

Espoo
liikkuu



Espoon kaupungin soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma 2025–2029

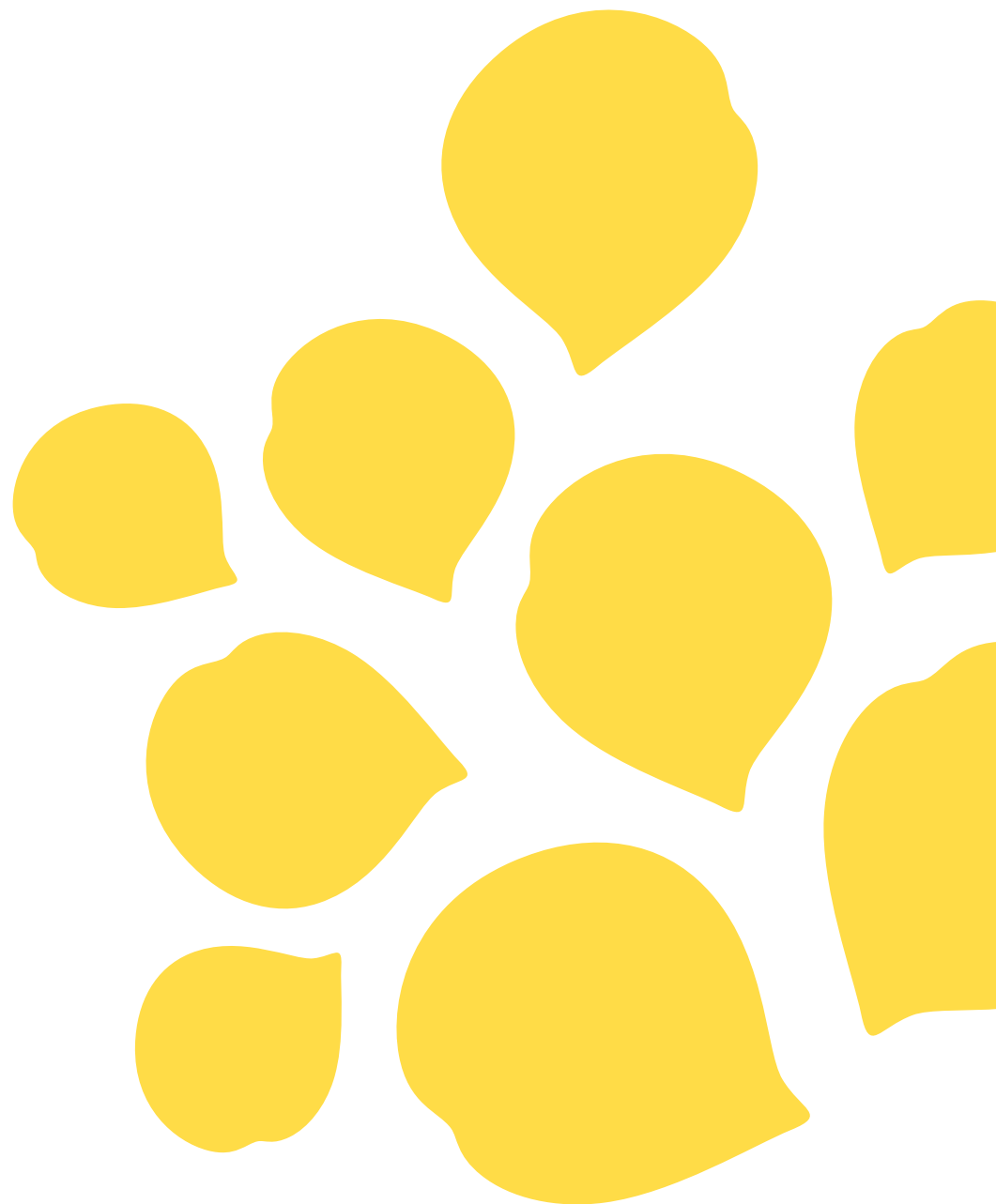
Espoon kaupungin soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma 2025–2029

Luettavanasi on yhteenveto Espoon soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelmasta vuosille 2025–2029. Kaupunki yhteistyökumppaneineen on laatinut kehittämissuunnitelman soveltavan liikunnan parantamiseksi, jotta kaikilla espoolaisilla olisi yhdenvertainen mahdollisuus liikuntaan. Suunnitelma perustuu tarpeeseen edistää kaikkien osallisuutta ja hyvinvointia liikunnan avulla sekä vastata väestön moninaistumiseen ja ikääntymiseen.



Sisällys

1. Soveltavan liikunnan määritelmä	4
2. Soveltavan liikunnan nykytila Espoossa	5
2.1 Vapaa-ajan liikuntatoiminta	6
2.2 Varhaiskasvatus ja perusopetus	7
2.3 Liikuntaneuvonta erityisryhmille	7
2.4 Soveltavan liikunnan olosuhteet ja esteettömyys Espoossa	8
2.5 Soveltavan liikunnan etuudet espoolaisille	9
2.6 Soveltavan liikunnan avustukset	9
3. Soveltavan liikunnan vahvuudet Espoossa nykytilan perusteella	10
4. Toimintaympäristön muutos – Espoon kasvu ja väestönkehitys	11
5. Kehittämistoimenpiteet	12
6. Seuranta	14
7. Lähteet ja lisälukemista	15



1. Soveltavan liikunnan määritelmä

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joilla on vamman, sairauden, muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisten tilanteiden vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan. Soveltavassa liikunnassa on kyse soveltamisesta ja sen järjestäminen vaatii erityisosaamista. Soveltavan liikunnan kohderyhmänä ovat erityisesti toimintarajoitteiset, pitkäaikaissairaat sekä ne yli 65-vuotiaat, joiden toimintakyky on selvästi heikentynyt iän, vamman tai pitkäaikaissairauden takia. Soveltava liikunta -termiä käytetään nykyään erityisliikunnan sijaan.

Arviolta 15–20 prosenttia väestöstä tarvitsee soveltavan liikunnan palveluita, ja tämän tarpeen odotetaan kasvavan väestörakenteen muuttuessa. Liikuntalain ja YK:n vammais-oikeussopimuksen mukaan kaikkien väestöryhmien tulee saada mahdollisuus liikkua ja harrastaa liikuntaa yhdenvertaisesti.

Soveltava liikunta edistää osallisuutta tarjoamalla mahdollisuuksia osallistua liikuntaryhmiin ja yhteisöihin. Yhteisöllisyys ja ryhmään kuuluminen parantavat hyvinvointia. Osallistuminen liikuntaan voi luoda myönteisiä kokemuksia ja antaa mahdollisuuden vaikuttaa omaan terveyteen ja kuntoon. Erityisesti lasten ja nuorten osallisuuden tukeminen on tärkeää, jotta he voivat osallistua liikuntaharrastuksiin jo varhaisessa vaiheessa.



2. Soveltavan liikunnan nykytila Espoossa

Lapset ja nuoret, soveltavaan liikuntaan osallistuvat, sekä seniorit ovat Espoon liikuntapalveluiden keskiössä. Espoossa tarjotaan jokaiselle jotakin. Rakennetut liikuntapaikat ja monimuotoinen luonto muodostavat kokonaisuuden, joka houkuttelee lähtemään sisältä ulos. Liikunta ja urheilu -tulosyksikkö tekee monipuolista ja laajaa yhteistyötä kaupungissa sisäisesti sekä erilaisten organisaatioiden ja muiden tahojen kanssa.

Vuoden 2023 Liikuntatieteellisen Seuran soveltavan liikunnan liikkujakyselyyn vastasi 169 espoolaista, joista 76 prosenttia oli naisia. Vastaaajista 38 prosentilla oli liikkumiseen liittyviä haasteita. Omatoiminen liikkuminen oli yleisempää kuin ohjattu liikunta, ja esteet liikuntaan liittyivät sekä henkilökohtaisiin että ulkoisiin tekijöihin, kuten harrastuskavereiden puutteeseen ja terveyshaasteisiin. Espoolaisten vastaukset liikkujakyselyssä osoittavat, että uuden liikuntamuodon suunnittelussa tärkeimmäksi koettiin itse liikuntamuodon kiinnostavuus. Kun espoolaisten vastauksia verrataan koko Suomen keskiarvoihin, havaitaan joitakin eroja: esimerkiksi lähellä tapahtuvan toiminnan ja sopivan ajankohdan merkitys korostui Espoossa hieman enemmän kuin valtakunnallisesti.

Espoolaiset liikkuvat varsin aktiivisesti, vaikka monilla on terveyteen liittyviä rajoitteita. Omatoiminen liikkuminen on selvästi yleisempää kuin ohjattuun toimintaan osallistuminen, ja liikkumisen esteet ovat sekä henkilökohtaisia että liittyvät palveluiden saatavuuteen. Espoolaiset arvostavat liikuntamuodossa erityisesti sen sisältöä, käytännön saavutettavuutta ja sosiaalisia mahdollisuuksia, mutta myös esteettömyyteen liittyviä tekijöitä pidetään tärkeinä.



2.1 Vapaa-ajan liikuntatoiminta

Espoossa järjestetään soveltavaa liikuntaa kaupungin, hyvinvointialueen sekä kolmannen sektorin toimesta ja yhteistyöllä.

Kaupungin liikuntapalveluiden ohjatun liikunnan tavoitteena on tarjota laadukkaita, helposti saavutettavia ja kohtuuhintaisia tai maksuttomia liikuntaryhmiä espoolaisille, joille säännöllinen liikunta on terveyden kannalta erityisen tärkeää tai jotka liikkuvat terveytensä ylläpitämiseksi liian vähän. Ohjattu toiminta pyritään toteuttamaan esteettömästi ja soveltaen mahdollisuuksien mukaan.

Soveltavan liikunnan ryhmiä järjestetään Espoossa viikoittain ja vuodenajasta riippuen 40–50. Erityisryhmien vesijumppien, kuntosaliryhmien ja yhteistyöryhmien lisäksi järjestetään useita avoimia liikuntaryhmiä, jotka soveltuvat toimintarajoitteisille. Näihin ryhmiin kuuluvat muun muassa tuolijumput, kehonhuolto ja tasapaino, avoimet kuntosalit erityisryhmille sekä etätunnit yhteistyökumppanin järjestämänä ja omatoimiliikunnan sivuilla saatavilla olevat erilaiset tallenteet. Lapsille ja nuorille on suunnattu 12 ryhmää. Näihin ryhmiin kuuluvat muun muassa soveltavan uinnin ryhmät, sovellettu futis, sovellettu jäätuoli ja nuorten kuntosali erityisryhmille. Ryhmistä suurin osa toteutetaan yhteistyökumppaneiden toimesta. Yhteistyössä toteutetuille liikuntaryhmiin osallistuminen ei edellytä järjestöön liittymistä. Lisäksi liikuntaseurat ja yhdistykset järjestävät omia liikuntaryhmiä eri lajeissa tukea tarvitseville lapsille ja nuorille.

Maksutonta ja kaikille avointa liikuntaharrastustoimintaa alle 20-vuotiaille järjestetään yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa. Näitä ryhmiä ovat muun muassa perheliikuntatöpinät 2–8-vuotiaille lapsille perheineen, alakoululaisten Waukerhot, 13–20-vuotiaiden Jumppi-ryhmät sekä koululaisten

loma-ajan liikunta. Osa liikuntaryhmistä on sovellettavissa palveluntuottajan osaamisen mukaan myös erityisryhmille. Avustajan saa ottaa mukaan toimintaan. Lisäksi liikuntaryhmiä tarjoaa Espoon harrastuspolku. Liikuntaryhmistä saa tietoa www.espoo.fi/harrastushaku-palvelusta.

Espoo on digitaalisen liikunnan ja urheilun edelläkävijä. Digitaalinen liikuntapelaaminen tarjoaa saavutettavan ja monipuolisen tavan lisätä fyysistä aktiivisuutta erityisryhmille. Pelit voidaan mukauttaa eri taitotasoille, ja suurinta osaa Espoon hyödyntämisestä ratkaisuksista voi pelata esimerkiksi istuen tai apuvälineiden kanssa. Liikunta- ja urheilu tuloksikkö sekä Kirjastopalvelut aloittavat yhteistyössä uuden Pelaamisen apuvälinelainaamon, jonka tavoitteena on edistää pelikulttuurin saavutettavuutta tarjoamalla lainattavia erikoisohjaimia ja laitteita, joita voi käyttää esimerkiksi keholla tai silmillä.

Kuva: Ronja Määttä



2.2 Varhaiskasvatus ja perusopetus

Espoon varhaiskasvatuksessa liikunta nähdään keskeisenä työtapana, jonka tavoitteena on lisätä lasten liikkumisen iloa, osallisuutta ja yhdenvertaisia mahdollisuuksia. Lapsille tarjotaan ohjattua monipuolista, säännöllistä ja lapsilähtöistä liikuntaa sekä mahdollistetaan päivittäin lapsen omaehtoinen liikkuminen. Toiminta on inklusiivista ja huomioi lasten yksilölliset tarpeet esimerkiksi erityisvälineiden, pienryhmien, vaihtoehtoisten kommunikointivälineiden ja asiantuntija-yhteistyön avulla. Soveltavan liikunnan välinelainaamo tukee erityisesti toimintarajoitteisten lasten osallisuutta sekä osallistumista ryhmän toimintaan. Toimintakaudella 2025–2026 liikkuminen on varhaiskasvatuksen kehittämiskohde. Liikuntakasvatuksen toteutumista arvioidaan valtakunnallisen Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman avulla, ja yksiköt valitsevat arvioinnin perusteella omat kehittämiskohteensa. Lisäksi henkilöstön osaamista vahvistetaan esimerkiksi koulutusten avulla.

Espoon perusopetuksen liikunnan opetuksen tehtävänä on edistää oppilaiden hyvinvointia ja tukea liikunnallista elämäntapaa. Liikunnan opetuksessa huomioidaan oppilaiden yksilöllisyys ja tarvittaessa hyödynnetään soveltavan liikunnan keinoja ja välineitä. Soveltavaa liikuntaa suunnittelevat ja toteuttavat opettajat yhteistyössä koulunkäynninohjaajien ja muiden ammattilaisten kanssa. Espoossa toimii myös kaksi liikunnan kehittäjäopettajaa, jotka osallistuvat opettajien soveltavan liikunnan pedagogisen osaamisen kehittämiseen.

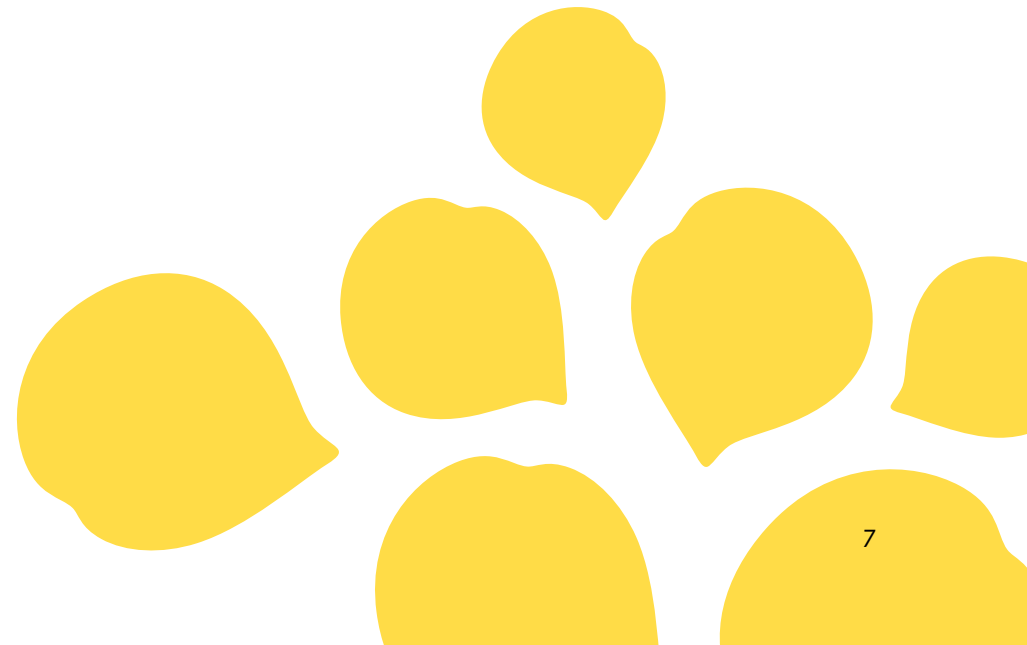
Koulujen toteuttamassa vammaispalveluiden aamu- ja iltapäivähoidossa erityiskoulunkäynninohjaajat ja koulunkäynnin ohjaajat toteuttavat lapsille ja nuorille soveltavaa liikuntaa. Liikunta on lapsilähtöistä ja mukautetaan osallistujien kykyjen mukaisesti. Suunnittelussa huomioidaan lasten ja nuorten kiinnostuksen kohteet, taidot ja jaksaminen. Myös koulujen

loma-aikoina järjestettävässä loma-ajan hoidossa toteutetaan soveltavaa liikuntaa samoin periaattein. Kaupungin liikuntapalvelut pitävät lisäksi kahdella koululla liikuntakerhoa yhteistyössä iltapäivähoidon kanssa.

2.3 Liikuntaneuvonta Espoossa

Espoossa erityisryhmät on huomioitu liikuntaneuvonnassa ja -palveluissa monin tavoin. Kaupunki tarjoaa erityisesti ikääntyneille, vammaisille ja pitkäaikaissairaille suunnattuja liikuntapalveluja, jotka tukevat osallistujien hyvinvointia ja toimintakykyä.

Espoossa liikuntaneuvontaa tarjoavat liikunnanohjaajat, jotka antavat maksutonta opastusta kaikenikäisille ja erityisesti uusille liikkujille. Neuvonnassa voidaan laatia henkilökohtaisia liikuntasuunnitelmia ja ohjata asiakkaita sopivien liikuntamuotojen pariin. Liikuntaneuvontaa voi saada Espoon terveysasemilla ja liikuntapaikoilla. Syksyllä 2025 Espoossa käynnistyi liikuntaneuvonnan hanke, jossa tuodaan hyvinvointivalmennusta kolmeen espoolaislukioon.



2.4 Soveltavan liikunnan olosuhteet ja esteettömyys Espoossa

Espoon kaupunki tekee yhteistyötä eri toimijoiden kanssa esteettömyyden edistämiseksi. Palautekanavat ja käyttäjäkokemukset ovat tärkeitä esteettömyyden kehittämisessä. Vammaisneuvosto ja sen Rakennetaan Kaikille -työryhmä osallistuvat aktiivisesti esteettömyyden edistämiseen tuomalla monipuolista kokemusasiantuntijuutta jo suunnittelu- vaiheessa.

Uudisrakentamisessa noudatetaan esteettömyyslainsäädäntöä, ja esteettömyyden toteutuminen tarkastetaan muun muassa liikuntarakennusten yhteydessä. Valtionapua saaneiden hankkeiden tulee tehdä esteettömyyselvytys. Näin varmistetaan, että uudet tilat ovat kaikkien mahdollisimman helppoa käyttää.

Vanhojen rakennusten osalta esteettömyyttä parannetaan peruskorjausten yhteydessä. Korjausrakentamisessa huomioidaan rakenteelliset mahdollisuudet esteettömyyden lisäämiseen, jotta myös vanhemmat tilat saadaan paremmin kaikkien käyttöön. Useat vanhat kohteet ovat kuitenkin vaikeita saada täyttämään kaikkia esteettömyyteen liittyviä vaatimuksia peruskorjauksenkaan jälkeen.

Espoossa on useita esteettömiä liikuntakohteita. Uusimmat uimahallit ja uusien koulujen liikuntatilat on rakennettu esteettömyysvaatimusten mukaisesti. Ulkoliikuntakohteista muun muassa Korennon kierros -luontopolku ja Rantaraitti ovat suurelta osin esteettömiä. Lisäksi Oittaaan uimaranta melontalaitureineen tarjoaa hyvät mahdollisuudet esteettömään vesiliikuntaan. Myös Iso Vasikkasaaren palvelut on rakennettu mahdollisimman esteettömiksi.

Kuva: Lotta Salmi



[Palvelukartta](#) tarjoaa saavutettavaa tietoa kaupungin palveluista, ja osa esteettömyystiedoista on löydettävissä sen kautta. Kartan avulla käyttäjät voivat etsiä ja arvioida kohteiden esteettömyyttä ennen liikkumista paikan päälle. Tavoitteena on saada kaikki liikunta- ja ulkoilupaikat palvelukartalle.

Haasteena Espoossa on edelleen esteettömien ulkokuntosalien ja esteettömien kuntosalilaitteiden puute, mikä johtuu laitteiden rajallisesta saatavuudesta. Esteettömiä ulkokuntosalilaitteita lisätään jo olemassa olevien ulkokuntosalien yhteyteen. Tavoitteena on kehittää esteetön ulkoilu- puisto, joka palvelisi laajasti eri kohderyhmiä ja erilaisia rooleja – niin liikkuja, kuntoutujia kuin sosiaalisen toiminnan osallistujia.

2.5 Soveltavan liikunnan etuudet espoolaisille

Erityisryhmiin kuuluville on selkeästi edullisemmat hinnat uimahalleihin ja kuntosaleihin sekä ohjatun liikunnan ryhmiin. Erityisliikkujan uimaranneke ja erityisliikkujan ranneke on espoolaisille omaehtoiseen uintiin ja kuntosalien vapaaharjoitteluvuoroille tarkoitettu kausituote niille espoolaisille, joilla on pysyvän pitkäaikaissairauden tai vamman aiheuttama merkittävä toimintarajoite. Toimintarajoite todennetaan hyväksytyillä todistuksilla. Molempiin erityisliikkujan rannekeisiin kuuluu avustajaetus sekä ystäväpalvelu, jonka avulla rannekkeen haltija voi ottaa ilmaiseksi mukaan täysi-ikäisen henkilön.

Espoon kaupunki myöntää kaikille kuluvana vuonna 68 vuotta täyttävälle espoolaisille +68 Sporttirannekkeen, joka oikeuttaa uimahallien, kuntosalin, ohjatun liikunnan ryhmien ja saaristoveneiden maksuttomaan käyttöön. Rannekkeeseen kuuluu ystäväpalvelu, jonka avulla rannekkeen haltija voi ottaa ilmaiseksi mukaan täysi-ikäisen henkilön. Yli 70 % rannekkeen käyttäjistä hyödyntää ystäväpalvelua uimahalleissa, puolet saaristoveneissä ja yli 30 % kuntosalilla.

Espoolaista hoitavalle omaishoitajalle uimahallikäynnit ja kuntosalien vapaaharjoittelu ovat maksuttomia. Ranneke myönnetään henkilölle, joka saa Länsi-Uudenmaan hyvinvointialueelta omaishoidon tukea.

Kuva: Ronja Määttä

2.6 Soveltavan liikunnan avustukset

Seurat ja yhdistykset voivat hakea soveltavan liikunnan järjestämiseen soveltavan liikunnan liikuntatoiminta -avustusta. Vuonna 2025 avustusta myönnettiin 158 000 euroa. Lisäksi kaupunki myöntää liikuntatilojen vuokra-avustusta. Erityisryhmien toimintaa järjestetään tämän lisäksi erillisellä tuella liikuntapalveluiden kanssa. Vuonna 2025 toiminnan budjetti oli 48 000 euroa. Avustus haetaan ja käsitellään saavutettavan sähköisen avustusjärjestelmän kautta. Tämän lisäksi soveltava liikunta ja urheilijat huomioidaan koulutusavustuksessa ja stipendeissä.



3. Soveltavan liikunnan vahvuudet Espoossa nykytilan perusteella

Espoossa soveltava liikunta on hyvin vakiintunut osa kaupungin palveluita. Kaupunki tarjoaa monipuolisia liikkumismahdollisuuksia ja etuja eri ikäisille ja erilaisille kohderyhmille, myös niille, jotka tarvitsevat tukea tai järjestelyitä liikkumiseensa. Toiminta huomioi osallistujien yksilölliset tarpeet ja tukee yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua liikkumiseen. Tarjonta kehittyy jatkuvasti espoolaisten tarpeiden mukaan. Soveltavan liikunnan toteuttamisessa tärkeässä roolissa on yhteistyö liikuntaseurojen, yhdistysten ja kaupungin kanssa.

Soveltavan liikunnan vahvuudet nykytilan perusteella:

- Kaupungin soveltava liikunta tavoittaa hyvin ikääntyneet, joilla on toimintarajoitteita.
- Liikuntaseurat ja yhdistykset järjestävät omia liikuntaryhmiä eri lajeissa tukea tarvitseville lapsille ja nuorille. Lisäksi kaupunki järjestää yhteistyössä liikuntaseurojen ja yhdistysten kanssa viikoittain monipuolista liikuntaa tukea tarvitseville ympäri Espoota.
- Kattavat omatoimisen liikunnan etuudet: uima- ja kuntosalietuudet, +68 Sporttiranneke ja omatoimiliikunnan verkkosivut.
- Liikuntaseuroja ja yhdistyksiä tuetaan soveltavan liikunnan liikuntatoiminta-avustuksella.
- Espoossa on liikuntapaikkoja ja ulkoiluympäristöjä soveltavaan liikuntaan.

Kuva: Ronja Määttä



4. Toimintaympäristön muutos – Espoon kasvu ja väestönkehitys

Espoon väkiluku oli vuoden 2024 lopussa 321 030 henkeä. Väestöennusteiden mukaan Espoossa on vuonna 2040 lähes 400 000 asukasta. Väestö kasvaa, ikääntyy ja moninaistuu, ja asuminen tiivistyy ratojen varsilla ja aluekeskuksissa. Tulevaisuudessa yhä useampi espoolainen tulee olemaan muunkielinen. Tämä tuo haasteita palveluiden saavutettavuudelle, erityisesti senioreiden osalta.

Liikunta- ja urheilukulttuuri ovat muutoksessa, ja laatuvaatimusten kasvaessa liikkumisen kustannukset nousevat. Liikunta-aktiivisuutta uhkaa polarisoituminen, ja kilpailu yksilön vapaa-ajasta kiristyy.

Arjen fyysinen aktiivisuus on ratkaisevassa asemassa, sillä lasten liikunnalliset perustaidot uhkaavat heikentyä ja aikuisten elintapasairaudet lisääntyvät. Liikkumisen merkitys on kasvanut, ja hallitus lisäsi vuosien 2023–2027 hallitusohjelmaan Suomi Liikkeelle -osan.

Espoon liikuntapalvelut pyrkii vastaamaan näihin haasteisiin tarjoamalla monipuolisia liikuntamahdollisuuksia erityisryhmille. Kehittämistoimenpiteitä esitellään [luvussa 5](#).



5. Kehittämistoimenpiteet

Kehittämistoimenpiteiden tavoitteena on saada yhä useampi soveltavan liikunnan palveluita tarvitseva löytämään itselleen sopiva liikkumisen muoto ja liikkumaan enemmän. Tähän päästään lisäämällä tietoisuutta soveltavan liikkumisen mahdollisuuksista Espoossa, parantamalla yhteistyötä soveltavan liikunnan verkostoissa, lisäämällä eri tahojen osaamista ja tarjoamalla lisää liikkumismahdollisuuksia. Osaamisen kehittämisen kautta parannetaan saavutettavuutta sekä liikunta- paikkojen esteettömyyttä.

Tärkeimmät kehittämistoimenpiteet:

- soveltavan liikunnan tarjonnan lisääminen: erityisesti lapset, nuoret ja ikääntyneet, joilla on toimintakyvyn haasteita
- eri toimijoiden soveltavan liikunnan osaamisen laajentaminen ja kehittäminen
- yhteistyön kehittäminen: Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue, liikuntaseurat, muut kumppanit ja muut kaupungit
- esteettömyyden lisääminen liikunnan olosuhteissa
- soveltavan liikunnan tietoisuuden lisääminen sekä kohdennetun viestinnän parantaminen.

Seuraavalla sivulla olevassa taulukossa on kuvattu yleisellä tasolla tavoitteiden tärkeimmät toimenpiteet sekä mittarit.



Tavoite	Toimenpiteet	Arviointi ja mittarit
Soveltavan liikunnan palvelutarjonnan lisääminen	Avustus- ja erityisryhmien etuuksien ja maksuttomien ryhmien uudistaminen. Soveltavan liikunnan tarjonnan painopisteeksi lapset ja alle 21-vuotiaat nuoret sekä ikääntyneet, joilla on toimintakyvyn haasteita.	Tarjonta lisääntyy ja monipuolistuu. Liikkujien määrä kasvaa vuosittain soveltavissa liikuntaryhmissä.
Soveltavan liikunnan osaamisen laajentaminen	Soveltavan liikunnan verkoston, muun muassa toimihenkilöiden, liikuntaseurojen ja yhdistysten osaamisen lisääminen.	Useampi toimija ja taho huomioi soveltavan liikunnan ja sen tarpeet toiminnassaan. Järjestetään soveltavan liikunnan koulutusta yhdistyksille.
Yhteistyön kehittäminen	Yhteistyön kehittäminen eri toimijoiden keskinäisen yhteistyön avulla. Toiminnan kasvattaminen ja monipuolistaminen yhteistyön avulla, työnjaon selkiyttäminen.	Uusien yhteistyössä toteutettujen ryhmien ja osajien lukumäärä. Aikaisempaa tehokkaampi ja resursseja hyödyntävä toiminta.
Esteettömien liikuntamahdollisuuksien lisääminen ja saavutettava tiedottaminen	Esteettömät liikuntapaikat näkyvät Palvelukartassa ja Lipas-tietokannassa . Esteetöntä saapumista liikuntapaikoille parannetaan (LE-autopaikat mahdollisimman lähelle liikuntapaikkojen sisäänkäyntejä). Ulko- ja sisäkuntosaleilla on huomioitu soveltava liikunta. Esteettömän ulkoliikuntapuiston suunnittelu on käynnissä.	Esteettömien liikuntapaikkojen informaatio on saavutettavampaa (kysely) ja esteettömät laitteet lisääntyvät kuntosaleilla. Esteettömän ulkoliikuntapuiston suunnittelu on alkanut.
Tietoisuuden lisääminen ja kohdennetun viestinnän kehittäminen	Soveltavan liikunnan mahdollisuudet viestitään tehokkaammin ja saavutettavammin. Kohdennetun viestinnän kautta tavoitetaan useampi potentiaalinen soveltavan liikunnan palveluja käyttävä.	Espoo Liikkuu -bränditutkimuksen tulokset. Liikkujien määrä, tiedotteiden ja postausten tilastointi.

6. Seuranta

Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelman on laatinut projektiryhmä, johon kuuluu työntekijöitä useilta eri kaupungin toimialoilta sekä vammaisjärjestöstä ja Espoon vammaisneuvostosta. Projektiryhmän kokoontumiset alkoivat loppusyksyllä 2024 ja tapaamiskertoja oli 7. Päätöstapaaminen järjestettiin elokuussa 2025. Työryhmän tehtävänä oli osallistua oman toimialansa osalta soveltavan liikunnan nykytilan arviointiin, tiedon keräämiseen ja kehittämistoimenpiteiden suunnitteluun. Kehittämissuunnitelma sisältää useita tavoitteita ja toimenpiteitä. Suunnitelmaa on mahdollisuus kuitenkin päivittää ja siihen voidaan lisätä uusia toimenpiteitä tulevien vuosien aikana.

Jokaisen kehittämissuunnitelmaan osallistuneen vastuulla on edistää tavoitteiden toteutumista sovitulla aikataululla. Toimenpiteiden tuloksista tiedotetaan [soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelman sivustolla](#). Espoon liikunta ja urheilu seuraa ja analysoi kehittämissuunnitelman toteutumista vuosittain. Se raportoi toimenpiteistä Liikunta- ja hyvinvointilautakunnalle. Suunnitelma tähtää siihen, että liikunta on osa jokaisen espoolaisen arkea ja hyvinvointia.



Kuva: Ronja Määttä

7. Lähteet ja lisälukemista

Ala-Kauhaluoma, M., Ruuth, M., Niskanen, S., Ilomäki, M. & Shemeikka, R. (2023). [Osallisuuden edistäminen liikunnan avulla - asiantuntijatietoa.](#)

Espoon kaupunki (2020). [Kuulemisesta kumppanuuteen – Espoon osallisuusmalli.](#)

Espoon kaupunki (2022). [Espoon varhaiskasvatussuunnitelman perusteet, 2022.](#)

Espoon kaupunki (2024). [Kuntalaiset ovat hyvin tyytyväisiä Espoon kaupungin ohjattuun liikuntaan.](#)

Espoon kaupunki (2025a). [Espoo liikkuu -verkkosivusto.](#)

Espoon kaupunki (2025b). [Espoo Liikkuu 2040 – Iloiten, rohkeasti, yhdessä.](#)

Espoon kaupunki (2025c). [Espoon ilmastovahti.](#)

Espoon kaupunki (2025d). [Espoon kaupungin suomenkielisen perusopetuksen opetussuunnitelma 2014.](#)

Espoon kaupunki (2025e). [Toimintaympäristön tila Espoossa.](#)

[Liikuntalaki](#) (2015. 390/14.4.2015)

Liikuntatieteellinen Seura. 2023. Espoon kaupungille toimitettu koontiaineisto osana Liikuttaako? -selvitystä. Ei julkaistu.

Pyykkönen, T. & Rikala, S. (2018). [Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä.](#) Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2018:2.

Prinkey, V. & Roitto, R. (toim.) (2024). [Liikuttaako 2023? Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkujakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti.](#) Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 26.

Ruskovaara, A. (toim. 2009). [Ohje esteettömään liikuntapaikkasuunnitteluun.](#)

Sanastokeskus & Liikuntatieteellinen Seura. 2023. [Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto.](#) Liikuntatieteellisen Seuran Tutkimuksia ja selvityksiä nro 23.

[Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2019](#), Valtioneuvoston julkaisuja 2021:3

Suomen Paralympiakomitea (2025). [Kuntien soveltava liikunta](#) Kunnille

Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos THL (2025). [Osallisuusindikaattori.](#)

[Yhdenvertaisuuslaki](#) (1325/2014).

[YK:n vammaisyleissopimus](#) (2016. 27/2016).

Yhteenvedon jäsentämisessä on käytetty apuna ChatGPT:n tekoälyä.

