



Liperin kunnan soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma

2026-2030

Johdanto

Valtakunnallisten selvitysten mukaan noin 15 prosenttia Suomen väestöstä kuuluu soveltavan liikunnan kohderyhmään. Liperissä tämä tarkoittaa karkeasti noin 1800 henkilöä (11 980 asukasta vuonna 2024).

Kaikki kohderyhmään kuuluvat eivät kuitenkaan käytä kunnan järjestämiä palveluja: osa liikkuu omatoimisesti, osa yleisissä ryhmissä tai saa tukea liikkumiseen muualta.

Kunnallisten selvitysten ja käytännön kokemuksen perusteella soveltavan liikunnan aktiivisia käyttäjiä on tyypillisesti noin 20-35 prosenttia kohderyhmästä. Liperissä tämä vastaisi arviolta noin 400-600 kuntalaista.

SOVELTAVAN LIKUNNAN
KOHDERYHMÄSSÄ

15 % väestöstä

SOVELTAVAN LIKUNNAN
AKTIIVISIA KÄYTTÄJIÄ

20-35 % kohderyhmästä

LIPERISSÄ
SOVELTAVAN LIKUNNAN
AKTIIVISIA KÄYTTÄJIÄ

400-600

kuntalaista



Soveltavan liikunnan määrittely

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan järjestettyä liikuntaa tai liikuntaa edistävää toimintaa henkilöille, joiden on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai niiden sosiaalisiin tilanteisiin aiheuttaman vaikutuksen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista.

Kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne ikääntyneet henkilöt, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia.

LIIKUNTAÄ SOVELLETTÄESSÄ JA JÄRJESTETTÄESSÄ OTETAAN HUOMIOON OSALLISTUJAN TOIMINTAKYKY.

Soveltavan liikunnan käsitteitä

Kaikille avoin liikunta

tarkoittaa liikuntaa, johon jokainen voi osallistua riippumatta taustasta, toimintakyvystä tai varallisuudesta.

Kaikille avoimen liikunnan tavoitteena on edistää saavutettavuutta, yhdenvertaisuutta ja osallistumista ilman esteitä tai rajoituksia.

Toimintarajoitteinen henkilö

eli henkilö, jolla on toimintarajoite. Hän on henkilö, joka kokee rajoitteen arjen toiminnoissa tai ympäristössä toimimisessa.

Toimintarajoite voi liittyä esimerkiksi näkemiseen, kuulemiseen, liikkumiseen, muistiin, keskittymiskykyyn, oppimiseen, työntekoon, käyttäytymisen hallintaan tai ahdistuneisuuden kokemiseen. Kun rajoite koskee erityisesti liikkumista, voidaan puhua liikuntarajoitteesta.

Vammainen henkilö

tarkoittaa toimintarajoitteista henkilöä, jolla vamman tai sairauden seurauksena on pitkäaikaisia vaikeuksia suoriutua tavanomaisista elämän toiminnoista.

Vammaisuus syntyy yksilön ominaisuuksien ja ympäristön vuorovaikutuksesta, joten se ei ole pelkästään henkilön piirre vaan riippuu myös yhteisön rakenteista, normeista ja asenteista.

Soveltavan liikunnan suositukset

Soveltavat viikoittaiset liikkumisen suositukset on suunnattu aikuisille, joiden liikkuminen on sairauden, vamman tai apuvälineen käytön vuoksi rajoittunutta.

Soveltavia liikkumisen suosituksia on kolmea eri ryhmää varten:

- aikuisille, joiden liikkuminen on jonkin verran vaikeutunut
- aikuisille, jotka kävelevät apuvälinettä käyttäen
- aikuisille, jotka liikkuvat pyörätuolilla

Soveltavan liikkumisen suositukset määrittelevät terveyden kannalta riittävän viikoittaisen liikkumisen määrän ja tarjoavat käytännön esimerkkejä arjen liikkumisen lisäämiseen toimintakyky huomioiden.

SOVELTAEN
LIKKUMALLA
HYVINVOINTIA



Soveltava viikoittainen liikkumisen suositus aikuisille, joiden liikkuminen on vaikeutunut

UKK-instituutti
www.ukkinstituutti.fi

Lait osana soveltavaa liikuntaa

Kuntalaki 410/2015

velvoittaa kunnat edistämään kuntalaisten hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta myös liikunnan avulla.

Liikuntalaki 309/2015

velvoittaa kuntia luomaan edellytyksiä asukkaiden liikunnalle tarjoamalla liikunta- ja hyvinvointipalveluja, tukemalla kansalaistoimintaa ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.



Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014

takaa kaikille yhdenvertaiset mahdollisuudet osallistua liikuntaan ilman syrjintää.

Vammaispalvelulaki

675/2023 turvaa vammaisille henkilöille tarvittavat palvelut ja tuen, jotta he voivat osallistua myös liikuntaan.

Terveydenhuoltolaki

1326/2020 velvoittaa edistämään terveyttä ja hyvinvointia, työ- ja toimintakykyä sekä sosiaalista turvallisuutta. Se velvoittaa myös tekemään yhteistyötä eri toimijoiden kesken, kuten hyvinvointialueen ja kunnan välillä.

Kehittämissuunnitelman tausta

Liperin kunnassa soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma on laadittu tueksi kehittämistyölle, jonka tavoitteena on turvata liikunnan yhdenvertaiset ja saavutettavat mahdollisuudet kaikille kuntalaisille.

Suunnitelma toimii kunnan työkaluna liikuntapalveluiden saavutettavuuden parantamiseksi erityisesti niiden asukkaiden näkökulmasta, joilla on sairauden, vamman, iän tai muun toimintakykyyn vaikuttavan tekijän vuoksi on vaikeuksia osallistua yleiseen liikuntatarjontaan.

TAVOITTEENA ON TURVATA LIKUNNAN YHDENVERTAISET JA
SAAVUTETTAVAT MAHDOLLISUUDET KAIKILLE KUNTALAISILLE.

Soveltavan liikunnan nykytila Liperissä

Liperin kunnasta löytyy mahdollisuuksia soveltavan liikunnan harrastamiseen ryhmämuotoisesti sekä yksilöllisesti.

Tällä hetkellä varsinaisia soveltavan liikunnan ryhmiä on muutamia ja monessa ryhmässä on soveltavan liikunnan asiakaskuntaa.

Liperin kunnassa on käytössä vammaisliikuntakortti.

Hyvinvointialueella järjestetään ryhmämuotoista kuntoutusta, johon ohjaututaan kuntoutustarpeen arviosta.

- Mieku–salivuoro (mielenterveyskuntoutajat)
- Soveltava voimaryhmä
- XXL-kuntosalicircuit
- Tuolijumpat
- VOITAS–ryhmät (voima ja tasapaino)
- XXL-allastreeni
- Erityisryhmien uintivuoro
- Liikuntavälinelainaamo
- Ulkoiluystävällisyys



Soveltavan liikunnan nykytila Liperin varhaiskasvatuksessa ja kouluissa

Kehittämissuunnitelman laatimishetkellä varhaiskasvatuksessa ei ole vaativan erityisen tuen lapsia. Sen sijaan tehostettua ja erityistä tukea tarvitsevia lapsia on useita.

Esiopetuksessa tuen tarve voi muuttua, ja siellä toteutetaan sekä oppilaskohtaista että ryhmäkohtaista tukea lapsen tarpeiden mukaisesti. Varhaiskasvatuksessa hyödynnetään Inno Norsu -arviointivälinettä motoristen taitojen arvioinnissa. Lisäksi käytössä on monipuolisia tukimateriaaleja sekä erityisopettajien ja hyvinvointipedagogien asiantuntemus.

Honkalammen koululla toteutetaan soveltavaa liikuntaa päivittäin. Harrastamisen kerhotoimintaa järjestetään kerran viikossa, mutta vapaa-ajan liikunnan määrän lisäämiselle on tunnustettu tarve.

Koulujen toiminnassa koulu-PT tukee liikunnassa ja liikkumisessa ala- ja yläkoulun oppilaita.

Varhaiskasvatuksessa ja kouluissa on havaittavissa neuromoninaisuuden lisääntyminen, mikä edellyttää joustavia tukikäytäntöjä, riittäviä resursseja sekä osaamisen jatkuvaa kehittämistä.



Soveltavaan liikuntaan käytettävät tilat

Kuntosalit

Liprakka on tällä hetkellä ainoa melkein esteetön kuntosali, jossa pystyy liikkumaan esim. pyörätuolin kanssa.

Jyrin kuntosalilla on haasteellista liikkua apuvälineen kanssa. Jyrin liikuntahalliin sisäänpääsy on myös haasteellista.

Liperistä löytyy myös yksityisten toimijoiden kuntosaleja, kuten kuntokeskus Energy, Vilperi ja Liperin Kyläsali.

Sisäliikuntapaikat

Koulujen liikuntasalit ovat esteettömiä.

Yhteisötalolla on mahdollisuus mennä porrashissillä liikuntasaliin.

Uimahallit

Liprakka on Liperin ainoa uimahalli. Sinne on esteetön pääsy, ja sieltä löytyy myös allashissi.

Ulkoliikuntapaikat

Senioripuisto Liperissä.

Kesällä esteetön Luhtapuiston ulkoilureitti Liperissä.



Soveltavaan liikuntaan käytettävät tilat

Varhaiskasvatus

Suurin osa yksiköistä on perustettu kunnan tiloihin, joita ei lähtökohtaisesti ole suunniteltu varhaiskasvatuksen toimintaan. Tiloja on uusittu/kunnostettu ja pyritty varmistamaan esteetön pääsy.

Perheiden kohtaamispaikka Kotaan ei ole esteetöntä pääsyä.

Uuden päiväkodin huomioiminen soveltavan liikunnan kannalta on todella tärkeää.

Varhaiskasvatuksessa ei ole käytössä mitään soveltavan liikunnan välineistöä.

Liikuntavälinelainaamosta on lainattavissa maksuttomia liikuntavälinesettejä.

Koulut

Honkalammen koululla on käytössä terapia-allas ja motoriset huoneet. Ulkoilualueet ovat esteettömiä ja niissä pääsee liikkumaan pyörätuolilla.

Liperin koulun pieneen ja isoon liikuntasaliin, Jyrin liikuntahalliin sekä Ylämyllyn koulun Patteriston yksikön liikuntasaliin on esteetön pääsy.

Ylämyllyn koulun Paloaukean yksikön keltaiseen saliin pääsee porrashissillä.

Soveltavan liikunnan tavoitteet

Parantaa terveyttä, hyvinvointia ja osallisuutta.

Edistää esteettömiä liikuntaympäristöjä ja yhdenvertaistaa palveluita.

Lisätä liikunnan saavutettavuutta kuntalaisille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita kuten pitkäaikaissairauksia, fyysinen vamma, pitkäaikaistyöttömyyttä, syrjäytymisriski, mielenterveys- ja päihdekuntoutujat sekä erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret.

Kehittää yhteistyötä terveydenhuollon, koulutoimen ja järjestöjen kanssa sekä lisätä koulutusta soveltavan liikunnan ohjaamisesta.

Monipuolistaa soveltavan liikunnan viestintää ja markkinointia.

Liikunnan saavutettavuuden lisääminen

Mahdollistetaan osallistuminen ryhmäliikuntaan myös etänä esimerkiksi maksuttomien tuolijumppien kautta.

Tarjotaan liikuntaryhmiä neurokirjon henkilöille.

Tarjotaan matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, jotka sopivat eri-ikäisille ja erilaisen toimintakyvyn omaaville. Panostetaan myös luontoliikuntaan.



Yhteistyö eri toimijoiden kanssa

Kehitetään yhteistyötä ammattikorkeakoulujen kanssa harjoitteluiden, opinnäytetöiden, ryhmänohjauksen ja erilaisten projektien sekä yhteisten tapahtumien kautta.

Kehitetään ja suunnitellaan soveltavan liikunnan ryhmiä tarpeen mukaan yhteistyössä hyvinvointialueen ja työllisyyspalveluiden kanssa sekä ohjataan asiakkaita sujuvasti eri toimijoiden välillä.

Järjestetään kerran vuodessa kohdennettu soveltavan liikunnan tapahtuma (lajikokeilut, yhdistysesittelyt, toimintavälinetestaus) yhteistyössä Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n, Joensuun seudun kansalaisopiston, yhdistysten ja muiden toimijoiden kanssa.

Tuodaan soveltavaa liikuntaa esiin myös muissa sopivissa jo olemassa olevissa tapahtumissa, kuten Honkafestissä.

Kootaan yhteen soveltavasta liikunnasta kiinnostuneita sekä soveltavaa liikuntaa järjestäviä yhdistyksiä järjestäen tapaamisia ajankohtaisten teemojen ympärille neljä kertaa vuodessa.

Järjestetään tarpeen mukaan osaamista lisäävää koulutusta.

Henkilöstö ja osaaminen

Kunta nimeää soveltavan liikunnan yhteyshenkilön, joka vastaa toiminnan suunnittelusta, kehittämisestä ja koordinoinnista. Liikunnan yhteyshenkilö kehittää soveltavan liikunnan palveluita, liikunnan saavutettavuutta sekä yhteistyötä muiden toimijoiden kanssa.

Henkilöstölle ja järjestökentälle tarjotaan koulutusta soveltavaan liikuntaan:

- soveltavan liikunnan perusteista
- erityisryhmien huomioinnista
- harjoitteiden muokkaamisesta
- turvallisesta ohjaamisesta

Koulutukset toteutetaan koulutuspäivinä, työpajoina ja käytännön harjoitteluna. Koulutuksia järjestetään yhteistyössä Pohjois-Karjalan Liikunnan, Pohjois-Karjalan hyvinvointialueen ja muiden toimijoiden kanssa. Hyödynnämme myös henkilöstöllä jo olemassa olevia tietoja ja taitoja.

Esteettömyys ja saavutettavuus

Tehdään liikuntatiloihin esteettömyyskuvailut, joissa huomioidaan saavutettavuus (pysäköinti, sisäänkäynnit, kulkuväylät ja infon esteettömyys) sekä apua tarvitsevien huomiointi (opasteet, kontrastit).

Ensimmäisenä vuonna:

- Liprakka
- Viinijärven kuntosali ja liikuntasali
- Jyrin liikuntahalli

Toisena vuonna:

- Kunnan liikuntasalit (pl. Jyrin ja Viinijärven liikuntasali)



Viestintä ja markkinointi

Kootaan vuosittain soveltavan liikunnan palvelut sähköiseen esitteeseen, jota jaetaan kohde- ja sidosryhmille.

Lisätään Liiku & Harrasta Liperissä –esitteeseen soveltavan liikunnan sivu /aukeama. Huomioidaan tässä myös helppolukuinen hyvä yleiskieli sekä fonttien valinta.

Kunnan nettisivuille tehdään oma soveltavan liikunnan osio, josta tieto on helposti löydettävissä. Lisäksi kiinnitetään huomiota fontteihin, fonttikokoon ja selkeään kieleen.

Kunnan viestinnässä käytetään erilaisten liikkujien ja apuvälinettä käyttävien kuvastoa.



Yhteenveto

Näillä kaikilla toimenpiteillä pystytään Liperin kunnassa tarjoamaan laadukasta toimintaa ja saavutettavia liikuntapalveluita kuntalaisille sekä lisäämään mahdollisuuksia osallistua.

Pystymme myös tuomaan soveltavaa liikuntaa näkyväksi kunnassa viestinnän ja markkinoinnin avulla, jolloin kynnys osallistua toimintaan pienenee.

NÄIN SOVELTAVAN LIKUNNAN KEHITTÄMISOHJELMAN TOTEUTUMISTA SEURATAAN JA ARVIOIDAAN:

- Osallistujien määrät ryhmissä ja tapahtumissa
- Liikuntapaikkojen esteettömyyden parantuminen
- Asiakastyytyväisyyskyselyt
- Ryhmien määrä ja monipuolisuus
- Yhteistyökumppaneiden määrä

Suunnitelman laatimiseen osallistunut työryhmä

Liperin soveltavan liikunnan suunnitelman laatimisessa on käytetty apuna Liikuntatieteellisen Seuran soveltavan liikunnan työstöpohjaa.

Varhaiskasvatus: Ada Pöyhönen

Perusopetus: Sanna Mutikainen / Salla Saari

Liikuntapalvelut: Reetta Partanen / Tiina-Mari Kettunen

Vammaisneuvosto: Kirsi Leskelä

Ikäihmisten neuvosto: Pekka Tuhkanen

Liikuntaseura/yhdistys: Jaana Tarkkonen

Joensuun seudun kansalaisopisto: Jenni Raassina-Asikainen

Hyvinvointi- ja hankekoordinaattori: Eeva Elomäki

Pohjois-Karjalan Liikunta / soveltavan liikunnan asiantuntija: Roosa-Maria Turunen

Hyvinvointialueen edustus:

Terapiapalvelut: Kati Pykäläinen

Vammaispalvelut: Jaana Martikainen

Avustajapalvelut: Tiina Muona

Elintapaohjaus: Reeta Raimoaho

Lähteet

Ala-Vähälä, T. 2024. Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023.

https://www.lts.fi/media/lts_soveltava-liikunta/valtion-liikuntaneuvosto-soveltavan-liikunnan-tilanne-kunnissa-2023-2.pdf (24.4.2026)

Kuntalaki 410/2015

Liikuntalaki 309/2015

Liikuntatieteellinen Seura. 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto.

https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/soveltavan-liikunnan-ja-paraurheilun-sanasto.pdf (22.12.2025)

Liikuntatieteellinen Seura. 2026. Mitä on soveltava liikunta? <https://www.lts.fi/tutkittua-sovellettua/soveltava-liikunta/mita-on-soveltava-liikunta.html> (12.1.2026)

Terveydenhuoltolaki 1326/2020

UKK-instituutti. 2025. Soveltavat liikkumisen suositukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/soveltavat-liikkumisen-suositukset/> (24.4.2026)

Vammaispalvelulaki 675/2023

Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014