Lahden kaupungin liikkumisohjelma 2026–2030



Lahti

Sisällys

1. Johdanto 3

2. Nykytilannekuva 6

Kaupungin strategiset lähtökohdat 7
Liikkuva Lahti lukuina (2025) 8
Lahtelaisten liikkuminen tilastojen valossa 9
Lapset ja nuoret 9
Aikuiset 10
Eri väestöryhmien liikkuminen valtakunnallisesti 11
Asukaskyselyjen keskeiset havainnot 12
Poimintoja asukaskyselyn vastauksista 14
Liikuntapalvelujen viestinnän saavutettavuus 15
ikäihmisten ja maahanmuuttajien näkökulmasta 15
Liikkumisen motivaattorit, esteet ja suosituimmat liikkumispaikat 17
Liikkumisohjelmatyöpajoissa tunnistetut keskeiset havainnot 20
Liikkumisen tarpeet ja toiveet 20
Liikkumisen esteet 22

3. Tulevaisuuskuva 25

Liikuntakulttuuri muuttuu 26
Ympäristökriisi muuttaa liikkumisen edellytyksiä 27
Kasautuva eriarvoisuus vaikuttaa elintapoihin 28
Väestö ikääntyy ja työikäisten määrä vähenee 30
Kaupungistuminen lisää tarvetta liikkumista tukeville ympäristöille 30
Digitalisaatio muuttaa arjen liikkumista 29
Saavutettavuus ja yhdenvertaisuus liikkumisen edellytyksinä 31
TEAviisari tukee tulevaisuuden liikkumisen kehittämistyötä 33
Luonto osana vaikuttavaa hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämistyötä 35

4. Painopisteet, tavoitteet ja toimenpiteet 37

Liikkumisen edistäminen Lahden kaupunkiorganisaatiossa 38
Sujuva, turvallinen ja esteetön kaupunki tukee liikkumista 39
Saavutettavilla harrastus- ja liikkumismahdollisuuksilla lisää liikettä arkeen 43
Liikkumista edistetään yhdessä, osallisuudella ja viestinnällä 49

5. Ohjelman toteutus ja seuranta 55

Prosessin eteneminen 55

6. Lähteet ja lisätietoa 57

Julkaisun yksilöintitiedot 59

1. Johdanto

Liikkuminen on keskeinen osa kuntalaisten hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämistä sekä tärkeä tekijä kaupungin elinvoiman, kestävyystyön ja viihtyisän elinympäristön rakentamisessa. Kuntien lakisääteisenä tehtävänä on luoda yhdenvertaiset mahdollisuudet liikkumiselle ja aktiiviselle elämäntavalle.

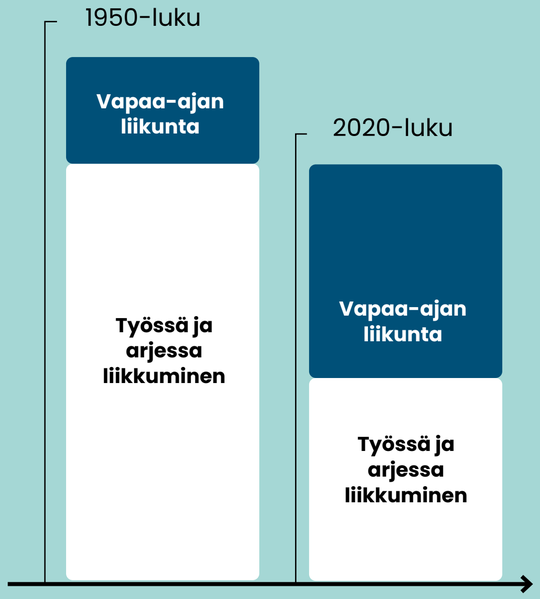
Elämme aikaa, jossa teknologinen kehitys, palvelujen digitalisoituminen, sään ääri-ilmiöiden yleistyminen ja arjen toimintatapojen muuttuminen vähentävät fyysistä aktiivisuutta. Vaikka liikuntaharrastaminen on lisääntynyt 1950-luvulta lähtien, kokonaisaktiivisuus on samaan aikaan vähentynyt ja paikallaanolo lisääntynyt. Liian vähäinen liikkuminen on yhteydessä muun muassa tyypin 2 diabetekseen, lihavuuteen, tuki- ja liikuntaelinvaivoihin sekä mielenterveyden haasteisiin.

UKK-instituutin arvioiden mukaan liikkumattomuus aiheuttaa Lahden kaupungille vuosittain noin 34 miljoonan euron kustannukset, ja paikallaanolon kustannukset ovat lähes yhtä suuret. Yhteensä vaikutukset ovat yli 68 miljoonaa euroa vuodessa. Liikkumattomuus kuormittaa terveydenhuollon lisäksi myös ilmastoa ja luontoa.

Liikkuminen ja sen mahdollisuudet eivät jakaudu tasaisesti. Taloustutkimus Oy:n asukaskyselyn (2026) mukaan lahtelaiset liikkuivat keskimäärin aikuisten suositusten mukaisesti tai jopa enemmän. Samalla lähes puolet lahtelaisista liikkui suosituksia vähemmän, ja kahdeksan prosenttia kuului liian vähän liikkuvien riskiryhmään. Liikkumisen erot kytkeytyvät vahvasti sosioekonomisiin tekijöihin. Taloudelliset, terveydelliset ja sosiaaliset tekijät voivat rajoittaa liikkumista, minkä vuoksi palveluja ja olosuhteita on kehitettävä vähän liikkuvien ja osallistumisen esteitä kohtaavien tarpeet huomioiden. Liikkumista tulee edistää poikkihallinnollisesti ja yhteistyössä, jotta liikkumisen mahdollisuudet jakautuisivat yhdenvertaisemmin kaikille kaupunkilaisille.

Liikkumisen edistäminen on yksi vaikuttavimmista keinoista vahvistaa hyvinvointia, osallisuutta ja yhdenvertaisuutta. Fyysisen kunnon lisäksi liikkuminen tukee psyykkistä terveyttä, ehkäisee sairauksia ja syrjäytymistä sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä. Samalla kävelyn, pyöräilyn ja lähiluonnossa liikkumisen lisääminen tukee kaupungin ilmasto- ja ympäristötavoitteita sekä kestävää elämäntapaa.

Liikkumattomuuden paradoksi



Kuva: Pyykkönen & Kokkonen 2017.
Maailman istuvin urheilukansa (PDF)

Lahden kaupungilla on erinomaiset lähtökohdat liikunnallisen elämäntavan edistämiseen laadukkaiden olosuhteiden, lähiluonnon sekä aktiivisen järjestö- ja seuratoiminnan ansiosta. Liikkumisohjelma tukee Lahti 2035 – tehty kestäväksi –strategiaa, jonka tavoitteena on, että lahtelaiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi. Liikkumisohjelma kokoaa yhteen tutkimustiedon, tarpeet ja toimenpiteet, tämän tavoitteen saavuttamiseksi.

Ohjelman valmistelussa tunnistettiin ja tehtiin näkyväksi arvokas työ, jota liikkumisen edistämiseksi tehdään kaupungin eri palveluyksiköissä (s. 38). Yhteinen tahtotila oli selkeä: vahvistetaan lahtelaisten hyvinvointia ja kestäviä elintapoja, sekä luodaan edellytyksiä aktiiviselle arjelle. Vaikuttavuutta voidaan kuitenkin lisätä suuntaamalla toimenpiteitä ohjelmatyössä tunnistettuihin painopisteisiin.

Liikkumisohjelma laadittiin laajassa asiantuntija-yhteistyössä kaupungin palvelualueiden, sidosryhmien, järjestöjen ja asukkaiden kanssa. Työ perustui nykytilan arviointiin, aineiston keräämiseen ja tuottamiseen työpajojen, yhteistyöpalaverien, asukaskyselyjen sekä eri vaikuttamistoimielinten ja kohderyhmien kuulemisten avulla. Näiden pohjalta määriteltiin ohjelman painopisteet, tavoitteet ja toimenpiteet. Ohjelman toteutumista seurataan ja arvioidaan osana hyvinvointisuunnitelman ja talousarvion raportointia.

Liikkumisohjelmassa tunnistettiin kolme painopistettä:

- → Sujuva, turvallinen ja esteetön kaupunki tukee ja houkuttelee liikkumaan
- → Saavutettavat harrastus- ja liikkumismahdollisuudet tuovat lisää liikettä arkeen
- → Liikkumista edistetään yhdessä, osallisuudella ja viestinnällä

Näiden painopisteiden alle on määritelty yhteensä 21 tavoitetta ja 86 toimenpidettä. Toimenpiteitä toteuttamassa ovat 14 kaupungin eri toimintayksikköä. Toimenpiteet luovat suuntaa liikkumisen pitkäjänteiselle kehittämiselle, mutta niiden toteutus on aikataulutettu pääosin kuluvalle valtuustokaudelle vuoteen 2029 saakka.

Liikkuvampi Lahti rakennetaan yhdessä. Tavoitteena on kaupunki, jossa jokaisella on mahdollisuus aktiiviseen, hyvinvoivaan ja kestävään arkeen.

Liikkumisohjelman tavoitteena on:

1. vahvistaa lahtelaisten liikunnallista elämäntapaa
2. lisätä arjen fyysistä aktiivisuutta
3. vähentää liikkumisen esteitä eri ikä- ja väestöryhmissä



Liikkumisohjelmatyössä huomioidaan YK:n kestävän kehityksen tavoitteet, jotka ohjaavat kohti sosiaalisesti, ekologisesti ja taloudellisesti kestävää tulevaisuutta. Liikkumisen edistäminen tukee useita kestävän kehityksen tavoitteita vahvistamalla hyvinvointia, yhdenvertaisuutta ja kestävää elinympäristöä.

Lue lisää:
Kestävä kehitys – Agenda 2030 (verkkosivu)


PELTONEN
FISCHER

2. Nykytilannekuva

Lahden kaupunkistrategian tavoitteena on, että lahtelaiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi. Liikkumissuositusten mukaan terveyden kannalta riittävä liikkuminen koostuu kestävyyskuntoa ylläpitävästä liikunnasta, lihaskuntoa ja kehonhallintaa kehittävästä harjoittelusta sekä aktiivisesta arjesta ja paikallaanolon säännöllisestä tauottamisesta. Lisäksi riittävä uni ja palautuminen ovat olennainen osa ja edellytys liikunnalliselle elämäntavalle.

Liikkumisen edistäminen edellyttää ymmärrystä lahtelaisten nykyisestä liikkumisesta, eri väestöryhmien tarpeista sekä liikkumisen esteistä. Nykytilanneosiossa tarkastellaan tutkimus- ja tilastotietoa sekä ohjelmatyön aikana kerättyä aineistoa, joiden pohjalta liikkumisohjelman tavoitteet ja painopisteet on määritelty.

Lue lisää:
Liikkumisen suositukset - UKK-instituutti (verkkosivu)



Kuva: mukaillen UKK-instituutti, 2026.

Kaupungin strategiset lähtökohdat

Lahden kaupungin toimintaa ohjaavat kaupungin strategia sekä useat ohjelmat ja suunnitelmat. Liikkumisohjelma tukee kaupungin strategisia päämääriä. Liikkumisohjelman kannalta keskeisiä asiakirjoja ovat:

1. **Strategia** Lahti 2035 – tehty kestäväksi, jossa yhtenä kaupungin toiminnan vaikuttavuuden mittarina on, että *lahtelaiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi*. Strategiassa korostetaan liikunnallisen ja aktiivisen elämäntavan edistämistä, monipuolisten harrastusmahdollisuuksien tarjoamista sekä Lahden asemaa houkuttelevana urheilu- ja kulttuurikaupunkina. Liikkuminen tukee myös kaupungin ympäristöön-, koulutukseen-, yhteisöllisyyteen- ja segregaation ehkäisyyn liittyviä tavoitteita.

2. Kaupungin valtuustosopimus 2025–2029, jossa painottuvat erityisesti hyvinvointiin ja ympäristöön liittyvät tavoitteet sekä lapset, nuoret ja opiskelijat kohderyhmänä.

3. Lahden kaupungin hyvinvointisuunnitelma, jossa linjataan kaupungin hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön (HYTE) tavoitteet ja toimenpiteet. Hyvinvointisuunnitelman 2026–2029 yhtenä tavoitteena on vahvistaa asukkaiden terveellisiä elintapoja. Edistää mielenhyvinvointia sekä asukkaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

4. Luontoaskel terveyteen ohjelma, jossa liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden lisääminen on yksi ohjelman keskeisistä teemoista. Ohjelma korostaa luonnon merkitystä hyvinvoinnin, terveyden sekä aktiivisen elämäntavan edistämisessä ja kokoaa yhteen Päijät-Hämeen alueelliset teemoihin liittyvät tavoitteet.

5. Liikuntapaikkasuunnitelma 2025–2035, jossa linjataan liikuntapaikkojen kehittämisen, investoinnin ja ylläpidon tavoitteet ja toimenpiteet.

6. Liikkuva Päijät-Häme ohjelma 2030, jossa on koottu maakunnalliset liikkumisen edistämisen tavoitteet ja toimenpiteet yhteen. Ohjelman tavoitteena on lisätä fyysistä aktiivisuutta ja vähentää paikallaanoloa. Poikkihallinnollista yhteistyötä koordinoi Päijät-Hämeen liitto.



Liikkuva Lahti lukuina (2025)

22
liikunnallisen elämäntavan kehittäjäopettajaa perusopetuksessa

27
liikuntavastaavaa varhaiskasvatuksessa

93
asiakasta kesäuimakouluissa

2 150
liikuntatilojen käyttötuntia nuorisopalveluilla

140
lahtelaista liikunta- ja urheiluseuraa

430
asiakasta liikuntaneuvonnassa

950
myönnettyä vakiovuoroa

1 300
asiakasta liikuntapalvelujen ohjatuissa ryhmissä

7 500
lahtelaista osallistujaa Wellamo-opiston liikuntakursseilla

24 500
liikkujaa Hakalaukun monitoimiuralla

40 000
retkeilijää Lapakistossa

90 000
varattua tuntia liikuntatiloissa

187 000
euroa avustuksina yhdistyksille

387 000
mankeliajoa

394 000
asiakasta uimahallissa



Lahtelaisten liikkuminen tilastojen valossa

Lapset ja nuoret

Syksyn 2025 Move!-mittaustulokset olivat valtakunnallisen tason mukaisia ja heijastivat kokonaisuudessaan viime vuosien maltillista myönteistä kehitystä. Erityisen positiivisia olivat 8. luokkalaisten poikien tulokset, joissa nähtiin huomattavaa parannusta etenkin kestävyyskunnon osalta. Tulokset osoittivat myös haasteita: 37 % 5.- ja 8.-luokkalaisista fyysinen toimintakyky oli tasolla, joka voi kuormittaa terveyttä ja heikentää hyvinvointia. Kahdeksasluokkalaisilla tytöillä fyysisen toimintakyvyn haasteet korostuivat, sillä lähes puolet (46 %) heistä sijoittuivat alimman toimintakyvyn tasolle.

Kouluterveyskyselyn 2025 mukaan 44 % lahtelaisista 4.–5.-luokkalaista liikkui vähintään tunnin päivässä, ja 71 % harrasti ohjattua liikuntaa vähintään viikoittain. Yläkouluikäisillä, lukiolaisilla ja ammatillisen oppilaitosten opiskelijoilla liikkuminen väheni selvästi: päivittäisen liikkumissuosituksen saavutti enää vain noin viidennes tai neljännes nuorista. Samaan aikaan noin joka neljäs nuori harrasti hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan tunnin viikossa.

Myönteisenä havaintona omaehtoinen liikkuminen oli nuorten keskuudessa yleistä. Valtaosa nuorista liikkui itsenäisesti vapaa-ajallaan, ja noin yhdeksän kymmenestä nuoresta vietti aikaa luonnossa vähintään kerran viikossa (Kouluterveyskysely 2025).

Lue lisää:
Kuntien Move!-tulosraportit (verkkosivu)



Aikuiset

Työikäisten ja ikääntyvien liikkumisesta on saatavilla vain vähän kaupunkikohtaista tutkimustietoa. Taloustutkimus Oy:n (2026) teettämän asukaskyselyn (N=581) mukaan 18–90-vuotiaat lahtelaiset liikkuivat keskimäärin hieman aktiivisemmin kuin aikuisten on suositeltu liikkuvan. Vastaajista 59 % kuvasi liikkuvansa pääasiassa arjen yhteydessä, ja 12 % kertoi harjoittelevansa tai urheilevansa tavoitteellisesti. Keskimäärin lahtelaiset liikkuivat viikossa yli seitsemän tuntia kevyesti, runsaat kolme tuntia reippaasti ja noin puolitoista tuntia rasittavalla tasolla. Erityisesti nuoret miehet liikkuivat muita enemmän rasittavalla-tasolla, mikä näkyy myös valtakunnallisissa tutkimustuloksissa.

Tulokset osoittavat kuitenkin, että merkittävä osa ei saavuttanut terveyden kannalta riittävää liikkumisen tasoa. Kahdeksan prosenttia vastaajista muodostaa suurimman riskiryhmän, joka liikkuu vain vähän tai ei lainkaan. Lisäksi huomiota kiinnitti ryhmä, joka liikkui aktiivisesti arjessa, mutta jonka lihaskuntoharjoittelu jäi terveyden näkökulmasta liian vähäiseksi.

Päijät-Hämeen hyvinvointiraportin 2024 tilaston mukaan 56 % 20–64-vuotiaista liikkui terveysliikuntasuosituksiin nähden liian vähän. Lisäksi 33 % työikäisistä oli terveysongelmasta johtuva toimintarajoite, mikä voi vaikeuttaa liikkumista ja liikuntaharrastuksiin osallistumista. 65-vuotta täyttäneistä 66 % ja 75-vuotta täyttäneistä 69 % liikkui terveyden näkökulmasta liian vähän. Toimintakyvyn haasteet yleistyivät iän myötä: 65-vuotta täyttäneistä päijät-hämäläisistä 45 % ja 75-vuotta täyttäneistä 51 % oli terveysongelmasta johtuvia toimintarajoitteita.



Eri väestöryhmien liikkuminen valtakunnallisesti

Noin neljännes perusopetusikäisistä lapsista ja nuorista liikkuu liikkumissuosituksen mukaisesti vähintään tunnin päivässä. Lukiolaisista suositukset saavuttaa enää viisi prosenttia. Vähän liikkuvilta lapsilta ja nuorilta jäävät liikkumisen myönteiset vaikutukset suurelta osin saavuttamatta. Lasten ja nuorten keskimääräinen askelmäärä on 9 600 askelta päivässä, mutta lukiolaisilla määrä jää noin 2 000 askelta pienemmäksi. Liikkumisen määrä vähenee, paikallaan olo lisääntyy ja istumisjaksot pitenevät iän myötä. Jopa 37 % 5.- ja 8.-luokkalaisista fyysinen toimintakyky on tasolla, joka voi heikentää arjessa jaksamista. Pojat liikkuvat kaikissa ikäryhmissä tyttöjä enemmän ja kuormittavammin.

Työikäisillä liikkuminen on keskimäärin aktiivisempaa, mutta liian vähän liikkuvien osuus kasvaa iän myötä. Lähes puolet miehistä ja yli kolmannes naisista saavuttaa liikkumisen suositukset, ja yli 70 % aikuisväestöstä harrastaa liikuntaa vapaa-ajallaan. Työikäiset ottavat keskimäärin 7 200 askelta päivässä, mutta viettävät valveillaoloajastaan noin yhdeksän tuntia paikallaan. Liikkumissuositukset toteutuvat parhaiten 20–39-vuotiailla miehillä, kun taas iäkkäämmät ja matalammin koulutetut liikkuvat suositusten mukaisesti muita harvemmin.

Ikääntyneiden liikkuminen vähenee edelleen toimintakyvyn heikentyessä. Liikkumissuositukset saavuttavat 75-vuotta täyttäneistä miehistä noin kolmannes ja naisista noin neljännes. Ikäihmisten liikunta ja liikkuminen (IKLI) -tutkimuksen mukaan 70–79-vuotiaat ottavat keskimäärin 4 900 askelta päivässä ja yli 80-vuotiaat 3 400 askelta. Ikäihmiset viettävät valveillaoloajastaan keskimäärin 11 tuntia paikallaan istuen tai makoillen, mikä korostaa liikkumisen merkitystä toimintakyvyn ylläpitämisessä, itsenäisen arjen ja elämänlaadun ylläpitämisessä.

Liikkumisen mahdollisuudet eivät jakaudu tasaisesti eri väestöryhmien välillä. Maahanmuuttajista, sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöistä sekä toimintarajoitteisista henkilöistä on saatavilla rajallisesti väestötasoista tutkimustietoa. Käytettävissä oleva tieto viittaa kuitenkin siihen, että näissä ryhmissä liikkuminen on keskimäärin vähäisempää, liikkumisen suositukset täyttyvät harvemmin ja harrastamiseen liittyviä esteitä koetaan muuta väestöä enemmän. Arviolta noin 15 % väestöstä on jokin vamma, ja noin kolmanneksella yli 20-vuotiaista on terveysongelmasta johtuva toimintarajoite. LIITU 2024-tutkimuksen mukaan lähes neljännes 11–20-vuotiaista nuorista kokee jonkin toimintarajoitteen, yleisimmin sosiaalisen tai kognitiivisen.



Asukaskyselyjen keskeiset havainnot

Taloustutkimus Oy:n vuonna 2026 teettämän asukaskyselyn mukaan 59 % lahtelaisista liikkui pääasiassa arjen yhteydessä ja puolet liikkui säännöllisesti kunnon tai hyvän olon vuoksi. Luonto, ulkoilu, harrastukset sekä Lahden monipuoliset liikkumisympäristöt nousivat vastaajien tärkeiksi hyvinvoinnin ja elämän merkityksellisyyden lähteiksi.

Liikkumisohjelmatyön yhteydessä toteutetussa asukaskyselyssä (N =207) kävely, ulkoilu ja pyöräily nousivat selvästi yleisimmiksi arjen liikkumismuodoiksi. Myös luonnossa liikkuminen, retkeily, hiihto, uinti, juoksu ja lihaskuntoharjoittelu kiinnostivat vastaajia. Yli puolet vastaajista (58 %) haluaisi lisätä liikkumistaan kävelemällä, pyöräilemällä, luonnossa liikkumalla sekä lihaskuntoharjoittelun avulla.

Vastaajien mukaan liikkumisen lisäämistä helpottaisivat:

54 % turvalliset kävely- ja pyöräilyreitit

45 % lähiliikuntapaikkojen kehittäminen

39 % merkityt luontopolut

34 % matalan kynnyksen lajikokeilut

23 % matalan kynnyksen liikuntaryhmät

Lähde: Asukaskysely, Lahden kaupungin liikkumisohjelma 2026



Asukaskyselyssä (Liikkumisohjelma 2026) tärkeimmiksi nouseet kehittämiskohteet:

- **Kävelyn ja pyöräilyn sujuvuus ja turvallisuus** – turvalliset reitit, toimiva talvikunnossapito ja selkeät väylät. Osa vastaajista koki kävelyn samoilla kevyen liikenteen väylillä sähköavusteisten kulkuvälineiden kanssa turvattomaksi.
- **Luonto osana arkea** – lähiluonnon saavutettavuus, luontopolut, opastus ja levähdyspaikat.
- **Lähiliikuntapaikat ja arjen saavutettavuus** – liikkumismahdollisuudet lähellä kotia, ulkokuntosalit, kuntoportaat ja eri ikäryhmien huomioiminen.
- **Matalan kynnyksen ohjattu liikunta** – edulliset tai maksuttomat liikuntaryhmät, lajikokeilut, starttikurssit sekä parempi viestintä olemassa olevista mahdollisuuksista.

Taloustutkimuksen ja liikkumisohjelmatyön asukaskyselyjen tulokset nostavat keskeisiksi kehittämiskohteiksi arkiaktiivisuuden vahvistamisen, kävelyn ja pyöräilyn olosuhteiden kehittämisen, lähiliikkumismahdollisuuksien parantamisen sekä edullisien liikuntapaikkamahdollisuuksien lisäämisen. Erityisen tärkeiksi nousivat myös saavutettava ja kannustava viestintä, matalan kynnyksen lajikokeilut sekä selkeät palvelupolut terveyspalveluista liikuntaneuvontaan ja ohjattuihin liikuntaryhmiin.



Poimintoja asukaskyselyn vastauksista

Kuvaile, miten ja minkälaista liikkumista haluaisit arkeesi?

Haluaisin lisätä pyöräilyä ja muutenkin arkiliikuntaa esim. työmatkoille.

Ulkopelejä lasten kanssa!

Ulkokuntosali opastusta

Kävelymahdollisuuksia mukavassa ympäristössä. Esteettömiä luonto-polkuja, lyhyitäkin.



Mitä kaupungin tulisi mielestäsi tehdä, jotta sinun / kaupunkilaisten olisi hepo liikkua arjessa?

Turvalliseen ja houkuttelevaan arkiliikuntamahdollisuuksiin panostaminen. Esim. ympäri-vuotisesti lähiliikuntapaikat ja kevyenliikenteenväylät huoltoon.

Selkeämmin merkattuja metsä-reittejä ja retkeilypaikkoja. Plussaa olisi, mikäli näille paikoille pääsee hyvin kulke-maan ilman omaa autoa pyörällä, kävellen tai bussilla.

Lahden ja urheiluseurojen yhteistä viestintää voisi hieman parantaa. Useasti meinaa mennä ohitse esim. lasten lajikokeilut ja urheilu-tapahtumat seurojen rajallisen viestintäkapasiteetin myötä.

Ulkokuntosalien yhteyteen lapsille leikkipaikkoja. Toimisi ainakin meille ruuhkavuosia eläville. Mahdollisuudet liikkua ja liikuntapaikat ovat Lahdessa erinomaiset!

Säilyttää ja kehittää kaupungin puistoja, lähimetsiä, kävelyreittejä ja luontopolkuja. 🌲🌳

Viestinnällä voisi antaa pieniä vinkkejä, mitä kaikkea mahdollisuuksia kaupungista jo löytyy, mihin mennä, mitä tehdä esim. lasten kanssa. Lähiliikuntapaikat tulee olla kunnossa. Erilaiset matalan kynnyksen tapahtumat ja lajikokeilut voisivat innostaa uuden lajin pariin.

Ainoa mieleeni tuleva asia on, että toivoisin vähävaraisille nuorille (mukaan lukien nuoret aikuiset) taloudellista tukea liikuntaharrastuksiin.

Tunnen nuoria, jotka ovat syrjäytymisvaarassa ja kärsivät mielenterveysongelmista sekä yksinäisyydestä, ja joilla olisi halua päästä liikuntaharrastuksen pariin, mutta opiskelijabudjetilla rahat ei riitä oman lajin seuran jäsenmaksuihin. Joku nuorten liikuntaseteli -tyyppinen tuki yhteistyössä lahtelaisten urheilu-seurojen ja liikuntapaikkojen kanssa voisi olla suuri apu monelle.

Lähde: Asukaskysely, Lahden kaupungin liikkumisohjelma 2026

Liikuntapalvelujen viestinnän saavutettavuus ikäihmisten ja maahanmuuttajien näkökulmasta

Lahden kaupunki on mukana Helsingin yliopiston Liikuntapaikoilla olevan viestinnän kielitietoisuuden edistämisen työkalu ja ohjeistus eli LIIVI-kehittämishankkeessa 2025–2027, jonka tavoitteena on edistää liikuntapaikkojen viestinnän saavutettavuutta, selkeyttä ja kielitietoisuutta. Hankkeessa kehitetään Espoon ja Lahden kaupunkien sekä eri yhteistyöverkostojen kanssa käytännön työkaluja, viestintämalleja ja ohjeistuksia, joiden avulla liikuntapalveluja koskeva tieto tavoittaa nykyistä yhdenvertaisemmin vähän liikkuvia ikääntyneitä, maahanmuuttajia ja muita viestintäkatveessa olevia väestöryhmiä.

Hankkeen tulosten mukaan liikuntapaikkoihin liittyvä tieto löytyy hieman helpommin, kuin liikuntapalveluja koskeva tieto. Sekä ikääntyneet että maahanmuuttajat arvioivat liikuntapaikkoja koskevan tiedon löydettävyyden kohtalaisen hyväksi (3/5, asteikolla 1=erittäin vaikeaa-5=erittäin helppoa). Maahanmuuttajat kokivat liikuntapalveluihin liittyvän tiedon löytymisen hieman haastavammaksi kuin ikääntyneet.

Tuloksissa korostui monikanavaisen viestinnän merkitys. Ikääntyneet saivat tietoa yleisimmin printtimediasta, verkkosivuilta, sosiaalisesta mediasta ja ilmoitustauluilta. Tärkeitä tiedon lähteitä olivat lisäksi ystävät ja tuttavat, yhdistykset ja järjestöt sekä kunnan ja terveydenhuollon ammattilaiset. Vaikka painetun viestinnän merkitys koettiin edelleen suureksi, useimmat ikääntyneet löysivät tarvittavan tiedon myös digitaalisista kanavista. Digitaalisten kanavien käyttöhalukkuus arvioitiin hyväksi (3,8 / 5). Liikuntapaikkoja ja -palveluja koskevan digitaalisen tiedon löydettävyydessä nähtiin hieman enemmän kehittämistarpeita (3,1 / 5).

Suomeen muuttaneet henkilöt muodostavat monimuotoisen ryhmän, jonka liikkumisen ja tiedonsaannin haasteet vaihtelivat. Keskeisiksi kehittämiskohteiksi nousivat viestinnän kielellinen saavutettavuus, turvallisuusohjeiden tarjoaminen useilla kielillä sekä suomalaisiin liikunta- ja harrastuskäytäntöihin liittyvän perustiedon saatavuus. Tärkeää olisi viestiä yhteiskunnassa usein itsestään selvinä pidetyistä asioista, kuten jokaisenoikeuksista ja harrastamisen tukimahdollisuuksista. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää ikääntyneiden



maahanmuuttajien tavoittamiseen, sillä he voivat kohdata samanaikaisesti kielellisiä, kulttuurillisia ja digitaalisia viestinnän ja liikkumisen esteitä. Samoin henkilöt, joilla ei ole päivittäistä sidettä yhteiskuntaan tai kieleen (esim. koulun tai työn kautta), voivat jäädä muita helpommin viestinnän katveeseen.

Asiantuntijatyöpajoissa nousi esiin tarve vahvistaa kunnan, hyvinvointialueen, kansalaisopiston ja järjestöjen välistä yhteistyötä sekä tiedonkulkua. Liikuntaviestintää tulisi toteuttaa nykyistä enemmän myös liikuntaympäristöjen ulkopuolella, kuten esimerkiksi terveydenhuollossa, järjestöissä ja muissa arjen palveluissa. Näin voitaisiin tavoittaa vähän liikkuvia ja liikkumisesta eniten hyötyviä. Pelkästään liikuntapaikoilla viestiminen tavoittaa jo valmiiksi aktiiviset ja liikkuvat kuntalaiset. Tulosten perusteella järjestöillä on tärkeä rooli tiedon välittäjinä ja eri kohderyhmien tavoittajina.

Liikuntaviestinnän saavutettavuutta tulisi parantaa kehittämällä:

1. viestinnän selkeyttä
2. monikanavaisuutta
3. kielitietoisuutta
4. eri toimijoiden välistä yhteistyötä



Liikkumisen motivaattorit, esteet ja suosituimmat liikkumispaikat

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen mukaan 7–20-vuotiaat liikkuivat pääasiassa omaehtoisesti (89 %) ja lähes puolet (48 %) osallistui urheiluseurojen toimintaan. Koulujen liikuntakerhoissa liikkui noin neljännes (28 %) lapsista ja nuorista. Suosituimpia liikkumisympäristöjä olivat kevyen liikenteen väylät, piha-alueet sekä luonto. Lisäksi 41 % ilmoitti liikkuvansa sisäliikuntatiloissa ja 31 % ulkokentillä ja -jäillä.

11–20-vuotiaiden merkittävimmät liikkumisen esteet olivat ulkoisia ja liittyivät liikkumisen saavutettavuuteen. Yleisimmäksi esteeksi ilmoitettiin ohjatun liikunnan puute kodin läheisyydessä (55 %), muiden harrastusten yhteensovittaminen arkeen (51 %) sekä harrastusten kustannukset (50 %). Alle puolet ilmoitti ajan (48 %) tai lähiliikuntapaikkojen puutteen (45 %) rajoittavan liikkumista. Kyselyyn vastanneet tytöt ilmoittivat esteitä enemmän kuin pojat.

Suosituin yksittäinen liikuntalaji oli jalkapallo. Talvella yleisimpiä lajeja olivat muun muassa hiihto, luistelu ja jääkiekko, kun taas kesäisin suosittuja olivat uinti, pyöräily ja koripallo.

Lapset ja nuoret (7–20-vuotiaat)

Yleisimmät liikkumistilaisuudet

89 %	Omaehtoinen liikkuminen
48 %	Urheiluseuran harjoitukset
35 %	Liikunta-alan yritysten toiminta
28 %	Koulun liikuntakerhot
19 %	Muu seura tai kerho

Yleisimmät liikkumisen esteet

55 %	Liikuntaohjauksen puute lähellä kotia
51 %	Muut harrastukset
50 %	Liikuntaharrastusten kalleus
48 %	Ajan puute
45 %	Liikuntapaikkojen puute lähialueella

Suosituimmat liikuntalajit

Talvi

1. Hiihto
2. Luistelu
3. Jääkiekko
4. Jalkapallo
5. Lumilautailu

Kesä

1. Jalkapallo
2. Uinti
3. Pyöräily
4. Koripallo
5. Frisbeegolf

Yleisimmät liikkumispaikat

1. Kevyenliikenteenväylät
2. Oma tai kaverin piha-alue
3. Luonto, esim. metsä
4. Sisäsalit, jäähallit
5. Ulkokentät ja -jäät

Lähde: Lasten ja nuorten liikkuminen Suomessa, LIITU 2024.

KunnonKartta 2021-tutkimuksen mukaan työikäisiä 20–69-vuotiaita liikuttivat fyysisen kunnon ylläpitäminen (88 %), terveyden edistäminen (85 %) sekä mielen hyvinvointi (81 %). Myös itselle mieluinen liikuntalaji innosti liikkumaan merkittävää osaa vastaajista (67 %). Valtaosa aikuisista (94 %) liikkui omatoimisesti, yleisimmin luonnossa, kevyen liikenteen väylillä sekä ulkoilualueilla.

Työikäisten suurin liikkumisen este oli ajan puute (57 %). Lisäksi liikkumista rajoittivat pysyvä fyysinen vamma tai toimintakyvyn rajoitus (21 %), kiinnostuksen puute (14 %) ja taloudelliset tekijät (7 %). Nuoremmissa ikäryhmissä ajan puute korostui erityisesti, kun taas vanhemmilla työikäisillä toimintakyvyn rajoitteet muodostivat yleisemmän esteen liikkumiselle.

Työikäiset (20–69-vuotiaat)

Yleisimmät syyt liikkua

- **88 %** Fyysisen kunnon ylläpitäminen/parantaminen
- **85 %** Oman terveyden edistäminen
- **81 %** Mielen hyvinvointi
- **67 %** Mieluinen liikuntalaji

Yleisimmät liikkumisen esteet

- **57 %** Ajan puute
- **21 %** Pysyvä fyysinen vamma tai toimintakyvyn rajoitus
- **14 %** Kiinnostuksen puute
- **7 %** Taloudelliset tekijät

Yleisimmät liikkumispalvelut

- **94 %** Omatoimisesti
- **31 %** Liikunta-alan yritykset
- **21 %** Liikunta- tai urheiluseura

Suosituimmat liikuntalajit

	Naiset	Miehet
1	Kävely	Kävely
2	Kuntosali	Kuntosali
3	Juoksu/hölkkä	Pallopelit
4	Sauvakävely	Juoksu/hölkkä
5	Pyöräily	Pyöräily

Yleisimmät liikkumispaikat

1. Aito luonto
2. Kevyen liikenteen väylät
3. Ulkoilualueet

Lähde: Työikäisten liikkuminen Suomessa, KunnonKartta 2021

Ikäihmisten liikkumista tarkastelleen IKLI-tutkimuksen (2022) mukaan yli 70-vuotiaiden tärkeimmät liikkumisen motiivit olivat samat kuin työikäisillä: fyysisen kunnon ylläpitäminen, terveyden edistäminen ja mielen hyvinvointi. Lisäksi sosiaaliset suhteet nousivat esiin liikkumiseen kannustavaksi tekijäksi. Ikäihmiset liikkuivat pääosin omatoimisesti, ja suosituimpia liikkumisenmuotoja ovat piha- ja puutarhatyöt, hyötyliikunta, naisilla kävely ja miehillä halonhakkuu tai metsätyöt. Kuntien liikuntapalveluja käytti noin kolmannes (33 %) ikäihmisistä.

Merkittävimmät liikkumisen esteet liittyivät toimintakyvyn rajoitteisiin (36 %), ja niiden vaikutus kasvoi erityisesti yli 80-vuotiailla.

Tutkimusten perusteella liikkuminen tapahtui kaikissa ikäryhmissä pääosin omaehtoisesti lähellä arjen ympäristöjä. Luonto, kävely- ja pyöräilyreitit sekä lähiliikuntapaikat olivat keskeisiä liikkumisen mahdollistajia. Samalla ajan puute, kustannukset, toimintakyvyn rajoitteet ja saavutettavien liikkumismahdollisuuksien puute muodostivat merkittäviä liikkumisen esteitä.

Ikäihmiset (yli 70-vuotiaat)

Yleisimmät syyt liikkua

87 % Fyysisen kunnon ylläpitäminen/parantaminen

84 % Oman terveyden edistäminen

77 % Mielen hyvinvointi

48 % Hyvät liikkumisympäristöt

Yleisimmät liikkumisen esteet

36 % Pysyvä fyysinen vamma tai toimintakyvyn rajoitus

12 % Kiinnostuksen puute

12 % Ajan puute

10 % Taloudelliset tekijät

Yleisimmät liikkumispalvelut

93 % Omatoimisesti

33 % Kunnan liikuntapalvelut

25 % liikunta-alan yritykset

Suosituimmat liikuntalajit

	Naiset	Miehet
1	Piha- ja puutarhatyöt	Piha- ja puutarhatyöt
2	Hyötyliikunta*)	Hyötyliikunta*)
3	Kävely	Halonhakkuu ja metsätyöt
4	Hiihto	Kävely
5	Pyöräily	Sauvakävely

*) esimerkiksi kauppa- ja asiointimatkojen kulkeminen ja arkiset askareet

Yleisimmät liikkumispaikat

1. Kevyen liikenteen väylät
2. Piha-alueet
3. Luonto

Lähde: Ikäihmisten liikkuminen Suomessa, IKLI 2022

Liikkumisohjelmatyöpajoissa tunnistetut keskeiset havainnot

Liikkumisen tarpeet ja toiveet

Liikkumisohjelmatyön aikana järjestettiin kolme työpajaa: Nykyhetki-, Tulevaisuus ja Kirjaukset liikkumisohjelmaan -työpajat. Työpajojen tavoitteena oli koota lasten, perheiden, nuorten ja opiskelijoiden parissa työskentelevien ammattilaisten näkemyksiä ja kokemuksia ohjelmatyön tueksi. Työpajoissa tarkasteltiin kohderyhmien liikkumisen nykytilaa, tulevaisuuden kehittämistarpeita sekä liikkumisohjelmaan sisällytettäviä tavoitteita ja toimenpiteitä.

Nykyhetki-työpajoissa tunnistettiin kohderyhmien tarpeita, toiveita ja liikkumisen esteitä. Vaikka työpajat järjestettiin ikäryhmittäin, vastausten yhteenvedossa havaittiin, että eri kohderyhmien tarpeet, toiveet ja esteet olivat pitkälti samankaltaisia. Havainnot olivat myös yhdenmukaisia lahtelaisen harrastuskyselyn sekä valtakunnallisen LIITU-tutkimuksen tulosten kanssa.

Nykyhetki-työpajoissa korostuivat osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkitys liikkumisen edistämisessä. Kohderyhmien aito kohtaaminen, kuuleminen ja osallistaminen nähtiin tärkeinä edellytyksinä sille, että palvelut vastaavat käyttäjien tarpeisiin. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää niihin henkilöihin ja ryhmiin, jotka ovat vaarassa jäädä liikkumisen ja muiden palvelujen ulkopuolelle. Liikkuminen nähtiin keinona vahvistaa yhteisöllisyyttä, lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähentää yksinäisyyttä. Nuorten kohdalla korostui myös liikkumisen merkitys mielenterveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena.

Keskeiseksi kehittämiskohteeksi nousivat matalan kynnyksen liikkumismahdollisuudet. Liikkumisen toivottiin olevan helppoa, hauskaa ja saavutettavaa kaikille. Monipuolinen lajitarjonta, lajikokeilut sekä uusien lajien tuominen perinteisten liikuntamuotojen rinnalle nähtiin tärkeinä keinoina lisätä kiinnostusta liikkumiseen. Myös lähiluonnon hyödyntäminen sekä liikkumisen kytkeminen osaksi koulu- ja arkipäivää nousivat aktiivisuutta tukeviksi tekijöiksi.

Työpajoissa korostettiin myös tilojen, välineiden ja toimintatapojen saavutettavuutta. Pelkkä palvelun tai liikuntapaikan olemassaolo ei riitä, vaan niiden tulee olla helposti löydettäviä, saavutettavia ja käyttäjien tarpeita vastaavia. Lasten ja nuorten kanssa toimivilla aikuisilla nähtiin olevan merkittävä rooli liikkumisen mahdollistajina, kannustajina sekä esimerkkeinä.

Selkeä, ajantasainen ja kohderyhmälähtöinen viestintä tunnistettiin välttämättömänä palvelujen saavutettavuuden kannalta. Viestinnän tulee olla monikanavaista, helposti ymmärrettävää sekä tarvittaessa selko- ja monikielistä. Yhteinen viestintä ja ammattilaisten välinen tiedonkulu tukevat palvelujen löydettävyyttä ja lisäävät niiden vaikuttavuutta.

Yhteistyön merkitys nousi esiin kaikissa työpajoissa. Kaupungin sisäistä yhteistyötä, resurssien jakamista ja yhteisiä toimintamalleja tulee vahvistaa. Tiedon, kokemusten, selvitysten ja seurantatulosten hyödyntäminen luo perustan vaikuttavalle, pitkäjänteiselle ja kustannustehokkaalle liikkumisen edistämiselle. Yhteistyöllä voidaan tavoittaa aiempaa enemmän kaupunkilaisia ja vahvistaa liikkumisen myönteisiä vaikutuksia koko elämänkaaren ajan.

Liikkumisen tarpeet ja toiveet

Osallisuus & yhteisöllisyys	Matalan kynnyksen liikkumismahdollisuudet	Saavutettavat tilat, välineet ja toimintatavat	Selkeä ja ajantasainen viestintä	Yhteistyö
• Kohderyhmän kohtaaminen, kuuleminen ja osallistaminen • Marginaaliin jäävien huomioiminen • Liikkuminen yhdistää ja vähentää yksinäisyyttä • Yksilö-, pari- ja pienryhmäohjauksen tarve	• Helppoa, hauskaa ja saavutettavaa kaikille! • Liikkuminen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin välineenä • Monilajisuus • Lajikokeilut • Uudet lajit perinteisien rinnalla • Koulu pt • Lähiluonto • Aktiivinen koulu, arki ja rakenteet	• Lisää tiloja ja välineitä käyttöön • Arjen toimijat ja rakenteet liikkumisen mahdollistajina & esimerkkeinä • Pelkkä olosuhteiden olemassa olo ei riitä → käytettävyys, viestintä, saatavuus = saavutettavuus! • Ympäristöjen ja toimintatapojen tasavertaisuus	• Viestinnän saavutettavuus • Kohderyhmälähtöisyys • Kasvava selko- ja monikielisen viestinnän tarve • Toimijoiden yhteinen viestintä • Sisäisen viestinnän vahvistaminen – yhdyshenkilöjen tunnistaminen	• Kaupungin sisäisen yhteistyön vahvistaminen • Resurssien jakaminen ja toisten tukeminen • Yhteiset rakenteet • Selvitykset ja seurantatieto jakoon • Ohjaajien ja ammattilaisten osaamisen tukeminen

Liikkumisen esteet

Työpajoissa tunnistettiin useita arjen liikkumista vaikeuttavia tekijöitä, jotka liittyivät sekä yksilöiden elämäntilanteisiin että laajempiin yhteiskunnallisiin rakenteisiin. Keskeisiksi esteiksi nousivat arjen kuormitus ja jaksamisen haasteet. Erityisesti lapsiperheissä vanhempien rajalliset voimavarat, tiukat aikataulut ja arjen sujuvuudesta huolehtiminen nähtiin tekijöinä, jotka voivat vähentää aikaa ja energiaa liikkumiselta. Myös harrastamisen suorituskeskeisyyden koettiin heikentävän etenkin nuorten motivaatiota liikkua. Lisäksi mielenterveysongelmien sekä arjen hallinnan vaikeuksien katsottiin heijastuvan suoraan nuorten liikkumisaktiivisuuteen.

Työpajoissa korostui, ettei vähäinen liikkuminen ole pelkästään yksilön oma valinta. Ympäristön, arjen rakenteiden ja vakiintuneiden toimintatapojen tunnistettiin ohjaavan käyttäytymistä usein paikallaanoloon. Digitalisaation ja ruutuajan nähtiin tarjoavan helposti saavutettavaa ajanvietettä, joka kilpailee liikkumisen kanssa. Samalla ohjatun toiminnan ja omatoimisen liikkumisen tarjonnan koettiin vastaavan puutteellisesti eri kohderyhmien tarpeisiin.

Myös psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden tunnistettiin muodostavan esteitä osallistumiselle. Liikkumistottumusten nähtiin rakentuvan usein jo lapsuudessa, ja ilman tukea, kannustusta tai seuraa osallistumisen kynnyksen katsottiin kasvavan korkeaksi. Yksinäisyyden, sopivan liikkumisseuran puutteen sekä kulttuurisien erojen katsottiin vaikuttavan siihen, miten liikkuminen koetaan ja millaisiin toimintoihin eri ryhmät kokevat voivansa osallistua.

Saavutettavuuden haasteet näkyivät erityisesti arjessa. Pienenkin esteen katsottiin voivan vaikuttaa osallistumiseen merkittävästi, eikä kaikilla nähty olevan yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkua. Lisäksi olemassa olevien palvelujen ja mahdollisuuksien tunnistettiin jäävän hyödyntämättä tiedon hajanaisuuden tai informaatiotulvan vuoksi.

Resurssien riittävyys nousi keskeiseksi haasteeksi. Vaikka tahtotila liikkumisen edistämiseen oli vahva, taloudellisten resurssien ei koettu vastaavan tarpeita. Tämän arvioitiin hidastavan uusien toimintamallien ja palvelujen kehittämistä sekä vaikeuttavan nykyisen toiminnan ylläpitämistä. Kokonaisuutena työpajoissa korostui tarve madaltaa liikkumisen kynnystä, vahvistaa saavutettavuutta ja yhdenvertaisuutta sekä tukea ihmisiä liikkumaan omista lähtökohdistaan käsin.



Liikkumisen esteet

Arjen kuormitus ja jaksaminen	Rakenteet ja toimintakulttuurit	Osallisuus, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät	Saavutettavuus	Resurssit
• Vähäiset voimavarat: liikkuminen jää, jos ei aikaa ja energiaa arjesta selviytymiseen • Harrastus- ja suoritustuskeskeisyys • Mielenterveyden haasteet yleisiä • Arjen hallinta • Erityislapset ja -nuoret • Vanhemmat isossa roolissa	• Istumisen paljous • Passiivisuus ei vain yksilön omavalinta → ympäristö ja totutut tavat ohjaavat paikoilleen • Digitalisaatio ja ruutuaika tarjoaa nopeaa tyydytystä • Ohjattu toiminta vs. omatoiminen • Pihapelikulttuuri kadonnut	• Liikkuminen urautuu varhain lapsuudessa • Kulttuurien väliset erot • Ilman tukea, seuraa tai kannustusta kynnys osallistumiseen korkea • Yksinäisyys – ystävien puute • Kilpailullisuus / lajin urheilukeskeinen leima	• Pienikin este voi vaikuttaa osallistumiseen merkittävästi • Kaikki eivät pääse mukaan yhdenvertaisesti • Mahdollisuudet jäävät piiloon – someähky ja tiedon pirstaleisuus • Välimatkat	• Tahtotilaa on - rahaa ei • Osalta puuttuu tilat, varusteet ja/tai välineet



3. Tulevaisuuskuva

Liikkumisen toimintaympäristö muuttuu jatkuvasti paikallisten, alueellisten ja maailmanlaajuisten kehityskulkujen seurauksena. Tulevaisuuden muutoksia voidaan tarkastella esimerkiksi megatrendien avulla. Megatrendit ovat laajoja ja pitkäkestoisia kehityskulkuja, jotka vaikuttavat yhteiskuntaan, ihmisten arkeen ja liikkumiseen vuosien ja vuosikymmenten ajan.

Nykyhetken ja tulevaisuuden välisten kytkösten ymmärtäminen auttaa tunnistamaan muutostarpeita ennakoivasti, varautumaan tuleviin haasteisiin ja hyödyntämään uusia mahdollisuuksia. Ennakointi tukee vaikuttavaa päätöksentekoa ja mahdollistaa pitkäjänteiset ratkaisut, jotka ovat usein sekä toimivampia että kustannustehokkaampia kuin ongelmien korjaaminen jälkikäteen.

Liikuntakulttuurin muutoksen lisäksi Valtion liikuntaneuvosto on tunnistanut viisi keskeistä liikkumiseen vaikuttavaa muutostekijää, jotka pohjautuvat osaltaan Tulevaisuustalo Sitran tunnistamiin megatrendeihin. Yhdessä ne auttavat hahmottamaan toimintaympäristöä, jossa lahtelaisten liikkumista edistetään tulevina vuosina.

Tässä tulevaisuuskuvaosiossa tarkastellaan näiden muutostekijöiden lisäksi liikkumisen saavutettavuutta ja yhdenvertaisuutta, Lahden TEAviisarin tuloksia sekä luontoympäristöjen ja luontoperustaisten menetelmien mahdollisuuksia liikkumisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä.

Lue lisää:

Liikunnan muutostekijät, Valtion Liikuntaneuvosto (verkkosivu)





Liikuntakulttuuri muuttuu

Liikkumiskulttuurin keskiöön nousevat tulevaisuudessa matalan kynnyksen arkiliikkuminen, kustannuksiin liittyvä eriarvoisuus ja lasten riittävien liikunnallisten perustaitojen varmistaminen.

Samaan aikaan kun hyvinvointitietoisuus kasvaa ja liikunnasta tulee yhä näkyvämpi osa elämäntapaa, arjen liikkumisen kokonaismäärä jatkaa vähenemistään. Liikkumisaktiivisuus polarisoituu, ja ero aktiivisesti liikkuvien ja vähän liikkuvien välillä kasvaa. Liikkumisen edistämisessä on huomioitava erityisesti ne, jotka kaipaavat tukea liikkumisen aloittamiseen tai palaavat liikkumisen pariin tauon jälkeen.

Liikuntalajien ja -muotojen kirjo laajenee jatkuvasti, mikä tarjoaa entistä enemmän mahdollisuuksia löytää itselle sopiva tapa liikkua. Samalla seuratoiminta monimuotoistuu sekä ammattimaistuu ja yritysmuotoinen liikuntatoiminta kasvattaa osuuttaan palveluntarjonnassa. Kehitys lisää valinnanvaraa, mutta voi nostaa samalla harrastamisen kustannuksia.

Myös liikuntaan sitoutuminen muuttuu. Pitkäjänteisen harrastamisen rinnalle nousevat joustavuus, elämyksellisyys ja kertaluonteisuus, kun kilpailu vapaa-ajasta kovenee. Lasten liikunnalliset perustaidot heikkenevät ja yksipuolistuvat, mikä haastaa sekä harrastamista että aktiivisen elämäntavan muodostumista tulevaisuudessa.

Liikunnalla on lisäksi merkittävä rooli kaupunkien elinvoiman ja vetovoiman vahvistamisessa. Huippu- ja kilpaurheilu nähdään yhä vahvemmin osana kaupunkien identiteettiä sekä tekijänä, joka lisää kaupungin tunnettuutta, houkuttelee tapahtumia ja vahvistaa asukkaiden sekä vierailijoiden kiinnostusta kaupunkia kohtaan.

Ympäristökriisi muuttaa liikkumisen edellytyksiä

Ilmastonmuutos ja luonnon monimuotoisuuden heikkeneminen ovat keskeisiä haasteita kaupungeille. Ympäristökriisi edellyttää sopeutumista muuttuviin olosuhteisiin, sekä ratkaisuja, jotka tukevat samanaikaisesti asukkaiden hyvinvointia sekä luonnon kantokykyä.

Muuttuva ilmasto vaikuttaa jo nyt liikkumiseen. Kesäisin yleistyvät helleaallot voivat vähentää ulkona liikkumista, kun taas talvella pimeys, kosteus ja liukkaus vaikeuttavat erityisesti ikääntyneiden liikkumista. Talvien lyhentyminen heikentää lumen ja jään varassa olevien liikuntalajien edellytyksiä, samalla kun joidenkin kesälajien kaudet pitenevät. Muutokset lisäävät vaatimuksia liikuntapaikkojen suunnittelulle, kunnossapidolle ja turvallisuudelle.

Monin paikoin talviliikunta vaatii yhä enemmän keinotekoisia olosuhderatkaisuja, mikä kasvattaa kustannuksia sekä palveluntarjoajille että harrastajille. Samalla joidenkin kesälajien kaudet pitenevät ilmaston lämmetessä. Ulkoliikkujat joutuvat sopeutumaan muuttuvaan ilmastoon sisälajeja enemmän.

Liikuntapaikkarakentamisessa kestävyys näkyy kiertotalouden hyödyntämisenä, kestävien materiaalien käyttönä ja vastuullisina rakentamiskäytäntöinä. Sademäärien ja rankkasateiden lisääntyminen asettaa uusia vaatimuksia liikuntaympäristöjen kunnossapidolle ja käytettävyydelle.

Liikuntajohtamisella on merkittävä rooli kestävän liikkumisen edistämisessä. Kaupungin strategia, ympäristövastuu ja erilaiset vastuullisuuskriteerit ohjaavat päätöksentekoa kohti kestävämpiä ratkaisuja. Myös urheiluseuroilla, tapahtumajärjestäjillä, valmentajilla ja ohjaajilla sekä muilla liikunta-alan toimijoilla on tärkeä rooli kestävien elämäntapojen edistämisessä, ympäristötietoisuuden lisäämisessä sekä vastuullisten valintojen tukemisessa.

Kestävä kehitys on keskeinen osa liikunnan tulevaisuutta. Yhä useammin rahoitus ja valtionavustukset edellyttävät konkreettisia ilmasto- ja vastuullisuustoimia. Muutokseen vastaaminen edellyttää kokonaisvaltaista otetta, jossa liikkumista edistetään ekologisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti kestävällä tavalla.

Arjen valinnoilla on vaikutusta:

→ Kävely, pyöräily ja lähiluonnossa liikkuminen ovat ilmaston ja luonnon kannalta kestäviä valintoja, jotka samalla tukevat terveyttä, hyvinvointia ja sujuvaa arkea.



Kasautuva eriarvoisuus vaikuttaa elintapoihin

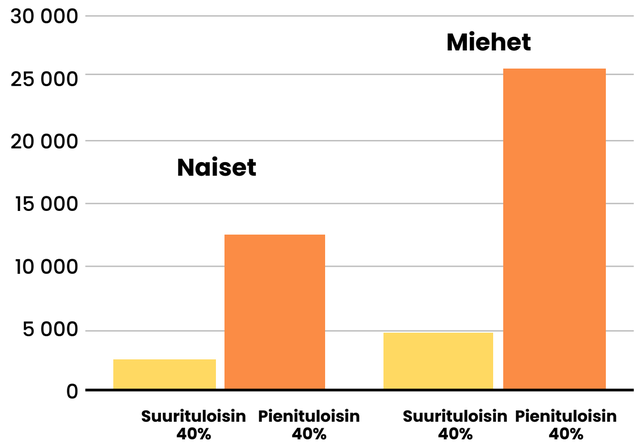
Huono-osaisuus kasaantuu sekä periytyy samalla, kun vauraus keskittyy ja eriarvoisuus kasvaa. Polarisaatio heijastuu suoraan liikkumiseen ja elintapoihin: tutkimusten mukaan liikkuminen on vähäisempää väestön heikoimmassa sosioekonomisessa asemassa olevilla. Yhä useammalla ei ole taloudellisia, sosiaalisia tai henkisiä voimavaroja harrastaa liikuntaa, mikä lisää hyvinvointi- ja terveyserojen riskiä. Eriarvoisuuden vaikutukset näkyvät myös elinajanodotteessa, sillä pienituloisten ja suurituloisten välinen ero menetetyissä elinvuosissa on jopa viisinkertainen.

Eriarvoisuuden vaikutukset näkyvät myös sukupuolten välisinä terveys- ja hyvinvointieroina. Miesten menetettyjen elinvuosien määrä on lähes kaksinkertainen naisiin verrattuna, ja erojen taustalla vaikuttavat biologisten tekijöiden lisäksi elintavat, työolosuhteet sekä sosioekonomiset ja kulttuuriset tekijät.

Liikkuminen on tehokas väline lisätä yhdenvertaisuutta, vahvistaa osallisuutta ja kaventaa eriarvoisuutta. Siksi liikkumisen edistämiseen on panostettava jo varhaislapsuudessa, jolloin elinikäiset liikkumistottumukset alkavat muotoutua. Liikunnallisen elämäntavan tukeminen edellyttää poikkihallinnollista yhteistyötä, jotta tuki tavoittaa erilaiset kohderyhmät oikea aikaisesti ja yhdenvertaisesti.

Liikkuminen tukee lisäksi maahanmuuttajien kotoutumista, vahvistaa yhteisöllisyyttä sekä lisää yhteenkuuluvuuden kokemuksia. Ennaltaehkäisevänä keinona se on keskeinen osa terveys- ja hyvinvointierojen kaventamista sekä syrjäytymisen ehkäisyä läpi elämänkaaren.

Ero pienituloisten ja suurituloisten välillä menetetyissä elinvuosissa on viisinkertainen



Menetetyt elinvuodet (PYLL) ikävälillä 25–80 vuotta / 100 000 vastaavan ikäistä vuosina 2020–2022 Suomessa tuloluokittain naisilla ja miehillä. Lähde: Väestön hyvinvointi: Kuolleisuus ja elinajanodote, THL 2025



Digitalisaatio muuttaa arjen liikkumista

Tekoäly ja digitalisaatio muuttavat yhteiskuntaa ennenäkemättömällä vauhdilla. Teknologinen kehitys vaikuttaa laajasti tutkimukseen, koulutukseen, työelämään ja päätöksen tekoon. Digitaalisista ratkaisuista on tullut keskeinen osa ihmisten arkea.

Palvelujen saaminen yhä useammin suoraan kotiovelle vähentää tarvetta liikkua arjessa. Samalla liikuntaharrastukset kilpailevat ajasta digitaalisten ajanviettotapojen ja elämysten kanssa. Etätyön yleistyminen on vähentänyt työikäisten työmatkaliikuntaa ja epäsäännölliset työajat voivat vaikeuttaa entisestään liikkumisen sovittamista osana arkea.

Digitalisaatio tarjoaa kuitenkin myös merkittäviä mahdollisuuksia liikkumisen edistämiseen. Mittausvälineet, sovellukset, pelillisyys, verkkoyhteisöt ja etäliikunnanohjaus ja -valmennus voivat madaltaa kynnystä liikkua ja tukea aktiivisuutta erilaisissa elämäntilanteissa. Digitaaliset ratkaisut ovat samalla sekä mahdollisuus että haaste saavutettavuudelle, sillä eri kohderyhmien digitaidot, laitteiden käyttömahdollisuudet ja käyttämät viestintäkanavat vaihtelevat.

Vastuullinen viestintä ja palvelujen kehittäminen edellyttävät kaikkien käyttäjäryhmien huomioimista. Parhaimmillaan digitaaliset palvelut parantavat saavutettavuutta tarjoamalla liikkumisen tukea esimerkiksi syrjäseuduilla asuville, liikkumisrajoitteisille tai ikäihmisille omassa arkiympäristössä. On kuitenkin huolehdittava, etteivät puutteelliset digitaidot tai digitaalisten palvelujen ulkopuolelle jääminen muodostu esteeksi liikkumiselle tai palvelujen käytölle.



Väestö ikääntyy ja työikäisten määrä vähenee

Väestö ikääntyy nopeasti, syntyvyys laskee ja väestönkasvu perustuu yhä enemmän maahanmuuttoon. Samalla kun työikäisten määrä vähenee, yli 65-vuotiaiden osuus väestöstä kasvaa merkittävästi. Yhteiskunta on siirtymässä kohti pitkäikäisten yhteiskuntaa, jossa korostuvat toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja itsenäisen arjen ylläpitäminen sekä sukupolvien välinen oikeudenmukaisuus. Ihmisten eläessä entistä pidempään myös aktiivisen ikääntymisen ja eri sukupolvien yhteiselon merkitys kasvaa. Fyysisen kunnon heikkeneminen kaikissa ikäluokissa lisää sairastavuutta ja työkyvyttömyyttä. Lisäksi mielenterveysongelmat ja työpoissaolot jatkavat kasvua.

Näihin muutoksiin vastaaminen edellyttää liikkumisen tukemista koko elämänkaaren ajan. Lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan perusta on luotava varhain, samalla kun ikääntyville ja toimintarajoitteisille on turvattava laadukkaat ja saavutettavat liikkumismahdollisuudet. Väestön monimuotoistuessa myös maahanmuuttajien osallisuutta ja liikkumismahdollisuuksia on vahvistettava, jotta hyvinvointi sekä yhteiskuntaan kiinnittyminen toteutuvat yhdenvertaisesti.

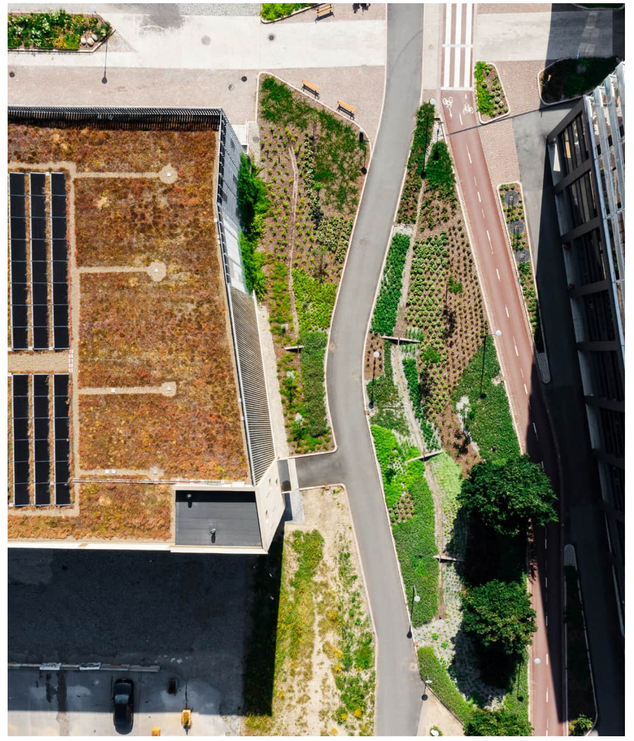
Liikkuminen on tärkeä väline työkyvyn ja -hyvinvoinnin sekä palautumisen tukemisessa. Työpaikka- ja matkaliikkumisen mahdollisuuksien kehittäminen tukee jaksamista, vähentää terveysriskejä ja auttaa ylläpitämään työ- ja toimintakykyä.

Kaupungistuminen lisää tarvetta liikkumista tukeville ympäristöille

Palvelujen keskittyminen ja alueellinen eriarvoistuminen lisääntyvät samalla, kun talouden kiristyminen korostaa resurssien vaikuttavaa käyttöä. Hajautuva kaupunkirakenne voi vaikeuttaa kävelyä ja muita aktiivisia kulkumuotoja, lisätä autoilua sekä etäännyttää luontoa osasta kaupunkilaisten arkea. Kun lähiluonto on kaukana, luontosuhde voi heikentyä, ja samalla monimuotoiset viheralueet joutuvat kamppailemaan asemastaan rakennetussa ympäristössä.

Kaupungeissa liikuntapaikat ja -palvelut voivat ruuhkautua, kun taas harvemmin asutuilla alueilla tarjonta saattaa olla niukkaa tai puuttua jopa kokonaan. Palvelujen saavutettavuus ja alueellinen tasapaino korostuvat, jotta liikkumismahdollisuudet ovat yhdenvertaisesti kaikkien käytettävissä. Kaupungistuminen on yhteydessä myös epäterveellisten elintapojen, paikallaanolon ja lihavuuden yleistymiseen. Siksi ennaltaehkäisyn merkitys kasvaa: panostamalla liikkumisen edistämiseen voidaan parantaa hyvinvointia ja samalla hillitä terveydenhuollon kustannusten kasvua.

Kaupunkisuunnittelulla on keskeinen rooli aktiivisen arjen mahdollistamisessa. Kävelyn, pyöräilyn ja muun arkiliikkumisen edellytysten parantaminen sekä turvallisuuden huomioiminen tukevat liikkumista erityisesti alle 3–5 kilometrin matkojen kulkemista lihasvoimin. Hyvin suunnitellut harrastus- ja liikkumisympäristöt, lähiliikuntapaikat sekä helposti saavutettavat palvelut tukevat yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia ja tekevät aktiivisista valinnoista luontevan osan arkea.



Saavutettavuus ja yhdenvertaisuus liikkumisen edellytyksinä

Saavutettavuus ja esteettömyys tarkoittavat sitä, että liikkumisen mahdollisuudet, palvelut, ympäristöt ja viestintä ovat kaikkien käytettävissä toimintakyvystä, taustasta tai elämäntilanteesta riippumatta. YK:n vammaissopimus velvoittaa turvaamaan yhdenvertaisen oikeuden osallistua vapaa-ajan toimintaan.

Hyvä saavutettavuus muodostuu useiden tekijöiden kokonaisuudesta. Liikkumismahdollisuuksien saavutettavuusmalli auttaa tunnistamaan saavutettavuuden eri ulottuvuuksia ja huomioimaan ne palvelujen suunnittelussa. Saavutettavuutta edistävät esimerkiksi käyttäjien tarpeisiin sopivat aukioloajat (ajallinen), kohtuulliset kustannukset tai lainausmahdollisuudet (taloudellinen), esteettömät ja turvalliset olosuhteet (fyysinen ja tekninen) sekä palvelujen sijainti (maantieteellinen). Myös selkeä ja ymmärrettävä viestintä (tiedollinen) on keskeisessä roolissa. Riittävät ennakkotiedot helpottavat palvelujen löytämistä, alentavat osallistumisen kynnystä ja auttavat arvioimaan, soveltuuko palvelu omiin tarpeisiin ja onko osallistuminen mahdollista. Näitä saavutettavuuden ulottuvuuksia on perinteisesti huomioitu liikkumisen ja liikuntapalvelujen suunnittelussa.

Liikkujien taustojen, kokemusten ja elämäntilanteiden moninaisuuksien tunnistamisen myötä saavutettavuuden tarkastelu on laajentunut. Osallistumista voivat rajoittaa myös puuttelliset taidot (taidollinen), sosiaaliset pelot (sosiaalinen) sekä yksilön voimavaroihin liittyvät tekijät (mentaalinen). Näihin ulottuvuuksiin palvelujen järjestäjien on usein vaikeampi vaikuttaa suoraan, mutta niiden merkitystä voidaan vähentää kannustavalla ilmapiirillä, matalankynnyksen osallistumismahdollisuuksilla sekä osallistumista tukevalla ohjauksella.

Syrjinnän kokemukset, kielimuuri tai turvattomuuden tunne voivat muodostaa merkittäviä osallistumisen esteitä. Tämän vuoksi monissa liikunta- ja vapaa-ajan palveluissa noudatetaan turvallisen tilan periaatteita, joiden tavoitteena on vahvistaa yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa, osallisuutta ja keskinäistä kunnioitusta (kulttuuris-asenteellinen). Saavutettavuuteen vaikuttavat myös palvelujen ja liikuntapaikkojen käyttöä ohjaavat käytännöt, ohjeistukset, rajoitukset ja säännöt (hallinnollinen). Myönteisen liikkumiskokemuksen ja osallisuuden edellytyksenä on ympäristö, jossa jokainen voi tuntea itsensä tervetulleeksi, arvostetuksi ja hyväksytyksi.



Saavutettavuus rakentuu useiden tekijöiden yhteisvaikutuksista. Suomessa noin 15 % väestöstä on jokin toimintarajoite, ja väestön ikääntyessä tarve saavutettaville ratkaisuille kasvaa entisestään. Saavutettavuuteen panostaminen ei hyödytä ainoastaan erityisryhmiä, vaan merkittävää osaa väestöstä ja elämän eri vaiheissa meitä kaikkia. Mitä useampi löytää itselleen sopivat palvelut ja pystyy osallistumana niihin, sitä laajemmin liikkumisen hyvinvointi- ja terveyshyödyt toteutuvat koko väestössä.

Lue lisää:
Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta: työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun (verkkosivu)



TEAviisari tukee tulevaisuuden liikkumisen kehittämistyötä

TEAviisari on valtakunnallinen arviointi- ja seurantatyökalu, jonka avulla tarkastellaan kuntien terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen aktiivisuutta. Työkalu tukee suunnittelua, johtamista ja arviointia sekä auttaa tunnistamaan liikkumisen edistämisen vahvuuksia ja kehittämiskohteita. TEAviisarin avulla voidaan seurata, miten hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen näkyy toiminta- ja taloussuunnitelmissa ja kuinka järjestelmällisesti asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä seurataan. Yhtenäiset arviointikriteerit mahdollistavat kuntien välisen vertailun sekä kehityksen pitkäjänteisen seurannan eri vuosina.

Vuoden 2025 TEAviisarin tulosten perusteella Lahden liikkumisen edistämisen rakenteet ovat monilta osin vahvat. Kaupunki saavutti useilla osa-alueilla täydet tai lähes täydet pisteet, mikä kertoo liikkumisen edistämisen pitkäjänteisestä kehittämisestä. Erityisiä vahvuuksia ovat poikkihallinnollinen yhteistyö, liikunnan vahva asema kaupungin strategiassa, tiedolla johtaminen sekä asukkaiden osallistumismahdollisuudet. Lisäksi liikkumisen edistämiselle on asetettu tavoitteita toiminta- ja taloussuunnitelmissa, liikuntapalvelujen asiantuntijuutta hyödynnetään laajasti kaupungin eri kaavoitusprosesseissa ja kaupungissa on kattava kevyen liikenteen väyläverkosto sekä sen seuranta.Kehittämiskohteiksi nousivat liikkumiseen liittyvien ohjelmien käsittely johtoryhmissä ja luottamushenkilöhallinnossa sekä sukupuolittaisen seurannan kehittäminen.

Tulosten vertailu eri vuosien välillä on osittain haastavaa, sillä TEAviisarin arviointikriteeristöä on kehitetty ja laajennettu vuosien varrella. Arviointiin on lisätty uusia osa-alueita, kuten viimeisimpänä esteettömyyden tarkastelu. Muutoksista huolimatta TEAviisarin tulokset tukevat liikkumisohjelmassa tunnistettuja painopisteitä ja tarjoavat suuntaa kehittämistyölle. Erityisesti yhdenvertaisuuden, saavutettavuuden sekä ympäristöjohtamisen vahvistaminen tarjoavat mahdollisuuksia parantaa liikkumisen edellytyksiä

Vuosivertailu

	2026	2024	2022	2020	2018	2016	2014	2012	2010
Liikunta	70	74	80	78	80	76	74	72	49
Sitoutuminen	46	75	77	67	42	63	79	77	48
Johtaminen	65	56	83	93	100	100	100	67	30
Seuranta ja tarveanalyysi	71	74	85	56	73	45	81	83	33
Voimavarat	62	57	55	60	67	72	71	65	44
Osallisuus	100	100	100	100	100	100	25	58	42
Muut ydintoiminnat	75	80	79	92	95	75	89	83	100

Lähde: TEAviisari, Liikunta.

Aluevertailu

	Lahti	Koko maa
Liikunta	70	71
Sitoutuminen	46	60
Johtaminen	65	69
Seuranta ja tarveanalyysi	71	73
Voimavarat	62	60
Osallisuus	100	81
Muut ydintoiminnat	75	81

Lähde: TEAviisari. Liikunta.

tulevina vuosina.

Lahden vahvuudet

(100/100 pistettä)

Sitoutuminen

- Liikunnan edistämistä käsittelevä poikkihallinnollinen työryhmä

Johtaminen

- Tavoitteet liikunnan edistämiseksi toiminta- ja taloussuunnitelmassa
- Kaavoitusprosesseihin osallistuminen

Seuranta ja tarveanalyysi

- Liikenteen määrän seuranta: pyöräliikenne, luonnossa liikkuminen, ulkokuntosalit

Voimavarat

- Kevyen liikenteen väyliä

Osallisuus

- Yhteistoiminta
- Osallistuva budjetointi

Muut ydintoiminnat

- Liikkumisryhmiä
- Liikunnan edistämisestä vastaavat viranhaltijat osallistuvat toimielinten vaikutusten ennakkoarviointiin

Lahden kehittämiskohteet

(0/100 pistettä)

Sitoutuminen

- Ohjelmien käsittely johtoryhmässä
- Ohjelmien käsittely luottamushenkilöhallinnossa

Seuranta ja tarveanalyysi

- Sukupuolittainen seuranta

Luonto osana vaikuttavaa hyvinvoinnin ja liikkumisen edistämistyötä

Tutkimustieto luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista on viime vuosina vahvistunut. Hyvin saavutettavissa oleva lähiluonto on yhdistetty parempaan mielenterveyteen, painonhallintaan sekä pienempään riskiin sairastua masennukseen, tyypin 2 diabetekseen ja useisiin muihin kansansairauksiin. Luonnon hyvinvointivaikutuksilla on merkittävä kansanterveydellinen ja taloudellinen potentiaali, minkä vuoksi niiden hyödyntäminen osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä on noussut yhä tärkeämmäksi kaupungeissa.

Erityisesti vähän liikkuvat, liikkumisen lisäämisestä eniten hyötyvät sekä sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevat kuntalaiset hyötyvät helposti saavutettavista lähiluontoympäristöistä. Lähiluonto lisää ulkoilua ja arkiliikkumista sekä madaltaa liikkeelle lähtemistä. Suomessa luonnossa liikkuminen on jokaisenoikeuksien ansiosta maksutonta eikä edellytä erityisiä välineitä tai taitoja. Lähiluonnon ja viheralueiden säilyttäminen ja kehittäminen voidaan nähdä investointina kansanterveyden, hyvinvoinnin ja yhdenvertaisuuden edistämiseen sekä väestöryhmien välisten terveyserojen kaventamiseen.

Tutkitusti luontoympäristössä oleminen

- → vähentää altistumista melulle, ilmansaasteille ja kuumuudelle
- → tukee palautumista arjen kuormituksesta
- → kohentaa mielialaa, lievittää stressiä ja vahvistaa psyykkisiä voimavaroja
- → houkuttelee liikkumaan ja tarjoaa mahdollisuuden sosiaaliseen vuorovaikutukseen, yhteisöllisyyteen ja osallisuuden kokemuksiin
- → tukee elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa

Luonnon terveyshyödyt masennuksen, tyypin 2 diabeteksen ja astman lääkehoidon tarpeen näkökulmasta **140–290 miljoonaa euroa vuosittain**.

Lue lisää:
Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys (PDF)





4. Painopisteet, tavoitteet ja toimenpiteet

Liikkumisohjelman tavoitteena on vahvistaa lahtelaisten liikunnallista elämäntapaa, lisätä arjen fyysistä aktiivisuutta sekä vähentää liikkumisen esteitä eri ikä- ja väestöryhmissä. Ohjelman valmistelussa tunnistettiin ja tehtiin näkyväksi se arvokas työ, jota liikkumisen edistämiseksi tehdään jo kaupungin eri palvelualueilla. Yksi ohjelmatyön tärkeistä tavoitteista oli laatia kuvaaja (s. 38) eri palveluyksiköissä tehtävästä liikkumisen edistämistyöstä. Kuvaaja konkretisoi liikkumisen edistämiseen kohdistuvien toimenpiteiden laajuutta ja monipuolisuutta sekä auttaa palveluyksikköjä tekemään yhteistyötä. Yhteinen tahtotila nähtiin selkeänä: vahvistetaan lahtelaisten hyvinvointia ja kestäviä elintapoja, sekä luodaan edellytyksiä aktiiviselle arjelle. Vaikuttavuutta voidaan kuitenkin lisätä suuntaamalla toimenpiteitä ohjelmatyössä tunnistettuihin painopisteisiin.

Kerätyn aineiston perusteella liikkumisohjelmassa tunnistettiin kolme painopistettä, joiden kautta ohjelman tavoitteita ja toimenpiteitä toteutetaan:

- Sujuva, turvallinen ja esteetön kaupunki tukee ja houkuttelee liikkumaan
- Saavutettavat harrastus- ja liikkumismahdollisuudet lisäävät liikettä arkeen
- Liikkumista edistetään yhdessä, osallisuudella ja viestinnällä



Palvelualueilla tehtävän liikkumisen edistämistyön nykytilanne

Konsernihallinto

- Henkilöstöliikunta
- Liikuntatilat
- Päiväkotien ja koulujen piha-alueet
- Työkyky ja –hyvinvointi
- Viestintäpalvelut

Sivistyksen palvelualue

Kirjasto- ja tietopalvelut

- Liikuntavälineet ja -kortit

Nuorisopalvelut

- Harrastamisen Lahden malli
- HOP IN – sovellus
- Matalan kynnyksen liikunnallinen nuorisotyö

Wellamo-opisto

- Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen luentotoiminnalla
- Liikunnalliset lyhyt kurssit
- Liikunta- ja tanssiryhmät kaiken ikäisille

Varhaiskasvatus

- Liikkuva varhaiskasvatus
- Päiväkotien liikuntavastaavat
- Varhaiskasvatuksen liikkumisen vuosikello

Perusopetus

- Liikkuva koulu
- Liikunnallisen elämäntavan kehittäjäopettajat
- Liikunnallisen elämäntavan vuosikello
- Liikunnan opetus
- Oppilasurheilutoiminta

Kaupunkiympäristön palvelualue

Rakennus ja ympäristöneuvonta

- Esteetön ja turvallinen rakennettu ympäristö
- Luontoarvojen ja lähiluonnon turvaaminen sekä seuranta
- Liikkumista tukevat rakennukset ja piha-alueet
- Vesistöjen ja virkistysympäristöjen suojelu

Kaupunkitekniikka

- Joukkoliikenne
- Kaupunkipyörät
- Katujen ja yleisten alueiden liikkumis-ympäristöjen suunnitteluttaminen, rakennuttaminen ja kunnossapito
- Maastoliikuntapolkujen ja luontoreittien suunnitteluttaminen, rakennuttaminen ja kunnossapito

Kaupunkisuunnittelu

- Kävelyn ja pyöräilyn laatureitit
- Liikennejärjestelmäsuunnitelma
- Liikkumispaikkojen kaavoitus ja yleissuunnittelu
- Ulkoilureittien suunnittelu
- Ulkoilureittitoimitukset

Elinvoiman palvelualue

Kasvupalvelut

- Kestävä liikkuminen
- Lahen luontoon –liike
- Liikkuva lukio
- Lukion liikunnan opetus
- Liikunta- ja luontomatkailu
- Lukioiden liikuntatutorit
- Luontoaskel terveyteen
- Opiskelijaurheilu-toiminta lukiossa
- Opiskelijoiden liikuntapalvelut
- Ulkona oppiminen

Työllisyyspalvelut

- Liikunta kotoutumisen tukena
- Työ- ja toimintakyky

Kaupunkikulttuuripalvelut

- Avustukset ja tilavaraukset
- Esteettömyys ja saavutettavuus
- Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen
- Järjestö- ja seurapalvelut
- Liikkumisen edistäminen
- Liikunnan olosuhteet ja kunnossapito
- Liikunta- ja urheilutapahtumat
- Osallisuus & yhteisöllisyys



Sujuva, turvallinen ja esteetön kaupunki tukee liikkumista

Arjen liikkuminen syntyy sujuvista, turvallisista ja helposti saavutettavista ympäristöistä. Lähiluonto ja lähellä arkea sijaitsevat liikkumisympäristöt innostavat liikkeelle matalalla kynnyksellä sekä tukevat säännöllistä arkiaktiivisuutta.

Toimivat kävelyn, pyöräilyn ja muun omatoimisen liikkumisen reitit, esteettömät liikkumisympäristöt sekä vuodenaikojen mukainen kunnossapito mahdollistavat liikkumisen eri ikä- ja väestöryhmille ympäri vuoden. Esteettömyydessä huomioidaan fyysisten ympäristöjen lisäksi myös näkemiseen, kuulemiseen ja hahmottamiseen liittyvät tarpeet. Käytännössä tämä tarkoittaa esimerkiksi levähdyspaikkojen, erilaisten pintamateriaalien, kaltevuuksien, turvallisuuden ja kunnossapidon huomioimista. Näin liikkumisympäristöt ovat turvallisia, saavutettavia ja yhdenvertaisia mahdollisimman monelle. Esteettömyys tukee ikääntyneiden itsenäistä liikkumista, mutta monille vammaisille ihmisille se on myös vältämätön liikkumisen edellytys, liikuntapaikkojen saavutettavuuden ja liikuntapalveluihin osallistumiselle. Esteettömyyden kehittäminen parantaa arjen sujuvuutta ja liikkumismahdollisuuksia kaikille kaupunkilaisille.

Liikuntapaikkojen ja -palvelujen yhdenvertainen saavutettavuus varmistaa, että liikkumisen mahdollisuudet eivät riipu asuinalueesta tai toimintakyvystä. Kun lähiliikkuminen kytkeytyy luontevasti arjen reitteihin ja ympäristöihin, liikkumisesta tulee helppo ja houkutteleva osa jokapäiväistä kestävää elämää.

Sujuva, turvallinen ja esteetön kaupunki tukee liikkumista

Tavoite	Toimenpide	Arviointimittarit ja aikataulu	Vastuutaho ja yhteistyö
Kävelyn ja pyöräilyn edellytykset ovat parantuneet ja kestävän liikkumisen osuus on kasvanut	Määritellään yleiskaavassa esitetyt kävelyn laatureittien laatukriteeristö ja laaditaan toteutusohjelma	2026-2027: Laatukriteeristön ja toteutusohjelman toteutuminen	Kymppi
	Luodaan liikennejärjestelmäsuunnitelma koko Lahden alueelle	2027: Ensimmäinen vaihe valmis	Kymppi
	Laaditaan suunnitelma koulumatkaliikkumisen edistämiseksi	2028: Kaikilla kouluilla liikkumis-suunnitelma valmis	Perusopetus ja kaupunkisuunnittelu
	Tuotetaan koulujen saavutettavuus-vyöhykkeet karttapalveluun	2026: Saavutettavuusvyöhykkeet karttapalvelussa	Kaupunkisuunnittelu
	Käsitellään remontoitavien ja rakennettavien liikuntapaikkojen yhteydessä runkolukittavien pyöräparkkien sijainti	Jatkuvaa toimintaa, sisältyy suunnitteluun	Liikuntapalvelut
Päiväkotien ja koulujen pihat mahdollistavat luontokosketuksen- ja liikkumisen	Hyödynnetään Kestävä päiväkotipiha –konseptia päiväkotien piharemonteissa ja rakentamisessa	Jatkuvaa toimintaa Soppi-hankkeen toteutuminen 2027-2029	Tilakeskus
	Valmistellaan Kestävä koulupiha –konsepti	Valmis 2027	Tilakeskus
	Poikkihallinnollinen asiantuntijaryhmä osallistuu konseptin suunnitteluun ja on jatkossa mukana päiväkotien, koulujen sekä oppilaitosten pihojen suunnittelussa	2026-2029	Elinkeino- ja ympäristökehitys

Sujuva, turvallinen ja esteetön kaupunki tukee liikkumista

Tavoite	Toimenpide	Arviointimittarit ja aikataulu	Vastuutaho ja yhteistyö
Liikuntapaikat ja virkistysalueet toimivat monipuolisina ja houkuttelevina liikkumisympäristöinä	Kartoitetaan alueelliset ulkoliikkumismahdollisuudet. Kehitetään tasapuolisesti ja paikalliset tarpeet huomioiden alueellisia olosuhteita.	2026-2028: Kartoitus tehty Tehdyt toimenpiteet	Kymppi, liikuntapalvelut
	Huomioidaan lähiliikkumispaikat ja liikkumisreitit uusien asuinalueiden kaavoituksessa	2026- Huomioitu kaavassa / ei	Kaupunkisuunnittelu
	Määritellään kunnossapidolle liikuntapaikka-kohtaiset hoitotasot	2027- Toimipaikkakohtainen vuosikello ja suunnitelma	Liikuntapalvelut
	Määritellään liikuntapaikkojen turvallisen tilan periaatteet	2027-2029: Henkilöstön koulutus: Turvallisen tilan periaatteet liikuntapaikoille	Liikuntapalvelut
	Tehostetaan tilojen käytön suunnittelua, raportointia sekä nostetaan käyttöastetta	2027 Tehdyt toimenpiteet Tilojen käyttöasteen %	Liikuntapalvelut
	Päivitetään liikuntapaikkasuunnitelma	2027–2028 Ohjelma valmis 100 % Investointiohjelman toteutus	Liikuntapalvelut
	Toteutetaan liikunnallisen luontomatkailun kehittämissuunnitelma	Valmis 2027	Elinkeino- ja ympäristökehitys
	Toteutetaan Vesijärven talviliikunta-mahdollisuuksien kehittämisohjelma	Toimenpiteet Ohjelma valmis 2027	Liikuntapalvelut

Sujuva, turvallinen ja esteetön kaupunki tukee liikkumista

Tavoite	Toimenpide	Arviointimittarit ja aikataulu	Vastuutaho ja yhteistyö
Lahdessa on esteettömiä liikkumisympäristöjä ja yhdenvertaisia liikkumismahdollisuuksia	Suunnitellaan karttapalvelun avulla reittejä kaupunkiympäristössä, jossa on huomioitu esteettömyys ja levähdyspaikat	2028-2029 Syntyneiden reittien määrä	Liikuntapalvelut
	Kartoitetaan keskeisimpien ulkokuntosalien esteellisyys. Otetaan uusien suunnittelussa huomioon esteettömyys sekä tehdään tarpeen mukaisia toimenpiteitä esteettömyyden parantamiseksi olemassa oleville kohteille. Tehdään esteettömyyskuvailut kohteista.	Kartoitus kyllä / ei Tehdyt toimenpiteet Talviaikainen kunnossapito Esteettömyyskuvailut kyllä / ei 2027-2029	Liikuntapalvelut, kymppi
	Toteutetaan aistipolku Lapakiston esteettömälle osuudelle	Valmis 2026	Kymppi
	Huomioidaan esteettömyys uusien reittien ja siihen liittyvien toimintojen suunnittelussa sekä toteutuksessa mukaan lukien esteettömyys-kuvailu	2027	Kymppi, liikuntapalvelut

Saavutettavilla harrastus- ja liikkumismahdollisuuksilla lisää liikettä arkeen

Liikkumista mahdollistetaan monissa arjen toimintaympäristöissä läpi elämän. Varhaiskasvatus, koulut, oppilaitokset, nuorisopalvelut, työpaikat, asumisympäristöt sekä erilaiset vapaa-ajan palvelut vaikuttavat merkittävästi kaupunkilaisten liikkumismahdollisuuksiin. Liikkumisen edistäminen onkin koko kaupungin ja sen yhteistyöverkostojen yhteinen tehtävä.

Liikkumisen edistämisessä on tärkeää vahvistaa ihmisten omaa aktiivista toimijuutta ja mahdollisuuksia liikkua arjessa itsenäisesti. Ohjatun toiminnan rinnalla keskeistä on luoda sellaisia olosuhteita, ympäristöjä ja toimintatapoja, jotka tekevät liikkumisesta luontevan osan jokapäiväistä elämää.

Jokaisella tulee olla mahdollisuus löytää itselleen sopiva tapa liikkua. Maksuttomat ja edulliset liikkumismahdollisuudet vähentävät riskiä, että liikkumisen kustannukset muodostuvat esteeksi. Liikkua voi sekä omatoimisesti että ohjatusti oman kiinnostuksen, elämäntilanteen ja voimavarojen mukaan. Liikkumisen aloittamista tuetaan tarjoamalla tarkoituksenmukaisia olosuhteita, helposti saavutettavia tiloja, starttikursseja, liikuntaneuvontaa ja lajikokeiluja.

Soveltavan liikkumisen mahdollisuuksien kehittäminen tukee yhdenvertaisuutta, osallisuutta ja aktiivista elämäntapaa erilaisista toimintakyvyistä, taustoista ja elämäntilanteista riippumatta. Liikkumismahdollisuuksien tulee olla aidosti avoimia, turvallisia ja helposti lähestyttäviä, jotta jokainen voi osallistua omana itsenään ja kokea olevansa tervetullut mukaan. Saavutettavuus tarkoittaa myös psykologista ja sosiaalista turvallisuutta: jokaisen on voitava osallistua ilman pelkoa ulkopuolisuudesta tai syrjinnästä.

Ryhmämuotoisissa palveluissa ja liikuntatilojen käytössä on huomioitava ajallinen saavutettavuus, jotta osallistuminen on mahdollista erilaisissa elämäntilanteissa. Liikunnanohjaajilla ja muilla toimijoilla on tärkeä rooli kannustavan, hyväksyvän ja yhdenvertaisen ilmapiirin luomisessa sekä ensikertalaisten ja liikuntaharrastuksen aloittaneiden huomioimisessa. Jokainen kohtaaminen on mahdollisuus innostaa, kannustaa ja tukea liikkumisen polulla eteenpäin. Myönteinen kokemus voi syntyä yhtä hyvin liikuntapaikkahoitajan, vahtimestarin tai muun asiakastyötä tekevän kohtaamisessa kuin harrastusryhmässä tai liikuntaneuvonnassa.



Palvelujen suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan erilaiset kulttuuri- ja kielitaustat, sukupuolet sekä yksilölliset tarpeet. Syrjimättömät toimintatavat, turvallisen tilan periaatteet ja yhdenvertainen kohtaaminen vahvistavat kaikkien mahdollisuuksia osallistua liikkumiseen, kokea osallisuutta ja löytää oma paikkansa yhteisössä.

Saavutettavilla harrastus- ja liikkumismahdollisuuksilla lisää liikettä arkeen

Tavoite	Toimenpide	Arviointimittarit ja aikataulu	Vastuutaho ja yhteistyö
Liikkumisen osallistumisen esteet vähenevät	Kehitetään nuorten mahdollisuuksia hyödyntää monitoimitalojen liikuntatiloja omaehtoiseen liikkumiseen	2027- Toteutunut toiminta	Nuorisopalvelut
	Uudistetaan työikäisten sporttikortti-konseptia palvelemaan liikkumisen aloittamista tuetusti	2027–	Liikuntapalvelut
	Toteutetaan lasten ja nuorten harrastamista koskeva palvelusetelimalli selvitys	Selvitys valmis 2027 Toimenpiteet ovat käynnistyneet 2027-2028	Liikuntapalvelut
	Järjestetään kohdennettua, toiveiden ja tarpeiden mukaista toimintaa esimerkiksi tytöille, sateenkaari- ja sukupuolivähemmistöille	Jatkuvaa toimintaa Toteutunut toiminta	Nuorisopalvelut
Liikuntaneuvonnan palvelupolku tavoittaa eniten tukea tarvitsevat kohderyhmät	Päivitetään kutsunnoista oma palvelupolku liikuntaneuvontaan	Palvelupolku käytössä 2027	Liikuntapalvelut, yhteistyö Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (PHLU)
	Muodostetaan työllisyyspalveluista oma palvelupolku liikuntaneuvontaan ja liikuntapalveluihin	2027 -2028 Hankerahoitus toteutunut kyllä / ei	Liikuntapalvelut, työllisyyspalvelut
	Järjestetään Liikuttava seikkailu –pienryhmävalmennus perheille yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa	2027	Liikuntapalvelut, yhteistyö HVA
	Toteutetaan liikkumisen puheeksiottamisen koulutuksia eri ammattialojen henkilöstölle	2027-2029 Toteutuneet ryhmät ja osallistujamäärät	Liikuntapalvelut, yhteistyö PHLU

Saavutettavilla harrastus- ja liikkumismahdollisuuksilla lisää liikettä arkeen

Tavoite	Toimenpide	Arviointimittarit ja aikataulu	Vastuutaho ja yhteistyö
Liikunnallinen elämäntapa näkyy osana toimintatapoja ja paikallaanolo vähenee lasten ja nuorten toiminta-ympäristöissä	Päivitetään varhaiskasvatuksen liikuntakasvatusohjelma	2027: Päivitetty kyllä/ei	Varhaiskasvatus
	Toteutetaan perusopetuksen liikunnallisen elämäntavan vuosikellon toimenpiteet osana koulupäivän rakenteita ja kouluyhteisön yhteisiä käytänteitä	2026 – Liikkuva koulu nykytilan arviointi: liikkumisen edistämistä kuvaavat indexit	Perusopetus
	Päivitetään Liikkuva lukio – ohjelma	2027: Päivitetty kyllä/ei	Lukiopalvelut
	Toteutetaan oppilasurheilun nykytilaselvitys	Selvitys valmis 2027	Perusopetus, liikuntapalvelut
	Järjestetään seudullinen vanhempainilta verkossa. Teemoina luonto, hyvinvointi ja liikkuminen.	2027: toteutunut vanhempainilta	Elinkeino- ja ympäristökehitys, liikuntapalvelut, yhteistyö SIVI
	Järjestetään varhaiskasvatuksen henkilökunnalle liikuntakasvatuskoulutusta	Jatkuvaa toimintaa Toteutuminen	Varhaiskasvatus
	Ylläpidetään liikunnallisen elämäntavan edistämisen Intrasivuja perusopetuksessa	Viestiminen olosuhteista ja yhteistyöstä Jatkuvaa toimintaa	Perusopetus, liikuntapalvelut

Saavutettavilla harrastus- ja liikkumismahdollisuuksilla lisää liikettä arkeen

Tavoite	Toimenpide	Arviointimittarit ja aikataulu	Vastuutaho ja yhteistyö
Liikunnan aloittamista ja säännöllistä harrastamista tukevat matalan kynnyksen liikunta-mahdollisuudet lisääntyvät	Lisätään yhteistyötä korkeakoulujen kanssa ja varmistetaan liikuntapalvelujen ja -paikkojen näkyvyys opiskelijatapahtumissa sekä -järjestöissä	2027- • Yhteistyötapaamiset • Näkyvyys tapahtumissa	Liikuntapalvelut
	Koulutetaan vertaisohjaajia ikääntyneiden liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi	2026–2028 • Koulutusten toteutuminen kyllä/ei • Vertaisohjaajien ja -ryhmien määrä	Liikuntapalvelut
	Toteutetaan tarvekartoitus kirjastosta lainattavista liikuntavälineistä ja –korteista. Täydennetään tarvittaessa valikoimaa.	2027 Kysely kyllä / ei	Liikuntapalvelut, kirjasto
	Lisätään digitaalista opastamista sekä maksuttomia opastuksia sisä- ja ulkokuntosaleilla oppilaitosyhteistyössä	2027–	Liikuntapalvelut, yhteistyö oppilaitokset
	Kehitetään liikuntapaikoilla kulunvalvontaa, varausmahdollisuuksia ja korttitoimintoja	2027-2029	Liikuntapalvelut
	Kannustetaan ja ohjataan asukkaita terveyttä edistäviin ja kestäviin elintapoihin kurssi- sekä luentotoiminnalla	Jatkuvaa toimintaa	Wellamo-opisto
	Täydennetään matalankynnyksen palvelutarjontaa kumppanuussopimuksilla	2026–	Liikuntapalvelut

Saavutettavilla harrastus- ja liikkumismahdollisuuksilla lisää liikettä arkeen

Tavoite	Toimenpide	Arviointimittarit ja aikataulu	Vastuutaho ja yhteistyö
Vesiliikuntamahdollisuudet tavoittavat yhä useammat	Kehitetään Vesiliikuntapalveluja	2027–	Liikuntapalvelut
	Uudistetaan kesäuimakoulu -toimintaa	2027: Osallistuneiden määrän % kasvu	Liikuntapalvelut
	Pilotoidaan naisten omat uintivuorot	2026: pilotit	Liikuntapalvelut
	Selvitetään uimaopetuksen toteutusmahdollisuuksia uuden uimahallin valmistuttua	2029	Liikuntapalvelut, esi- ja perusopetus
	Lisätään nuorten tietoisuutta maksuttomista alle 18 -vuotiaiden uinti- ja kuntosalivuoroista	2027: Asiakaskäyntimäärän kasvu	Liikuntapalvelut, yhteistyö oppilaitokset
Lähiluonto on osa varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja nuorisopalvelujen toimintaa sekä toimintaympäristöä	Hyödynnetään aktiivisesti lähiluontoa ja ulkoilumahdollisuuksia toiminnassa	Jatkuvaa toimintaa Osallistujamäärä	Nuorisopalvelut
	Suunnitellaan ja järjestetään säännöllistä toimintaa luonnossa kaikkina vuoden aikoina	2026–	Varhaiskasvatus, perusopetus
	Selvitetään mahdollisuutta laajentaa ympäristökasvatusohjelmaa varhaiskasvatukseen ja toiselle asteelle	2027-2028 Selvitys toteutettu	Elinkeino- ja ympäristökehitys
	Edistetään ulkona oppimista perusopetuksessa ja seurataan toteutumista	2026 toteutettu: kyllä / ei	Elinkeino- ja ympäristökehitys

Saavutettavilla harrastus- ja liikkumismahdollisuuksilla lisää liikettä arkeen

Tavoite	Toimenpide	Arviointimittarit ja aikataulu	Vastuutaho ja yhteistyö
Soveltavan liikunnan palvelut tavoittavat kohderyhmän ja tarjonta kehittyy tarveperus-teisesti	Osallistetaan kohderyhmää suunnitteluun ja kysytään palautetta säännöllisesti	Jatkuvaa toimintaa	Liikuntapalvelut
	Toteutetaan ikääntyneiden liikuntapalveluista tarvekartoitus yhdessä eri palveluntarjoajien kanssa	2026-2028: Tarvekartoitus kyllä / ei	Liikuntapalvelut, Wellamo-opisto, yhteistyö HVA ja yhdistykset
	Kehitetään liikuntapalvelujen ryhmäliikuntakalenteria ja palveluntarjontaa sitä eniten tarvitseville	2028-2029: Uusi ryhmäliikuntakalenteri käytössä	Liikuntapalvelut
	Yhtenäistetään vammais- ja eläkeläisjärjestöjen hintaluokat kaikissa liikuntapalvelujen tiloissa	2027: Hinnastopäivitys toteutettu	Liikuntapalvelut
Kasvu liikkuvasta lapsesta urheilevaksi nuoreksi on sujuvaa ja koordinoitua	Kehitetään urheiluakatemian toimintaa osana liikuntapalveluja	2026 alkaen jatkuvaa toimintaa	Liikuntapalvelut
	Valmistellaan urheiluohjelma	2028	Liikuntapalvelut, yhteistyö oppilaitokset ja urheiluopistot



Liikkumista edistetään yhdessä, osallisuudella ja viestinnällä

Vaikuttava liikkumisen edistäminen edellyttää selkeitä vastuita, poikkihallinnollista yhteistyötä ja käyttäjälähtöistä kehittämistä.

Saavutettavuus tarkoittaa myös sitä, että tieto liikuntapaikoista ja -palveluista löytyy helposti ja on esitetty selkeästi, ymmärrettävästi ja tarvittaessa useilla kielillä. Digitaalisten palvelujen saavutettavuus, vaihtoehtoiset viestintätavat sekä opasteet tukevat eri käyttäjäryhmien mahdollisuuksia löytää ja käyttää palveluja. Tietoa liikuntapaikkojen ja reittien esteettömyydestä tulee olla saatavilla jo ennen liikkeelle lähtöä, jotta jokainen voi arvioida niiden soveltuvuutta omiin tarpeisiinsa.

Selkeät palvelupolut, toimintatavat ja varauskäytännöt helpottavat osallistumista ja parantavat palvelujen vaikuttavuutta. Viestinnässä huomioidaan erilaiset elämäntilanteet, toimintakyvyt sekä kieli- ja kulttuuritaustat, jotta liikkumismahdollisuudet ovat aidosti kaikkien saavutettavissa.

Liikkumisen kehittämisessä hyödynnetään aktiivisesti eri kohderyhmien kokemuksia ja näkemyksiä. Osallistaminen vahvistaa osallisuutta sekä auttaa tunnistamaan ja poistamaan liikkumisen esteitä. Liikkumisen edistäminen perustuu eri toimijoiden väliseen yhteistyöhön sekä systemaattiseen seurantaan, arviointiin ja tiedolla johtamiseen. Näiden avulla varmistetaan toiminnan jatkuva kehittäminen ja pitkäjänteinen vaikuttavuus.

Liikkumista edistetään yhdessä, osallisuudella ja viestinnällä

Tavoite	Toimenpide	Arviointimittarit ja aikataulu	Vastuutaho ja yhteistyö
Eri kohderyhmät osallistuvat liikkumisen edistämiseen, esteiden poistamiseen ja palvelujen sekä olosuhteiden suunnitteluun	Osallistetaan harrastajia matalankynnyksen liikuntaolosuhteiden suunnitteluun Katulajit kaupunkiympäristössä - hankkeessa	2026-2031	Kymppi
	Toteutetaan nuorten liikkumiskampanja	2027: Toteutuminen	Nuorisopalvelut, liikuntapalvelut
	Hyödynnetään osallisuusmallia eri kohderyhmiä koskevissa suunnitteluprosesseissa	Jatkuvaa toimintaa	Kymppi, liikuntapalvelut
Poikkihallinnollinen yhteistyö vahvistuu liikkumisen edistämisessä	Sovitaan säännöllisistä tapaamisista ja sisäisestä viestinnästä	Jatkuvaa toimintaa	Kaikki palvelualueet
	Liikkumista edistetään eri kohderyhmien verkostoissa	Jatkuvaa toimintaa	Liikuntapalvelut
Viestintä on saavutettavaa, ajantasaista ja kohderyhmälähtöistä	Selvitetään digitaalisten palvelujen yhtenäistämismahdollisuuksia ja viestintää talviliikuntapaikoista	2026-2027: • Talvipolut LahtiTrails-palvelussa • Luistelukenttäverkosto LahtiSkate-palvelussa	Kymppi, liikuntapalvelut
	Siirretään Lahden seudun luonto -sivut Lahti.fi -sivustolle ja tarkastetaan sisällöt	2026-2027: Sivuston siirto valmis	Viestintäpalvelut, elinkeino- ja ympäristökehitys, liikuntapalvelut, kymppi
	Keskitetään harrastukset ja tapahtumat HOP IN –palveluun	2026-2027: Paikalliset toimijat HOP IN-sovelluksessa	Nuorisopalvelut, liikuntapalvelut
	Koordinoidaan sidosryhmien yhteistä viestintää asukkaiden luontoliikkumisen lisäämiseksi	Jatkuvaa toimintaa, Lahen luontoon - liike Toteutuminen	Elinkeino- ja ympäristökehitys

Liikkumista edistetään yhdessä, osallisuudella ja viestinnällä

Tavoite	Toimenpide	Arviointimittarit ja aikataulu	Vastuutaho ja yhteistyö
Yhteisöllinen liikkuminen on lisääntynyt kaupunkilaisten arjessa	Kannustetaan Liikkeelle! -haasteen avulla kotiväkeä liikkumaan lasten kanssa	2026-2027 Osallistujien määrä	Perusopetus, liikuntapalvelut
	Pilotoidaan yhteisöllisyyttä lisäävä pihapelikonsepti lähiliikuntapaikoilla	2027-2028 Lähirähinäselvitys & toteutus: kyllä / ei	Liikuntapalvelut
	Pilotoidaan liikuntasalivuoroja vanhempainyhdistyksille	2026-2027 Varattujen liikuntavuorojen määrä	Liikuntapalvelut, perusopetus
Kaupungin työntekijöitä kannustetaan fyysiseen aktiivisuuteen ja hyvinvointia tukeviin valintoihin	Luodaan aktiivisen työarjen vuosikello	2026-2027 Vuosikello valmis	Henkilöstöpalvelut
	Järjestetään henkilöstölle InBody -mittauksia ja annetaan matalan kynnyksen liikuntaneuvontaa	Jatkuvaa toimintaa Kävijämäärä	Henkilöstöpalvelut
	Selvitetään luontoterveyden työnantajasitoumusta. Sitoumuksessa kannustetaan henkilöstöä liikkumaan luonnossa.	2026: selvitys 2027: käynnistyminen	Elinkeino- ja ympäristökehitys
	Järjestetään henkilöstölle oma varattu kuntosalivuoro ja ulkokuntosaliopastuksia	Jatkuvaa toimintaa Osallistujien määrä	Liikuntapalvelut

Liikkumista edistetään yhdessä, osallisuudella ja viestinnällä

Tavoite	Toimenpide	Arviointimittarit ja aikataulu	Vastuutaho ja yhteistyö
Kaupungin viestintäkanavissa kannustetaan liikkumaan monipuolisesti eri ulkoilukohteissa ja liikuntareiteillä ympärivuotisesti	Kartoitetaan seikkailukartan toteutusmahdollisuudet	2026-2027: osallistujien määrä	Elinkeino- ja ympäristö-kehitys, Liikuntapalvelut
	Tuotetaan Luontoretkiesite vuosittain	Jatkuvaa toimintaa	Elinkeino- ja Ympäristökehitys
	Osallistutaan Pyöräily- ja Liikkujan viikkoihin	Jatkuvaa toimintaa	Kymppi, liikuntapalvelut
	Kannustetaan saapumaan kävellen, pyöräillen ja bussilla	2027: Julkaistaan pohja ja jaetaan yhdessä viestintäpalvelujen kanssa	Liikuntapalvelut, viestintäpalvelut
Liikuntapaikkojen saavutettavuustiedot ovat ajantasaiset ja esteettömyydestä on vähintään peruskuvailut	Määritellään kaupunkitasoinen esteettömyyskuvailun ohjeistus yhdessä kohteista vastaavien kanssa	Esteettömyyskuvauksen ohjeistus laadittu kyllä / ei	Viestintäpalvelut, palveluyksiköt
	Tehdään uusista rakennetuista liikuntapaikoista esteettömyyskuvailu verkkosivuille	Jatkuvaa toimintaa Toteutuminen	Liikuntapalvelut
	Tehdään verkkosivuille keskeisimpien olemassa olevien urheilualueiden esteettömyyskuvailut kaupungin ohjeistuksen mukaisesti	2029 Toteutuminen	Liikuntapalvelut
Vieraskielisten tietämys liikkumismahdollisuuksista lisääntyy	Toteutetaan maahanmuuttajien infot yhteistyössä	2027	Liikuntapalvelut, oppilasyhteistyö ja IHL
	Otetaan käyttöön kielitietoisen viestinnän toimintamalleja	2027-2028: LIIVI-hankkeen toimintamallien ja työkalujen käyttöönotto	Liikuntapalvelut
	Kehitetään liikuntapaikkojen opastusta ja viestintämateriaaleja selkeiksi ja saavutettaviksi	2026-2029	Liikuntapalvelut

Liikkumista edistetään yhdessä, osallisuudella ja viestinnällä

Tavoite	Toimenpide	Arviointimittarit ja aikataulu	Vastuutaho ja yhteistyö
Yhteistyö yhdistysten, seurojen ja muiden toimijoiden kanssa on sujuvaa ja säännöllistä liikkumisen lisäämiseksi	Tunnistetaan avainhenkilöt	Jatkuvaa toimintaa	Liikuntapalvelut
	Kirjataan keskeiset seurapalvelujen prosessikuvaukset	Prosessikuvaukset tehty	Liikuntapalvelut
	Hyödynnetään kausipalautteiden ja yhteistapaamisten kautta kerättyä tietoa liikuntapalvelujen kehittämisessä	Järjestetyt yhteistyötilaisuudet kuten seurafoorumi ja -parlamentti	Liikuntapalvelut



5. Ohjelman toteutus ja seuranta

Liikkumisohjelman valmistelu käynnistyi syksyllä 2025. Ohjelmatyön etenemiseen vaikuttivat kaupungin strategian valmistuminen, hyvinvointiohjelman päivitys sekä organisaatiomuutoksen aikataulut. Liikkumisohjelmatyö eteni suunnitellusti kaupungin palvelualueiden kanssa yhteistyössä.

Liikkumisohjelma esiteltiin elinvoima- ja hyvinvointilautakunnalle marraskuussa 2026. Päätöksentekoprosessien jälkeen liikkumisohjelmassa siirryttiin toteutusvaiheeseen. Osa toimenpiteistä käynnistyi jo liikkumisohjelman valmistelutyön aikana.

Ohjelman tavoitteita edistetään eri palvelualueiden, yhteistyökumppaneiden ja sidosryhmien yhteistyönä osana normaalia suunnittelua ja toimintaa. Toimenpiteiden etenemistä seurataan ohjelmaan määriteltyjen mittareiden avulla, ja tavoitteiden toteutumista arvioidaan säännöllisesti osana kaupungin hyvinvoinnin edistämisen seurantaa hyvinvointisuunnitelman raportoinnin yhteydessä. Liikuntapalvelut vastaa ohjelman kokonaisuuden koordinoinnissa myös jatkossa.

Prosessin eteneminen

1

Nykytilannekuvan työstäminen

- Taustaselvitys & -kirjoitus
- Projektisuunnitelma
- Työn käynnistymisen esittely elinvoiman-, kaupunkiympäristön- ja sivistyksen johtoryhmille
- LiPA SWOT-työskentely
- Nykyhetki-työpajat, työpajakorttien luominen
- LIIVI-hanke
- Yhteistyöpalaverit
- Graafisen toteutuksen suunnitelma

2

Tulevaisuuskuvan rakentaminen

- Tulevaisuus-työpajat
- Työpajakorttien päivitys
- Asukaskysely
- Soveltavan- ja nuortenkohderyhmien sekä urheiluseurojen aineistojen yhteenvedot
- Vammaisneuvoston esitys
- Painopisteiden valinta

3

Ohjelman tuottaminen

- Kirjaukset liikkumisohjelmaan -työpajat
- Nuorisovaltuuston esitys
- Tavoitteiden & toimenpiteiden viimeistely
- Aineisto asiakirjaksi
- Graafinen viimeistely ja taitto

4

Ohjelman täytäntöönpano

- Liikkumisohjelman esittely elinvoima- ja hyvinvointilautakunnassa. Toimenpiteiden sisällyttäminen palvelualueiden talousarvioihin
- Toimenpiteiden seuranta ja arviointi hyvinvointisuunnitleman ja talousarvion raportoinnin yhteydessä

Osallistaminen ja aineistonkeruu

Liikkumisohjelmaa valmisteltiin pääyhteistyössä kaupungin palvelualueiden kanssa, mutta työpajoissa, dialogeissa ja kyselyissä kuultiin myös hyvinvointialueen (HVA) henkilöstöä, yhdistyksiä, oppilaitoksia, aluejärjestöä, seurakuntaa ja kaupunkilaisia. Aineistoa kerättiin ja ohjelma koottiin asiakirjaksi kolmessa eri työvaiheessa: nykytila, tulevaisuus ja ohjelman tuottaminen. Osallistamisen tavoitteena oli muodostaa kattava, moniääninen ja eri kohderyhmät huomioiva kuva liikkumisen nykytilasta ja tulevaisuuden tarpeista sekä kehittämiskohteista.

Ammattilaistyöpajat:
Eri kohderyhmien parissa työskenteleville järjestettiin kolmen työpajan sarja: nykyhetki, tulevaisuus ja ohjelman kirjaukset. Työpajoissa tunnistettiin liikkumisen nykytila, kohderyhmien tarpeet ja esteet, kehitettiin ratkaisuja liikkumisen lisäämiseksi sekä määriteltiin ohjelman tavoitteet, toimenpiteet, mittarit ja yhteistyötahot. Vastauksista muodostettiin yhteenvetokortit. Useammalle palvelualueelle pidettiin vielä neljäs ja viides Teams-tapaaminen, jossa viimeisteltiin kirjaukset. Yhteensä työpajoja järjestettiin 20 kpl ja niihin osallistujia oli 180 henkilöä.

Asukaskysely:
Kaupunkilaisille suunnatulla kyselyllä kerättiin tietoa arjen liikkumistavoista, liikkumisen esteistä sekä kehittämistarpeista. Anonyymikysely oli avoinna neljän viikon ajan OmaLahti-palvelussa. Kysely toteutettiin Webropolin avulla ja siihen pystyi vastaamaan suoralla linkillä ja QR-koodilla. Asukaskysely jaettiin lisäksi henkilöstölle intran sekä sähköpostijakelun kautta. Kyselyyn vastasi 207 henkilöä.

Henkilöstökyselyt:
Varhaiskasvatuksen työntekijöiden ja alueellisten nuorisopalvelujen tiimivastaavien ajatuksia kuultiin erillisien toimialakohtaisien kyselyjen avulla. Vastauksia saatiin yhteensä 34 kappaletta.

Hankeyhteistyö:
Helsingin yliopiston LIIVI-hankkeen kautta saatiin tietoa lahtelaisten ikäihmisten ja maahanmuuttajien näkemyksiä liikuntaviestinnän saavutettavuudesta. Järjestetyissä asiantuntijatyöpajoissa (6 kpl) kartoitettiin kohderyhmälle suunnattuja palveluja ja yhteistyön mahdollisuuksia. Ikäihmisten kyselyyn vastasi yhteensä 142 henkilöä ja maahanmuuttajien 25 henkilöä. Hankkeessa kehitettiin myös työkaluja liikuntapalvelujen saavutettavuuden kehittämiseen.

Olemassa olevien dokumenttien hyödyntäminen:
Ohjelmassa hyödynnettiin aiemmin laadittuja paikallisia selvityksiä, suunnitelmia ja aineistoja, kuten harrastus- ja kouluterveyskyselyt, skididialogit, seuradialogit, esteettömyyssuunnitelma, vammaispoliittinen ohjelma, liikuntapaikkasuunnitelma ja luontoaskel terveyteen –ohjelma.

Vammaisneuvoston kuuleminen:
Vammaisneuvostolle esitettiin aineistosta tunnistettuja teemoja, ja neuvostolta kerättiin kehittämisideoita saavutettavuuden ja yhdenvertaisuuden vahvistamiseksi.

Nuorisovaltuuston kuuleminen:
Nuorisovaltuusto kommentoi ohjelman alustavia tavoite ja toimenpidekirjauksia.

Liikuntapalvelujen työpajat ja johdon kuuleminen:
Liikuntapalvelujen johtoryhmä ja -tiimi osallistuivat liikkumisohjelman valmisteluun arvioimalla ja kommentoimalla ohjelman taustadokumenttia sekä tavoite ja toimenpiteitä. Liikuntapalveluille järjestettiin seitsemän omaa työpajaa, joihin osallistuivat kaikki palvelupäälliköt.

6. Lähteet ja lisätietoa

Aikuisten liikkumisen suositus. UKK-instituutti, 2019. Luettavissa: https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/.

Alueellinen hyvinvointiraportti. Päijät-Hämeen hyvinvointialue, 2025. Luettavissa: https://hyte.paijatha.fi/material/sites/julkinen/pdf-tiedostot/a37hllsja/Paijat-Hameen_alueellinen_hyvinvointiraportti_2025.pdf.

Asukaskysely. Taloustutkimus Oy, 2026. Lahden kaupungin kehityspalvelut.

Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Terve Suomi. THL, 2023. Luettavissa: https://repo.thl.fi/sites/tervesuomi/ilmioraportit_2023/fyysinen_aktiivisuus_ja_istuminen.html.

Hyvinvoinnin ja kasvun Lahti 2030. Valtuustosopimus 2025–2029. Luettavissa: https://www.lahti.fi/app/uploads/2025/05/b72ebea5-valtuustosopimus-2025-2029-uusi.pdf.

Ilmastonmuutoksen eteneminen Etelä-Suomen maakunnissa. Ilmasto-opas, 2022. Luettavissa: https://ilmasto-opas.fi/artikkelit/ilmastonmuutoksen-eteneminen-etela-suomen-maakunnissa.

Kestävä kehitys valtion liikuntaa ja urheilua edistävissä toimenpiteissä. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja, 2022. Luettavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2022/01/Kestava-kehitys-valtion-liikuntaa-ja-urheilua-edistavissa-toimenpiteissa-loppuraportti.pdf.

Kestävän kehityksen tavoitteet. Kestävä kehitys – Agenda 2030. Suomen YK-liitto. Luettavissa: https://www.ykliitto.fi/kestava-kehitys.

Kohti yhteisöllisiä ja elinvoimaisia kuntia. Liikunnan ja urheilun tietopaketti kuntapäättäjille. Suomen Olympiakomitea & Suomen Liikunnan Alueet, 2025. Luettavissa: https://bin.yhdistysavain.fi/1593028/ZD1ChwDQH13vBlA-dFklV0coc3C/Liikunnan%20ja%20urheilun%20tietopaketti%20kuntap%C3%A4%C3%A4tt%C3%A4j%C3%A4lle%202025.pdf.

Kuntien Move!-tulosraportit. Opetushallitus, 2025. Luettavissa: https://a3s.fi/move_kuntaraportit/index.html.

Lahden liikuntapaikkasuunnitelma 2025-2035. Luettavissa: https://www.lahti.fi/app/uploads/2024/08/d4862425-lahti_v14.pdf.

Lahti 2035 – tehty kestäväksi. Kaupungin strategia. Luettavissa: https://www.lahti.fi/kaupunki-ja-paatoksenteko/strategia-ja-kehittaminen/kaupungin-strategia/.

Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri. UKK-Instituutti, 2022. Luettavissa: https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ja-paikallaanolon-kustannusvaikuttavuus/kustannuslaskuri/.

Liikkuva Päijät-Häme 2030. Päijät-Hämeen liitto, 2026. Luettavissa: https://paijat-hame.fi/wp-content/uploads/2026/02/Liikkuva-Paijat-Hame-Seuranta-2025-ja-tavoitteet-2026.pdf.

Liikunnan muutostekijät. Valtion liikuntaneuvosto, 2019. Luettavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/muutostekijat/.

Liikunta – hillintä. Tietoa ilmastonmuutoksesta toimijoille. Ilmasto-opas. Luettavissa: https://ilmasto-opas.fi/artikkelit/liikunta-hillinta.

Liikunta – Sopeutuminen. Tietoa ilmastonmuutoksesta toimijoille. Ilmasto-opas. Luettavissa: https://ilmasto-opas.fi/artikkelit/liikunta-sopeutuminen.

Liikuntaraportti. Muutokset liikkumisessa iän mukaan. UKK-instituutti, 2022. Luettavissa: https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/suomalaisten-liikkuminen-tutkittua-tietoa/muutokset-liikkumisessa-ian-mukaan/.

Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaan olo ja fyysinen kunto 2018-2022. Ikäihmisten liikkuminen Suomessa. UKK-instituutti, 2022. Luettavissa: https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/suomalaisten-liikkuminen-tutkittua-tietoa/ikaihmisten-liikkuminen-suomessa/.

Liikuntaraportti. Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018-2022. Työikäisten liikkuminen Suomessa. UKK-instituutti. Luettavissa: https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/suomalaisten-liikkuminen-tutkittua-tietoa/tyoikaisten-liikkuminen-suomessa/.

LIITU: Lasten ja nuorten liikkuminen Suomessa. UKK-instituutti. 2026. Luettavissa: https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/suomalaisten-liikkuminen-tutkittua-tietoa/lasten-ja-nuorten-liikkuminen-suomessa/.

LIITU-raportti: Liikkuminen vähentyy kouluvuosina iän myötä – liikemittarimittausten mukaan liikkumissuosituksen saavutti joka neljäs. UKK-instituutti, 2025. Luettavissa: https://ukkinstituutti.fi/ajankohtaista/liitu-raportti-liikkumisen-maara-vahentyy-ja-paikallaanolon-maara-lisaantyy-ian-myota-liikkumissuosituksen-saavutti-joka-neljas/.

Luontoaskel terveyteen -ohjelma 2022–2032. Päijät-Hämeen Hyvinvointialue, Lahden kaupunki & Lahden yliopistokampus. Luettavissa: https://paijatha.fi/wp-content/uploads/2024/11/luontoaskel_terveyteen-ohjelma_2022-2032_asiakirja.pdf.

Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luonnonvarakeskus, 2024. Luettavissa: https://jukuri.luke.fi/server/api/core/bitstreams/af146820-6856-43da-a0c7-df6f57521940/content.

Maailman istuvin urheilukansa. Ihmettelyjä liikuntapolitiikan labyrinteissa. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi, 2019. Luettavissa: https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/impulssit/impulssi_nro30_maailman_istuvin_kansa_2019.pdf.

Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta: työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun. YLLI-hanke. Helsingin yliopisto, 2022. Luettavissa: https://helda.helsinki.fi/items/8ec391ab-c630-4da2-94ce-cbf18ab16420.

Megatrendit 2026. Kohti uutta yhteiskuntasopimusta. Sitra. Luettavissa: https://www.sitra.fi/wp-content/uploads/2025/12/Sitra_Megatrendit_2026_Selvitys_web.pdf.

Merkityksellistä elämää. Lahden kaupungin hyvinvointisuunnitelma, 2026-2029. Luettavissa: https://www.lahti.fi/app/uploads/2026/06/lahden-kaupungin-hyvinvointisuunnitelma-2026-2029.pdf.

Mitä on saavutettavuus, mitä sillä saavutetaan ja ketkä siitä hyötyvät? Kuntien saavutettavuusopas. Kuntaliitto. Luettavissa: https://www.kuntaliitto.fi/julkaisut/saavutettavuusopas/2-mita-on-saavutettavuus.

Suomi liikkeelle -ohjelma. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Luettavissa: https://okm.fi/suomi-liikkeelle.

TEAviisarin tulokset. Terveyden edistämisen vertailutietojärjestelmä. THL, 2026. Luettavissa: https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=LII&y=2025&r=KUNTA398&r=-KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r.

Tilasto- ja ennustekatsaus 2023-2027. Valtion liikuntaneuvosto. Luettavissa: https://www.liikuntaneuvosto.fi/tilasto-ja-ennustekatsaus/.

Tulostaulukko. Tilasto- ja indikaattoripankki, 2025. Sotkanet. Luettavissa: https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=szbMDbI20jMEAA==&region=szbyszaJtDb0tTb1t9Y1ibI2cY83zLHWTS6xNgkCAA==&year=-sy5zs9Y1BAA=&gender=m;f;t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.5&buildTimestamp=202505220800.



Julkaisun yksilöintitiedot

Ohjelman laadinnan vastuuhenkilöt
Helena Kämäräinen, Sanna-Maija Nurminen, Lahden liikuntapalvelut

Sisäinen työryhmä
Liikuntapalvelujen johtotiimi

Liikkumisohjelman työpajoihin osallistuneet palveluyksiköt
Kasvu ja elinvoimapalvelut, kaupunkisuunnittelu, kaupunkitekniikka, liikuntapalvelut, lukiopalvelut, nuorisopalvelut, perusopetus, varhaiskasvatus

Valmisteluun osallistuneet asiantuntijaorganisaatiot
Helsingin yliopisto (LIIVI-hanke), koulutuskeskus Salpaus, Lahden seurakunta, LUT-korkeakoulut, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (PHLU), Wellamo-opisto

Muut toimenpiteisiin osallistuneet palveluyksiköt
Henkilöstöpalvelut, tilakeskus, työllisyys- ja viestintäpalvelut

Graafinen suunnittelu ja taittotyö
Oona Rouhiainen

Valokuvat
Antti Sihlman, Juha-Pekka Huotari, Lassi Häkkinen, Lauri Rotko, Markus Kontiainen, Samuli Ikäheimo, Sebastian Ratu & Tommi Mattila, Lahden kaupunki

Rahoitus
Liikkumisohjelman valmistelutyötä on osarahoitettu Suomi Liikkeelle -ohjelmasta.

Tekoälyn käyttö ohjelman valmistelussa

Tämän liikkumisohjelman laadinnassa on hyödynnetty tekoälyä (Copilot-Edge) harkitusti ja rajatusti kaupungin viestinnän tekoälyohjeistusta noudattaen. Tekoälyä on käytetty ainoastaan kielelliseen sujuvoittamiseen ja tarkistamiseen sekä yhteenvetojen laatimisen tukena. Kaikki yhteenvedot tarkistettiin, muokattiin ja validoitiin erikseen.

Liikkumisohjelman kokonaisrakenne, kerätyt aineistot, johtopäätökset ja toimenpidelinjaukset perustuvat asiantuntijatyöhön.

Lisätietoa
lahti.fi

Lahti