LIIKKUMISOHJELMA
2024-2030

JOUNI KALLIO

JYVÄSKYLÄ

JYVÄSKYLÄ

LIIKUNTAPÄÄKAUPUNKI JYVÄSKYLÄ

300 yli liikuntapaikkaa

70 lajia

500 km latuja

700 tienviittaa

85 % tyytyväisiä liikuntapalveluihin

JYVÄSKYLÄN KAUPUNKISTRATEGIA

JYVÄSKYLÄ

MISSIO

Edistämme kuntalaisten hyvinvointia, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä

VISIO

Jyväskylä on kasvava ja kansainvälinen sivistyskaupunki

LIIKUNTA-
PÄÄKAUPUNKI

LIIKUNTAPÄÄKAUPUNKI

1. SUOMEN LIIKKUVIMMAT KAUPUNKILAISET

Näin me sen teemme

Kaupunki laatii asukkaiden elinkaaren kattavan **liikkumisohjelman**, jolla edistetään eri ikäisten liikunnallista aktiivisuutta tutkittuun tietoon perustuen.

Kaupungin palveluissa erityisenä tavoitteena on kasvattaa lapsia ja nuoria liikunnalliseen elämäntapaan.

Teemme Jyväskylästä parhaan paikan opiskella, treenata ja valmentaa, yhteistyössä oppilaitosten ja muiden toimijoiden kanssa.

Näin seuraamme vaikuttavuutta

- Kuntoliikuntaa vähintään 30 min 2–3 kertaa tai useammin viikossa harrastavien vastaajien osuus liikunta-barometrissä nousee 80 %:iin valtuustokauden aikana
- 5.- ja 8.-luokkalaisten oppilaiden Move-tulosten summaindeksin heikko fyysinen toimintakyky-osuus laskee alle 20 % (vuonna 2019 oli 31,8 %)
- Kaupungin asukkaiden kokema hyvinvointi lisääntyy

JYVÄSKYLÄ

LIIKUNTAPÄÄKAUPUNKI

1. SUOMEN LIIKKUVIMMAT KAUPUNKILAISET

Näin me sen teemme

Kaupunki laatii asukkaiden elinkaaren kattavan **liikkumisohjelman**, jolla edistetään eri ikäisten liikunnallista aktiivisuutta tutkittuun tietoon perustuen.

Kaupungin palveluissa erityisenä tavoitteena on kasvattaa lapsia ja nuoria liikunnalliseen elämäntapaan.

Teemme Jyväskylästä parhaan paikan opiskella, treenata ja valmentaa, yhteistyössä oppilaitosten ja muiden toimijoiden kanssa.

Näin seuraamme vaikuttavuutta

- Vähän liikkuvien aktivointi
- Heikoimmassa kunnossa olevat nuoret
- Liikunta ja hyvinvointi

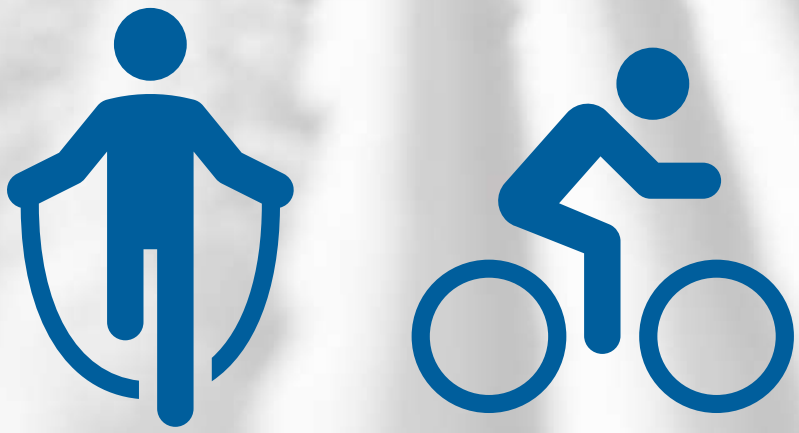
JYVÄSKYLÄ

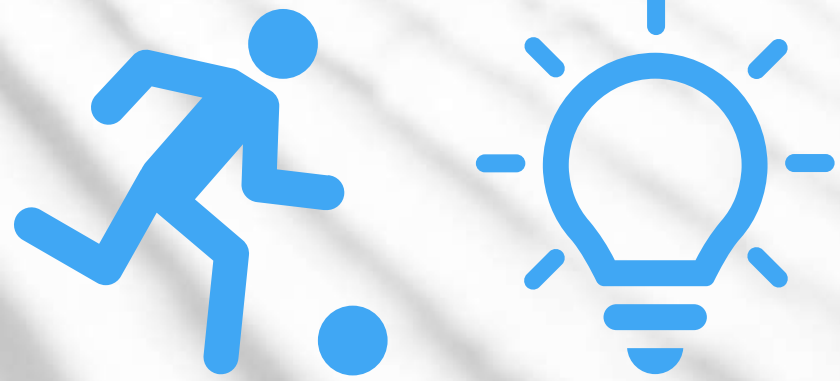
MIKÄ ON LIIKKUMISOHJELMA?

~~Liikuntaohjelma?~~

JYVÄSKYLÄ

LIIKKUMISOHJELMA?





NUORTEN MARATON

5.-7. –luokkalaiset
3 600 oppilasta

Harjoittelu koulussa

4,2 km

8/10

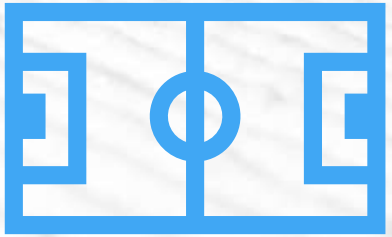
Olosuhteet

- Olosuhdeohjelmat

Liikuntaolosuhteiden kehittämisohjelma 2022-2030	Lähiliikuntaohjelma 2013-2025	KymppiV viherpalveluohjelma 2022-31
Pyöräilyn edistämisohjelma 2016-2025	Kävelyn edistämisohjelma?	Luontoliikunta-ohjelma

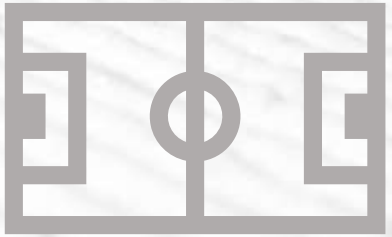
JYVÄSKYLÄ

LIIKKUMISOHJELMA?



JYVÄSKYLÄ

LIIKKUMISOHJELMA?



NÄIN SE VALMISTUU:

1 **Kyselyt**

Liikuntabarometri

NÄIN SE VALMISTUU:

1 Kyselyt

2 Asukkaiden kohtaamiset

Avoimet pajat[3]

Maahanmuuttajat

Nuorisotilat[9]

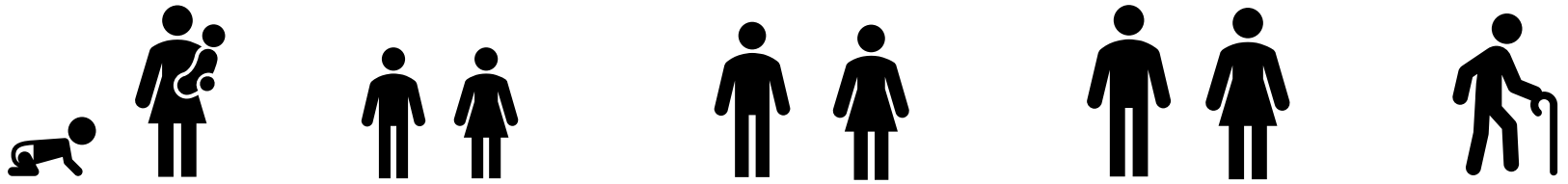
Nuorten taidetyöpaja

Varhais-kasvatus

Ala- ja yläkoulut[17]

2. aste ja yliopisto

Ikääntyneet[2]



Päättäjät

Yritykset

Tutkijat

NÄIN SE VALMISTUU:

1 Kyselyt

2 **Asukkaiden kohtaamiset**

Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö (YLLI)

HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO
UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment

Etäisyys

Motivaatiot

Esteet

Kulttuuri

Taidot

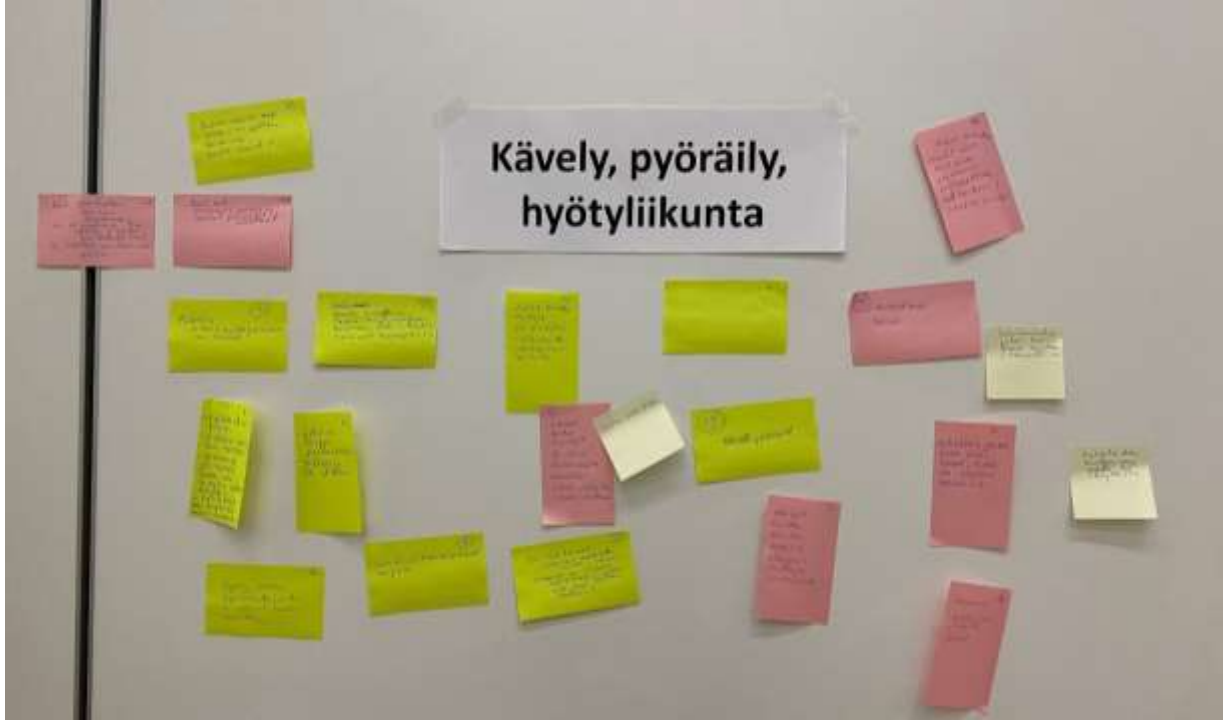
Aika

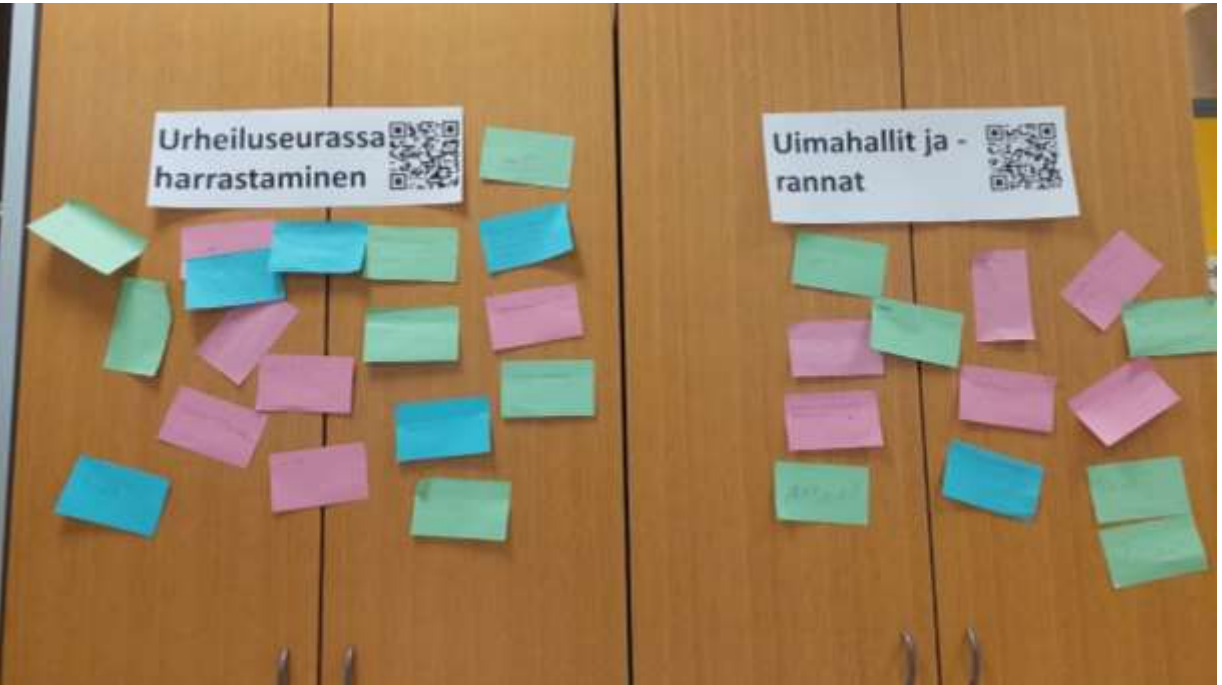
Kustannukset

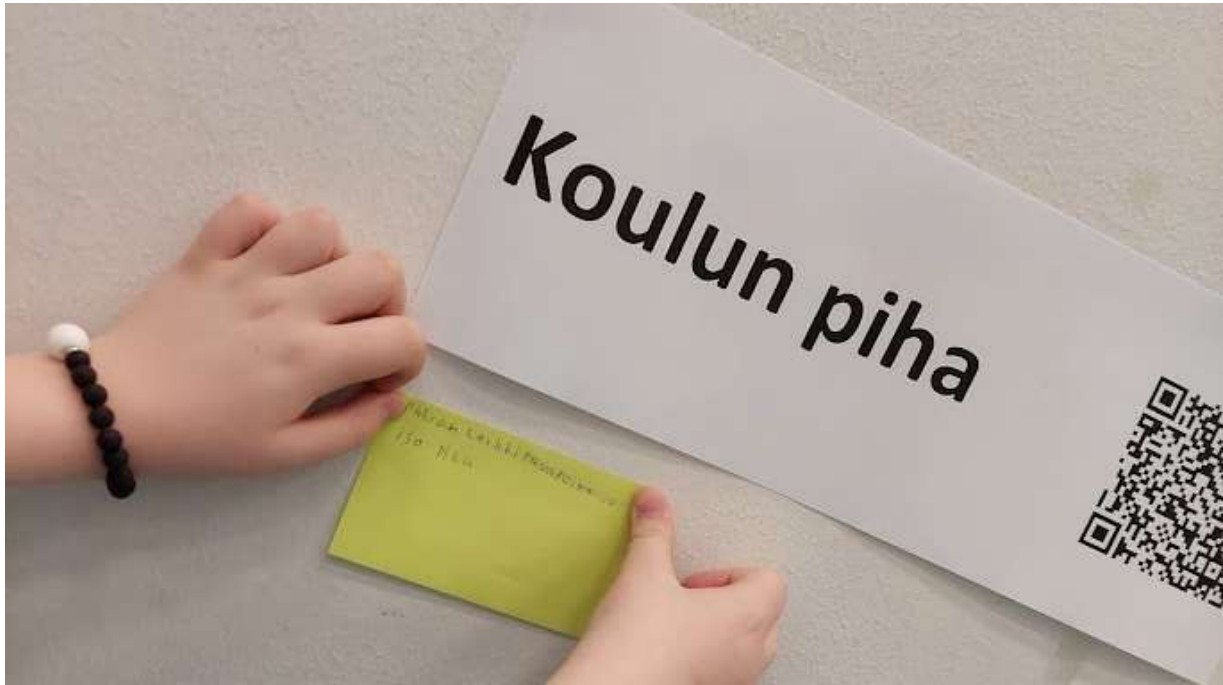
Viestintä

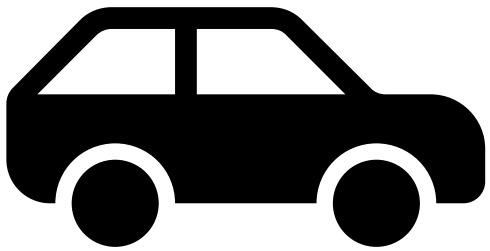
Kiellot

Kävely, pyöräily,
hyötyliikunta


Kävely, pyöräily,
hyötyliikunta


Urheiluseurassa
harrastaminen
Uimahallit ja -
rannat


Koulun piha



NÄIN SE VALMISTUU:

1 Kyselyt

2 Asukkaiden kohtaamiset

AI

3 Analyysi-työpajat

NÄIN SE VALMISTUU:

1 Kyselyt

2 Asukkaiden kohtaamiset

AI

3 **Analyysi-työpajat**

Työntekijät

- **Järjestöt**
- **Päättäjät**
- **Urheilu-seurat[2]**
- **Yritykset**
- **Tutkijat**
- **Tutkijat**

NÄIN SE VALMISTUU:

1 Kyselyt

2 Asukkaiden kohtaamiset

AI

3 Analyysi-työpajat

palautteet

Liikkumisohjelma

POHDINTAA

YHTEISTYÖ

Helsinki

Vantaa

LIVA

MITTARIT

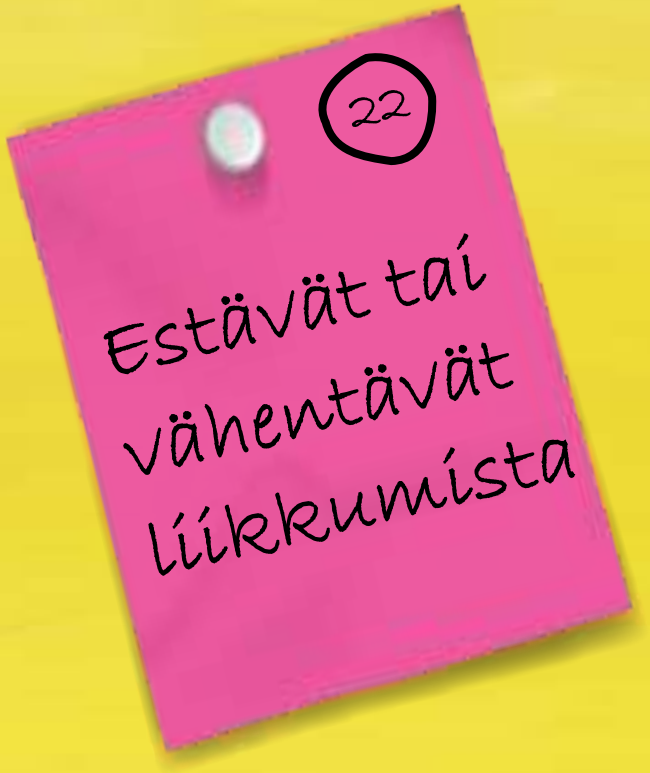
Mitä?

Miksi?

Miten?

MITTARIT

1. TÄYTÄ LIIKKUJALAPPU



Liikkuja: numero 22

Ikäluokka
o alle 7 vuotta
o 7-12
o 13-15
o 16-18
o 19-29
● 30-45
o 46-60
o yli 61 vuotta

Sukupuoli
● nainen
o mies
o muu
o en halua kertoa

Kuinka paljon liikut ja rasitat itseäsi ruumiillisesti vapaa-aikana?
o luen, katselen televisiota ja teen askareita, joissa en paljonkaan liiku ja jotka eivät rasita minua ruumiillisesti enkä hengästy
● olen arjessa aktiivinen ja hyötyliikun eli kävelen, pyöräilen ja liikun muulla tavalla vähintään 4 tuntia viikossa
o harrastan varsinaista kuntoa kohottavaa liikuntaa (hengästyn ja hikoilen) keskimäärin vähintään 3 tuntia viikossa
o harjoittelen kilpailumielessä säännöllisesti useita kertoja viikossa

Onko muuta olennaista, joka meidän olisi hyvä tietää sinusta?

_____

_____

jyvaskyla.fi/liikkumisohjelma

Kiitos!

JYVÄSKYLÄ