

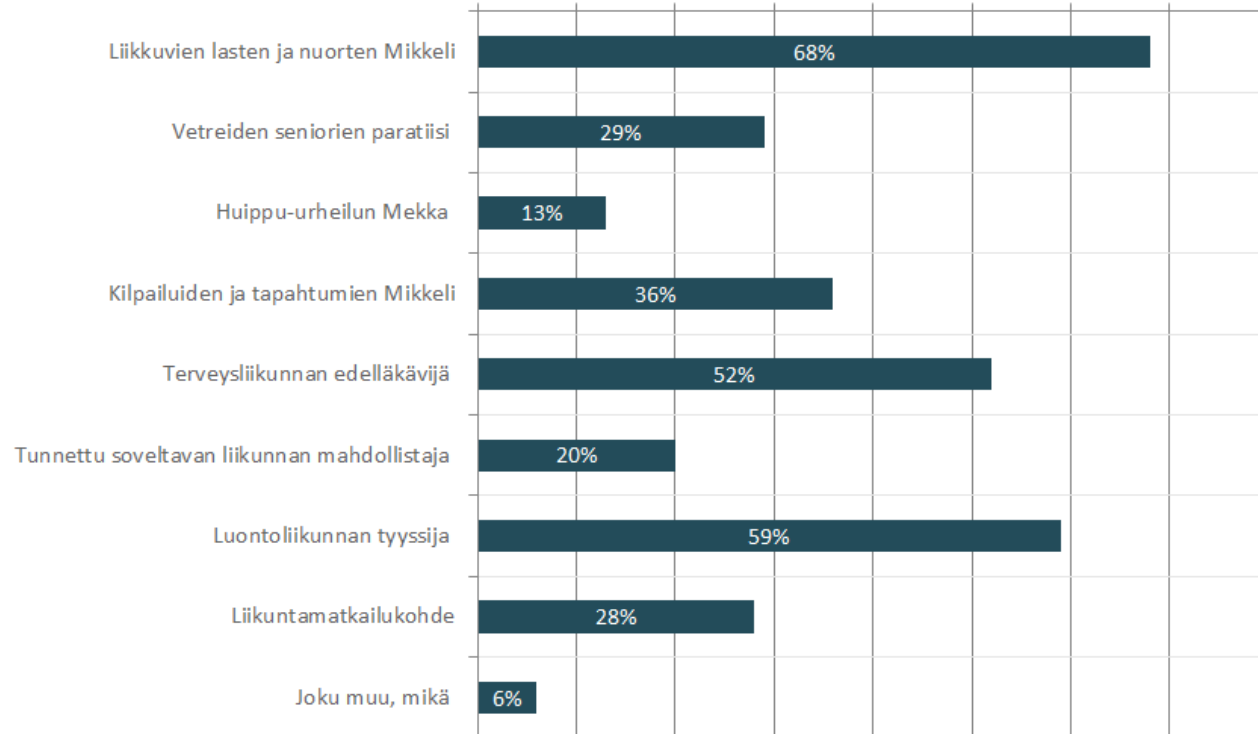
# *Liikkuva Mikkeli 2030*

## Tulosten esittely

- Vastaukset perustuvat 2019-2020 toteutettuun Liikkuva Mikkeli 2030 kuntalaiskyselyyn, yhdistyskyselyyn sekä työpajoihin.
- Vastaajia yhteensä noin 900



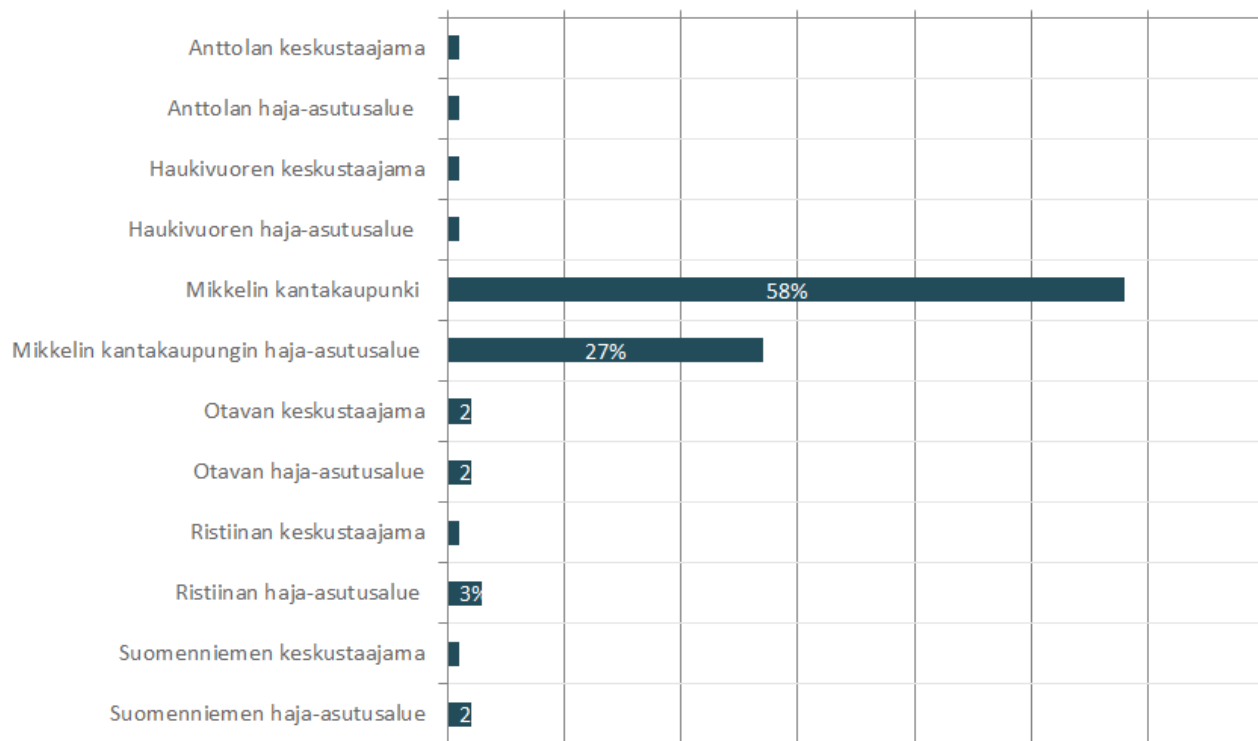
# Mikkeli - tulevaisuuden liikuntakaupunki



- **Kuntalaiskyselyn vastaukset kysymykseen: Minkälaisen liikuntakaupungin toivoisit Mikkelin olevan vuonna 2030? Voit valita useamman vaihtoehdon.**

- **Sama kysymys esitettiin myös Liikkuva Mikkeli 2030 työpaja nro2:ssa, jossa vastaukset olivat hyvin samansuuntaisia.**

# Liikkuva Mikkelä 2030 kuntalaiskysely: Vastaajien asuinpaikka



	n	Prosentti
Anttolan keskustaajama	7	0,91%
Anttolan haja-asutusalue	8	1,04%
Haukivuoren keskustaajama	5	0,65%
Haukivuoren haja-asutusalue	9	1,17%
Mikkelin kantakaupunki	449	58,47%
Mikkelin kantakaupungin haja-asutusalue	205	26,69%
Otavan keskustaajama	12	1,56%
Otavan haja-asutusalue	16	2,09%
Ristiinan keskustaajama	11	1,43%
Ristiinan haja-asutusalue	22	2,87%
Suomenniemen keskustaajama	8	1,04%
Suomenniemen haja-asutusalue	16	2,08%

# Minkälaisen liikuntakaupungin haluaisit Mikkelin olevan vuonna 2030?

## Vastaukset ikäryhmittäin

	Alle 13 v.		13-19 v.		20-29 v.		30-49 v.		50-65 v.		66-80 v.		Yli 80 v.	
	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti	n	Prosentti
Liikkuvien lasten ja nuorten Mikkel	31	65,96 %	153	66,23 %	33	62,26 %	196	77,47 %	84	64,12 %	34	56,67 %	2	66,67 %
Vetreiden seniorien paratiisi	4	8,51 %	27	11,69 %	11	20,75 %	84	33,20 %	58	44,27 %	41	68,33 %	3	100 %
Huippu-urheilun Mekka	5	10,64 %	37	16,02 %	7	13,21 %	34	13,44 %	15	11,45 %	2	3,33 %	0	0 %
Kilpailuiden ja tapahtumien Mikkel	17	36,17 %	78	33,77 %	17	32,08 %	118	46,64 %	42	32,06 %	6	10 %	0	0 %
Terveysliikunnan edelläkävijä	12	25,53 %	63	27,27 %	29	54,72 %	160	63,24 %	94	71,76 %	41	68,33 %	2	66,67 %
Tunnettu soveltavan liikunnan mahdollistaja	4	8,51 %	46	19,91 %	16	30,19 %	53	20,95 %	28	21,37 %	10	16,67 %	0	0 %
Luontoliikunnan tyyssija	12	25,53 %	80	34,63 %	34	64,15 %	186	73,52 %	106	80,92 %	39	65 %	2	66,67 %
Liikuntamatkailukohde	12	25,53 %	52	22,51 %	13	24,53 %	91	35,97 %	42	32,06 %	10	16,67 %	1	33,33 %
Joku muu, mikä	2	4,26 %	4	1,73 %	3	5,66 %	24	9,49 %	10	7,63 %	3	5 %	0	0 %

# Liikkuvien lasten ja nuorten Mikkeli

*Lapsista ja nuorista (7–29-vuotiaat) noin 80 % harrastaa viikoittain omatoimisesti liikuntaa. Urheilu- tai liikuntaseurassa liikkuu viikoittain 39 % ja kaupallisissa liikuntapalveluissa 19 % lapsista ja nuorista. (Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2018, Nuorisotutkimusseura ry.)*

## HARRASTUSTOIMINTA

- Lasten -ja nuorten liikunnalliseen harrastustoimintaan panostaminen ilman kilpailupakotetta.
- Vähävaraisten lasten harrastustoiminnan tukeminen
- Nuoret ohjaajiksi nuorille
- Liikuntatoimintaa koulun tiloissa ja pihalla koulun jälkeen
- Liikuntakerhoja
- Lajikokeiluja

## LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA, PERUSOPETUKSESSA, TOISELLA ASTEELLA, MUISSA OPPILAITOKSISSA

- Liikuntakasvatuksen päivitetty suunnitelma
- Opiskelijoille citypyöriä
- Bussikokeilun päättäminen
- Walthi -kortti
- Lasten ja nuorten liikunnan tukeminen, koulutustarjonta
- Urheilupainotteinen Lukio ja Ammattioppilaitos sekä lisää Urheilupainotteisia yläkouluja.
- Koulujen ja seurojen yhteistyö
- Enemmän koulujen välisiä kilpailuja
- Lisää liikuntaa kouluihin
- Paremmat lukion liikuntatilat

## LÄHILIIKUNTAPAIKAT

- Houkuttelevat koulujen pihat, jotka samalla lähiliikuntapaikkoja
- Lähiliikuntapaikat jokaiseen kaupunginosaan
- Ohjaustoimintaa lähiliikuntapaikoille
- Liikennepuisto
- Toimintaa sinne missä nuoret ovat

## MUUT LIIKUNTAPAIKAT

- Ilmaisia/edullisia liikuntapaikkoja/ -vuoroja
- Lisää vuoroja kaupungin kuntosalille, nuorten omat vuorot
- Liikuntapaikan/-vuoron helppo varaaminen ja mahdollisuus liikkua silloin kun haluaa
- Vuorojen jakoperusteet ei kilpailupainotteisesti
- Nuorisotalojen ja liikuntapaikkojen yhdistäminen

## MUITA TOIVEITA JA KOMMENTTEJA

- Liikunnanohjaajia käymään nuorisotiloilla ja nuorten ryhmissä
- Nopea reagointi (silloin kun vaan mahdollista) nuorten toiveisiin
- Uudet urbaanit lajit huomioon
- Päätäviin tahoihin innovatiivisuutta ja nuorekasta ajattelua
- Lempeiden lajien esiintulo

# Luonto- liikunnan tyyssija

*Luontoliikunnan fysiologiset perusvaikutukset ovat samat kuin minkä tahansa liikunnan. Luontoympäristö tarjoaa kuitenkin toisenlaisia ärsykeitä aisteille. Liikkuminen metsässä kuormittaa tuki- ja liikuntaelimiä monipuolisemmin kuin tasaisella tiellä. Tutkimusnäyttö luontoympäristön terveyttä ja hyvinvointia edistävästä sekä liikkumaan kannustavista vaikutuksista on vahvistunut viime vuosina. Luontoympäristö auttaa palautumaan stressistä, parantaa unirytmää ja lisää psyykkistä hyvinvointia. Vahva luontosuhde voi myös kannustaa liikkumaan. (Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014; Pyky, R.; Neuvonen, M., Kangas, K. Ojala, A., Lanki, T., Borodulin, K. Tyrväinen, L. 2018.)*

## REITIT ja LUONTOKOHTTEET

- Esteettömyys, valaistus
- Luontokohteiden hyödyntäminen
- Rantojen hyödyntäminen
- Melonta-, kävely-, pyöräily- ratsastusreitit
- Reitit eri pituisia, vaihtelevia, rengasreittejä
- Laavut ja kodat
- Reittien ja polkujen merkkkaus ja reiteille opastus kuntoon
- Penkkejä reittien varsille
- Metsissä ja luontopoluilla liikkumisen mahdollistaminen muutenkin kuin hiihtämällä
- Tasaisia reittejä erityisesti ikäihmisille
- Rastipisteitä, tehtäviä luontoreittien varrella, infotauluja alueesta ja eläimistä

## VIESTINTÄ, MARKKINOINTI, MATKAILU

- Tuotteistaminen, tuotepaketit
- Luontoliikuntakohteet paremmin esille
- Tietojen kerääminen yhteen oppaaseen
- Markkinoidaan Mikkeliä ja Mikkelin seutua myös Etelä-Savon ulkopuolelle luontoliikunnan mahdollisuuksien kautta
- Kannustetaan yrittäjiä (erityisesti matkailu) huomioimaan luontoliikunnan mahdollisuudet

## MUUTA

- Luontohankkeet
- Metsien säilyminen
- Tapahtumia luontoon

# Terveys- liikunnan edelläkävijä

*Tämän vuosikymmenen aikana eläkkeelle tulee siirtymään sukupolvi, joka on omaksunut kuntoilun harrastukseksi, joten kysyntä senioriliikuntaa kohtaan tulee vain lisääntymään. (Kokkonen 2015.)*

## LÄHILIIKUNTAPAIKAT

- Ulkoliikuntakohteiden ylläpito, hoito
- Houkuttelevat liikuntapaikat
- Leikkipaikkojen yhteyteen aikuisten ulkokuntoiluvälineitä
- Ulkokuntosalit, kaikenikäisille
- Esteettömyys
- Ohjattu toiminta lähiliikuntapaikoilla
- Kuntoportaat ja jo olemassa olevien portaiden kuten kirkon portaiden talvikunnossapito

## HARRASTUSMAHDOLLISUUDET

- Hyvät, monipuoliset, hyvin hoidetut liikuntapaikat
- Järjestöjen tukeminen
- Edullisia liikuntavuoroja
- Eri liikuntalajien tasapuolinen tukeminen
- Edullista ohjaustoimintaa kaikille ikäryhmille, kaikkialle Mikkeliin
- Yhteistyö: järjestöt, kaupunki, liikunta, kulttuuri, matkailu, ravitsemus, nuoret, ikäihmiset, vammaisryhmät jne.
- Liikunnanohjaajia ja fysioterapeutteja erityisryhmien tarpeisiin
- Välineiden vuokraus ja lainaus
- Yleisövuoroja
- Eläkeläistanssit
- Liikuntalajien esittelyä ja rohkaisua kokeiluihin
- Uimahallien pidemmät aukioloajat sekä auki kesäisin

## VIESTINTÄ ja MARKKINOINTI

- Oppaita, esitteitä, tietoa sähköisesti ja paperilla

## KÄVELY JA PYÖRÄILY

- Pyöräilykaupungin imagon vahvistaminen – myös matkailun kannalta
- Pyöräteiden kunnossapito kesällä ja talvella
- Pyörien säilytys-/parkkipaikat sekä latauspaikat
- Levähdyspaikat ja penkit
- Hyvä valaistus
- Tasaisia reittejä ikäihmisille
- Rollaattorireitit
- Lisää monipuolisia kävely- ja pyöräilyreittejä

## KUNTALAISTEN OSALLISTAMINEN

### MUUTA

- Palvelujen keskittäminen
- Helposti saavutettavaa liikuntaneuvontaa kokonaisvaltaisen elintapaohjauksen lisäksi
- Kaavoitukseen mukaan asukkaiden hyvinvoinnin huomioiminen
- Liikuntaseteleitä pienituloisille
- Kuntokampanjoita, tapahtumia eri ikäryhmille
- Yli 65 –vuotiaat ilmaiseksi/edullisesti tapahtumiin, ohjattuihin ryhmiin, liikuntapaikoille
- Vanhainkoteihin kuntouttava hoitotyö
- Nastakenkiä ikäihmisille
- Kuljetuksia liikuntapaikoille
- Wellness -kaupunkina markkinointi
- Kylpylä, yleinen sauna



**Kilpailuiden,  
kilpaurheilun  
ja  
tapahtumien  
Mikkeli**

#### TAPAHTUMAT

- Lisää tapahtumia kaiken ikäisille
- Paikalliset, valtakunnalliset, kansainväliset tapahtumat
- Koordinaattori ja brändi, jonka alle tapahtumat kerätään
- Koululaisille ja ikäihmisille ilmaislippuja tapahtumiin
- Luonnon hyödyntäminen
- Liikuntalajien esittelyä
- Kalevankankaan toimintojen keskitetty myynti ja markkinointi

#### KILPAILU- ja URHEILUTOIMINTA

- Urheiluseurojen ja kilpaurheilun tukeminen, kaikkien lajien huomioiminen
- Urheiluseuroihin osaavia valmentajia
- Liikuntapaikat hyvässä kunnossa, huonokuntoisista luopuminen
- Lisää majoitus- ym. tiloja Mikkelin ulkopuolelta tuleville joukkueille
- Tiettyjen liikuntapaikkojen fasiliteetit tukemaan arvokisojen järjestämistä
- Kalevankankaan aktiivinen kehittäminen Suomen monipuolisimmaksi liikunta- ja urheilukeskittymäksi ja sen valjastaminen leiritys ja liikuntamatkailualueeksi.
- Markkinoidaan kansainvälisille joukkueille liikuntapaikkoja leiripaikoiksi
- Tuotepaketteja