



Tampereen
KAUPUNKISEUTU

Seutuliikeohjelman toimenpiteet 2025

Yläkoululaiset, lukio sekä aikuisliikunta



Seutuliikehjelma



Tampereen
KAUPUNKISEUTU

- Seutuliikehjelmatyö toteutettiin vuosina 2018–2022 yhteistyössä kuntayhtymän, kuntien sekä UKK-instituutin kanssa
- Seutuhallitus hyväksyi Tampereen kaupunkiseudun Seutuliikehjelman kokouksessaan 22.2.2023
- Keskeisin tavoite on vähentää paikallaanoloa ja lisätä arkiliikettä (mm. kävely ja pyöräily) seudun kunnissa
- Kohderyhmiksi muodostuivat yläkoulujen oppilaat, toisen asteen opiskelijat (käytännössä lukiolaiset) sekä aikuisväestö
- Seutuliikehjelman valmistelussa laskettiin liikkumattomuuden kustannukset kaupunkiseudulle: ~100M€ (suorat ja epäsuorat kustannukset vuonna 2022)

25.2.2026



Tampereen
KAUPUNKISEUTU

Toimenpiteet 2025

Seutuhallitukselle raportoitu toimenpiteistä 2023 ja 2024



Lukiolaisten liikkumisen edistäminen



Tampereen
KAUPUNKISEUTU

- Lukiolaisten liikkumisen edistäminen käynnistyi syksyllä 2023
- Kuntayhtymällä sopimus vuodelle 2025 Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n (HLU) kanssa lukiolaisten liikkumisen edistämisen tukemisesta

Toteutetut toimenpiteet:

- Verkostotapaamiset neljä kertaa vuodessa. Verkostossa on ideoitu yhdessä toimenpiteitä, joilla liikettä voidaan lisätä lukioiden arjessa. Nuorten osallisuus on ollut keskeistä kaikissa tapaamisissa
- Nuorten ideoima ja osin toteuttama darts-kiertue toteutettiin keväällä. Mukana kiertueessa oli 12 seudun lukiota. Kiertue toteutettiin "avaimet käteen" periaatteella.

25.2.2026

Lukiolaisten liikkumisen edistäminen



Tampereen
KAUPUNKISEUTU

- Hannu Moilasan "Sumeneeko ajatus" -koulutuksia on järjestetty kymmenen. Kouluttajana Maarit Marttila.
- Kaikki kehyskuntien lukiot sekä 81 % Tampereen lukioista on rekisteröityneenä *Liikkuva opiskelu* -ohjelmaan.
- Liikuntaneuvonnan polun rakentaminen on käynnistynyt. Jatkossa tarvetta vielä yhteistyön tiivistämiselle hyvinvointialueen kanssa, sekä markkinoinnille
- HLU on hankkinut lisää liikuntavälineitä, joita lukiot ovat voineet lainata. Lainaaminen on ollut hyvin aktiivista (Ei sis. sopimukseen)
- Yhteistyö seudullisen kehittäjäopiskelija -toiminnan kanssa. (Ei sis. sopimukseen)

25.2.2026





Kybra Arslaner/ Unsplash

Arjen kokemuksia lukioista



Tampereen
KAUPUNKISEUTU

- Sopimuspohjaisella liikkumisen edistämistyöllä on ollut vaikutuksia useiden lukioiden arkeen
- Lukioihin nimetyn Liikkuva lukiolainen –verkoston opettajajäsenen roolina on ollut tuoda toiminnallisia vinkkejä oppituntien tauottamiseen ja liikkeen lisäämiseen
- Kokemusten mukaan seudullinen Liikkuva lukiolainen –toiminta on nostanut arkiliikkumisen ja oppituntien tauottamisen laajasti sekä henkilöstön että opiskelijoiden keskusteluun
- Kaikilta osin toiminnalliset menetelmät ja oppituntien tauottaminen eivät ole vielä systemaattisia kaikissa lukioissa tai kaikkien opettajien osalta
- Työtä tulee jatkaa systemaattisesti kaupunkiseudulla.

25.2.2026



Tampereen
KAUPUNKISEUTU

Aikuisliikunta



Aikuisten liikkumisen edistäminen



Tampereen
KAUPUNKISEUTU

- Aikuisten liikkumisen edistäminen käynnistettiin alkuvuonna 2025 vapaa-aikatyöryhmässä
- Aikuisten liikkumisesta saatava tietopohja on heikko
- Kohderyhmä on laaja: Kaikki yli 29-vuotiaat
- Kaupunkiseudulla on tarjolla kohdennettuja liikuntapalveluja senioreille sekä erityisryhmille
- Työikäinen väestö nostettiin keskeiseksi kohderyhmäksi
- Sivistyspalvelutyöryhmä hyväksyi aikuisväestön liikkumisen edistämisen toimenpiteet kokouksessaan 20.3.2025 seuraavasti:

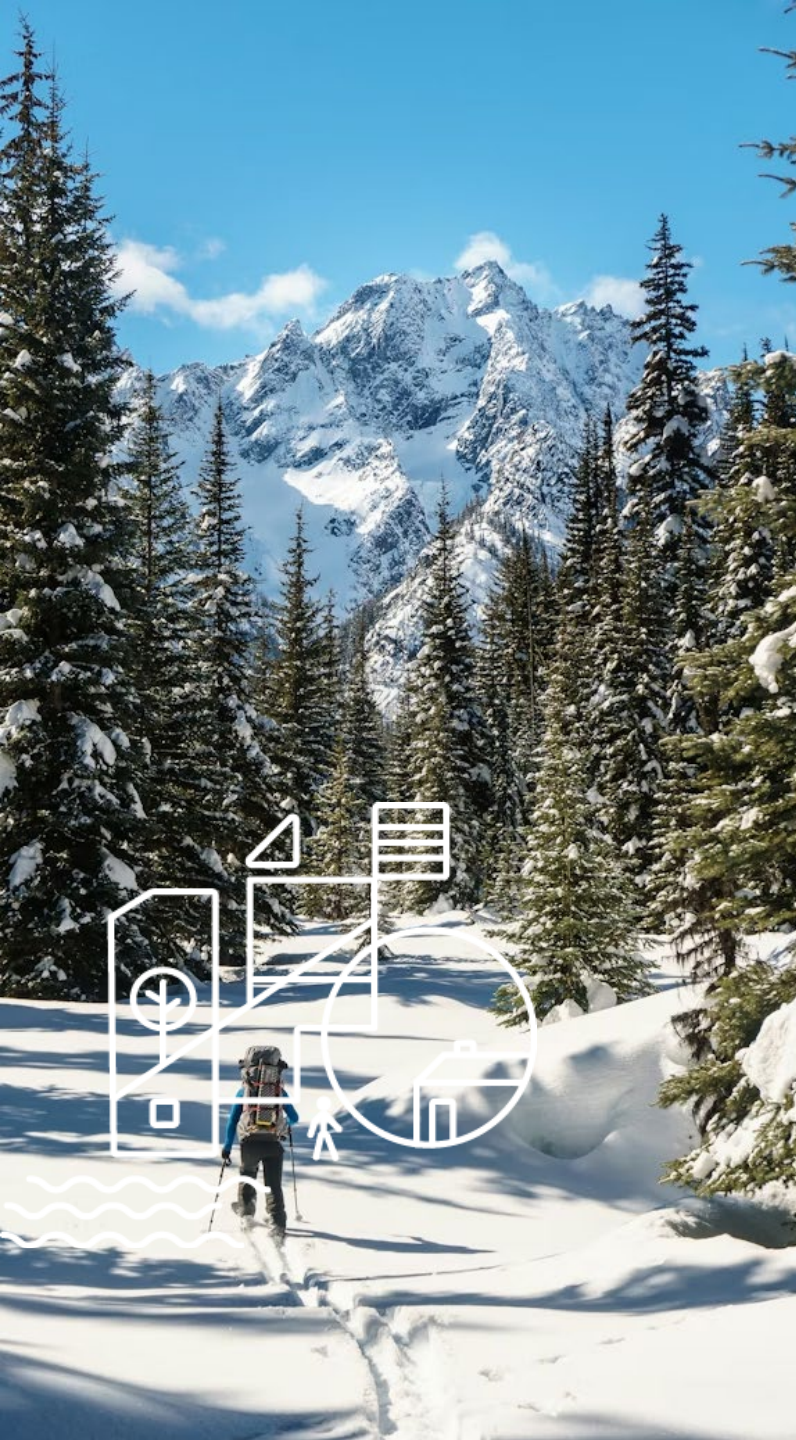
25.2.2026

Aikuisten liikkumisen edistäminen



Tampereen
KAUPUNKISEUTU

- **Nostetaan olemassa olevia palveluja aiempaa paremmin viestinnällisesti esiin yhdessä.** Ensimmäisenä talvilomaksi seudulliset latuverkot ja mahdollisesti luistinradat näkyville, keväällä pyöräilyverkot, ulkokuntosalit ja retkeilyreitit.
- Luodaan jatkossa **haastekampanjoita** viestinnän yhteyteen
- **Markkinoidaan** seudullisesti edullisia uimahallihintoja
- **Viestitään** seudullisesti liikuntaneuvonnan aiheista. Nostona mm. tietoa siitä, mistä liikuntaneuvontapalvelut löytyvät kuntalaisille.
- Sivistyspalvelutyöryhmä edellytti, että viestinnän vastuutaho määritellään ja viestinnässä hyödynnetään Tampereen kaupunkiseudun visuaalista ilmettä.



Aikuisten liikkumisen edistäminen



Tampereen
KAUPUNKISEUTU

- **Toimenpiteiden toteutuminen:**

- Vuodelle 2025 asetettuja toimenpiteitä ei pystytty toteuttamaan viestinnän resurssihaasteista johtuen

- ➔ Tavoite siirtyy vuodelle 2026

- Vuonna 2025 toteutettiin kuntajohtajien toiveesta *seudullinen kartoitus liikuntapaikkainvestointisuunnitelmista.*

- Yhteistyön kehittäminen erityisesti kuntaraja-alueilla olevien olosuhteiden osalta käynnistyy vuonna 2026

- ➔ Vapaasti käytössä olevat laadukkaat liikuntaolosuhteet, kuten ulkokuntosalit, kuntoportaat, ladut, tekojää ja frisbeegolf ovat merkittävä osa aikuisväestön liikkumisen edistämistä



Tampereen
KAUPUNKISEUTU

Yläkoululaisten liikkumisen edistäminen



Mohammed Hoseini Raaf, Unsplash

Yläkoululaisten liikkumisen edistäminen



Tampereen
KAUPUNKISEUTU

Tietopohjasta toimenpiteisiin:

- 7.3. opetuspalvelutyöryhmän päätökset *tietopohjan keräämisestä* (Move-tulokset, TEA-viisarin koulupäivän liikuntaa koskevat mittarit sekä Koulupäivän yhteydessä oleva liikkumiseen aktivoiva harrastustoiminta –erillinen verkosto tietopohjan keräämiseen
- 25.4. Aineiston pohjalta *esitys opetuspalvelutyöryhmälle* toimenpiteistä, jotka nimettäisiin Seutuliiikkeen toteuttamiseksi
- 28.8. TKS SIPA päättää yläkoululaisten osalta Seutuliiikkeen toimenpiteistä
- 1.9. alkaen toimeenpano suunnitelman mukaan.

25.2.2026



Yläkoululaisten liikkumisen edistäminen

Toimenpiteet:

1. Liikunnallisen elämäntavan toteutuksen kirjaaminen lukuvuosisuunnitelmaan
2. Yksiköiden säännöllinen itsearviointi ja kehittäminen (Liikkuva koulu, itsearviointi)
3. Move! -mittausten tavoitteellinen hyödyntäminen (Miten vähän liikkuvat ja heikossa kunnossa olevat oppilaat tunnistetaan ja miten heitä tuetaan yksilöllisesti?)
4. Opetushenkilöstön koulutuksen vahvistaminen (mm. toiminnallisuus ja tauottaminen, liikkeen lisäämiseen eri oppiaineissa)
5. Jokainen kunta nimeää "Liikkuva koulu" - vastuuhenkilön





Yläkoululaisten liikkumisen edistäminen

Tavoitteiden toteutuminen:

- Jokaisessa koulussa liikunnallisen elämäntavan toteutus on kirjattu lukuvuosisuunnitelmaan.
- Itsearviointi ja kehittäminen on tehty kouluissa.
- Move! -tulokset näyttävät suuntaa parempaan > toimenpiteillä on ollut vaikutusta.
- Osakkeen koulutukset > pyydettävä tietoa toteutumista ja koulutettavamääristä
- Jokaisessa kunnassa on liikkuva koulu -vastuuhenkilö, joissain vain kouluittain.

-> Koulumatka- ja liikkumiskyselyn tuloksista lisää tietopohjaa työlle (PBI:n hyödyntäminen)



Tampereen
KAUPUNKISEUTU

KIITOS!

Kangasala | Lempäälä | Nokia | Orivesi | Pirkkala | Tampere | Vesilahti | Ylöjärvi