



# LIKKUUKO PIEKSÄMÄKI?

Kuntalaisilta 14.12.2015

# ILLAN OHJELMA

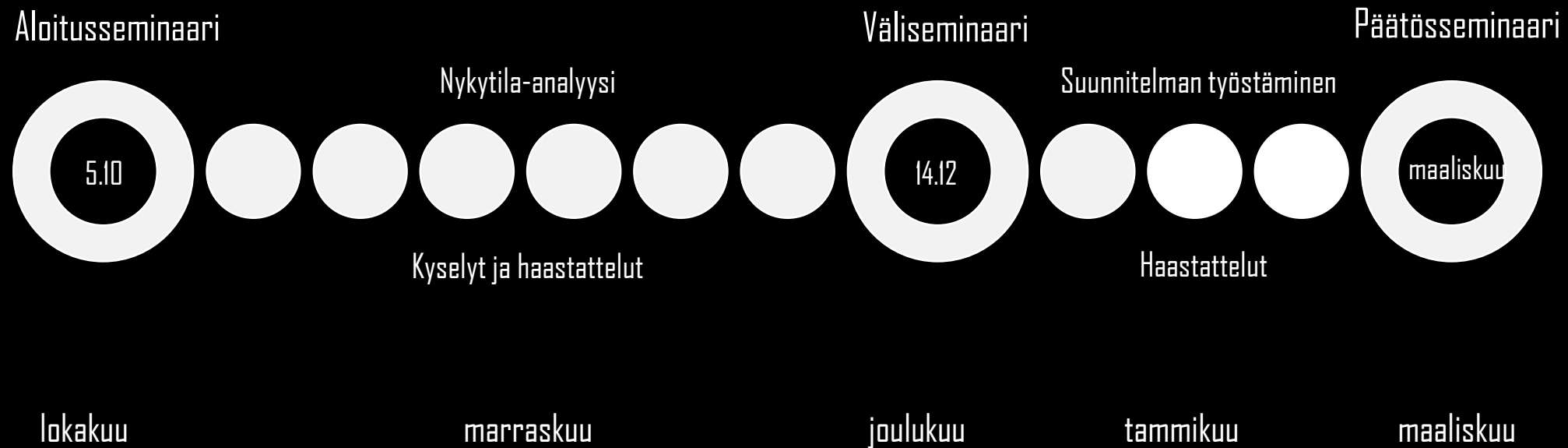
- Suunnitteluprosessin eteneminen
- Liikuttaako Pieksämäki? – Polku päiväkotikäisestä senioriksi
- Liikkujatyyppit
- Pieksämäkeläisten seurojen toimintaedellytykset
- Visio ja ensimmäiset toimenpide-ehdotukset
- Suunnitteluprosessin jatko



# SUUNNITTELUPROSESSIN ETENEMINEN

Mitä on tehty ja mitä on tulossa?

# LIIKKUUKO PIEKSÄMÄKI -PROJEKTIN AIKATAULU







# POLKU PÄIVÄKOTI-ikäisestä SENIORIKSI

Liikuntaa Pieksämäellä elämänsä eri vaiheissa

# Ketkä asukaskyselyihin osallistuivat?

- Lähes 900 pieksämäkeläistä
  - Päiväkotij- ja esikouluikäisiä n. 100
  - Koululaisia n. 380
  - Työikäisiä n. 320
  - Senioreita n. 100

Kuntalaiskysely

TYTYTYVÄISYYS PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAPAIKKoihin JA -PALVELuihin

Kuinka tyytyväinen olet seuraaviin liikuntapaikkoihin Pieksämäellä? Anna arviosi kouluarvosanana asteikolla 4-10.

|                                                     | En osaa sanoa         | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 8                     | 9                     | 10                    |
|-----------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Kevenliikenteenväylät                               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Uimahalli                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Jäähalli                                            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Urheilutalo                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kontiopuiston liikuntahalli                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koulujen liikuntasalit                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Laidut                                              | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Uimahallin kuntosali                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Maasejän lähiliikunta-alue                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kontiopuiston ja Harjun koulujen lähiliikuntapaikat | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tekonurmi                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

# MITEN ANALYSOINTI TOTEUTETTIIN? ANALYSOINTIMENETELMÄT

## PAINOTUSMENETELMÄ/JÄLKIOSITUS

- Painottamalla muuttujien sukupuoli, ikäluokka (5v) sekä liikuntaseuraan kuulumisen suhteen, saadaan ko. muuttujien vaihtelun vaikutus lopputuloksiin poistettua.
- Edellytyksenä on, että tarvittavat muuttujat tunnetaan koko kohdepopulaation eli Pieksämäkeläisten joukosta.
- Saadaan tarkempia ja totuudenmukaisempia tuloksia.

## ANALYSOINTI ILMAN PAINOTUSTA

- Tätä analyysimenetelmää käytettiin vain koululaiskyselyn kohdalla.

# MITEN ANALYSOITIIN: Työikäisten kysely

- Painotus toteutettiin muuttujien sukupuoli, ikäluokka (5v) sekä liikuntaseuraan kuuluminen (14 %) suhteen
- Otos vaikuttaa valikoituneelta liikunnallisen aktiivisuuden suhteen, sillä painotut tulokset vaikuttavat epärealistisilta verrattuna kansallisen tason tietoon liikunta-aktiivisuudesta.
- Painotusmenetelmillä ei voida asiaa korjata
- Tulokset antavat liian mairittelevan kuvan pieksämäkeläisten liikunta-aktiivisuudesta
- En suosittele tuloksista tulkitsemaan kuntalaisen keskimääräistä liikunta-aktiivisuutta, mutta saadaan tietoa liikunnallisesti aktiivisten joukosta. Esim. palaute liikuntapaikoista voidaan pitää realistisena.



# MITEN ANALYSOITIIN: Koululaiskysely

- Analysoitiin ilman painotusta, sillä lähes kaikki tutkimukseen kutsutut vastasivat kyselyyn.
- Valikoitumisesta ei ole näyttöä.
- Todennäköisesti antaa realistisen kuvan kouluikäisten liikunta-aktiivisuudesta.
- Joitakin epärealistisia vastauksia, jotka poistettiin kysymyskohtaisesti (esim. pituus = 230cm, paino 25kg)

# MITEN ANALYSOITIIN: Seniorikysely

- Painotus toteutettiin muuttujien sukupuoli ja ikäluokka (5v) suhteen.
- Vastaajien joukossa ei ole yli 85-vuotiaita.
- Potentiaalisesti valikoitumista on.
- Tulokset mahdollisesti todellisuutta positiivisempia, mutta näyttö ei ole yhtä selvää

## MITEN ANALYSOITIIN: Päiväkotij- ja esikouluikäiset

- Painotus toteutettiin muuttujien sukupuoli ja ikä (lv) suhteen.
- Vastanneiden (vanhempjen) osuus on suurempi tässä kuin muissa kyselyissä.
- Riski valikoitumisesta on pienin (pl. koululaiskysely).
- Tuloksia voidaan varsin suurella varmuudella pitää luotettavina.

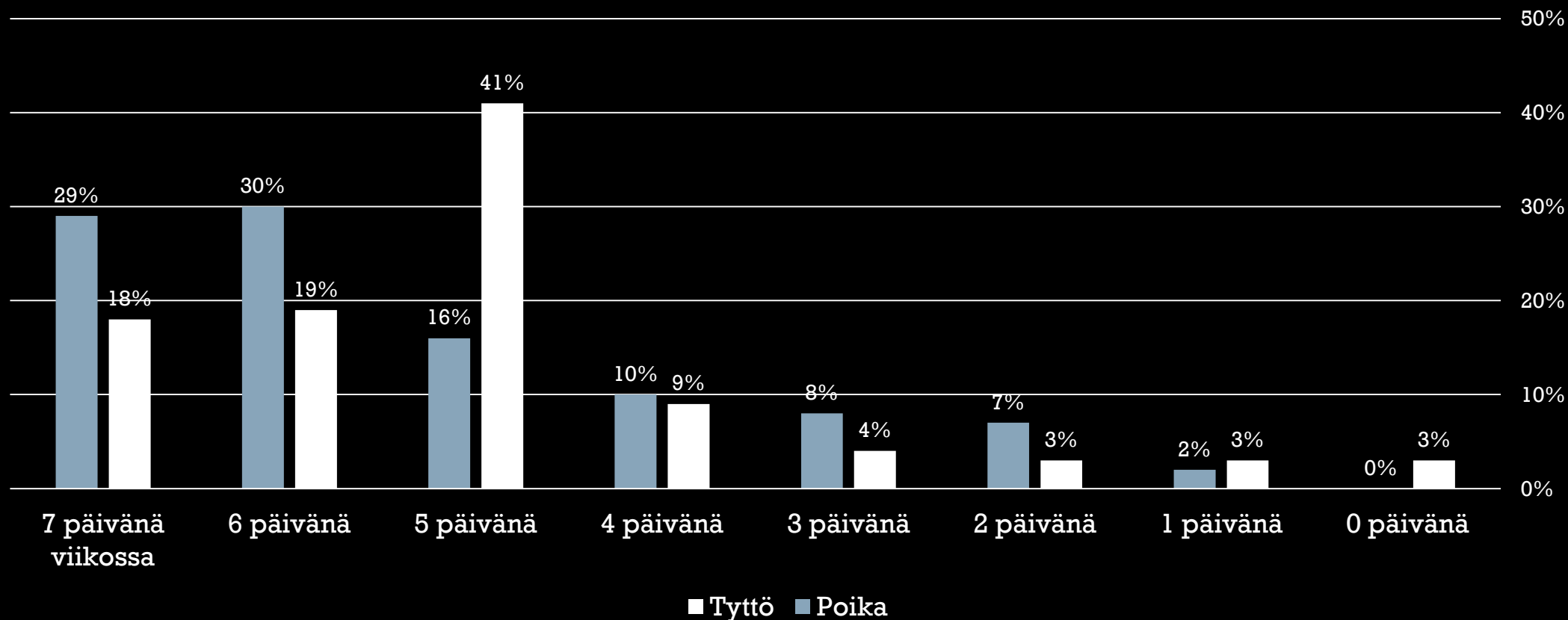


# PÄIVÄKOTI- JA ESIKOULUIKÄISET (3-6v)

# PÄIVÄKOTI- JA ESIKOULUIKÄISTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

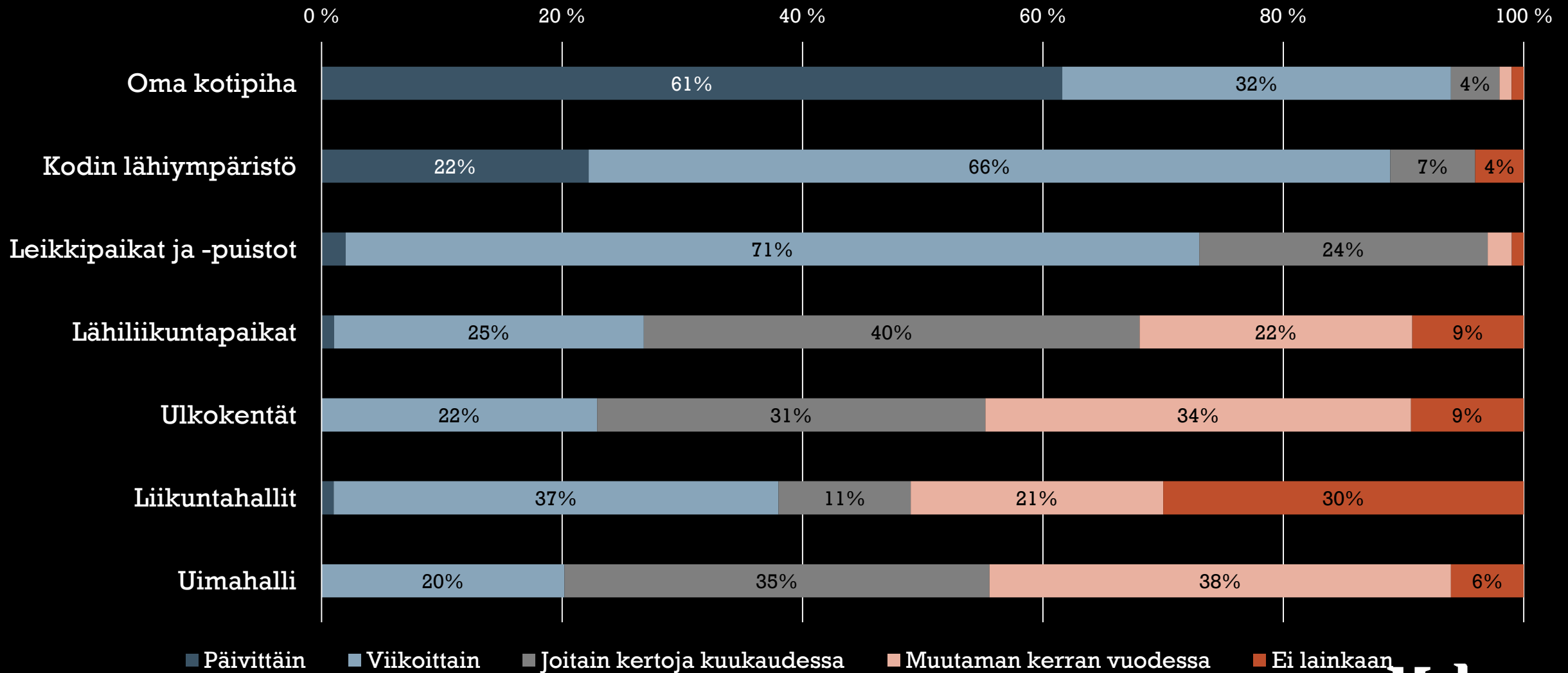
- Terveysliikuntasuosituksen mukaan alle kouluikäisen tulisi liikkua 2 tuntia päivässä

Terveysliikuntasuosituksen toteutuminen Pieksämäellä





# MISSÄ PIEKSÄMÄKELÄINEN LAPSI LIIKKUU?



# TYTYVÄISYYS PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAPALVELUIHIN JA -PAIKKoihin

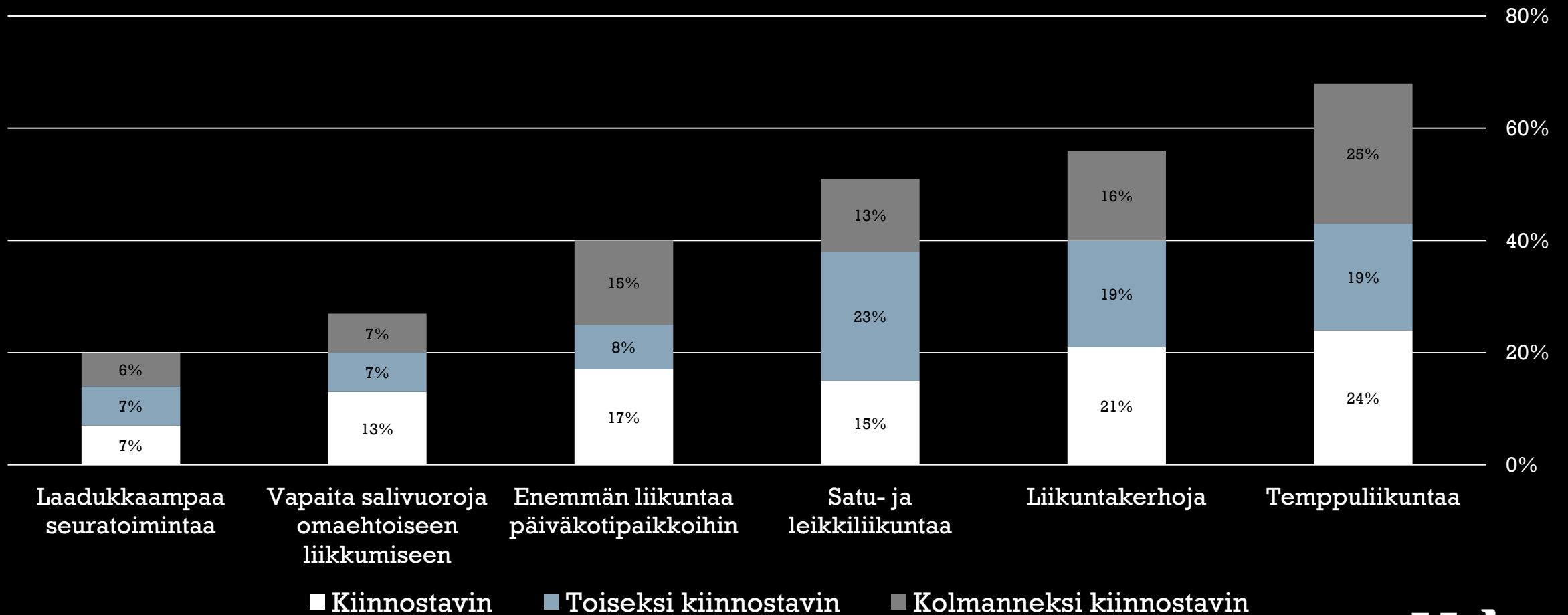
## Pieksämäen liikuntamahdollisuudet alle kouluikäisille

- 3-6-vuotiaille liikuntamahdollisuuksien tarjontaa pidetään kattavana
- Alle 3-vuotiaille ei katsota löytyvän samalla laajuudella liikuntamahdollisuuksia

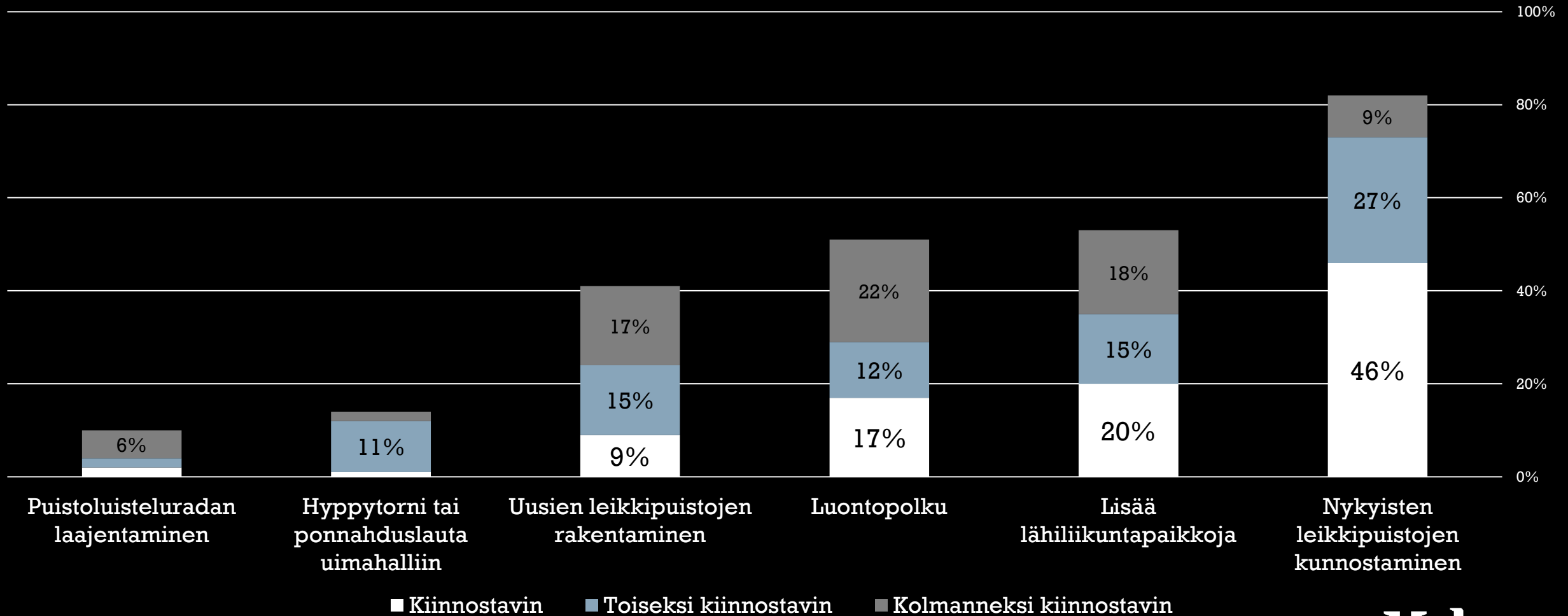
## Tyytyväisyys liikuntaolosuhteisiin

- Päiväkodin liikuntaolosuhteisiin on erittäin tyytyväisiä 50 % vanhemmista
- Asuinalueensa liikuntaolosuhteisiin on erittäin tyytyväisiä 25 % vastaajista

# MITÄ UUSIA LIIKUNTAPALVELUJA HALUTAAN PIEKSÄMÄELLE?



# MITÄ UUSIA LIIKUNTAPAIKKOJA HALUTAAN PIEKSÄMÄELLE?



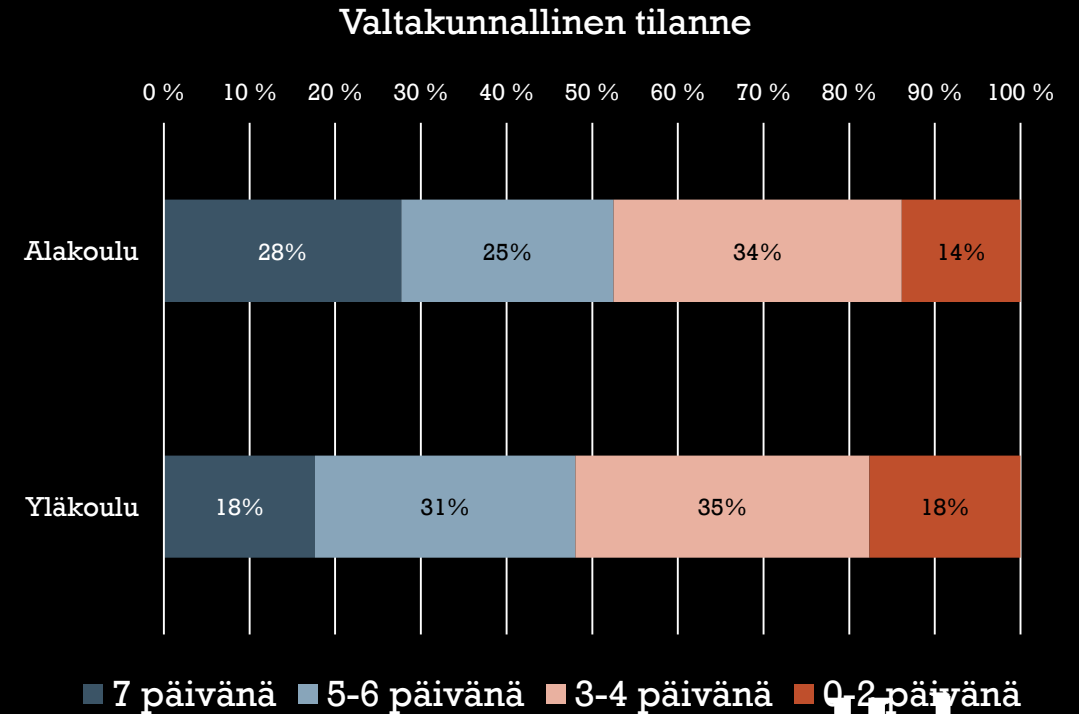
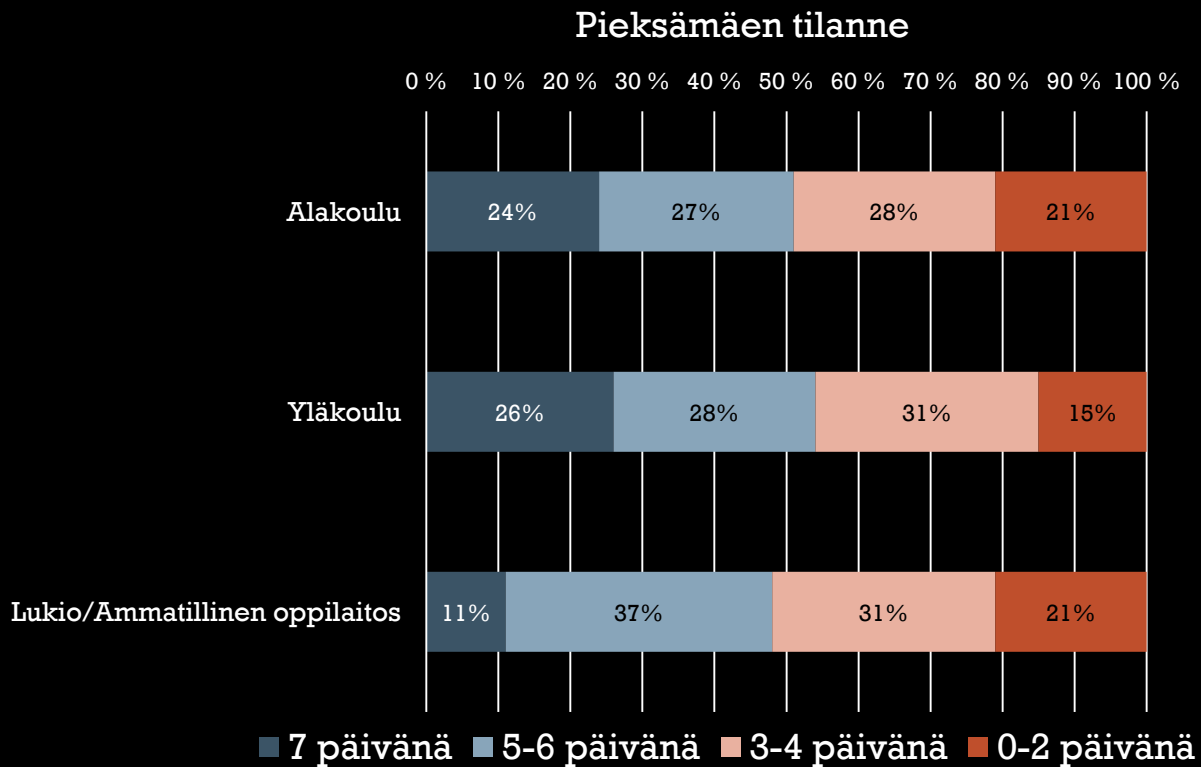
■ Kiinnostavin ■ Toiseksi kiinnostavin ■ Kolmanneksi kiinnostavin



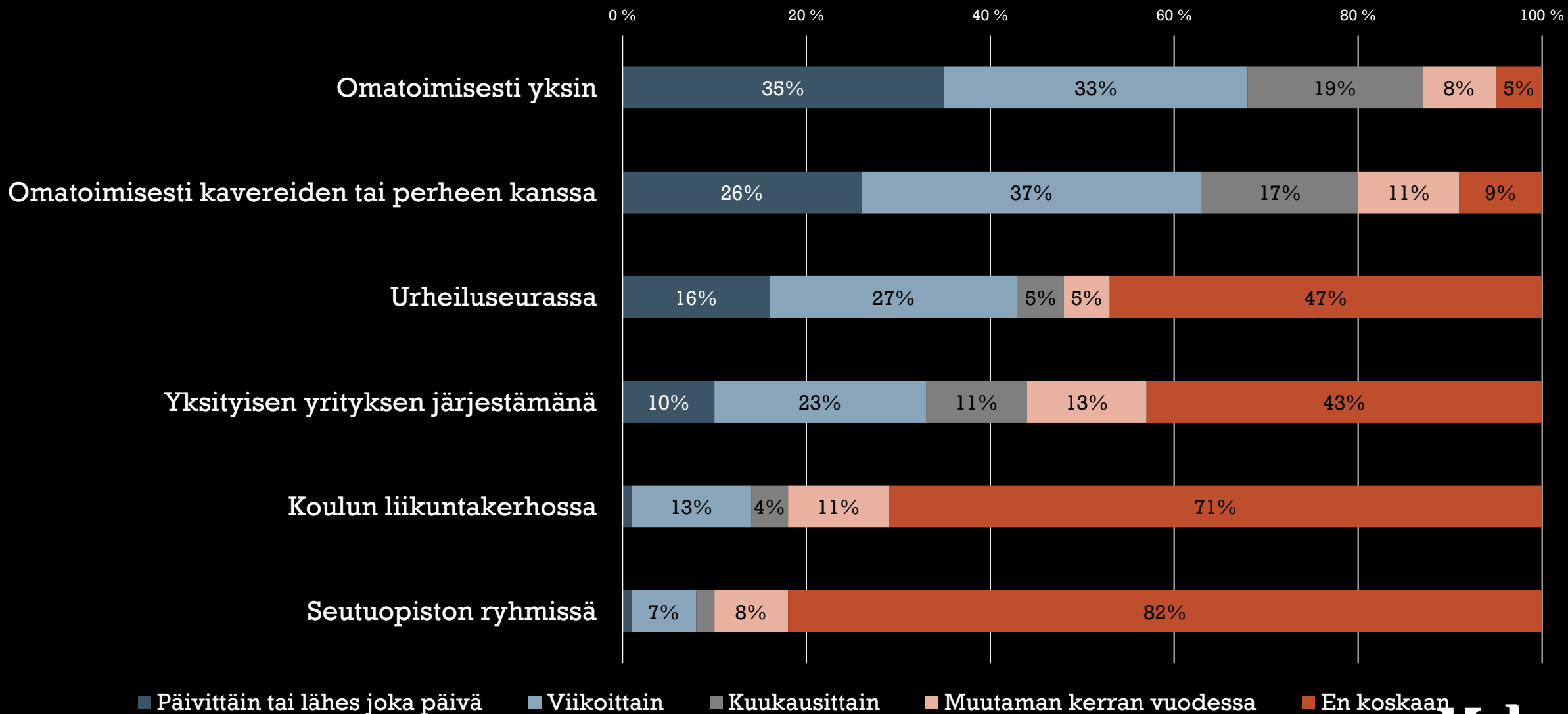
# KOULUIKÄISET (10-18v)

# KOULUIKÄISTEN LIKUNTA-AKTIIVISUUS

- Terveysliikuntasuosituksen mukaan alakouluikäisten lasten tulisi liikkua vähintään 1,5 tuntia päivässä ja yläkouluikäisten ja vanhempien vähintään 1 tunti päivässä



# MISSÄ RYHMISSÄ KOULULAISET HARRASTAVAT LIIKUNTAA?





# MIKÄ KOULUIKÄISTEN LIIKKUMISTA RAJOITTAA?

- Top 5 esteet
  1. Tarjolla ei ole kiinnostavia liikuntaharrastuksia
  2. Ajanpuute
  3. Liikunnan harrastaminen on kallista
  4. Tarjolla ei ole kiinnostavia liikuntapaikkoja
  5. Liikuntapaikat sijaitsevat liian kaukana

Nämä syyt rajoittavat vähintään jossain määrin 40-50%:n koululaisista liikkumista!

# KOULULAISTEN SUOSITUIMMAT LIKUNTAHARRASTUKSET JA LIKUNTAPAIKAT

## Alakoulu

- Jalkapallo 45 %
- Pyöräily 24 %
- Frisbeegolf 22 %
- Ratsastus 20 %
- Salibandy 20 %

## Yläkoulu

- Kävelylenkkeily 33 %
- Juoksulenkkeily 32 %
- Pyöräily 27 %
- Jalkapallo 20 %
- Kuntosaliharjoittelu 19 %

## Lukio/Ammattiopisto

- Kuntosaliharjoittelu 38 %
- Kävelylenkkeily 32 %
- Juoksulenkkeily 28 %
- Frisbeegolf 21 %
- Pyöräily 20 %

# VÄLITUNTILIIKUNTA JA KOULUMATKALIIKUNTA

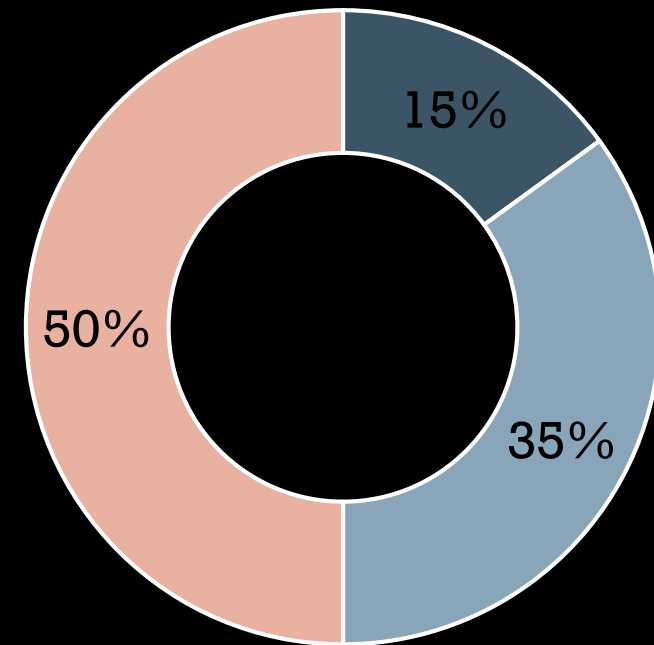
## Välituntiliikunta

- Yläkouluikäisten välitunnit selvästi passiivisempia kuin alakouluikäisten

## Koulupihan liikuntaolosuhteet

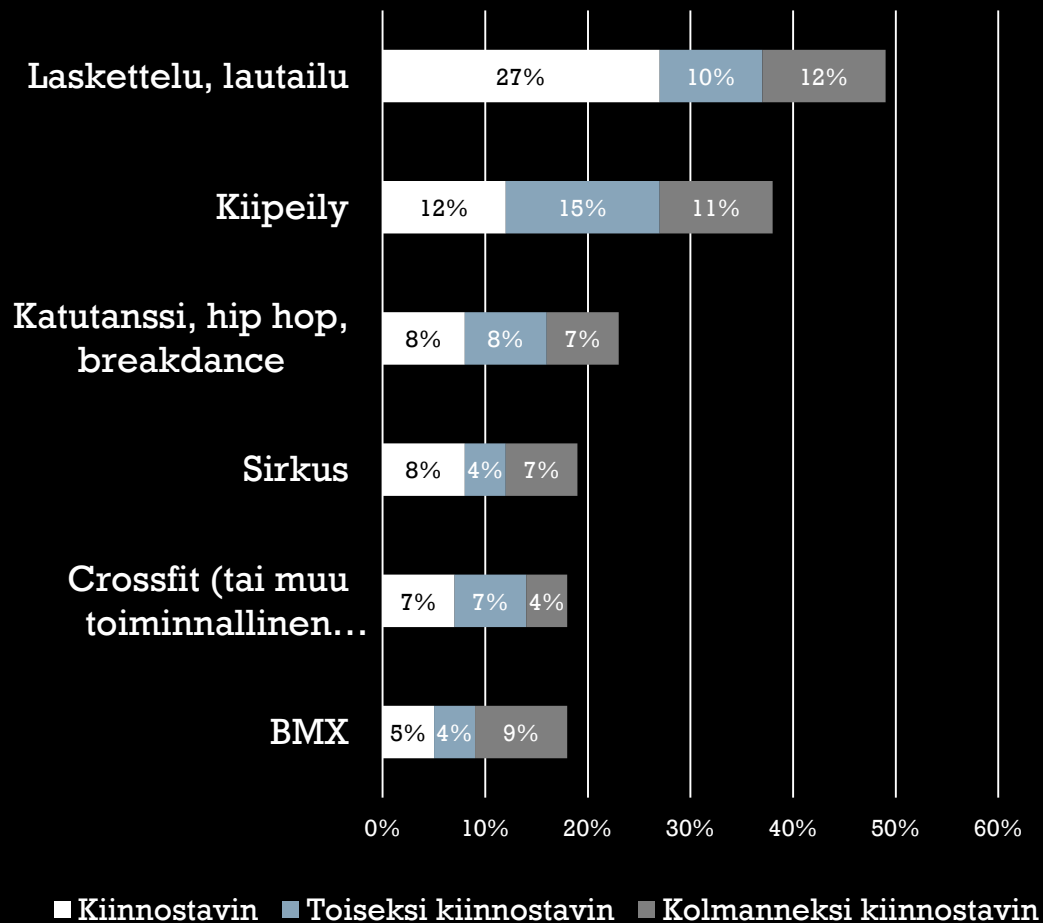
- Koetaan hyviksi lukuun ottamatta Virtasalmen ja Hiekanpään koulua

Miten kuljet koulumatkasi?

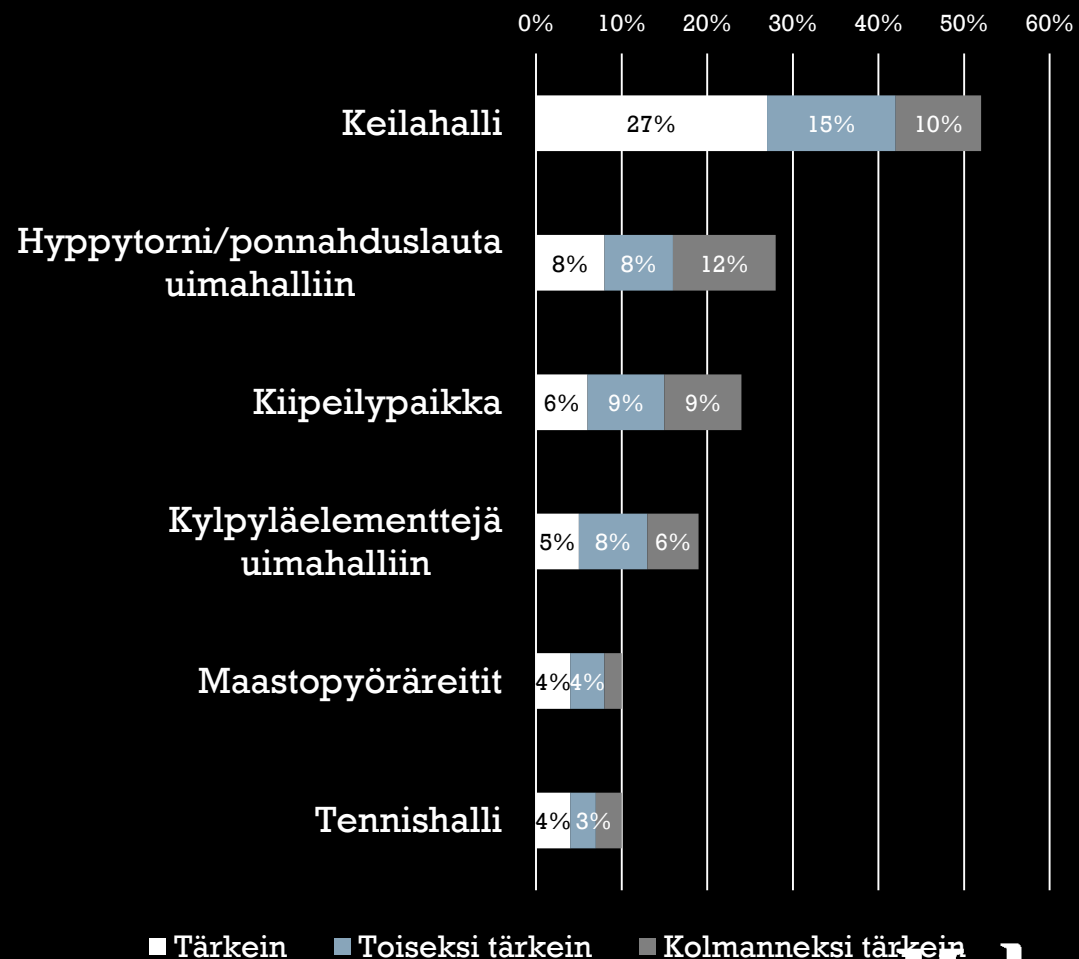


□ Kävelen □ Pyörällä □ Moottoriajoneuvolla

## Mitä uusia liikuntaharrastuksia haluaisit Pieksämäelle?



## Mitä uusia liikuntapaikkoja haluaisit Pieksämäelle?



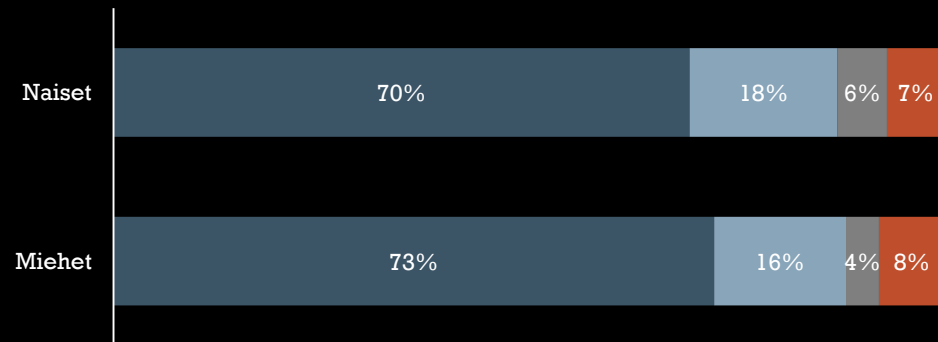


TYÖIKÄISET (18-64v)

# TYÖIKÄISTEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

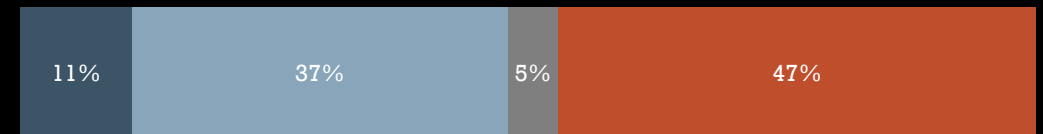
- Terveysliikuntasuosituksen mukaan 18-64-vuotiaan tulisi harrastaa viikossa 2 t 30 min reipasta tai 1 t 15 min raskasta kestävyysliikuntaa ja vähintään 2 kertaa viikossa lihaskuntoliikuntaa

Pieksämäen tilanne kyselyn perusteella



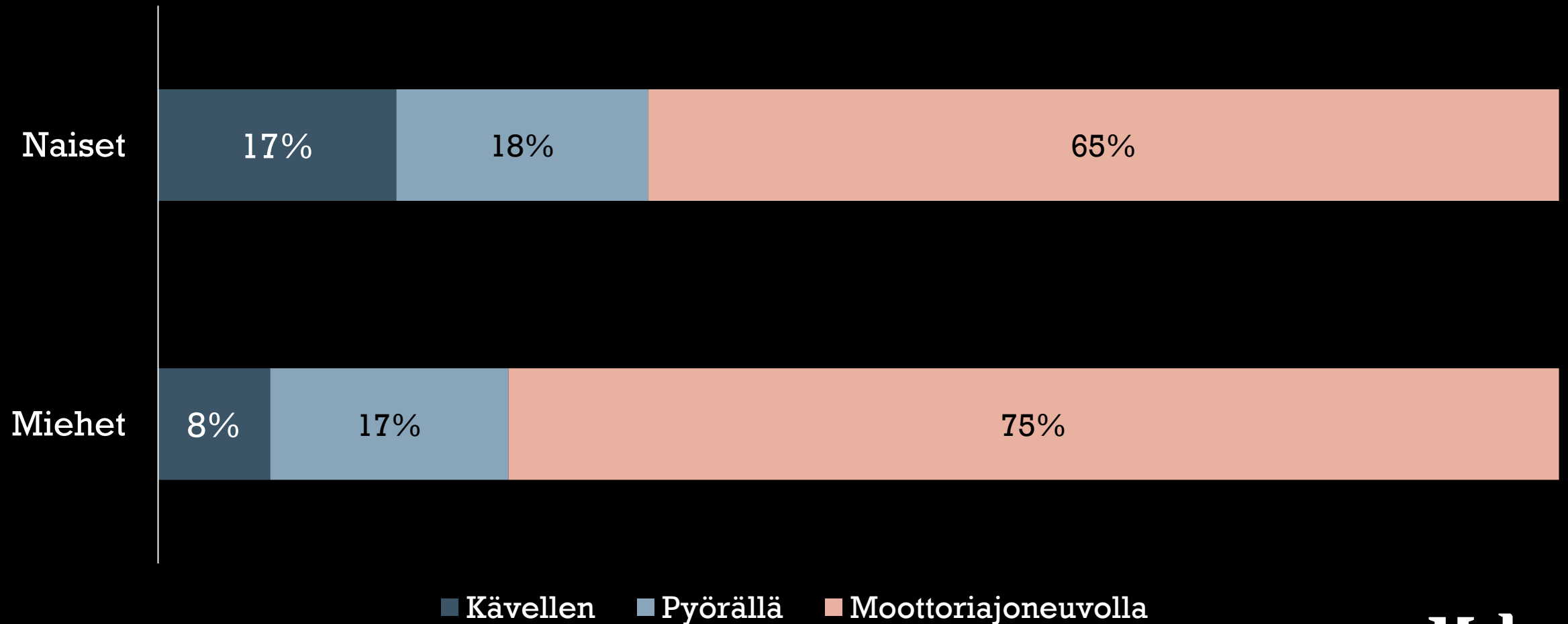
- Suositus toteutuu kaikilta osin
- Suositus toteutuu kestävyysliikunnan osalta
- Suositus toteutuu lihaskunnan osalta
- Suositus ei toteudu miltyään osin

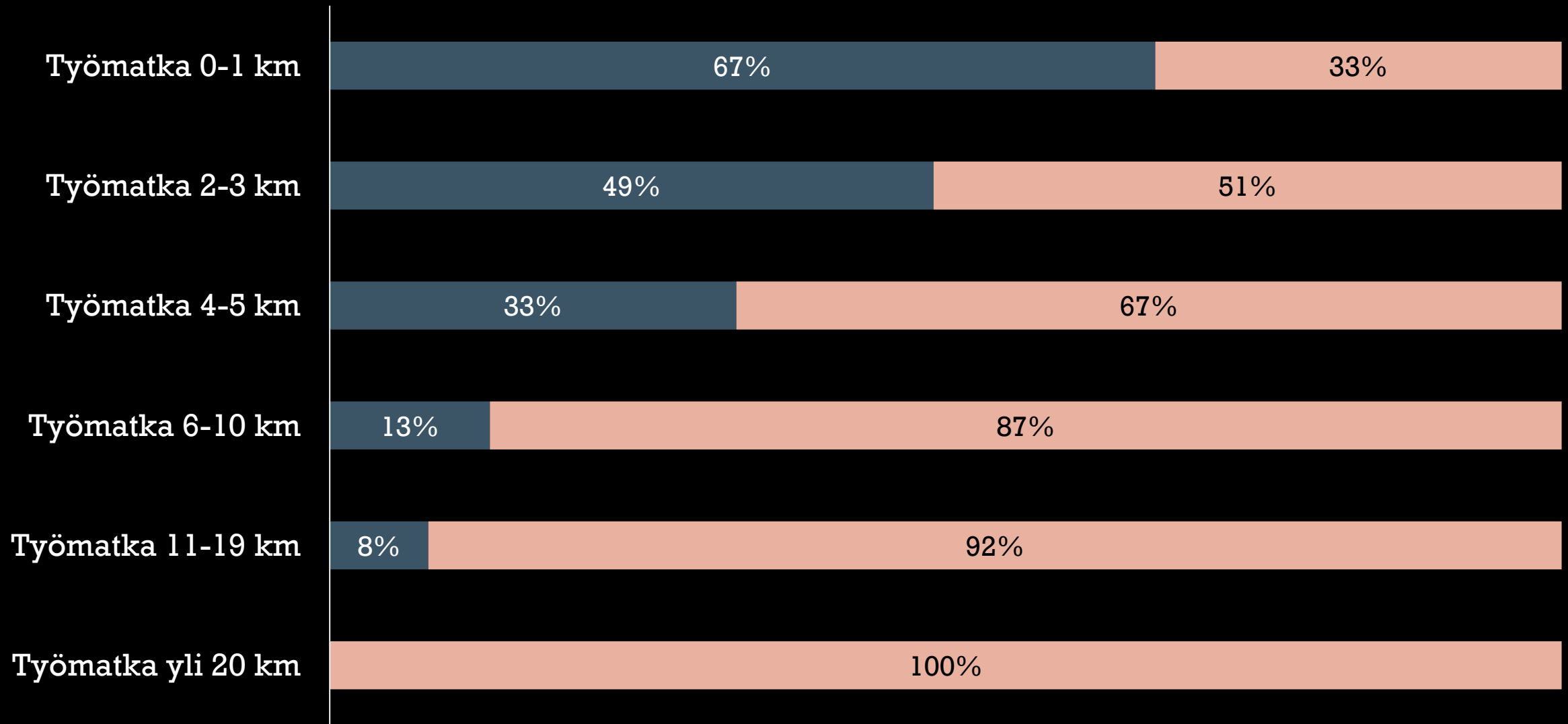
Valtakunnallinen tilanne



- Suositus toteutuu kaikilta osin
- Suositus toteutuu kestävyysliikunnan osalta
- Suositus toteutuu lihaskunnan osalta
- Suositus ei toteudu miltyään osin

# MITEN TYÖIKÄISET KULKEVAT TYÖMATKANSAA?





■ Kävellessä/Pyörällä ■ Moottoriajoneuvolla



# MITKÄ SYYT RAJOITTAVAT VÄHINTÄÄN JOSSAIN MÄÄRIN TYÖIKÄISTEN LIIKKUMISTA?

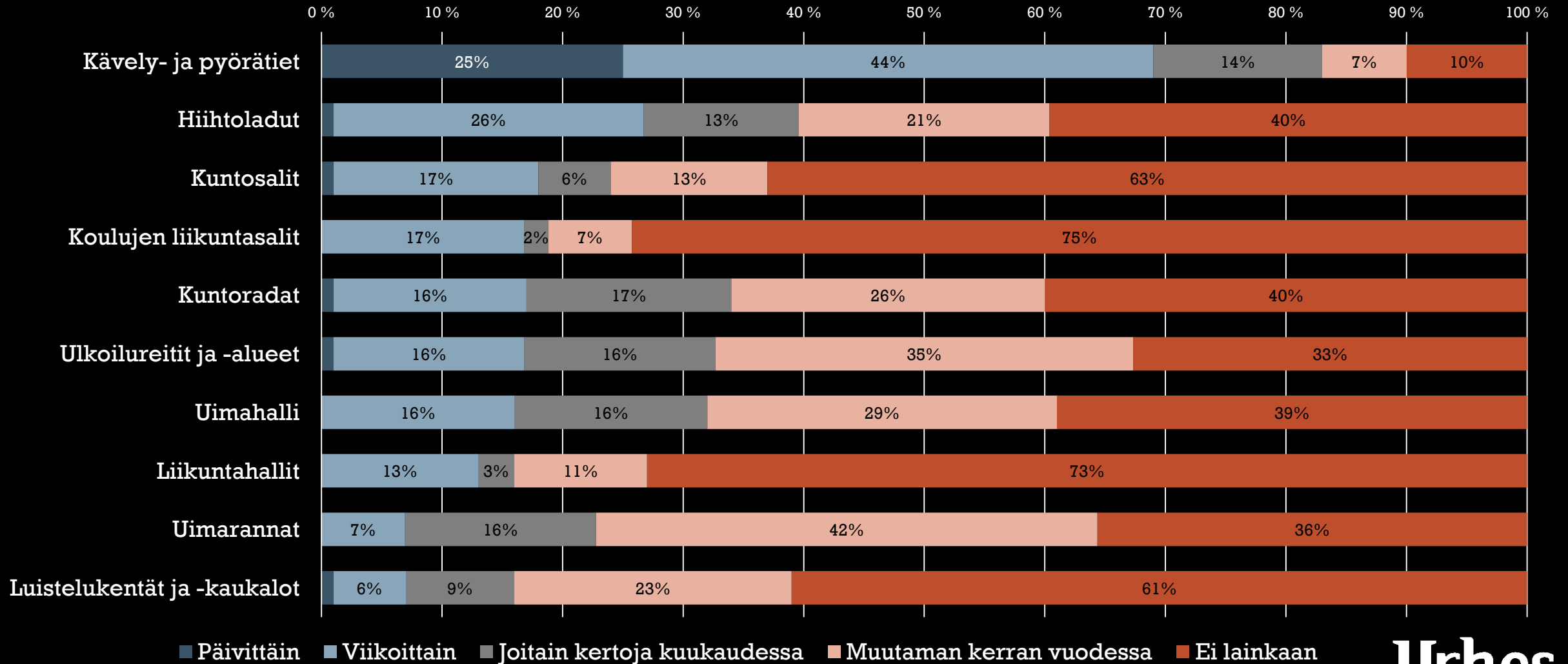
## Naiset

- Henkilökohtaiset esteet:
  - Laiskuus ja saamattomuus 81 %
  - Väsymys 77 %
  - Ajanpuute 66 %
- Ulkoiset esteet:
  - Sopivan liikuntaharrastuksen puute 41 %
  - Liikuntapaikkojen etäisyys 40 %

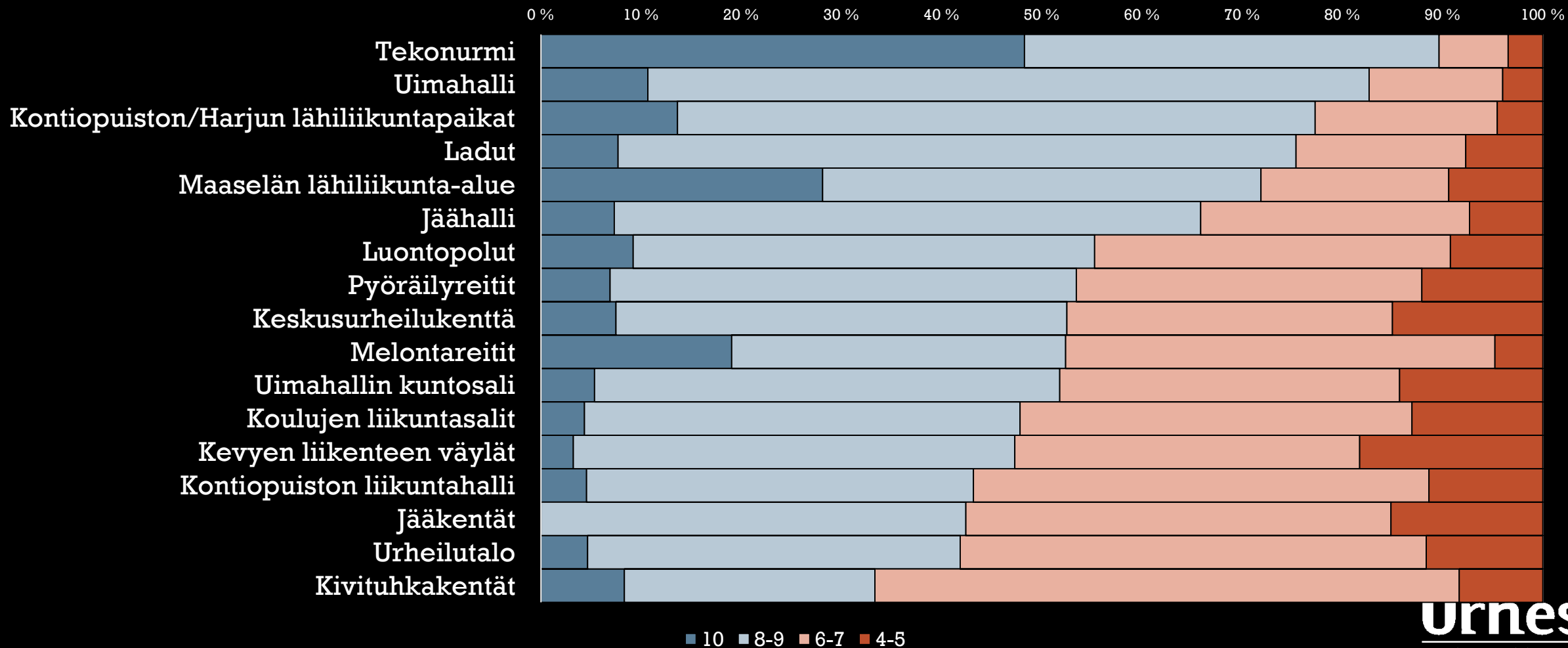
## Miehet

- Henkilökohtaiset esteet:
  - Laiskuus tai saamattomuus 62 %
  - Ajanpuute 58 %
  - Väsymys 50 %
- Ulkoiset esteet:
  - Liikuntapaikkojen puute 37 %
  - Sopivan liikuntaharrastuksen puute 33 %

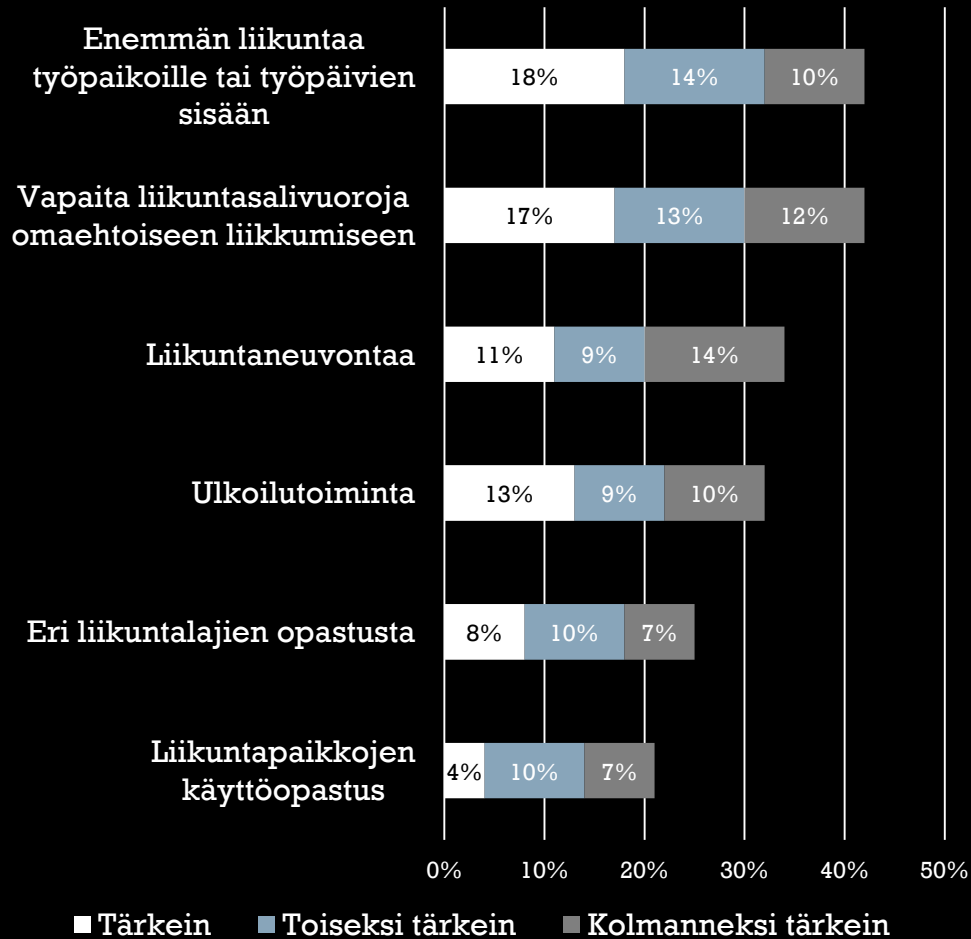
# MISSÄ TYÖIKÄISET LIIKKUVAT PIEKSÄMÄELLÄ?



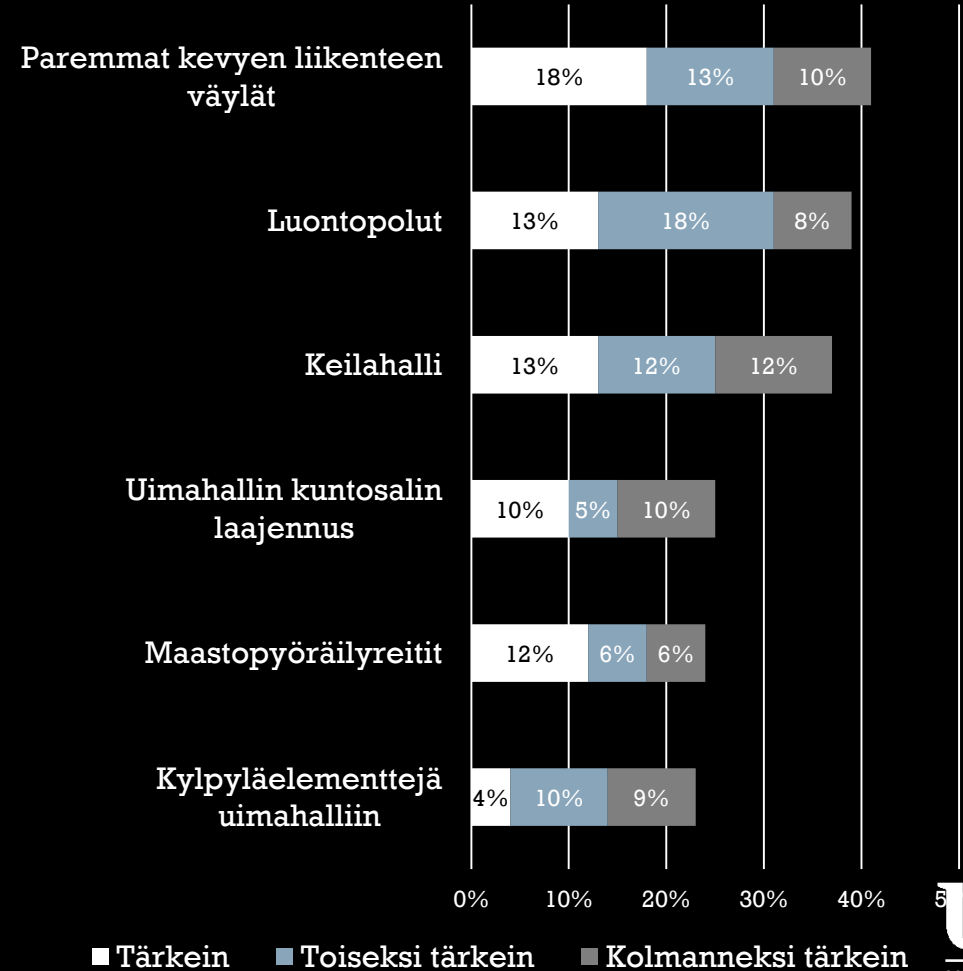
# TYTYVÄISYYS PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAPAIKKoihin KOULUARVOSANALLA 4-10



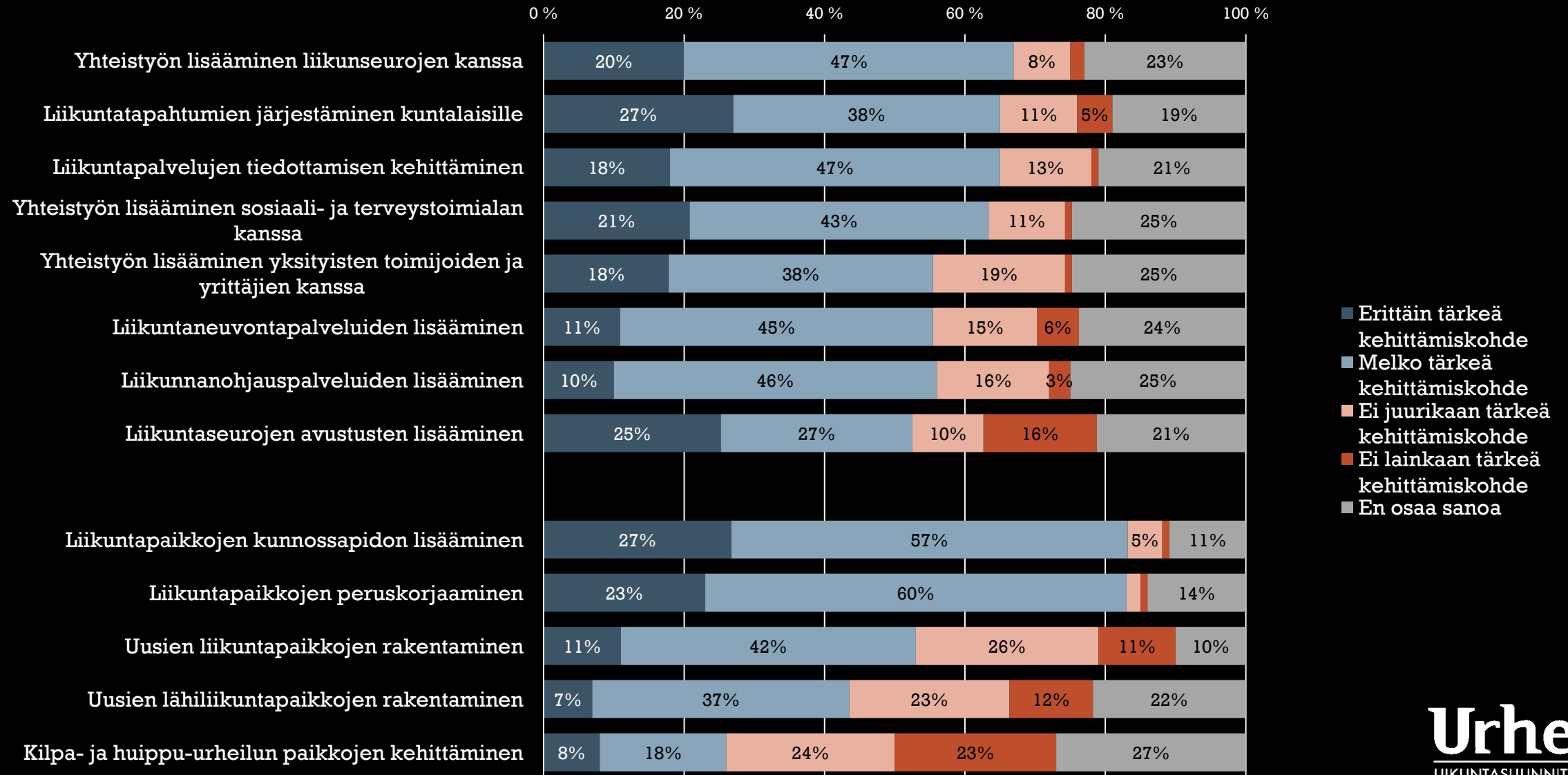
## Mitä uusia liikuntapalveluja haluaisitte Pieksämäelle?



## Mitä uusia liikuntapaikkoja haluaisitte Pieksämäelle?



# KEHITTÄMISKOHTTEIDEN TÄRKEYS TYÖIKÄISILLE



# PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA TIEDOTTAMINEN

## Mistä olet saanut tietoa?



## Mitä kautta tieto saavuttaisi sinut parhaiten?



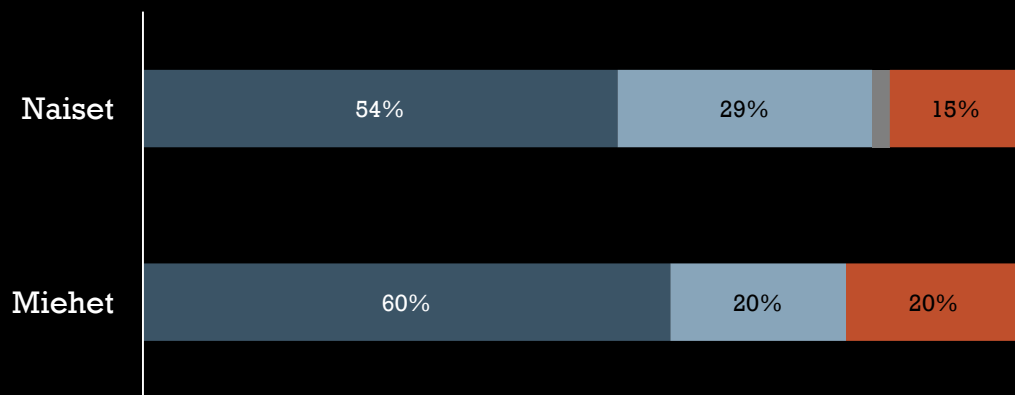


SENIORIT (+65v)

# IKÄÄNTYNEIDEN LIIKUNTA-AKTIIVISUUS

- Terveysliikuntasuosituksen mukaan yli 65-vuotiaan tulisi harrastaa viikossa 2 t 30 min reipasta tai 1 t 15 min raskasta kestävyysliikuntaa ja vähintään 2 kertaa viikossa lihaskuntoliikuntaa

Pieksämäen tilanne kyselyiden perusteella



- Suositus toteutuu kaikilta osin
- Suositus toteutuu kestävyysliikunnan osalta
- Suositus toteutuu lihaskunnan osalta
- Suositus ei toteudu milteään osin

Valtakunnallinen tilanne



- Suositus toteutuu kaikilta osin
- Suositus toteutuu kestävyysliikunnan osalta
- Suositus toteutuu lihaskunnan osalta
- Suositus ei toteudu milteään osin



# MITKÄ SYYT RAJOITTAVAT VÄHINTÄÄN JOSSAIN MÄÄRIN IKÄÄNTYNEIDEN LIKKUMISTA?

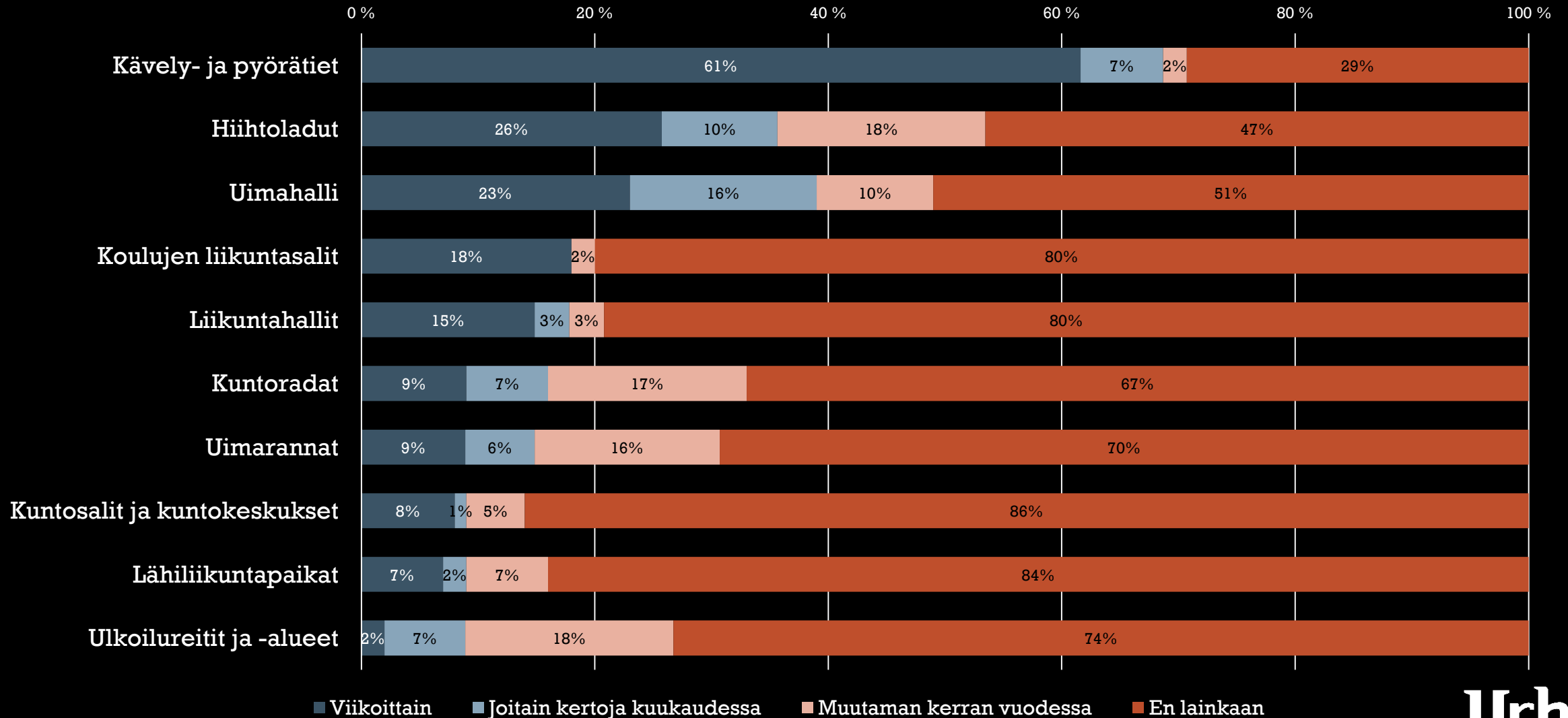
## Naiset

- Henkilökohtaiset esteet:
  - Terveydelliset syyt 53 %
  - Laiskuus ja saamattomuus 40 %
  - Väsymys 37 %
- Ulkoiset esteet:
  - Liikuntapaikkojen etäisyys 22 %
  - Sopivan liikuntaharrastuksen puute 17 %

## Miehet

- Henkilökohtaiset esteet:
  - Laiskuus ja saamattomuus 49 %
  - Terveydelliset syyt 26 %
  - Vähäinen kiinnostus 26 %
- Ulkoiset esteet:
  - Liikuntapaikkojen aukioloajat 26 %
  - Liikuntapaikkojen esteellisyys 26 %

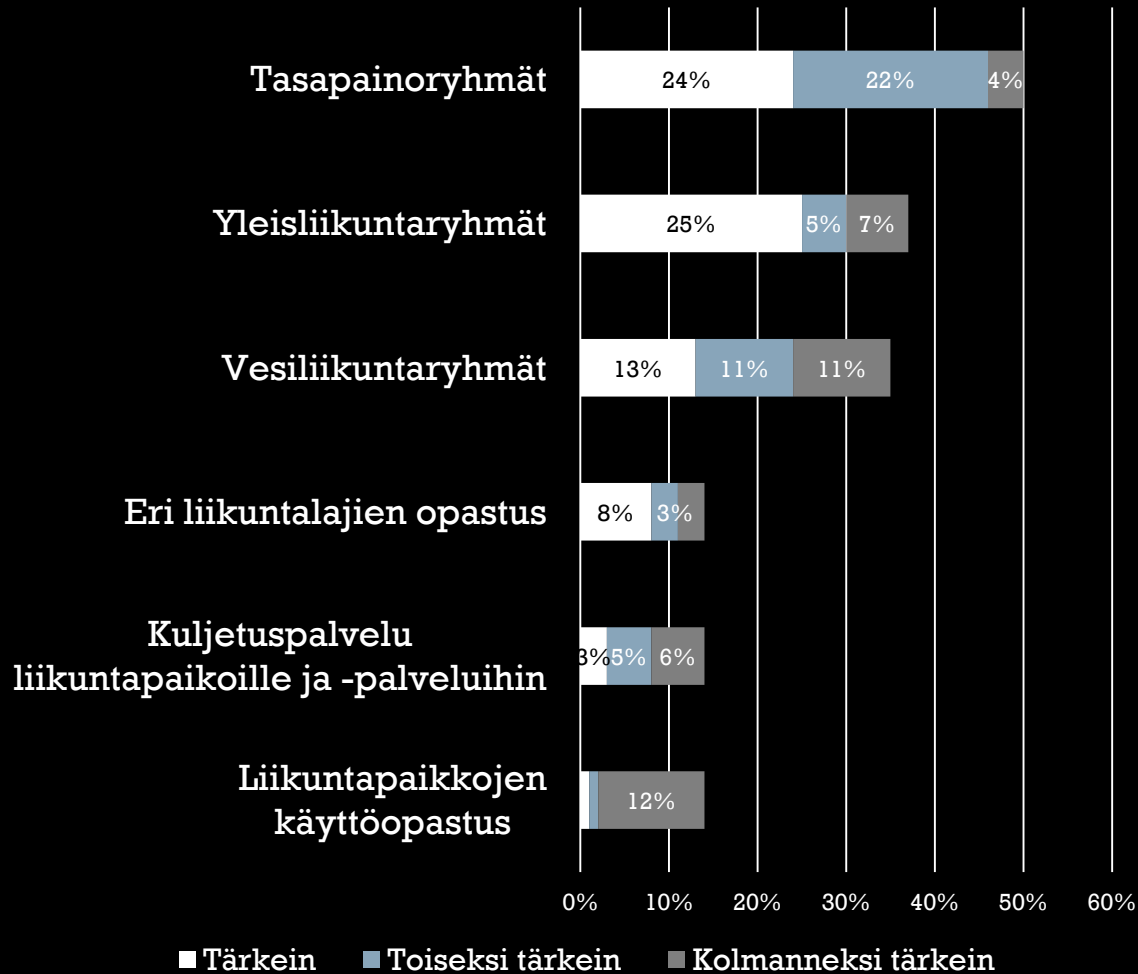
# MISSÄ SENIORIT LIIKKUVAT PIEKSÄMÄELLÄ?



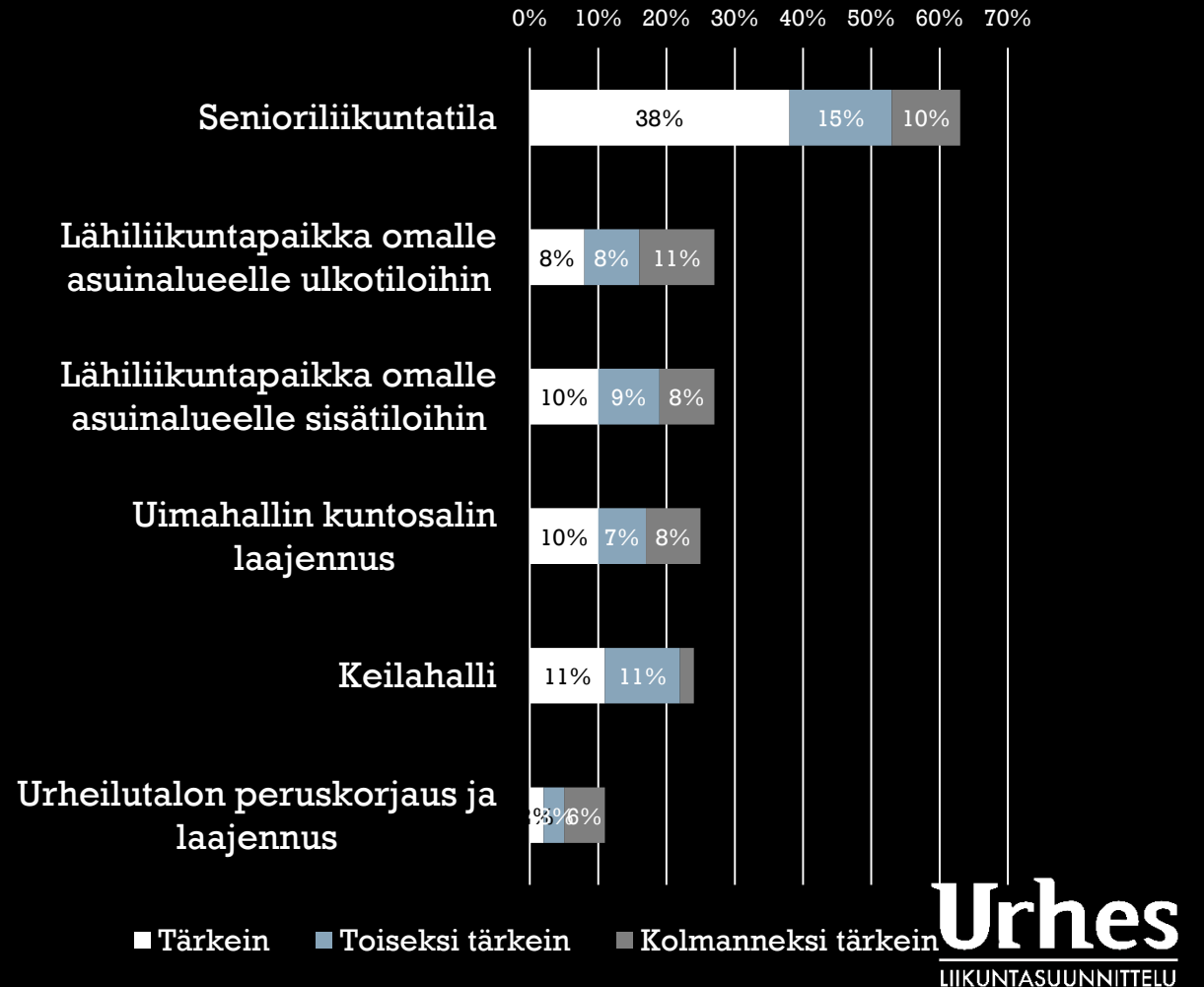
# TYTYTÄISYYS PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAPAIKKOKIHIN JA –PALVELUIHIN

- Suurin osa vastaajista on tyytyväisiä Pieksämäen kaupungin liikuntamahdollisuuksiin ikääntyneille
- Myös yksityisten palveluntuottajien ja urheiluseurojen palveluihin ollaan pääosin tyytyväisiä
- Tyytyväisyys liikuntapaikkoihin
  - Liikuntapaikoista ollaan tyytyväisimpiä uimahalliin
  - Vähiten tyytyväisiä ollaan kevyen liikenteen väyliin

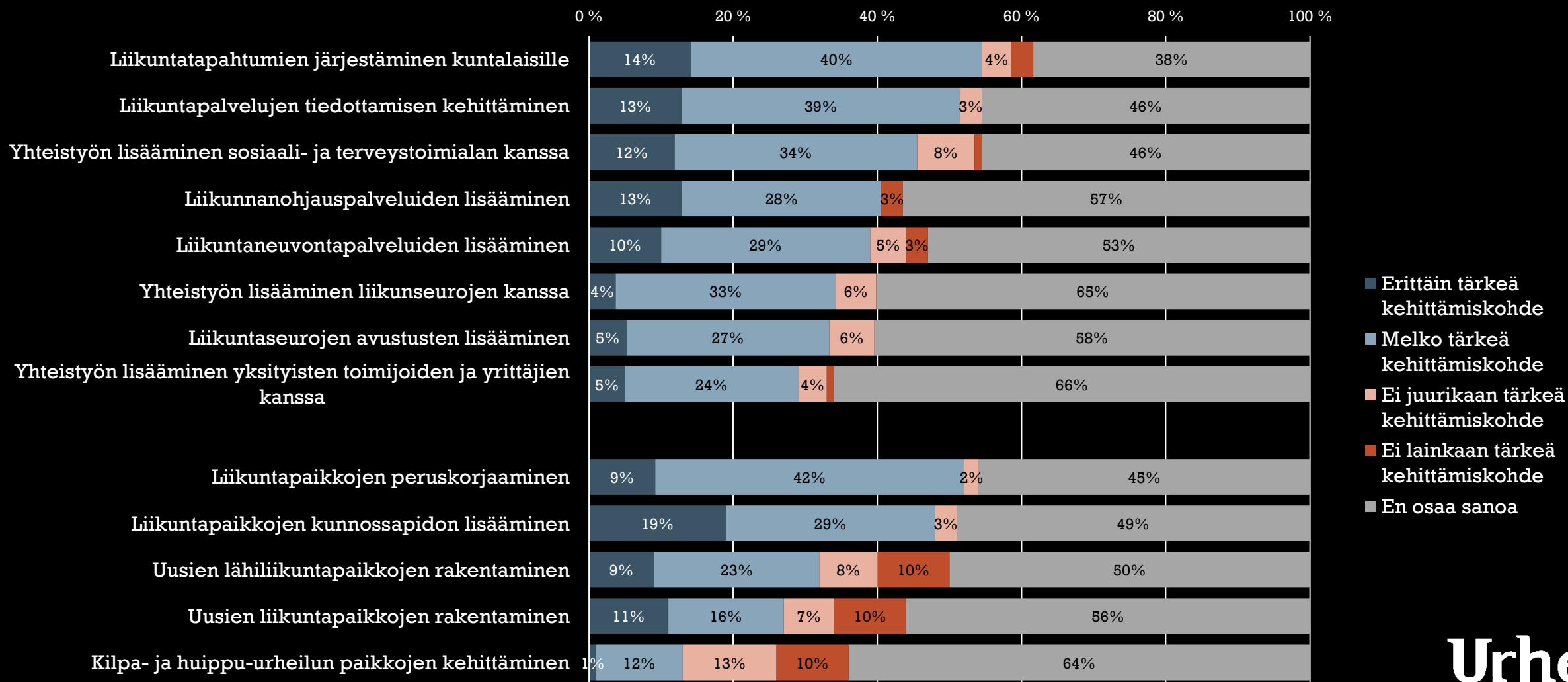
## Mitä uusia liikuntapalveluja haluaisitte Pieksämäelle?



## Mitä uusia liikuntapaikkoja haluaisitte Pieksämäelle?



# KEHITTÄMISKOHTEIDEN TÄRKEYS IKÄÄNTYNEILLE

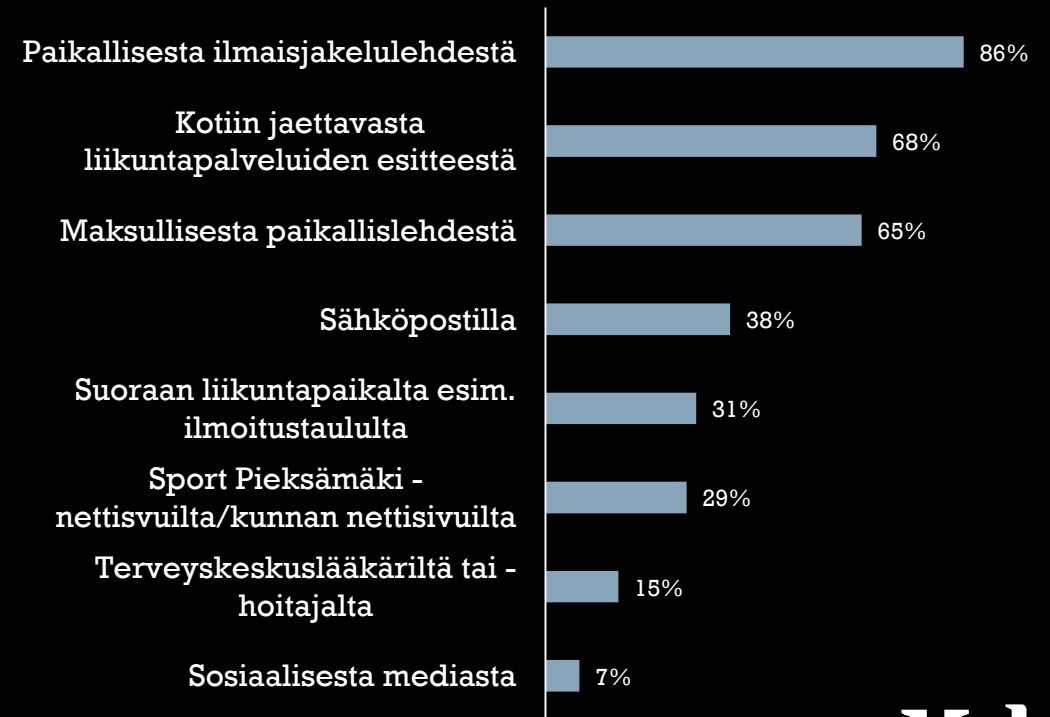


# PIEKSÄMÄEN LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA TIEDOTTAMINEN

## Mistä olet saanut tietoa?



## Mitä kautta tieto saavuttaisi sinut parhaiten?



# PIEKSÄMÄKELÄISTEN KEHITTÄMISEHDOTUKSET

"Jos olisi kuljetus edes uimahalliin käyttäisin sitä.  
Pyörällä tulee matkaa 9 km"

"Kuntosali, jossa lapsiparkki mahdollisuus. Lapsiparkki voisi olla esim. kahtena iltana viikossa etukäteen varattava erillisestä maksusta. Käyttäisin heti!"

"Tiedon löytäminen eri harrastus mahdollisuuksista on haastavaa, toivoisin urheiluseurojen panostavan nettisivuihinsa ja tiedottamiseen toiminnastaan, jotta lapset saataisiin toimintaan mukaan pienestä pitäen. Kun on muuttanut toiselta paikkakunnalta ei voi tietää mitä kaikkea on tarjolla ja mistä löytää tietoa. Aikuisille kyllä tuntuu olevan tarjolla eri liikuntamuotoja ja lajeja, mutta alle kouluikäisille lapsille vaikeampi löytää ohjattua liikuntaa."

"Kaikki eivät halua pelata kilpailumielessä ja niitä seuroja tietääkseni Pieksämäellä on, kuten lentopallo ja salibandy esimerkiksi. Olisi kiva pelata joukkueissa sellaisten kesken, joita oikeasti kiinnostaa pelata, vrt. vaikka liikuntatunteihin missä osa ei tee mitään."

"Ilmaisia  
tutustumistapahtuma-päiviä  
eri lajien parissa."

"En ole urheilija. Tarvitsen liikuntaa voidakseni hyvin. Olisi hyvä, että tähän tulisi kannustus esim. tapahtumissa ei vain kilpailtaisi vaan kannustettaisiin kaikkia liikkumaan ja kaikki liike saisi kannustusta. Samoin olisi hyvä olla kimpakyytejä esim luontopoluille, Parta-harjuun yms. Kaikilla ei ole autoja ja julkista liikennettä tänä päivänä ei paljon ole. Eli aina ei tarvitse rakentaa uutta urheiluhallia tai erityisurheilupaikkaa. Usein riittää, että käyttökynnystä alennetaan niin, että me ujut ja huonot liikkujatkin uskallamme mukaan."

"Muutin Espoosta. Siellä on +68 kortti, jolla pääsee ilmaiseksi kaupungin liikuntapaikkoihin, kuten uimahalleihin, kuntosaleille ja ryhmiin. Se koetaan myönteisenä ja houkuttaa liikuntaan. Kaupunki haluaa näin lisätä vanhojen ihmisten terveysliikuntaa ja terveyttä. Olisi kai kokeilemisen arvoista Pieksämäellä. Saattaisi tuoda menoja suuremmat hyödyt terveystoiminnalla. Ehkä houkuttaisi myös sellaisia ihmisiä liikuntapaikkoihin, jotka eivät ole liikuntaa harrastaneet."

"Rullaluistelu! Asfaltti on huonoa (näkkileipää) välillä Vangasjärvi - Nenonpelto pyörätiellä!"



# LIKKUJATYYPIT



# LIKKUJATYYPIT

- Tilastollisia keskiarvoja aineistosta nousevista ominaisuuksien keskittymistä.
- Liikkujatyypit kuvaavat nimenomaan liikunnallisesti aktiivisia pieksämäkeläisiä, sillä he ovat painottuneesti vastanneet kyselyihin.
- Liikkujatyypit on tehty työikäisistä ja ikääntyneistä.

# RIITTA AKTIIVILIIKKUJA, 40-50 VUOTTA

**Riitta aktiiviliikkuja** on keski-ikäinen kokopäivätöitä tekevä perheellinen, joka on melko suurella todennäköisyydellä urheiluseuran jäsen. Riitan viikoittainen liikunta muodostuu moninaisesta liikunnasta, johon kuuluu arkiliikuntaa, lenkkeilyä sekä lihaskuntoa kehittäviä aktiviteettejä.

Riitta on yleisesti ottaen tyytyväinen Pieksämäen liikuntatarjontaan. Riitoista puolet pitää kevyen liikenteen väyliä vähintään hyvinä ja uimahallin vähintään hyväksi arvioi 77 prosenttia

Riitalla on kolme kiloa ylipainoa ja vain yksi kymmenestä Riitasta polttaa tupakkaa.

# KATI KEVYTLEIKKUJA, 25-35 vuotta

**Kati Kevytliikkuja** on kolmekymppinen opiskelija tai vähän aikaa sitten työelämäänsä siirtynyt nuori nainen. Kati on naimaton ja ei harrasta liikuntaa seuroissa. Katin liikunta muodostuu kävely- ja juoksulenkkeilystä. Näiden lisäksi Kati huolehtii lihaskunnostaan yhden tai kaksi kertaa viikossa ryhmäliikuntatunnilla tai kuntosalilla.

Kati on yleisesti ottaen tyytyväinen kaupungin liikuntatarjontaan. Kateista puolet pitää kevyenliikenteen väliä vähintään hyvinä ja uimahallin vähintään hyväksi arvioi 73 prosenttia

Katille on kertynyt ylipainoa viitisen kiloa ja kymmenestä Katista kaksi tai kolme polttaa tupakkaa.

# MARKKU ELINTASOKUMPU, 38-45 vuotta

**Markku Elintasokumpu** on 40 vuotias perheellinen ja kokopäivätyötä tekevä mies. Markku on aktiivinen seuratoiminnassa. Markun viikoittainen fyysinen aktiivisuus tulee eritoten kovatehoisista mailapeleistä. Arkiliikunta ja lenkkeily ovat verraten vähäisiä Markun viikko-ohjelmassa.

Markku on yleisesti ottaen tyytyväinen kaupungin liikuntamahdollisuuksiin. Markusta 40 prosenttia pitää kevyen liikenteen väyliä vähintään hyvinä ja uimahallin vähintään hyväksi arvioi 85 prosenttia.

Markun tulisi laihduttaa kahdeksan kiloa päästäkseen normaalipainoon. Kymmenestä Markusta yksi tai kaksi polttaa tupakkaa.

# RISTO REIPPAILIJA, 50-55 vuotta

**Risto Reippailija** on keski-ikäinen lenkkeilijä. Riston arkiliikunta on vähäistä, mutta hän käy usein kevyillä kävely- tai pyörälenkeillä. Raskaan kestävyysliikunnan määrä on Riston akilleenkantapää.

Risto on yleisesti ottaen melko tyytyväinen kaupungin liikuntamahdollisuuksiin. Ristoista 34 prosenttia pitää kevyen liikenteen väyliä vähintään hyvinä ja uimahallin vähintään hyväksi arvioi 43 prosenttia.

Ristolla on ylipainoa kuusi kiloa ja kymmenestä ristosta kaksi polttaa tupakkaa.

# JERE PUNTTIMIES, 28-35 vuotta

**Jere Punttimies** on naimaton kolmekymppinen, joka tekee kokopäivätyötä ja saattaa olla seuratoiminnassakin mukana. Jere ei välitä arkiliikunnasta ja kävelylenkkeilykin on satunnaista. Jeren fyysisestä aktiivisuudesta suuri osa tulee lihaskuntoharjoittelusta kuten kuntosalitreenistä. Raskas kestävyysliikunta kuten juoksu ja mailapelit ovat myös Jeren mieleen.

Jere on yleisesti ottaen melko tyytyväinen liikuntatarjontaan. Jereistä kevyenliikenteen väyliä vähintään hyvinä pitää ainoastaan 16 prosenttia ja uimahallin vähintään hyväksi arvioi 30 prosenttia.

Jerellä on ylipainoa maltilliset kolme kiloa ja kymmenestä jereistä kaksi tai kolme polttaa tupakkaa.

# IRMELI SUURIKÄLUOKKA, 64-69 vuotta

**Irmeli Suurikäluokka** on eläkepäiviään puolisonsa kanssa viettävä 68 vuotias arkiliikkuja. Viikon aktiivisuus muodostuu suurelta osin arkielämän askareista. Kävelylenkkeily on jäänyt Irmeliltä tai sitä ei ole koskaan harrastettukaan. Yksittäiset Irmelit saattavat käydä viikoittain uimassa. Lihaskunnosta huolehditaan korkeintaan pari kertaa viikossa seutuopiston ryhmissä.

Irmelillä on 4,6 kiloa ylipainoa ja hän ei polta tupakkaa.

# JUHANI IKINUORI, 64-69 vuotta

**Juhani Ikinuori** on suurten ikäluokkien eläköitynyt miesedustaja, mutta liikunnallisesti aktiivinen sellainen. Kevyt lenkkeily niin kävellen kuin pyörälläkin on Juhaniin vahvuusalue ja liikuntaa tulee harrastettua laidasta laitaan. Kovatehoisen kestävyysliikunnan Juhani suorittaa viikoittaisella hiihtolenkillä luonnossa. Lihaskunnostaan Juhani huolehtii käymällä seutuopiston ryhmissä.

Juhani on yleisesti ottaen melko tyytyväinen kaupungin liikuntamahdollisuuksiin.

Juhanilla on ylipainoa nelisen kiloa ja Juhani ei polta.



# MARI-MATTI TERVASKANTO

**Mari-Matti Tervaskanto** on pitkälle yli 70 vuotias leski, joka on säilyttänyt toimintakykynsä suuresta iästään huolimatta. Todennäköisimmin kyseessä on Mari, mutta Matti Tervaskantojakin löytyy. Lähes kaikki fyysinen aktiivisuus tulee arkiliikunnasta ja vähäisessä määrin myös kevyestä lenkkeilystä. Lihaskunnosta huolehtiminen on Mari-Matilla taakse jäänyttä elämää.

Mari-Matti on yleisesti ottaen melko tyytyväinen liikuntatarjontaan.



# PIEKSÄMÄKELÄISET SEURAT

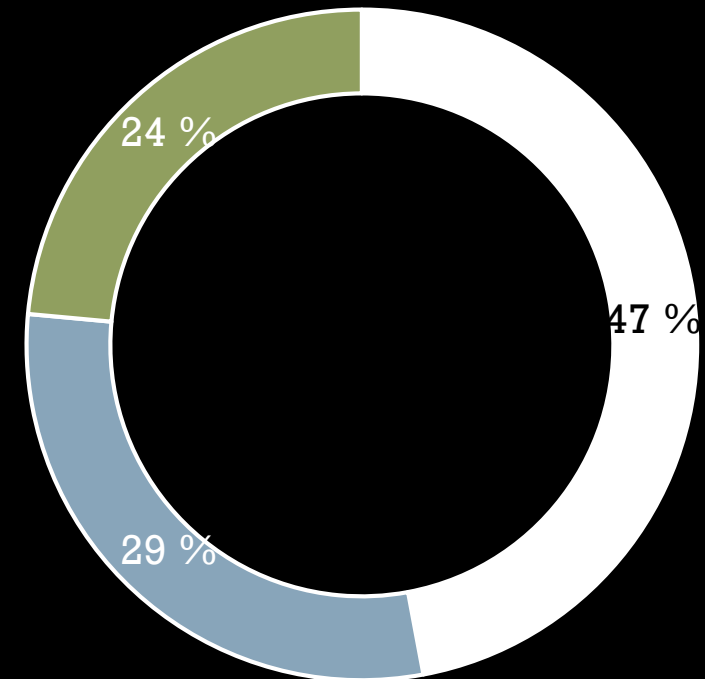
# MITÄ TIEDÄMME SEUROISTA?

- Tarkoituksena seurojen toimintaedellytysten ja kehitysehdotusten kartoittaminen
  - Seurojen toiminta
  - Toimintaedellytykset
  - Tyytyväisyys ja odotukset
  - Seurojen talous
  - Yhteistyö
- Otos 17 seuraa (vastausprosentti 48)

# OTOKSEN TUNNUSMERKIT

- Otoksessa monenlaisia seuroja
- Jäsenmäärä välillä 20~350
- Jäseniä yhteensä 2622
- Lähes kaikki rakennetut liikuntapaikat edustettuina
- Seurojen orientaatio laaja
  - Kilpaurheilu, harrasteurheilu, erityisryhmät...
- Junioriseuroja ja aikuisten liikuttajia.

Seuran tyyppi



■ Yhden lajin erikoisseura ■ Muutaman lajin seura ■ Yleisseura

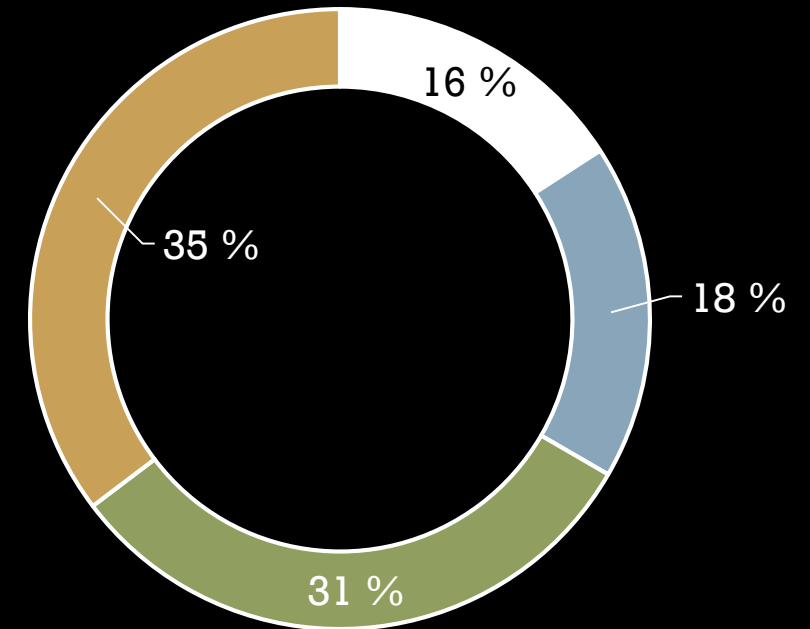


# SEUROJEN TOIMINTA

# KETKÄ SEUROISSA HARRASTAVAT?

- Naisten osuus on hieman suurempi niin täysi-ikäisten kuin alaikäistenkin harrastajien keskuudessa. (53 %)
- Monessa seurassa haasteena pienenevät ikäluokat ja drop down -ilmiö.
- Vastuu toiminnan pyörittämisestä kasautunut usein alle 10 vapaaehtoiselle.
- Talkootyön kehityslinjoista myös positiivisia arvioita.

Jäsenistön koostumus keskimäärin



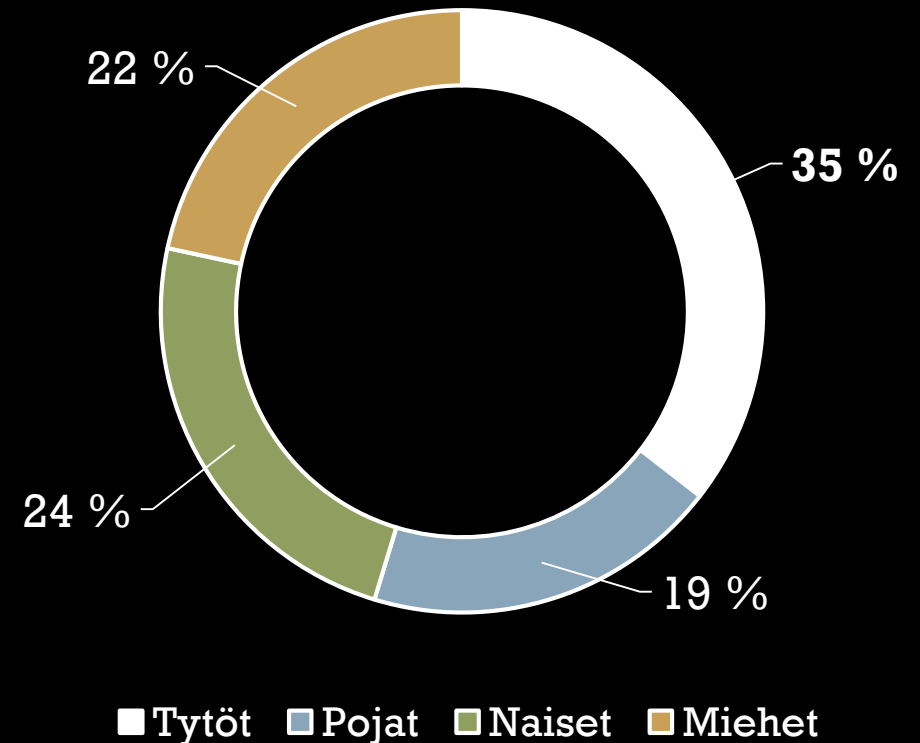
■ Pojat ■ Tytöt ■ Miehet ■ Naiset



# KENELLE OHJATTUA TOIMINTAA JÄRJESTETÄÄN?

- Ohjatusta toiminnasta 54 prosenttia on suunnattu alaikäisille.
- Määrällisesti tytöille järjestetään enemmän ohjattua toimintaa kuin pojille.
- Vastanneiden seurojen viikoittainen ohjatun toiminnan määrä on 245 tuntia.
- Karkea arvio koko Pieksämäestä on noin 500 tuntia ohjattua seuratoimintaa viikossa.
- Vähintään kerran viikossa seuran toimintaan osallistuvien määrä on 1322.
  - Koko kaupungissa osuus arviolta 15 prosenttia asukkaista.

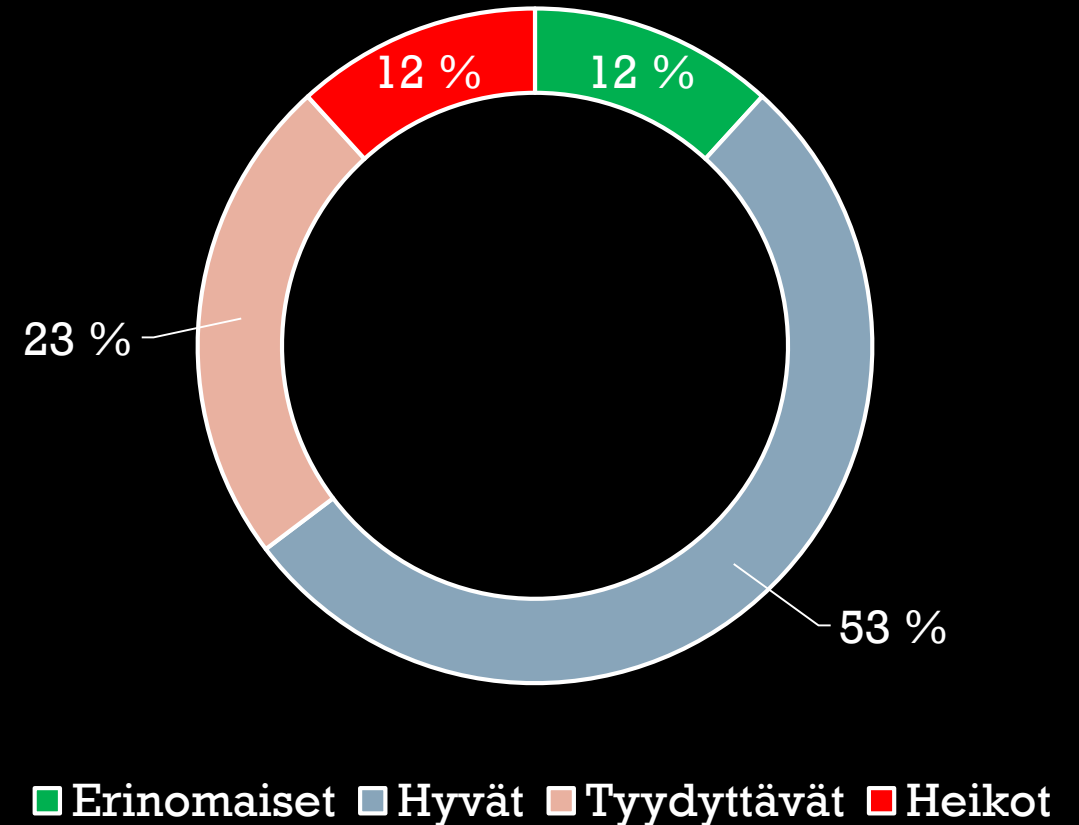
Seurojen järjestämän toiminnan suhteellinen määrä sukupuolittain.



# SEUROJEN TOIMINTAEDELLYTYKSET

- Seuroista 65 prosenttia arvioi toimintaedellytyksensä vähintään hyväksi.
- Vahvuustekijöiksi seurat mainitsivat:
  - harrastuspaikkojen saavutettavuus
  - harjoitusvuorojen melko hyvä riittävyys.
  - Harjoituspaikkojen pienet maksut.
- Suurimpia haasteita ovat:
  - Nuorten harrastajien vähyys
  - Taloudellinen tilanne
  - Liikuntapaikkojen laatu
  - Yksittäisillä seuroilla korkeat liikuntapaikkamaksut

Seuran yleiset toimintaedellytykset

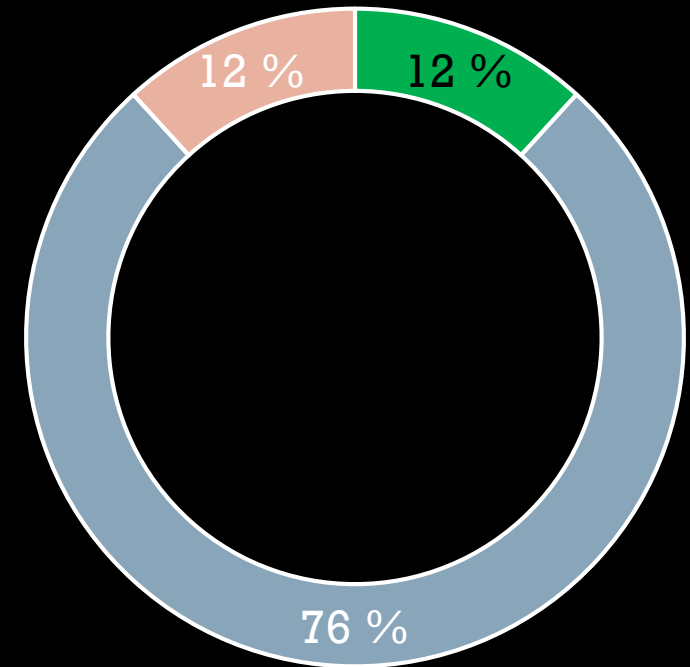




# PIEKSÄMÄEN YLEISET LIIKUNTAEDELLYTYKSET

- Yleiset edellytykset arvioidaan paremmiksi kuin seuran edellytykset.
- Seuroista 88 prosenttia arvioi kaupungin yleiset liikuntaedellytykset vähintään hyväksi.
- Yksikään seura ei arvioinut liikuntaedellytyksiä huonoiksi.

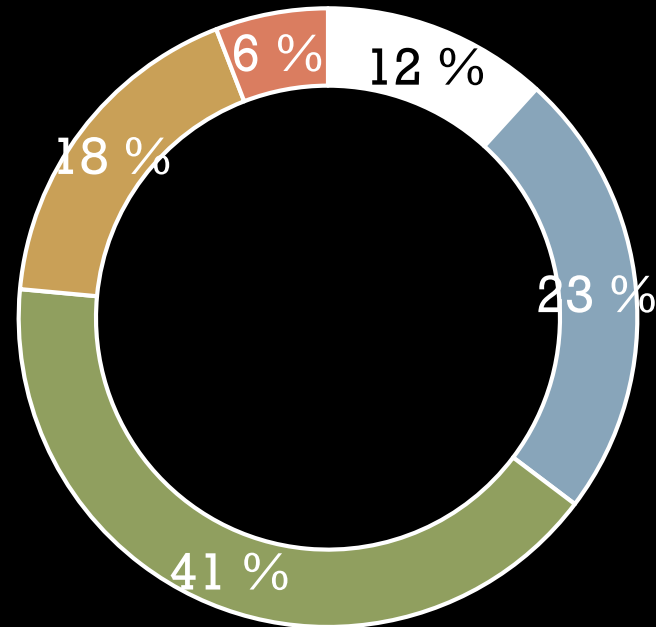
Pieksämäkeläisten yleiset liikuntaedellytykset



■ Erinomaiset ■ Hyvät ■ Tyydyttävät

- Seuroista 65 prosenttia arvioi oman toimintansa vähintään hyväksi.

Arvioi seuran toiminnan tasoa kouluarvosanalla  
4–10

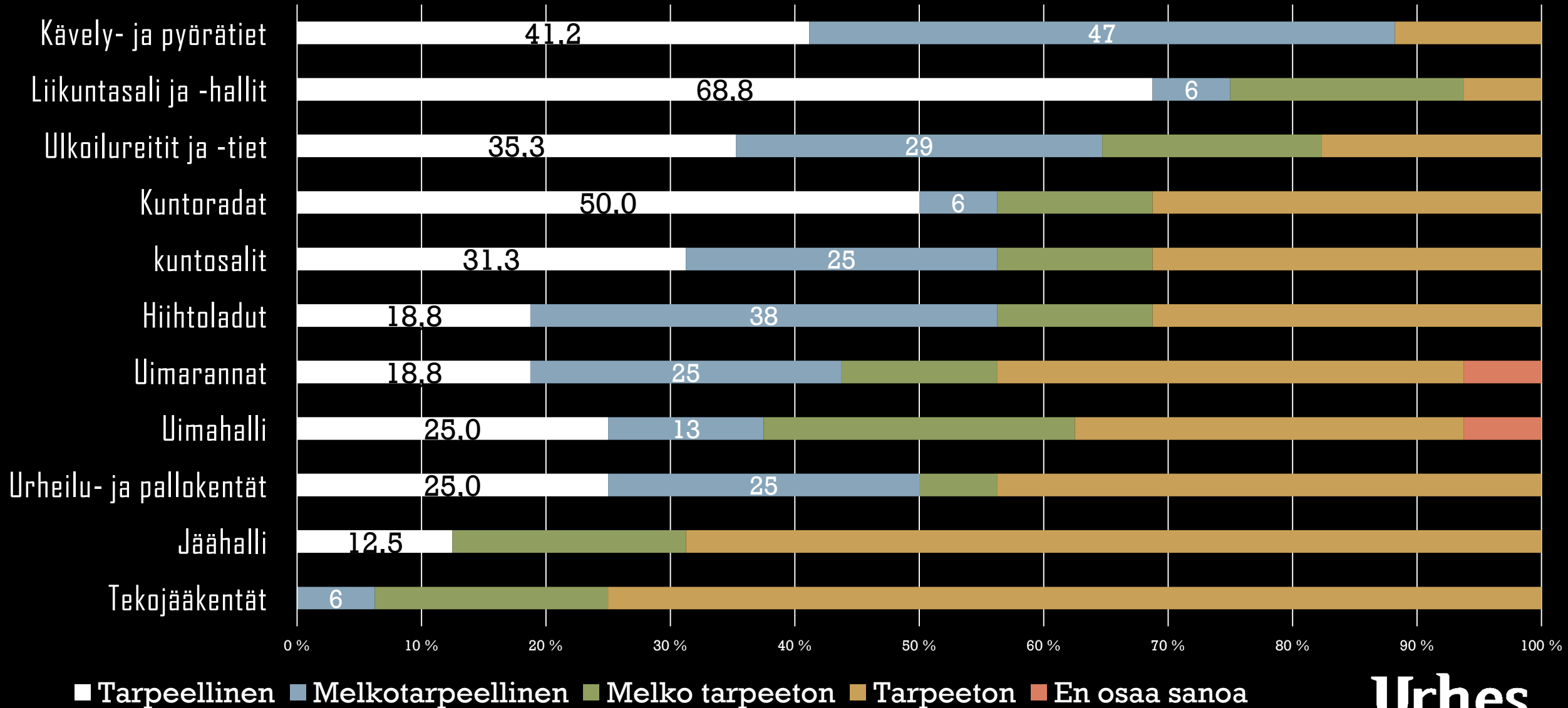


■ 6 ■ 7 ■ 8 ■ 9 ■ 10

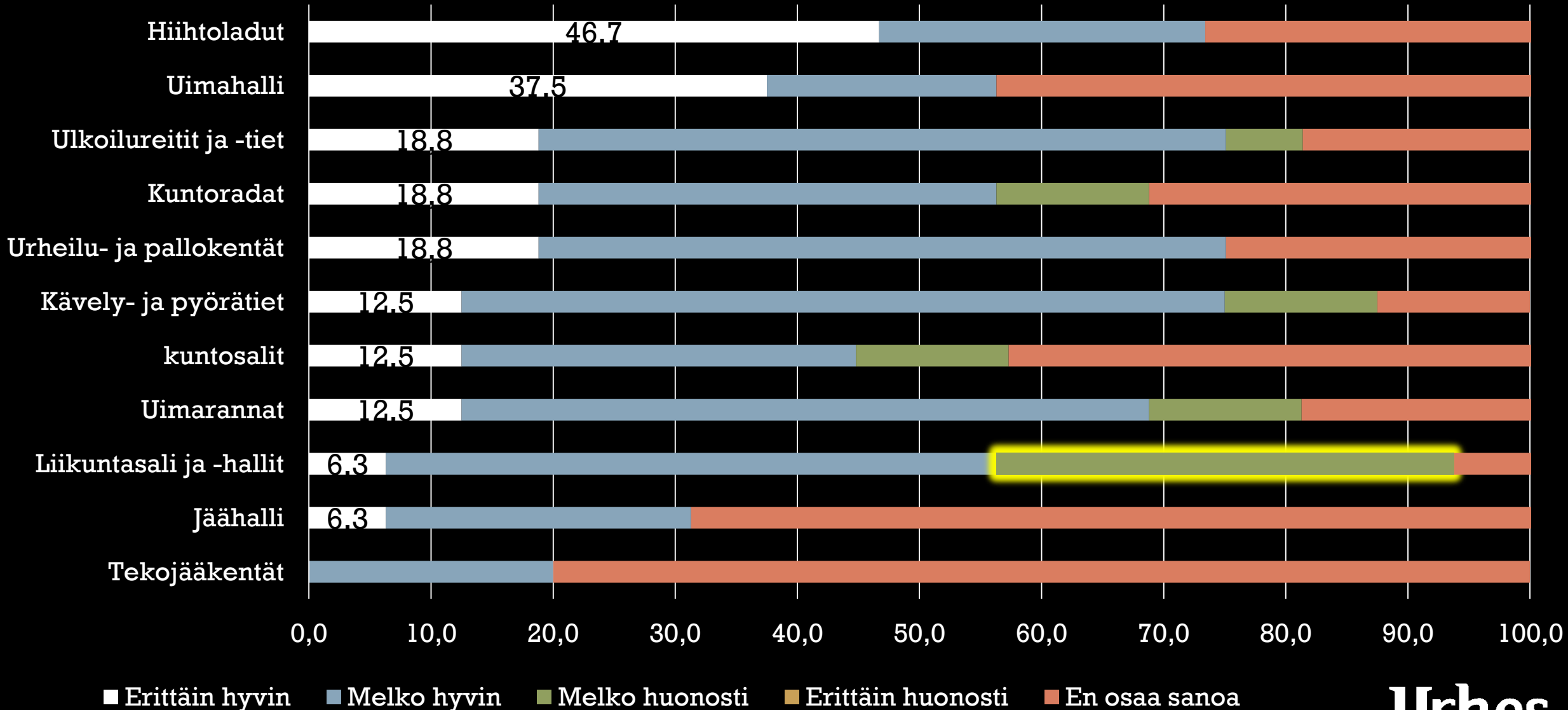


# SEUROJEN TYYTYVÄISYYS JA ODOTUKSET

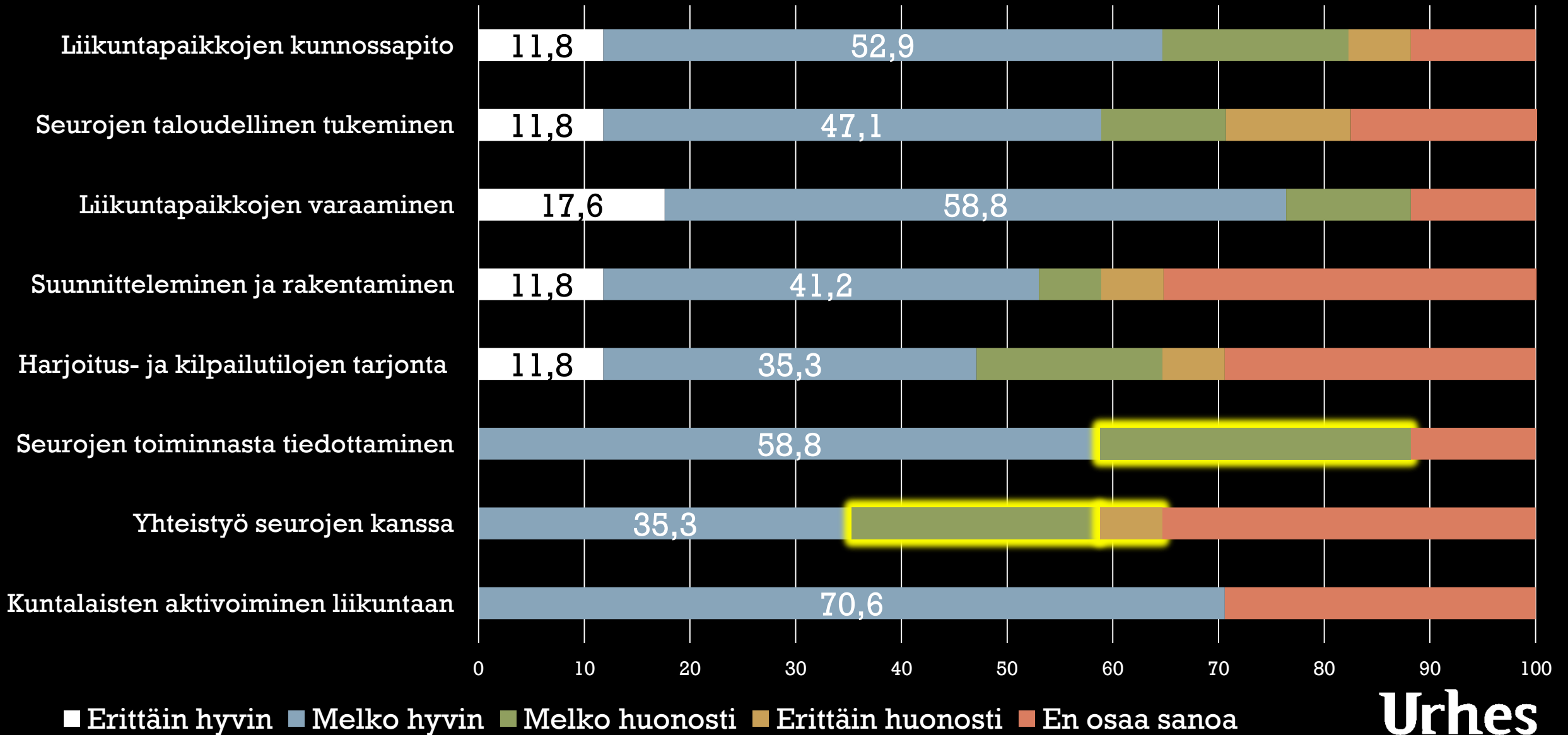
# LIIKUNTAPAikkojen tarpeellisuus seuran toiminnan kannalta?



# MITEN LIIKUNTAPALVELUT ON HOITANUT TEHTÄVÄNSÄ?

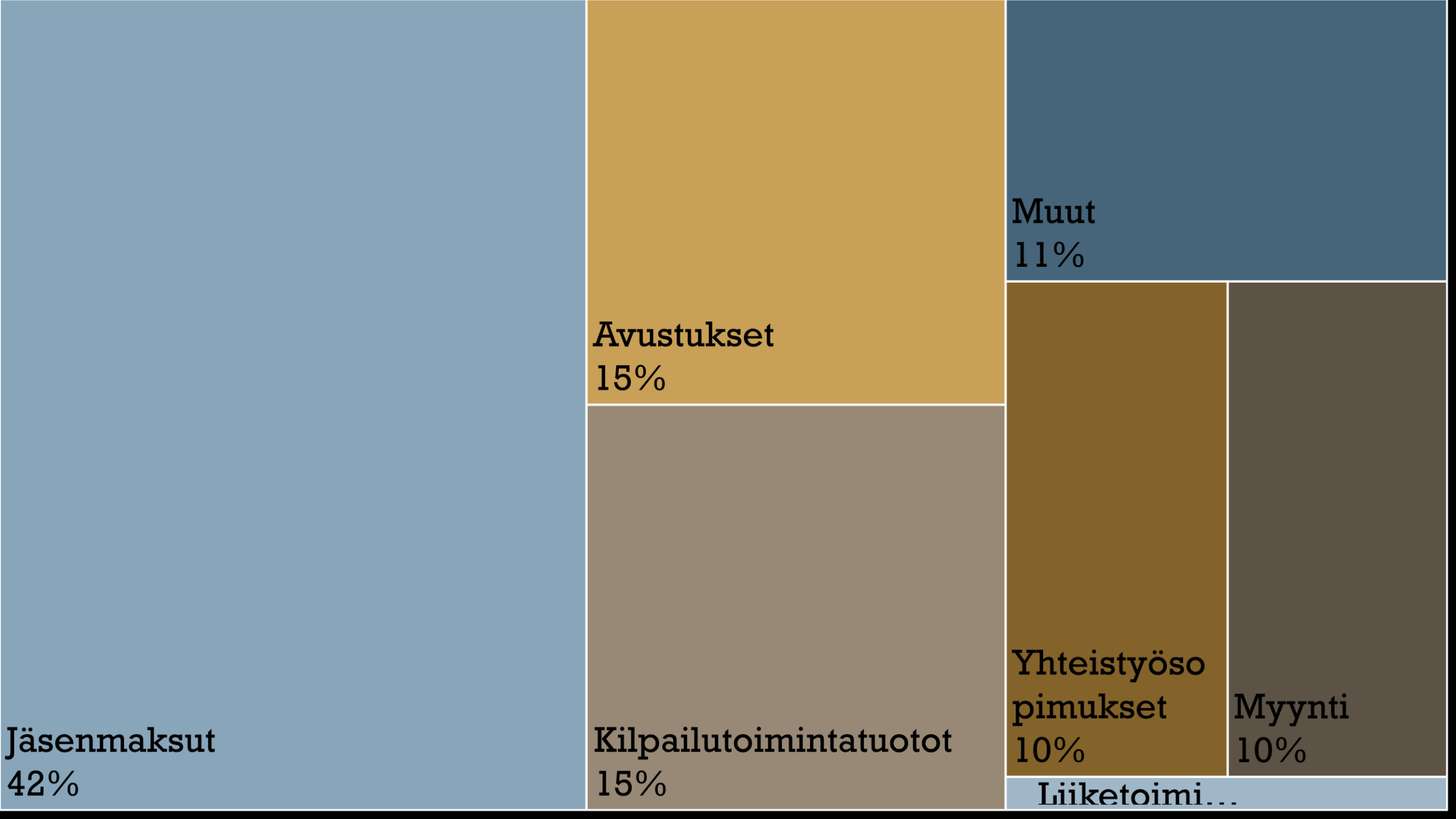


# MITEN LIIKUNTAPALVELUT ON HOITANUT TEHTÄVÄNSÄ?



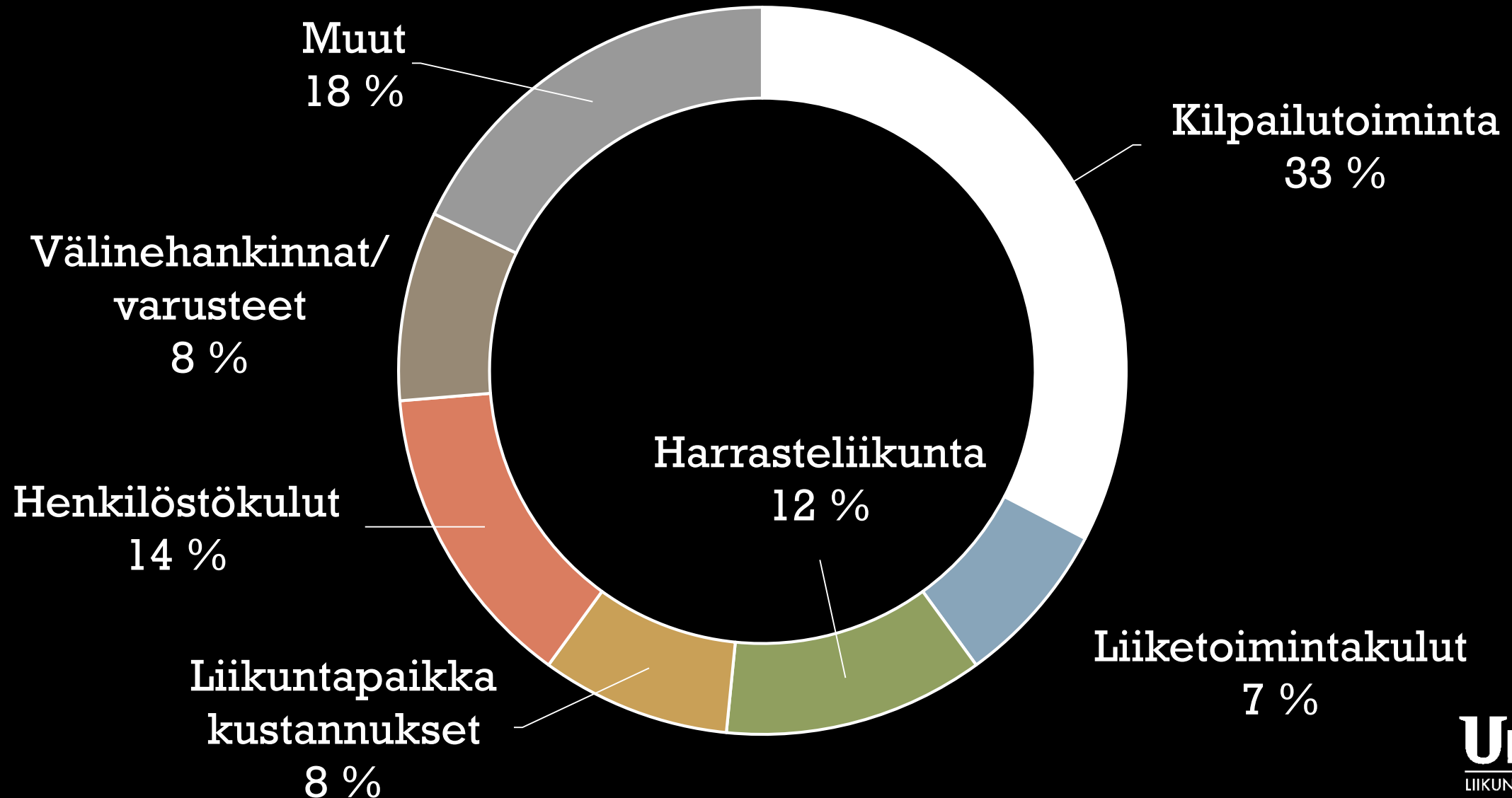


# SEUROJEN TALOUS

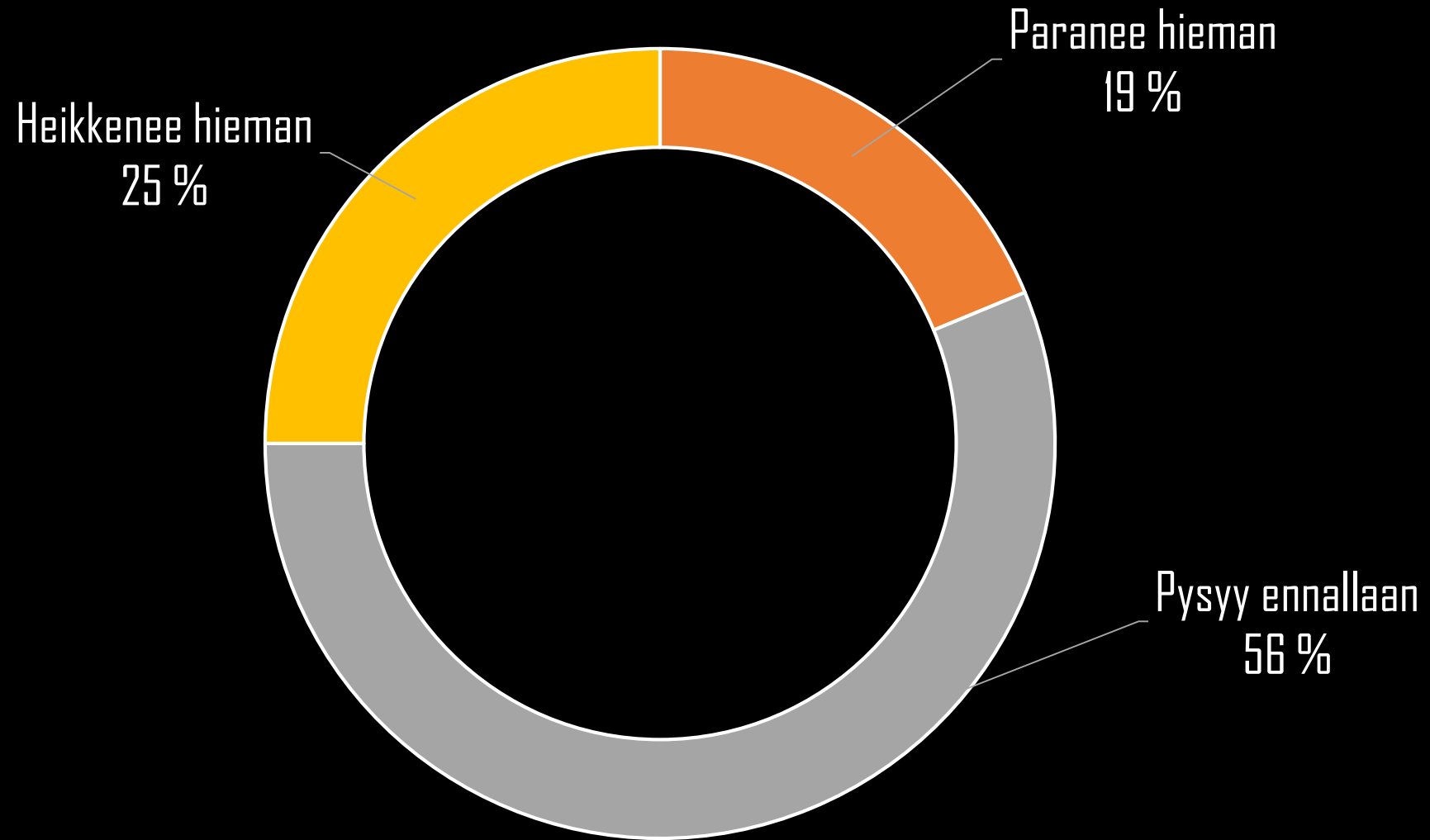




# MENOJEN OSUUS VUOSIBUDJETISTA



# Miten seuran talous tulee kehittymään tulevina vuosina?



■ Paranee huomattavasti ■ Paranee hieman ■ Pysyy ennallaan ■ Heikkenee hieman ■ Heikkenee huomattavasti



# AVUSTUS- JA TUKIPOLITIIKKA



Liikuntapaikkojen  
rakentaminen  
258 €

Liikuntapaikkojen hoito  
ja kunnossapito  
255 €

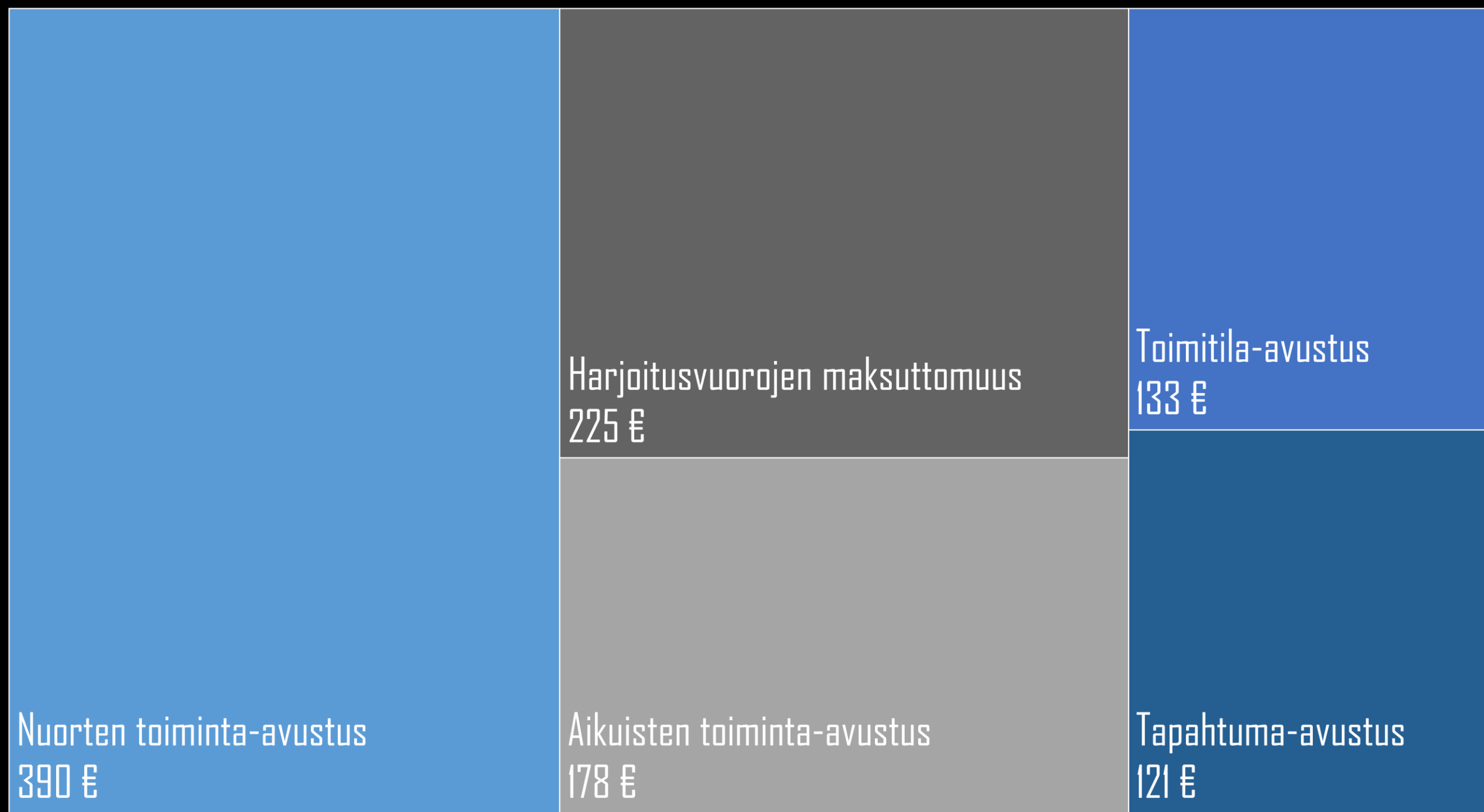
Taloudellinen tuki seuralle  
241 €

Apu seurojen  
palveluiden ja  
toiminnan  
kehittämiseen  
88 €

Koulutus  
seurojen  
toimijoille  
69 €

Koneiden ja  
laitteiden  
järjestäminen  
seuroille  
111 €

Tiedottaminen  
seurojen  
toiminnasta  
63 €

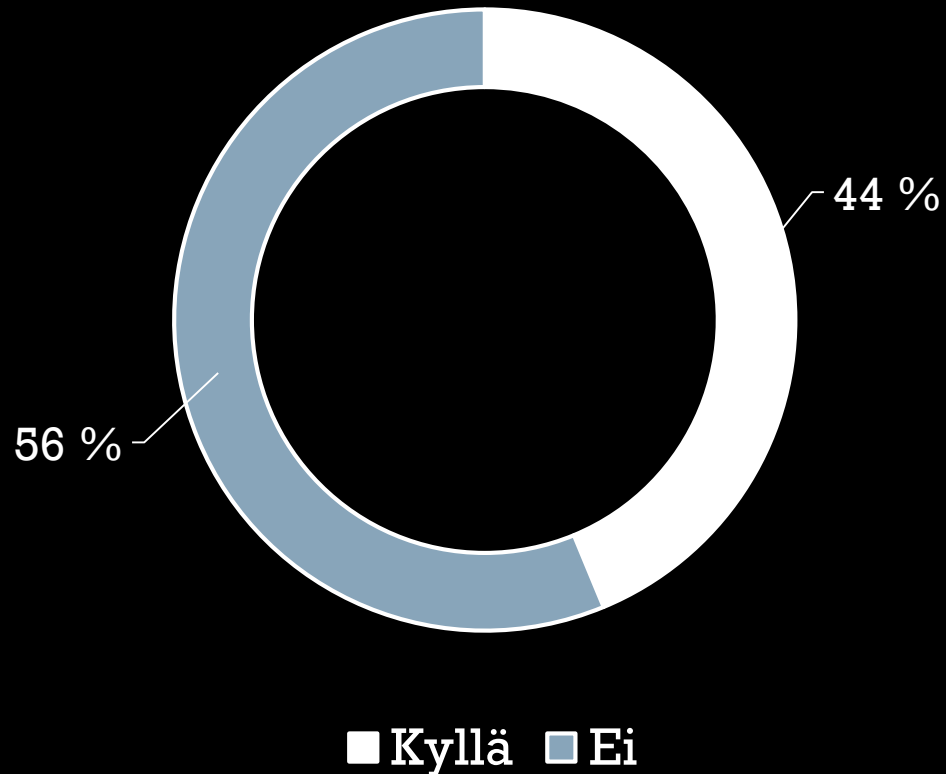




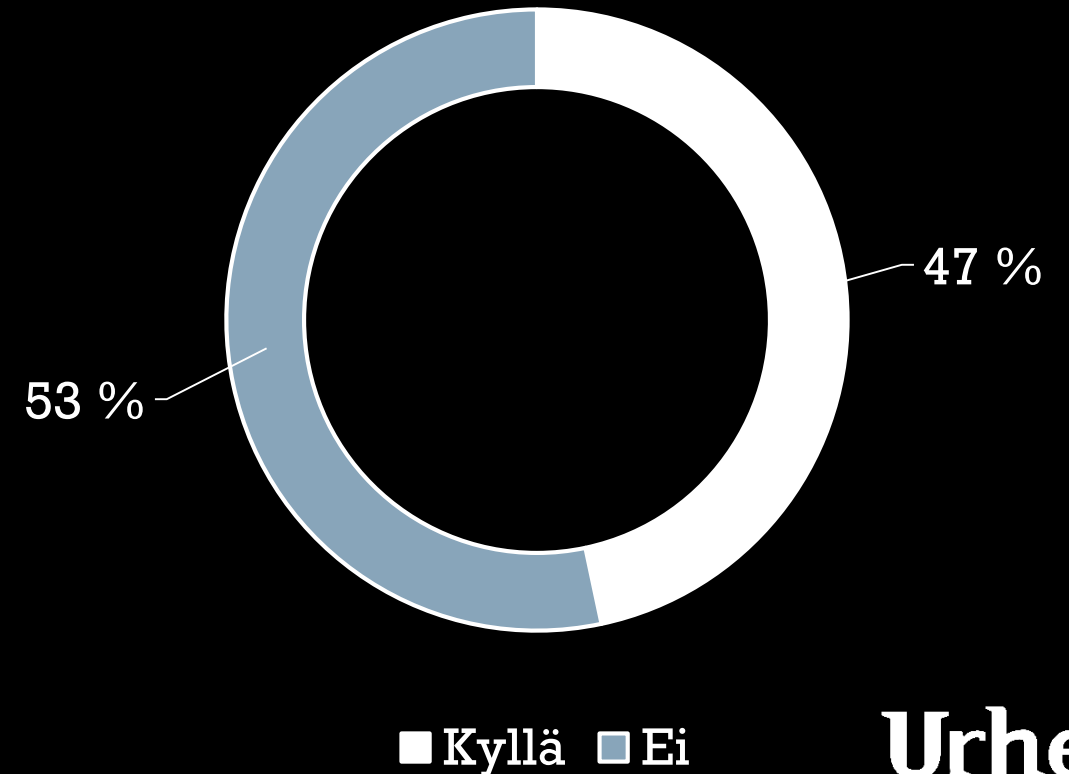
YHTEISTYÖ

# SEUROJEN VÄLINEN YHTEISTYÖ

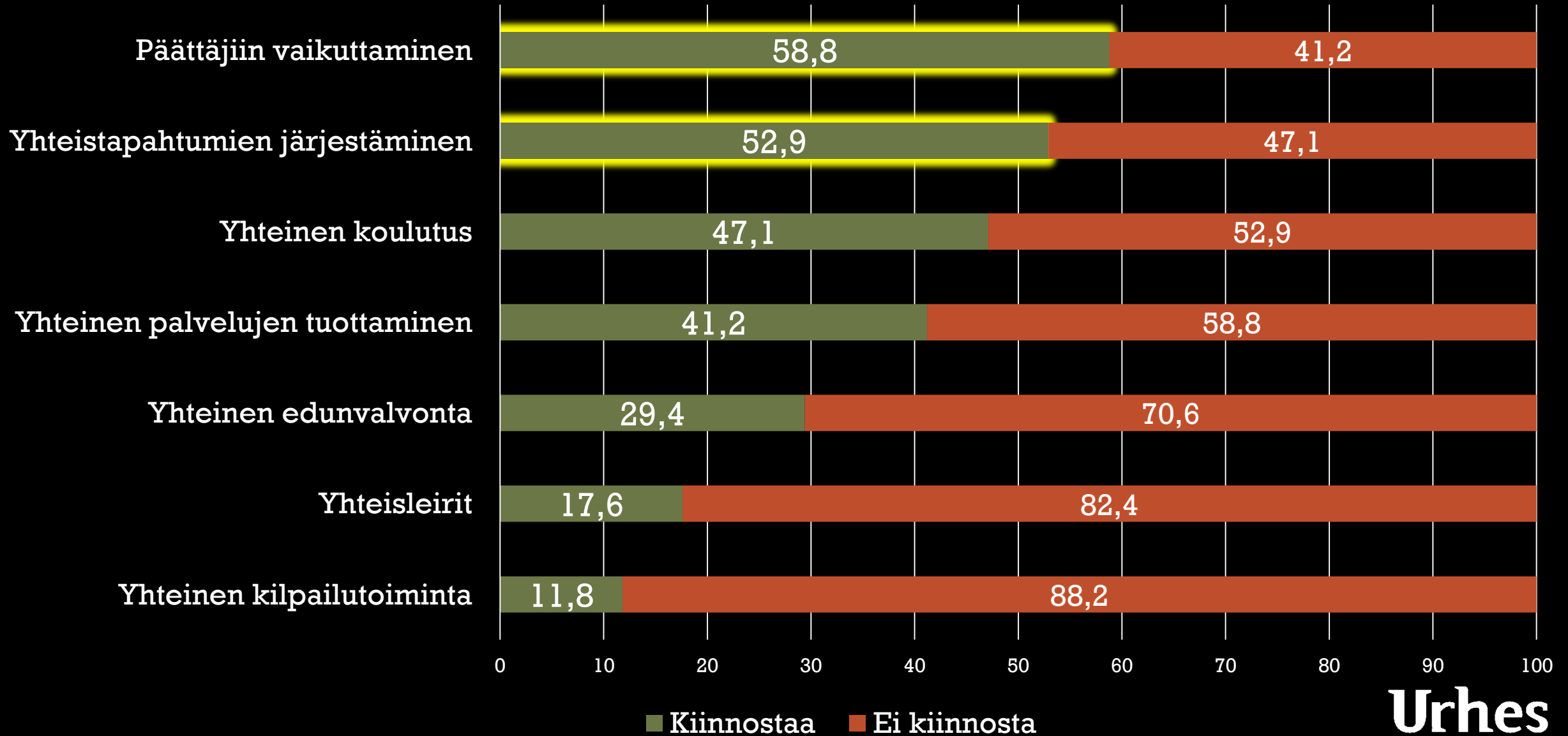
Onko seuralla yhteistyötä toisen  
pieksämäkeläisen seuran kanssa?



Onko seuralla yhteistyötä ulkopaikkakuntalaisen  
seuran kanssa?



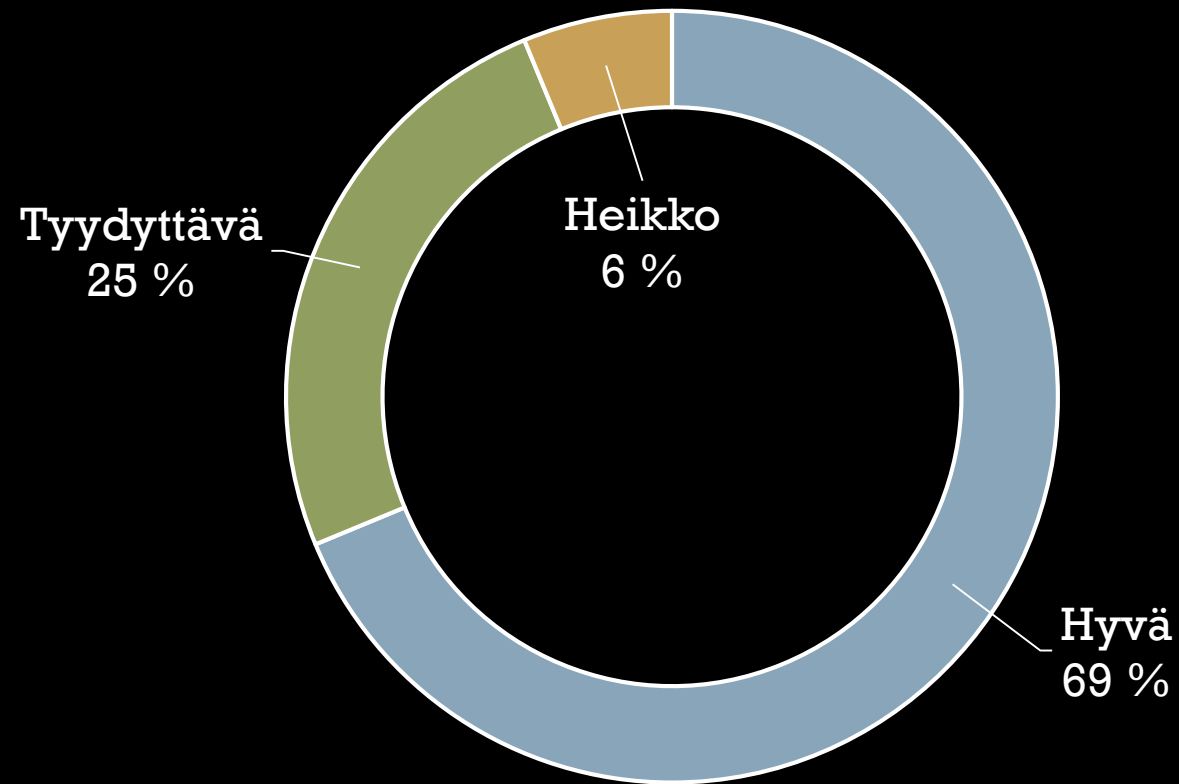
# MILLAINEN SEUROJEN VÄLINEN YHTEISTYÖ HERÄTTÄÄ KIIINNOSTUSTA?





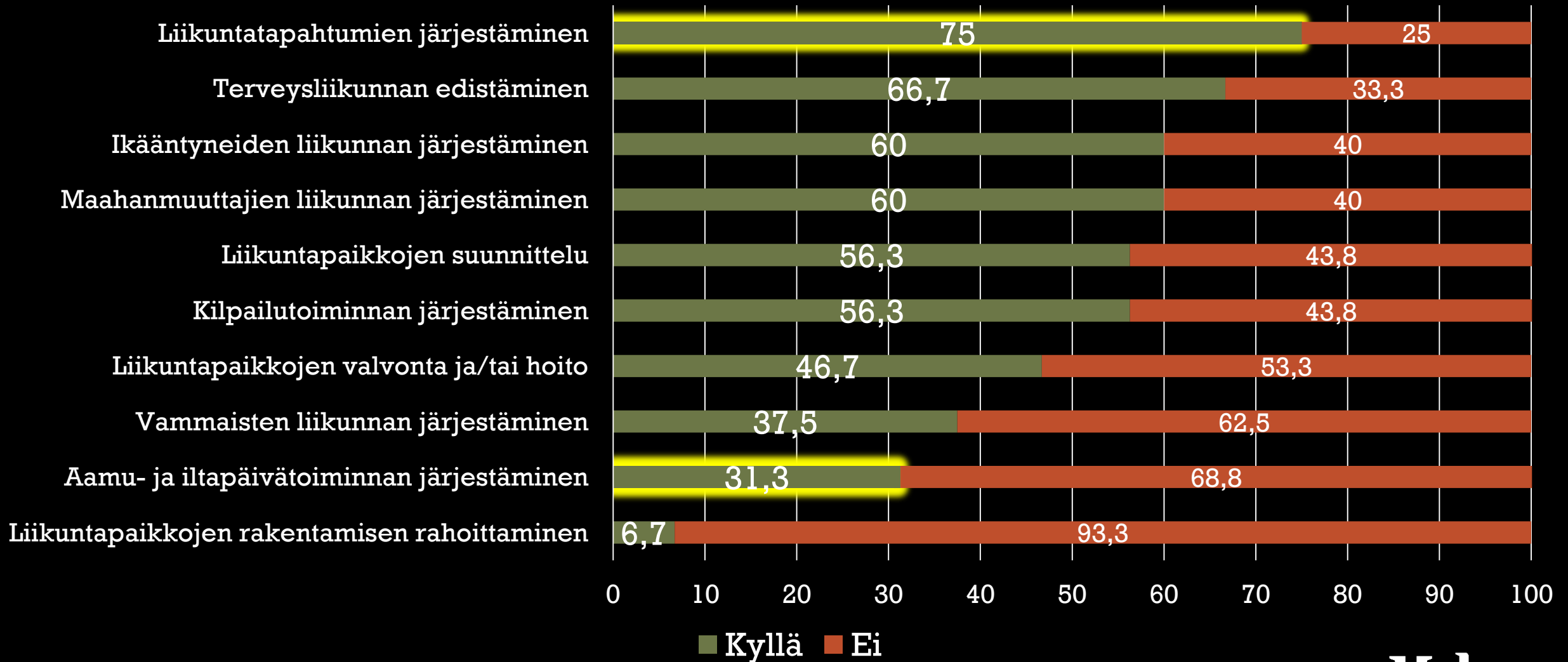
# SEUROJEN JA KAUPUNGIN VÄLINEN YHTEISTYÖ

Seuran ja kaupungin välinen yhteistyö tällä hetkellä?



■ Erittäin hyvä ■ Hyvä ■ Tyydyttävä ■ Heikko

# SEUROJEN MAHDOLLISUUDET YHTEISTYÖHÖN KAUPUNGIN KANSSA ?



KALVOSULKEISET PÄÄTTYVÄT,  
MUTTA VAIN KAHVITARJOILUN AJAKSI.

# SUOMEN KUSTANNUSVAIKUTTAVIMMAT LIIKUNTAPALVELUT VUONNA 2027

### PANOKSET

Liikuntapaikat  
Henkilöstö

### TUOTOS

Liikuntapalvelut  
Liikuntaedellytykset

### VAIKUTTAVUUS

Asukkaiden fyysinen  
aktiivisuus

TAVOITTEENA ASUKKAIDEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN LISÄÄMINEN  
SEKÄ  
TULEVAISUUDEN ONGELMIEN EHKÄISEMINEN/VÄHENTÄMINEN

# TOIMENPIDE-EHDOTUKSET

# LIIKUNTAPAIIKKAVERKOSTON KESKITTÄMINEN

- Nykyiset liikuntapaikat säilytetään taajamaan alueella ja muista luovutaan.
- Ei tehdä liikuntapaikkojen osalta uudisrakentamista
  - Liikuntatilojen ylläpitokustannukset merkityksellisiä verrattuna alkuinvestointiin
- Kylien liikuntaedellytykset turvataan
  - Kuljetuspalvelu
  - Kyläseurojen taloudellisen tuen lisääminen
- Väkiluku laskussa ja nuoret ikäluokat pienenevät
  - Ei odotettavissa muuttovoittoa
  - Kylien asukkaiden keskittyminen ikääntyneisiin
  - Luonnollinen poistuma seuraavan 20 vuoden aikana.



# KARSITUN JA KESKITETYN LIIKUNTAPAIKKAVERKOSTON LAADUN PARANTAMINEN

- Nykyisten rakennettujen liikuntapaikkojen perusparannukset.
- Ensimmäisenä Urheilutalon perusparannus ja tämän jälkeen Kontiopuiston perusparannus.
  - Näiden liikuntapaikkojen huono kunto näkyy kyselyiden vastauksissa.
- Perusparannus, sillä liikuntapaikkojen käytettävyyttä ja muuntojoustavuutta tulee parantaa.

# RESURSSIEN KOHDISTAMINEN LIKUNNASTA ENITEN HYÖTYVIIN VÄESTÖRYHMIIN.

- Liikuntapalvelut eivät tavoita kaikkein huonoimmassa kunnossa olevia asukkaita.
- Varhainen puuttuminen liikkumattomuuteen on kustannustehokkaampaa kuin sairauksien hoitaminen myöhemmässä vaiheessa.
- Onnistuakseen edellyttää aktiivista yhteistyötä sote-palveluiden kanssa.
- Aktiivinen pienryhmäohjaus, jossa ohjattavaan henkilökohtaisesti yhteydessä todettu tutkimuksissa kustannustehokkaimmaksi toimintamalliksi.

# ULKOLIIKUNTAPAIKKOJEN MERKITYKSELLISTÄMINEN

- Keskustataajaman reunoilla useita kuntoilu- ja ulkoilureittejä, jotka tulisi saada paremmin asukkaiden tietoon ja käyttöön.
- Merkityksellistäminen tarkoittaa liikuntapaikan erityispiirteiden esiin nostamista
  - Liikuntapaikan kunnollinen merkitseminen ja selvän kokonaisuuden muodostaminen (vrt. Angry Birds –puistot)
  - Liikuntapaikan nimeäminen (kenties kilpailulla)
  - Kokonaisuuden rakentaminen (esim. kuntoradan varteen tehdyillä kuntoilupisteillä)
  - Tiedottaminen
- Kahden vuoden välein yhden ulkoliikuntapaikan merkityksellistäminen.

# PARANNETAAN ASUKKAIDEN MAHDOLLISUUKSIA VARATA KAUPUNGIN LIIKUNTATILOJA

- Jokainen kuntalainen voi varata liikuntapaikan mobiilissa vuonna 2020
  - Lisätään spontaaneja käyntejä liikuntapaikoilla.
- Seurojen käyttämät vuorot muuttuvat joustaviksi . Vajaakäytössä olevan vuoron voi merkitä vapaaksi muille seuroille tai yksittäisille kuntalaisille.
- Tiedossa oleva aikaisempi tilan käytön lopettaminen voidaan ilmoittaa seuraavan vuoron käyttäjälle.

# KAUPUNKITAPAHTUMIEN JÄRJESTÄMINEN YHDESSÄ KULTTUURIPALVELUIDEN KANSSA

- Kyselyiden perusteella suuri halukkuus tapahtumien järjestämiseen.
- Seurat pääsevät tuomaan omaa toimintaansa esille ja toimimaan yhteistyössä toisten seurojen, mutta myös kulttuuritoimijoiden kanssa.
- Kulttuuripuoli laajentaa tavoitettavaa kohderyhmää ja ohjelmatarjontaa
- Pop up –tyylinen tapahtuma keskustassa.
- Osallistuminen valtakunnalliseen tapahtumaan 10.5.2016?

# TIEDOTTAMINEN LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA

- Jo nykyisellään hyvän Sport Pieksämäki –sivuston jatkokehittäminen
- Paperisen esitteen lähettäminen kotitalouksiin suorajakeluna
  - Kyselyiden perusteella kotiin toimitettu esite tavoittaa parhaiten ja laaja-alaisimmat väestöryhmät.
- Sport Pieksämäki –brändin kehittäminen vastaamaan paremmin myös fyysisesti inaktiivisia kuntalaisia.
- Synergian hyödyntäminen kulttuuripalveluiden kanssa.

# LIIKUNTATOIMEN ASIAKASPALVELU

- Palautejärjestelmä, jonka kautta kuntalaiset voivat antaa palautetta ja ilmoittaa puutteista.
  - Lisää asukkaiden osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia sekä tyytyväisyyttä kunnallisiin palveluihin.
- Tiedotetaan liikuntatoimen organisaatorakenteesta ja vastualueista.

# IKÄÄNTYNEILLE SUUNNATTUJEN PALVELUJEN VÄLIAIKAINEN TEHOSTAMINEN VÄHINTÄÄN VUOTEEN 2027 ASTI.

- Suurten ikäluokkien terveydentilaan on mahdollista ja tehokasta vaikuttaa liikunnan avulla vielä noin 10 vuoden ajan.
- Terveystenhuollon kustannukset nousevat jyrkästi asukkaan täyttäessä 75 vuotta.
  - Rajapyykin siirtäminen parilla vuodella eteenpäin toisi suuret säästöt terveydenhuollon kustannuksissa.
- Kohderyhmän tavoittaminen ja tarvittaessa maksuttomien palvelujen tarjoaminen.