



HYVÄ, PAREMPI, LIMINKA! **LIKKUMAAN!**

Liikkumisohjelma 2026–2030

# Liikkumisohjelman sisältö



Mikä liikkumisohjelma on?



Trendit ja muutostekijät – Mihin ohjelmaa tarvitaan?



Ohjelman valmistelutyö – Mitä on tehty?



Ohjelman tavoitteet, toimenpiteet ja vastuuttaminen sekä mittarit ja seuranta



Taustamateriaalit sekä täydentävät asiakirjat



# Mikä on liikkumisohjelma?

Liikkumisohjelma avaa Limingan kunnan roolia kuntalaistensa liikunnanedistämistyössä sekä kuvaa keskeisiä poikkihallinnollisia toimenpiteitä, joilla tavoitellaan liikkumattomuuden poistamista, liikunnan edistämistä ja liikunnan yhdenvertaisia mahdollisuuksia **nykytilanteessa** ja **tulevaisuudessa**.



Ohjelman strategiset tavoitteet pohjautuvat Limingan kunnan kuntastrategiaan sekä hyvinvointisuunnitelmaan.

Strategiset tavoitteet:

- Kuntastrategian tavoite "Jokaisella kuntalaisella on vähintään yksi harrastus." → **liikkumattomuuden poistaminen**
- Kuntastrategian strateginen kärki "Tarjoamme laadukkaat ja monipuoliset liikunta- ja vapaa-ajan harrastusmahdollisuudet." → **liikunnan edistäminen**
- Kuntastrategian lupaukset "Osallistamista ja vaikutusten arviointia hyödynnetään päätöksenteossa ja kehittämisessä." ja "Jokaisella kuntalaisella on vähintään yksi harrastus." → **liikunnan yhdenvertaisten mahdollisuuksien edistäminen**

Ohjelma toimii perustana liikuntapaikkoihin keskittyvän palveluverkoston suunnittelulle. Se on myös osa kunnan hyvinvointityötä ja vaikuttaa esimerkiksi TEAviisarin kautta hyvinvointityön arviointiin.

# Mihin ohjelmaa tarvitaan?

1. Liikuntalaki määrittää **kunnan tehtäväksi** luoda edellytyksiä asukkailleen:
  - a. järjestämällä liikuntapalveluja sekä terveyttä ja hyvinvointia edistävää liikuntaa **eri kohderyhmät huomioon ottaen**;
  - b. tukemalla kansalaistoimintaa mukaan lukien seuratoiminta; sekä
  - c. rakentamalla ja ylläpitämällä liikuntapaikkoja.
2. Valtakunnalliset sekä globaalit ilmiöt ja muutostekijät heijastuvat myös Liminkaan → **näihin muutoksiin on tarpeen vastata**:
  - a. Väestö ikääntyy ja väestörakenne muuttuu
  - b. Liikkumistottumukset muuttuvat ja esimerkiksi arkiliikunnan määrä vähentyy
  - c. Ilmastonmuutos etenemisen vaikutukset näkyvät erityisesti talviliikuntalajeissa
  - d. Digitalisaatio lisääntyy, tällä vaikutus muun muassa työelämään

mukailtu lähteestä:

<https://www.liikuntaneuvosto.fi/muutostekijat/>

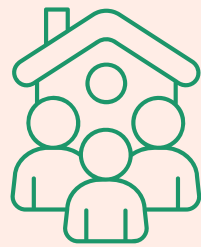


Mukailtu lähteestä: Kolu P, Kari JT, Raitanen J, Sievänen H, Tokola K, Havas E, Pehkonen J, Tammelin TH, Pahkala K, Hutri-Kähönen N, Raitakari OT, Vasankari T. Economic burden of low physical activity and high sedentary behaviour in Finland. J Epidemiol Community Health. 2022 Apr 26;jech-2021-217998. doi: 10.1136/jech-2021-217998.

Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuksiin on käytetty UKK-insituutin laskuria. Siirry laskuriin [UKK-instituutin sivuille](#).

# Mihin ohjelmaa tarvitaan? – nykytilanne

## Väestö



Asukkaiden määrä noin 10070 vuonna 2025 (ennuste), ikäjakauma:

- alle 18-vuotiaita noin 35 %
- työikäisiä (16–64-vuotiaita) noin 58 %
- ikääntyneiden (yli 65-vuotiaita) noin 12 %



- Ikävakioitu sairastavuusindeksi 102,3 vuodelta 2023
- Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan 1 h viikossa (2025)
  - 8. ja 9. luokan oppilaista 29 %
  - 1. ja 2. vuoden lukio-opiskelijoista 26 %
  - 1. ja 2. ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoista 22 %

## Liikunnan olosuhteet ja terveyden edistäminen



Liikuntapaikkojen lukumäärä 127 (12,5 per 1000 asukasta)

- sisäliikuntapaikkojen (liikunta- ja kuntosalit sekä jäähallit) lukumäärä 15
- liikuntasalien pinta-ala yhteensä noin 3900 m<sup>2</sup>
- erilaisia ulkoliikuntapaikkoja yhteensä 38 kappaletta



Vuoden 2025 hyte-kerroin oli 73 (22,5 € per asukas)

- liikunnan TEAviisarin pistemäärä 71 vuodelta 2024

Klikkaa kuvaketta tarkastellaksesi kyselyn tuloksia

[Nykytilan kartoitus: Kuntalaiskysely liikuntapalveluista 2025](#)



# Strateginen tavoite: liikkumattomuuden poistaminen

HYVÄ, PAREMPI, LIIKUNNALLISEMPI! LIKKUMAAN!

Konkreettinen tavoite – Mitä halutaan tehdä?	Toimenpiteet – Mitä tehdään?	Vastuuttaminen – Kuka tai ketkä tekee?	Aikataulu – Millä aikavälillä tehdään?	Mittari – Mitä tehtiin ja miten paljon?
<p>Madalletaan kynnystä liikkumiselle sekä liikunnalle</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varmistetaan olemassa olevien neuvontapalveluiden (elintapa ja liikunta) helppo fyysinen saavutettavuus</li> </ul>	<p>Konsernipalvelut, hyvinvointipalvelut</p>	<p>Heti, jatkuvaa toimintaa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asiakaskokemus palvelun saavutettavuudesta</li> <li>• Neuvontaan osallistuneiden määrä</li> </ul>
<p>Huomioidaan matala kynnyksen liikkumismahdollisuudet osana verkostoa sekä kuntainfraa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyödynnetään kävelyn ja pyöräliikenteen edistämishjelman toimenpiteitä osana palveluverkosta</li> <li>• Otetaan liikuntavaikutusarviointi käyttöön päätöksenteossa</li> <li>• Tehdään palveluverkoston suunnitelma</li> </ul>	<p>Konsernipalvelut, elinympäristöpalvelut ja hyvinvointipalvelut</p>	<p>Käynnistetään palveluverkoston suunnitelman osalta kesäkuussa 2026, muilta osin jatkuvaa toimintaa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Liikenneväylille kohdistetusta vuosittaisesta määrärahasta 20 % on kohdistettu kävely- ja pyöräliikenteen väylille</li> <li>• Liikuntavaikutusarviointien määrä vuodessa</li> </ul>

# Strateginen tavoite: liikunnan edistäminen 1/2

HYVÄ, PAREMPI, LEMPIKÄ! LIKKUMAAN!

Konkreettinen tavoite – Mitä halutaan tehdä?	Toimenpiteet – Mitä tehdään?	Vastuuttaminen – Kuka tai ketkä tekee?	Aikataulu – Millä aikavälillä tehdään?	Mittari – Mitä tehtiin ja miten paljon?
Parannetaan viestintää olemassa olevista mahdollisuuksista	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tehdään liikuntapalveluille viestintäsuunnitelma</li> <li>• Luodaan liikuntapalveluille brändi</li> <li>• Järjestetään henkilökunnalle viestintäkoulutusta</li> <li>• Osallistetaan eri kohderyhmäläisiä viestintätapoja toteuttaessa</li> <li>• Hyödynnetään urheiluseuroja mahdollisuuksien esiin tuomisessa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyvinvointipalvelut, elinvoimapalvelut ja sivistyspalvelut</li> <li>• Urheiluseurat</li> </ul>	Käynnistetään kesäkuussa 2026, toiminta viestintäsuunnitelman laadinnan jälkeen jatkuvaa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Julkaisujen näyttökerrat somessa (liikuntapalvelut)</li> <li>• Vierailut liikuntapalveluiden internetsivuilla</li> <li>• Urheiluseurojen harrastajamäärät</li> </ul>
Lisätään lähiliikuntamahdollisuuksia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyödynnetään kaavoissa olevia varauksia</li> <li>• Tehdään uusiin kaavoihin varauksia</li> <li>• Hyödynnetään kyläyhdistysten rahoituskanavia ja yhteisöllisyyttä</li> <li>• Tehdään palveluverkoston suunnitelma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elinympäristöpalvelut, konsernipalvelut ja hyvinvointipalvelut</li> <li>• Kyläyhdistykset</li> </ul>	Käynnistetään palveluverkoston suunnitelman osalta kesäkuussa 2026, muilta osin jatkuvaa toimintaa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kävijämäärät lähiliikuntapaikoilla</li> <li>• Uusien ja uudistettujen lähiliikuntapaikkojen määrä</li> </ul>
Lisätään ympärivuotisia luonto- ja ulkoliikuntamahdollisuuksia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monipuolistetaan Rantakylän virkistysalueen toimintoja (mm. ympärivuotinen monikäyttöura)</li> <li>• Hyödynnetään kaavoissa olevia varauksia</li> <li>• Tehdään uusiin kaavoihin varauksia</li> <li>• Tehdään palveluverkoston suunnitelma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elinympäristöpalvelut, konsernipalvelut ja hyvinvointipalvelut</li> <li>• Urheiluseurat sekä kyläyhdistykset</li> </ul>	Käynnistetään palveluverkoston suunnitelman osalta kesäkuussa 2026, Rantakylän osalta tammikuussa 2027, muilta osin jatkuvaa toimintaa	Kävijämäärät luontoliikuntapaikoilla

# Strateginen tavoite: liikunnan edistäminen 2/2

HYVÄ, PAREMPI, LIIKUNNAN! LIKKUMAAN!

Konkreettinen tavoite – Mitä halutaan tehdä?	Toimenpiteet – Mitä tehdään?	Vastuuttaminen – Kuka tai ketkä tekee?	Aikataulu – Millä aikavälillä tehdään?	Mittari – Mitä tehtiin ja miten paljon?
Lisätään sisäliikunnan mahdollisuuksia	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyödynnetään nykytilatietoa (kyselyt sekä käyttäjätalastot)</li> <li>• Osallistetaan kuntalaisia sekä sidosryhmiä</li> <li>• Hyödynnetään kaavoissa olevia varauksia</li> <li>• Tehdään uusiin kaavoihin varauksia</li> <li>• Tehdään palveluverkoston suunnitelma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyvinvointipalvelut, konsernipalvelut sivistyspalvelut ja elinympäristöpalvelut</li> <li>• Urheiluseurat ja paikallisesti toimivat liikunta-alan yritykset</li> </ul>	Käynnistetään palveluverkoston suunnitelman osalta kesäkuussa 2026, sisäliikuntatilojen käytön monipuolistamisen osalta syyskuussa 2026, muilta osin jatkuvaa toimintaa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toteutettavien sisäliikuntalajien määrä</li> <li>• Kävijämäärät</li> </ul>
Monipuolistetaan liikkumisen mahdollisuuksia eri elämäntilanteisiin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Luodaan erilaisia harrastamisen polkuja eri kohderyhmille</li> <li>• Hyödynnetään olemassa olevia toimintamalleja urheiluseuratoiminnassa mukana pysymiseksi</li> <li>• Hyödynnetään pilotointimahdollisuuksia muun muassa kehittämisavustusta hyödyntämällä</li> <li>• Osallistetaan eri elämäntilanteissa olevia kuntalaisia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyvinvointipalvelut</li> <li>• Urheiluseurat ja yhdistykset</li> </ul>	Käynnistetään kesäkuussa 2026, toiminta jatkuvaa	Eri ikäisten harrastajien määrä urheiluseuroissa

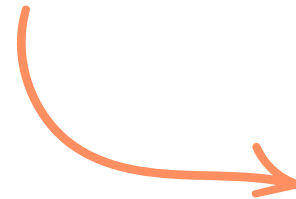
# Strateginen tavoite: liikunnan yhdenvertaisten mahdollisuuksien edistäminen

HYVÄ, PAREMPI, LEMINKÄ! LIKKUMAAN!

Konkreettinen tavoite – Mitä halutaan tehdä?	Toimenpiteet – Mitä tehdään?	Vastuuttaminen – Kuka tai ketkä tekee?	Aikataulu – Millä aikavälillä tehdään?	Mittari – Mitä tehtiin ja miten paljon?
Parannetaan liikuntapaikkojen esteettömyyttä	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tehdään liikuntapaikoille esteettömyyskartoituksia ja kävelyjä</li><li>• Koulutetaan henkilökuntaa</li><li>• Osallistetaan soveltavan liikunnan ryhmiin kuuluvia käyttäjiä</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Elinympäristöpalvelut, hyvinvointipalvelut</li><li>• Vanhus- ja vammaisneuvosto</li></ul>	Käynnistetään kesäkuussa 2026, toiminta jatkuvaa	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tehtyjen esteettömyyskartoitusten ja -kävelyjen määrä</li><li>• Koulutuksiin osallistuneiden määrä</li></ul>
Lisätään liikuntarajoitteisten kuntalaisten liikunta-aktiivisuutta	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lisätään liikuntavälinelainaamoon liikuntarajoitteisten liikunnan apuvälineitä ja liikuntavälineitä</li></ul>	Hyvinvointipalvelut ja elinympäristöpalvelut	Käynnistetään syyskuussa 2026, toiminta jatkuvaa	Liikuntarajoitteisten liikunnan apuvälineiden lainausmäärät
Lisätään soveltavan liikunnan paikallisia mahdollisuuksia	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koulutetaan sidosryhmiä sekä selkeytetään soveltavan liikunnan käsitettä</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hyvinvointipalvelut</li><li>• Urheiluseurat ja yhdistykset</li></ul>	Käynnistetään kesäkuussa 2026, toiminta jatkuvaa	Soveltavan liikunnan ryhmien ja toimintojen määrä

# Taustamateriaalit

Klikkaa kuvaketta tarkastellaksesi taustamateriaalia



**Kuntastrategia  
2022-2025**



**Hyvinvointisuunnitelma  
2021-2025 ja  
hyvinvointikertomus**



**Limingan kävelyn ja  
pyöräilyliikenteen  
edistämishjelma**



**Limingan  
osallisuusohjelma**

[Kuntalaiskysely 2025](#)

[Kysely liikuntarajoitteisille  
liminkalaisille 2025](#)

[Liikuntafoorumin Liikkujana  
Limingassa -työpaja  
2025](#)

[Hyvinvointikysely  
työkäisille liminkalaisille  
2024](#)

Kyselyiden lisäksi liikkumishjelman valmistelutyössä on käytetty Limingassa toteutettujen Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe -ohjelmien materiaaleja sekä alkukartoitustietoja.

## Liikkumishjelman valmisteluun liittyvät julkaisut

[LTS:n soveltavan liikunnan  
suunnitelman työstöpohja](#)

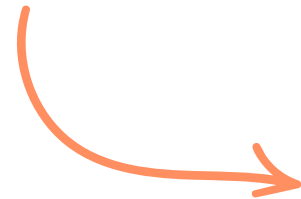
[Liikkumisen, liikunnan ja  
urheilun edistäminen  
systemikuvauksena](#)

[Kuntien  
liikuntaolosuhdetyön  
tulevaisuus](#)

[Kunnan liikkumishjelman  
yhteiskehittäminen -  
työkirja](#)

# Taustamateriaalit

Klikkaa kuvaketta tarkastellaksesi taustamateriaalia



**Muutostekijät**

## Valtion liikuntaneuvosto



**Ministeriöiden tulokortit**

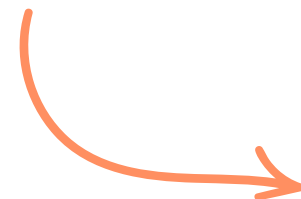


**Liikuntavaikutusarvioinnin lomakepohjat**



**Tilasto- ja ennustekatsaus**

Klikkaa kuvaketta tarkastellaksesi taustamateriaalia



## UKK-instituutin terveystuokasuositukses



**Lapsille ja nuorille**



**Aikuisille**

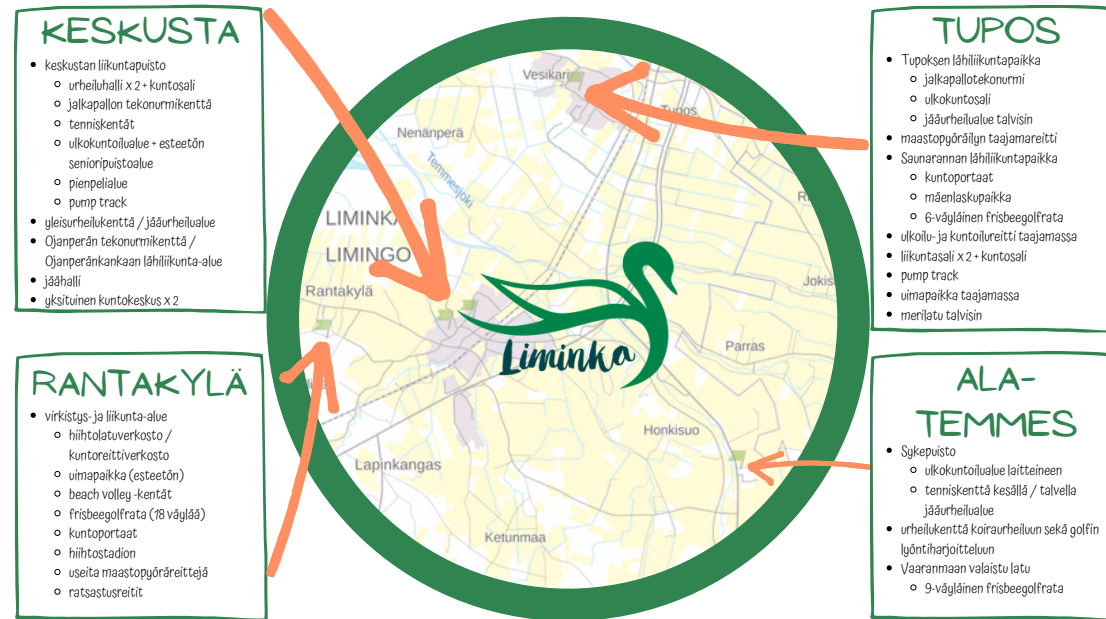


**Ikääntyneille**



**Soveltavan liikunnan suositukses**

# Ohjelmaa täydentävät asiakirjat



## Palveluverkoston suunnitelma

- toteutetaan tavoitetaulukon mukaisesti (kesäkuu 2026–)

## Liikuntapalvelujen viestintäsuunnitelma

- toteutetaan tavoitetaulukon mukaisesti (kesäkuu 2026–)



**Liikuntapalvelut Liminka**  
54 seuraajaa • 0 seurattua

# Ohjelman valmistelu – työryhmä

Käytännön valmistelusta vastaava ryhmä	
Osallistajat	Rooli
Soveltavan liikkunnan koordinaattori	Neuvonta- ja ennaltaehkäisevien palveluiden ja liikkumattomuuden poistaminen, yhdenvertaiset palveluiden järjestämisen asiantuntijuus
Hyvinvointikoordinaattori	Neuvonta- ja ennaltaehkäisevien palveluiden ja liikkumattomuuden poistaminen, terveyttä edistävien toimintojen järjestämisen asiantuntijuus
Liikuntapaikkamestari	Liikuntapaikkojen olosuhdetyön rooli liikkunnan edistämässä, olosuhdeasiantuntijuus
Liikuntapalvelupäällikkö	Liikuntapalveluiden kokonaiskuvan tuonti, näkökulman lisäksi: työryhmämateriaalien valmistelu ja työpajojen fasilointi, työryhmän koolle kutsuja



**Osallistajat työryhmän tapaamisiin eli työpajoihin**



Työryhmä	
Osallistajat	Ajatus tuotavasta näkökulmasta työryhmään
Hyvinvoinnin edistämisen lautakunnan jäsen	Liikkunnan edistämisen päätöksenteossa
Perusopetuksen liikuntavastaava	Liikkumisen edistäminen opetustyössä, koululiikkunnan olosuhteet, lasten ja nuorten liikuttaminen
Vanhusneuvoston edustaja	Ikääntyvän väestön liikkumisen edistäminen, yhdenvertaiset palvelut
Vammaisneuvoston edustaja	Yhdenvertaisten liikkumisen edistäminen, yhdenvertaiset palvelut
Nuorisovaltuuston edustaja	Nuorten liikkumisen edistäminen
Urheiluseurojen edustaja	Urheiluseuratoiminta liikkunnan edistämässä, yhdistystyö, eri ikäryhmien liikuttaminen, kilpaurheilu
HaLi-hankkeen koordinaattori	Lasten liikkumisen edistäminen, kerhotoiminta
Varhaiskasvatyüksiköiden liikuntavastaava	Liikkumisen edistäminen opetustyössä, koululiikkunnan olosuhteet, lasten ja nuorten liikuttaminen
Kunnanarkkitehti	Arkiliikkumisen olosuhteet, liikuntapaikkarakentaminen
Viestintäpäällikkö	Viestintä osana liikkumisen edistämistyötä, eri kohderyhmien tavoittaminen viestinnässä

# Ohjelman käsittely ja hyväksyttäminen

<b>Kunnan johtoryhmä</b>	<b>3.3.2026</b>
<b>Seuraparlamentti</b>	<b>16.3.2026</b>
<b>Hyvinvoinnin edistämisen lautakunta</b>	<b>17.3.2026</b>
<b>Vanhus- ja vammaisneuvostot</b>	<b>7.4.2026</b>
<b>Kunnanhallitus</b>	<b>13.4.2026</b>
<b>Kunnanvaltuusto</b>	



HYVÄÄ, PAREMPI, LIMINKA! LIKKUMAAN!