

# Ikiliikkuja-toiminta 2023

Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi toimintakauden alussa

Henni Syväoja, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Tuomas Kukko , Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Elina Tarkiainen, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu  
Marianne Turunen, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

8/2023

# Erityisavustuksen tarkoitus ja seuranta

Liikunnallisen elämäntavan paikallinen kehittämisavustus on opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä ja aluehallintovirastojen jakama hankeavustus, jota voivat hakea kunnat sekä varhaiskasvatusta järjestävät rekisteröidyt yhteisöt ja säätiöt<sup>1</sup>.

Avustuksen päätavoitteena on lisätä väestön liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta elämäntavassa, erityisesti vähän liikkuvien osalta. Avustuksen avulla tuetaan valtakunnallisten liikunnanedistämishjelmien eli Liikkuvat-kokonaisuuden edistämistä paikallisella tasolla.

Vuonna 2023 liikunnallisen elämäntavan paikallisen kehittämisavustuksen pääpainopisteet olivat Ikiliikkuja, Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva aikuinen -ohjelmien tavoitteisiin kytkeytyvät toimet. Erityisenä painopisteenä oli varhaiskasvatuksen, koulujen ja oppilaitosten henkilöstö. Avustuksen muita hakukohteita olivat esimerkiksi perheliikunta, luontoliikunta ja soveltava liikunta.

Opetus- ja kulttuuriministeriön toimeksiannosta paikallisten kehittämisavustusten seurannasta ja arvioinnista huolehtii Likes/Jamk. Tässä koonnissa esitetään seuranta- ja arviointituloksia hankkeiden suunnittelelimesta toiminnasta hakemusten perusteella. Koontihetkellä hankkeet ovat toteutusvaiheessa.

<sup>1</sup> [OKM 2023](#)

## Liikkuvat-ohjelmien logot



**LIKKUVA  
AIKUINEN**

**IKI-  
LIKKUJA**

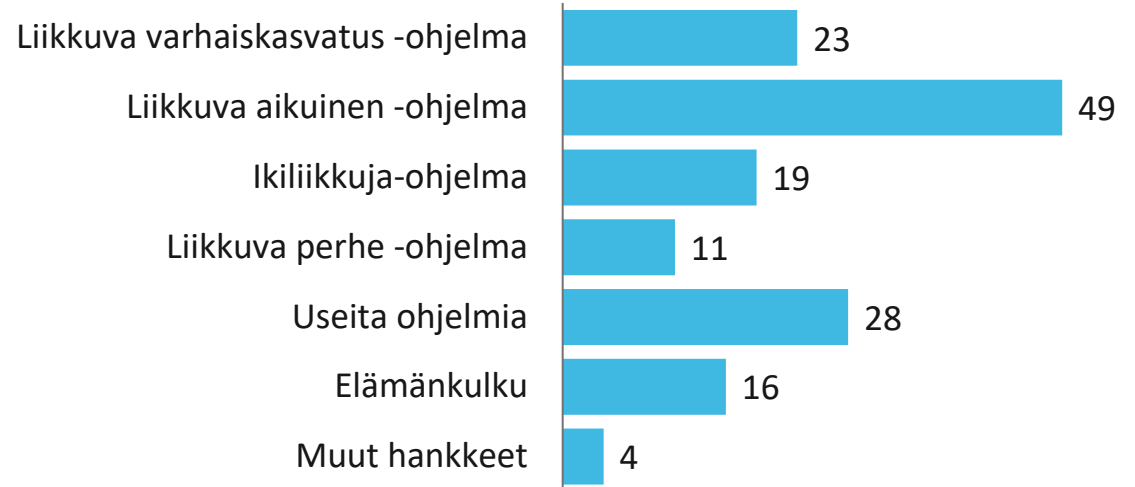


# Myönnetyt avustukset vuodelle 2023

Liikunnallisen elämäntavan paikallisia kehittämisavustuksia myönnettiin vuonna 2023 yhteensä 150 hankkeelle 3 038 900 euroa.

Hankkeista 130 kohdistuu Liikkuvat-toimintaan. Lisäksi avustuksista 16 kohdistuu elämäntavuhankkeisiin ja neljä hanketta muihin yksittäisiin kohderyhmiin. Elämäntavuhankkeiden kohderyhmänä ovat yleensä koko kunnan asukkaat.

Suurin osa useiden ohjelmien toimintaa toteuttavista hankkeista (23/28) ja kaikki elämäntavua läpileikkaavat hankkeet sisältävät ikäihmiset yhtenä kohderyhmänä.

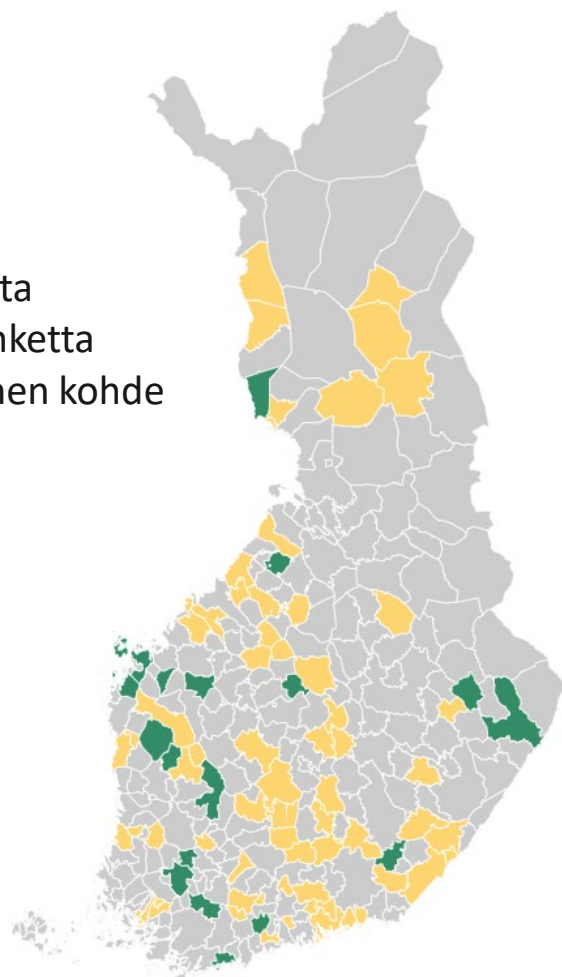


Kuvio 1. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden lukumäärä kohderyhmittäin hankkeiden toimintasuunnitelmien perusteella.

# Ikiliikkuja-avustukset

## Ikäihmiset:

- Ei hankkeita
- Osana hanketta
- Pääasiallinen kohde



Kuvio 2. Ikäihmisiin pääasiallisesti ja osana kohdistuvien hankkeiden hakijakunnat.

Hankkeet, joissa on ikäihmiset kohderyhmänä

88	86	1 774 400 €
Hankkeiden lukumäärä	Kuntien lukumäärä	Myönnetty avustus

Ikäihmiset pääasiallinen hankkeen kohde

19	19	379 000 €
Hankkeiden lukumäärä	Kuntien lukumäärä	Myönnetty avustus

Ikiliikkuja-ohjelman tavoitteena on tukea ilman säännöllisiä palveluja kotona asuvien ja toimintakyvyn heikentymisvaarassa olevien ikäihmisten liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta.

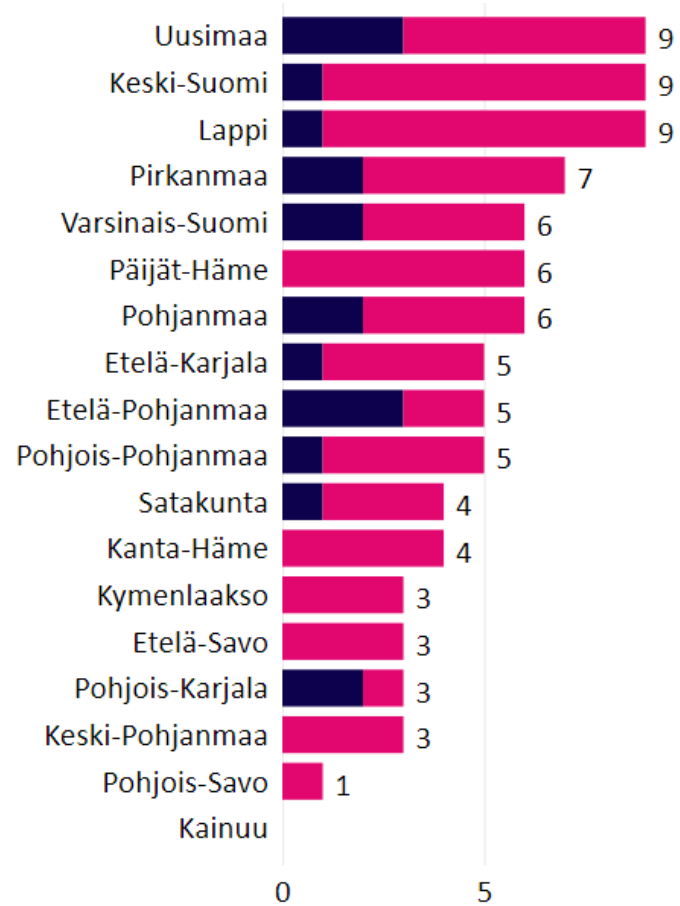
Yhteensä 88 hanketta ilmoitti hankkeen kohdistuvan 5–100 prosenttisesti ikäihmisten kohderyhmälle. Hankkeiden vuoden 2023 toimintasuunnitelmien perusteella 19 hanketta kohdistuu pääasiassa Ikiliikkuja-toimintaan.

## Ikäihmisten osuus hankkeesta

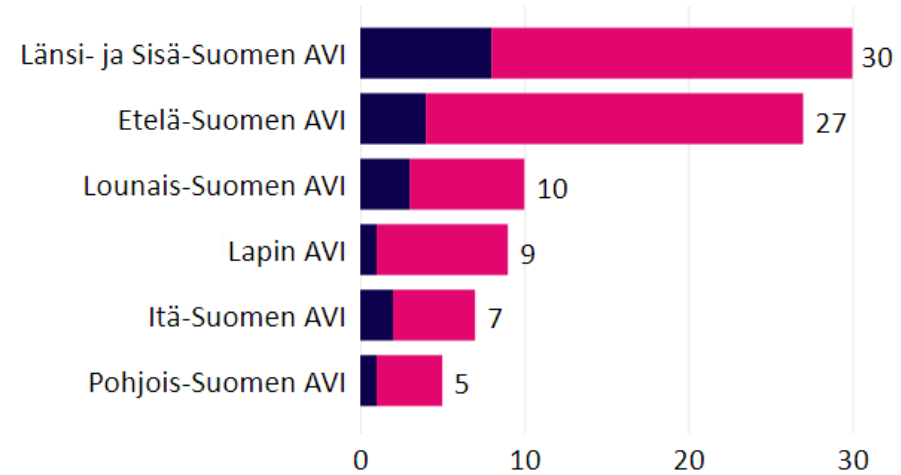
100 %	13 hanketta
80–99 %	5 hanketta
51–79 %	7 hanketta
31–50 %	27 hanketta
5–30 %	36 hanketta

# Ikiliikkuja-hankkeiden lukumäärä alueittain

Kuvio 3. Ikiliikkuja-toimintaa pääasiallisesti tai osana hanketta toteuttavien hankkeiden lukumäärä maakunnittain



Kuvio 4. Ikiliikkuja-toimintaa pääasiallisesti tai osana hanketta toteuttavien hankkeiden lukumäärä AVI-alueittain



- Hankkeen pääasiallinen kohderyhmä
- Osana hanketta

# Luettelo Ikiliikkuja-hankkeista

Seuraavien sivujen taulukoissa esitellään hankkeet, jotka kohdistuvat Ikiliikkuja-ohjelman tavoitteisiin.

Hankkeista 19 suunnittelee toimenpiteitä **pääasiallisesti** Ikiliikkuja-ohjelman tavoitteiden mukaisesti. Nämä hankkeet on lueteltu taulukossa 1.

Hankkeista 69 sisältää ikäihmiset **yhtenä kohderyhmänä** muiden kohderyhmien ohella. Nämä löytyvät taulukosta 2 (seuraavalla sivulla).

Taulukoiden tulkinta: sarakkeiden 1–4 tiedot ovat peräisin avustuspäätöksistä. Näistä sarake 4 on hakijan itse ilmoittama ikäihmisten osuus hankkeen kohderyhmistä. Sarake 5 on arvio hankkeen ensisijaisesta kohderyhmästä hankkeen toimintasuunnitelman perusteella.

Taulukko 1. Ikiliikkuja -ohjelmalle kohdentuvat hankkeet.

Kunta	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus	Ikäihmisten osuus hankkeen kohderyhmistä	Hankkeen luokittelu pääasiallisen kohderyhmän mukaan
Malax	Aktiva seniorer	96 000 €	100 %	Ikiliikkuja
Korsholm	Rörelse för äldre i vardagen 2	35 000 €	100 %	Ikiliikkuja
Isokyrö	Isonkyrön Ikiliikkujakaveri	8 500 €	100 %	Ikiliikkuja
Lapua	Ikiliikkuja - Lapua 2023	11 500 €	100 %	Ikiliikkuja
Ylöjärvi	Ikiliikkuja-hanke	16 500 €	100 %	Ikiliikkuja
Kauhajoki	Voi hyvin - Seniorit liikkeelle Kauhajoella yhdessä ja erikseen Ikäihmisten liikuntaneuvonta	22 500 €	100 %	Ikiliikkuja
Joensuu	Joensuussa	22 000 €	100 %	Ikiliikkuja
Tornio	Solekko tehä	29 500 €	100 %	Ikiliikkuja
Somero	Someron ikiliikkuajat	16 000 €	100 %	Ikiliikkuja
Savitaipale	Liikkuva Ikäihminen/ Pysytään pystyssä	10 000 €	100 %	Ikiliikkuja
Kauniainen	Kauniaisten jalkautuva etsivä vanhustyö (pilotti)	6 000 €	100 %	Ikiliikkuja
Karvia	lökkäiden virkeyttä ja voimaa hanke	8 000 €	100 %	Ikiliikkuja
Nurmijärvi	Kepeät tossut - vireä mieli - kehittämishanke	5 000 €	100 %	Ikiliikkuja
Punkalaidun	Tervaskanto 2	7 000 €	90 %	Ikiliikkuja
Oulainen	Hyvinvointia, liikettä ja lajikokeiluja yli 65-vuotiaille oulaistelaisille	23 000 €	90 %	Ikiliikkuja
Inkoo	Inkoo liikkuu	15 000 €	80 %	Ikiliikkuja
Loimaa	Liikuntaa ja digiä loimaalaisille 2023	15 000 €	73 %	Ikiliikkuja
Polvijärvi	Vipinää töppösiin poikkisektorisella yhteistyöllä	5 000 €	70 %	Ikiliikkuja
Kannonkoski	Voimaa ja tasapainoa liikunnasta ja luonnosta	27 500 €	50 %	Ikiliikkuja

## Taulukko 2. Hankkeet, joissa ikäihmiset ovat yhtenä kohderyhmänä, mutta eivät pääpainopisteenä.

Kunta	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus	Ikäihmisten osuus hankkeen kohderyhmistä	Luokittelu pääasiallisen kohderyhmän mukaan
Lieto	Liikkuva Lieto - Ikiliikkuajat	24 000 €	80 %	Useita ohjelmia
Riihimäki	Ilo ja LiiKe - Liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke	47 000 €	80 %	Useita ohjelmia
Orimattila	Liikkuva Arki 2023	22 000 €	70 %	Useita ohjelmia
Haapajärvi	Liikkeellä hyvää	10 000 €	70 %	Useita ohjelmia
Aura	Liikuntaneuvonnan vakiinnuttaminen ja yhteisötyöverkostojen vahvistaminen	13 000 €	60 %	Useita ohjelmia
Kolari	Kolari liikuttaa	4 500 €	60 %	Useita ohjelmia
Kuhmoinen	Liikuntaneuvonnalla fyysistä aktiivisuutta	5 000 €	60 %	Useita ohjelmia
Nakkila	Liikunta meitä yhdistää -hanke	7 000 €	50 %	Useita ohjelmia
Posio	Hyvinvoiva Posio	14 500 €	50 %	Elämäntukku
Loviisa	Liikkuva Loviisa 2023	21 000 €	50 %	Useita ohjelmia
Orivesi	Liikkuva Orivesi - villasukkiin vipinää	25 000 €	50 %	Useita ohjelmia
Asikkala	Sinä päätät omasta hyvinvoinnistasi	35 000 €	50 %	Useita ohjelmia
Luumäki	Luovaa liikuntaa Luumäellä	2 000 €	50 %	Useita ohjelmia
Outokumpu	Okulaari jatko	12 000 €	50 %	Useita ohjelmia
Pornainen	Liikettä Niveliin Liikuntaneuvonnasta	9 000 €	50 %	Liikkuva aikuinen
Loppi	Liikuntaneuvonnan käynnistäminen Lopella	20 000 €	50 %	Liikkuva aikuinen
Rantasalmi	Kiertävä liikuntaneuvoja/ohjaaja	22 000 €	50 %	Liikkuva aikuinen
Raisio	Liikkuen läpi elämän Raisiossa	56 900 €	48 %	Useita ohjelmia
Imatra	Kohti liikuntaneuvontaa	10 000 €	42 %	Liikkuva aikuinen
Kinnula	Hyvinvointia liikunnalla	8 500 €	40 %	Elämäntukku
Joutsa	Hyvinvointia liikunnasta	17 500 €	40 %	Elämäntukku
Kemijärvi	Liikkuvampi Kemijärvi	25 000 €	40 %	Elämäntukku
Lapinjärvi	Liikutaan yhdessä - liikunnallisen elämäntavan positiivinen muutos	6 000 €	40 %	Useita ohjelmia
Pelkosenniemi	Pelkosenniemen ja Savukosken kuntien liikuntaneuvonta	20 000 €	40 %	Liikkuva aikuinen
Karkkila	Liikuntaneuvontaa Karkkilassa 2	24 000 €	40 %	Liikkuva aikuinen
Kotka	Kotkan kuntopolku	40 000 €	40 %	Elämäntukku
Hartola	Hartola ja Sysmä liikkeelle II	15 000 €	40 %	Useita ohjelmia
Larsmo	Fortsättning på Vi sänker tröskeln	23 000 €	40 %	Useita ohjelmia
Vesilahti	Parempi liikkuu kuin istua 3 - Liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke Vesilahdessa	7 000 €	40 %	Liikkuva aikuinen
Mäntyharju	Liikutaan!	30 000 €	40 %	Liikkuva aikuinen
Kärkölä	Liikkuva Kärkölä 2021-2023	20 000 €	35 %	Useita ohjelmia

Sonkajärvi	Liikkuvien ihmisten Sonkajärvi	6 500 €	35 %	Elämäntukku
Myrskylä	Kehon ja mielen terveys	10 000 €	35 %	Liikkuva aikuinen
Heinola	Heinola kävelen ja pyöräillen	14 000 €	30 %	Elämäntukku
Lestijärvi	Liikunnallinen elämäntapa Lestillä	5 500 €	30 %	Elämäntukku
Hankasalmi	#hankasalmiliikkuu	35 000 €	30 %	Useita ohjelmia
Kihniö	Liikunta osaksi hyvinvointia	12 500 €	30 %	Elämäntukku
Vantaa	Yhdessä liikkeelle - Liikkuva Vantaa	57 000 €	30 %	Elämäntukku
Pyhtää	GO PYHTÄÄ!	10 000 €	30 %	Elämäntukku
Raahe	Työkykyä ja hyvinvointia liikuntaneuvonnasta	15 000 €	30 %	Liikkuva aikuinen
Hattula	Hattulan liikuntaneuvonta	30 000 €	30 %	Liikkuva aikuinen
Ranua	Hyvinvoiva kuntalainen, liikkuva perhe	13 000 €	25 %	Liikkuva perhe
Kalajoki	Hyvinvointia meriluontoliikunnasta	26 000 €	25 %	Liikkuva perhe
Karjajoki	Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Isojoen ja Karjajoen kunnissa	17 500 €	25 %	Elämäntukku
Kurikka	Matalan kynnyksen harrastustoiminta Kurikassa	22 000 €	25 %	Elämäntukku
Jämsä	Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille 2022-2024	23 500 €	25 %	Liikkuva aikuinen
Konnevesi	YKS-KAKS-KOLME, KONNEVESI KUNTOON 3.0	27 500 €	20 %	Elämäntukku
Padasjoki	Ulkoliikunta kaikkien kuntalaisten saataville	6 000 €	20 %	Elämäntukku
Kristinestad	Kristinestadsborna i rörelse!	5 000 €	20 %	Liikkuva aikuinen
Puumala	Puumalan etsivä liikuntatyö	10 000 €	20 %	Liikkuva aikuinen
Keuruu	Liiku Keuruulla 2.0	11 000 €	20 %	Liikkuva aikuinen
Lappeenranta	Myö Liikuttaa -miehellään!	53 000 €	20 %	Useita ohjelmia
Pello	Häättyy liikkuu	14 500 €	20 %	Useita ohjelmia
Kannus	Hyvinvoiva Kannus	47 000 €	20 %	Useita ohjelmia
Kronoby	Upptäck utemotionen	500 €	20 %	Liikkuva aikuinen
Sievi	Hyvällä mielellä liikkumaan	24 000 €	15 %	Liikkuva aikuinen
Kemi	Liikkuminen on hyväksi, Kemissä!	10 000 €	15 %	Liikkuva aikuinen
Ruokolahti	Koko Ruokolahti liikkuu	13 000 €	12 %	Elämäntukku
Perho	"Perhossa ei elä jossei liiku" - perheliikunnan kehittämishanke 2023-24	8 000 €	10 %	Liikkuva perhe
Eurajoki	Eurajoki liikkeelle - koko perheen voimin!	17 000 €	10 %	Liikkuva perhe
Keminmaa	Keminmaan liikuntaneuvonnan pienryhmätoiminnan kehittäminen ja palvelun vakiinnuttaminen	18 000 €	10 %	Liikkuva aikuinen
Kotka	Kotkas liikuttaa yhes	27 000 €	10 %	Muu hanke
Parkano	Liiku ja voi paremmin	16 500 €	10 %	Liikkuva aikuinen
Turku	Lisää liikettä verkostomaisella liikuntaneuvonnalla	81 000 €	7 %	Liikkuva aikuinen
Hattula	Pöhinää perheliikuntaan Hattulassa	25 000 €	5 %	Liikkuva perhe
Laukaa	Liikkuva Laukaa 2	29 000 €	5 %	Useita ohjelmia
Pedersöre	Ett strå starkare -- tillsammans ökar vi välmående och uppmuntrar till en vardag i rörelse	30 000 €	5 %	Liikkuva aikuinen
Kokemäki	Liikkuva perhe Kokemäellä	6 000 €	5 %	Liikkuva perhe
Viitasaari	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Wiitaunionin kunnissa	23 000 €	5 %	Liikkuva aikuinen

# Hankkeiden osallistujat

Ikäihmisten tavoiteltu laskennallinen kokonaismäärä on 74 720 osallistujaa 88 liikunnallisen elämäntavan hankkeessa\*.

Pääasiallisiin Ikiliikkuja-hankkeisiin (n=19) tavoitellaan laskennallisesti keskimäärin 647 ikäihmistä per hanke.

Taulukko 3. Hankehakemuksiin kirjatut osallistujamäärät Ikiliikkuja-toimintaan pääasiallisesti ja ikäihmisiin vähintään yhtenä osana kohdistuvissa hankkeissa sekä ikäihmisten laskennallinen osuus näissä hankkeissa ilmoitetun kohderyhmän prosenttiosuuden mukaan.

	Osallistujat yhteensä (n=88)	Osallistuvien ikäihmisten laskennallinen osuus (n=88)	Osallistujat yhteensä Ikiliikkuja-hankkeissa (n=19)	Osallistuvien ikäihmisten laskennallinen osuus Ikiliikkuja-hankkeissa (n=19)
Miehet	97 796	36 180	6 215	5 769
Naiset	105 964	38 540	7 061	6 533
Keskimäärin per hanke	2 315	849	699	647
<b>Yhteensä</b>	<b>203 760</b>	<b>74 720</b>	<b>13 276</b>	<b>12 302</b>

\*Osallistujamäärien ilmoittamiskäytännöissä oli eroavaisuuksia hankkeiden välillä. Lukuja tulee tulkita suuntaa antavina. Laskennallinen ikäihmisten osuus hankkeen osallistujista laskettu hankkeen ilmoittaman ikäihmisten kohderyhmän prosenttiosuuden perusteella.



# Ikiliikkuja-toiminnan menestystekijät 1/2

Ikiliikkuja-hankkeiden onnistuneelle toteutukselle on määritelty yhteensä 13 menestystekijää/hyvää käytäntöä. Nämä käyvät ilmi Ikiliikkuja-ohjelman hakuliitteestä avustuksen hakuilmoituksen<sup>1</sup> yhteydessä. Alla on kuvattuna menestystekijöiden näkyminen hankesuunnitelmissa<sup>2</sup>.

- 1) Liikuntaneuvonta** on yksi keskeisimmistä toimenpiteistä Ikiliikkuja-hankkeissa. Hankkeista 79 % sisältää liikuntaneuvontaa.
- 2) Voima- ja tasapainoharjoittelu** huomioidaan hyvin Ikiliikkuja-hankkeiden sisällöissä mm. lisäämällä tietoa voima- ja tasapainoharjoittelun merkityksestä, järjestämällä ryhmäliikuntaa sekä tarjoamalla mahdollisuuden kuntosaliharjoitteluun.
- 3) Virtuaalinen etäjumppa** tai etäliikunta mainitaan toimenpiteenä 37 % Ikiliikkuja-hankkeista. Etäliikunnan järjestäminen on melko yleistä hankkeissa, sillä se tavoittaa ne, jotka eivät pääse ohjattuihin liikuntaryhmiin paikan päälle.
- 4) Senioritanssit** nousevat esille 21 % hankkeiden toimintasuunnitelmista. Yhdessä hankkeessa toimintakyvyn rajoitukset huomioidaan tuolitanssin avulla.
- 5) Ulkoliikunta** on toimenpiteenä 63 prosentissa Ikiliikkuja-hankkeista.
- 6) Osaamisen kehittäminen** ja koulutukset mainitaan 74 %\* Ikiliikkuja-hankkeiden toimenpiteenä.

<sup>1</sup> [OKM 2023](#)

<sup>2</sup> osuudet on laskettu 19 Ikiliikkuja-hankkeen tiedoista.

## Ikiliikkuja-toiminnan menestystekijät 2/2

- 7) **Alueelliset oppimisverkostot** eivät esiintyneet hankehakemuksissa.
- 8) **Webinaarit ja yhteistapaamiset verkossa:** Yhdessä hankkeessa on järjestetty webinaareja inspiroimaan henkilökuntaa ja perheitä. Yhteistapaamisia verkossa ei mainita.
- 9) **Viestintä ja materiaalit:** Viestintää pyritään edistämään 53 % hankkeista. Hanketyön tukena on käytetty materiaaleina mm. ohjeistuksia luonnossa tehtävään treeniin ja kuntosaliharjoitteluun sekä Ikäinstituutin tuottamia materiaaleja.
- 10) **Poikkisektorinen yhteistyö** tuodaan esiin muutamissa hankehakemuksissa. Hankkeissa tehdään yleisimmin poikkisektorista yhteistyötä vanhuspalvelujen, sosiaali- ja terveyspalvelujen sekä liikunta- ja vapaa-aikapalvelujen kanssa.
- 11) **Liikuntaraati** on muutamien hankkeiden toimintasuunnitelmassa mahdollisuus saada ikäihmisten ääni kuuluviin toiminnan suunnittelussa.
- 12) **Perheet toiminnan tukena** jää Ikiliikkuja-hankkeiden toimintasuunnitelmien sisällöissä hyvin vähäiseksi.
- 13) **Yhdenvertaisuus ja sukupuolten tasa-arvo** nousee Ikiliikkuja-hankkeissa hyvin vähän esiin. Pääosin maininnat ovat yleisluontoisia, ilman konkreettisia toimenpiteitä. Maininnoissa rakenteiden avulla pyritään edistämään sukupuolten tasa-arvoa ja vanhusten tasa-arvoista kohtelua. Lisäksi esteettömyyden nähdään parantavan ihmisten yhdenvertaisia mahdollisuuksia toimia yhteiskunnassa.

\*osuudet on laskettu 19 Ikiliikkuja-hankkeen tiedoista.

# Tavoitteet hankkeiden hakemuksissa

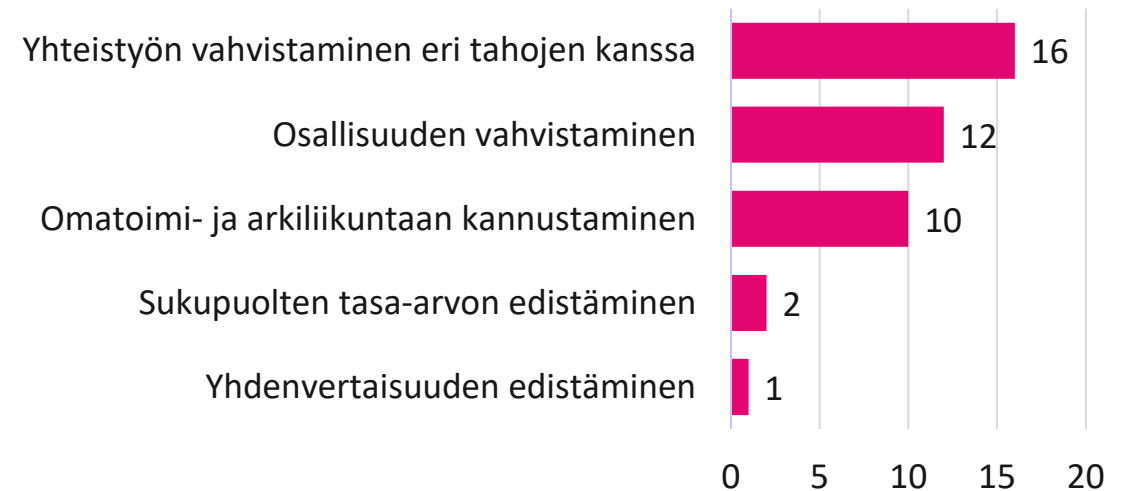
Hankkeiden lähtökohtaisena tavoitteena on liikkumisen lisääminen. Ikiliikkuja-hankkeissa yleisiä tavoitteita ovat myös yhteistyön ja ikäihmisten osallisuuden vahvistaminen.

Yhteistyötä tehdään esimerkiksi kolmannen sektorin, hyvinvointialueen ja liikuntapalveluiden kanssa.

Ikäihmiset osallistetaan liikuntatoimintojen suunnitteluun ja kehittämiseen haastattelujen, kyselylomakkeiden ja liikuntaraadin avulla.

Omatoimiseen ja arkiliikuntaan kannustetaan henkilökohtaisen ohjauksen avulla sekä eläkeläiskortilla, joka mahdollistaa omatoimisen uimahallin ja kuntosalin käytön.

Sukupuolten tasa-arvoa pyritään edistämään kahdessa hankkeessa ja yhdenvertaisuutta yhdessä hankkeessa. Maininnat ovat yleisluontoisia.



Kuvio 5. Ikiliikkuja -toimintaa pääasiallisesti toteuttavien hankkeiden lukumäärä hakemuksessa mainittujen tavoitteiden mukaan (n=19).

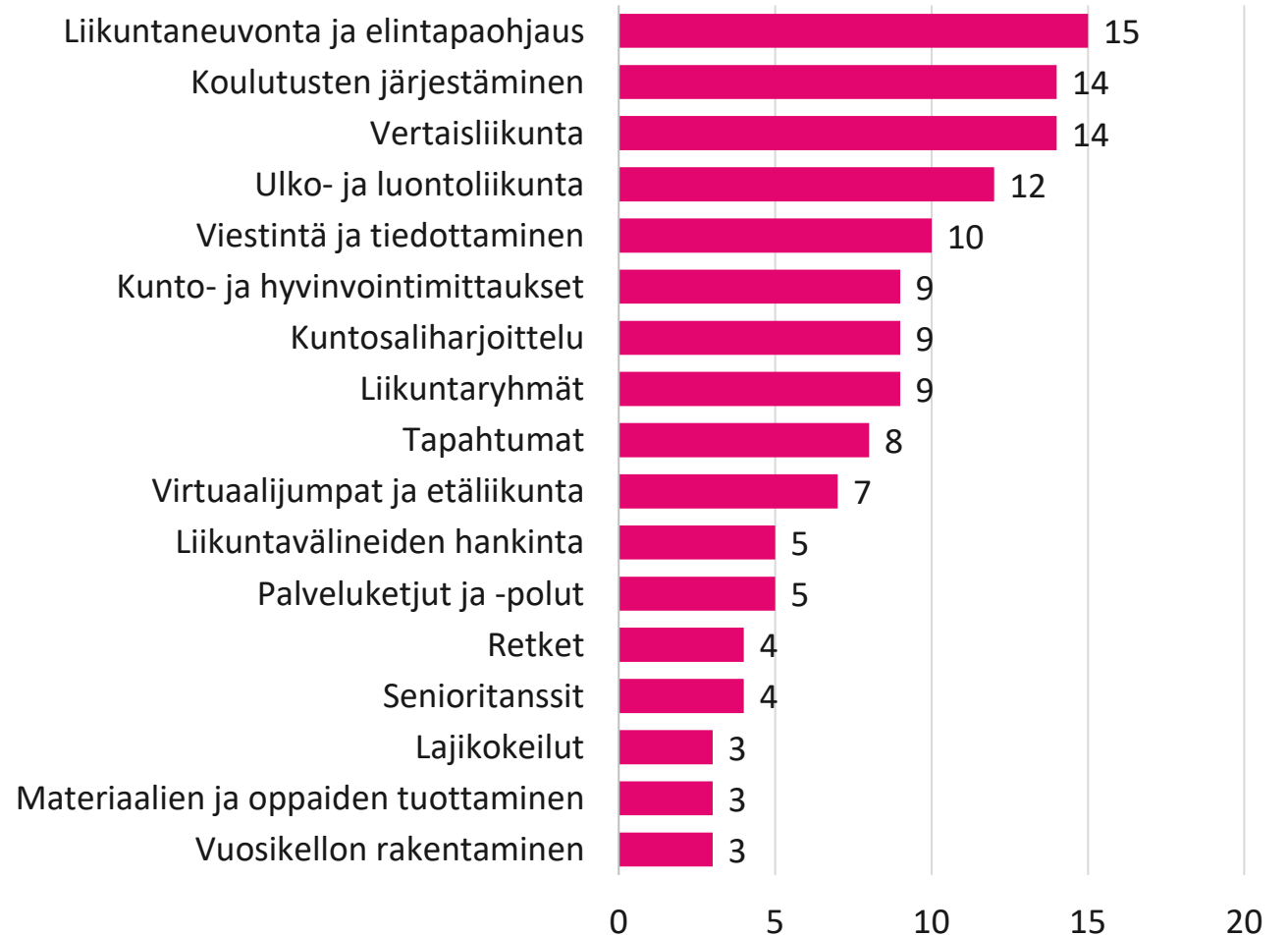
# Toimenpiteet hankkeiden hakemuksissa

Ikiliikkuja-hankkeiden yleisimpiä toimenpiteitä ovat liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus, koulutusten järjestäminen sekä vertaisliikunta.

Liikuntaneuvontaan liittyviä toimenpiteitä on 15 hankkeessa (79 %). Viidessä hankkeessa tavoitteena on rakentaa kuntaan liikuntaneuvonnan palveluketju.

Koulutukset ovat suunnattu yleisimmin vertaisohjaajille ja ulkoiluystävälle. Koulutuksilla lisätään tietoutta liikunnasta. Lisäksi vertaisohjaajia koulutetaan etäjumppien ohjaajiksi sekä kuntosali- ja tasapainoharjoitteluun.

Luontoliikuntaan kannustetaan esimerkiksi luontomatkailusta tiedottamisen ja tutustumismahdollisuuksien avulla. Hankkeissa järjestetään luontoretkeä. Yhdessä kunnassa aiotaan laatia paikallinen luontoliikuntaohjelma.

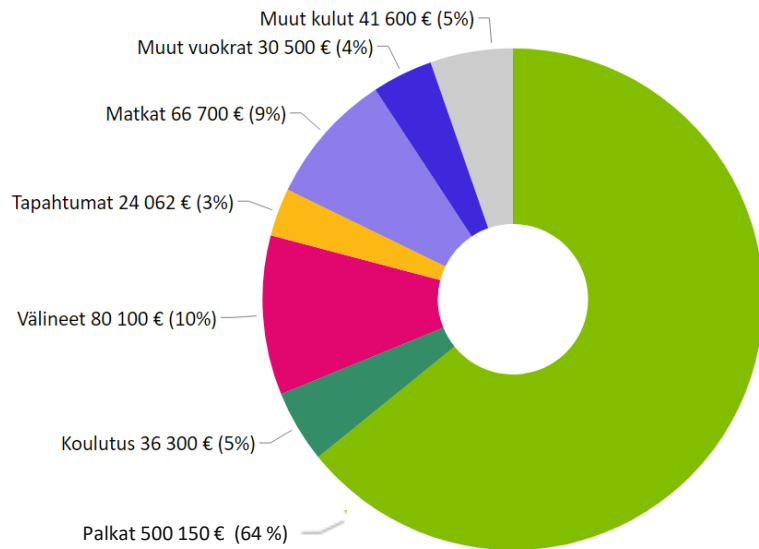


Kuvio 6. Ikiliikkuja -toimintaa pääasiallisesti toteuttavien hankkeiden lukumäärä hakemuksessa mainittujen toimenpiteiden mukaan (n=19).

# Hankkeiden kustannukset

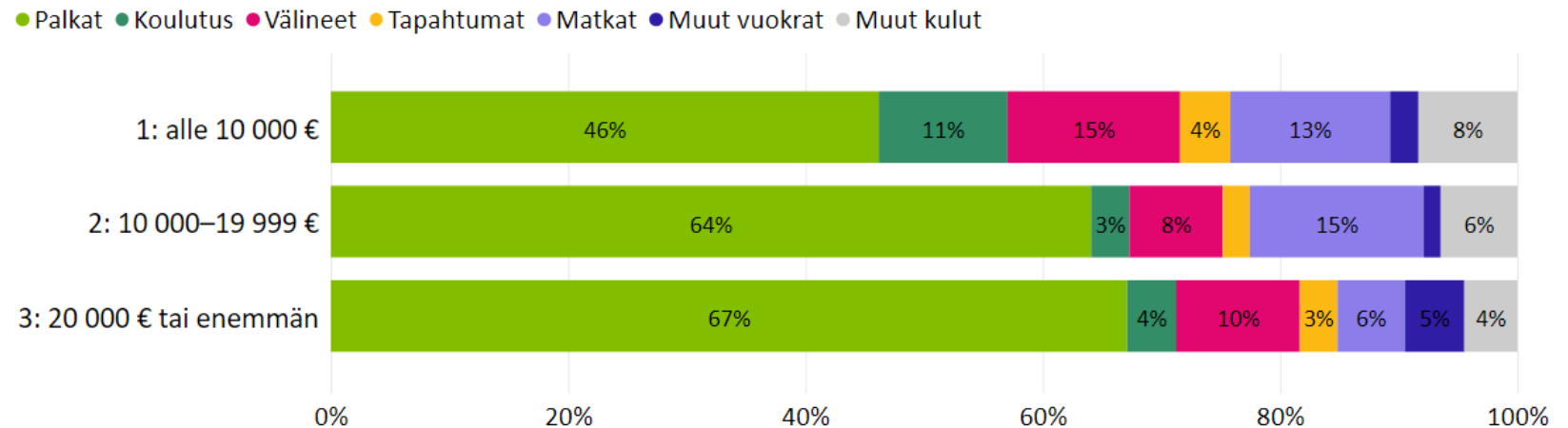
Ikiliikkuja-hankkeiden kokonaiskustannuksiksi budjetoitiin keskimäärin 41 022 euroa/hanke. Myönnetyn avustuksen osuus oli keskimäärin 49 % arvioiduista kokonaiskustannuksista.

Suurin osa hankkeiden kustannuksista muodostuu palkoista (64 %). Pienissä hankkeissa menot jakautuvat tasaisemmin eri kustannuslajeihin. Toiseksi eniten kustannuksia on budjetoitu välineisiin ja matkoihin.



Taulukko 4. Ikiliikkuja-hankkeiden lukumäärä myönnetyn avustuksen mukaan (n=19).

Myönnetty avustus	Lukumäärä
Alle 10 000 €	6
10 000–19 999 €	6
20 000 € tai enemmän	7



Kuviot 7 ja 8. Ikiliikkuja-hankkeiden kokonaiskustannusten jakautuminen eri kululajeihin keskimäärin (vas.) ja myönnetyn avustussumman mukaan (oik.).

# Hankkeiden koordinointi

Avustusta saadakseen, hankkeiden tuli kuvata hakemuksessaan ohjausryhmä. Koordinaatorakenteen kuvaamiseen ei hakemuslomakkeessa erikseen ohjattu. Ikiliikkuja-hankkeista 47 % (9/19) kuvasi hankkeen koordinointia hakemuksessaan. Koordinaatiosta mainittiin yleisimmin, että hanketta koordinoi hankekoordinaattori.

## Koordinaattorin työnkuvaan kuuluu esimerkiksi:

- työnjaon organisointi
- vertaisohjaajatoiminnan koordinointi ja vertaisohjaajien koulutus
- tiedottaminen hankkeen tavoitteista ja toimenpiteistä
- liikuntaryhmien ohjaaminen
- liikuntaneuvonnan palveluketjun rakentamisen koordinointi

## Hankkeiden ohjausryhmät:

- kooltaan 3–13 henkilöä.
- sisältää yleisimmin vanhusneuvoston puheenjohtajan (26 % hankkeista), hankekoordinaattorin (21 %), liikunnanohjaajan (21 %), vertaisohjaajan (16 %) ja sivistysjohtajan (16 %)



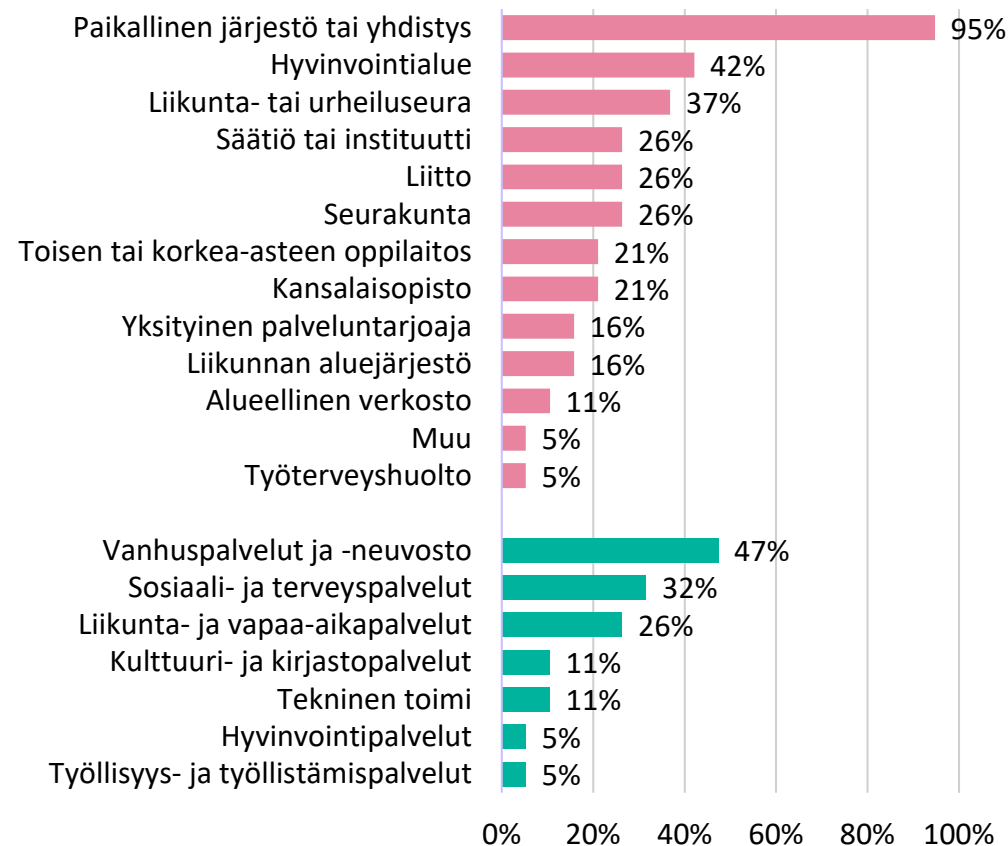
# Yhteistyö hankkeissa

Ikiliikkuja-hankkeista 84 prosentissa aiotaan toteuttaa yhteistyön ja verkostojen kehittämiseen liittyviä toimenpiteitä. Lähes jokaisen hankkeen yhteistyökumppanina on jokin paikallinen järjestö tai yhdistys.

Yleisiä yhteistyötahoja ovat vanhuspalvelut tai vanhusneuvosto, hyvinvointialue, liikunta- ja urheiluseurat sekä sosiaali- ja terveystalvelut.

Yhteistyön toimenpiteinä hankkeissa luodaan uusia kumppanuuksia tai vahvistetaan jo olemassa olevia verkostoja. Yhteistyössä järjestetään koulutuksia, tapahtumia ja liikuntaryhmiä. Liikuntaneuvonnan palveluketjun toimivuutta parannetaan lisäämällä yhteistyötä eri tahojen kanssa.

Alempana kuviossa 8 on kuvattu yhteistyötä kunnan eri toimialojen kanssa. Osa hankkeista on kirjannut suunnitelmiinsa, että hankkeesta saatuja hyviä käytäntöjä aiotaan juurruttaa osaksi kunnan poikkisektorista yhteistyötä.



Kuvio 9. Ikiliikkuja-toimintaa pääasiallisesti toteuttavien hankkeiden (n=19) hakemuksiin kirjaamat yhteistyötahot.

# Toiminnan arviointi hankkeissa

Lähes kaikissa Ikiliikkuja-hankkeissa toteutetaan toiminnan arviointia. Yleisin mainittu arviointi on seuranta- ja arviointikyselyn toteutus.

## Arviointikysely, 7 hanketta

- Kyselyn avulla arvioidaan hankkeen vaikuttavuutta ja hankkeeseen osallistuneiden toiveita. Kyselyn tuloksia hyödynnetään toiminnan jatkosuunnittelussa.

## Muita arviointimittareita:

- Muina mittareina käytetään yleisimmin osallistujamääriä.
- Seuraavaksi useammin hankkeet arvioivat toimintaa laadullisten kokemusten avulla sekä ryhmiin osallistuneiden alku- ja loppumittauksilla.

## Arviointi Ikiliikkuja-hankkeissa

- Arviointikyselyt
- Osallistuneiden lukumäärä
- Koulutettujen vapaaehtoisten lukumäärä
- Koulutustilaisuuksien lukumäärä
- Ikääntyneiden liikuntaraatitilaisuuksien lukumäärä
- Osallistujapalautteet
- Lihasvoima- ja tasapainoryhmien alku- ja lopputestit
- Fyysisen toimintakyvyn testit (esim. SPPB) ennen interventiota ja sen päätyttyä
- Muut testit, kuten ravitsemustilan arviointi (MNA).
- Tilastojen seuranta (mm. Tilastokeskus ja TEAviisari)



# Hankkeiden jatko ja vakiinnuttaminen

## Jatko ja vakiinnuttaminen (maininta 12 hakemuksessa)

- Hyväksi todettuja toimintamalleja pyritään vakiinnuttamaan. Hankkeiden toimintaa pyritään vakiinnuttamaan yleisimmin yhteistyön, vertaisohjaajatoiminnan ja koulutusten avulla.

## Vuosikello (3 hakemusta)

- Vuosikellon on tarkoitus ohjata toimenpiteitä, tapahtumia ja tehtäväjako.

## Kirjaaminen suunnitelmiin ja ohjaaviin asiakirjoihin (1 hakemus)

- Kirjauksia tehdään kunnan hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan koskien hankkeen tavoitteita ja toimintaa.

Osuudet on laskettu 19 Ikiliikkuja-hankkeen hakemuksesta.

### Jatko ja vakiinnuttaminen:

*”Hankkeen aikana kehitetään ja tuetaan sellaisia toimintamalleja, jotka pystytään vakiinnuttamaan osaksi normaalia toimintaa ilman mittavaa lisäresursointia tulevina vuosina”*

*”Syntynyt vertaisohjaajatoiminta vakiintuu kunnan toiminnaksi hankekauden jälkeen”*

*”Tarkoituksena luoda vuosikello hyviksi havaituista tapahtumista ja toimista, jotta toiminnan juurruttaminen helpottuu”*

*”Laaditaan ohjausryhmän ja vastuuhenkilöiden kanssa keväällä vuosikello toimenpiteistä ja tehtäväjaosta”*

*”Hankkeen toiminta ja tavoitteet kirjataan kunnan hyvinvointikertomukseen ja -suunnitelmaan”*

# Lisätietoa

## Viittausohje

Henni Syväoja, Tuomas Kukko, Elina Tarkiainen & Marianne Turunen. 2023. Ikiliikkuja-toiminta 2023. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi toimintakauden alussa 2023. Likes, Jamk.

## Ikiliikkuja-ohjelma

Kotisivut: [Ikiliikkuja - Ikäinstituutti \(ikainstituutti.fi\)](https://ikainstituutti.fi)

## Hankeseuranta ja arviointi

Marianne Turunen, tutkija  
Elina Tarkiainen, ohjelmakoordinaattori (Liikkuva aikuinen -ohjelma)  
Tuomas Kukko, tilastoasiantuntija  
Henni Syväoja, tutkija

Yhteydenotot: [etunimi.sukunimi@jamk.fi](mailto:etunimi.sukunimi@jamk.fi)

Kotisivut: [Liikunnan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta](#)

## Tiedot avustuksista

Aluehallintovirastojen myöntämät avustukset: [aviavustukset.fi](https://aviavustukset.fi)