin Urheilukampuksen opiskelijamäärillä, liikunta-alan opiskelijoiden määrillä sekä liikuntamatkailutapahtumien osallistujamäärillä.

Lisäksi lupausten lunastamista seurataan toistamalla kahden vuoden välein ohjelman työstövaiheessa toteutettu kansalaiskysely. Tällä seurataan kainuulaisten liikkumisasenteissa ja -tottumuksissa tapahtuvia muutoksia sekä kerätään ideoita liikkumisen lisäämiseen ohjelmakaudella ja sen jälkeen.

Kainuun Liikkumislupauksen 2030 päätavoitteet yhdistäen tavoitteena on, että Kainuu tunnetaan kokonaisvaltaisesti liikunnan ja hyvinvoinnin sekä urheilun maakuntana. Tätä mitataan Kainuusta tehtävillä maakuntakuvatutkimuksilla.

Lähtötilanne yleisesti

TERVEYS JA HYVINVOINTI:

Liikkumattomuuden kustannukset (v. 2022)

- Kainuu 317 €/asukas
- Koko Suomi 275 €/asukas

Hyte -kerroin (v. 2024)

- Kainuu 17,4
- Koko Suomi 19,2

Kokee terveydentilansa kesinkertaiseksi tai huonoksi (v. 2022)

- Kainuu 42,9 % (yli 20-vuotiaat)
- Koko Suomi 36,8 %

Kokee elämänlaatunsa hyväksi (v. 2022)

- Kainuu 47,1 % (yli 20-vuotiaat)
- Koko Suomi 51 %

Lähtötilanne lapset ja nuoret

TERVEYS JA HYVINVOINTI:

Ylipainon yleisyys

- 2-6 -vuotiaat 22 %
- 7-12 -vuotiaat 25 %
- 8.-9. luokkalaiset 19 %

Kokee terveydentilansa kesinkertaiseksi tai huonoksi

- 8.-9. luokkalaiset 29 %
- Lukion 1.-2. vuoden opiskelijat 22 %
- Ammatillisen koulutuksen 1.-2. vuoden opiskelijat 31 %

LIKKUMINEN JA FYYSINEN TOIMINTAKYKY:

Heikko fyysinen toimintakyky Move-mittauksissa

- 5. luokka 22 %
- 8. luokka 25 %

Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 tunnin viikossa

- 8.-9. luokkalaiset 29 %

Lähtötilanne aikuisväestö

LIKKUMINEN JA TOIMINTAKYKY:

Terveysliikuntasuositusten mukaan liian vähän liikkuvat 20-64 -vuotiaat (v. 2022)

- Kainuu 57,6 %
- Koko Suomi 56 %

Terveysliikuntasuositusten mukaan liian vähän liikkuvat yli 65-vuotiaat (v. 2022)

- Kainuu 65,4 %
- Koko Suomi 64,3 %

500 metrin matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia yli 65 -vuotiaat (v. 2022)

- Kainuu 19 %
- Koko Suomi 17 %

100 metrin matkan juoksemisessa suuria vaikeuksia 20-64 -vuotiaat (v. 2022)

- Kainuu 9,3 %
- Koko Suomi 9,7 %



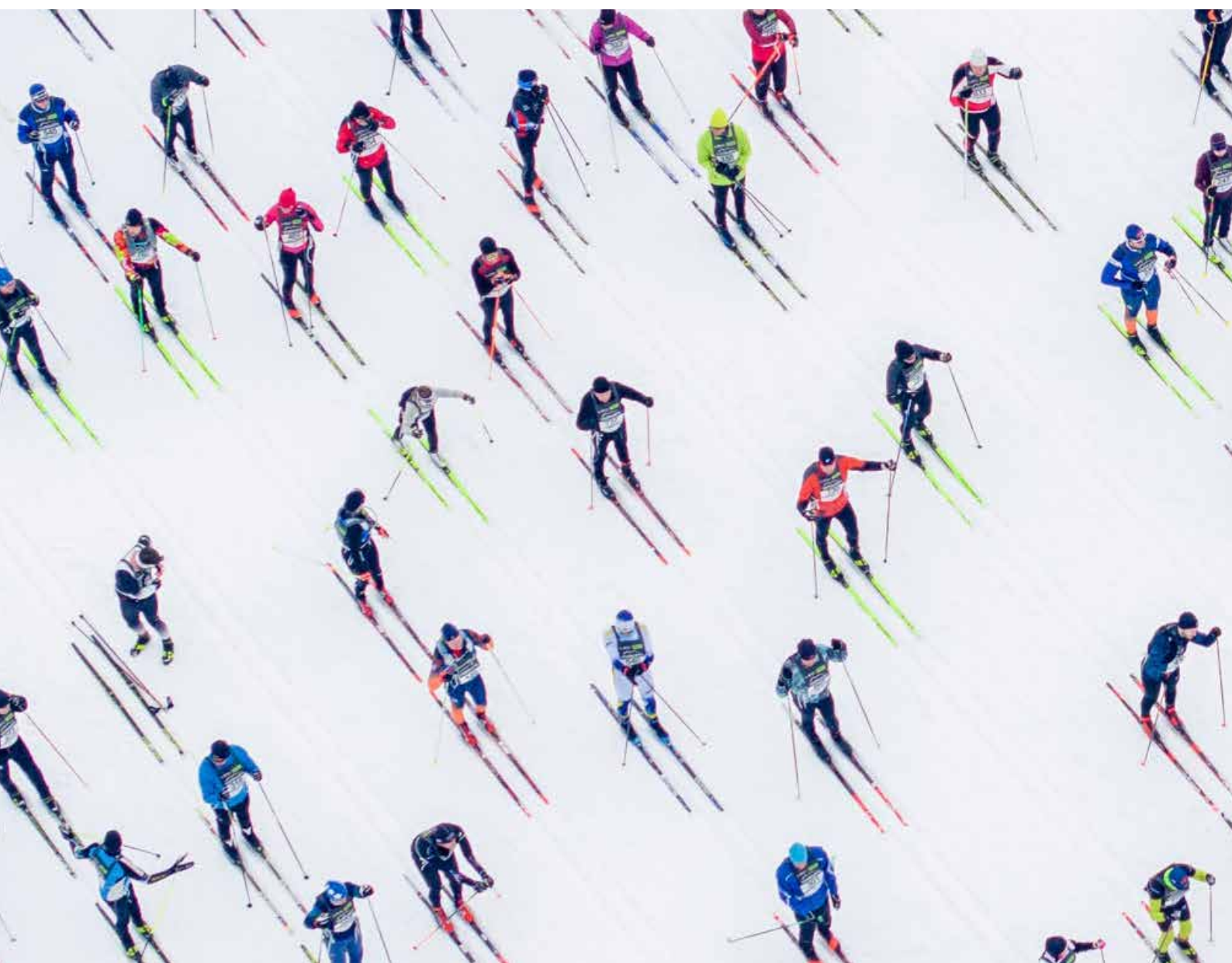
A group of people, likely athletes, are huddled together in a circle, looking up and smiling. They are wearing bright green athletic shirts. The image is overlaid with a semi-transparent teal filter. The text "Lupaus lunastetaan yhdessä!" is centered over the image.

**Lupaus
lunastetaan
yhdessä!**

Kainuun Liikkumislupaus 2030 lunastetaan yhdessä. Mukaan on kutsuttu mm.

Kainuun Liitto, Kainuun Liikunta, Kainuun kunnat, Vuokatti Sport, Kainuun prikaati, Kainuun koulut ja oppilaitokset, kuntien varhaiskasvatus, kansalaisopistot, Kainuun hyvinvointialue, VRUA, Kajaanin Urheilukampus, urheiluseurat, liikunta-alan opiskelijat, paikalliset ja maakunnalliset järjestöt ja vapaaehtoistoimijat, liikuntapeliin kehittäjät, paikalliset mediat, liikunta-, matkailu- ja muiden alojen yritykset

Ja ihan jokainen kainuulainen!



Näin lunastamme lupauksemme

Asetamme tavoitteet, joilla seuraamme ohjelman etenemistä ja vaikutuksia. Näin varmistamme, että kaikki ymmärtävät, mitä kohti olemme menossa.

Varmistamme, että ohjelman toteuttamiseen sitoutuvat keskeiset toimijat. Luomme yhteisen omistajuuden ohjelman tavoitteista.

Varmistamme, että ohjelman toimeenpanolla on **riittävät taloudelliset ja henkilöstölliset resurssit** sekä tarjoamme koulutusta toimijoille, jotta osaaminen ja työkalut vastaavat tarpeita.

Laadimme **kohderyhmiä puhuttelevan viestintäsunnitelman**, joka kertoo ohjelman tavoitteista, hyödyistä ja etenemisestä kaikille osapuolille.

Keräämme palautetta säännöllisesti ja **seuraamme tavoitteiden toteutumista**. Opimme kokemuksista ja kehitämme toimintaa joustavasti matkan varrella.

Juurrutamme toiminnan pysyväksi. Viemme ohjelman osaksi arkea ja olemassa olevia rakenteita sekä tarvittaessa luomme uusia rakenteita. Näin varmistamme, että ohjelma kantaa hedelmää pitkällä aikavälillä.



