

Liikkuva aikuinen -toiminta 2023

Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi toimintakauden alussa

Elina Tarkiainen, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Tuomas Kukko , Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Henni Syväoja, 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 säätiöt¹.

Avustuksen päätavoitteena on lisätä väestön liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta elämänselässä, 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 suunnittelema toiminnasta hakemusten perusteella. Koontihetkellä hankkeet ovat toteutusvaiheessa.

¹ [OKM 2023](#)

Liikkuvat-ohjelmien logot



**LIKKUVA
AIKUINEN**

**IKI-
LIKKUJA**

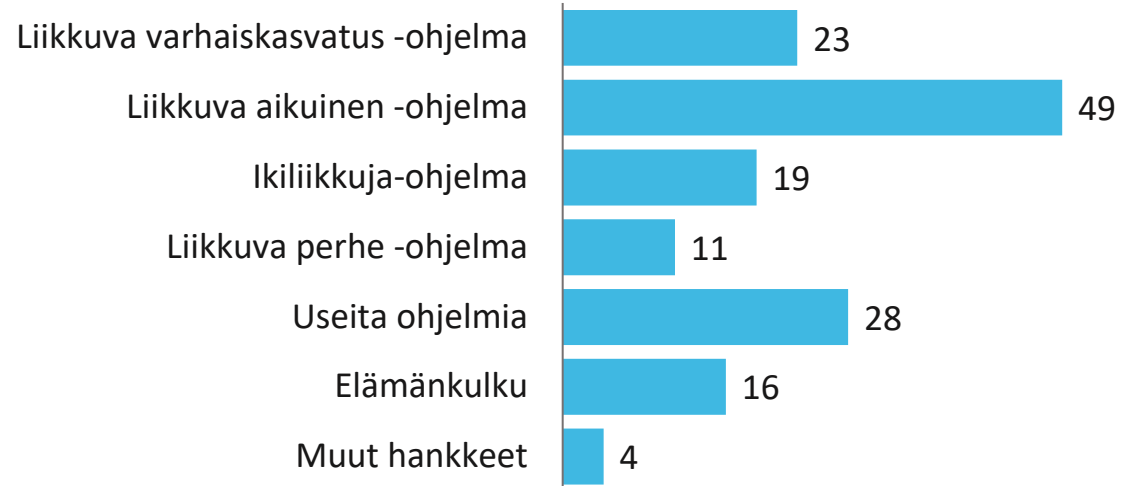


Myönnetyt avustukset vuodelle 2023

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.

Lähes kaikki useiden ohjelmien toimintaa toteuttavista hankkeista (27/28) ja kaikki elämäntavuhankkeita läpileikkaavat hankkeet sisältävät työikäiset yhtenä kohderyhmänä.

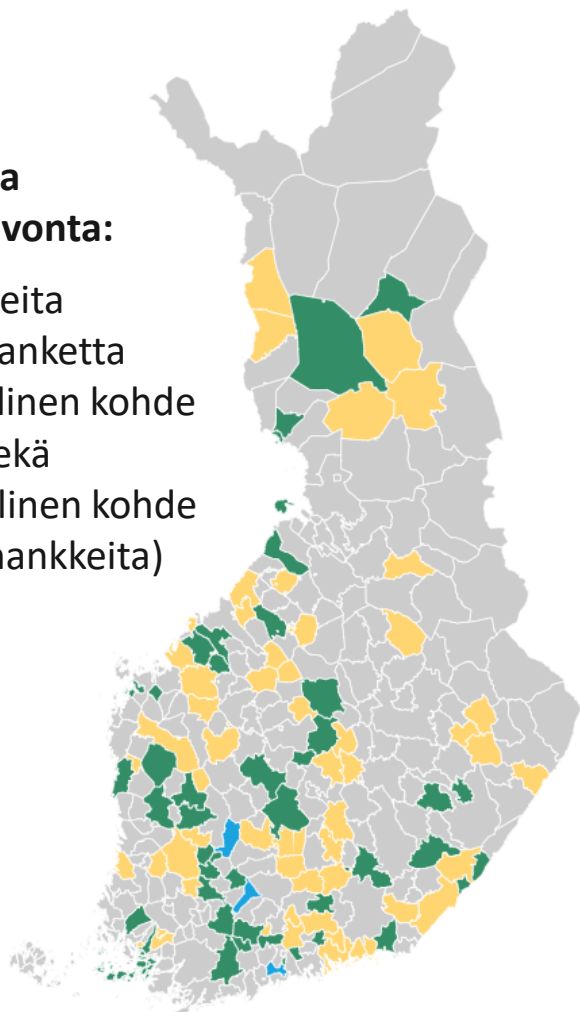


Kuvio 1. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämisohjelmien hankkeiden lukumäärä kohderyhmittäin hankkeiden toimintasuunnitelmien perusteella.

Liikkuva aikuinen -avustukset

Työikäiset ja liikuntaneuvonta:

- Ei hankkeita
- Osana hanketta
- Pääasiallinen kohde
- Osana sekä pääasiallinen kohde (useita hankkeita)



Kuvio 2. Työikäisiin pääasiallisesti ja osana kohdistuvien hankkeiden hakijakunnat.

Hankkeet, joissa on työikäiset tai liikuntaneuvonta kohderyhmänä

111

Hankkeiden lukumäärä

104

Kuntien lukumäärä

2 255 400 €

Myönnetty avustus

Työikäiset tai liikuntaneuvonta pääasiallinen hankkeen kohde

49

Hankkeiden lukumäärä

49

Kuntien lukumäärä

929 000 €

Myönnetty avustus

Liikkuva aikuinen -ohjelman tavoitteena on edistää työikäisten liikkumista pääpainopisteinään liikuntaneuvonnan palveluketjun ja Liikkuvan työelämän kehittäminen. Osassa liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittävästä hankkeista oli työikäisten lisäksi myös muun ikäisiä kohderyhmiä.

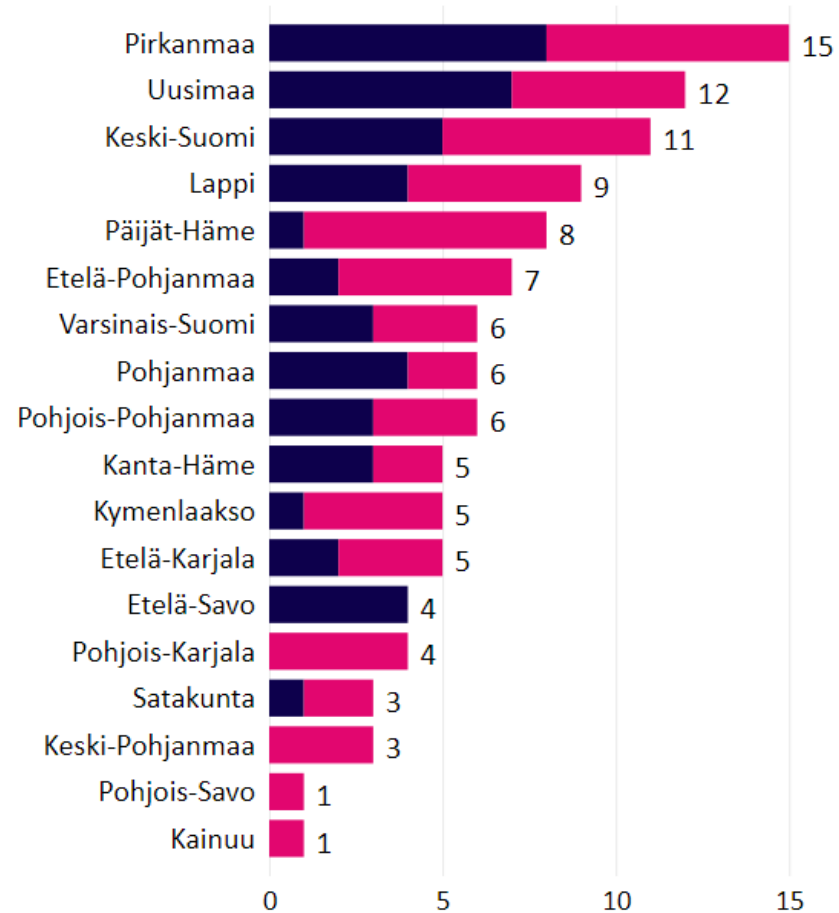
Hankkeiden vuoden 2023 toimintasuunnitelmien perusteella 49 hanketta kohdistuu pääasiallisesti Liikkuva aikuinen -ohjelman tavoitteisiin. Yhteensä 111 hanketta ilmoitti hankkeen kohdistuvan 10–100 prosenttisesti työikäisten kohderyhmälle:

Työikäisten osuus hankkeesta

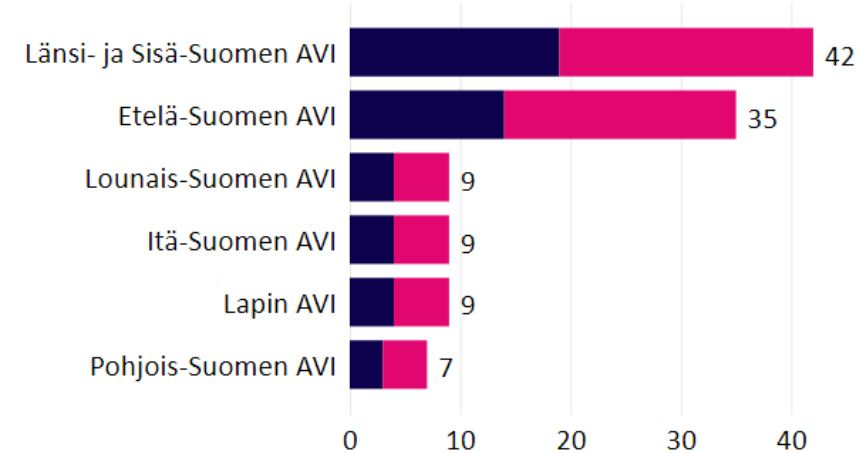
100 %	21 hanketta
80–99 %	9 hanketta
51–79 %	16 hanketta
31–50 %	29 hanketta
10–30 %	36 hanketta

Liikkuva aikuinen -hankkeiden lukumäärä alueittain

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



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



- Hankkeen pääasiallinen kohderyhmä
- Osana hanketta

Luettelo Liikkuva aikuinen -hankkeista, sivu 1/4

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

Yhteensä 49 hanketta suunnittelee toimenpiteitä pääasiallisesti Liikkuva aikuinen -ohjelman painopisteiden mukaisesti liikuntaneuvonnan palveluketjun ja Liikkuvan työelämän kehittämiseen. Nämä ovat luettelona taulukossa 1 (jatkuu seuraavalla sivulla).

Yhteensä 63 hanketta toteuttaa toimintaa, jossa työikäiset ovat yhtenä kohderyhmänä. Nämä on lueteltu taulukkoon 2.

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

Taulukko 1. Liikkuva aikuinen -toimintaan kohdentuvat hankkeet (jatkuu seuraavalla sivulla).

Kunta	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus	Työikäisten kohderyhmän osuus hankkeen kohderyhmistä	Hankkeen luokittelu pääasiallisen kohderyhmän mukaan
Kauhajoen kaupunki	Liikunnallinen elämäntapa	23 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Valkeakosken kaupunki	Liikunnan starttikurssi	1 500 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Uuraisten kunta	Aikuisille liikettä Uuraisilla	2 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Rautjärven kunta	Haippia hyvinvointiin 2	2 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Mynämäen kunta	Sytyke -liikuntaan	3 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Enonkosken kunta	Kipinä 2023	4 500 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Hailuodon kunta	Luovon Ryhtiryhmä	5 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Evijärven kunta	Liikuntaneuvontaa Evijärvelle	5 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Ikaalisten kaupunki	Liikkuva työyhteisö	7 500 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Urjalan kunta	Liikuntaneuvontapalvelun käynnistäminen ja aikuisväestön liikunta-aktiivisuuden lisääminen	10 500 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Tammelan kunta	Liikkuva ja hyvinvoinva varhaiskasvatuksen henkilöstö - kokeiluista käytäntöön	11 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Nokian kaupunki	Virtaa työhön	12 500 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Pirkkalan kunta	Työhyvinvointia Pirkkalan kunnan sivistyksen toimialan työntekijöille	13 500 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Hyvinkään kaupunki	Terveenä työelämässä	18 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Kankaanpään kaupunki	Liikuntaneuvonta Kankaanpäässä	19 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Keravan kaupunki	Keravan hyvinvointimentorointimalli	24 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Rovaniemen kaupunki	Rovaniemi liikkeelle	25 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Pargas stad	Aktivt välmående och rörelseglädje	30 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Tampereen kaupunki	Lupa liikkua -perusopetuksen henkilöstön hyvinvointiliikunta	40 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Vantaan kaupunki	Työhyvinvoinnilla parempaa työkykyä - Liikkuva Vantaa	45 000 €	100 %	Liikkuva aikuinen
Vaasan kaupunki	Liikuntapalvelut	63 500 €	100 %	Liikkuva aikuinen
	Kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia			

Luettelo Liikkuva aikuinen -hankkeista 2/4

Taulukko 1. Liikkuva aikuinen -toimintaan kohdentuvat hankkeet (jatkoa edelliseltä sivulta).

Kunta	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus	Työikäisten kohderyhmän osuus hankkeen kohderyhmistä	Hankkeen luokittelu pääasiallisen kohderyhmän mukaan
Äänekosken kaupunki	Äänekoski liikkeessä	12 000 €	95 %	Liikkuva aikuinen
Haminan kaupunki	Liikettä arkeen - neljäkymppiset kuntoon	50 000 €	95 %	Liikkuva aikuinen
Parkanon kaupunki	Liiku ja voi paremmin	16 500 €	90 %	Liikkuva aikuinen
Turun kaupunki	Lisää liikettä verkostomaisella liikuntaneuvonnalla	81 000 €	88 %	Liikkuva aikuinen
Viitasaaren kaupunki	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Wiitaunionin kunnissa	23 000 €	80 %	Liikkuva aikuinen
Keminmaan kunta	Keminmaan liikuntaneuvonnan pienryhmätoiminnan kehittäminen ja palvelun vakiinnuttaminen	18 000 €	80 %	Liikkuva aikuinen
Kronoby kommun	Upptäck utemotionen	500 €	80 %	Liikkuva aikuinen
Jämsän kaupunki	Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille 2022-2024	23 500 €	75 %	Liikkuva aikuinen
Puumalan kunta	Puumalan etsivä liikuntatyö	10 000 €	70 %	Liikkuva aikuinen
Keuruun kaupunki	Liiku Keuruulla 2.0	11 000 €	70 %	Liikkuva aikuinen
Raahen kaupunki	Työkykyä ja hyvinvointia liikuntaneuvonnasta	15 000 €	70 %	Liikkuva aikuinen
Hattulan kunta	Hattulan liikuntaneuvonta	30 000 €	70 %	Liikkuva aikuinen
Kristinestad stad	Kristinestadsborna i rörelse!	5 000 €	65 %	Liikkuva aikuinen
Kemin kaupunki	Liikkuminen on hyväksi, Kemissä!	10 000 €	60 %	Liikkuva aikuinen
Lahden kaupunki	Lisää liikettä liikuntaneuvonnasta	25 000 €	60 %	Liikkuva aikuinen
Sievin kunta	Hyvällä mielellä liikkumaan	24 000 €	60 %	Liikkuva aikuinen
Vesilahden kunta	Parempi liikkua kuin istua 3 - Liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke Vesilahdessa	7 000 €	60 %	Liikkuva aikuinen

Mäntyharjun kunta	Liikutaan!	30 000 €	60 %	Liikkuva aikuinen
Myrskylän kunta	Kehon ja mielen terveys	10 000 €	55 %	Liikkuva aikuinen
Pornaisten kunta	Liikettä Niveliin Liikuntaneuvonnasta	9 000 €	50 %	Liikkuva aikuinen
Lopen kunta	Liikuntaneuvonnan käynnistäminen Lopella	20 000 €	50 %	Liikkuva aikuinen
Rantasalmen kunta	Kiertävä liikuntaneuvoja/ohjaaja	22 000 €	50 %	Liikkuva aikuinen
Pedersöre kommun	Ett strå starkare -- tillsammans ökar vi välmående och uppmuntrar till en vardag i rörelse	30 000 €	45 %	Liikkuva aikuinen
Pelkosenniemen kunta	Pelkosenniemen ja Savukosken kuntien liikuntaneuvonta	20 000 €	40 %	Liikkuva aikuinen *
Karkkilan kaupunki	Liikuntaneuvontaa Karkkilassa 2	24 000 €	30 %	Liikkuva aikuinen*
Lohjan kaupunki	Liikkuva Lohja - Lasten, nuorten ja perheiden liikunta- ja hyvinvointineuvonta	27 000 €	20 %	Liikkuva aikuinen *
Imatran kaupunki	Kohti liikuntaneuvontaa	10 000 €	10 %	Liikkuva aikuinen *
Sipoon kunta Sibbo kommun	Sipoon lasten ja nuorten liikuntaneuvonnan käynnistäminen	15 000 €	0 %	Liikkuva aikuinen *

*Liikuntaneuvonnan palveluketjua myös lapsille, nuorille ja perheille kehittävät hankkeet luokiteltiin Liikkuva aikuinen -ohjelman hankkeiksi. Näissä hankkeiden ilmoittama työikäisten prosenttiosuus oli alle 50 %.

Luettelo Liikkuva aikuinen -hankkeista 3/4

Taulukko 2. Hankkeet, joissa työikäiset ovat yhtenä kohderyhmänä.

Kunta	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus	Työikäisten kohderyhmän osuus hankkeen kohderyhmistä	Hankkeen luokittelu pääasiallisen kohderyhmän mukaan
Pellon kunta	Häätyy liikkuu	14 500 €	80 %	Useita ohjelmia
Kannuksen kaupunki	Hyvinvoiva Kannus	47 000 €	80 %	Useita ohjelmia
Paltamon kunta	Sykeittä Sydämeen -jatko-hanke			
Paltamon kunta	Paltamo	27 000 €	70 %	Useita ohjelmia
Nykarleby stad	NY kraft	21 000 €	60 %	Useita ohjelmia
Larsmo kommun	Fortsättning på Vi sänker tröskeln	23 000 €	60 %	Useita ohjelmia
Laukaan kunta	Liikkuva Laukaa 2	29 000 €	52 %	Useita ohjelmia
Sonkajärven kunta	Liikkuvien ihmisten Sonkajärvi	6 500 €	50 %	Elämäntapa
Hartolan kunta	Hartola ja Sysmä liikkeelle II	15 000 €	50 %	Useita ohjelmia
Luumäen kunta	Luovaa liikuntaa Luumäellä	2 000 €	50 %	Useita ohjelmia
Outokummun kaupunki	Okulaari jatko	12 000 €	50 %	Useita ohjelmia
Padasjoen kunta	Ulkoliikunta kaikkien kuntalaisten saattaville	6 000 €	50 %	Elämäntapa
Oriveden kaupunki	Liikkuva Orivesi - villasukkiin vipinä	25 000 €	45 %	Useita ohjelmia
Kokemäen kaupunki	Liikkuva perhe Kokemäellä	6 000 €	45 %	Liikkuva perhe
Joutsan kunta	Hyvinvointia liikunnasta	17 500 €	40 %	Elämäntapa
Pyhtään kunta	GO PYHTÄÄ!	10 000 €	40 %	Elämäntapa
Lappeenrannan kaupunki	Myö Liikuttaa -miehellään!	53 000 €	40 %	Useita ohjelmia
Kauhavan kaupunki	Kärrynpyörää kaiken ikää	20 000 €	40 %	Useita ohjelmia
Konneveden kunta	YKS-KAKS-KOLME, KONNEVESI KUNTOON 3.0	27 500 €	40 %	Elämäntapa
Lapinjärven kunta	Liikutaan yhdessä - liikunnallisen elämäntavan positiivinen muutos	6 000 €	40 %	Useita ohjelmia
Tohmajärven kunta	ViVa - Vipinä Varhaiskasvatukseen	4 500 €	40 %	Liikkuva varhaiskasvatus
Ruokolahden kunta	Koko Ruokolahti liikkuu	13 000 €	40 %	Elämäntapa
Lestijärven kunta	Liikunnallinen elämäntapa Lestillä	5 500 €	40 %	Elämäntapa
Kinnulan kunta	Hyvinvointia liikunnalla	8 500 €	40 %	Elämäntapa
Loviisan kaupunki	Liikkuva Loviisa 2023	21 000 €	40 %	Useita ohjelmia
Kolarin kunta	Kolari liikuttaa	4 500 €	40 %	Useita ohjelmia
Kuhmoisten kunta	Liikuntaneuvonnalla fyysistä aktiivisuutta	5 000 €	40 %	Useita ohjelmia
Vantaan kaupunki	Yhdessä liikkeelle - Liikkuva Vantaa	57 000 €	35 %	Elämäntapa
Asikkalan kunta	Sinä päätät omasta hyvinvoinnistasi	35 000 €	35 %	Useita ohjelmia
Kärkölan kunta	Liikkuva Kärkölä 2021-2023	20 000 €	35 %	Useita ohjelmia
Raision kaupunki	Liikkuen läpi elämän Raisiossa	56 900 €	31 %	Useita ohjelmia
Hattulan kunta	Pöhinää perheliikuntaan Hattulassa	25 000 €	30 %	Liikkuva perhe
Mäntsälän kunta	Liikkuva Mäntsälä 2025	34 000 €	30 %	Liikkuva varhaiskasvatus
Eurajoen kunta	Eurajoki liikkeelle - koko perheen voimin!	17 000 €	30 %	Liikkuva perhe
Kotkan kaupunki	Kotkan kuntopolku	40 000 €	30 %	Elämäntapa
Hankasalmen kunta	#hankasalmiliikkuu	35 000 €	30 %	Useita ohjelmia
Tampereen kaupunki	Liikkuva, oppiva ja hyvinvoiva Tampere	68 000 €	30 %	Useita ohjelmia
Pyhtään kunta	Ketun kanssa ketteräksi	15 000 €	30 %	Liikkuva varhaiskasvatus
Heinolan kaupunki	Heinola kävellen ja pyöräillen	14 000 €	30 %	Elämäntapa
Haapajärven kaupunki	Liikkeellä hyvää	10 000 €	30 %	Useita ohjelmia
Polvijärven kunta	Vipinä töppösiin poikkisektorisella yhteistyöllä	5 000 €	30 %	Ikiliikkuja
Kalajoen kaupunki	Hyvinvointia meriluontoliikunnasta	26 000 €	25 %	Liikkuva perhe
Karijoen kunta	Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Isojoen ja Karijoen kunnissa	17 500 €	25 %	Elämäntapa
Kotkan kaupunki	Kotkas liikuttaa yhes	27 000 €	25 %	Muu hanke
Ranuan kunta	Hyvinvoiva kuntalainen, liikkuva perhe	13 000 €	25 %	Liikkuva perhe
Kurikan kaupunki	Matalan kynnyksen harrastustoiminta Kurikassa	22 000 €	25 %	Elämäntapa
Hämeenkyrön kunta	Liikunnan lautasmalli	14 000 €	25 %	Useita ohjelmia

Luettelo Liikkuva aikuinen -hankkeista 4/4

Taulukko 2. Hankkeet, joissa työkäiset ovat yhtenä kohderyhmänä (jatkoa edelliseltä sivulta).

Kunta	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus	Työkäisten kohderyhmän osuus hankkeen kohderyhmistä	Hankkeen luokittelu pääasiallisen kohderyhmän mukaan
Kannonkosken kunta	Voimaa ja tasapainoa liikunnasta ja luonnosta	27 500 €	25 %	Ikiliikkuja
Posion kunta	Hyvinvoiva Posio	14 500 €	25 %	Elämäntulku
Alavuden kaupunki	Luonto lisää liikettä 2	18 000 €	20 %	Liikkuva varhaiskasvatus
Auran kunta	Liikuntaneuvonnan vakiinnuttaminen ja yhteistyöverkostojen vahvistaminen	13 000 €	20 %	Useita ohjelmia
Kihniön kunta	Liikunta osaksi hyvinvointia	12 500 €	20 %	Elämäntulku
Vantaan kaupunki	Vantaan liikkuva päiväkotit - Aktiiviset aikuiset, liikkuvat lapset	63 000 €	20 %	Liikkuva varhaiskasvatus
Lapuan kaupunki	Liikkuva Varhaiskasvatus 2023	7 500 €	20 %	Liikkuva varhaiskasvatus
Liperin kunta	Perheet liikkumaan	8 500 €	20 %	Liikkuva perhe
Asikkalan kunta	Koko perheen liikunnallinen elämäntapa	20 000 €	20 %	Liikkuva perhe
Perhon kunta	"Perhossa ei elä jossei liiku" - perheliikunnan kehittämishanke 2023-24	8 000 €	20 %	Liikkuva perhe
Riihimäen kaupunki	Ilo ja Liike - Liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke	47 000 €	20 %	Useita ohjelmia
Kemijärven kaupunki	Liikkuvampi Kemijärvi	25 000 €	15 %	Elämäntulku
Sastamalan kaupunki	Sastamala liikkuu ja harrastaa	21 500 €	15 %	Liikkuva perhe
Orimattilan kaupunki	Liikkuva Arki 2023	22 000 €	10 %	Useita ohjelmia
Liedon kaupunki	Liikkuva Lieto - Ikiliikkuajat	24 000 €	10 %	Useita ohjelmia
Oulaisten kaupunki	Lajikokeilu liikunnallisen elämäntavan innoittajaksi	6 000 €	10 %	Liikkuva varhaiskasvatus
Punkalaitumen kunta	Tervaskanto 2	7 000 €	10 %	Ikiliikkuja

Taulukon 2 hankkeista suurin osa on "useiden ohjelmien" hankkeita. Näissä hankkeissa on toisistaan erillisiä toimenpiteitä tai osahankkeita eri kohderyhmille.

Hankkeiden osallistajat

Taulukko 3. Hankehakemuksiin kirjatut osallistujamäärät Liikkuva aikuinen -toimintaan pääasiallisesti ja työkäisiin vähintään yhtenä osana kohdistuvissa hankkeissa sekä työkäisten laskennallinen osuus näissä hankkeissa ilmoitetun työkäisen kohderyhmän prosenttiosuuden mukaan.

Työkäisten osallistujien tavoiteltu laskennallinen kokonaismäärä vuonna 2023 on 149 067 työkäistä osallistujaa 111 liikunnallisen elämäntavan hankkeessa*.

Pääasiallisiin Liikkuva aikuinen -hankkeisiin (n=48) tavoitellaan keskimäärin 1 753 työkäistä osallistujaa per hanke.

	Osallistajat yhteensä Liikkuva aikuinen -hankkeissa (n=48)	Työkäisten laskennallinen osuus Liikkuva aikuinen -hankkeissa (n=48)	Osallistajat yhteensä hankkeissa, joissa työkäiset vähintään yhtenä kohderyhmänä (n=111)	Työkäisten laskennallinen osuus hankkeissa, joissa työkäiset vähintään yhtenä kohderyhmänä (n=111)
Miehet	62 040	39 117	154 298	70 110
Naiset	68 078	45 020	168 200	78 957
Keskimäärin osallistujia per hanke	2 711	1 753	2 905	1 343
Yhteensä	130 118	84 137	322 498	149 067

*Osallistujamäärien ilmoittamiskäytännössä oli eroavaisuuksia hankkeiden välillä. Lukuja tulee tulkita suuntaa antavina. Laskennallinen työkäisten määrä hankkeen osallistujista laskettu hankkeen ilmoittaman työkäisten kohderyhmän prosenttiosuuden perusteella. Laskennasta jää pois yksi Liikkuva aikuinen -hanke, joka ei kohdistu työkäisiin (ks. taulukko 1).

Liikkuva aikuinen -ohjelman painopisteet hankkeissa 1/2

Liikkuva aikuinen -hankkeiden suunnittelema toiminta kohdentuu pääosin valtakunnallisen ohjelman määrittelemien painopistealueiden mukaisesti (kuvio 5). Yleisimmin hankkeissa kehitetään liikuntaneuvonnan palveluketjua.

Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen

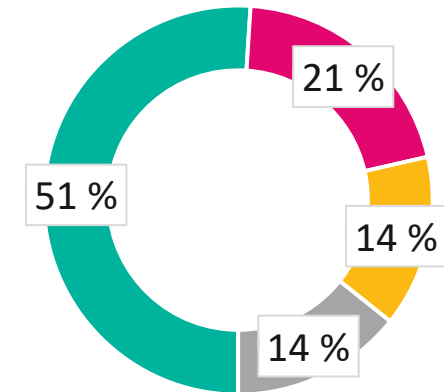
Liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittävien hankkeiden pääkohderyhmänä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat työikäiset. Hankkeissa on usein myös muita kohderyhmiä, kuten ikäihmiset, lapset, nuoret ja perheet. Suurin osa hankkeista sisältää useita eri kohderyhmiä.

Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämisessä keskeisiä tavoitteita ovat hankkeiden mukaan kohderyhmän tavoittaminen, palvelun näkyvyyden parantaminen, yhdyspintojen rakentaminen, arvioinnin kehittäminen ja liikuntaneuvonnan jalkauttaminen osaksi kunnan peruspalveluja.

Liikkuva työelämä

Liikkuva työelämä -hankkeista suurin osa (7/10) kohdentuu varhaiskasvatus- ja/tai opetushenkilöstön liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Muiden työelämähankkeiden kohderyhmänä on koko kunnan henkilöstö. Liikkuva työelämä -hankkeissa työntekijöille tarjotaan mm. lajikokeiluja, mittauksia, neuvontaa, koulutusta, liikuntavälineitä, tapahtumia ja kampanjoita.

- Liikuntaneuvonnan palveluketju
- Liikkuva työelämä
- Liikuntaneuvonnan palveluketju ja Liikkuva työelämä
- Muu työikäisten hanke



Kuvio 5. Liikkuva aikuinen -hankkeiden osuus painopistealueittain.

Liikkuva aikuinen -ohjelman painopisteet hankkeissa 2/2

Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen ja Liikkuva työelämä yhdistettynä hankkeessa

Seitsemän hanketta toteuttaa Liikkuva aikuinen -ohjelman molempien painopistealueiden toimintaa. Hankkeissa kehitetään liikuntaneuvonnan palveluketjua ja kohdennetaan liikunnallisia toimenpiteitä työyhteisöihin. Varhaiskasvatus- ja/tai opetushenkilöstö on vähintään yhtenä kohderyhmänä 5/7 hankkeessa.

Työelämän ulkopuolella ja varusmiespalvelukseen siirtymässä olevat

Työelämän ulkopuolella ja varusmiespalvelukseen siirtymässä olevat henkilöt ovat kohderyhminä osassa liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittämistä hankkeista. Työelämän ulkopuolella olevat ovat yhtenä kohderyhmänä 11 hankkeessa ja varusmiespalvelukseen siirtymässä olevat kuudessa hankkeessa. Kaikissa näissä liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittämissä hankkeissa on myös muita kohderyhmiä.

Muut työikäisten hankkeet

Muut työikäisten hankkeet eivät kohdennu Liikkuva aikuinen -ohjelman painopisteiden mukaisesti. Nämä hankkeet sisältävät monenlaisia työikäistä väestöä liikuntaan aktivoivia toimenpiteitä mm. ryhmäliikuntaa, koulutuksia ja tapahtumia.

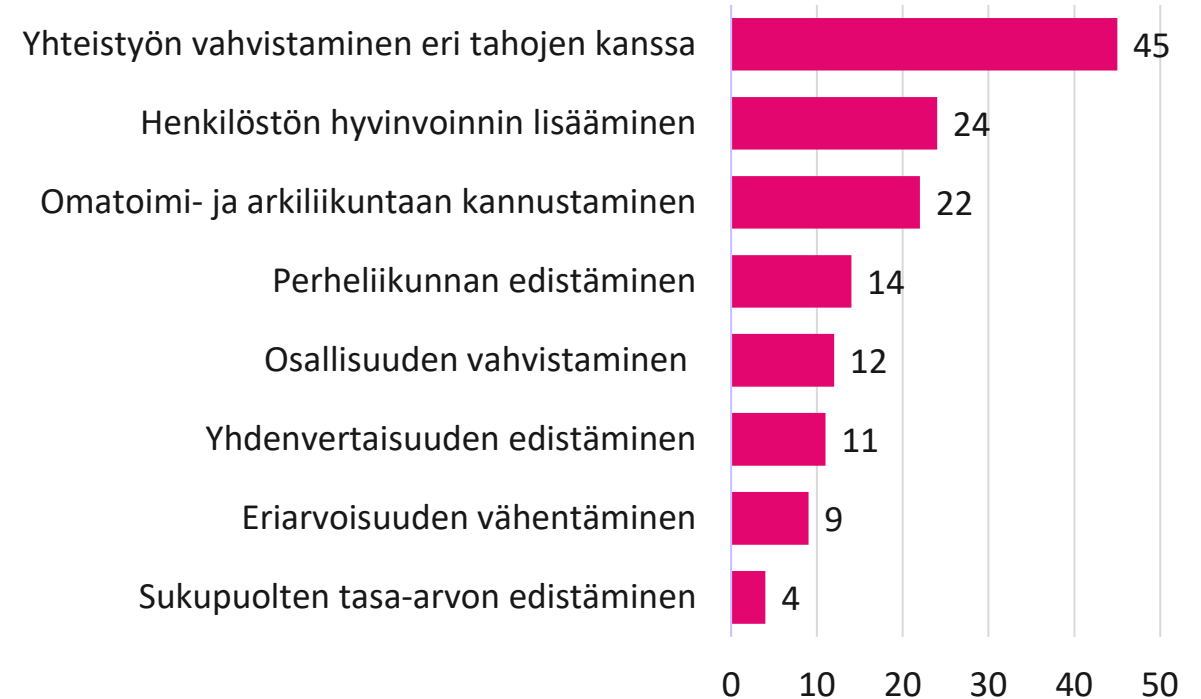
Tavoitteet hankkeiden hakemuksissa

Hankkeiden lähtökohtaisena tavoitteena on liikkumisen lisääminen. Liikkuva aikuinen -hankkeissa yleisiä tavoitteita ovat myös verkostoyhteistyön kehittäminen, henkilöstön hyvinvoinnin edistäminen sekä omatoimi- ja arkiliikuntaan kannustaminen.

Lähes kaikkien Liikkuva aikuinen -hankkeiden (n=45, 92 %) tavoitteena on yhteistyön vahvistaminen. Liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittämissä hankkeissa yhteistyö on toimivan palveluketjun edellytys. Liikkuva työelämä -hankkeissa yhteistyötä tarvitaan mm. kohderyhmän tavoittamisessa ja toiminnan järjestämisessä.

Noin puolet (n=24, 49 %) Liikkuva aikuinen -hankkeista edistää henkilöstön hyvinvointia. Henkilöstön hyvinvoinnin edistäminen on osatavoitteena monilla muillakin kuin Liikkuva työelämä -hankkeilla.

Omatoimi- ja arkiliikuntaan kannustaminen on tärkeä tavoite, jotta liikkumisesta tulisi pysyvä osa arkea. Hankkeissa mm. tarjotaan tietoa ja opastusta omatoimisen liikunnan mahdollisuuksiin.



Kuvio 6. Liikkuva aikuinen -toimintaa pääasiallisesti toteuttavien hankkeiden lukumäärä hakemuksessa mainittujen tavoitteiden mukaan (n=49).

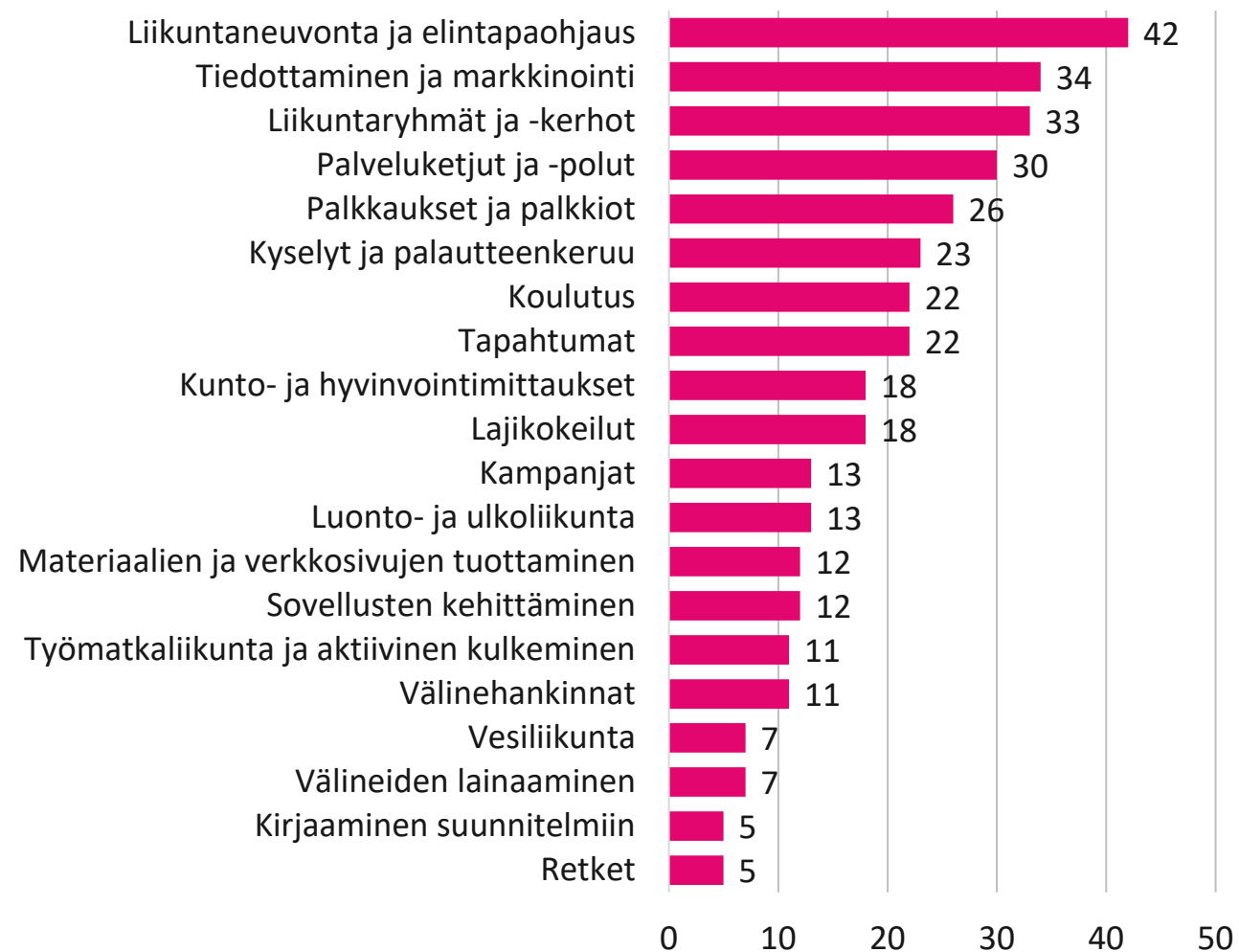
Toimenpiteet

Yleisimpinä toimenpiteinä hankkeet mainitsevat liikuntaneuvonnan, tiedottamisen ja markkinoinnin, liikuntaryhmät ja -kerhot sekä palveluketjut ja -polut.

Liikuntaneuvontaa tarjotaan kohderyhmälle lähes kaikissa (n=42, 86 %) Liikkuva aikuinen -hankkeissa. Hankkeista 61 prosenttia kehittää liikuntaneuvonnan palveluketjua.

Tiedottaminen ja markkinointi on tärkeä toimenpide, jotta hankkeisiin tavoitetaan oikea kohderyhmä. Hankkeista 69 prosenttia mainitsee toimintasuunnitelmassa viestinnän toimenpiteitä.

Liikuntaryhmiä ja -kerhoja järjestetään 67 prosentissa Liikkuva aikuinen -hankkeista. Liikuntaryhmiin ohjataan liikuntaneuvonnan palveluketjupolussa. Ryhmäliikuntaa ja erilaisia lajikokeiluja tarjotaan usein myös Liikkuva työelämä -hankkeissa.

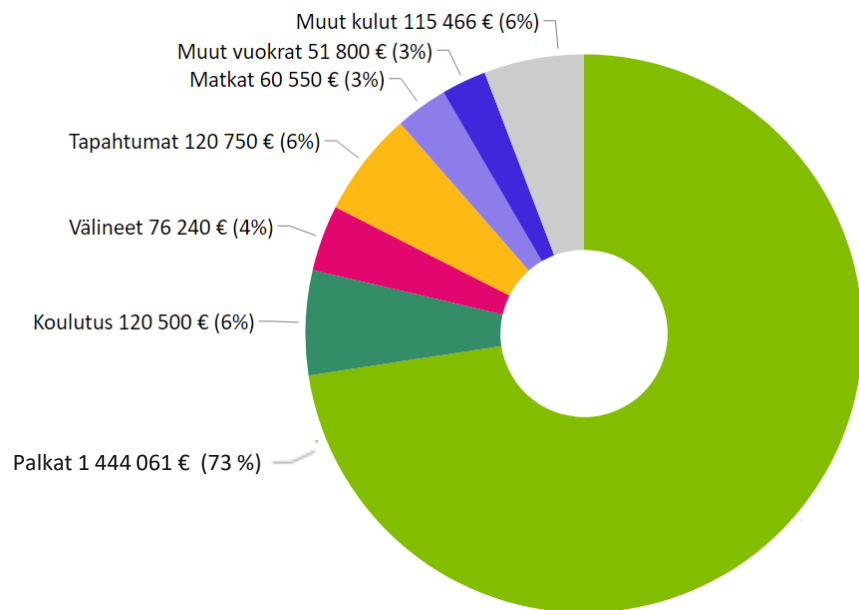


Kuvio 7. Liikkuva aikuinen -toimintaa pääasiallisesti toteuttavien hankkeiden lukumäärä hakemuksessa mainittujen toimenpiteiden mukaan (n=49).

Hankkeiden kustannukset

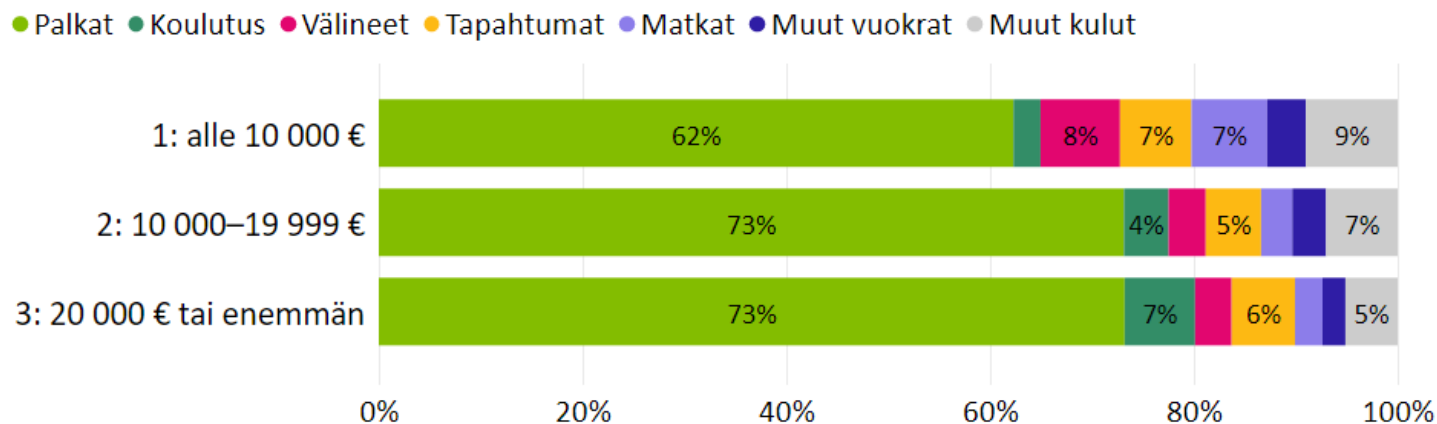
Liikkuva aikuinen -hankkeiden kokonaiskustannuksiksi budjetoitiin keskimäärin 40 599 euroa/hanke. Avustuksen osuus oli keskimäärin 47 % arvioituista kokonaiskustannuksista.

Suurin osa hankkeiden kustannuksista muodostuu palkoista (73 %). Liikkuva aikuinen -hankkeita toteuttamaan aiotaan usein palkata hankekoordinaattori, liikuntaneuvoja tai molemmat. Pienempiä palkkakustannuksia syntyy liikuntaryhmien ohjaajapalkkioista.



Taulukko 4. Liikkuva aikuinen -hankkeiden lukumäärä myönnetyn avustuksen mukaan (n=49).

Myönnetty avustus	Lukumäärä
Alle 10 000 €	21
10 000–19 999 €	16
20 000 € tai enemmän	12



Kuviot 8 ja 9. Liikkuva aikuinen -hankkeiden kokonaiskustannusten jakautuminen eri kululajeihin keskimäärin (vas.) ja myönnetyn avustussumman mukaan (oik.).

Yhteistyö hankkeissa

Liikkuva aikuinen -hankkeista 92 prosentissa aiotaan toteuttaa yhteistyön ja verkostojen kehittämiseen liittyviä toimenpiteitä. Yleisimpiä yhteistyötahoja ovat liikunta- ja urheiluseurat, yksityiset palveluntarjoajat sekä työterveyshuolto. Alempana taulukossa on kuvattu yhteistyötä kunnan eri toimialojen kanssa.

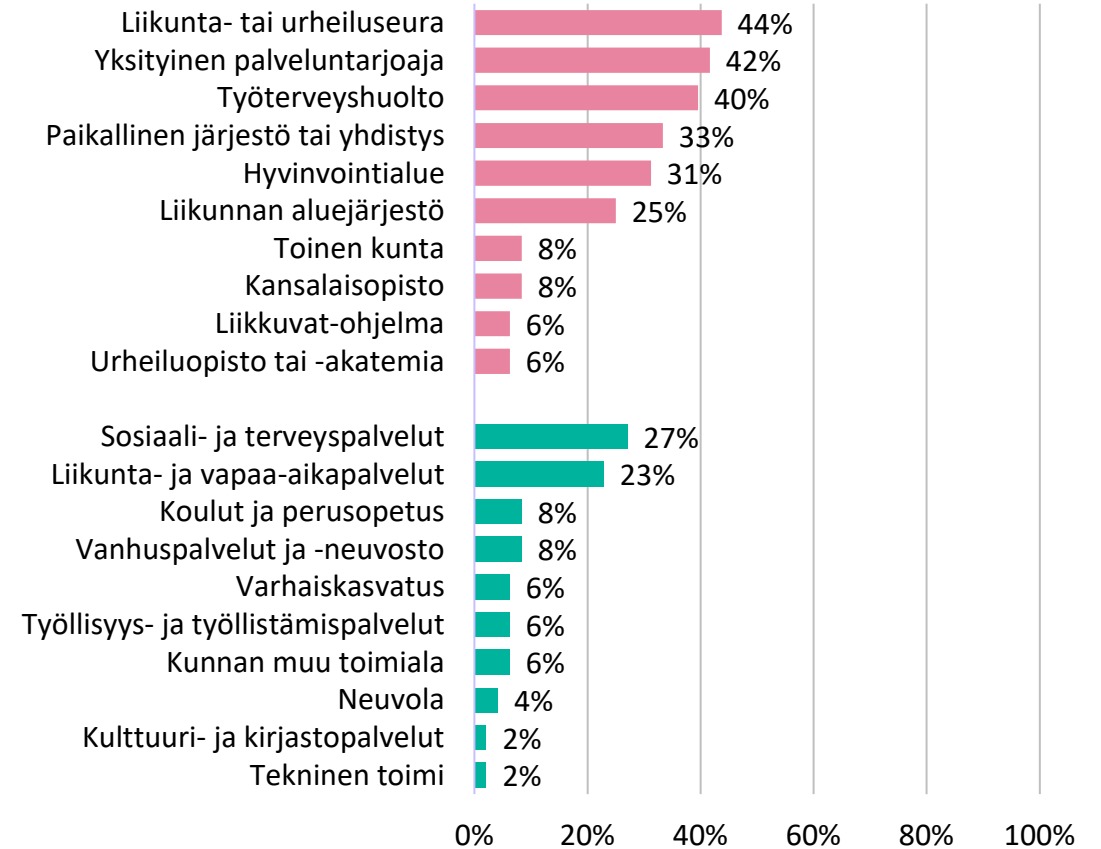
Liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittävässä hankkeissa

tehdään yhteistyötä yleisimmin hyvinvointialueen sekä liikunta- ja urheiluseurojen kanssa. Muita yleisiä kumppaneita ovat työterveyshuolto, paikalliset järjestöt, sosiaali- ja terveystyö sekä liikunnan aluejärjestöt.

Yhteistyötä tehdään esimerkiksi liikuntaneuvontaprosessin kehittämisessä, asiakkaiden tunnistamisessa ja ohjaamisessa sekä liikuntatoiminnassa.

Liikkuva työelämä -hankkeiden yleisimpiä yhteistyökumppaneita ovat työterveyshuolto, yksityiset palveluntarjoajat sekä liikunta- ja urheiluseurat.

Yhteistyötä tehdään esimerkiksi kohderyhmän tavoittamisessa sekä liikuntatoiminnan, koulutusten ja mittausten järjestämisessä.



Kuvio 10. Liikkuva aikuinen -toimintaa pääasiallisesti toteuttavien hankkeiden (n=49) hakemuksiin kirjaamat yhteistyötahot.

Hankkeiden vaikutusten arviointi

Lähes kaikki hankkeet aikovat toteuttaa vaikutusten arviointia, jonka perusteella pyritään vakiinnuttamaan hankkeessa hyväksi havaittuja toimenpiteitä. Systemaattiset kirjaamis- ja tilastointikäytännöt tukevat liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittäessä toiminnan laatua ja arviointia.

Liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittävät hankkeet

- Hankkeiden arvioinnin kohteena ovat prosessin toteutus ja neuvonnan vaikutukset.
- Hankkeissa aiotaan tilastoida asiakastietoja, käyntimääriä ja fysiologisten mittausten tuloksia sekä kerätä palautetta.
- Useat hankkeet suunnittelevat hyödyntävänsä vaikutusten arvioinnissa liikuntaneuvonnan valtakunnallisia suosituksia.
- Muutama hanke mainitsee vaikutusten arvioinnissa liikuntaneuvonnan itsearviointilomakkeen.
- Tietoa vaikutuksista aiotaan välittää hankkeen ohjausryhmälle, yhteistyötahoille ja päättäjille.

Liikkuva työelämä -hankkeet

- Vaikutusten arviointiin suunnitellaan yleisimmin palautekyselyjä, fyysisen kunnon tai hyvinvoinnin mittauksia ja osallistujamäärien tilastointia.
- Lähes kaikki hankkeet aikovat arvioida hankkeen vaikutuksia edellä mainituilla mittareilla. Hankkeen ohjausryhmä yleensä arvioi, eteneekö hanke tavoitteiden mukaisesti.

Lisätietoa

Viittausohje

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

Liikkuva aikuinen -ohjelma

Kotisivut: liikkuva aikuinen.fi

Hankeseuranta ja arviointi

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

Yhteydenotot: etunimi.sukunimi@jamk.fi

Kotisivut: [Liikunnan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta](#)

Tiedot avustuksista

Aluehallintovirastojen myöntämät avustukset: aviavustukset.fi