

Ratkaisevaa on aktiivinen arki.
TOIMINTATIEDOT 2020

LIKES

Likes on jo 50 vuotta ollut koko väestön liikunnallisen elämäntavan edistäjä. Olemme kansallisesti ja kansainvälisesti toimiva asiantuntijaorganisaatio ja tutkimuskeskus.

Toimintamme perustuu tutkittuun tietoon ja käytännössä hyväksi havaittuun kokemukseen. Toteutamme monitieteistä tutkimusta, koordinoimme valtakunnallisia toimintakulttuurien muutosohjelmia (Liikkuvat-ohjelmat) ja teemme aktiivista asiantuntijatyötä.

Säätiön virallinen nimi on Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES sr, ruotsiksi Stiftelsen för främjande av motion och folkhälsa LIKES sr.

LIKUNNAN JA KANSANTERVEYDEN JULKAISUJA 393

ISBN (pdf) 978-951-790-542-8

ISSN 2342-4788

Toimittanut: Emma-Reetta Hämäläinen

Ulkoasu: Aava & Bang

Kuvat: Antero Aaltonen, JS Suomi, Jussi Judin, Heidi Lehikoinen,
Likes, Petra Tiihonen & Unsplash

Jakelu: Likes, Rautpohjankatu 8, 40700 Jyväskylä | www.likes.fi

Copyright Likes

Lisää vuoden 2020 toimintatietoja (mm. toiminnan tilastot, virallinen toimintakertomus ja tilinpäätös): likes.fi/materiaalit

Likes

Me Likesillä uskomme, että liikunta ja liikkuminen osana arkea mahdollistavat hyvinvoivan yksilön ja yhteiskunnan. Työllämme luomme edellytyksiä aktiiviselle arjelle ja näytämme suuntaa liikkeelle, jotta jokainen liikkuisi riittävästi. Työllämme tuemme erityisesti sen enemmistön hyvinvointia, joka liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Olemme tehneet aktiivisen arjen edistämisen eteen työtä jo 50 vuotta, ja vuosi 2020 oli säätiön juhlavuosi.

Liikuntapoliittisen selonteon mukaan 2020-luvulla liikuntapolitiikan tärkein tavoite on fyysisen aktiivisuuden merkittävä lisääminen kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Tuemme tätä **Sanna Marinin** hallitusohjelmaan kirjattua tavoitetta tuottamalla, kokoamalla ja levittämällä monitieteistä tutkimus- ja asiantuntijatietoa liikunnasta ja liikkumisesta. Tietoa voi hyödyntää monipuolisesti valtakunnallisessa, alueellisessa ja paikallisessa päätöksenteossa eri hallinnonalojen rajat ylittäen sekä käytännön liikkumisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen työssä.

Toimintamme kärki on liikunnassa ja liikkumisessa, samalla käsityksemme terveydestä ja hyvinvoinnista on kokonaisvaltainen. Toimimme monialaisesti yhteistyössä myös liikuntakentän ulkopuolella, kumppaneitamme arvostaen. Se tarkoittaa, että haluamme edistää liikkumista kumppaneidemme lähtökohdista käsin ja pohtia yhdessä, miten liikunnan ja liikkumisen teemat voisivat tukea kumppaneidemme tavoitteita.

Haluamme yhteistyössä kumppaneidemme kanssa olla ratkaisemassa yhteiskuntamme haasteita, jotka ratkeavat vain monialaisella yhteistyöllä. Näitä haasteita ovat esimerkiksi työkykyinen väestö ja työurien turvaaminen, mielenterveyden tukeminen sekä ilmastokriisin torjuminen fyysisesti aktiivisiin kulkutapoihin kannustamalla.

Kumppaneitamme ovat muun muassa valtionhallinto, kunnat, järjestöt, yritykset ja korkeakoulut. Toimimme pääosin julkisella rahoituksella, mutta tarjoamme ja räätälöimme asiantuntijuutta – esimerkiksi selvityksiä, arviointeja, luentoja ja puheenpuoroja sekä fyysisen kunnan mittauksia – myös osopalveluina.

Liikkuvat-ohjelmat edistävät eri ikäryhmien aktiivista arkea

Koordinoimme valtakunnallisia toimintakulttuurien muutosohjelmia, Liikkuvat-ohjelmia: Liikkuva var-

haiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu ja Liikkuva aikuinen. Näiden lisäksi kokonaisuuteen kuuluvat Ikäinstituutin koordinoima Ikiliikkuja sekä Suomen Ladun koordinoima Liikkuva perhe -ohjelma. Ohjelmia rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Ohjelmien kautta pystymme varmistamaan tutkimuksen ja käytännön toteutuksen vahvan vuoropuhelun. Vuodesta 2009 alkaen Liikkuva koulu -ohjelmaa on toteutettu hallitusohjelmatasoisena toimenpiteenä. Nykyiseen hallitusohjelmaan on kirjattu Liikkuva koulu -ohjelman laajentaminen eri elämänvaiheisiin.

Kaikki ohjelmat edistävät toiminnallaan valtakunnallisesti hallitusohjelman tavoitetta, ja toiminta ulottuu varhaiskasvatuksesta työikäisiin. Ohjelmat tukevat poikkihallinnollisesti varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, oppilaitosten, työelämän ja terveydenhuollon toimintakulttuurien muutosta aktiivisemmiksi ja hyvinvointia edistäviksi.



Veikko Vihko 1941–2020

Veikko Vihko

**Tutkija, tutkimusjohtaja, professori,
likesläinen**

21.2.1941–4.12.2020

Kun 35 vuotta sitten opiskelin liikunnalla, saimme usein nauttia vierailevien luennoitsijoiden opetuksesta. Valmennuksen opiskelijoille pakollinen biokemian kurssi oli yksi tällainen kokonaisuus. Kurssi koettiin aika vaikeaksi, ja monelle luentomuistiinpanojen tekeminen tuotti tuskaa – varsinkin jos yritti seurata (ja kopioida) luennoivan dosentin käsialaa ja kuvattavien reaktioiden kiivasta tahtia. Itse en muistiinpanoja juuri tehnyt – olihan kirjasto täynnä kirjoja, joissa samat kaavat olivat painokirjasimin esitettyinä. Kurssin tarinaa, ja etenkin sen kertojaa, seurasin sen sijaan herkeämättömällä mielenkiinnolla.

Opettaja, dosentti **Veikko Vihko** ei enää tuolloin vuonna 1986 ollut minulle täysin vieras. Olin kuullut tarinoita opiskelijakollegoilta ja päässyt tutustumaan henkilöön hieman lähemminkin sekä tutkimusapulaisen töissäni Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön Urheilu- ja kuntotutkimusosastolla että tutkimusohjelmakurssin myötä. Minuun teki vaikutuksen Veikon arvostava, jopa tasavertainen suhtautuminen opinnoissaan hyvin lyhyelle edenneeseen tutkimusapulaiseen.

Veikko Vihko oli tiedemiehenä oman alansa huippuosaaja. Vaatimaton ja esiintymisiä karttava mies promovoiitiin priimustohtorina Jyväskylän yliopiston yleisessä promootiossa 1984. Väitöskirja ja sen jälkeinen tutkimustyö olivat *outstanding*. Monien mahdollisuuksien joukosta hän valitsi kuitenkin mahdollisuuden siirtyä Likesin päätoimiseksi tutkimusjohtajaksi vuonna 1986. Likes-tutkimuskeskuksessa ja Urheilu- ja kuntotutkimusasemalla tehtiin tuolloin sosiologista, psykologista, yhteiskuntatieteellistä, fysiologista, biomekaanista, biokemiallista ja lääketieteellistä tutkimusta. Osa silloisesta talon väestä suhtautui epäillen ”rottatutkijan” tuloon laitoksen johtoon.

Ensimmäinen viisivuotiskausi oli luonnollisesti tutkimuksen vahvistamista toisaalta tiedekunnan ainelaitosten ja tieteenalojen suunnassa, toisaalta uusia yhteistyökumppaneita kooten. 1990-luvun laman aikana Likesin ja opetusministeriön yhteistyö vahvistui merkittävästi: *Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu* -teosarjan toimittaminen 1990-luvulla loi pohjaa sektoritutkimukselle ja nykyiselle strategisen tietotuotannon vastuualueelle. Kun uimahallin toimintojen ylläpito siirtyi kaupungille vuonna 1995, säätiön toiminta jatkui käytännössä kahden tutkimuskeskuksen (Likes ja 1990 perustettu KIHU) ja Likes-tietopalvelun toimintana.

Likesin toiminnan kannalta oleellista oli Veikon hyvä suhde opetusministeriön kanssa. Hän osasi lukea peliä ja pelata kortit oikein. Erittäin rohkea ja kauaskantoinen päätös oli vastata myöntävästi, kun opetusministeriö tiedusteli Likesin valmiutta lähteä toteuttamaan

Kunnossa kaiken ikää -ohjelmaa. Veikko osasi ratkoa alkuvuosien haasteet, ja ohjelmatoiminnasta rakentui koko säätiön kannalta keskeinen toimintakokonaisuus.

Kun KIHU irtautui Likesistä vuonna 2000, säätiöön jäi käytännössä Likes-tutkimuskeskus, jonka yksikköinä toimivat liikuntalääketieteen klinikka, kuntotestausasema, tietopalvelu, juuri perustettu Linet-tutkimusyksikkö – sekä hallien omistus. Käytännössä tutkimusjohtaja Veikko Vihko johti säätiötä, jolla oli edessään vielä suuria muutoksia. Yliopistonkadulta oli hankittu huoneisto ja muokattu se moderniksi liikuntalääketieteen klinikaksi. Kaupungin painostuksesta Likes joutui luopumaan jäähallin toimitiloista ja siirtymään Vivecaan 2003. Vuoden 2005 aikana Likes-tietopalvelun toiminta siirrettiin yliopistolle ja uimahallin ja Hippshallin omistus siirtyi lopullisesti Jyväskylän kaupungille. Rönsyt oli karsittu, Likes-tutkimuskeskus pystyi keskittymään ydintoimintoihinsa.

Iso osa työajasta oli kulunut hallinnollisiin järjestelyihin, tieteen tekeminen joutui osittain väistymään. Merkittävä rooli Veikolla oli kuitenkin kansainvälisten kongressien järjestämisessä, pääasiassa yhteistyössä liikuntabiologian laitoksen kanssa. Tutkimusta Veikko edisti ennen kaikkea olemalla humaaninen johtaja ja opettaja. Hän oivalsi, milloin homma ei etene, hän osasi tukea ja kannustaa silloin, kun apua eniten tarvittiin. Omanlaisen opettajan ultimaatuminsa Veikko ehkä koki, kun hänen viimeisin väitöskirjaohjattavansa [Riikka Kivelä](#) promovoiitiin priimatohtoriksi 2009. Opettajan onnistumisen Veikko määritteli näin: opettaja on onnistunut,

kun oppilas menee edelle.

Vapaa-aikanaan Veikko kalasti, metsästi ja rakens. Lähes jokakeväinen kuntokuuri alkoi sillä, että hän tilasi pihalleen kuormautollisen soraa, jonka hän sitten kottikärryllä siirsi milloin uimarannan parannukseen, milloin rantamökin perustuksille.

Veikko eläköityi virallisesti kesällä 2007. Tammikuussa 2007 hän kertoi, että ”nyt menen lääkäriin, ja selvitytän, mikä minua oikein vaivaa”. Kesäkuussa hänelle tehtiin iso sydänoperaatio, mistä toipuminen kesti kauan. Eläkepäiviin erityistä iloa toi elämä ja puuhailu lastenlasten kanssa, ja vaikka Veikko joutui kamppailemaan usean syövän kanssa, hän oli vielä viimeisinä vuosinaan hirvi- ja jänismetsästyskunnossa. Epäoikeudenmukaiselta, kohtalon ivalta tuntuu Veikon lopullinen kohtalo. Vaimonsa Tuulan kanssa he noudattivat mahdollisimman huolellisesti koronaohjeistusta koko pandemian ajan. Mutta niin vain kävi, että marraskuussa 2020 Kyllön terveysasemalla virus löysi Veikon. Siltä käynniltä ei ollut enää paluuta.

Maailma tarvitsee esikuvia. Veikko Vihko oli sellainen monessa mielessä. Muistamme ja kaipaamme.

Eino Havas

Kirjoittaja on Veikon seuraaja Likesin johtajana.





JOHTAJAN KATSAUS

Uusi vai käytetty?



Autokauppaa harkitsevan mielessä käy varmasti otsikon kysymys. Vuosi 2020 muutti maailmaa ja elämää lähes jokaisen kohdalla niin, että kysymys voidaan esittää lähes kaikkialla: näemmekö tulevaisuuden mahdollisuutena siirtyä uuteen vai pyrimmekö valitsemaan aiemmin käytetyn? Pohdinta koskettaa joka päiväistä elämää yhtä lailla kuin maailmantalouden perusteitakin.

Likes lähti vuonna 2020 rohkeasti kulkemaan kohti uutta. Syksyllä solmittiin aiesopimus Jyväskylän ammattikorkeakoulun kanssa. Tavoitteena on yhdistää organisaatioiden toiminnot ja saada merkittäviä kummankin osapuolen tavoitteita tukevia synergiaetuja. Jos suunnitelmat toteutuvat, liikunnan ja terveyden edistämistä ja niiden tutkimuksen tukemista harjoitetaan jatkossa tiivistä yhteistyötä työelämän kanssa tekevässä korkeakoulukontekstissa.

Uusi toimintaympäristö vahvistaa pyrkimyksiämme liikkumisen lisäämiseen osana jokaisen suomalaisen arkea. Jatkuvasti lisääntyvä tutkimusnäyttö fyysisen aktiivisuuden positiivisista vaikutuksista hyvinvoinnin, työkyvyn, oppimisen ja terveyden eri osa-alueille tukee tekemisemme merkityksellisyyttä. Likes on ollut edelläkävijä ja suunnannäyttäjä. Nyt haemme uutta ympäristöä, joka mahdollistaa toiminnan laajentamisen sekä tulosten ja vaikutusten lisääntymisen.

Likes on ainutlaatuinen liikuntakentän toimija, ja olemme leimallisesti korostaneet liikunnan välinearvoa – siis liikuntaa keinona joidenkin muiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Emme ole kuitenkaan yksin. Vuonna 2020 toimintansa aloittanut opetus- ja kulttuuriministeriön nimittämä liikuntapolitiikan koordinaatioelin (LIPOKO) korostaa toimintasuunnitelmassaan vahvasti samoja asioita. Sosiaali- ja terveysministeriön palveluvalikoimaneuvosto uudisti terveydenhuollon palveluvalikoimaa ja sisällytti sinne muun muassa liikuntaa koskevan suosituksen. Myös Keski-Suomen maakunnan uudessa strategiassa meille tutut teemat nousevat aivan kärkeen. Emme voi väittää, että olemme itse saaneet mainitut muutokset tai kehityssuunnat aikaan, mutta olemme jokainen osaltamme olleet viestejä viemässä – tai tuottamassa tietoa näiden asioiden merkityksellisyyden osoittamiseksi.

Valtion liikuntaneuvoston tutkimus-, ennakointi- ja arviointijaosto kysyi minulta joulukuussa 2020, mitä olemme tehneet väärin, kun tutkimushavainnot väestön liikunta-aktiivisuudesta tai koululaisten toimintakyvystä eivät näytä paranemisen merkkejä. Vastasin, että ehkä oleellisempaa on, olemmeko tehneet oikeita asioita tarpeeksi paljon ja tarpeeksi kauan. On siis syytä jatkaa aiemmin hyviksi havaittuja, käytettyjä asioita, mutta samalla laajentaa toimintaympäristöjä ja toimijajoukkoa. Jälkimmäinen ei onnistu vanhoilla tavoilla.

Likesin toiminta jatkuu, ja ehkä vuonna 2022 uudessa organisaatiossa – joka tapauksessa muuttuneessa ympäröivässä yhteiskunnassa. Ja kun tuo uusi yhteiskunta on vielä kaikille monelta osin arvoitus, on hyvä pitää mielessä löytöretkeilijän ohje: ”Et voi koskaan ylittää valtamerta, ellet uskalla päästää rantaa näkyvistäsi.”

Eino Havas, johtaja

Aktiivisen arjen edistämistä jo 50 vuotta

Likesin tutkija Maria Rantala kirjoittaa parhaillaan säätiön historiikkia. Historiikissa kuvataan Likesin roolia paikallisesti, maakunnallisesti, valtakunnallisesti ja osin jopa globaalisti liikuntatieteen sekä liikunnan ja liikkumisen edistämisen kentillä vuosien 1969–2022 välisenä aikana. Historiikissa myös tehdään näkyväksi, miten Likes on asiantuntijaorganisaationa vaikuttanut paikalliseen ja valtakunnalliseen liikuntapolitiittiseen päätöksentekoon, sekä miten paikallispolitiikka ja liikuntapolitiikka ovat vaikuttaneet Likesin toimintaan.

Säätiön historiikki valmistuu vuoden 2021 lopulla. Aikajalalle on koottu teemoja, joita historiikissa käsitellään.

1980
10-vuotisjuhlien kunniaksi jaettiin ensimmäiset Likes-mitalit. Mitali numerolla 1 luovutettiin Urho Kekkoselle.

1986
Liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutus alkoi UKA:lla.

1990
Likesin valtuuskunta päätti perustaa Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen (KIHU) Likesin yhteyteen.

1976
Urheilu- ja kuntotutkimusasema (UKA) aloitti toimintansa tarjoten mm. testaus- ja lääkäripalveluita.

Likesin rakennuttama Hippos-halli valmistui.

1992

Kunnossa kaiken ikää (KKI)-ohjelma alkoi Likesillä.

1995

1995
Uimahallin henkilöstö siirtyi kaupungin palvelukseen.

29.1.1969

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön perustava kokous. Perustajajäsenet Jyväskylän kaupunki ja Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta JYY.

1969

JYY luovutti omistamansa Jyväskylän uimahallin varoineen ja velkoineen Likes-säätiölle.

1970

Säätiö merkittiin säätiörekisteriin.

1970

Ensimmäiset tutkijat alkoivat työskennellä Likes-tutkimuslaitoksella.

1971

Tietopalvelu perustettiin tukemaan liikuntatieteilijöiden työskentelyä.

1999

Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimus- ja kehittämissäätiö perustettiin, ja KIHU irtautui Likesistä.



Jyväskylän uimahalli ja Hippos-halli siirtyivät Likesiltä Jyväskylän kaupungin omistukseen.
2005

2005
Likes-tietopalvelun toiminnot siirtyivät yliopistolle.

Liikkuva koulu -ohjelman ensiaskeleet otettiin, kun opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi Likesille avustuksen Liikkuva koulu -hankkeen koordinointiin ja toteutukseen.

2010

Likesin liikuntalääketieteen klinikka siirtyi Mehiläiselle. Testauspalvelut jäivät Likesille.

2010

2010
Sport for All Congress järjestettiin Jyväskylässä. Osanottajia 86 maasta.

Likes ja JAMK allekirjoittivat aiesopimuksen yhdistymisestä.
2020

Vuonna 2019 päättyneen KKI-ohjelman jatkaja Liikkuva aikuinen -ohjelma aloitti toimintansa Likesillä.
2020

Korkein hallinto-oikeus hylkäsi Likesin valituksen opetus- ja kulttuuriministeriön takaisinperintäasiassa.
2019

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelma siirtyi Liikkuva koulu -ohjelman yhteyteen. Vuodesta 2020 lähtien se on toiminut Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman nimellä.
2017

Liikkuva opiskelu -toiminnan pilottivaihe alkoi. Toiminta on jatkunut vuodesta 2019 lähtien Liikkuva opiskelu -ohjelmana.
2017

2015
Liikuntalääketieteen erikoislääkärikoulutus siirtyi KIHUn ja KSSHP:n yhdessä toteuttamaksi.

Ratkaisevaa on aktiivinen arki

Likesin uusi brändi haluaa antaa liikunnalle ja liikkumiselle uusia merkityksiä

Liikunnan ja liikkumisen viestinnässä on suuri merkitys sillä, millaisia merkityksiä liikunnalle ja liikkumiselle annetaan. Juhlavuoden kunniaksi huhtikuussa 2020 julkistimme Likesin uuden brändin ja visuaalisen ilmeen. Tavoitteenamme on laajentaa liikunnan ja liikkumisen kuvastoa, sanoitusta ja liikunnalle annettuja merkityksiä.

Historian [tutkimuksen](#) mukaan suomalaiselle liikuntaviestinnälle ja -kampanjoinnille ollut tyypillistä hidas uusiutuminen. Monia 1900-luvun alussa käytössä olleita keinoja käytetään vielä nykyisinkin – esimerkiksi prosenttikilpailuja, arvontoja ja eri yhteisöjen välisiä kilpailuja, joissa lasketaan minuutteja, kertoja, askelia ja kilometrejä. Liikuntakuvastossa tyypillinen liikkuja myös usein esitetään tavallisena, sopusuhtaisena ihmisenä, joka reippailee iloisen positiivisena yhdessä ystäviensä kanssa. Useimmiten hän kävelee, hiihtää, juoksee, ui tai pyöräilee idyllisessä luontoympäristössä.

Säätiön 50-vuotisjuhlan kunniaksi julkaisimme uuden brändin, jonka pääviestinä on Ratkaisevaa on aktiivinen arki. Uuden brändin kautta haluamme laajentaa liikunta-alan sanastoa ja kuvastoa ja moninaistaa liikunnalle ja liikkumiselle annettuja merkityksiä.

Uusi ilmeemme on värikäs ja näyttävä. Avidlyn kanssa yhteistyössä toteutettu brändiuudistus käsitti kokonaisvaltaisesti logon, visuaalisen ilmeen, julkaisupohjat, kuvamaailman ja sanoituksen. Uusien verkkosivujemme toteutuksesta vastasi MEOM. Otimme samalla haltuun sosiaalisen median kanavat

entistä tiiviimpänä ja aktiivisempänä osana viestintäämme.

Annoimme koko Likesin henkilöstölle mahdollisuuden osallistua brändityöhön, ja moni siihen ilahduttavan aktiivisesti osallistui. Työssä pohdimme hyvin laajasti Likesin tavoitteita, kohderyhmiä, vaikuttamisen keinoja, kumppaneita ja yhteistyöverkostoja sekä erilaisia liikunnasta ja liikkumisesta syntyviä mielikuvia. Mielikuvissa keskityimme erityisesti siihen, millaisia mielikuvia ihmisille syntyy liikuntakentän ulkopuolella.

Haluamme tuoda perinteisen liikunnan harrastamiseen painottuvan kuvaston ja sanaston rinnalle arjen liikkumisen realismia. Haastamme myös sellaisia tottumuksia, joihin emme välttämättä arjessa kiinnitä huomiota, mutta jotka lisäävät passiivisuutta.

Ei ole yhdentekevää, millaista sanoitusta ja kuvitusta liikkumisesta käytetään ja millaisia mielikuvia liikunnasta tai millaista ihmiskuvaa luomme. On erittäin tärkeää, että myös toimijat perinteisen liikuntakentän ulkopuolelta voivat kokea erityisesti arkisen liikkumisen omakseen sekä samaistua kuvastoon ja sanoitukseen, jota liikkumisesta käy-

tään.

Vuonna 2020 hoidimme Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KEHOn viestinnän asiantuntijapalvelua. KEHO tekee keskisuomalaisen hyvinvointiosaamisen näkyväksi ja etsii uusia mahdollisuuksia yhteistyöhön ja hyvinvointiongelmien ratkaisemiseen. KEHO-verkoston kautta olemme tavoittaneet uusia, liikuntakentän ulkopuolisiakin, toimijoita mukaan liikkumisen edistämiseen.

Me Likesillä emme suinkaan ole tässä kaikessa valmiita, vaan työmme on vasta alussa. Opettellemme itsekin nöyrästi uutta sanoitusta ja kuvitusta, mutta työhön on tärkeää saada mukaan yhteiskunnan toimijat myös liikuntakentän ulkopuolelta – sillä ratkaisevaa on aktiivinen arki.

Katri Siivonen, viestintäpäällikkö
katri.siivonen@likes.fi
puh. 050 441 3692

 @katrisii



Liikunnan ja liikkumisen edistäminen osaksi kuntien perhekeskusten hyvinvointityötä

Meijän perhe liikkeellä -hankkeessa vahvistetaan keskisuomalaisten perhekeskus-, liikunta- ja järjestötoimijoiden yhteisiä käytäntöjä lapsiperheiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Hanke käynnistyi vuonna 2020, ja koronapandemiasta huolimatta ensimmäisen toimintavuoden aikana pystyttiin avaamaan uusia ovia liikkumisen edistämisen saamiseksi osaksi perhekeskustoimintaa.

Perhekeskus on toimintamalli kunnissa, joka kokoaa lapsille ja perheille suunnatut terveyttä, hyvinvointia, kasvua ja kehitystä edistävät sekä varhaisen tuen ja hoidon palvelut. Näitä ovat esimerkiksi neuvola-, varhaiskasvatus-, oppilashuolto- ja sosiaalipalvelut.

Likesin Meijän perhe liikkeellä -hankkeen tavoitteena on, että työn sekä järjestö- tai vapaaehtoistoiminnan kautta lapsiperheitä kohtaavilla toimijoilla on aiempaa enemmän työkaluja perheiden hyvinvointiin liittyvien asioiden, kuten liikunnan ja liikkumisen, puheeksi ottamiseen sekä liikkumaan kannustamiseen. Hankkeessa kehitetään toimintatapoja ja yhteistyön malleja, joiden avulla teemat saataisiin luonnolliseksi osaksi perhekeskustoimijoiden hyvinvoinnin edistämisen työtä.

Vaikka koronavuosi haastoi hankkeen käynnistymistä ja kohderyhmää monin tavoin, toi se mukanaan myös myönteisiä vaikutuksia. [Poikkeuskevät esimerkiksi pakotti perhekeskusten työntekijät ulos toimistotiloista](#), ja asiakaskohtaamisia lasten, nuorten ja perheiden kanssa toteutettiin ulkoillen. Muutos koettiin

sekä työntekijöiden että asiakkaiden hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta myönteisenä. Liikkeen kytkeytyminen mukaan asiakastyöhön tapahtuikin luonnostaan olosuhteiden myötä.

Jo ensimmäisen toimintavuoden aikana pystyttiin avaamaan näkyvästi ovea liikunnan edistämisen saamiseksi osaksi perhekeskustoimintaa ja sen kehittämistä, ja arkisen liikkumisen merkitys perheiden hyvinvointitekijänä nousi vahvasti esiin. Vuoden aikana tehtiin pohjatyötä pidemmän aikavälin tavoitteiden edistämiseksi. Hankkeen toiminta toteutui koronapandemian vuoksi pääsääntöisesti etänä, ja toiminnassa panostettiin erityisesti kumppaneita sitouttavaan viestintään ja vuorovaikutukseen, verkostotyöhön, verkkosisältöihin ja etäkoulutuksiin.

LISÄTIETOJA:

Kaisa Koivuniemi, terveyden edistämisen asiantuntija
kaisa.koivuniemi@likes.fi
puh. 050 443 2352

 @KaisaKoivuniemi



Meijän perhe liikkeellä -hankkeen (2020–2022) tavoitteena on tunnistaa ja tuoda näkyväksi liikkumisen merkitys osana perheitä kohtaavien toimijoiden työkalupakkia. Hankkeen osatoteuttajana toimii Keski-Suomen Liikunta ry (KesLi). Muita tärkeitä kumppaneita ovat eri puolilla Keski-Suomea toimivat, tavalla tai toisella perhekeskustoimintaan kytkeytyvät sosiaali-, terveys-, sivistys- ja vapaa-ajan sektoreilla työskentelevät ammattilaiset sekä laajasti eri alojen järjestötoimijat ja kirkolliset yhteisöt. Hanke on jatkoa Likesin ja KesLin työlle osana perhekeskuskehittämistä osa Likesin [Hyvinvointi ja oppiminen](#) -kokonaisuutta. Hanketta toteutetaan sosiaali- ja terveysministeriön terveyden edistämisen määrärahalta.



Liikunnasta hyvinvointia Keski-Suomeen

Ajantasaista ja tutkittua tietoa kuntien hyvinvointijohtamisen tueksi

Kunnissa tehdään tärkeitä päätöksiä arjen liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Haasteet ja tarpeet kuntalaisten hyvinvoinnin edistämässä voivat olla eri kunnissa hyvinkin erilaisia, minkä vuoksi työn tueksi tarvitaan strategista hyvinvointityötä ja tiedolla johtamista.

Likes ja Keski-Suomen Liikunta käynnistivät Keski-Suomen kehittämisrahaston tuella [Liikunnasta hyvinvointia Keski-Suomeen](#) -hankkeen, jonka tarkoituksena on koota ajantasaista ja tutkittua tietoa kuntiin hyvinvointijohtamisen tueksi. Tavoitteena on kehittää liikunnan edistämisen tiedolla johtamista, edistää tutkimustiedon käytettävyyttä kunnissa sekä tunnistaa tietovajeita ja kehittämisen tarpeita. Pitkällä aikavälillä tavoitteena on rakentaa Keski-Suomeen maakunnallinen liikunnan edistämisen yhteistyömalli kuntien hyvinvointityön tukemiseksi.

Hankkeessa on selvitetty kehittämiskohteita kuntakohtaisen tutkimus- ja tilastotiedon sekä niistä käytyjen monialaisten keskustelujen pohjalta. Kuntakohtaisen nykytilan analyysin tekemisessä on hyödynnetty etenkin Likesin [Kunta-Virveli-tietoaalustaa](#), joka on laaja, päivittyvä visuaalisoinnin työkalu liikuntatiedosta. Monialaisissa työpajoissa on nimetty kuntien hyvinvointihaasteita ja suunniteltu toimenpiteitä ja yhteistyötä haasteiden ratkaisemiseksi.

Vuonna 2020 hankkeen pilottikuntia olivat Joutsa, Laukaa, Petäjävesi, Pihtipudas ja Viitasaari. Kaikkien kanssa on jatkettu yhteistyötä myös vuonna 2021. Lisäksi hankkeeseen on tullut mukaan viisi uutta kuntaa. Toiminnallisesti hanke edustaa uudenlaista, dialogista yhteiskehittämisen mallia, jota voidaan monistaa ja räätälöidä ostopalveluna suoraan kuntiin tilattavaksi aina kunnan tarpeiden mukaan. Kuntien lisäksi yhteiskehittämisen malli on räätälöitävissä esimerkiksi eri organisaatioille ja järjestöille palvelutarpeen mukaan.

Kaarlo Laine, tutkimusjohtaja
kaarlo.laine@likes.fi
puh. 040 024 7473



Liikunnasta hyvinvointia Keski-Suomeen -hanke on osa Likesin strategisen tietotuotannon [Kuntien hyvinvointijohtaminen](#) -kokonaisuutta.

Palkkatyö on tullut jäädäkseen urheiluseuroihin vapaaehtoistyön rinnalle



Likes arvioi seuratoiminnan kehittämistuen vaikutuksia. Urheiluseurojen palkkaushankkeista on kerääntynyt systemaattista tietoa vuodesta 2013 lähtien. Vuonna 2020 koottiin yhteen tilastotietoja palkkatyöstä urheiluseuroissa ja urheiluseuroista työnantajina. [Raportin mukaan](#) vapaaehtoistyötä urheiluseuroissa täydennetään yhä useammin palkkatyöllä.


Palkkatyö on tullut jäädäkseen urheiluseuroihin. Se on lisääntynyt noin 700 henkilötyövuodella vuosina 2013–2018. Palkkasumma on kasvanut 80 miljoonasta eurosta 104 miljoonaan ja noin viidesosa Suomen urheiluseuroista toimii työnantajina. Suurin osa urheiluseurojen työntekijöistä työskentelee osa-aikaisesti. Selvä enemmistö on alle 10 viikkotyötuntia tekeviä työntekijöitä, kuten ohjaajia ja valmentajia.

Lähes kaikissa seuroissa palkattujen työntekijöiden työtehtäviin kuuluu yhteistyötä koulujen kanssa joko jatkuvasti tai satunnaisesti. Urheiluseurojen vapaaehtoisten on usein vaikea tehdä suunnitelmallista kouluyhteistyötä, jos he ovat itse työelämässä ja töissä koulupäivien aikaan. Palkatuille työntekijöille kouluyhteistyö voikin olla helpompaa.

Julkaisussa yhdistettiin Likesin seuratoiminnan kehittämistuen seuranta- ja arviointiaineistoja vuosilta 2013–2020 ja Tilastokeskuksen erillisaineistoja voittoa tavoittelemattomista urheiluseuroista vuosilta 2013–2018. Julkaisuun koottuja tietoja voidaan hyödyntää päätöksenteon, tutkimuksen ja yhteiskunnallisten rakenteiden ymmärtämisen tueksi. Julkaisussa myös nostetaan keskeisiä havaintoja liittyen urheiluseurojen työnantajuuuteen ja näytetään suuntaa tulevaisuuden tutkimustarpeille.

Lisätietoja

Marianne Turunen, tutkija
marianne.turunen@likes.fi
puh. 050 475 9522

 @marianneturunen

Julkaistu: Marianne Turunen, Salla Turpeinen, Virpi Inkinen & Kati Lehtonen 2020. [Palkkatyö urheiluseuroissa. Urheiluseurat työnantajina 2013–2020. Likes.](#)

Julkaisussa kuvataan urheiluseurojen palkkatyötä nykyhetkellä, muutosta eri vuosina ja valtion jakamia avustuksia seurojen palkkaushankkeisiin. Julkaisu on osa Likesin seuratoiminnan kehittämistuen (seuratuki) seurantaa ja arviointia [strategisen tietotuotannon](#) tutkimus-, selvitys- ja arviointitoiminnassa. Likes on toteuttanut seuratoiminnan kehittämistuen seurantaa ja arviointia vuodesta 2005 lähtien.

Tasa-arvo liikunta- ja urheilujärjestöissä: suomalaisen liikunnan ja urheilun hallituskenttä on hyvin miesvoittoinen

Liikunnan ja urheilun valtakunnallisten ja alueellisten järjestöjen hallitukset ovat yhä miesvoittoisia. Hallitusjäsenistä keskimäärin kaksi kolmasosaa on miehiä siitä huolimatta, että samojen järjestöjen päätoimisista työntekijöistä 60 prosenttia on naisia.

Tulokset [selvisivät](#) Likesin ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHUn yhteisjulkaisusta, joka systematisoi suomalaisen liikunnan ja urheilun kansalais-toiminnan tietopohjaa sukupuolten välisen tasa-arvon näkökulmasta. Järjestöjen hallitustiedot koottiin vuoden 2020 opetus- ja kulttuuriministeriön yleisavustus-hakuun tarkoitetuista lomakkeista.

Suurin osa selvityksen järjestöistä on urheilun lajiliittoja, joiden tehtävänä on urheilun toteuttaminen, lajikulttuurin kehittäminen sekä toiminnan edistäminen. Toinen osa ovat muut liikuntatoimintaa tekevät, kuten esimerkiksi terveyteen, hyvinvointiin ja ennaltaehkäisevään liikuntatoimintaan keskittyvät järjestöt.

Liikunnan valtakunnalliset ja alueelliset järjestöt työllistävät Suomessa päätoimisesti yli 1 200 henkilöä ja osa-aikaisestikin yli 400. Järjestöjen päätoimisista työntekijöistä naisia on 60 prosenttia ja miehiä 40 prosenttia. Urheilun lajiliitoissa tosin työntekijöistäkin valtaosa (62 %) on miehiä. Sen sijaan muut liikuntatoimintaa tekevät järjestöt ovat erittäin naisvaltaisia: noin 80 prosenttia päätoimisista työntekijöistä on naisia. Eri järjestöjen hallitusten puheenjohtajista miehiä oli 104 ja naisia vain 24.

Lisätietoja

Kati Lehtonen, erikoistutkija
kati.lehtonen@likes.fi
puh. 0400 932 737



@lehtonen_kati



Julkaistu: Joakim Särkivuori, Jari Lämsä, Tuomas Vihinen & Kati Lehtonen 2020. [Tasa-arvo valtakunnallisissa ja alueellisissa liikuntajärjestöissä 2019](#). Tutkimustiivistelmä. Likes ja Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU.

Selvitys on osa Likesin strategisen tietotuotannon [Lajiliittojen hallintorakenteet](#) -kokonaisuutta.

Murrosiän mukanaan tuomat muutokset liikkumisen määrässä ovat erilaisia tytöillä ja pojilla

Keväällä 2020 julkaistun Liikkuva koulu -ohjelmaan kytkeytyvän [tutkimuksen](#) mukaan murrosiän mukanaan tuomat muutokset liikkumisen määrässä eroavat tytöillä ja pojilla. Tutkimus on kansainvälisesti ensimmäisiä seurantatutkimuksia, jossa on eroteltu nuorten liikkumisen määrä koulupäivän aikana ja vapaa-aikana.

Tutkimuksen mukaan pojat liikkuvat enemmän kuin tytöt, mutta sukupuolten väliset erot liikkumisen kokonaismäärässä tasoittuvat murrosiässä. Tytöt liikkuvat kuitenkin koulupäivien aikana selvästi poikia vähemmän, eivätkä nämä erot tasoitu iän myötä. Tutkimus on osa Likesin [Liikunta ja liikkuminen murrosiässä](#) -tutkimuskokonaisuutta, jossa selvitetään, mitkä tekijät vaikuttavat fyysisen aktiivisuuden ja kunnan muutoksiin murrosiässä.

Kahden vuoden seuranta-aikana nuorten paikallaanolon määrä lisääntyi ja reipas liikkuminen vähentyi. Viikonlopun päivät olivat fyysisesti passiivisempia kuin arkipäivät. Pojilla reipas liikkuminen väheni ja paikallaanolo lisääntyi iän myötä erityisesti viikonloppuisin, ja muutokset olivat suurempia kuin tytöillä. Seurannan aikana koko päivän aktiivisuus väheni vain pojilla, mikä selittää sitä, että seurannan lopussa tyttöjen ja

poikien liikkumisen määrässä ei ollut enää eroa. Myös tytöt liikkuvat viikonloppuisin vähemmän kuin arkipäivinä.

”Koulumatkat ja koulupäivän aikainen liikkuminen tuovat merkittävästi aktiivisuutta arkeen.”


Koulumatkat ja koulupäivän aikainen liikkuminen tuovat merkittävästi aktiivisuutta arkeen, ja erityisesti vähän liikkuville lapsille ja nuorille ne ovat suuri osa päivän kokonaisaktiivisuudesta. Tutkimustulokset tukevat näkemystä, että nuorten liikkumisen edistämisessä tulevaisuudessa on tärkeää huomioida tyttöjen ja poikien erilaiset liikuntatottumukset ja kohdistaa toimenpiteitä niin, että niiden vaikuttavuus olisi mahdollisimman suuri.

Julkaistu: Jouni Kallio, Harto Hakonen, Heidi Syväoja, Janne Kulmala, Anna Kankaanpää, Ulf Ekelund & Tuija Tammelein 2020. [Changes in physical activity and sedentary time during adolescence - gender differences during weekdays and weekend days](#). Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2020 Apr 5. doi: 10.1111/sms.13668

Lisätietoja

Jouni Kallio, tutkija

jouni.kallio@likes.fi, puh. 040 744 0947

 @jounikallio

Ylipaino murrosiässä hidastaa kunnan kehitystä – tärkeää tarjota nuorille tukea

Murrosikä on tärkeää aikaa fyysisen kunnan kehittämisessä. Uuden suomalaisen [pitkittäistutkimuksen](#) mukaan fyysisen kunnan kehittyminen vaimentuu, jos murrosiän aikana kehoon kertyy paljon rasvakudosta.

Aiempien väestötutkimusten perusteella tiedetään, että viimeisten vuosikymmenten aikana nuorten ylipaino on yleistynyt ja fyysinen kunto, erityisesti kestävyyskunto, on heikentynyt. Terveellisen painokehityksen tukeminen nuorilla on tärkeää paitsi terveyden, myös heidän fyysisen toimintakykynsä näkökulmasta. Nuoren riittävän hyvä fyysinen kunto mahdollistaa arjen toimet uupumatta sekä lisää mahdollisuuksia osallistua harrastuksiin ja nauttia niistä.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Likesin ja Jyväskylän yliopiston kanssa, ja se on osa Laura Joensuun väitöskirjakokonaisuutta, jossa tutkitaan lasten ja nuorten fyysiseen kuntoon vaikuttavia tekijöitä ja niiden terveysyhteyksiä. Tutkimus tarjoaa tutkittua tietoa 5- ja 8.-luokkalaisille toteutettavista [Move!-mittauksista](#) ja apua niiden tulkinan tueksi.

Lisätietoja

Laura Joensuu, asiantuntija

laura.joensuu@likes.fi

puh. 040 805 4842

 @laurajoensuu

Julkaistu: Laura Joensuu 2020. [Physical fitness development in relation to changes in body composition and physical activity in adolescence](#). Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. 2020 Oct 10.

Liikkuvat-ohjelmat

Valtakunnallisten liikunnan edistämishojelmien eli Liikkuvat-ohjelmien avulla edistetään hallitusohjelman mukaisesti liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä.



Tapahtumat ja verkostot siirtyivät verkkoon

Koronan myötä kaikki Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien tapahtumat ja verkostotilaisuudet toteutettiin verkon välityksellä. Webinaarien yhteenlaskettu osallistujamäärä vuonna 2020 oli 2 500 osallistujaa. Verkostotilaisuuksissa oli vuoden aikana yhteensä lähes 700 osallistumiskertaa.



Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman tavoitteena on, että jokaisella lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikkumisen iloon. Ohjelmassa on mukana sekä kuntia että kaikkia varhaiskasvatuksen muotoja eli päiväkoteja, perhepäivähoitajia ja avointa leikkitoimintaa. Ohjelmaa toteutetaan oman yksikön lähtökohdista ja pienten askelten ideologialla. Ohjelma tarjoaa varhaiskasvattajien työn tueksi työkaluja, hyviä käytäntöjä ja tutkittua tietoa.

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelmasta Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma

Ilo kasvaa liikkuen -ohjelman nimi vaihtui vuoden 2020 alusta Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaksi. Vaikka nimi vaihtui, toiminnan perusajatus säilyy. Jatkosakin siis ilo kasvaa liikkuen. Uuden nimen myötä ohjelma kiinnittyy tiiviisti opetus- ja kulttuuriministeriön Liikkuvat-kokonaisuuteen. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmassa on mukana yli puolet kaikista Suomen varhaiskasvatusyksiköistä.

Hankeavustukset Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan

Liikkuva varhaiskasvatus oli yksi vuoden 2020 [liikunnallisen elämäntavan paikallisten avustusten](#) painopisteistä. Varhaiskasvatus oli valittu kohderyhmäksi 108 avustusta saaneessa hankkeessa. Avustushaussa painotettiin varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin liikunnallistamista, varhaiskasvatuksen henkilöstön osaamisen ja tietoisuuden lisäämistä sekä yhteistyötä lasten huoltajien kanssa. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma koordinoi valtakunnallista Liikkuva varhaiskasvatus -kuntakoordinaattoreiden verkostoa.

Varhaiskasvatuksen henkilöstö suhtautuu lasten liikkumisen edistämiseen myönteisesti

[Varhaiskasvatushenkilöstön näkemyksiä ja kokemuksia](#) oman yksikkönsä toimintakulttuurista liikkumisen näkökulmasta selvitettiin keväällä 2020. Varhaiskasvatuksen henkilöstö suhtautuu lasten liikkumiseen ja liikunnan edistämiseen erittäin myönteisesti. Liikkumista edistävät useat henkilöstöön liittyvät asiat, kuten osaaminen ja asenteet. Eniten kehitettävää on henkilöstön hyvinvoinnissa ja yhteistyössä huoltajien kanssa.

Varhaiskasvatusyksiköiden tuki verkossa

Koronan myötä varhaiskasvatusyksiköiden tuki painottui vahvasti verkkoon. Vuonna 2020 toteutettiin webinaareja ja videoluentoja sekä osallistuttiin virtuaalitapahtumiin. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman järjestämiin seitsemään verkkokoulutukseen osallistui yhteensä 1 426 henkilöä.





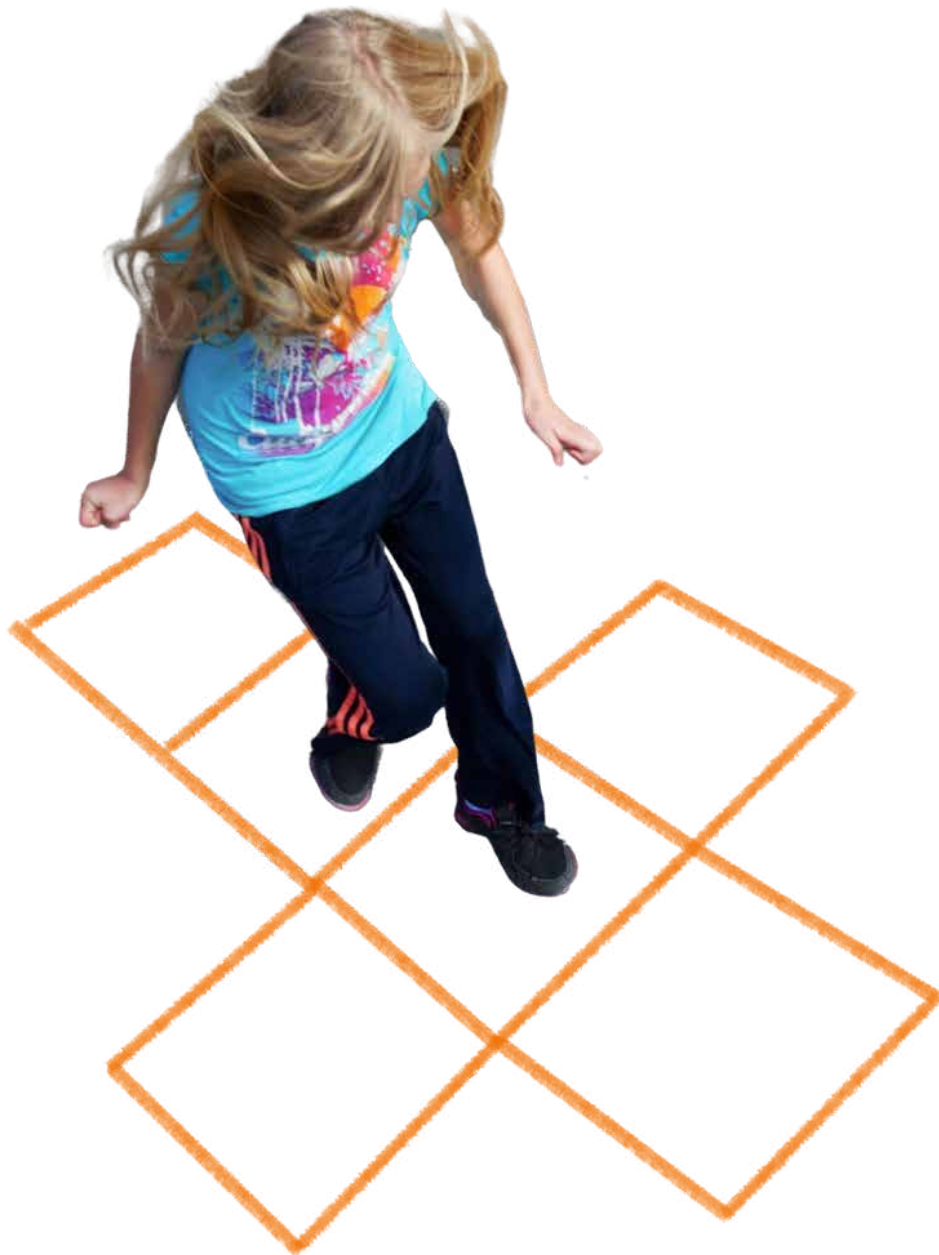
LIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

Liikkuvan koulun tavoitteena ovat aktiivisemmat ja viihtyisämmät koulupäivät. Liikkuvassa koulussa on tärkeää oppilaiden osallisuus, oppiminen sekä liikkeen lisääminen ja istumisen vähentäminen. Liikkuva koulu on ollut osa hallitusohjelman toteutusta vuodesta 2009.

Kärkihankkeen jatkoseuranta toiminnan tilasta kouluissa ja kunnissa

Vuonna 2020 tehtiin kyselyt koulujen henkilöstölle ja kuntien Liikkuva koulu -koordinaattoreille sekä aloitettiin kuntien toimialajohdon haastattelut. Tiedonkeruiden tarkoituksena on tuottaa tietoa Liikkuva koulu -toiminnan tilasta kouluissa ja kunnissa kärkihankevaiheen jälkeen. Tuloksia raportoidaan vuoden 2021 aikana.



Harrastamisen Suomen malli

Yhtenä Sanna Marinin hallituksen keskeisistä toimista Suomeen kehitetään uutta harrastamisen mallia. Pää tavoitteena on lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen, ja tarkoituksena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Vuoden 2020 lopulla avattiin avustushaku kunnille Suomen mallin pilotointia varten. Toimenpide tukee Liikkuvan koulun toteutusta.

Liikkuva koulu kiinnostaa myös kansainvälisesti

Vuonna 2020 toteutettiin kolmiosainen, kansainväliselle kohderyhmälle suunnattu [Schools on the Move](#) -webinaarisarja, jonka teemoina olivat Liikkuva koulu -ohjelman toteutus, aktiiviset oppimisympäristöt ja digitaaliset ratkaisut liikkuksen lisäämisessä. Webinaareihin ilmoittautui yhteensä 500 osallistujaa.

Liikkuva etäkoulu

Koulujen siirryttyä keväällä 2020 etäpetukseen, Liikkuvan koulun viestinnässä panostettiin opettajien työn tukemiseen. Ohjelman viestintäkanavissa jaettiin paljon konkreettisia ideoita etäopetukseen ja etäkoulupäivien liikunnallistamiseen. Suosituimpia etäopetukseen liittyviä vinkkejä luettiin vuoden 2020 aikana tuhansia kertoja.



Liikkuva opiskelu -ohjelman tavoitteena on lisätä opiskelijoiden liikkumista ja opiskelukykyä kehittämällä aktiivista toimintakulttuuria toisella asteella ja korkeakouluissa. Jokainen oppilaitos kehittää aktiivista toimintakulttuuria omalla tavallaan. Opiskelukyky on opiskelijan työkykyä, joka on yhteydessä opintojen sujumiseen, hyvinvointiin ja tulevaan työkykyyn.

1,8 miljoonaa euroa valtionavustusta Liikkuva opiskelu -toimintaan

Opetus- ja kulttuuriministeriö avasi keväällä 2020 avustushaun lukio- ja ammatillisen koulutuksen järjestäjille lukuvuodelle 2020–2021. Valtionavustusta Liikkuva opiskelu -toimintaan myönnettiin yhteensä 1,8 miljoonaa euroa 147 hankkeelle ympäri Suomen. Erityisenä tavoitteena avustushaussa oli vähän liikkuvien opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden lisääminen.

Yli puolet toisen asteen oppilaitoksista mukana Liikkuva opiskelu -ohjelmassa

Liikkuva opiskelu -ohjelmaan oli vuoden 2020 lopussa rekisteröitynyt yhteensä 305 oppilaitosta: 60 prosenttia lukioista, 51 prosenttia ammatillisista oppilaitoksista ja 36 prosenttia korkeakouluista. Ajantasainen tieto rekisteröityneiden oppilaitosten määrästä löytyy [Rekisteröitymis-Virvelistä](#).

Liikuntatutor-selvitys ja Liikuntaneuvonta-selvitys

Kokemuksia toisen asteen oppilaitoksissa toteutetusta [liikuntatutor-toiminnasta](#) sekä opiskelijoille suunnatusta [liikunta- ja hyvinvointineuvonnasta](#) selvitettiin keväällä 2020. Tulokset perustuvat Liikkuva opiskelu -hankkeiden kuvaukseen oppilaitoksissa järjestetystä toiminnasta. Liikuntatutor-toiminta on vahvistanut yhteisöllisyyttä ja lisännyt opiskelijoiden liikkumista oppilaitoksissa. Liikunta- ja hyvinvointineuvonta puolestaan lisää opiskelijoiden liikunta-aktiivisuutta, rohkeutta liikkua ja myönteisiä kehollisia kokemuksia.

Ohjelmien seuranta mahdollistaa ajantasaisen, tietoon perustuvan kuvan ohjelmien etenemisestä ja liikkumisen edellytysten tilasta. Tietoa hyödynnetään myös toimenpiteiden vaikutusten arvioinnissa ja ohjelmien kehittämisessä. Likes tekee Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmiin liittyvää tutkimusta. Lisäksi Likes toteuttaa näiden sekä Liikkuva aikuinen -ohjelman seurantaa. Arvioimme toiminnan kehittymistä kunnissa, kouluissa, toisen asteen oppilaitoksissa, korkeakouluissa ja varhaiskasvatyüksiköissä.





FIKSUSTI KOULUUN

Fiksusti kouluun -ohjelma on Likesin, valtion kestävän kehityksen yhtiön Motiva Oy:n ja Pyöräilykuntien verkoston yhteinen koulumatkaliikkumisen edistämisen ohjelma, joka toimii yhteistyössä Liikkuva koulu -ohjelman kanssa. Likes, Motiva ja Pyöräilykuntien verkosto ovat tehneet yhteistä koulumatkaliikkumisen kehittämistyötä vuodesta 2018, mutta keväällä 2020 alkoi Fiksusti kouluun -ohjelman ensimmäinen varsinainen toimintavuosi.

Viestintä

Ohjelman uudet verkkosivut avattiin elokuussa osoitteessa www.fiksustikouluun.fi. Lisäksi perustettiin Instagram-tili ja lähetettiin ensimmäiset uutiskirjeet. Vuoden aikana järjestettiin sidosryhmille ja kaikista asiasta kiinnostuneille webinaareja ja sidosryhmätapaamisia.



Seitsemän pilottikunnan olosuhdekartoitukset

Seitsemässä kunnassa aloitettiin yhteistyö, jolla tavoitellaan parannuksia koulu-reittien ja koulujen piha-alueiden liikenneturvallisuuteen ja luodaan parempia ympäristöjä aktiiviselle ja kestäväälle koulumatkaliikumiselle. Ensimmäisessä vaiheessa pilottikunniksi valikoituivat Kalajoki, Kangasala, Kemi, Kuopio, Lappeenranta, Salo ja Vantaa. Jokaisesta mukana olevasta kunnasta valittiin pilottiin kaksi koulua.

Syksyn 2020 aikana pilottikunnissa kartoitettiin [kävelyn ja pyöräilyn olosuhteita](#) koulujen piha-alueilla ja lähikaduilla. Kartoituksiin osallistuivat Fiksusti kouluun-tiimin lisäksi koulujen rehtorit/opettajat ja kunnan liikennesuunnittelun ja tila-palveluiden edustajat. Yhdessä tunnistettuja kehittämiskohteita ovat olleet: ris-teysalueet kävelyn ja pyöräilyn näkökulmasta, saattoliikennejärjestelyt ja pyörä-pysäköinti.

Kulkuapakyselyt kouluille

Ohjelmassa mukana oleville kouluille on toteutettu [kulkuapakyselyt](#) kolme kertaa vuodessa (syyskuu, tammikuu ja toukokuu). Syyskuussa kulkuapaseuran-nassa selvitettiin myös ensimmäistä kertaa koulukuljetusten, bussien ja muun julkisen liikenteen pysäkkimatkojen pituutta ja niiden kulkemista aktiivisesti.





LIIKKUVA AIKUINEN

Liikkuva aikuinen -ohjelman tavoitteena on tehdä liikkuvasta elämäntavasta ja aktiivisuudesta uusi normaali. Ohjelma puhuu ennen kaikkea arkiaktiivisuuden puolesta ja pyrkii saamaan liikkeelle ne 80 prosenttia työkäisistä, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi.

Liikkuva aikuinen -ohjelman rakennustyöt alkoivat

Vuosi 2020 oli Liikkuva aikuinen -ohjelman ensimmäinen toimintavuosi. Se aloitettiin rakentamalla ohjelmalle strategia vuosille 2020–2025. Strategia ohjaa päivittäistä työtä ja johtaa kohti visiota **aktiivisuus on uusi normaali**. Ohjelman missiona on raivata liikkumiselle parempaa asemaa yhteiskunnassa ja muokata työkäisten asenteita myönteisemmiksi liikkumista kohtaan.

Strategiassa Liikkuva aikuinen -ohjelman työlle määriteltiin kolme tavoitetta:

1. Jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa, ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.
2. Riittävä fyysinen kunto ja liikkuminen nähdään työkyvyn avaintekijänä.
3. Liikkuva aikuinen -brändin tunnistaa valtaosa suomalaisista.

Strategiatyön jälkeen ohjelmalle rakennettiin brändi yhteistyössä mainostoimisto Aava & Bangin kanssa.

Verkkosivustoprojekti koko ohjelman yhteinen ponnistus

Vuoden jälkimmäinen puolisko oli Liikkuva aikuinen -ohjelmassa verkkoviestintän kehittämisen aikaa. Alkuvuodesta tarjouskilpailulla käyntiin polkaistu verkkosivustoprojekti konkretisoitui kesän ja syksyn aikana verkkosivustojen sisällöntuotantona. Verkkosivustojen sisältöjen tuottamiseen osallistui koko ohjelman henkilökunta. Sivustojen visuaalista ja teknistä kehitystyötä tehtiin yhteistyössä MEOMin kanssa.

Liikkuva aikuinen -ohjelman oma verkkosivusto ja liikuntaneuvonnan verkkosivusto avattiin marraskuun lopussa. Liikkuva työelämä -kokonaisuuden verkkosivuston julkaisu siirtyi alkuvuoteen 2021.

www.liikkuva aikuinen.fi www.liikuntaneuvonta.fi www.liikkuvatyoelama.fi



Liikuntaneuvonnasta selvityksiä ja suosituksia

Strategiatyössä liikuntaneuvonnalle määriteltiin tavoitteet, keinot, kohderyhmät, viestintä- ja toimenpidesuunnitelma sekä seurannan mittarit.

Vuonna 2020 jatkettiin Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten laatimista. Suosituksia rakennettiin ohjelman koordinoiman Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumin kanssa.

Liikkuva aikuinen -ohjelma tekee vuosittain selvityksen työikäisten liikuntaneuvonnan tilasta. [Vuoden 2020 selvityksen](#) mukaan noin puolet (48 %) Manner-Suomen kunnista järjesti poikkihallinnollista liikuntaneuvontaa. Lisäksi toteutettiin [Liikuntaneuvonnan verkkoviestintä -selvitys](#), jonka tulosten pohjalta luotiin kunnille vinkit onnistuneeseen verkkoviestintään.

Liikkuva työelämä syntyy

Opetus- ja kulttuuriministeriö vastuuksi Liikkuva aikuinen -ohjelmalle liikunnan ja työelämän yhdistämisen, josta syntyi Liikkuva työelämä -kokonaisuus. Sen tavoitteena on, että työpaikkojen päättäjät käyttävät liikunnallisia keinoja henkilöstön työkyvyn tukena. Liikunta nivottiin nimenomaan työkyvyn tueksi, jotta asia puhuttelee työpaikkoja sekä työelämää ja jotta työnantajan lakisääteiset velvoitteet, työterveyshuolto ja työsuojelu, saadaan mukaan kokonaisuuteen.

Strategiatyössä Liikkuvan työelämän toteutus jaettiin kolmelle tasolle, jotka ovat vaikuttamistyö, verkostotyö sekä työpaikoille suunnatut työkalut ja toimintamallit. Lisäksi viestintä läpileikkaa kaiken toiminnan.

2020 **30** yleistajuista
asiantuntijajulkaisua

5 tieteellistä
esitelmää

200 yleistajuista
esitelmää

23 vertaisarvioitua
artikkelia

13 oman julkaisusarjan julkaisua
(Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja)

LIKES

LIKES

www.likes.fi

 facebook.com/likesfi

 @likesfi

OHJELMAT

Liikkuva varhaiskasvatus

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

 facebook.com/ilokasvaaliikkuen

Liikkuva koulu

www.liikkuvakoulu.fi

 facebook.com/liikkuvakoulu

 @liikkuvakoulu

 @liikkuvakoulu

Fiksusti kouluun

www.fiksustikouluun.fi

 @fiksustikouluun

Liikkuva opiskelu

www.liikkuvaopiskelu.fi

 facebook.com/liikkuvaopiskelu

 @liikkuvaopiskelu

Liikkuva aikuinen

www.liikkuva aikuinen.fi

 facebook.com/liikkuva aikuinen

 @liikkuva aikuine

 @liikkuva aikuinen