



PETÄJÄVESI

Petäjäveden kunnan liikkumishjelma 2026-2031

Sami Jylhä & Kristiina Makkonen



Sisällysluettelo

1. Johdanto
2. Liikkumisohjelman laadinnan vaiheet
3. Nykytila Petäjävedellä
 - 3.1 Liikkumisen nykytila
 - 3.2 Liikuntapaikat ja olosuhteet
 - 3.3 Toimijat, tarjonta ja yhteistyö
4. Kohderyhmäkohtaiset havainnot
5. Keskeiset vahvuudet ja kehittämiskohteet

3.6 TEAvisari ja HYTE-kerroin liikkumisohjelman tukena

4. Kohderyhmäkohtaiset painopisteet
 - 4.1 Varhaiskasvatusikäiset ja perheet
 - 4.2 Kouluikäiset ja opiskelijat
 - 4.3 Työikäiset
 - 4.4 Ikääntyvät
 - 4.5 Soveltava liikunta ja erityisryhmät
5. Keskeiset kehittämishaasteet Petäjävedellä
6. Visio 2031
7. Tavoitteet 2026–2031
8. Toimenpiteet ja painopisteet
 - 8.1 Varhaiskasvatusikäiset ja perheet
 - 8.2 Kouluikäiset ja opiskelijat
 - 8.3 Työikäiset
 - 8.4 Ikääntyneet
 - 8.5 Soveltava liikunta ja liikuntaneuvonta
 - 8.6 Liikkujan polku vähän liikkuville
 - 8.7 Viestintä, kampanjat ja osallisuus
 - 8.8 Liikkumisympäristöjen ja liikuntapaikkojen kehittäminen
9. Seuranta, vastuut ja resursointi

Liitteet

Liite 1. Petäjäveden luontokohdekartta

Liite 2. Petäjäveden liikuntaryhmät seuroittain ja lajeittain 2026

1. Johdanto

Liikkumisen merkitys ja kehitys Suomessa

Liikkuminen on ollut keskeinen osa ihmisen arkea ja hyvinvointia kautta historian. Suomessa erityisesti sodanjälkeisinä vuosikymmeninä arjen fyysinen aktiivisuus oli luonnollinen osa elämää. Työ oli usein ruumiillista, liikkuminen tapahtui pitkälti omin voimin, ja vapaa-aika sisälsi runsaasti ulkona tapahtuvaa tekemistä.

Yhteiskunnan kehittyessä elinolosuhteet ovat parantuneet, mutta samalla arjen liikkuminen on vähentynyt merkittävästi. Työ on muuttunut yhä enemmän istumapainotteiseksi, liikkuminen on korvautunut moottoroidulla liikkumisella ja teknologian kehitys on lisännyt paikallaanoloa sekä työssä että vapaa-ajalla. Liikkumisesta on tullut yhä useammin erillinen harrastus, ei luonnollinen osa arkea.

Tämä kehitys näkyy myös kansanterveydessä. Vaikka väestön keskimääräinen elinikä on kasvanut, samanaikaisesti liikkumattomuudesta on tullut yksi merkittävimmistä terveyshaasteista. Riittämätön liikkuminen on yhteydessä muun muassa sydän- ja verisuonisairauksiin, tuki- ja liikuntaelinvaivoihin, ylipainoon sekä mielenterveyden haasteisiin.

Erityisen huolestuttavaa on liikkumisen väheneminen nuoruusiässä sekä hyvinvoinnin eriytyminen eri väestöryhmien välillä. Osa väestöstä liikkuu aktiivisesti ja voi hyvin, kun taas toisella osalla liikkumattomuus ja siihen liittyvät terveys- ja hyvinvointihaasteet kasautuvat.

Nykyisessä kehityksessä korostuvat erityisesti seuraavat haasteet:

- arjen liikkumisen väheneminen ja paikallaanolon lisääntyminen
- liikkumisen epätasainen jakautuminen väestön kesken
- liikkumisen väheneminen iän myötä, erityisesti nuoruusvaiheessa
- mielenterveyden ja jaksamisen haasteiden lisääntyminen
- liikunnan mieltäminen suorittamiseksi sen sijaan, että se olisi osa arkea

Samalla tieto liikkumisen merkityksestä on lisääntynyt, ja liikkumisen hyödyt tunnetaan aiempaa paremmin. Liikkumisen tiedetään tukevan fyysisen terveyden lisäksi myös mielenterveyttä, oppimista, työkykyä ja sosiaalista hyvinvointia.

Nykyinen haaste ei ole tiedon puute, vaan sen muuttaminen arjen teoiksi. Tämä edellyttää sekä yksilöiden että yhteiskunnan tasolla muutoksia: liikkumisen mahdollistamista arjessa, ympäristöjen kehittämistä, matalan kynnyksen toiminnan lisäämistä sekä yhteisöllisyyden vahvistamista.

Petäjäveden kunnan liikkumisohjelma 2026–2031 on kuntalaisten, seurojen, yhdistysten ja kunnan yhdessä rakentama suunnitelma liikkumisen lisäämiseksi ja hyvinvoinnin vahvistamiseksi Petäjävedellä paikalliset olosuhteet huomioiden. Ohjelma kokoaa yhteen Petäjäveden nykytilan, kehittämistarpeet, yhteisen tahtotilan sekä konkreettiset toimenpiteet tuleville vuosille.

Liikkumisohjelman lähtökohtana on ajatus siitä, että liikkuminen kuuluu kaikille. Liikkuminen ei tarkoita vain urheilua tai ohjattuja harrastuksia, vaan kaikkea arjen aktiivisuutta – kävelyä, ulkoilua, leikkiä, yhdessä tekemistä ja omaehtoista liikkumista. Petäjävedellä liikkumista halutaan tarkastella laajasti osana hyvää elämää, terveyttä ja yhteisöllisyyttä.

Ohjelman valmistelu on perustunut vahvasti yhteiskehittämiseen. **Työtä on tehty ja tehdään yhdessä kuntalaisten, seurojen, koulujen, varhaiskasvatuksen, kansalaisopiston, järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa.** Liikkumisohjelmaa on rakennettu työpajoissa, kyselyissä ja keskusteluissa, joissa on kerätty näkemyksiä eri ikäryhmiltä ja elämäntilanteista. Tavoitteena on ollut, että ohjelma ei jää vain asiakirjaksi, vaan siitä tulee kuntalaisten yhteinen tekemisen pohja.

Petäjävedellä on jo nyt paljon vahvuuksia liikkumisen edistämisessä. Kunnassa toimii aktiivisia seuroja ja yhdistyksiä, kansalaisopisto tarjoaa monipuolisia liikuntaryhmiä, ja liikuntapaikkoja on pieneen kuntaan nähden runsaasti. Tarjontaa löytyy lapsista senioreihin – kuntosalista latuihin, joukkuelajeista luontoliikuntaan ja matalan kynnyksen ryhmiin.

Samalla on tunnistettu myös kehittämishaasteita. Liikkuminen ei jakaudu tasaisesti eri väestöryhmien välillä, ja osalle liikkumisen aloittaminen on edelleen vaikeaa. **Erityisesti nuorten, vähän liikkuvien työikäisten sekä ikääntyvien liikkumiseen tarvitaan uusia ratkaisuja.** Lisäksi liikuntapaikkojen kehittäminen, ohjaajien saatavuus ja toimijoiden välinen yhteistyö nousevat keskeisiksi kehittämiskohteiksi. Nämä edellä mainitut toteuttavat hyvin myös valtakunnallisesti käytössä olevan hallituspohjaisen Suomi Liikkeelle ohjelman tavoitteita.

Petäjäveden liikkumisohjelman visiona on, että liikkuminen on kunnassa hyvinvoinnin, ilon ja arjen voimavara. Liike syntyy jokaiselle omannäköisistä tavoista liikkua – yksin tai yhdessä, luonnossa tai liikuntapaikoilla. Liikkuminen on luonteva osa arkea, ei suoritus, ja jokaisella kuntalaisella on mahdollisuus löytää oma tapansa liikkua ja voida hyvin. Liikkuminen on keskeinen keino ehkäistä ongelmia ja lisätä myös kustannusvaikuttavuutta kunnan talouteen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kautta.

2. Liikkumisohjelman laadinnan vaiheet

Petäjäveden liikkumisohjelma 2026–2031 on laadittu vaiheittain yhteistyössä eri toimijoiden ja kuntalaisten kanssa. Työn keskiössä on ollut yhteiskehittäminen, jossa eri kohderyhmien näkemykset ja kokemukset on haluttu tuoda aidosti osaksi ohjelman sisältöä.

Ohjelmatyö käynnistyi alkuvuodesta 2026, ja sen aikana järjestettiin useita kohdennettuja työpajoja eri väestöryhmille:

- **Seurat ja yhdistykset** 7.1.
- **Koulut ja kouluikäiset** 5.2.
- **Seniorit** 11.2.
- **Varhaiskasvatus** 20.2.
- **Liikuntaneuvonta ja soveltava liikunta** 25.2.

Työpajoissa kartoitettiin Petäjäveden liikkumisen nykytilaa, tunnistettiin vahvuuksia ja kehittämiskohteita sekä ideoitiin konkreettisia toimenpiteitä eri kohderyhmille. Keskusteluissa nousivat esiin muun muassa matalan kynnyksen liikkumisen tarve, arjen liikkumisen merkitys sekä toimijoiden välisen yhteistyön kehittäminen.

Työpajojen lisäksi ohjelmatyössä hyödynnettiin kuntalaiskyselyitä, aiemmin kerättyä hyvinvointitietoa sekä paikallista asiantuntemusta. Näin varmistettiin, että ohjelma perustuu sekä kokemustietoon että ajantasaiseen tietoon kuntalaisten liikkumisesta ja hyvinvoinnista.

Liikkumisohjelman valmistelussa on hyödynnetty yhteiskehittämisen mallia, jossa kunnat, tutkijat ja paikalliset toimijat rakentavat ohjelmaa yhdessä. Keski-Suomessa toteutetussa LIIKE-hankkeessa liikkumisohjelmia on kehitetty yhteistyössä kuntien ja Jyväskylän yliopiston kanssa, ja tavoitteena on ollut lisätä liikkumista sekä liikunnan harrastamisen että arjen liikkumisen näkökulmasta. Yhteiskehittämisessä keskeistä on eri toimijoiden – kuntalaisten, seurojen, järjestöjen ja hallinnon – vuoropuhelu sekä kokeilujen ja käytännön toimenpiteiden kautta tapahtuva oppiminen.

Petäjäveden liikkumisohjelma on rakennettu tämän ajattelutavan mukaisesti: ohjelma ei ole vain asiakirja, vaan yhdessä tuotettu kokonaisuus, joka perustuu paikalliseen tietoon, kokemuksiin ja tarpeisiin. Yhteiskehittämistä tukee myös kunnille laadittu työkirja, joka ohjaa liikkumisohjelman rakentamista tietopohjan kokoamisesta tavoitteiden ja toimenpiteiden määrittelyyn. Työkirja tarjoaa käytännön työkaluja niin pienille kuin suurille kunnille liikkumisen edistämistyöhön. [Kunnan liikkumisohjelman yhteiskehittäminen : Työkirja :: JYX](#)

Liikkumisohjelma viimeisteltiin kevään aikana, ja sen runko esiteltiin osana Petäjävesi liikkuu! -tapahtumaa lauantaina 11.4. Kirkonkylän koululla. Liikkumisohjelman esittely liikuntatapahtuman yhteydessä korosti ohjelman keskeistä ajatusta: liikkuminen kuuluu kaikille ja se syntyy arjessa yhdessä tekemällä.

Liikkumisohjelman päävastuullisina valmistelijoina toimivat:

- **Sami Jylhä**, hyvinvointikoordinaattori
- **Kristiina Makkonen**, terveystieteiden maisteri ja kunnanvaltuutettu

Ohjelman valmisteluun osallistui lisäksi laaja joukko kuntalaisia, seuroja, yhdistyksiä ja kunnan eri toimialojen edustajia. Näiden henkilöiden tarkemman listauksen löydät ohjelman lopusta.



3. Liikkumisen nykytila Petäjävedellä

Petäjävesi sijaitsee Keski-Suomessa noin 30 kilometrin päässä Jyväskylästä ja noin 25 kilometrin päästä Keuruusta. Kunta on luonteeltaan maaseutumainen, ja asutus jakautuu kirkonkylän taajaman lisäksi laajalle haja-asutusalueelle sekä kyläkeskittymiin, kuten Kintaudelle. Petäjäveden sijainti tarjoaa hyvät mahdollisuudet luonnossa liikkumiseen, mutta tuo samalla haasteita palveluiden saavutettavuuteen ja arjen liikkumiseen erityisesti pidempien etäisyyksien vuoksi.

Maaseutumaisuus tekee sen, että monelle petäjävetiselle on luontevampaa käyttää Jyväskylän, Keuruun tai jopa Jämsän liikuntapalveluja kuin omia. Toisaalta tämä myös mahdollistaa paremmat harrastusmahdollisuudet esimerkiksi uimahallien tai jäähallien käytön suhteen.

Väestörakenne on tyypillinen maaseutumaiselle kunnalle: ikääntyneiden osuus on suhteellisen suuri ja kasvussa, kun työikäisten sekä lapsiperheiden määrä vaihtelee

alueittain. Tämä vaikuttaa suoraan liikkumisen tarpeisiin ja palveluiden kohdentamiseen. Ikääntyneiden määrän kasvu korostaa terveyttä ja toimintakykyä ylläpitävän liikunnan merkitystä, kun taas lapsille ja nuorille on tärkeää turvata monipuoliset ja saavutettavat harrastusmahdollisuudet.

Pitkät välimatkat ja hajautunut asutus lisäävät riippuvuutta henkilöautosta, mikä vähentää arjen hyötyliikkumista. Toisaalta kunnan vahvuutena on turvallinen ja yhteisöllinen elinympäristö sekä laajat luontoalueet, jotka mahdollistavat monipuolisen omaehtoisen liikkumisen.

Liikkumishojelman näkökulmasta keskeistä on tasapainottaa näitä tekijöitä: vahvistaa arjen liikkumismahdollisuuksia, kehittää lähiliikuntaympäristöjä eri kyläalueilla sekä varmistaa, että liikkumisen palvelut tavoittavat kuntalaiset asuinpaikasta riippumatta.

Petäjävedellä liikkumisen nykytila rakentuu vahvojen perinteiden, aktiivisen seuratoiminnan sekä riittävän monipuolisten liikuntamahdollisuuksien varaan. Kunnassa on pieneen väestöpohjaan nähden laaja kirjo liikuntapaikkoja, harrastusmahdollisuuksia ja toimijoita, jotka tukevat liikkumista eri ikäryhmissä.

Liikkumisen edistämisessä on kuitenkin tunnistettu myös kehittämistarpeita. Liikkuminen ei jakaudu tasaisesti eri väestöryhmien välillä, ja erityisesti nuorten, työikäisten sekä vähän liikkuvien tavoittaminen vaatii uusia ratkaisuja. Harrastustoiminnan vetäjien rekrytointi vaatii paljon työtä ja on jatkuva uhka harrastusryhmien syntymiselle tai jatkumiselle. Lisäksi liikuntapaikkojen kehittäminen, saavutettavuus ja toimijoiden välinen yhteistyö ovat keskeisiä kehittämiskohteita.

3.1 Liikkumisen määrä ja hyvinvointi

Kuntalaisten liikkumista ja hyvinvointia on kartoitettu muun muassa hyvinvointikyselyllä (5/2025). Tulosten perusteella liikkuminen jakautuu melko tasaisesti eri tasoille: osa kuntalaisista liikkuu aktiivisesti, mutta joukossa on myös vähän liikkuvia.

- liikunnan harrastamisen keskiarvo oli **3,51 / 5**
- fyysiseen terveyteen tyytyväisyyden keskiarvo oli **3,23 / 5**

Tulokset viittaavat siihen, että liikkumisen taso on kokonaisuutena kohtalainen, mutta kehittämispotentiaalia on erityisesti vähän liikkuvien aktivoimisessa sekä arjen liikkumisen lisäämisessä.

Myös kouluterveyskyselyn ja Move!-mittausten perusteella liikkuminen vähenee iän myötä, ja erityisesti yläkouluikäisten fyysisessä toimintakyvyssä on haasteita. Samalla osa nuorista voi

hyvin, mutta osalla ongelmat kasautuvat, mikä korostaa liikkumisen merkitystä hyvinvoinnin tukena.

[Tulostaulukko - Sotkanet.fi, Tilasto- ja indikaattoripankki](#)

Petäjäveden koulut ovat mukana Opetus- ja kulttuuriministeriön ohjaamassa Harrastamisen Suomen mallissa. Sen päätavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen. Tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluista ja maksutonta harrastuskoulupäivän yhteydessä. Suomen mallissa yhdistyvät lasten ja nuorten kuuleminen harrastustoiveista, olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoiminen sekä koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyö. (OKM)

3.2 Liikuntapaikat ja liikkumisympäristöt

Petäjäveden sisä- ja ulkoliikuntapaikat sekä luontokohteet

Petäjävedellä on pieneen kuntaan nähden monipuolinen ja kattava liikuntapaikkaverkosto, joka mahdollistaa liikkumisen ympäri vuoden sekä ohjatusti että omaehtoisesti. Liikuntapaikat muodostavat kokonaisuuden, jossa yhdistyvät perinteiset liikuntaympäristöt, lähiliikuntapaikat sekä laajat luonto- ja ulkoilualueet.

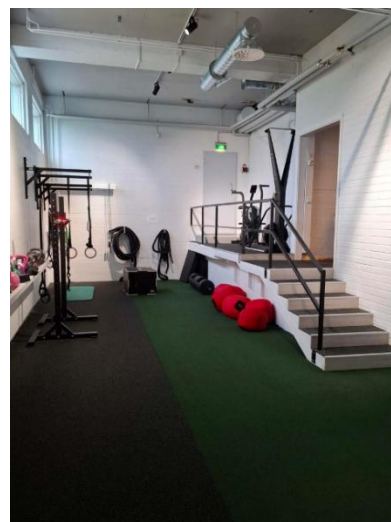
Sisäliikuntapaikat

Petäjäveden sisäliikuntamahdollisuudet perustuvat liikuntasaleihin, kuntosaleihin sekä koulutilojen ja muiden monikäyttöisten tilojen hyödyntämiseen. Tilat palvelevat laajasti eri käyttäjäryhmiä – seuroja, kouluja, ryhmäliikuntaa sekä omaehtoista harjoittelua.

Sisäliikuntapaikoille on tyypillistä:

- monipuolinen käyttö eri lajeihin (palloilulajit, cheerleading, kuntoliikunta)
- ilta- ja viikonloppukäyttö harrastustoiminnassa
- koulujen ja varhaiskasvatuksen keskeinen rooli tilojen käyttäjinä

Sisäliikuntatilat ovat keskeinen osa erityisesti talvikauden liikuntaa sekä ohjattua harrastustoimintaa. Samalla niiden käyttöaste on korkea, mikä korostaa tilojen riittävyyden ja kehittämisen merkitystä.



Ulkoliikuntapaikat

Petäjäveden ulkoliikuntapaikat muodostavat monipuolisen kokonaisuuden, joka tukee niin omaehtoista kuin ohjattua liikkumista. Kunnassa on useita kenttiä ja alueita eri käyttötarkoituksiin:

- tekonurmikenttä ja pallokentät
- urheilukenttä juoksuratoineen
- jääkiekkokaukalot ja luistelualueet
- tenniskentät ja beach volley -kentät

Esimerkiksi Miilulammen alueella sijaitsee tekonurmikenttä sekä talvisin jääkiekkokaukalo ja luistelualue, ja Kirkonkylän urheilukenttä tarjoaa puitteet yleisurheilulle ja pallopeleille

Ulkoliikuntapaikat ovat tärkeä osa erityisesti lasten ja nuorten arjen liikkumista sekä seuratoimintaa.



Luonto- ja ulkoiluympäristöt

Petäjäveden vahvuus on laaja ja helposti saavutettava luontoympäristö, joka tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet liikkumiseen ympäri vuoden. Metsäalueet, polut ja vesistöt mahdollistavat monipuolisen ulkoilun, kuten kävelyn, retkeilyn ja pyöräilyn. Petäjävedellä on neljä luontoretkeilyyn tarkoitettua kohdetta (Karhunahas, Tampin kierros, Syrjäharju ja Töllin taival).

Luontoliikunta on keskeinen osa petäjävetistä liikkumiskulttuuria, ja se tukee erityisesti matalan kynnyksen liikkumista sekä hyvinvointia.

Ladut ja talviliikunta

Petäjävedellä on kattava latuverkosto, joka mahdollistaa hiihtämisen eri tasoisille liikkujille. Reittejä on sekä valaistuja että pidempiä retkilatuja.

Kettulanvuoren alueella sijaitsee useita eripituisia latuja:

- 1–4 km helppoja valaistuja latuja
- 2,5–6 km vaativampia reittejä

Lisäksi kunnassa on pidempiä retkilatuja, kuten noin 10 km ja 20 km reittejä, joita ylläpidetään sääolosuhteiden mukaan

Latutilannetta voidaan seurata digitaalisesti, mikä parantaa käytettävyyttä ja saavutettavuutta.

Kintaudella ladut ovat vapaaehtoisvoimin ylläpidettyjä.

Kettulanvuoren liikuntapuisto – keskeinen liikuntakeskus

Kettulanvuoren liikuntapuisto on Petäjäveden keskeisin ulkoliikunnan keskittymä. Alue yhdistää useita liikuntamuotoja samaan kokonaisuuteen:

- hiihtoladut ja ulkoilureitit
- 18-väyläinen frisbeegolf-rata (noin 3 km)
- kuntoportaat (108 askelmaa)
- ulkokuntosali
- laavu ja pulkkamäki

Alue soveltuu sekä aktiiviliikkuville että matalan kynnyksen ulkoiluun, ja se on käytettävissä ympäri vuoden

Kettulanvuori toimii esimerkkinä monipuolisesta lähiliikuntapaikasta, jossa yhdistyvät liikunta, luonto ja yhteisöllisyys.

Uimarannat ja kesäliikunta

Petäjävedellä on useita uimarantoja, jotka tarjoavat mahdollisuuksia kesäiseen liikkumiseen ja virkistytymiseen. Uimarantojen yhteydessä on usein myös muita liikuntamahdollisuuksia, kuten beach volley -kenttiä.

Vesistöjen läheisyys lisää liikkumismahdollisuuksia erityisesti kesäaikaan.



Leikkikentät ja lähiliikuntapaikat

Leikkikentät ja pienemmät lähiliikuntapaikat tukevat erityisesti lasten ja perheiden arjen liikkumista. Ne tarjoavat helposti saavutettavia ympäristöjä liikkumiseen lähellä kotia.

Lähiliikuntapaikkojen merkitys korostuu erityisesti:

- omaehtoisessa liikkumisessa
- arjen aktiivisuuden lisäämisessä
- perheliikunnan mahdollistamisessa

Liikuntapaikkojen nykytila

Liikuntapaikkojen nykytilaa kartoitettiin erillisellä liikuntapaikkakyselyllä alkuvuodesta 2026. Kyselyyn vastasi yhteensä 294 henkilöä, mikä antaa hyvän kuvan kuntalaisten näkemyksistä.

Vastaajista:

- 46 % oli työikäisiä
- 27 % 13–15-vuotiaita nuoria
- vastauksia saatiin kaikista ikäryhmistä
- 61 % asui alle kolmen kilometrin päässä kirkonkylän tai Kintauden keskuksista

Kyselyn perusteella käytetyimpiä liikuntapaikkoja olivat:

- kuntosali

- liikuntasalit
- hiihtoladut
- Kettulanvuoren alue (kuntoportaat, ulkokuntosali, leikkipuisto, laavu ja hiihtomaa)

Kuntalaiset ovat pääosin tyytyväisiä liikuntapaikkojen tasoon:

- liikuntapaikat saivat kokonaisarvosanaksi noin 4 / 5
- erityisesti monipuolisuutta ja viime vuosien kehitystä pidettiin vahvuuksina

Viime vuosina kunta on kehittänyt liikuntaympäristöjä merkittävästi:

- Kettulanvuoren latupohjien parantaminen ja valaistus
- kuntoportaiden, ulkokuntosalin ja leikkipuistojen saneeraaminen ja uuden rakentaminen
- laavun ja hiihtomaan kunnostus

Kyselyssä nousi kuitenkin esiin myös selkeitä kehittämiskohteita:

- erityisesti yleisurheilukentän kunnostustarve
- liikuntapaikkojen ylläpito ja jatkuva kehittäminen
- uusien lähiliikuntapaikkojen tarve eri puolille kuntaa, mm. Kintauden alue

Lisäksi yksittäisenä huomiona voidaan todeta, että:

- vähän liikkuvien osuus on arviolta noin 20 % väestöstä, ja lapsissa ja nuorissa osuus voi olla vielä suurempi

Kokonaisuutena Petäjävedellä on vahva perusta liikkumiselle: liikuntapaikkoja on pieneen kuntaan nähden runsaasti ja niiden käyttö on aktiivista. Jatkossa kehittämisessä korostuvat erityisesti liikuntapaikkojen houkuttelevuus, saavutettavuus sekä arjen liikkumista tukevien lähiliikuntaympäristöjen vahvistaminen.

3.3 Toimijat, tarjonta ja yhteistyö

Petäjävedellä toimii aktiivinen ja monipuolinen liikunnan toimijaverkosto. Liikkumista järjestävät muun muassa:

- urheiluseurat ja yhdistykset
- kansalaisopisto
- kunnan liikuntapalvelut
- koulut ja varhaiskasvatus

- seurakunta ja muut yhteisöt

Liikuntaryhmiä ja toimintaa on tarjolla eri ikäryhmille lapsista senioreihin. Tarjonta sisältää niin tavoitteellista harrastamista kuin matalan kynnyksen liikuntaa, kuntosaliharjoittelua, ryhmäliikuntaa ja luontoliikuntaa.

Yhteistyö toimijoiden välillä on jo nyt vahvaa, mutta sitä halutaan edelleen tiivistää erityisesti:

- harrastuspolkujen selkeyttämisessä
- yhteisten tapahtumien järjestämisessä
- resurssien tehokkaammassa hyödyntämisessä (esim. ohjaajaresurssi)

Soveltava liikunta ja liikuntaneuvonta Petäjävedellä

Soveltavan liikunnan ohjaus ja liikuntaneuvonta Petäjävedellä toteutetaan yhteistyössä Keuruun kaupungin kanssa, joka toimii palvelun isäntäkuntana. Lisäksi yhteistyötä tehdään tarvittaessa Keski-Suomen hyvinvointialueen kanssa.

Soveltavan liikunnan keskeinen painopiste Petäjävedellä on ryhmäliikunnan ohjaamisessa. Toiminta kohdentuu erityisen tuen tarpeessa oleviin lapsiin varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa sekä kotona itsenäisesti asuviin toimintarajoitteisiin ikääntyneisiin. Lisäksi ryhmätoimintaa järjestetään työikäisille päivätoiminnan asiakkaille sekä kotihoidon varhaisen tuen asiakkaille.

Soveltavaa liikuntaa tuetaan myös välillisesti lainaamalla liikuntavälineitä Petäjäkodin asukkaiden käyttöön yhteistyössä hyvinvointialueen fysioterapian kanssa. Soveltavan liikunnan neuvontaan on kohdennettu työaika noin yksi tunti päivässä, mikä mahdollistaa yksilöllisen ohjauksen ja liikkumisen tukemisen eri kohderyhmille.

Vuosina 2023–2025 soveltavan liikunnan ryhmissä on osallistunut keskimäärin noin 50 henkilöä viikoittain, ja toimintaan on osallistunut yhteensä noin 100 eri henkilöä.

Liikuntaneuvonta on Petäjävedellä vakiintunut ja hyvin tavoitettava palvelu. Palvelun piirissä käy vuosittain noin 100 asiakasta. Liikuntaneuvontaan ohjaututaan joko terveydenhuollon kautta läheteellä tai ottamalla suoraan yhteyttä liikuntaneuvojaan.

Liikuntaneuvonnassa huomioidaan asiakkaan hyvinvointi kokonaisvaltaisesti, ja erityistä painoarvoa annetaan arjen liikkumisen lisäämiselle liikkumissuosittelun mukaisesti. Yksilöllisen neuvonnan lisäksi tarjolla on ryhmämuotoisia starttikursseja eri kohderyhmille, kuten esimerkiksi vasta eläköityneille suunnattu hyvinvointistartti sekä erilaiset teemaryhmät, kuten rennosti liikkeelle ulkoillen -ryhmät ja kuntosaliharjoittelun aloituskurssit.

3.4 Kohderyhmäkohtaiset havainnot

Liikkumisen nykytila vaihtelee eri ikäryhmissä ja elämäntilanteissa.

- **Lapset ja nuoret:** liikkuvat aktiivisesti erityisesti alakouluiässä, mutta liikkuminen vähenee yläkouluikään siirryttäessä
- **Työikäiset:** liikkuminen jää usein arjen kiireiden varjoon, vaikka tietoa ja mahdollisuuksia on tarjolla
- **Ikääntyvät:** liikkuminen tukee toimintakykyä, mutta erityisesti voima- ja tasapainoharjoittelua tarvitaan lisää
- **Vähän liikkuvat:** tarvitsevat matalan kynnyksen mahdollisuuksia ja kannustusta liikkumisen aloittamiseen

Yhteinen havainto kaikissa ryhmissä on, että liikkumisen tulisi olla helposti saavutettavaa, arkeen sopivaa ja mielekästä.

3.5 Keskeiset vahvuudet ja kehittämiskohteet

Vahvuuksia:

- monipuoliset liikuntapaikat ja luonto
- aktiivinen seuratoiminta
- Kunnan kokoon nähden laaja liikuntaryhmien tarjonta
- vahva yhteisöllisyys

Kehittämiskohteita:

- Liikkumisen epätasainen jakautuminen. Osa kuntalaisista liikkuu monipuolisesti ja riittävästi, mutta valitettavan suuri joukko on se, jolla liikuntamäärät jäävät reilusti suositusten alle.
- matalan kynnyksen toiminnan lisääminen
- liikuntapaikkojen kehittäminen ja ylläpito
- yhteistyön ja viestinnän vahvistaminen
- Toimintakyvyn rajoitteiden lisääntyminen näkyy kaikissa ikäryhmissä ja vaikuttaa merkittävästi liikkumisen mahdollisuuksiin. Tarve kohdennetulle, saavutettavalle ja ohjatulle liikunnalle on kasvanut oikeastaan kaikissa kohderyhmissä.
- Lasten ja nuorten kohdalla keskeistä on mahdollistaa liikunta myös niille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita. Tämä edellyttää tiivistä yhteistyötä perheiden,

varhaiskasvatuksen, koulujen, kunnan liikuntapalveluiden ja seurojen välillä sekä uusien toimintamallien kehittämistä arjen eri ympäristöihin.

- Työikäisten osalta korostuvat fyysisen ja henkisen toimintakyvyn haasteet sekä tuki- ja liikuntaelinvaivojen lisääntyminen. Liikuntapalvelujen kohdentamisessa tulee huomioida ne ryhmät, jotka hyötyvät eniten ohjatusta ja tuetusta liikkumisesta.
- Ikääntyneiden kohdalla toimintakyvyn heikkeneminen, sairaudet sekä puutteellinen tieto tai motivaatio liikkua vaikuttavat liikunnan toteutumiseen. Erityisesti lihasvoiman ja tasapainon ylläpitäminen on keskeistä arjessa selviytymisen kannalta.

3.6 TEAviisari ja HYTE-kerroin liikkumishjelman tukena

Liikkumishjelman suunnittelussa ja arvioinnissa hyödynnetään myös valtakunnallisia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen mittareita. Näistä keskeisimpiä ovat TEAviisari sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtiosuuteen vaikuttava HYTE-kerroin.

TEAviisari

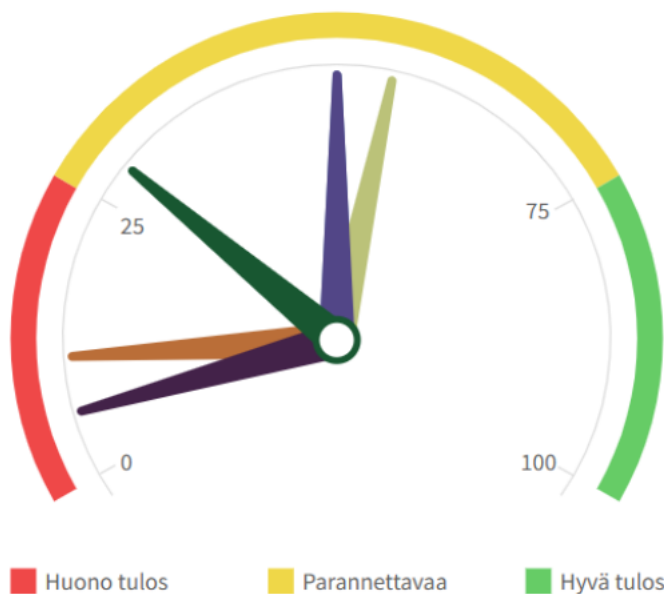
TEAviisari on Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kehittämä arviointityökalu, jolla seurataan kuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (hyte-työn) toteutumista. Se kokoaa tietoa kunnan toiminnasta, rakenteista ja käytännöistä eri osa-alueilla, kuten liikunnassa, terveyden edistämisessä ja kuntalaisten hyvinvoinnin tukemisessa.

Liikunnan näkökulmasta TEAviisari tarkastelee muun muassa:

- kunnan liikunnan edistämisen rakenteita ja johtamista
- liikunnan asemaa kunnan strategioissa ja suunnitelmissa
- eri toimijoiden välistä yhteistyötä
- kuntalaisten liikkumismahdollisuuksia ja -olosuhteita

TEAviisari ei mittaa suoraan kuntalaisten liikkumisen määrää, vaan sitä, kuinka hyvin kunta luo edellytyksiä liikkumiselle ja hyvinvoinnille. Se toimii kunnalle työkaluna kehittämistyön suunnittelussa ja vertailussa muihin kuntiin. Petäjäveden pisteet ovat ehkä sitoutumista ja voimavaroja lukuun ottamatta suorastaan surkealla tasolla. Tämä osoittaa, että poikkihallinnolliselle liikkumishjelmalle on olemassa tilaus.

Liikunta : Petäjävesi 2024



Liikunta

- Sitoutuminen
- Johtaminen
- Seuranta ja tarveanalyysi
- Voimavarat
- Osallisuus
- Muut ydintoiminnot

Aineisto päivitetty 19.12.2025

← Pisteet	Liikunta	
	Petäjävesi	Koko maa
Liikunta	33	69
Sitoutuminen	50	66
Johtaminen	11	62
Seuranta ja tarveanalyysi	6	72
Voimavarat	55	58
Osallisuus	50	80
Muut ydintoiminnot	29	79

HYTE-kerroin

HYTE-kerroin on osa kuntien valtionosuusjärjestelmää, ja sen tarkoituksena on kannustaa kuntia panostamaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Kunnan saamaan valtionosuuteen vaikuttaa se, kuinka aktiivisesti ja vaikuttavasti kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia.

HYTE-kertoimessa huomioidaan sekä:

- **toimintaa kuvaavat tekijät**, kuten suunnitelmat, yhteistyö ja toimintamallit
- **tuloksia kuvaavat mittarit**, kuten kuntalaisten hyvinvointia ja terveyttä kuvaavat indikaattorit

Liikunta on keskeinen osa HYTE-kertoimen kokonaisuutta, koska se vaikuttaa suoraan kuntalaisten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Merkitys Petäjäveden liikkumishjelmassa

TEAvisari ja HYTE-kerroin tukevat Petäjäveden liikkumishjelman tavoitteita tarjoamalla:

- tietoa kunnan nykytilasta ja kehittämiskohteista
- välineitä toiminnan arviointiin ja kehittämiseen
- kannustimia pitkäjänteiseen hyvinvoinnin edistämiseen

Liikkumishjelma osaltaan vahvistaa niitä rakenteita ja toimenpiteitä, joita TEAvisari ja HYTE-kerroin edellyttävät. Samalla ohjelma tukee kunnan mahdollisuuksia parantaa tuloksiaan näissä mittareissa.

Tavoitteena on, että liikkumisen edistäminen näkyy Petäjävedellä sekä kuntalaisten arjessa että kunnan hyvinvointityön rakenteissa ja tuloksissa.

Indikaattori	Alue	Sukupuoli	2022	2023	2024	2025
Kaatumisiin ja putoamisiin liittyvät hoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 10 000 vastaavan ikäistä info ind. 3959	Koko maa	yhteensä	351,8	329,3	326,8	
	Petäjävesi		473,1	394,2	232,6	
Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, % 8. ja 9. luokan oppilaista info ind. 286	Koko maa			27		22
	Petäjävesi			30		31
Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17 - 24-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä info ind. 3219	Koko maa		8,3	8,2	8,1	
	Petäjävesi		5,0	4,0	4,8	
Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet 25 - 64-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä info ind. 234	Koko maa		2,5	2,4	2,4	
	Petäjävesi		1,8	1,6	1,1	
Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25 - 64-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä info ind. 306	Koko maa		6,1	6,0	5,8	
	Petäjävesi		7,3	7,3	7,0	
Ylipaino, % 8. ja 9. luokan oppilaista (-2023) info ind. 3906	Koko maa			17		
	Petäjävesi			26		

Indikaattori	Alue	Sukupuoli	2021	2023	2025
Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2017-) info ind. 4817	Koko maa	yhteensä	11	11	8
	Petäjävesi		8	8	7
Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, % 8. ja 9. luokan oppilaista info ind. 286	Koko maa		26	27	22
	Petäjävesi		27	30	31
Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista info ind. 3916	Koko maa		26	25	21
	Petäjävesi		28		20
Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVEI-mittaus), % 5. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky info ind. 5477	Koko maa		37,6	37,0	34,6
	Petäjävesi		40,4	24,4	19,6
Lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky (MOVEI-mittaus), % 8. luokan oppilaista, joilla heikko fyysinen toimintakyky info ind. 5478	Koko maa		40,9	40,1	39,6
	Petäjävesi		48,0	45,1	47,4
Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % 4. ja 5. luokan oppilaista (2017-) info ind. 4822	Koko maa		43	43	44
	Petäjävesi		48	39	38
Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2017-) info ind. 4727	Koko maa		24	25	28
	Petäjävesi		23	19	32
Vähintään tunnin päivässä liikkuvat, % lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista (2017-) info ind. 4729	Koko maa		18	19	20
	Petäjävesi		14		19

4. Kohderyhmäkohtaiset painopisteet

Petäjäveden liikkumisohjelmassa liikkumista tarkastellaan eri elämänvaiheiden kautta. Eri ikä- ja kohderyhmillä on erilaisia tarpeita, motivaatiotekijöitä ja esteitä liikkumiselle.

Tämän vuoksi liikkumisen edistämistä kohdennetaan ryhmäkohtaisesti siten, että jokaiselle kuntalaiselle tarjoutuu mahdollisuus löytää itselleen sopiva tapa liikkua.

4.1 Varhaiskasvatusikäiset ja perheet

Varhaislapsuus on keskeinen vaihe liikunnallisen elämäntavan kehittymiselle. Liikkuminen tukee lapsen kokonaisvaltaista kehitystä, motorisia taitoja sekä oppimista.

Samalla varhaiskasvatuksessa ja kouluissa tunnistetaan, että perheellä on ratkaiseva rooli lapsen liikkumisen mahdollistajana ja motivoijana. Oikea-aikaisella tukemisella, kannustamisella ja haasteisiin puuttumisella voidaan saada aikaan isoja, elämänmittaisia vaikutuksia. Tämän vuoksi Petäjäveden kunnan liikkumisohjelma 2026–2031 nostaa perheet ja varhaiskasvatusikäiset yhdeksi konkreettiseksi kehityskohteeksi.

Petäjävedellä varhaiskasvatuksessa hyödynnetään jo monipuolisesti liikunnallisia toimintatapoja, ja lähiympäristö tarjoaa hyvät mahdollisuudet ulkoiluun ja leikkiin.

Painopisteet:

- perheliikunnan lisääminen ja tukeminen
- liikkumisen integroiminen osaksi varhaiskasvatuksen arkea
- lähiluonnon ja piha-alueiden aktiivinen hyödyntäminen
- vanhempien roolin vahvistaminen liikkumisen esimerkkeinä

Tavoitteena on, että liikkuminen on lapselle luonnollinen ja iloinen osa päivää sekä kotona että varhaiskasvatuksessa.

4.2 Kouluikäiset ja opiskelijat

Kouluikäisten liikkuminen on Petäjävedellä monin paikoin aktiivista erityisesti alakouluiässä, mutta liikkuminen vähenee selvästi siirryttäessä yläkouluun. Samalla erot liikkuvien ja vähän liikkuvien välillä kasvavat. Tätä näkyvää ongelmaa on lähdetty muuttamaan perusopetuslakia muuttamalla liikunnallisen elämäntavan edistämisen suuntaan.

Perusopetuslaki muuttui 23.5.2025 siten, että perusopetuslain 2 §:ään lisättiin: ”Esi- ja perusopetuksen tulee lisäksi edistää liikunnallista elämäntapaa.” Opetushallitus päivitti tarvittavin täydennyksin ja muutoksien 18.12.2025 esi- ja perusopetuksen opetussuunnitelmien perusteet vastaamaan 1.8.2026 voimaan astuvaa lainsäädännön muutosta. (oph.fi)



Kirkonkylä-hölkä keväällä 2026

Petäjäveden lasten ja nuorten hyvinvointia tarkasteltaessa nousee esiin kaksijakoinen kuva. Valtaosa lapsista ja nuorista voi hyvin, kokee terveytensä hyväksi ja pystyy keskustelemaan

asioistaan läheistensä kanssa. Samalla osalla nuorista kuormitus kasautuu: mielenterveysoireilu, ahdistuneisuus ja yksinäisyyden kokemukset ovat lisääntyneet, ja osallisuuden kokemus ei toteudu kaikilla. Hyvinvointi jakautuu myös arjen perusasioissa, kuten liikkumisessa, unessa ja jaksamisessa.

Petäjävedellä tätä kehitystä tukevat myös vuoden 2025 Move!- mittausten tulokset. Fyysinen toimintakyky on alakoulussa keskimäärin hyvällä tasolla, mutta heikkenee selvästi yläkouluikään siirryttäessä.

- 5.-luokkalaisista 19,6 % kuuluu ryhmään, jonka toimintakyky on mahdollisesti terveyttä ja hyvinvointia haittaavalla tasolla
 - pojista 16 %
 - tytöistä 23,1 %
- 8.-luokkalaisista 47,4 % kuuluu vastaavaan ryhmään
 - pojista 60 %
 - tytöistä 39,1 %

Tulokset osoittavat, että fyysisen toimintakyvyn haasteet korostuvat erityisesti murrosiässä ja näkyvät Petäjävedellä voimakkaasti, etenkin poikien kohdalla. Heikentymistä tapahtuu erityisesti kestävyudessa, ylävartalon lihaskestävyudessa sekä osin motorisissa taidoissa. Taustalla vaikuttavat muun muassa liikkumisen väheneminen, lisääntynyt paikallaanolo sekä harrastamisen epätasainen jakautuminen.

Samalla on tunnistettavissa myös vahvuuksia: kiusaaminen koskettaa vain vähemmistöä, ja päihitteettömyys on monissa ikäryhmissä vahvistunut. Pienessä kunnassa yhteisöllisyys ja turvalliset aikuisverkostot tarjoavat hyvän pohjan lasten ja nuorten hyvinvoinnin tukemiselle.

Painopisteet:

- liikunnallisen koulupäivän vahvistaminen (liikuntatauot, toiminnallinen oppiminen, ympäristön hyödyntäminen, koulu pt-toiminnan aloittaminen Petäjävedellä)
- matalan kynnyksen harrastusmahdollisuuksien lisääminen erityisesti yläkouluikäisille
- liikuntamahdollisuuksien kehittäminen myös niille nuorille, jotka eivät osallistu seuratoimintaan
- koulun, vapaa-ajan, terveydenhuollon ja perheiden yhteistyön vahvistaminen
- Move!-tulosten hyödyntäminen yksilöllisessä ohjauksessa ja liikuntaneuvonnassa
- Lasten ja nuorten osallistuminen liikuntatarjonnan suunnitteluun
- “lasten oma liikuntaraati” tai kyselyt ennen päätöksiä

Koulu-PT-toiminta – pyrkii tavoittamaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat lapset ja nuoret. Sen tavoitteena on lisätä motoristen taitojen kehittäminen ja ylipäättään liikkeen lisäämistä osaksi koulupäivää. Yleisenä tavoitteena on, että jokainen lapsi ja nuori liikkuu päivittäin, kokee liikkumisen mielekkääksi ja löytää itselleen sopivan tavan liikkua myös murrosiässä. Samalla vahvistetaan liikkumisen yhteyttä hyvinvointiin, osallisuuteen ja myönteisiin kokemuksiin.

4.3 Työikäiset

Työikäisten liikkuminen on keskeinen tekijä sekä yksilön hyvinvoinnissa että koko kunnan elinvoimassa. Samalla työikäiset toimivat esimerkkeinä ja mahdollistajina lasten ja nuorten liikkumiselle.

Haasteena on liikkumisen jääminen helposti arjen kiireiden ja istumapainotteisen työn varjoon. Liikkuminen mielletään usein erilliseksi suoritukseksi, vaikka sen tulisi olla osa päivittäistä arkea.

Myös työikäisten liikkumisen mittaaminen ja arviointi jää usein yksilön varaan, ja konkreettista dataa ison joukon liikkumisesta.

Painopisteet:

- arjen liikkumisen lisääminen (”liiku vähän, usein ja monella tavalla”)
- matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien kehittäminen
- työpaikkaliikunnan ja yhteisöllisen liikkumisen vahvistaminen
- liikkumisen kytkeminen osaksi arjen rytmiä
- liikkumista ja terveyttä edistävän sisällön tuottaminen monikanavaisesti
- liikuntaneuvonnan palveluketjun edistäminen ja yhteistyö sosiaalipalvelujen kanssa

Tavoitteena on, että liikkuminen on luonteva osa työikäisten arkea ja tukee jaksamista, terveyttä ja hyvinvointia.

4.4 Ikääntyvät

Liikkuminen on keskeinen tekijä ikääntyvien toimintakyvyn, itsenäisen arjen ja elämänlaadun säilymisessä. Erityisesti lihasvoimaa ja tasapainoa kehittävä harjoittelu ehkäisee kaatumisia ja tukee arjessa selviytymistä.

Petäjävedellä on tarjolla liikuntaryhmiä ikääntyville, mutta erityisesti vähän liikkuvien tavoittaminen ja aktivoiminen on tärkeää.

Painopisteet:

- voima- ja tasapainoharjoittelun lisääminen
- matalan kynnyksen ja helposti saavutettavien ryhmien kehittäminen
- yksinäisyyden vähentäminen yhteisöllisen liikkumisen avulla
- liikkumisen tukeminen osana arjen toimintakykyä
- toimintakyvyltään heikentyneiden liikkumisen edistäminen

Tavoitteena on, että ikääntyvät pystyvät elämään aktiivista ja omatoimista arkea mahdollisimman pitkään.

4.5 Soveltava liikunta ja erityisryhmät

Soveltava liikunta mahdollistaa liikkumisen myös niille kuntalaisille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita tai erityisiä tuen tarpeita. Tavoitteena on yhdenvertaisuus: jokaisella on oikeus liikkua omista lähtökohdistaan.

Petäjävedellä soveltavan liikunnan keskeinen painopiste on ryhmäliikunnan ohjaamisessa. Toimintaa kohdennetaan erityistä tukea tarvitseville lapsille varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa, toimintarajoitteisille ikääntyville sekä työikäisille, kuten päivätoiminnan asiakkaille ja kotihoidon varhaisen tuen asiakkaille. Lisäksi soveltavaa liikuntaa tuetaan välineiden lainaamisella esimerkiksi Petäjäkodin asukkaiden liikkumisen edistämiseksi yhteistyössä hyvinvointialueen fysioterapian kanssa.

Soveltavan liikunnan ryhmissä on vuosina 2023–2025 liikkunut keskimäärin noin 50 henkilöä viikoittain, ja toimintaan on osallistunut yhteensä noin 100 eri henkilöä. Toiminta on näin ollen merkittävä osa kuntalaisten hyvinvoinnin tukemista.

Toimintaympäristössä on kuitenkin havaittavissa muutoksia: toimintakyvyn rajoitteet, tuki- ja liikuntaelinvaivat sekä fyysisen ja henkisen toimintakyvyn haasteet ovat lisääntyneet eri ikäryhmissä. Tämä korostaa tarvetta kohdentaa liikuntapalveluja erityisesti niille, jotka hyötyvät niistä eniten.

Petäjävedellä liikuntaneuvonta tukee soveltavan liikunnan ja vähän liikkuvien kuntalaisten liikkeelle lähtemistä. Liikuntaneuvonta on maksuton palvelu kuntalaisille, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän ja tarvitsevat tukea liikunnan aloittamiseen tai lisäämiseen. Liikuntaneuvontaan voi ohjautua terveydenhuollon ammattilaisen kautta tai ottamalla itse yhteyttä liikuntaneuvojaan.

Liikuntaneuvonnassa kartoitetaan asiakkaan lähtötilanne, tavoitteet ja toiveet, joiden pohjalta laaditaan henkilökohtainen suunnitelma liikkumisen lisäämiseksi. Tapaamisissa voidaan tutustua eri liikuntamuotoihin ja paikallisiin harrastusmahdollisuuksiin yhdessä liikuntaneuvojan kanssa. Tapaamisia järjestetään Petäjäveden perhekeskuksessa ja erilaisissa liikuntapaikoissa, ja ne kestävät noin 45–60 minuuttia. Liikuntaneuvonta sisältää tarpeen mukaan 1–5 tapaamista, alkukartoituksen, henkilökohtaisen liikuntasuunnitelman sekä vapaaehtoiset alku- ja loppumittaukset. Keuruun ja Petäjäveden kunnilla on yhteinen liikuntaneuvoja.

Painopisteet:

- yksilöllisten ja ohjattujen liikuntamahdollisuuksien lisääminen eri kohderyhmille
- liikuntaneuvonnan kehittäminen ja saavutettavuuden parantaminen
- esteettömien liikuntapaikkojen ja palveluiden varmistaminen
- yhteistyön vahvistaminen varhaiskasvatuksen, koulujen, sote-palveluiden ja seurojen kanssa
- ryhmämuotoisen liikunnan tarjoaminen ammattitaitoisessa ohjauksessa
- apuvälineen käyttäjien liikkumisen mahdollistaminen

Lisäksi tavoitteena on kehittää toimintamalleja, jotka mahdollistavat liikkumisen erilaisissa arjen ympäristöissä sekä vahvistavat omaehtoista liikkumista.

Erityisesti ikääntyvien kohdalla korostuu lihasvoiman ja tasapainon harjoittelu. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni ikääntynyt ylläpitää toimintakykyään säännöllisellä harjoittelulla. Tätä tuetaan esimerkiksi Voimaa vanhuuteen -toimintamallin mukaisella ryhmätoiminnalla ja vertaisohjauksella.

Tavoitteena on, että jokainen kuntalainen voi osallistua liikkumiseen omien mahdollisuuksiensa mukaisesti ja saa tarvittaessa tukea liikkumisen aloittamiseen ja ylläpitämiseen.

5. Keskeiset kehittämishaasteet

Petäjävedellä on hyvät edellytykset liikkumisen edistämiseen, mutta nykytilan tarkastelu, kyselyt ja työpajat nostavat esiin useita keskeisiä kehittämishaasteita. Näihin vastaaminen on liikkumisohjelman keskeinen tavoite.

- **Liikkumisen väheneminen iän myötä**

Haaste: miten säilyttää liikkuminen läpi eri elämänvaiheiden

Liikkuminen on aktiivista erityisesti lapsuudessa, mutta vähenee selvästi siirryttäessä yläkouluikään ja edelleen työikään. Move! -mittausten perusteella fyysisen toimintakyvyn haasteet lisääntyvät merkittävästi murrosiässä.

Tämä kertoo siitä, että liikunnallinen elämäntapa ei jatku riittävän vahvana nuoruusikään.

- **Liikkumisen epätasainen jakautuminen**

Haaste: miten tavoittaa vähän liikkuvat ja lisätä heidän liikkumistaan

Osa kuntalaisista liikkuu aktiivisesti, mutta osa liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Erot näkyvät eri ikäryhmissä ja elämäntilanteissa.

Liikkumattomuus kasautuu usein samoille henkilöille, joilla on myös muita hyvinvoinnin haasteita, kuten jaksamisen, terveyden tai osallisuuden ongelmia. Heidän kohdallaan on ehdotonta tehdä monialaista yhteistyötä terveysalan ja sosiaalialan ammattilaisten sekä liikuntaneuvonnan kanssa.

- **Liikkumisen kynnys ja arjen haasteet**

Haaste: miten tehdä liikkumisesta helppoa, luontevaa ja arkeen sopivaa

Monille kuntalaisille liikkumisen aloittaminen on vaikeaa, vaikka mahdollisuuksia olisi tarjolla. Liikkuminen mielletään usein erilliseksi suoritukseksi, eikä osaksi arkea.

Erityisesti työikäisten kohdalla liikkuminen jää helposti arjen kiireiden ja istumapainotteisen elämäntavan varjoon.

- **Nuorten hyvinvoinnin ja osallisuuden haasteet**

Haaste: miten vahvistaa liikkumisen iloa, osallisuutta ja yhteisöllisyyttä etenkin nuorten kohdalla

Osalla nuorista hyvinvointi on heikentynyt: ahdistuneisuus, yksinäisyys ja kuormitus ovat lisääntyneet. Samalla liikkumisen määrä vähenee.

Liikkumisen merkitys korostuu osana kokonaisvaltaista hyvinvointia, mutta kaikki nuoret eivät löydä itselleen mielekästä tapaa liikkua. Liikuntapaikkoja tulisiikin muokata enemmän moderneiksi kohtaamispaikoiksi, jotka samalla mahdollisuuksilla houkuttelisivat kävijöitä liikkumaan.

- **Liikuntapaikkojen kehittäminen ja saavutettavuus**

Haaste: miten varmistaa, että liikuntapaikat tukevat arjen monipuolista liikkumista mahdollisimman hyvin ja pysyvät myös mukana ajan trendeissä

Petäjävedellä on kunnan kokoon nähden monipuoliset liikuntapaikat, mutta niiden kunnossapidossa, saavutettavuudessa ja houkuttelevuudessa on vielä kehittämistarpeita. Erityisesti lähiliikuntapaikkojen merkitys arjen liikkumisessa korostuu.

Liikuntapaikkojen suunnittelussa olisi myös osattava katsoa tulevaisuuteen. Uudenlaiset lajit kuten cheerleading, padel, crossfit, polkujuoksu, yhteisölliset juoksuryhmät, laitepilates valtaavat alaa ja tähän kysyntään olisi sopivassa määrin vastattava. Kuinka paljon pystytään pienillä tilamuutoksilla muuttamaan jo olemassa olevia tiloja uusillekin lajeille sopiviksi?

- **Yhteistyön ja viestinnän kehittäminen**

Haaste: miten rakentaa sujuvaa yhteistyötä kunnan ja seurojen välillä, ja tehdä liikkumisen mahdollisuudet paremmin näkyviksi

Kunnassa toimii paljon aktiivisia toimijoita, mutta yhteistyötä ja tiedonkulkua voidaan edelleen vahvistaa.

Liikkumismahdollisuuksista tiedottaminen ei aina tavoita kuntalaisia riittävästi, ja harrastuspolut eivät ole kaikille selkeitä.



Kettulanvuoren ulkokuntasali

6. Visio 2031

Petäjäveden kunnan liikkumisohjelman vuosille 2026–2031 keskeinen visio on seuraava:

Petäjäveden kuntalaisille liikkuminen on tärkeä hyvinvoinnin ja ilon lähde, joka syntyy omannäköisistä tavoista liikkua – yksin tai yhdessä, luonnossa tai sisätiloissa.

Arjen pienillä valinnoilla on suuri merkitys, eikä liikkumisen tarvitse olla suorituskeskeistä. Kun liike on luonteva osa arkea, se tukee jokaisen kuntalaisen merkityksellistä ja hyvää elämää sekä kunnan elinvoimaa.

Petäjävedellä jokainen saa kipinän liikkumiseen ja mahdollisuuden harrastaa liikuntaa monipuolisesti – halutessaan myös tavoitteellisesti. Liikuntapaikkoja kehitetään suunnitelmallisesti ja eri alueet huomioiden. Luonnossa liikkuminen on osa petäjävetistä identiteettiä.

7. Tavoitteet 2026–2031

1. Liikkuminen arjen rytmiä

- liikkuminen lisääntyy kaikissa ikäryhmissä osana arkea
- yhä useampi kuntalainen liikkuu päivittäin ainakin jonkin verran
- liikkuminen ei ole vain harrastus, vaan osa työpäivää (työmatkaliikunta, taukojummat, kävelypalaverit), päiväkotitai koulupäivää ja aktiivista vapaa-aikaa
- vähennetään liikkumattomuuden haittoja ja vahvistaa eri väestöryhmien toimintakykyä liikunnan avulla
- lisätään ymmärrystä liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille ja tuetaan kuntalaisten pystyvyyden tunnetta omasta terveydestään huolehtimisen suhteen
- lisätään liikkumista erityisesti niillä, joilla on toimintakyvyn haasteita
- lisätään ikääntyneille säännöllistä lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua

2. Jokaiselle löytyy oma tapa liikkua

- liikuntatarjonta monipuolistuu entisestään ja tavoittaa eri kohderyhmiä paremmin
- matalan kynnyksen liikunta lisääntyy erityisesti nuorille, työikäisille ja vähän liikkuville
- perheen yhdessä liikkuminen nostetaan keskiöön

- pois vanhasta koululiikuntakammosta
- yhä useampi kuntalainen kokee löytäneensä itselleen sopivan tavan liikkua
- luodaan yhdenvertaisia mahdollisuuksia liikkumiseen toimintakyvystä riippumatta

3. Tietoon perustuva kehittäminen

- liikunta- ja liikuntapaikkakysely toteutetaan säännöllisesti (2 vuoden välein)
- päätöksenteossa hyödynnetään ajantasaista tietoa liikkumisesta ja hyvinvoinnista
- liikkumisen kehitystä seurataan pitkäjänteisesti

4. Liikuntapaikat tukevat arjen liikkumista

- liikuntapaikkojen käyttöaste kasvaa
- lähiliikuntapaikkojen merkitys vahvistuu
- liikuntapaikkojen kunto ja saavutettavuus paranevat
- uusien liikuntapaikkojen suunnittelussa ja rakentamisessa käytetään vaikutusten arviointia ja lapsivaikutusten arviointia sekä osallistavaa budjetointia

5. Sujuva yhteistyö näkyy kuntalaiselle asti

- seurojen, kunnan ja muiden toimijoiden yhteistyö tiivistyy yhteisen viestinnän, ohjaajaresurssien ja lajirajat ylittävän toiminnan muodossa
- harrastus- ja liikkumispolut selkeytyvät eri ikäryhmille
- kuntalaiset löytävät helpommin liikkumismahdollisuudet

8. Toimenpiteet ja painopisteet

Liikkumishjelman toimenpiteet on jaettu kolmeen tasoon niiden toteutusaikataulun, laajuuden ja vaikuttavuuden perusteella. Jaottelu auttaa suuntaamaan kehittämistyötä sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä.

1. Nopeat toimenpiteet (2026–2027)

Nopeat toimenpiteet ovat helposti käynnistettäviä ja toteutettavissa pääosin nykyisillä resursseilla. Ne keskittyvät arjen liikkumisen lisäämiseen, uusien toimintojen kokeiluun sekä

olemassa olevien toimintatapojen vahvistamiseen. Tavoitteena on saada liikuntaseurojen ja muiden yhdistysten sekä liikunta-aktiivien yhteistyöllä näkyviä tuloksia nopeasti ja aktivoida kuntalaisia mukaan.

2. Kehittämistoimet (2026–2031)

Kehittämistoimet ovat pidemmän aikavälin toimenpiteitä, jotka vaativat suunnittelua, yhteistyötä ja toimintamallien rakentamista. Niillä pyritään luomaan pysyviä rakenteita ja toimintatapoja, jotka tukevat liikkumista eri kohderyhmissä. Kehittämistoimet vahvistavat ohjelman tavoitteiden toteutumista systemaattisesti koko ohjelmakauden ajan. Kehittämistoimien taustalla on vahva tietopohja sekä toistuvasti tehtävät liikunta- ja hyvinvointikyselyt.

3. Pitkän aikavälin toimet (investoinnit ja rakenteet)

Pitkän aikavälin toimet liittyvät erityisesti liikuntapaikkojen kehittämiseen, infrastruktuuriin ja muihin laajempiin investointeihin. Ne edellyttävät erillistä suunnittelua, rahoitusta ja päätöksentekoa, mutta niiden vaikutukset ovat pitkäkestoisia. Tavoitteena on luoda liikkumista tukevia ympäristöjä ja olosuhteita tulevaisuuteen. Kunnan oman budjetoinnin lisäksi tarkkaillaan aktiivisesti eri hankerahoituksia ja liikuntapaikkarakentamisen avustuksia.

8.1 Varhaiskasvatusikäiset ja perheet

Nopeat toimenpiteet (2026–2027)

- lisätään perheliikuntavuoroja ja avoimia liikuntatapahtumia
- vahvistetaan vanhempien pystyvyyden tunnetta ja poistetaan esimerkiksi koululiikunnasta jääneitä epämiellyttäviä tunteita liikuntaa kohtaan
- hyödynnetään päiväkotien ja perheiden lähiliikuntaympäristöjä aktiivisemmin
- viestitään perheille liikkumisen merkityksestä ja mahdollisuuksista
- vanhempien oma liikkuminen esimerkiksi lapsen harrastuksen aikana pienryhmän kanssa

Kehittämistoimet (2026–2031)

- rakennetaan pysyvä perheliikunnan toimintamalli (yhteistyössä seurojen ja varhaiskasvatuksen kanssa)
- lisätään liikunnallisia toimintatapoja varhaiskasvatuksen arkeen
- vahvistetaan vanhempien roolia liikkumisen mahdollistajina

Pitkän aikavälin toimet

- kehitetään päiväkotien (Petäjäkallio, Kintaus) ja lähialueiden liikuntaympäristöjä

- suunnitellaan ja markkinoidaan uusia lähiliikuntapaikkoja perheiden käyttöön

8.2 Kouluikäiset ja opiskelijat

Nopeat toimenpiteet

- lisätään matalan kynnyksen kerhoja ja harrastusryhmiä (erityisesti yläkouluikäisille)
- otetaan käyttöön liikunnallisia taukoja ja välituntitoiminnan kehittämistä
- järjestetään lajikokeiluja ja harrasteviikkoja koulupäivän yhteydessä

Kehittämistoimet

- kehitetään liikunnallista koulupäivää systemaattisesti
- rakennetaan selkeä “liikkujan polku” koulusta harrastuksiin
- hyödynnetään Move!-tuloksia liikuntaneuvonnassa ja ohjauksessa
- koulumatkojen liikunnallistaminen esimerkiksi koulukyytirajojen muokkaamisella tai erillisellä koulukyydin jättöpaikalla n. 500 m koulun pihasta

Pitkän aikavälin toimet

- kehitetään koulupihoja ja liikuntaympäristöjä houkuttelevammiksi
- varmistetaan pysyvät matalan kynnyksen liikuntamahdollisuudet nuorille

8.3 Työikäiset

Nopeat toimenpiteet

- kampanjoidaan arjen liikkumisen puolesta (esim. “liiku vähän, usein”)
- järjestetään matalan kynnyksen ryhmiä, uusia lajiryhmiä ja yhteisliikuntaa
- edistetään kampanjoilla omaehtoisen liikkumisen mahdollisuuksia eri ympäristöissä
- liikkumista ja terveyttä edistävän sisällön tuottaminen monikanavaisesti
- liikuntaneuvonnan palveluketjun edistäminen yhteistyössä sosiaalipalvelujen kanssa
- lisätään työpaikkojen ja yhteisöjen liikkumishaasteita (Uraisten kunnan kanssa tehtävän pyöräilyhaasteen lisäksi myös kävelyhaaste ja hiihtohaaste)

Kehittämistoimet

- kehitetään työpaikkaliikunnan malleja yhteistyössä työnantajien kanssa
- lisätään liikuntaneuvonnan näkyvyyttä ja saavutettavuutta

- luodaan uusia yhteisöllisiä liikuntatapahtumia (esim. ohjattu liikuntahetki työikäisille työpäivän yhteyteen)
- tunti viikossa liikkumista työajalla periaate yhteistyössä työnantajien kanssa

Pitkän aikavälin toimet

- kehitetään liikkumista tukevia rakenteita (esim. työmatkaliikunta, reitit – esim. Kintaus- Kirkonkylä -pyöräilyreitti)
- vahvistetaan liikkumisen roolia osana työhyvinvointia kunnassa

8.4 Ikääntyvät

Nopeat toimenpiteet

- lisätään matalan kynnyksen ryhmiä ikääntyville
- järjestetään voima- ja tasapainoharjoittelua
- tiedotetaan aktiivisesti liikuntamahdollisuuksista sekä liikunnan tärkeydestä ikäihmisille

Kehittämistoimet

- VoiTas -ohjelman mukaisia toimintamalleja
- lisätään vertaisohjaajien koulutusta esimerkiksi kuntayhteistyöllä
- vahvistetaan yhteisöllistä liikkumista yksinäisyyden vähentämiseksi

Pitkän aikavälin toimet

- varmistetaan esteettömät liikuntapaikat ja palvelut
- kehitetään pysyvä toimintamalli ikääntyvien liikkumisen tukemiseen

8.5 Soveltava liikunta, erityisryhmät, liikuntaneuvonta

Nopeat toimenpiteet

- kohdennetaan soveltavan liikunnan ryhmiä juuri sitä palvelua eniten tarvitseville
- ohjataan vähän liikkuvia aktiivisemmin liikuntaneuvontaan
- tehdään liikuntaneuvontapalvelu tunnetuksi monikanavaisesti

Kehittämistoimet

- kehitetään liikuntaneuvonnan palveluketjua yhteistyössä Keuruun kaupungin kanssa

- lisätään yksilöllistä ohjausta ja ryhmämuotoista toimintaa
- kehitetään yhteistyössä eri toimijoiden kanssa toimintamalleja, jotka mahdollistavat liikkumisen erilaisissa arjen tilanteissa ja ympäristöissä
- irrotetaan soveltavan liikunnan ohjaajan aikaa riittävästi myös toiminnan kehittämiseen
- Apuvälineen käyttäjien liikkumisen mahdollistaminen yhdessä teknisen toimen kanssa

Pitkän aikavälin toimet

- varmistetaan soveltavan liikunnan riittävät resurssit ja liikuntaneuvonnan jatko joko hankerahoituksella tai kunnan omalla rahoituksella
- kehitetään esteettömiä liikuntaympäristöjä (luontokohteet)
- vahvistetaan yhteistyötä ja asiakkaiden ohjautumista palveluihin hyvinvointialueen kanssa

8.6. Liikkujan polku vähän liikkujille

Liikkujan polku kuvaa sitä, miten vähän liikkuva kuntalainen voi edetä kohti aktiivisempaa ja hyvinvointia tukevaa elämäntapaa. Polku ei ole suoraviivainen, vaan yksilöllinen ja joustava, jossa jokainen etenee omista lähtökohdistaan omaan tahtiin.

Polun alkuvaiheessa keskeistä on liikkumisen kynnyksen madaltaminen. Tämä tarkoittaa helposti saavutettavia mahdollisuuksia liikkua ilman suorituspainetta, kuten arjen hyötyliikuntaa, matalan kynnyksen ryhmiä sekä ohjattua tukea liikuntaneuvonnan kautta. Tavoitteena on löytää liikkumisesta myönteisiä kokemuksia ja turvallinen tapa aloittaa.

Seuraavassa vaiheessa liikkuminen alkaa vakiintua osaksi arkea. Kuntalainen löytää itselleen sopivia liikuntamuotoja ja ympäristöjä, kuten lähiliikuntapaikkoja, luontoreittejä tai ohjattuja ryhmiä. Tässä vaiheessa yhteisöllisyys, vertaistuki ja säännöllisyys tukevat liikkumisen jatkumista.

Polun edetessä liikkuminen voi monipuolistua ja tavoitteellistua yksilön omien kiinnostusten mukaan. Tärkeintä ei kuitenkaan ole suoritustaso, vaan liikkumisen pysyminen osana arkea ja hyvinvointia.

Liikkujan polku korostaa sitä, että liikkumisen lisääminen on prosessi, jossa pienilläkin muutoksilla on merkitystä. Kunnan, seurojen ja muiden toimijoiden tehtävänä on varmistaa, että polun eri vaiheissa on tarjolla riittävästi tukea, mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja jokaiselle kuntalaiselle.



Liikkujan polkua ovat luoneet liikuntaneuvojat Katriina Hankilanoja ja Roosa Lindfors.

8.7. Viestintä, liikuntakampanjat ja osallisuus

Liikkumisen edistäminen ei tapahdu pelkästään palveluita lisäämällä, vaan myös tekemällä liikkumisesta näkyvää, ymmärrettävää ja helposti lähestyttävää. Viestinnällä ja osallisuudella on keskeinen rooli siinä, kuinka hyvin kuntalaiset löytävät liikkumismahdollisuudet ja kokevat ne omikseen.

Petäjävedellä tavoitteena on siirtyä yksittäisestä tiedottamisesta kohti suunnitelmallista, jatkuvaa ja kohderyhmälähtöistä viestintää, joka tukee liikkumisen lisäämistä arjessa.

Petäjävedellä liikkumiseen liittyvä viestintä on selkeää, suunnitelmallista ja kuntalaislähtöistä. Kuntalaiset löytävät helposti tietoa liikuntamahdollisuuksista, tapahtumista ja palveluista, ja tieto on esitetty ymmärrettävästi eri kohderyhmät huomioiden. Liikkuminen näyttäytyy kunnan viestinnässä positiivisena, innostavana ja arkeen kuuluvana osana elämää.

Viestintä tukee liikkumishjelman tavoitteita ja kannustaa kuntalaisia liikkumaan omista lähtökohdistaan. Samalla kuntalaisilla on mahdollisuus osallistua liikkumisen kehittämiseen, ja heidän näkemyksiään hyödynnetään aktiivisesti palveluiden ja toimintojen suunnittelussa.

Tavoitteena on, että liikkumisesta ja liikuntaviestinnästä muodostuu Petäjävedellä yhteinen, näkyvä ja helposti lähestyttävä osa kuntalaisten arkea sekä kunnan toimintakulttuuria.

Viestinnän tavoitteet

- liikkumismahdollisuudet ovat helposti löydettävissä ja ymmärrettäviä
- eri kohderyhmät tavoitetaan heille sopivilla kanavilla
- liikkuminen näyttäytyy arjen normaalina ja saavutettavana osana elämää
- kuntalaiset osallistuvat aktiivisesti liikkumisen kehittämiseen

Nopeat toimenpiteet (2026–2027)

- kootaan liikuntapalvelut, harrastusmahdollisuudet ja tapahtumat selkeästi yhteen Petäjäveden kunnan verkkosivuille omalle liikunnan alisivulle sekä tapahtumakalenteriin
- lisätään viestintää sosiaalisessa mediassa ja paikallislehdessä (Petäjävesi-lehti)
- nostetaan esiin arjen liikkumisideoita (esim. lähiliikuntapaikat, ulkokuntosalit, portaat, luontoreitit) monikanavaisesti esimerkiksi opetusvideoita tekemällä
- toteutetaan teemakampanjoita eri perinnelajeihin esim. Uuraisten kunnan kanssa (esim. pyöräilyhaaste syksyllä, hiihtohaaste talvella, kävelyhaaste keväällä)
- kehitetään palautekanavia (esim. sähköinen palaute- ja idealaatikko)

Kehittämiskohteet (2026–2031)

Viestinnän vuosikello

- laaditaan liikuntapalveluille vuosikello, joka rytmittää toimintaa ja viestintää vuoden eri ajankohtiin
- hyödynnetään valtakunnallisia teemapäiviä ja kampanjoita, kuten:
 - pyöräilyviikko
 - unelmien liikuntapäivä
 - kansallinen hiihtopäivä
 - porraspäivät

- suunnitellaan kampanjat ja tapahtumat ennakoon ja viestitään niistä johdonmukaisesti

Kohderyhmälähtöinen viestintä

- tuotetaan sisältöä eri kohderyhmille (lapset, nuoret, työikäiset, ikääntyvät)
- kehitetään viestintäkanavia:
 - kunnan verkkosivut (selkeä rakenne ja ajantasaisuus)
 - sosiaalinen media
 - tapahtumaviestintä ja jalkautuva markkinointi
- selkeytetään palveluiden esittelyä (esim. erilliset sivut liikuntapaikoille, liikuntaneuvonnalle ja harrastusmahdollisuuksille)

Osallisuuden vahvistaminen

- kerätään säännöllisesti kuntalaisten näkemyksiä liikunta- ja liikuntapaikkakyselyillä (2 vuoden välein)
- otetaan kuntalaiset mukaan suunnitteluun (esim. ideointityöpajat, nuorten liikuntaraati)
- hyödynnetään käyttäjäkokemuksia liikuntapaikkojen ja palveluiden kehittämisessä
- liikuntapalveluissa työskentelevät ja seurojen johtokunnat nimeävät aina alkavalle vuodelle vuoden liikuttajan/liikuttajat, jotka toimivat myös esimerkkeinä liikkumisohjelman toteutumiselle

Pitkän aikavälin toimet

- rakennetaan yhtenäinen ja tunnistettava “Petäjävesi liikkuu” -viestintäkokonaisuus
- kehitetään digitaalisia ratkaisuja liikkumisen tukemiseen (esim. liikuntapaikkakartta, tapahtumakalenteri)
- vahvistetaan yhteistyötä seurojen ja muiden toimijoiden kanssa yhteisen viestinnän toteuttamiseksi
- luodaan pysyvä toimintamalli liikkumisen markkinointiin ja viestinnän koordinointiin

8.8 Liikkumisympäristöjen ja liikuntapaikkojen kehittäminen

Petäjävedellä liikkumisympäristöt muodostavat keskeisen perustan kuntalaisten arjen liikkumiselle. Monipuoliset liikuntapaikat, lähiluonto sekä kyläalueiden ympäristöt tarjoavat hyvät mahdollisuudet liikkumiseen eri ikäryhmille ja eri tasoisille liikkujille.

Liikkumisohjelman näkökulmasta keskeistä on varmistaa, että liikuntapaikat ovat helposti saavutettavia, turvallisia, houkuttelevia ja monikäyttöisiä. Erityisesti lähiliikuntapaikkojen merkitys korostuu, sillä ne mahdollistavat liikkumisen osana arkea ilman erillistä harrastukseen sitoutumista.

Kehittämisessä huomioidaan eri käyttäjäryhmät, kuten lapset ja nuoret, työikäiset, ikääntyneet sekä erityisryhmät. Lisäksi pyritään vahvistamaan luontoliikunnan roolia osana petäjävetistä liikkumiskulttuuria.

Liikuntapaikkojen kehittäminen perustuu pitkäjänteiseen suunnitteluun, kuntalaisten tarpeisiin sekä eri toimijoiden yhteistyöhön.

Painopisteet

- lähiliikuntapaikkojen kehittäminen ja saavutettavuuden parantaminen
- liikuntapaikkojen monikäyttöisyys ja ympärivuotinen käyttö
- olemassa olevien liikuntapaikkojen kunnossapito ja houkuttelevuus
- luontoliikunnan mahdollisuuksien vahvistaminen
- esteettömyyden ja saavutettavuuden huomioiminen kaikille käyttäjäryhmille
- liikuntapaikkojen käytön ja tarpeiden seuranta osana päätöksentekoa

Nopeat toimenpiteet (2026–2027)

- huomioidaan liikuntapaikkojen nykytila ja kehittämistarpeet liikuntapaikkakyselyn 2026 mukaan
- jatketaan tiedottamista liikuntapaikkojen käytöstä (esim. ladut, jäättilanne, kenttien käyttö)
- tehdään pieniä, nopeasti toteutettavia parannuksia (liikuntavälineet, opasteet, siisteys)
- kunnostetaan yleisurheilukenttä kunnan teknisen toimen ja talkoolaisten avulla
- lisätään liikuntapaikkojen käyttöä aktivoivia kampanjoita ja tapahtumia
- hyödynnetään olemassa olevia ympäristöjä tehokkaammin (koulupihat, lähimetsät, ulkokuntosalit)

Kehittämistoimet (2026–2031)

- laaditaan liikuntapaikkojen kehittämissuunnitelma osaksi liikkumisohjelmaa
- kehitetään koulupihoja ja lähiliikuntapaikkoja monipuolisemmiksi ja liikunnallisemmiksi
- lisätään matalan kynnyksen liikuntapaikkoja eri kyläalueille (Kintaus, Ylä-Kintaus, Pengerjoki ym.)
- vahvistetaan luontoliikunnan mahdollisuuksia (reitit, opasteet, saavutettavuus, ylläpito)
- kehitetään yhteistyötä seurojen ja vapaaehtoisten kanssa liikuntapaikkojen ylläpidossa
- parannetaan liikuntapaikkojen saavutettavuutta (esim. kulkuyhteydet, saavutettavuus eri käyttäjille)

Pitkän aikavälin toimet

- selvitetään uuden monitoimihallin tai vastaavan liikuntatilan tarve ja toteutusmahdollisuudet
- kehitetään liikuntapaikkaverkostoa suunnitelmallisesti koko kunnan alueella
- parannetaan kevyen liikenteen väyliä ja liikkumisen infrastruktuuria (pää tavoite Kintaus-Kirkonkylä kevyen liikenteen väylän saamisessa)
- investoidaan liikuntapaikkoihin, jotka tukevat eri ikäryhmien liikkumista pitkäjänteisesti
- huomioidaan liikuntapaikkojen kehittäminen osana kunnan elinvoimaa ja vetovoimaa

Petäjävedellä liikuntapaikat ja liikkumisympäristöt ovat helposti saavutettavia, monipuolisia ja houkuttelevia. Ne tukevat kuntalaisten arjen liikkumista eri elämäntilanteissa ja mahdollistavat sekä omaehtoisen että ohjatun liikkumisen ympäri vuoden.

Tavoitetilä on se, että liikuntapaikkojen kehittäminen on suunnitelmallista ja perustuu kuntalaisten tarpeisiin sekä ajantasaiseen tietoon. Yhteistyö kunnan, seurojen ja muiden toimijoiden välillä varmistaa, että liikuntapaikat palvelevat mahdollisimman laajasti eri käyttäjäryhmiä.

Tavoitteena on, että tulevaisuudessa liikkumisympäristöt tukevat entistä paremmin Petäjävedellä aktiivista, hyvinvoivaa ja yhteisöllistä arkea.



9. Seuranta ja arviointi

Liikkumishjelman toteutumista seurataan ja arvioidaan säännöllisesti koko ohjelmakauden ajan. Seurannan tavoitteena on varmistaa, että toimenpiteet etenevät suunnitellusti ja että liikumisen kehitys on halutun suuntaista. Liikkumishjelmää arvioi ja seuraa vähintään kaksi kertaa vuodessa kokoontuva liikunnan kehittämisen työryhmä. Liikkumishjelman tuloksista raportoidaan kerran vuodessa hyvinvointilautakunnalle ja kunnanvaltuustolle.

Liikuntapalveluista vastaavat henkilöt ovat nostaneet esille myös sen, että toiminnan arviointiin ja raportointiin on varattava työaika. Tämä koskee ensisijaisesti esimerkiksi liikuntaneuvojaa ja soveltavan liikunnan ohjaajaa, jotka ovat hankittu ostopalveluna Keuruulta (1,5 pv/vko), mutta vaikuttavuuden lisäämiseksi olisi mietittävä heidän osaamistaan ja työaikansa käyttämistä myös liikunnan kehittämistyöhön sekä seurantaan.

Seuranta perustuu sekä määrälliseen että laadulliseen tietoon. Keskeisiä tietolähteitä ovat:

- kuntalaisille suunnatut liikuntakyselyt
- liikuntapaikkakyselyt
- kouluterveyskysely
- Move!-mittaukset
- paikallinen palaute ja kokemustieto

Kyselyitä toteutetaan säännöllisesti, pääsääntöisesti kahden vuoden välein. Tuloksia hyödynnetään liikkumishjelman päivittämisessä, toimenpiteiden kohdentamisessa sekä päätöksenteon tukena.

Seurannassa tarkastellaan erityisesti:

- liikkumisen määrän ja aktiivisuuden kehittymistä
- eri kohderyhmien tavoittamista
- liikuntapaikkojen käyttöä ja toimivuutta
- liikuntapalveluiden saavutettavuutta ja vaikuttavuutta

Seurantatietoa käsitellään osana kunnan hyvinvointityötä ja raportointia. Tuloksia hyödynnetään myös vuosittaisessa toiminnan arvioinnissa sekä tarvittaessa liikkumishjelman painopisteiden tarkentamisessa. Liikkumishjelma sitouttaa koko kuntaa ja eri toimialojen yhteistyön tekemiseen.

Tavoitteena on jatkuva kehittäminen: liikkumishjelma ei ole staattinen asiakirja, vaan sitä päivitetään ja kehitetään saadun tiedon perusteella ohjelmakauden aikana.

10. Vastuut ja resursointi

Liikkumishjelman toteuttaminen edellyttää selkeää vastuunjakoja, toimivaa yhteistyötä sekä riittäviä resursseja. Keskeinen periaate on, että liikkumisen edistäminen on koko kunnan yhteinen tehtävä.

Päävastuu liikkumishjelman koordinoinnista on kunnan liikunta- ja hyvinvointipalveluilla.

Toteutus tapahtuu laajassa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa, kuten:

- kunnan eri toimialat (esim. liikuntatoimi, tekninen toimi)
- koulut ja varhaiskasvatus
- Keski-Suomen hyvinvointialueen sosiaali- ja terveystalvelut
- urheiluseurat ja yhdistykset
- kansalaisopisto
- seurakunta ja muut paikalliset toimijat

Yhteistyön tavoitteena on hyödyntää olemassa olevia resursseja tehokkaasti, välttää päällekkäistä toimintaa ja rakentaa toimivia kokonaisuuksia kuntalaisten näkökulmasta.

Liikkumishjelman toteuttaminen tapahtuu pääosin olemassa olevien resurssien puitteissa, mutta kehittämistoimenpiteet voivat edellyttää myös lisäresursseja tai hankerahoitusta. Resurssien kohdentamisessa painotetaan vaikuttavuutta ja ennaltaehkäisevää työtä.

Jotta Petäjätjärven kunnan liikuntapalvelujen kehitys jatkuisi suotuisana ehdottaa liikkumishjelma Petäjätjärvelle omaa liikuntahenkilön resurssia viimeistään vuodesta 2028 alkaen.

Erityisesti matalan kynnyksen liikunnan lisääminen, liikuntaneuvonnan kehittäminen sekä liikuntapaikkojen kehittäminen edellyttävät pitkäjänteistä resursointia.

On tärkeää huomioida, että liikkumisen edistäminen on aina myös investointi kuntalaisten hyvinvointiin. Ennaltaehkäisevään työhön panostaminen vähentää pitkällä aikavälillä sosiaali- ja terveyspalveluiden kuormitusta sekä tukee kuntalaisten työ- ja toimintakykyä sekä elämänlaatua.



Kylähölkkä

Liikkumishjelman laadinnan työpajoihin osallistuivat seuraavat henkilöt:

Merja Arola, Petäjätjärven Tempo
Anna Hakasalo, Kintauden päiväkot
Katriina Hankilanoja, liikuntaneuvoja
Matti Heinänen, Petäjätjärven Seurayhtymä
Hanna-Mari Hiltunen, Petäjätjärven Petäjätiset
Teppo Honkonen, Petäjätjärven Petäjätiset
Lauri Ijäs, Petäjätjärven Luonto
Elli Junttila, Petäjätjärven Petäjätiset
Sami Jylhä, hyvinvointikoordinaattori
Liisa Kiivanen, vanhusneuvosto
Jari Kuoppala, Kirkonkylän koulu

Reija Laamanen, tekninen johtaja
Janne Lampinen, voimailu
Roosa Lindfors, liikuntaneuvoja
Kristiina Makkonen, Petäjätjärven Petäjätiset
Matti Malmberg, Petäjätjärven Eläkkeensaajat
Emmi Matikainen-Tervola, Petäjätjärven Tempo
Jenna Nevanpää, Kintauden koulu
Sini Rautjoki, Kirkonkylän päiväkot
Juho Siirilä, soveltavan liikunnan ohjaaja
Nina Varvikko, Petäjätjärven yläaste/lukio
Paula Vulli, senioriliikkuja



Liite 1. Petäjäveden luontokohdekartta

Tarkemmat tiedot kohteista löytyvät Suomen luonnonsuojeluliiton sivuilta osoitteesta

[Virkisty lähiluonnossa - Petäjävesi](#)

Liite 2. PETÄJÄVEDEN LIIKUNTARYHMÄT SEUROITTAIN JA LAJEITTAIN 2026

FRISBEEGOLF PETÄJÄVESI RY

Viikkokisat

KANSALAIISOPISTO

Lastentanssi

Lavatanssikurssi

Bailatino

Muokkausjumppa

Kuntonyrkkeily

Dynamiittitreeni

Klassinen Pilates

Virtaava kehonhuolto

Tanssiksi

Kehonhuolto (Kirkonkylä & Kintaus)

Senioreiden liikuntaryhmä

Shindo

Lavis

Terve selkä

Fasciamethod

Kuntosalikurssi aloittelijoille

Yinjoogaa aloittelijoille

Myofaskia yinjooga

Yinjooga

Kuntoliikunta

Lavis

Muksu- ja taaperojummat

Täsmätreenijumppa

PETÄJÄVEDEN PETÄJÄISET RY

Cheerleading – Keijut & Velhot (1-4 lk.), Taikurit (5-7 lk.), Kisa-Taikurit (Youth Level 1), Feenixlinnut (aikuiset harraste), Männiäiset (BabyCheer), Menninkäiset (3-6 v.)

Futsal – miehet (3&4.div.), naiset (harrastesarja), kunto- ja aikuisfutsal

Hiihto –

Jalkapallo – miehet (5.div.), naiset (4.div.), kunto- ja aikuisfutis, pojat 6-7 v., pojat 8-9 v., pojat 10- v.

Kuntoilu -

Lentopallo – tytöt u11, tytöt u13, tytöt u 15, tytöt u 17, naiset (aluesarja), kuntolentopallo, sekalentopallo, miesten lentopallo (Kintaus)'

Suunnistus – kuntorastit

Voimailu – yksittäisiä urheilijoita, toiminnallisen treenin ryhmiä kuntosalilla

Yleisurheilu – yksittäisiä urheilijoita, yu-koulu epäsäännöllisesti, Hippo-juoksut kesällä

PETÄJÄVEDEN PURJESEURA RY

Seuran jäsenille elämysliikuntaa tarjoava urheiluseura Petäjävedellä.

PETÄJÄVEDEN TEMPO RY

70+

Matalan kynnyksen jumppa

Kehonhallinta- huolto

Kahvakuula ja venytys

Hiphop

Hathajooga

Yin-jooga

Sportticocktail

MUUT HARRASTERYHMÄT

Kuntopesäpallo

Boccia, Eläkeliitto

Palokunnan sählyvuoro

Kuntosähly

Sikäsähly

Halkokankaan asukasyhdistys

Kunnon kirmaajat, Kintaus

Höntsäjääkiekko

Koulujen kerhotoiminta

Yläkoululaisten kuntosaliryhmä(t)

Voitas-ryhmä, kuntosali

Pesäpallo

Toiminnalliset treenit, kuntosali

URHEILU JA KUNTOILUTAPAHTUMAT

Kyläseppä-cup, jalkapallo - huhti-toukokuu junioriturnaus

OP-cup, jalkapallo - toukokuu aikuisten turnaus

Frisbeegolf - kesä- elokuu – viikkokisoja

Kuntorastit

Beach-volley, lentopallo – kesä-heinäkuu harrasteturnaus

Töllin taival, juoksu - heinäkuu

Kanttari-harrasteturnaus, jalkapallo - heinäkuu, aikuisten harrasteturnaus

Petäjäveden vahvin kilpailu, voimailu - elokuu Petäjäveden Petäjäiset/voimailu, seurayhtymä

Pyöräilyhaaste, kuntopyöräily – elo-syyskuu (Uuraista vastaan)

MTB-retki, maastopyöräily – syyskuu (joka 3 vuosi Petäjävedellä, muut vuodet Keuruu, Multia)