

Tulevaisuuden tavoitteet osa-alueittain

Lapset ja nuoret

Tavoite	Toimenpiteet	Vastuu, yhteistyö	Mittari, aikataulu
Liikunnallinen elämäntapa syntymästä asti	1. Säännölliset vierailut perhekahvilassa 2. Raskausajan digipolku 3. Perheliikkarit (KK, Vierumäki), Plaanilandia	Liikuntapalvelut Hyvinvointialue Yhdistykset	2025-2030 Kävijämäärät
Neuvola- fysioterapia- ja toimintaterapiayhteistyön kautta lapsiperheitä ohjautuu liikuntaneuvontaan ja/tai muuhun toimintaan	Koko perheen liikuntaneuvonta Neuvola keskustelee liikuntaneuvonnan tarpeesta perheiden kanssa ja ohjaa asiakkaita liikuntaneuvontaan 1. Toteutetaan avointa varhaiskasvatusta 2. Liikuntaneuvontaan lähetteet neuvolasta 3. Neuvokasperhe hanke	Liikuntapalvelut Varhaiskasvatus Hyvinvointialue / Neuvola	2025-2030
Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria johdetaan niin, että lapset ja henkilöstö ovat fyysisesti aktiivisia varhaiskasvatuspäivän aikana liikuntasuosittelun mukaisesti	1. Varhaiskasvatuksella on oma liikunnan vuosikello, joka edistää ja mahdollistaa liikunnallisen arjen. 2. Jokaisessa varhaiskasvatuksen yksikössä on liikuntavastaava, joka vastaa yksikön liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisestä 3. Jokainen varhaiskasvatuksen yksikkö järjestää viikoittaisia pois pihasta- päiviä sekä kuukausittaisia liikuntatapahtumia yksikön sisällä 4. Henkilöstö myötävaikuttaa omalla toiminnallaan lasten liikunnan lisäämiseen päivittäisessä arjessa 5. Varhaiskasvatuksen yksiköissä toteutetaan vuosittainen nykytilan	Varhaiskasvatus / Liikuntapalvelut	2025-2030 Retket teemapäivät ja tapahtumat

	arviointi hyödyntämällä valtakunnallisia arviointivälineitä (esim. Liikkuva Varhaiskasvatus –nykytilan arviointi)		
Varhaiskasvatuksen motoristen perustaitojen havainnointi otetaan käyttöön jokaiseen yksikköön.	1. Jokaiselle varhaiskasvatuksen piirissä olevalle lapselle toteutetaan kahdesti vuodessa motoristen perustaitojen havainnointi. 2. Varhaiskasvatuksen liikuntakoordinaattori tekee vuosittain koonnin havainnoinneista? 3. Tuloksia käsitellään varhaiskasvatuksen johtoryhmässä, kasvatus- ja opetuslautakunnassa sekä yksiköiden yhteisissä palaverissa. 4. Käytettyjä havainnointimenetelmiä ja näiden tuloksia arvioidaan ja hyödynnetään toiminnan suunnittelussa.	Varhaiskasvatus Liikuntapalvelut	2025-2030 Jokaiselle lapselle toteutetaan motoristen taitojen havainnointi ja poikkeamat kirjataan vasuun. Havainnointi käytänteet harjoitellaan ja vakiinnutetaan
Harrastamisen Suomen malli on vakiintunut ja toimiva kokonaisuus	1. Jokaisella oppilaalla mahdollistetaan vähintään yksi harrastus koulupäivän yhteyteen viikossa 2. Lukujärjestyksiin muokataan niin, että jokaisella lapsella on mahdollisuus osallistua harrastemallin ryhmiin. 3. Yläkoulun harrastamisen osallistujamääriä kasvatetaan 4. Ohjaajien ammattitaito varmistetaan rekrytointi vaiheessa. 5. Kehitetään harrasteryhmien markkinointia 6. Etsivä harrastustoiminta vakiinnutetaan osaksi Harrastamisen Suomen mallia	Kasvatus- ja opetuspalvelut Perusopetus liikuntapalvelut	2025 Malli vakiintunut kokonaisuus

Perusopetuksessa on vakiintuneet käytänteet liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseksi	1. Jokainen koulu on liikkuva koulu 2. Jokaisessa koulussa vähintään yksi pitkä liikuntavälitunti päivässä. Välitunneille tarjotaan vertaisohjattua toimintaa sekä välineitä ja tiloja omatoimiseen liikunnalliseen harrastamiseen. 3. Pysyvien toimintamallien luominen oppituntien tauottamiseen ja liikunnallistamiseen 4. Lasten ja nuorten mukaan ottaminen kehittämissuunnitelmaan 5. Laaditaan liikunnallista toimintakulttuuria edistävien päivien, haasteiden ja teemaviikkojen vuosikello 6. Koululaiset osallistuvat lukuvuoden aikana kahdeksan kertaan uimaopetukseen. 7. Koko kaupungin hyvinvointiviikot näkyvät erityisesti kouluissa	Kasvatus- ja opetuspalvelut Liikuntapalvelut Hyvinvointialue	2025-2030 Päivittäinen liikuntavälitunti toteutunut kaikilla kouluilla 2026 Pysyvät toimintamallit luotu, vuosikello luotu
Edistetään myönteistä suhtautumista päiväkotijä koulumatkapyöräilyyn sekä -kävelyyn	1. Pyöräilyn ja kävelyn lisääminen koulumatkoihin 2. Toteutetaan käpy ohjelmassa turvallinen koulutie ja päiväkotimatka kampanjointia 3. Liikennepuistoon on varattu keväisin opetusvuoroja päiväkotijä koululaisryhmille.	Kasvatus- ja opetuspalvelut kaupunkiympäristö/liikuntapalvelut	2025-2030 Pyöräilyn ja kävelyn lisääntyminen läpi ohjelmakauden
Move! -mittausten perusteella tunnistetaan liikuntaneuvontaa kaipaavat lapset ja nuoret	1. Move! -mittaukset joka kevät tuleville 5.- ja 8.- luokkalaisille 2. Move! -mittausosioita harjoitellaan lukuvuoden aikana vähintään 4.- ja 7. – luokilla	Kasvatus- ja opetuspalvelut Kouluterveydenhuolto	2025-2026 Move! -mittausprosessi vakiintunut kokonaisuus

	3. Move! -tulokset 5.- ja 8.-luokille tehtävissä laajoissa terveystarkistuksissa 4. Move! -tuloksia käsitellään koulujen sisällä ja tuloksista tiedotetaan koteihin 5. Move! -mittaukset osana kouluissa tehtävän liikuntaneuvonnan palveluketjua 6. Move! -mittausprosessia kehitetään yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa 7. Tuetaan kouluhenkilökuntaa Move-tulosten tulkinnassa ja hyödyntämisessä		Move! -tulokset mukana laajoissa terveystarkistuksissa Move! Tulosten kehittyminen pitkällä aikavälillä
Lapsille ja nuorille tarjottavan liikuntaneuvonnan palveluketju on vakiintunut	1. Kehitetään KouluPT toimintamallia ja vakiinnutetaan se osaksi koulujen arkea 2. Luodaan pysyvä toimintamalli liikuntaneuvonnan toteuttamiseen kouluissa ja lukiossa, viimeistellään sähköiset materiaalit toimintamallista 3. Move! dataa hyödynnetään ohjauksen kohdentamiseen 4. Puolustusvoimien kanssa tehtävän yhteistyön kautta kutsuntaikäisille tarjotaan vuosittain kehonkoostumusmittausta kutsuntapäivän yhteydessä, josta vakiintunut polku liikuntaneuvontaan	Liikuntapalvelut Kasvatus-ja opetuspalvelut Puolustusvoimat	2025-2030 Toimintamalli vakiintuu Liikkuva koulu nykytilan arviointi kouluilla Mitä kuuluu-kysely Kouluterveyskysely Vuosittaiset osallistujamäärien seurannat KouluPt toimintaan
Kunnan ja yhdistysten välinen yhteistyö on sujuvaa	1. Kunta-seurafoorumeita järjestetään kahdesta neljään kertaa vuodessa 2. Maksuttomat alle 18-vuotiaiden ohjatut harrastusvuorot mahdollistavat edullisemman ja monipuolisen harrastamisen.	Liikuntapalvelut Paikalliset urheiluseurat	2025-2030 Kunta-seurafoorumit toteutettu 2 x vuodessa

Maksuttomat perheliikkarit	1. Maksuttomat perheliikkarivuorot Vierumäellä ja Kirkonkylässä. 2. Laajennetaan perheliikkaritoimintaa	Liikuntapalvelut	2025-2026 Perheliikuntavuoron hyödyntäminen
Laaja tapahtumatarjonta tukee lapsiperheiden fyysistä aktiivisuutta	1. Järjestetään liikunnallisia tapahtumia läpi vuoden Laskiaisrieha Juustopolku Wibit- temppurata uimahallissa Pimee ajot- tapahtuma Liikennepuistossa Hobby- harrastemessut 2. Minun harrastukseni -vihko julkaistaan vuosittain	Liikuntapalvelut Yhdistykset	2025-2030 Tapahtumien määrä ja niiden osallistujamäärät
Etsivä Harrastustyö	1. Etsiväharrastustyö auttaa löytämään lapselle, nuorelle, perheelle harrastutusta 2. Harrasteseteli- taloudelliseen tilanteeseen perustava tuki- maksetaan suoraan yhdistykselle. 3. Tasavertaisesti seuroissa	Liikuntapalvelut Haaga-Helia, Liikuntapalvelut, seurat	Asiakasmäärät Jaetut harrastesetelit
Toimintarajoitteisen lasten ja nuorten liikunta	1. Erityislasten liikuntaryhmä 2. Erityislasten liikuntatunnit järjestetään erityisryhmien liikunnanohjaajan toimesta.	Liikuntapalvelut	Asiakasmäärät

Työikäiset

Tavoite	Toimenpiteet	Vastuu, yhteistyö	Seuranta, mittarit
Liikuntaneuvonnalla tuetaan kuntalaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia	1. Kunnan liikuntaneuvojat (2 hlö) toteuttavat liikuntaneuvontaa tiistaisin ja keskiviikkoisin, tarvittaessa myös muina päivinä 2. Liikuntaneuvonnan palveluketjusta rakennetaan toimiva kokonaisuus yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa 3. Vahvistetaan hyvinvointialueen toimijoiden ymmärrystä ja tietoa HELLiiku-välilehdestä	Liikuntapalvelut Liikuntaneuvojat / Hyvinvointialue	2025-2030 Puheeksioton ja liikuntaneuvontaan lähettämisen käytön seuraaminen Liikuntaneuvonnan asiakasmäärät vuosittain, työikäiset
10 viikoittaista ohjattua KKI- liikuntaryhmää	1. KKI- liikuntaohjelman luominen joka vuosi yrityksille ja työttömille 2. KKI- liikuntaohjelma koostuu matalan kynnyksen ryhmistä sekä kursseista	Liikuntapalvelut	2025-2030 Liikuntaryhmien määrä ja niiden osallistujamäärät
Palvelupolku työllisyyspalveluista liikuntaneuvontaan	1. Huomioidaan työttömät työpajatoiminnassa mukana olevat sekä sosiaalisen kuntoutuksen asiakkaat esim. maahanmuuttajat liikuntaneuvonnan kohderyhmänä 2. Kurssitoiminnan järjestäminen työllisyyspalveluissa kohderyhmän tarpeet huomioiden	Työllisyyspalvelut Jyräkölä Liikuntapalvelut	2026
Liikunnalliset tapahtumat liikuttavat	1. Järjestetään vuosittaisia liikunnallisia tapahtumia: Koko kansan testauspäivä, jumppalauantai, lumikenkäretki, Hobby-harrastemessut	Liikuntapalvelut	2025-2030 Tapahtumien määrä ja niiden osallistujamäärät
Yhteistyö kunnan ja hyvinvointialueen työntekijöiden välillä on toimivaa	1. Kehitetään hyvinvointialueen ja kunnan yhteistyötä 2. Hyvinvointialueelle nimetään hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteyshenkilöt	Liikuntapalvelut Hyvinvointialue	2025-2030

	3. Hyvinvointia ja terveyttä edistävien palveluiden saavutettavuutta kehitetään hyvinvointialueen ja kunnan liikuntapalveluiden yhteistyöllä.		
Heinolan kunta huolehtii henkilöstön fyysisestä aktiivisuudesta	1. Terveysliikuntaryhmäkalenteriin sisällytetään kunnan henkilöstölle suunnattu starttikurssi 2. Työpäivän tauottamisessa hyödynnetään mm. Sähköisiä järjestelmiä, kuten BreakPro	Liikuntapalvelut Henkilöstöpalvelut / Kaikki palvelualueet	2026
Heinolan kaupunki panostaa henkilöstönsä fyysiseen aktiivisuuteen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin	1. KKI- ryhmät maksuttomia henkilöstölle 2. Testauksia yksiköissä 3. Smartum etuus 4. Harrasteseteli – taloudelliseen tilanteeseen perustuva tuki- maksetaan suoraan yhdistykselle	Liikuntapalvelut Henkilöstöpalvelut	2026
Heinolan liikuntatarjonta tukee soveltavan liikunnan mahdollisuuksia	1. Heinolan työvalmennuskeskuksessa käydään viikoittain ohjaamassa soveltavaa liikuntaa 2. Torikadun palvelukeskuksessa käydään ohjaamassa liikuntatuokioita 3. Toimintarajoitteisille järjestetään vuosittaiset kesäkiset		2025 Toimintamalli luotu
Järjestöt ja yritykset	1. Jyränkölän ylläpitämän Heinolan kansalaisopiston laaja liikunta- ja muu harrastetarjonta 2. Yhdistysten laaja harrastustoiminta	Jyränkölä Järjestöt	Harrastusmäärät
Vapaaehtoistoiminta	Jyränkölän laaja ja monipuolinen vapaaehtoistyö ikäihmisten hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja yksinäisyyden ehkäisijänä	Jyränkölä	Vapaaehtoisten ja heidän asiakkaidensa määrät
Tulevaisuuden liikuntakunnat 2030	Kehitetään yhdessä eri toimijoiden kanssa tulevaisuuden liikuntapalveluja.	Haaga-Helia EAKR, liikuntapalvelut	2026

Ikääntyneet

Tavoitteet	Toimenpiteet	Vastuu, yhteistyö	Seuranta, mittarit
Eläkeläisten ja soveltavan liikuntaryhmät liikuttavat viikoittain isoja massoja	1. Eläkeläisten liikuntaryhmäkalenterin luominen joka vuosi, suuntautuen matalan kynnyksen ryhmiin. 2. Liikuntarajoitteisten ohjatut kuntosaliryhmät. 3. Kuntosalikurssit. 4. 70 + voivat osallistua maksutta ohjattuihin liikuntaryhmiin. 5. Heinolan ikäihmisten harrastevihon julkaiseminen vuosittain. 6. Jyränkölän tarjoamat senioreille suunnatut liikuntaryhmät. 7. Yhdistysten järjestämät liikuntaryhmät senioreille.	Liikuntapalvelut Jyränkölä Yhdistykset	2025-2030 Kävijämäärät eri toiminnoissa
Liikuntaneuvonnalla tuetaan kuntalaisten kokonaisvaltaista hyvinvointia	1. Kunnan liikuntaneuvojat (2 hlö) toteuttavat liikuntaneuvontaa tiistaisin ja keskiviikkoisin, tarvittaessa myös muina päivinä 2. Liikuntaneuvonnan palveluketjusta rakennetaan toimiva kokonaisuus yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa 3. Vahvistetaan hyvinvointialueen toimijoiden ymmärrystä ja tietoa HELliiku-välilehdestä	Liikuntapalvelut Liikuntaneuvojat / Hyvinvointialue	2025-2030 Liikuntaneuvonnan asiakasmäärät vuosittain, ikääntyneet
Heinolassa on kaatumisen ehkäisyn toimintamalli	1. Kaatumisen ehkäisyä tehdään arjessa liikuntaneuvonta- ja ohjaustyössä 2. Liikenneturvallinen kunta –hankkeen toimenpiteiden toteuttaminen 3. Hyvinvointialue toteuttaa kaatumisen ehkäisyn toimintamallia omissa palveluissaan	Liikuntapalvelut Liikenneturva Hyvinvointialue	2026-

Kotikuntoutusjaksojen ja fysioterapian jälkeisen toiminnan vakiinnuttaminen	1. Kehitetään asiakkaan jatkokuntoutuksen toteutuminen liikuntapalveluiden toiminnassa. 2. Seniorikuntosali uimahallilla mahdollistaa jatkokuntoutuksen. 3. Luodaan mahdollisuus ohjata asiakkaita liikuntapalveluiden ja fysioterapian välillä.	Hyvinvointialue / Liikuntapalvelut	2025-2030
TaloTsemppari toiminta	1. Järjestetään TaloTsemppari koulutuksia. 2. Vierailut TaloTsemppari paikoissa.	Liikuntapalvelut	2025-2030
Liikunnalliset tapahtumat liikuttavat	1. Järjestetään vuosittaisia liikunnallisia tapahtumia: Koko kansan testauspäivä, jumppalauantai, lumikenkäretki, Hobby-messut ja Ikäihmisten terveydenpäivät. 2. Toukokuun alusta syyskuun loppuun postilaatikkopyöräily 3. Mukana ikäihmisten kulttuuripolun tapahtumissa	Liikuntapalvelut	2025-2030 Tapahtumien määrät sekä niiden osallistujamäärät
70 + maksuttomat uinnit ja kuntosali tarjoavat mahdollisuuden omatoimiseen liikkumiseen. Liikuntavälinelaina	1. 70 + Maksuttomat uinteja ja kuntosaleja käytetään aktiivisesti 2. Ylläpidetään ja päivitetään kaupungin kirjastolla sijaitsevaa liikuntavälinelainaamoa (vuonna 2027 alkaen)	Liikuntapalvelut Kirjasto	2025-2030 Kävijämäärät Lainausten määrät
Esteettömyys	1. Liikuntaolosuhteiden ja -palveluiden esteettömyystietojen tuottaminen		
Kulttuuripolku ikääntyneille, kulttuuria ja liikuntaa.	1. Järjestetään kulttuurikahviloita museon, kirjaston, Jyränkölän ja liikuntapalveluiden yhteistyöllä. 2. Rollaattoriralli- tapahtuma	Liikuntapalvelut, museot, kirjasto, Jyränkölä	Osallistujamäärät

Vapaaehtoistoiminta	Jyränkölän laaja ja monipuolinen vapaaehtoistyö ikäihmisten hyvinvoinnin ylläpitäjänä ja yksinäisyyden ehkäisijänä	Jyränkölä	Vapaaehtoisten ja heidän asiakkaidensa määrät
----------------------------	--	-----------	---

Olosuhteet

Tavoitteet	Toimenpiteet	Vastuu, yhteistyö	Seuranta, mittarit
Liikuntapaikka-suunnitelman tekeminen vuosille 2026-2031	1. Ylläpidetään tilannekuvaa kokonaisuudesta 2. Ylläpidetään 5 vuoden liikuntapaikkarakentamisen suunnitelmaa 3. Ylläpidetään liikuntapaikkojen kunnossapidon suunnitelmaa ja hyväksytetään se vuosittain lautakunnassa 4. Paikalliset seurat ovat vahvasti mukana suunnittelemassa ja kehittämässä liikuntaolosuhteita	Liikuntapalvelut	2026
Tehdään liikuntapaikkarakentamissuunnitelmista ennakkovaikutuksen arvioinnit ennen päätöksen tekoa	1. Urheilupuiston nykytila ja tarveselvitys 2. Urheilupuiston hankesuunnitelma		2025 2026
Kehitetään liikuntapaikkojen kunnossapidon seuranta ja raportointia	1. Sähköisten järjestelmien kartoittaminen 2. Järjestelmien käyttöönotto ja niiden hyödyntäminen liikuntapaikkojen kunnossapidossa ja suunnittelussa sekä liikuntapaikkojen kunnossapidon tiedon jaossa		2026-
Kehitetään aktiivisesti pyöräilyn ja kävelyn olosuhteita	1. Kävelyä ja pyöräilyä edistetään kävelyn ja pyöräilyn edistämissuunnitelman mukaisesti 2. Olemme mukana liikenneturvallinen kunta –hankkeessa, toteutamme hankkeen toimenpiteitä 3. Runkolukittavat pyörätelineet	Kaupunkiympäristö	2025-2030

	4. Olosuhteiden kehittäminen kävely- ja pyöräily ohjelman mukaisesti		
Talviliikunta	1. Kävely ja pyöräily kunnossapitoreitit	Kaupunkiympäristö	2025-2030
Maksuttomat ja subventoidut sisä- ja ulkoliikuntapaikat houkuttelevat kuntalaisia liikkumaan	1. Ylläpidetään ulkoliikuntapaikkoja liikuntapaikkahoitosuunnitelman mukaisesti 2. Ylläpidetään ja huolletaan sisäliikuntapaikkoja	Liikuntapaikkahoitajat Tilapalvelut / liikuntapalvelut	2025-2030
Sisä- ja ulkoliikuntapaikat ovat aktiivisesti eri toimijoiden käytössä	1. Yhdistysten vuorovaraukset 2. Yksityisihmisten vuorovaraukset 3. Tapahtumat/ottelut/turnaukset	Liikuntapalvelut	Vuorovarausten määrä
Liikuntapaikkojen turvallisuus	1. Tehdään liikuntapaikkojen turvallisuussuunnitelmat - Hiihto- ja kuntoradat sekä reitit ja laavut sekä frisbeegolf-radat - Urheilu- ja pallokentät	Liikuntapalvelut	2026-
Liikuntapaikat ovat kaikkien kuntalaisten tiedossa ja helposti löydettävissä	1. Ylläpidetään ja päivitetään Timmi-tilanvarausjärjestelmää 2. Tiedotetaan liikuntapaikkojen ajankohtaisista asioista kunnan nettisivuilla sekä sosiaalisen median kanavilla 3. Markkinoidaan ristiin kaupungin yksiköiden välillä tapahtumista ja toiminnoista	Liikuntapalvelut	2025-2030
Liikuntapaikkojen hoidon ympäristökuorman vähentäminen	1. Liikuntapaikkojen ympäristökuormituksista kerätään tietoa	Kaupunkiympäristö / Liikuntapalvelut	2025-2030

	2. Hyödynnetään tekoälyä liikuntapaikkojen hoidossa 3. Koneiden ja laitteiden hankinnoissa painotetaan elinkaariajattelua ja uusiutuvia energialähteitä käyttäviä vaihtoehtoja, muun muassa sähköiset ratkaisut	Vierumäen urheiluopisto, Älykäs urheiluolosuhde EAKR-hanke, Vihreän siirtymän EAKR-hanke	Ympäristökuorman väheneminen
Lähiliikuntapaikat ovat kaikkien saatavilla asuinpaikasta riippumatta	1. Ylläpidetään nykyisiä lähiliikuntapaikkoja/ ulkokuntosaleja 2. Ylläpidetään koulujen ja päiväkotien pihoja 3. Peruskorjataan Vierumäen koulun piha	Tilapalvelut / Kaupunkiympäristö / Liikuntapalvelut	2025-2030
Ulkoilureittejä ylläpidetään ja kehitetään	1. Ylläpidetään ja kehitetään ulkoilureittejä sekä oheispalveluja - Urheilupuiston ulkoilureitit (ravirata, 3km, 5km ja 8km ja 10km reitit) - Valo-Ilveksen reitti, Korvenlammen ja Läpiän reitit - Tähtiniemenreitti - Tornimäki ja Juustopolku yhteistyössä Heinolan Ladun kanssa - Lyhyet lähireitit - Laavut, kodat ja tulipaikat	Liikuntapalvelut	2025-2030 Kävijälaskurit