

Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeet 2025

Hakemustiedon yhteenveto ja arviointi

Elina Tarkiainen, Henni Syväoja & Marianne Turunen
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Kevät 6/2025

Likes
by jamk

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



Sisältö

TAUSTA

Avustuskokonaisuuden tarkoitus ja painopisteet
Myönnetyt avustukset 2018–2025

AVUSTUSTIEDOT 2025

Myönnetyt avustukset 2025
Avustusten jakautuminen ilmoitettuihin painopisteisiin
Avustusten jakautuminen toiminnan kohderyhmien mukaan
Kohderyhmät ja painopisteet
Hankkeiden kustannusarviot
Kustannusarviot kohderyhmittäin
Hankkeiden osallistujatavoitteet

LIKKUVAT-TOIMINTA HANKKEISSA

Liikkuvat-toimintaan kohdistuvat hankkeet
Liikkuva aikuinen -hankkeet
Liikkuva perhe -hankkeet
Liikkuva perhe yhtenä kohderyhmänä

Ikiliikkuja-hankkeet

Myönnetyt avustukset Ikiliikkuja-toimintaan
Ikiliikkuja-hankkeiden lukumäärä alueittain
Ikiliikkuja-hankkeiden talous ja osallistujatavoite

Sivu

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Ikiliikkuja-hankkeiden tavoitteet
Ikiliikkuja-hankkeiden toimenpiteet
Ikiliikkuja-hankkeiden yhteistyö
Ikiliikkuja-toiminnan keskeisiä hyviä käytäntöjä 1/2
Ikiliikkuja-toiminnan keskeisiä hyviä käytäntöjä 2/2
Vaikutusten arviointi Ikiliikkuja-hankkeissa

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeet

Myönnetyt avustukset Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan
Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden lukumäärä alueittain
Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden talous ja osallistujatavoite
Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden tavoitteet
Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden toimenpiteet
Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden yhteistyö
Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan menestystekijät 1/2
Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan menestystekijät 2/2
Vaikutusten arviointi Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa

YHTEENVETO

SAMMANFATTNING

LISÄTIETOJA

Sivu

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

38

39

40

Avustuskokonaisuuden tarkoitus ja painopisteet

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

Avustuksen päätavoitteena on lisätä väestön liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta Suomessa koko elämänsä aikana, erityisesti vähän liikkuvien keskuudessa. Avustuksen avulla toimeenpannaan valtakunnallista liikkumisen edistämisen Liikkuvat-kokonaisuutta paikallisella tasolla.

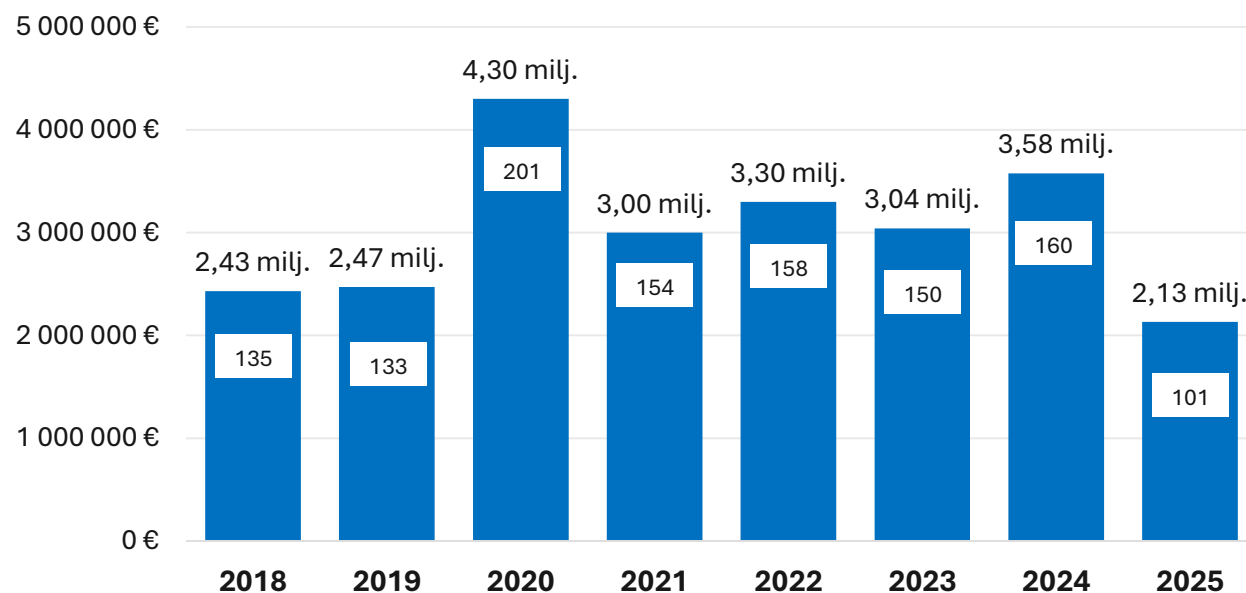
Vuonna 2025 liikunnallisen elämäntavan paikallisen kehittämisavustuksen pääpainopiste oli Ikiliikkuja-toiminta. Avustusta oli mahdollista hakea myös muihin kohderyhmiin ja sisältöalueisiin, kuten Liikkuva varhaiskasvatus -, Liikkuva aikuinen - tai Liikkuva perhe -toimintaan, soveltavaan liikuntaan tai luontoliikuntaan.

Opetus- ja kulttuuriministeriön toimeksiannosta paikallisten kehittämisavustusten seuranta ja arviointia toteuttaa Likes/Jamk. Tässä koonnissa esitetään seuranta- ja arviointituloksia toimintavuoden 2025 liikunnallisen elämäntavan paikallisista kehittämishankkeista. Sivulta 12 lähtien kuvataan Liikkuvat-toiminnan toteutumista hankkeissa. Koontihetkellä hankkeet ovat toteutusvaiheessa.

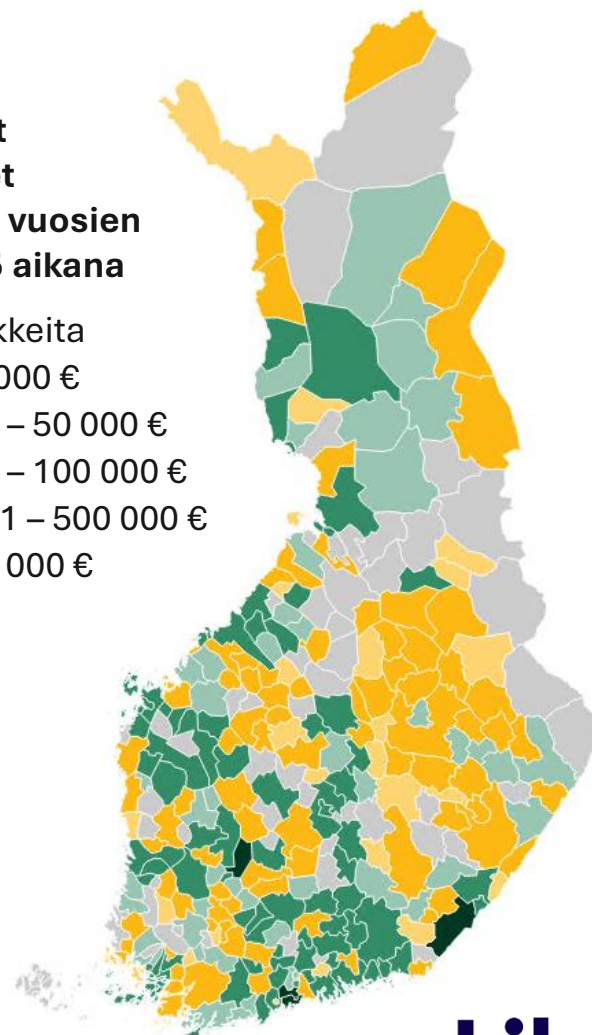
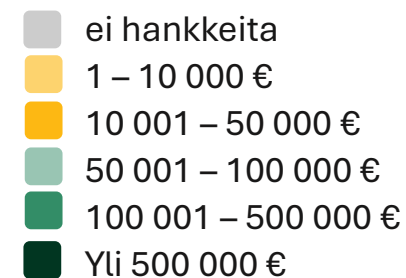
[Hakuilmoitus \(OKM, 2025\)](#)

Myönnetyt avustukset 2018–2025

Liikunnallisen elämätavan paikallisia kehittämisavustuksia on myönnetty vuosien 2018–2025 aikana **1 192 hankkeelle yhteensä 24,2 miljoonaa euroa**. Kaikkiaan 237 kunnalla on ollut liikunnallisen elämätavan kehittämishanke.



Myönnetyt avustukset kunnittain vuosien 2018–2025 aikana



Myönnetyt avustukset 2025

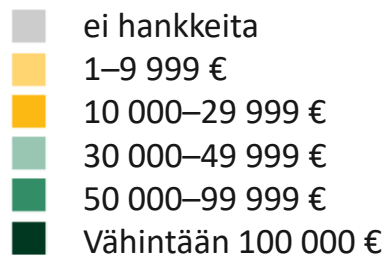
Vuosi
2025

Hankkeiden lukumäärä
101

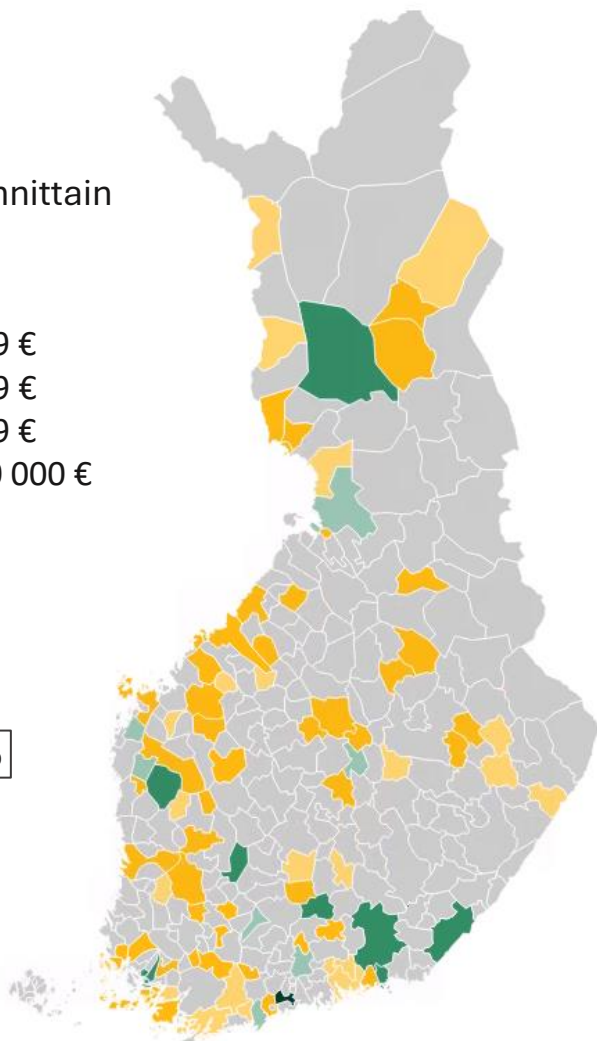
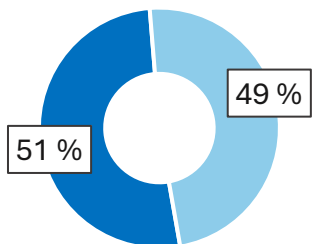
Kuntien lukumäärä
88

Myönnetty avustus
2 131 740 €

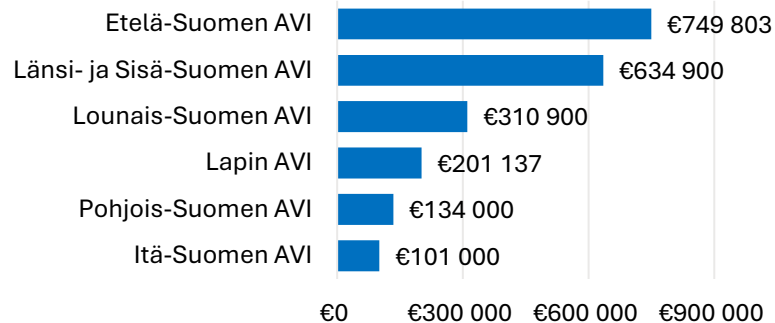
Myönnetty
avustusmäärä kunnittain



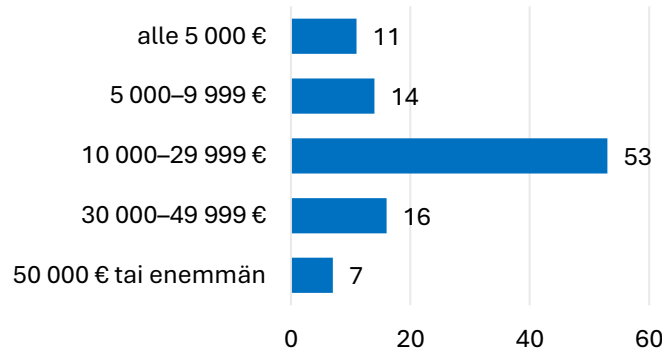
■ Jatkohanke
■ Uusi hanke



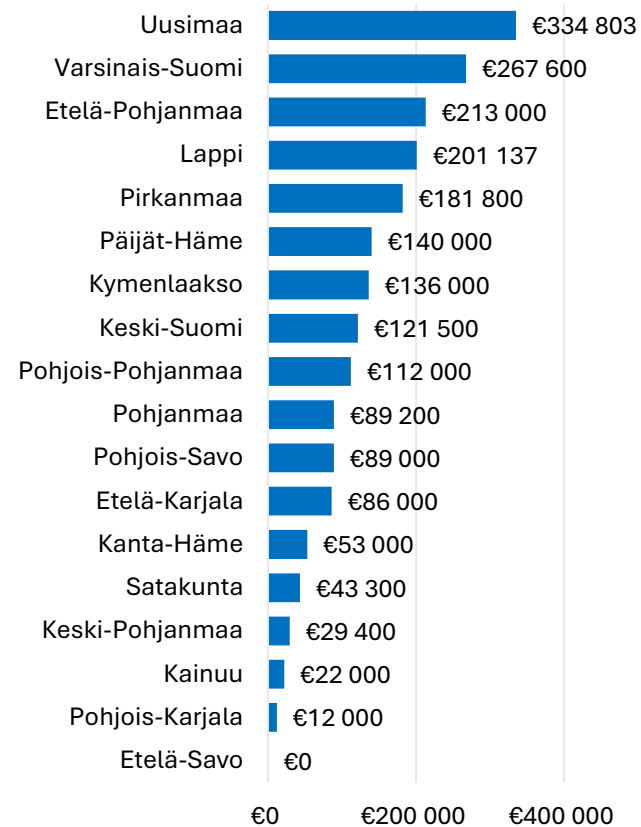
Myönnetty avustus AVI-alueittain



Hankkeiden lukumäärä myönnetyn
avustussumman mukaan



Myönnetty avustus maakunnittain

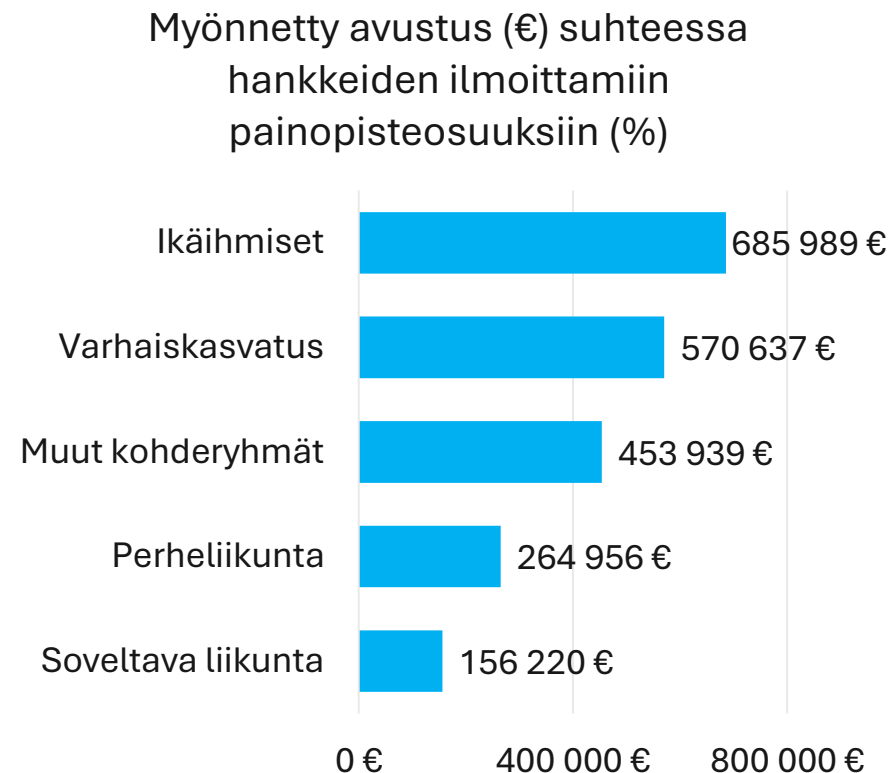


Avustusten jakautuminen ilmoitettuihin painopisteisiin

Avustusta hakiessaan hakijoiden tuli ilmoittaa hankkeen kohdistuminen avustuskokonaisuuden eri painopisteisiin prosenttiosuuksina.

Myönnetty avustukset jakautuivat vuonna 2025 seuraavasti (kuvio):

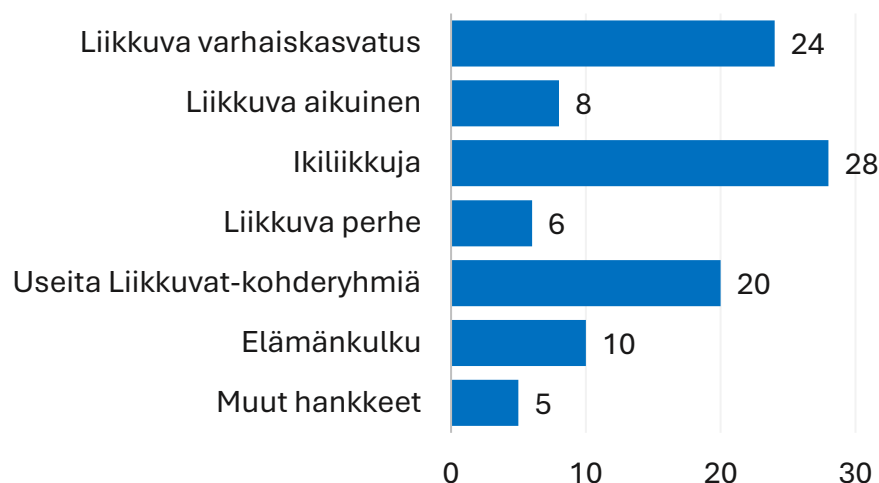
- 32 % avustuksesta kohdistui **ikäihmisiin**
- 27 % avustuksesta kohdistui **varhaiskasvatukseen**
- 22 % avustuksesta kohdistui **muihin kohderyhmiin**
- 12 % avustuksesta kohdistui **perheliikuntaan**
- 7 % avustuksesta kohdistui **soveltavaan liikuntaan**.



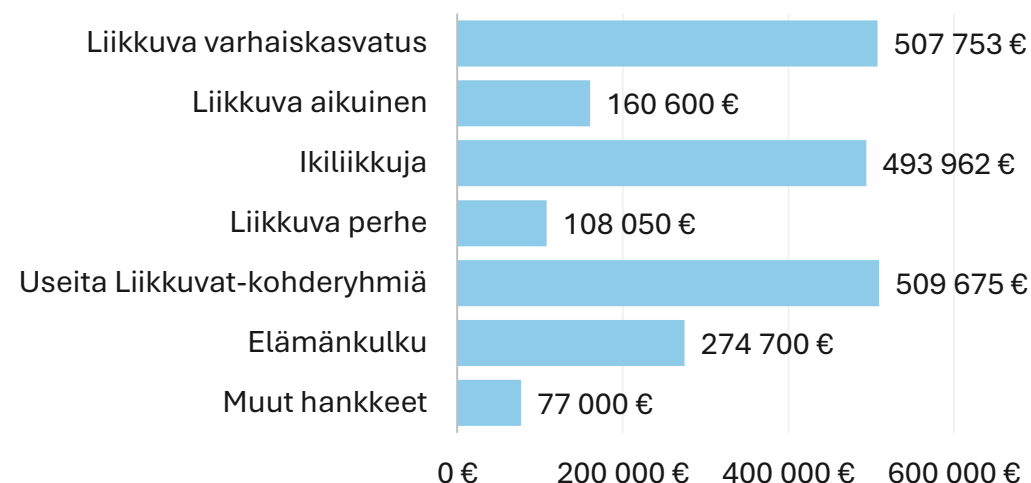
Avustusten jakautuminen toiminnan kohderyhmien mukaan

Toimintasuunnitelmien perusteella suurin osa hankkeista kohdistuu vuonna 2025 Liikkuvat-toimintaan (86 hanketta, 85 %)*. Kymmenen hanketta kohdistuu kaiken ikäisiin kuntalaisiin (elämäntulku) ja viisi hanketta muihin, pääasiassa lasten ja nuorten kohderyhmiin. Lähes kaikki useaa eri Liikkuvat-toimintaa toteuttavista hankkeista (17/20) kohdistavat toimintaa ikäihmisille ja lisäksi muille ikäryhmille.

Hankkeiden lukumäärä pääasiallisen kohderyhmän mukaan



Myönnetty avustus pääasiallisen kohderyhmän mukaan



*Hankkeiden kohderyhmät on määriteltä lukemalla ja arvioimalla hankkeiden toimintasuunnitelmia.

Kohderyhmät ja painopisteet 2025

Kohderyhmä	Painopiste	Hankkeiden lukumäärä	Myönnetty avustus
Liikkuva varhaiskasvatus		24	507 753 €
	Lapset ja perheet	21	447 753 €
	Lapset, perheet ja henkilöstö	3	60 000 €
Liikkuva aikuinen		8	160 600 €
	Liikkuva työelämä	5	85 600 €
	Muut työikäisten hankkeet	3	75 000 €
Ikiliikkuja		28	493 962 €
	+65-vuotiaat kotona asuvat, liian vähän liikkuvat	24	419 962 €
	Kotona asuvat, toimintakyvyltään heikentyneet ikäihmiset	4	74 000 €
Liikkuva perhe	Perheet ja perheliikunnan toimijat	6	108 050 €
Useita Liikkuvat-kohderyhmiä		20	509 675 €
	Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe	2	58 000 €
	Liikkuva varhaiskasvatus ja Ikiliikkuja	2	101 700 €
	Liikkuva perhe, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja	2	21 400 €
	Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja	7	54 475 €
	Liikkuva perhe + Liikkuva aikuinen tai Ikiliikkuja tai nuoret	6	209 900 €
	Liikkuvat-kokonaisuus	1	64 200 €
Elämäntulku	Kaikenikäiset kuntalaiset lapsista ikäihmisiin	10	274 700 €
Muut hankkeet		5	77 000 €
	Liikuntatoimintaa erityistä tukea tarvitseville 18-29-vuotiaille	1	29 000 €
	Luontoliikuntaa maahanmuuttajille	1	20 000 €
	Tanssi-interventio 13-18-vuotiaille	1	10 000 €
	Liikuntatoimintaa lapsille ja nuorille sekä osin myös perheille	2	18 000 €
Kaikki		101	2 131 740 €

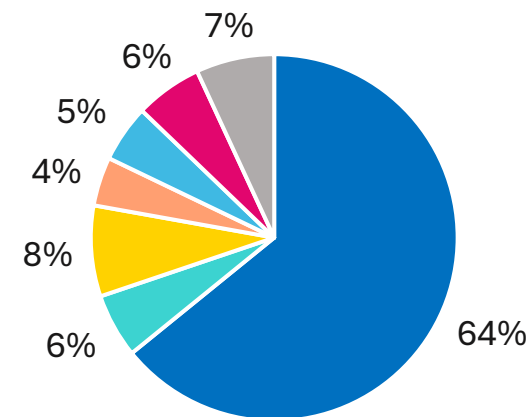
Hankkeiden kustannusarviot

Hankkeiden (n = 101) kokonaiskustannukset ovat yhteensä 4,6 miljoonaa euroa toimintavuonna 2025. Hankkeiden saama avustus (2,13 milj.€) kattaa lähes puolet (46,3 %) kokonaiskustannuksista. Avustusta sai hakea enintään 60 prosenttia hankkeen kokonaiskustannuksista.

Keskimäärin hankkeiden kokonaiskustannukset olivat 45 624 euroa ja keskimääräinen avustussumma oli 21 106 euroa.

Avustusta haettiin eniten palkkoihin ja palkkioihin (64 %). Kohderyhmittäiset kustannusjakaumat esitetään seuraavalla sivulla.

- Palkat ja palkkiot
- Kurssit ja koulutukset
- Välinehankinnat
- Tapahtumat ja retket
- Matkat ja kuljetukset
- Muut vuokrat ja leasing
- Muut kustannukset

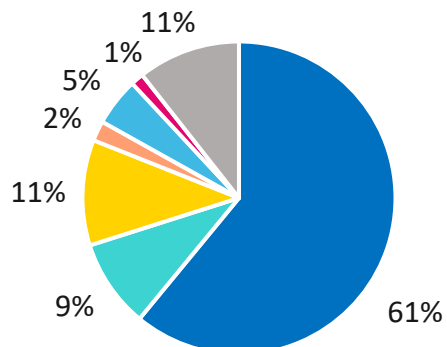


Kustannuslaji	Summa
Palkat ja palkkiot	2 956 055 €
Kurssit ja koulutukset	260 989 €
Välinehankinnat	369 147 €
Tapahtumat ja retket	198 376 €
Matkat ja kuljetukset	232 657 €
Muut vuokrat ja leasing	272 518 €
Muut kustannukset	318 254 €
Kokonaiskustannukset	4 607 996 €

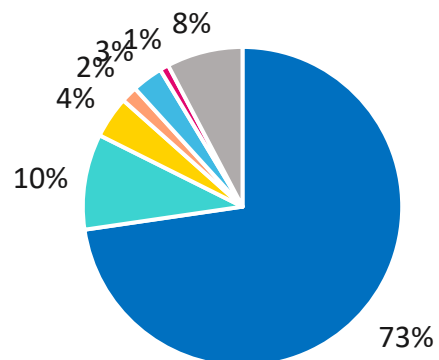
Kustannusarviot kohderyhmittäin

- Palkat ja palkkiot
- Kurssit ja koulutukset
- Välinehankinnat
- Tapahtumat ja retket
- Matkat ja kuljetukset
- Muut vuokrat ja leasing
- Muut kustannukset

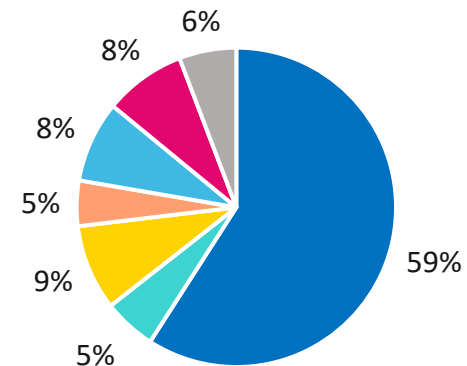
Liikkuva varhaiskasvatus (n = 24)



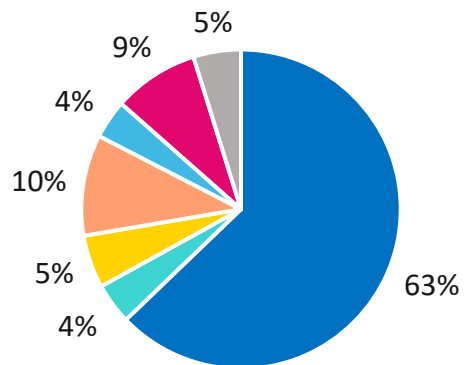
Liikkuva aikuinen (n= 8)



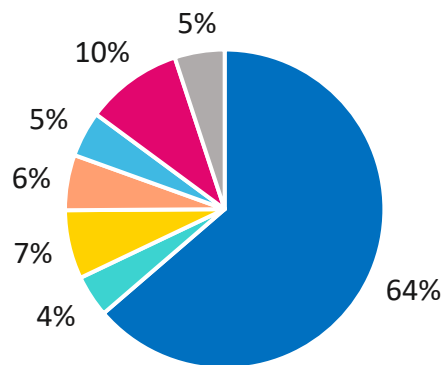
Ikiliikkuja (n = 28)



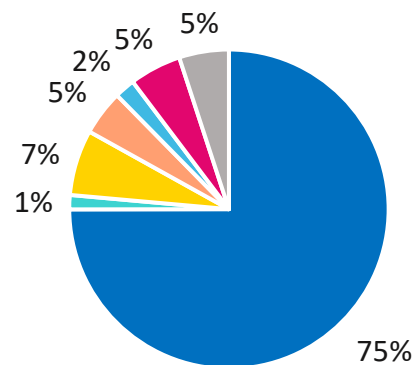
Liikkuva perhe (n = 6)



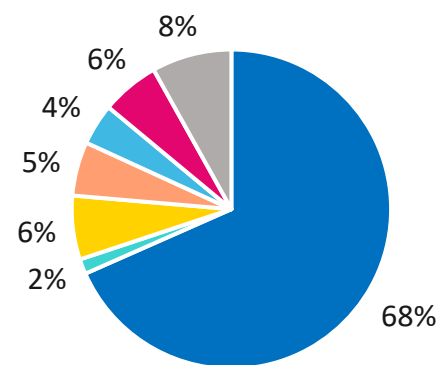
Useita Liikkuvat-kohderyhmiä (n= 20)



Elämänkulku (n = 10)



Muut hankkeet (n = 5)



Hankkeiden osallistujatavoitteet

Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeet (n=101) tavoittelevat vuonna 2025 yhteensä:

268 760 osallistujaa, joista:

141 975 (53 %) naisia

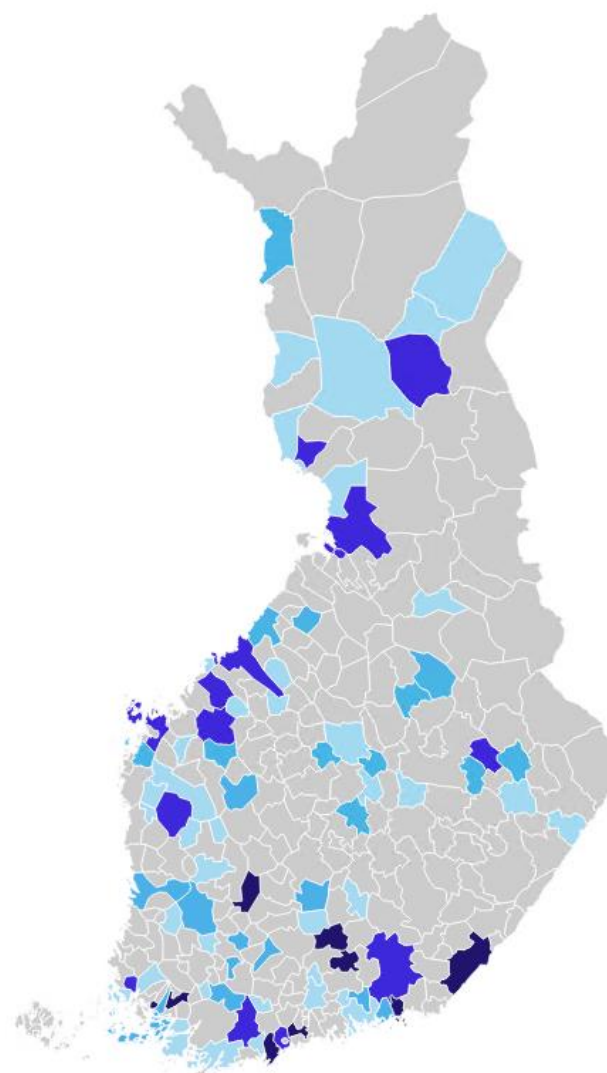
126 785 (47 %) miehiä

Osallistujia tavoitellaan keskimäärin:

2 661 osallistujaa/hanke

Hankkeiden saama avustuksen määrä on keskimäärin:

7,9 euroa/osallistuja



Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden (n=101) sijaintikunnat ja tavoiteltu osallistujamäärä

Osallistujien lukumäärä/hanke

- ei hankkeita
- Alle 500
- 500–1 999
- 2 000–6 999
- 7 000 tai enemmän

Liikkuvat-toiminta hankkeissa



Liikkuvat-toimintaan kohdistuvat hankkeet

Hankkeista 86 (85 %) kohdistui vuonna 2025 Liikkuvat-toimintaan. Avustuksen hakijat ilmoittivat hankkeen kohderyhmät prosenttiosuuksina ennalta määritellyissä kategorioissa (varhaiskasvatus, ikäihmiset, perheliikunta, soveltava liikunta, muu). Muu kohderyhmä -kohdassa yhteensä 27 hakijaa ilmoitti työikäisten tai Liikkuva aikuinen -toiminnan olevan yksi hankkeen kohderyhmistä (5–100 % hankkeesta). Näistä hankkeista kahdeksassa Liikkuva aikuinen -toiminta oli hankkeen päätavoite.



Toimintasuunnitelman perusteella hankkeista kohdistuu varhaiskasvatukseen:

- pääosin: 24 hanketta
- osittain: 18 hanketta

Hakijan ilmoittamana hankkeista kohdistuu varhaiskasvatukseen	Hankkeiden lukumäärä
---	----------------------

100 %	10
-------	----

50–99 %	15
---------	----

1–49 %	17
--------	----

Hankkeita yhteensä	42
---------------------------	-----------



Toimintasuunnitelman perusteella hankkeista kohdistuu perheliikuntaan:

- pääosin: 6 hanketta
- osittain: 35 hanketta

Hakijan ilmoittamana hankkeista kohdistuu perheliikuntaan	Hankkeiden lukumäärä
---	----------------------

100 %	1
-------	---

50–99 %	11
---------	----

1–49 %	29
--------	----

Hankkeita yhteensä	41
---------------------------	-----------



Toimintasuunnitelman perusteella hankkeista kohdistuu ikäihmisiin:

- pääosin: 28 hanketta
- osittain: 29 hanketta

Hakijan ilmoittamana hankkeista kohdistuu ikäihmisiin	Hankkeiden lukumäärä
---	----------------------

100 %	16
-------	----

50–99 %	22
---------	----

1–49 %	19
--------	----

Hankkeita yhteensä	57
---------------------------	-----------

Liikkuva aikuinen -hankkeet

**LIKKUVA
AIKUINEN**

Liikkuva aikuinen -toiminta ei ollut vuonna 2025 haun painopisteenä, mutta useat hakivat avustusta hankkeille, joissa osa toiminnasta kohdistui työikäisiin (ainakin 27 hanketta). Pääosin Liikkuva aikuinen -toimintaan kohdistuvia hankkeita käynnistyi kahdeksan: jatkohankkeita kaksi ja uusia hankkeita kuusi. Hankkeille myönnettiin avustusta yhteensä 160 600 euroa.

Liikkuva aikuinen -hankkeiden kohdentuminen:

Työyhteisöhankeet

- | | |
|---|-------|
| • Kunnan henkilöstö | 3 kpl |
| • Varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilöstö | 1 kpl |
| • Toisen asteen henkilöstö | 1 kpl |

Muut työikäisten hankkeet

- | | |
|------------------------|-------|
| • Työikäiset yleisesti | 2 kpl |
| • 40–59-v. miehet | 1 kpl |

Työyhteisöhankeet (n=5)

Työyhteisöhankeissa tavoitteena on parantaa henkilöstön työkykyä, terveyttä ja hyvinvointia liikunnallisilla keinoin. Hankkeissa pyritään lisäämään liikuntamyönteistä toimintakulttuuria työpaikalla ja arjen aktiivisuutta vapaa-ajalla. Hankkeiden toimenpiteitä kohdennetaan erityisesti liian vähän liikkuville ja tuen tarpeessa oleville työntekijöille. Hankkeissa järjestetään liikuntaryhmiä, lajikokeiluja, luentoja, liikuntaneuvontaa, taukoliikuntaa, hyvinvointimittauksia ja haastekampanjoita. Yleisimmät yhteistyötahot ovat työterveyshuolto, henkilöstöhallinto, liikunnan aluejärjestö ja urheiluseurat.

Muut työikäisten hankkeet (n=3)

Muissa työikäisten hankkeissa tavoitteena on saada työikäisiä liikkumaan, kouluttaa ohjaajia, kehittää ja lisätä aikuisten liikuntapalveluja ja löytää kohderyhmän tavoittamiseen tehokkaimmat viestintäkanavat. Yhdessä hankkeessa tavoitteena on erityisesti miesten liikkumisen lisääminen. Hankkeissa tarjotaan matalan kynnyksen liikuntaa, liikuntaneuvontaa, kuntotestausta ja ohjaajakoulutusta. Yhdessä hankkeessa toimintaa pilotoidaan ensin kaupungin työntekijöille ja laajennetaan sen jälkeen kaikille työikäisille. Yleisimmät yhteistyötahot ovat liikunnan aluejärjestö, urheiluseurat, työterveyshuolto ja yksityiset palveluntarjoajat.

Likes
by jamk

Liikkuva perhe -hankkeet



Liikkuva perhe -hankkeita käynnistyi vuonna 2025 **yhteensä kuusi kappaletta** ja niille myönnetty avustusmäärä on **108 050 euroa**. Hankkeista neljä on jatkohankkeita ja kaksi uusia hankkeita. Nämä hankkeet kohdistuvat joko pääosin tai kokonaisuudessaan perheiden liikkumisen ja liikunnan edistämiseen. Hankkeita, joissa perheet on yksi kohderyhmän useiden kohderyhmien joukossa, tarkastellaan seuraavalla sivulla.

Liikkuva perhe -hankkeiden yleisimpiä **tavoitteita** ovat liikkumisen lisääntyminen, yhteistyön vahvistuminen sekä tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen. Lisäksi hankkeissa on tarkoitus tehdä kunnan liikuntapalveluista paremmin saavutettavia ja vakiinnuttaa kehitettyjä toimenpiteitä.

Yleisimpiä **toimenpiteitä** ovat luonto- ja ulkoliikunnan toteuttaminen, viestinnän ja markkinoinnin toimenpiteet sekä tapahtumien järjestäminen. Hankkeissa tullaan lisäksi järjestämään matalan kynnyksen liikuntaa, kuten lajikokeiluita ja harrastetoimintaa, sekä kehittämään työkaluja, kuten videoita perheiden luontoliikuntaan ja mobiilisuunnistusreittejä.

Hankkeiden **vaikutuksia** tarkastellaan esimerkiksi Liikkuvan varhaiskasvatuksen Nykytilan arviointi -työkalun avulla sekä seuraamalla koulutusten ja niihin osallistuneiden määrää.

Liikkuva perhe yhtenä kohderyhmänä



Perheet ovat vuonna 2025 kohderyhmänä yhteensä 41 hankkeessa, joista kuudessa pääkohderyhmänä (Liikkuva perhe -hankkeet) ja 35 hankkeessa yhtenä kohderyhmänä useiden kohderyhmien joukossa. Viimeksi mainituissa hankkeissa oli joko useita tasavertaisesti huomioitavia kohderyhmiä tai pääkohderyhmänä oli Liikkuva varhaiskasvatus ja perheet huomioitiin osana hanketta.

Hankkeissa, joissa perheet ovat yhtenä kohderyhmänä, on **tavoitteena** useimmin kannustaa perheitä omatoimiseen ja ohjattuun matalan kynnyksen liikuntaan. Lisäksi tavoitteena on lisätä tietoisuutta liikuntamahdollisuuksista, kuten liikuntaryhmistä, lähiliikuntapaikoista ja luontopoluista.

Hankkeiden **toimenpiteitä** ovat yleisimmin perheliikuntatapahtumien ja liikuntaryhmien järjestäminen. Lisäksi perheiden tietoisuutta liikuntapaikoista lisätään esimerkiksi hankkeiden luomien karttojen avulla. Perheille järjestetään lajikokeiluja yhdessä seurojen ja muiden toimijoiden kanssa sekä mahdollistetaan liikuntavälineiden lainaaminen. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa perheet huomioidaan usein myös vasukeskusteluissa liikkumisen puheeksi ottamisessa ja toiminnallisissa vanhempainilloissa.

Perhekohderyhmän osuus hankkeissa

Hankkeen kohderyhmistä perheitä	Hankkeiden lukumäärä
100 %	1 hanke
80-90 %	1 hanke
51-79 %	2 hanketta
25-50%	14 hanketta
1-24 %	23 hanketta

Ikiliikkuja-hankkeet

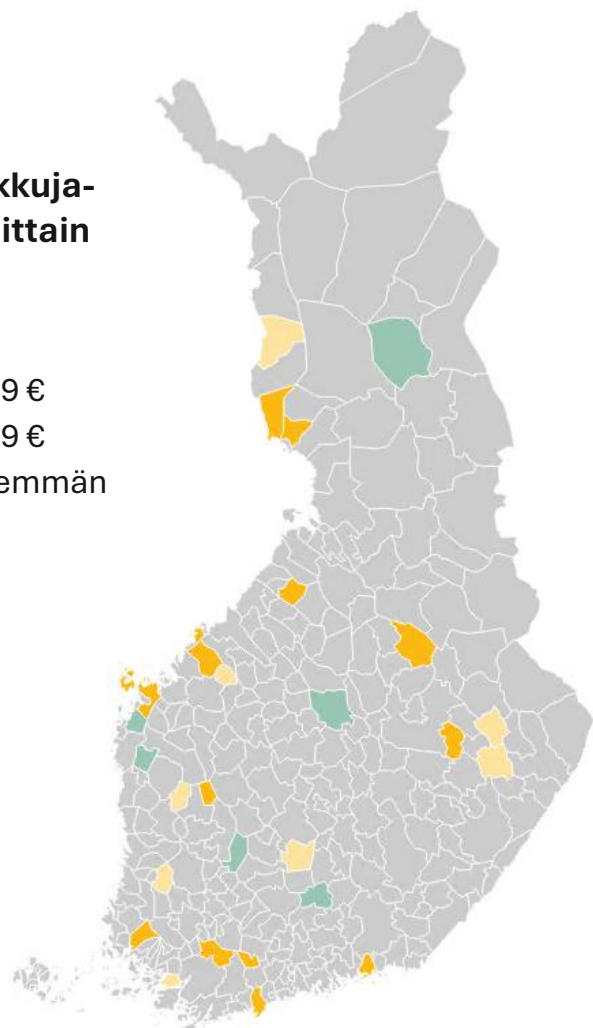


IKI-
LIKKUJA

Myönnetyt avustukset Ikiliikkuja-toimintaan

Myönnetyt avustukset Ikiliikkuja-toimintaan kunnittain

- ei hankkeita
- 1 – 9 999 €
- 10 000 – 29 999 €
- 30 000 – 49 999 €
- 50 000 € ja enemmän



28

Ikiliikkuja-hankkeiden
lukumäärä

493 962 €

Myönnetty avustus Ikiliikkuja-
hankkeille

57

Kaikkien osittainkin ikäihmisiin
kohdistuvien hankkeiden
lukumäärä

685 989 €

Ikäihmisiin kohdistuvan
avustuksen osuus myönnetystä
kokonaisavustuksesta

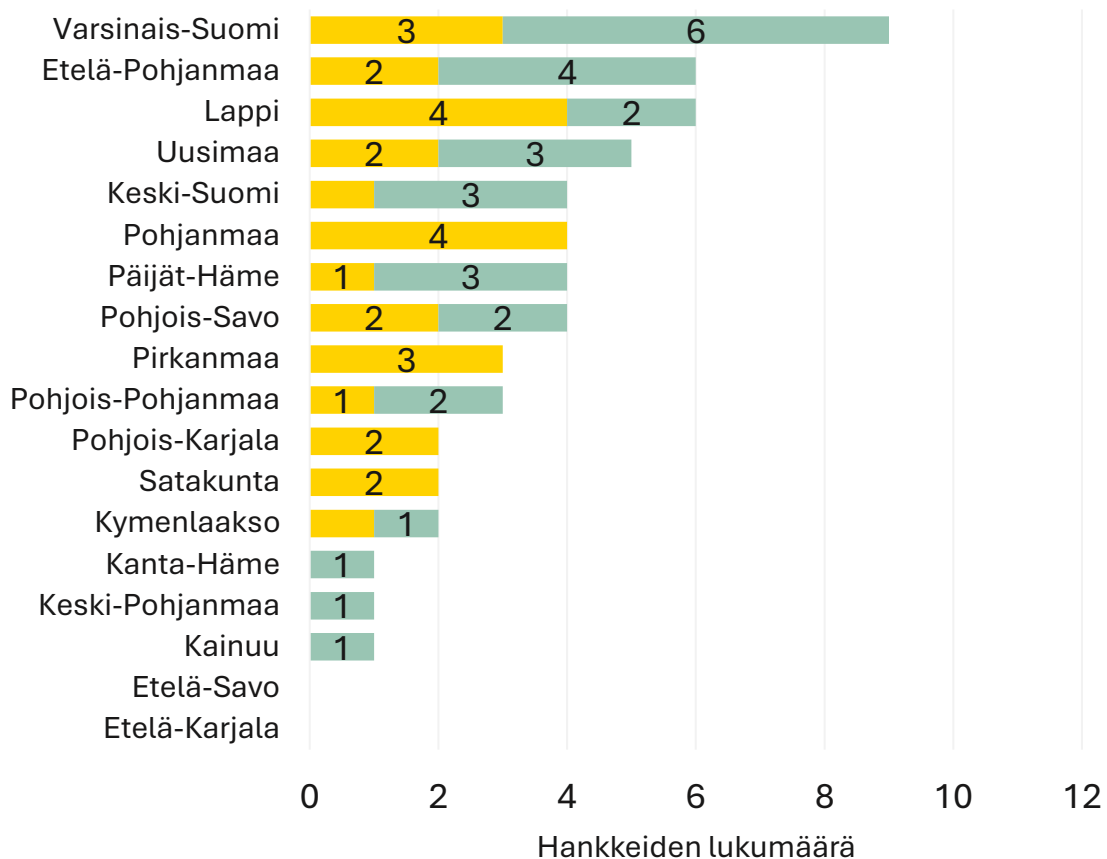
Ikiliikkuja-avustusten kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat yli 65-vuotiaat. Tavoitteena on, että kohderyhmän osallisuus, fyysinen aktiivisuus ja liikunta lisääntyvät ja tätä kautta mahdollisuudet toimintakykyiseen vanhenemiseen vahvistuvat.

Ikiliikkuja-toimintaan kohdistuu yhteensä 28 hanketta, jotka ovat saaneet kokonaisuudessaan 493 962 euroa avustusta.

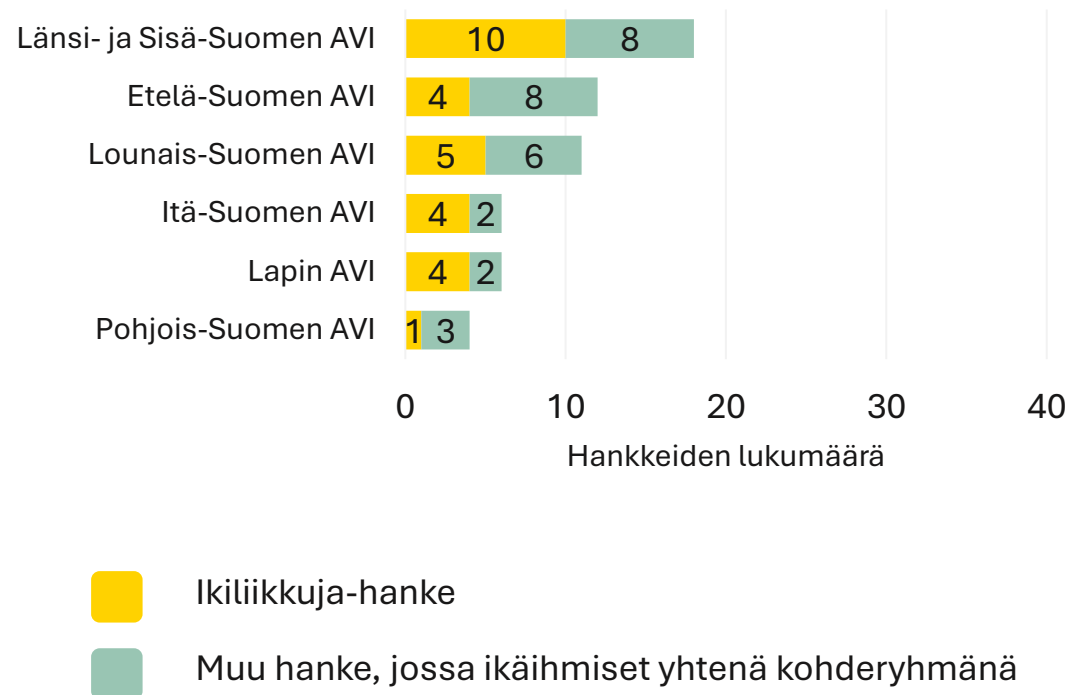
Ikäihmisiin osittain tai kokonaan kohdistuu vuonna 2025 yhteensä 57 hanketta, mukaan lukien Ikiliikkuja-hankkeet. **Ilmoitettujen kohderyhmäprosenttien perusteella ikäihmisten kohderyhmään kohdistuu 32 prosenttia myönnetyistä avustuksista, yhteensä 685 989 euroa.**

Ikiliikkuja-hankkeiden lukumäärä alueittain

Ikäihmisten kohderyhmään pääasiallisesti tai osittain kohdistuvat hankkeet maakunnittain

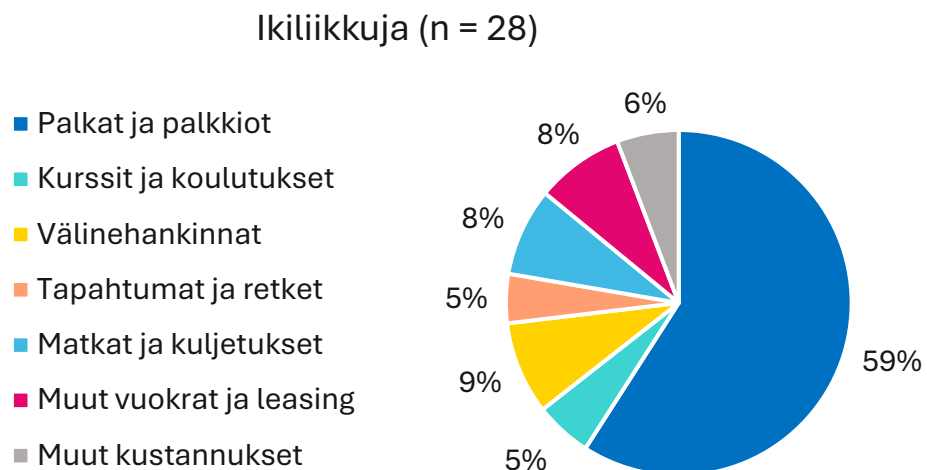


Ikäihmisten kohderyhmään pääasiallisesti tai osittain kohdistuvat hankkeet AVI-alueittain



Ikiliikkuja-hankkeiden talous ja osallistujatavoite

Ikiliikkuja-hankkeiden kokonaiskustannuksiksi on budjetoitu 1 044 588 euroa. Avustuksia hankkeille myönnettiin 493 962 euroa (47 % hankkeiden kustannuksista). Avustusta voitiin myöntää enintään puolet hankkeen kokonaiskustannuksista. Suurin osa (59 %) kustannuksista kuluu hankkeissa palkkoihin ja palkkioihin.



Ikiliikkuja-hankkeisiin tavoitellaan yhteensä 37 639 osallistujaa, josta 53 prosenttia naisia. Enimmillään yksi hanke tavoittelee 7 388 osallistujaa (kaikki kunnan yli 65 vuotiaat) ja vähimmillään 80 osallistujaa (heikentynyt toimintakyky, noin 10 % kunnan yli 65-vuotiaista).

Osallistujatavoite	Lukumäärä Ikiliikkuja-hankkeissa (n = 28)
Osallistujat yhteensä	37 639
- Naiset	19 878
- Miehet	17 761

Ikiliikkuja-hankkeiden tavoitteet

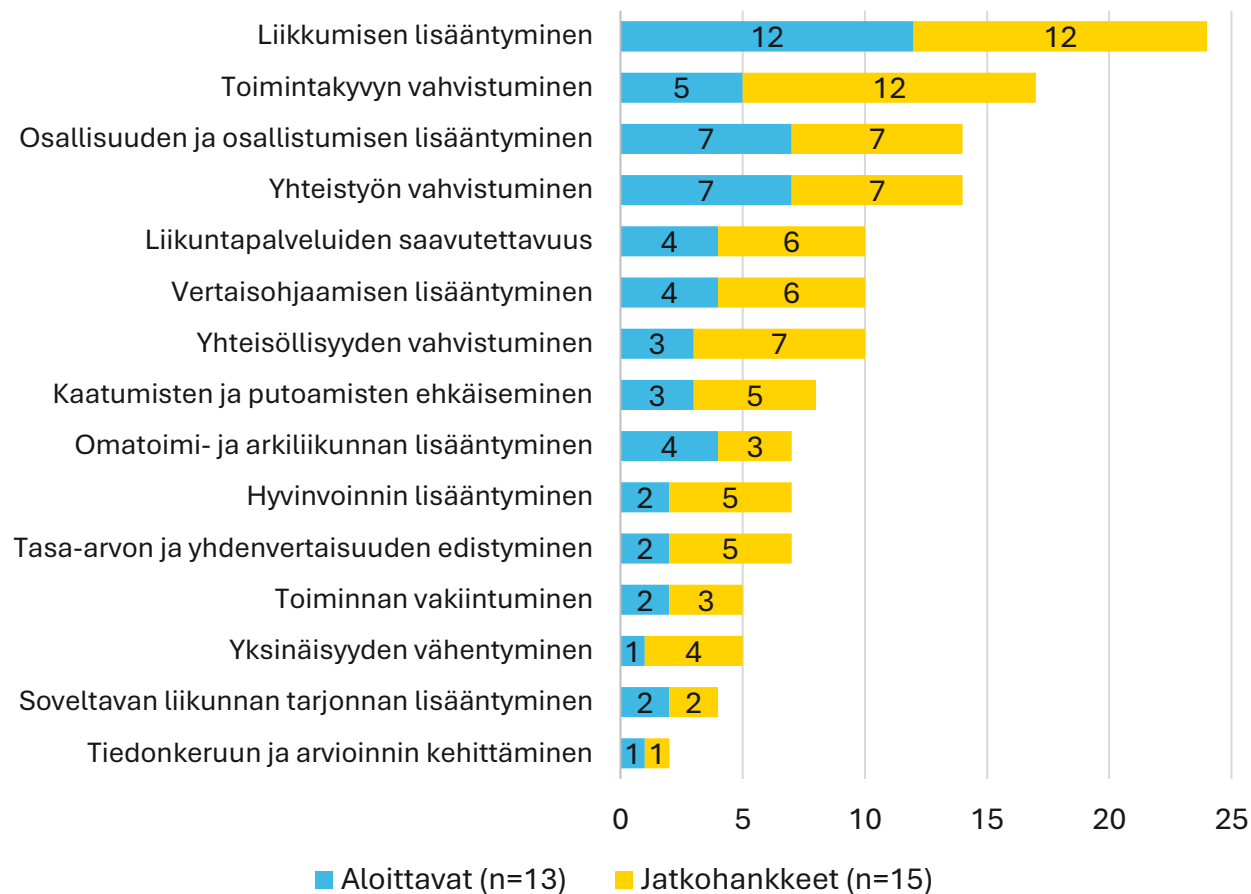
Ikiliikkuja-hankkeiden yleisin tavoite on kohderyhmän liikumisen lisääntyminen. Toimintakyvyn vahvistuminen esimerkiksi voima- ja tasapainoharjoittelun avulla on keskeistä, jotta ikäihmiset pystyvät asumaan pidempään kotona. Osallistujien toimintakyvyn vahvistuminen on yleisempi tavoite jatkohankkeilla kuin uusilla.

Puolet hankkeista nostaa tavoitteissa esille ikäihmisten osallisuuden hanketoiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa esimerkiksi liikuntaraatien ja -foorumien kautta.

Liikuntapalveluiden saavutettavuus on tärkeää, jotta ikäihmiset pystyvät osallistumaan toimintaan heikentyneestä toimintakyvystä huolimatta. Toimintaa viedään lähelle ikäihmisiä ja lisäksi järjestetään kuljetuspalvelua.

Ikiliikkuja-hankkeissa etsitään ja koulutetaan vertaisohjaajia. Heidän avullaan laajennetaan toimintojen saavutettavuutta ja mahdollistetaan toimintojen jatkuminen myös hankkeen jälkeen.

Ikiliikkuja-hankkeiden (n=28) tavoitteet



Ikiliikkuja-hankkeiden toimenpiteet

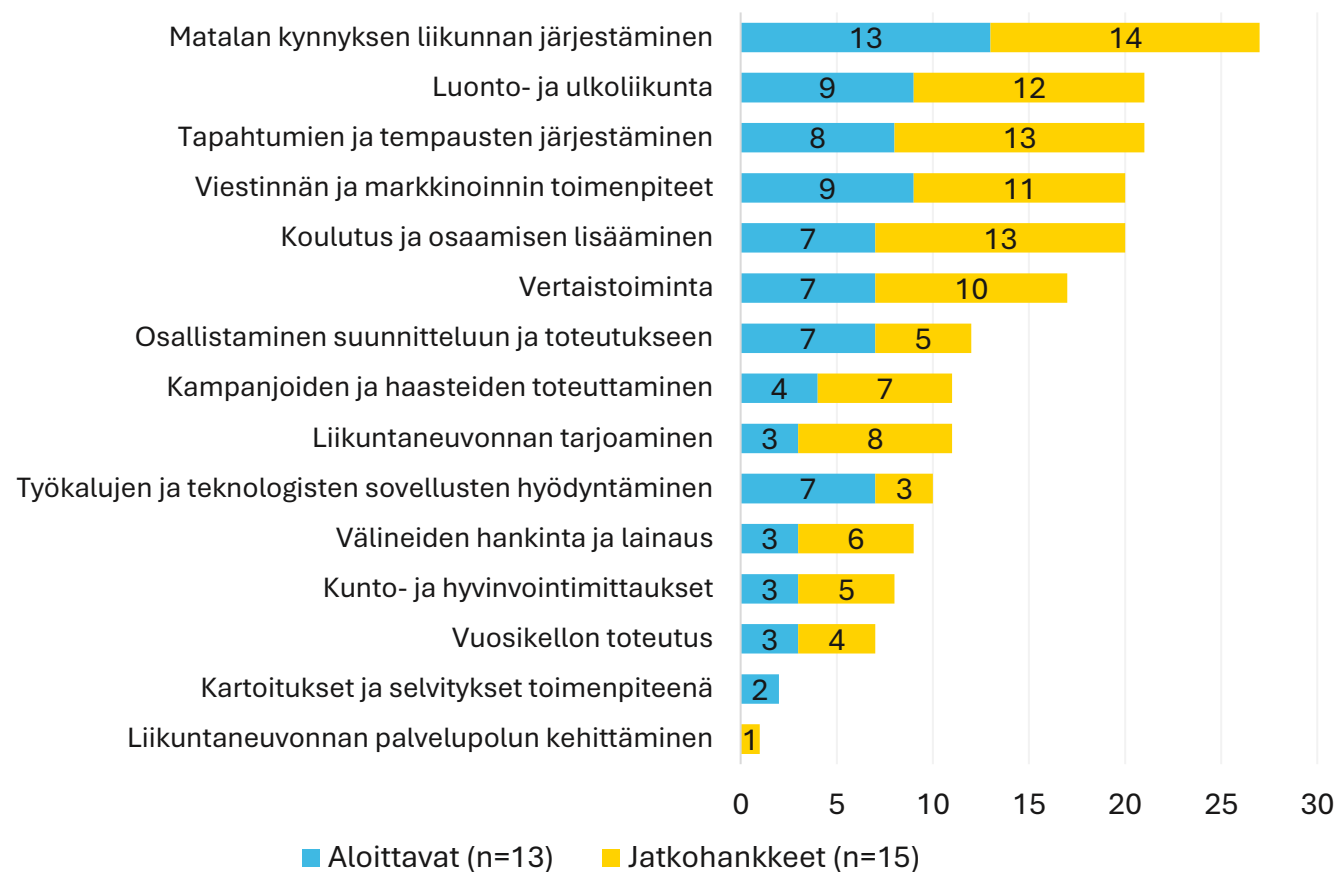
Lähes kaikki hankkeet järjestävät ikäihmisille erilaisia matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia, kuten jumppaa, vesiliikuntaa, voima- ja tasapainoharjoittelua sekä ulkoliikuntaa.

Tapahtumien ja tempausten järjestäminen yhteistyötahojen kanssa on yleistä. Hankkeissa järjestetään esimerkiksi isovanhempi-lapsi-tapahtumia, päivätansseja, lajikokeilu- ja luontoliikuntatapahtumia sekä tempauksia toimintakyvyn testaukseen. Tapahtumia järjestetään enemmän jatkohankkeissa.

Suuri osa ikäihmisten hankkeista hyödyntää toiminnassa vertaisliikunnan mahdollisuuksia ja suurin osa koulutuksista on vertaisohjaajakoulutuksia.

Viestinnän toimenpiteisiin panostaminen on keskeistä kohderyhmän tavoittamisessa ja hankkeen onnistumisessa.

Ikiliikkuja-hankkeiden (n=28) toimenpiteet



Ikiliikkuja-hankkeiden yhteistyö

Selvästi yleisin yhteistyötaho Ikiliikkuja-hankkeissa on paikallinen järjestö tai yhdistys. Usein yhteistyötä tehdään monien eri yhdistysten kanssa.

Puolet hankkeista tekee yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa. Muita yleisiä kumppaneita ovat vanhuspalvelut, vanhusneuvosto, seurakunta, urheiluseurat, liikunnan aluejärjestöt ja yksityiset palveluntarjoajat.

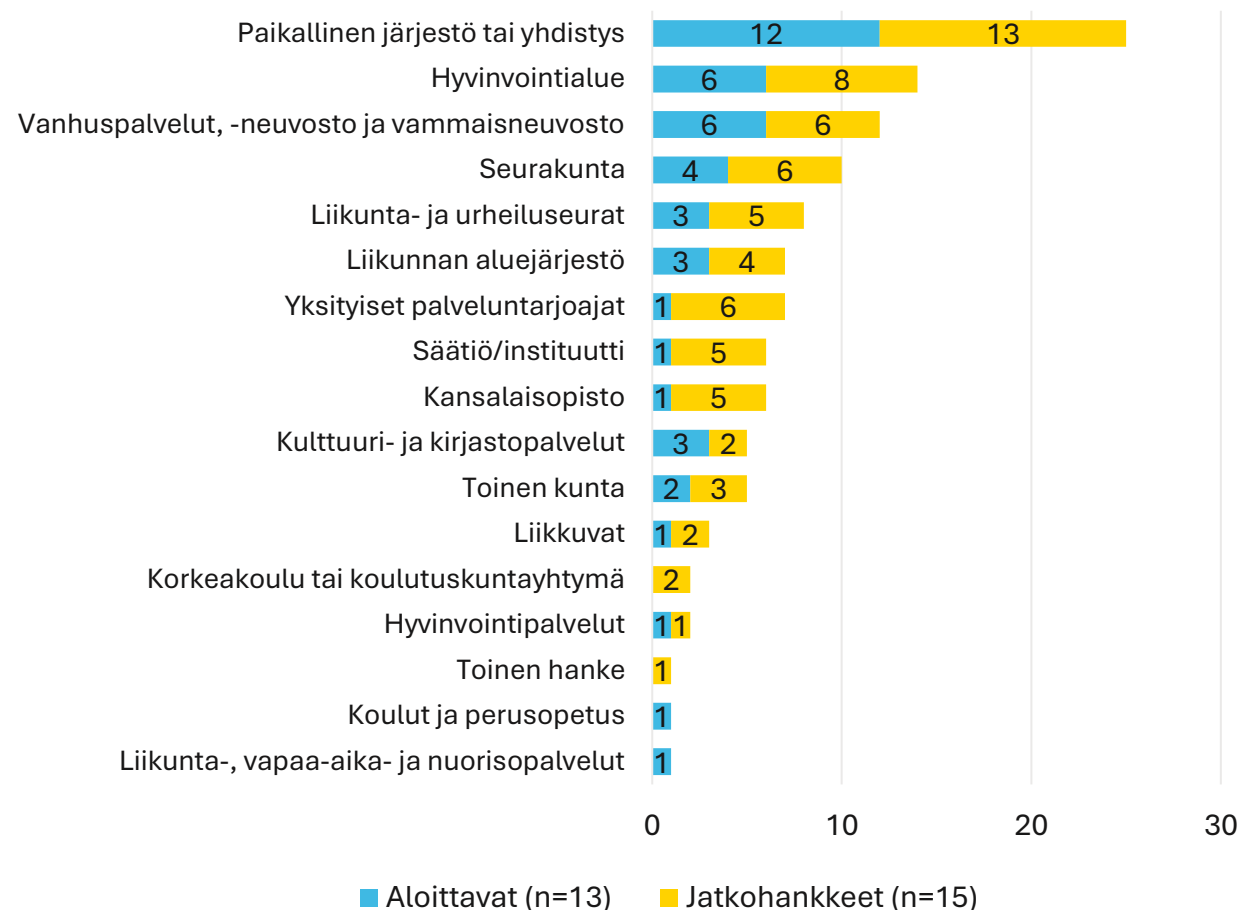
Jatkohankkeet tekevät aloittavia hankkeita enemmän yhteistyötä muun muassa yksityisten palveluntarjoajien kanssa.

Yhteistyötä tehdään esimerkiksi liikuntatoiminnan, -neuvonnan, kampanjoiden ja tapahtumien järjestämisessä sekä toiminnan markkinoinnissa.

Ikiliikkuja-hankkeilla on hakemusvaiheessa keskimäärin kuusi yhteistyökumppania.

Yhteistyötahojen määrä hakemusvaiheessa on suuntaa antava tieto. Yhteistyötahot tarkentuvat ja lisääntyvät usein hankkeen edetessä.

Ikiliikkuja-hankkeiden (n=28) yhteistyötahot



Ikiliikkuja-toiminnan keskeisiä hyviä käytäntöjä 1/2

Ikiliikkuja-hankkeiden onnistuneelle toteutukselle on määritelty yhteensä 12 keskeistä hyvää käytäntöä. Avustusta hakevia on ohjattu hyvien käytäntöjen huomiointiin hankkeen suunnittelussa ja toteutuksessa. Hyvät käytännöt löytyvät Ikiliikkuja-hakuliitteestä avustuksen hakuilmoituksen¹ yhteydestä.

Liikuntatoiminnan sisältöihin liittyvät hyvät käytännöt:

- **Vertaistuen mahdollisuudet liikkumiseen motivoitumisessa:** Vertaisliikunta on keskeistä Ikiliikkuja-hankkeissa: 61 % hankkeista sisältää vertaisliikuntaa. Vertaisohjatun ryhmäliikunnan avulla vahvistetaan ikäihmisten yhteisöllisyyttä ja parannetaan liikuntapalvelujen saavutettavuutta.
- **Voima- ja tasapainoharjoittelu:** Ikäihmisten lihasvoiman lisääminen ja tasapainon kehittäminen nähdään hankkeissa tärkeänä. Voima- ja tasapainoharjoittelua aikoo toteuttaa noin 60 % hankkeista.
- **Virtuaalinen etäjumppa:** Yli kolmasosa (36 %) hankkeista aikoo hyödyntää toiminnassa teknologisia sovelluksia muun muassa liikuntatoiminnan järjestämisessä. Virtuaalisen etäjumpan mainitsi neljäsosa (25 %) hakijoista hakemuksissaan.
- **Ulkoliikunta:** Hankkeista kolme neljäsosaa (75 %) sisältää ulko- ja luontoliikuntaa esimerkiksi ulkoiluystävätoimintaa, kulttuurikävelyä, puistojumppaa, penkkilenkkejä ja retkiä.

¹[OKM 2025](#)

Ikiliikkuja-toiminnan keskeisiä hyviä käytäntöjä 2/2

Osaamisen vahvistaminen, hyvien käytäntöjen jakaminen:

- **Osaamisen kehittäminen:** Hankkeista vajaa kolme neljäsosaa (71 %) kehittää ikäihmisten parissa toimivien ammattilaisten ja/tai vertaisohjaajien osaamista koulutuksilla. Yleisimpiä koulutuksia ovat vertaisohjaajakoulutukset.
- **Alueelliset oppimisverkostot:** Yksi hanke mainitsee alueelliset oppimisverkostot.
- **Webinaarit ja yhteistapaamiset verkossa:** Osa hankkeiden koulutuksista toteutetaan webinaareina.
- **Viestintä ja materiaalit:** Hankkeista vajaa kolme neljäsosaa (71 %) suunnittelee viestinnän ja markkinoinnin toimenpiteitä. Hankkeissa hyödynnetään Ikäinstituutin materiaaleja.

Hyvät yhteistyön ja osallisuuden käytännöt:

- **Poikkisektorinen yhteistyö:** Yhteistahot ovat hakemusvaiheessa osin suunnitteluvaiheessa. Yleisimpiä yhteistyötahoja ovat järjestöt ja yhdistykset, joiden kanssa 89 % hankkeista aikoo tehdä yhteistyötä. Puolet (50 %) aikoo tehdä yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa. Poikkisektorisen yhteistyön toteutumista voidaan tarkastella hankkeiden loppuselvityksistä.
- **lääkkäiden kuuleminen:** Hankkeista 43 % aikoo osallistaa ikäihmisiä toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.
- **Perheet toiminnan tukena:** Hankesuunnitelmien mukaan perheitä osallistetaan yksittäisiin hankkeiden tapahtumiin. Perheitä toiminnan tukena voisi hyödyntää enemmän.
- **Yhdenvertaisuus ja sukupuolten tasa-arvo:** Neljäsosa (25 %) hankkeista tuo tavoitteissa esille yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistämisen.

Vaikutusten arviointi Ikiliikkuja-hankkeissa

Ikiliikkuja-hankkeissa vaikutuksia mitataan yleisimmin kirjaamalla toiminnan osallistujamääriä ja keräämällä osallistujapalautetta. Lisäksi seurataan esim. toimintakykytestien tuloksia. Liikkumisen määrän ja hyvinvoinnin lisääntymisestä kysytään osallistujien omaa arviota. Kyselyillä pyritään esim. kartoittamaan, kuinka moni ikäihmisistä on saanut uuden harrastuksen hankkeen kautta.

Hankkeissa tilastoidaan ryhmien, tapahtumien ja koulutusten määrällisiä tietoja sekä osallistujien ikä- ja sukupuolijakaumia. Yhteistyötahojen mielipiteitä kartoitetaan kyselyillä. Pidemmän aikavälin mittarina mainitaan kaatumistapaturmien määrän kehitys. Toimintaa kehitetään yhdessä eri toimijoiden ja kuntalaisten kanssa mm. liikuntaraadin avulla. Hankkeet suunnitellaan usein kolmevuotisiksi, mikä mahdollistaa tavoitteiden saavuttamisen vaiheittain.

Päättäjät vakuutetaan toiminnan tarpeellisuudesta keräämällä kattavasti tietoa hankkeen vaikutuksista. Toiminnan vakiinnuttaminen vaatii usein hanketyöntekijän viran vakinaistamista. Joissakin hankkeissa toimintaa koordinoi esim. kunnan liikuntakoordinaattori osana työnkuvaansa, jolloin toiminta juurtuu helpommin.

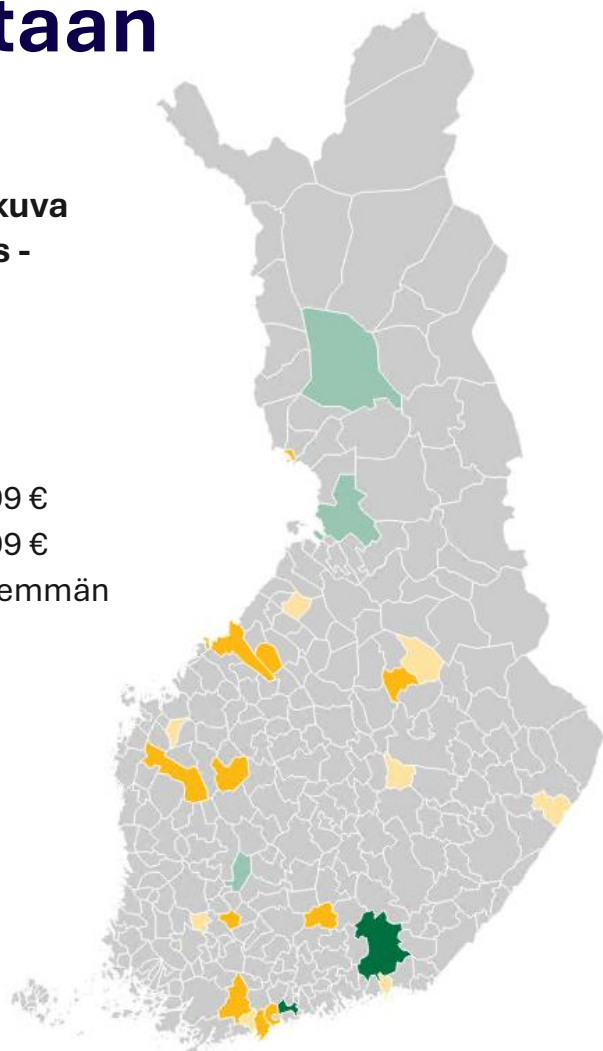
Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeet



Myönnetyt avustukset Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan

Myönnetyt avustukset Liikkuva varhaiskasvatus - toimintaan kunnittain

- ei hankkeita
- 1 – 9 999 €
- 10 000 – 29 999 €
- 30 000 – 49 999 €
- 50 000 € ja enemmän



24

Liikkuva varhaiskasvatus
-hankkeiden lukumäärä

507 753 €

Myönnetty avustus Liikkuva
varhaiskasvatus -hankkeille

42

Kaikkien osittainkin
varhaiskasvatukseen kohdistuvien
hankkeiden lukumäärä

570 637 €

Varhaiskasvatuksen osuus
myönnetystä
kokonaisavustuksesta

Liikkuva varhaiskasvatus -avustusten tarkoituksena on tukea liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumista varhaiskasvatukseen. Pyrkimyksenä on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa noin 2/3 fyysisen aktiivisuuden suosituksista.

Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan kohdistuu yhteensä 24 hanketta, jotka ovat saaneet kokonaisuudessaan 507 753 euroa avustusta. Yli puoleen hankkeista (13 kpl) sisältyy osaksi myös perheliikuntaa.

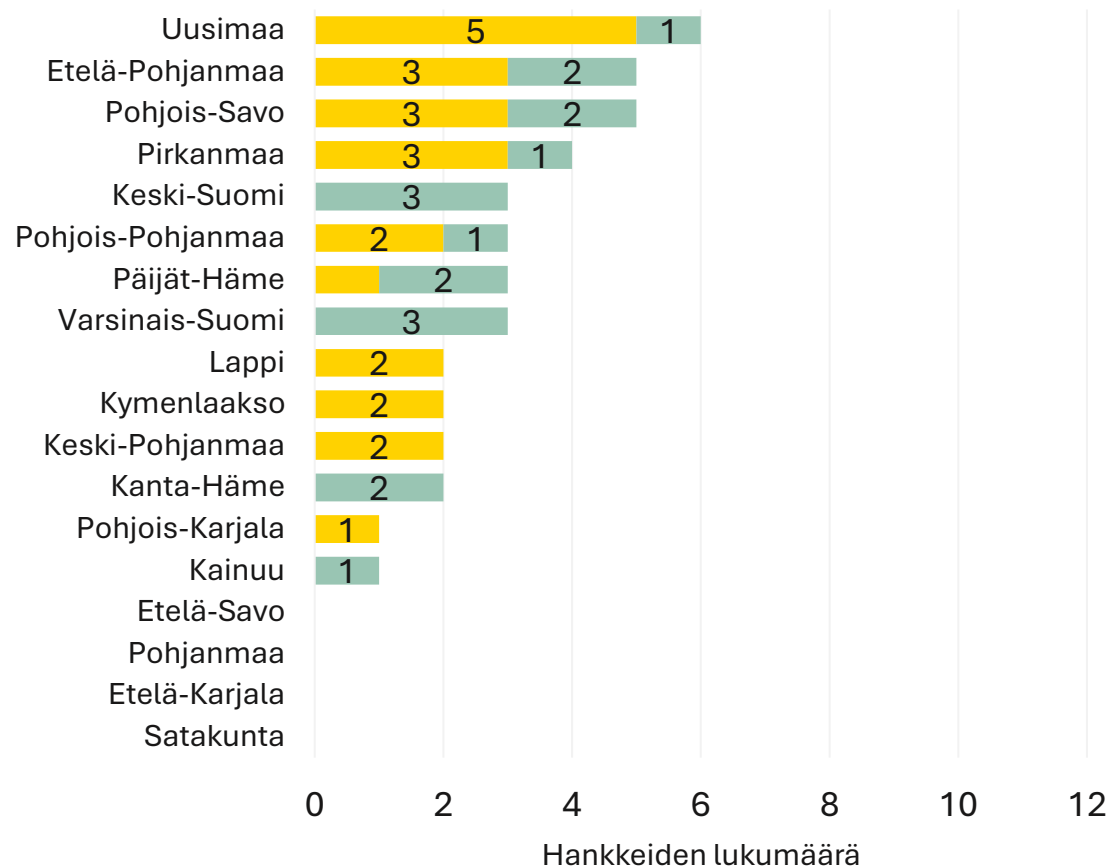
Varhaiskasvatukseen osittain tai kokonaan kohdistuu vuonna 2025 yhteensä 42 hanketta, mukaan lukien Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeet. **Ilmoitettujen kohderyhmäprosenttien perusteella varhaiskasvatukseen kohdistuu 27 prosenttia myönnetyistä avustuksista, yhteensä 570 637 euroa.**



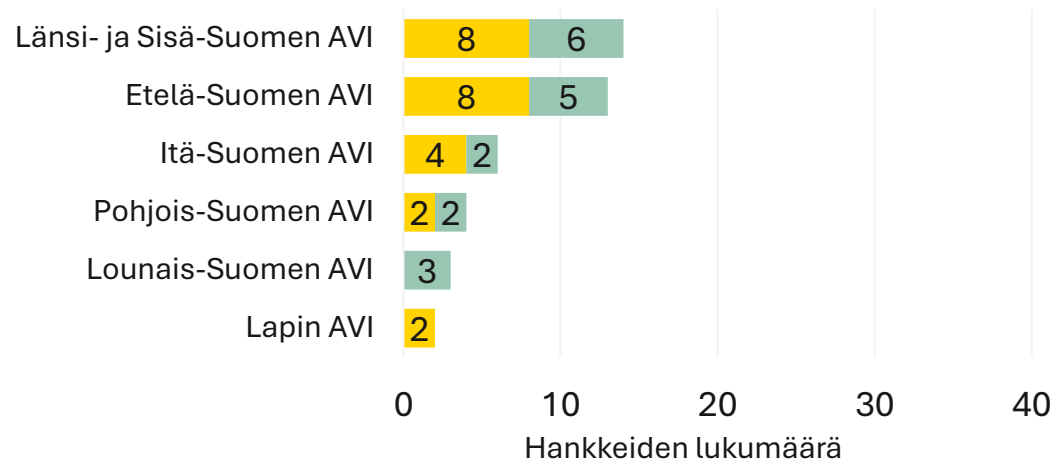
Likes
by jamk

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden lukumäärä alueittain

Varhaiskasvatuksen kohderyhmään pääasiallisesti tai osittain kohdistuvat hankkeet maakunnittain



Varhaiskasvatuksen kohderyhmään pääasiallisesti tai osittain kohdistuvat hankkeet AVI-alueittain



Liikkuva varhaiskasvatus -hanke



Muu hanke, jossa varhaiskasvatus on yhtenä kohderyhmänä

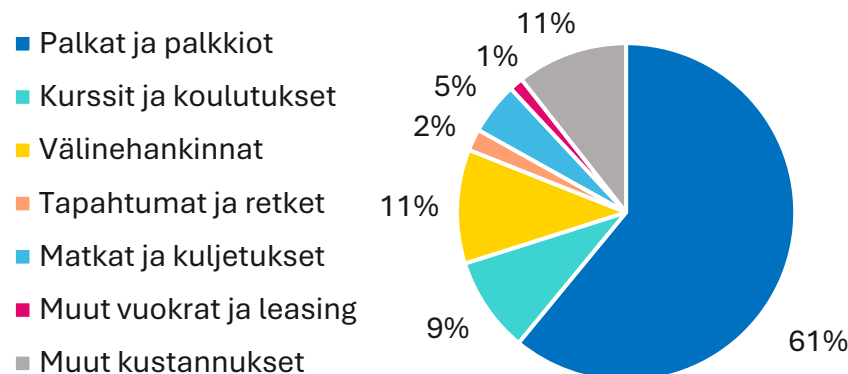


Likes
by jamk

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden talous ja osallistujatavoite

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden kokonaiskustannuksiksi on budjetoitu 1 160 315 euroa. Avustuksia hankkeille myönnettiin 507 753 euroa (44 % hankkeiden kustannuksista). Avustusta voitiin myöntää enintään puolet hankkeen kokonaiskustannuksista. Suurin osa (61 %) kustannuksista kuluu hankkeissa palkkoihin ja palkkioihin.

Liikkuva varhaiskasvatus (n = 24)



Hankkeet kohdistuvat varhaiskasvatuksen kautta yhteensä 54 591 lapseen (Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden (n = 24) osuus 46 750 lasta). Enimmillään yksi hanke kohdistui 10 500 lapseen 111 yksikössä ja vähimmillään 46 lapseen yhdessä yksikössä.

Osallistujat ja yksiköt	Lukumäärä Liikkuva varhaiskasvatus – hankkeissa (n = 24)	Lukumäärä kaikissa hankkeissa (n = 101)
Osallistujat yhteensä	47 020	
- Naiset	25 423	
- Miehet	21 597	
Varhaiskasvatuksen lapset yhteensä	46 750	54 591
- Tytöt	23 280	27 230
- Pojat	23 470	27 361
Varhaiskasvatusyksiköt	822	920



Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden tavoitteet

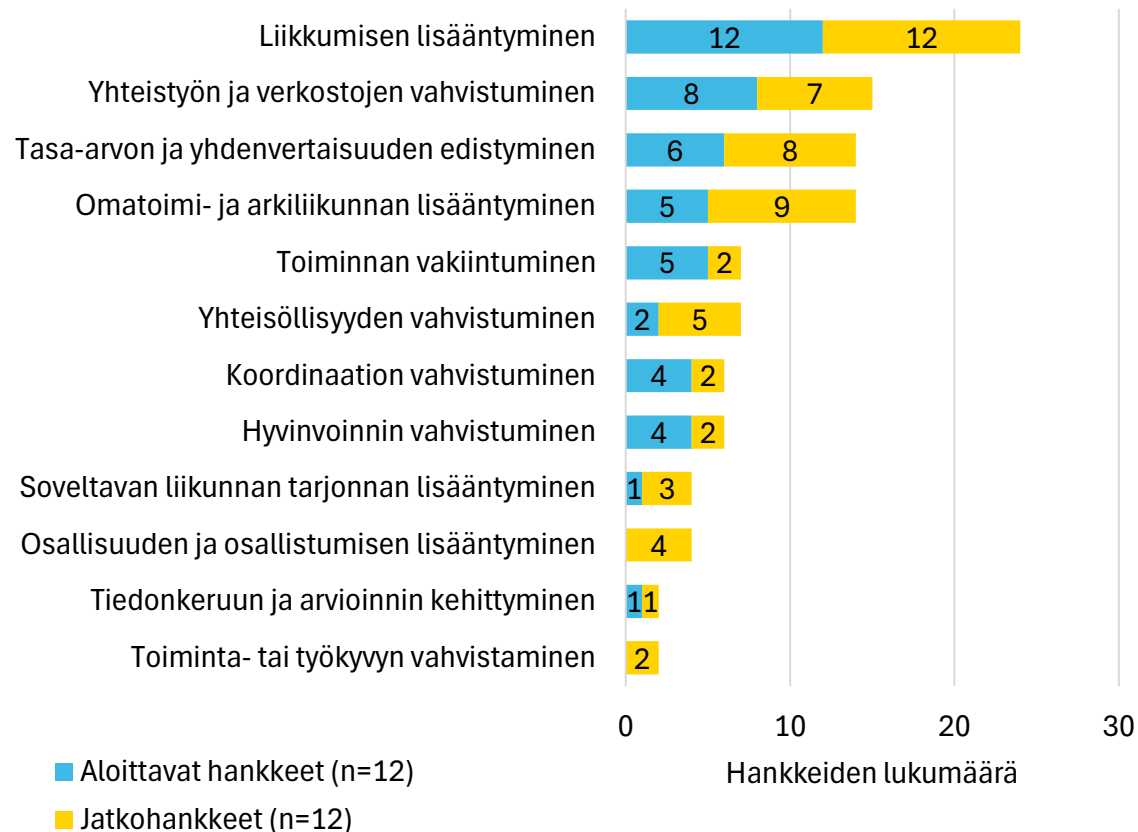
Liikkumisen lisääntyminen on tavoitteena kaikissa Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa. Tavoitteena on mahdollistaa liikkuminen ulkona ja erilaisissa ympäristöissä sekä lisätä perheiden tietoutta liikkumismahdollisuuksista.

Yhteistyötä vahvistetaan 15 hankkeessa (63 %). Yhteistyötahoja ovat muun muassa urheiluseurat, perheet, kolmas sektori, neuvola ja muut varhaiskasvatussyksiköt. Yhteistyö mahdollistaa erilaisten liikuntatapahtumien ja kesäkerhojen järjestämisen ym.

Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistyminen asetetaan tavoitteeksi 14 hankkeessa (58 %). Yhdenvertaisuus näkyy hankkeissa maksuttomana toimintana ja mahdollistamalla liikkuminen myös syrjäseutujen varhaiskasvatussyksiköissä. Tasa-arvon osalta korostuu vähän liikkuvien tyttöjen liikkumisen edistäminen.

Omatoimi ja arkiliikunnan lisääntyminen, yhteisöllisyyden vahvistaminen sekä osallisuuden lisääntyminen korostuvat jatkohankkeissa.

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden (n = 24) tavoitteet



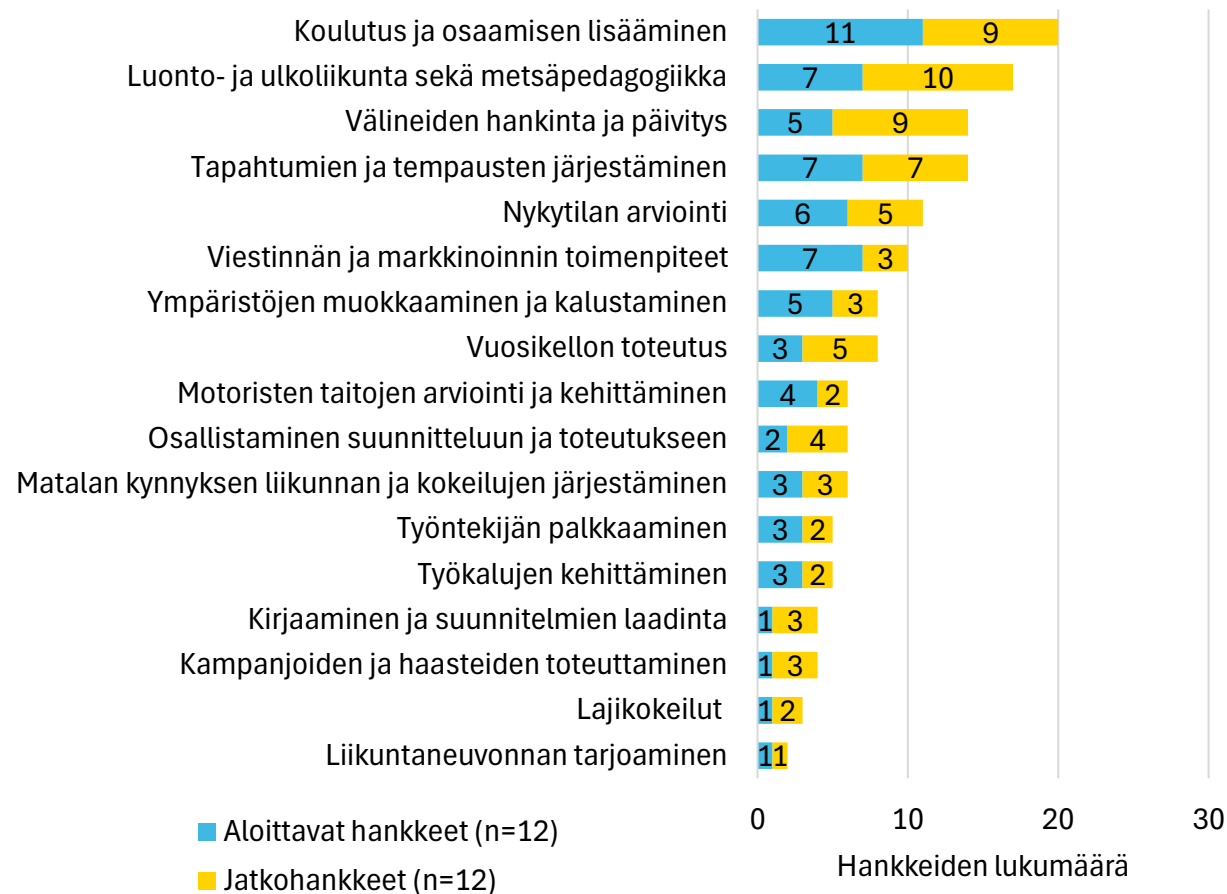
Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden toimenpiteet

Henkilöstön koulutukset ja osaamisen lisääminen oli yleisin toimenpide hankkeissa (20/24 hankkeesta, 83 %). Osaamista kehitetään koulutusten, seminaarien, työpajojen ja sparrausten avulla. Koulutusten sisällöt vaihtelevat, mutta pääpaino on luontoliikunnan toteuttamisessa ja motoristen taitojen havainnoinnissa.

Luonto- ja ulkoliikuntaa edistetään 17 hankkeessa. Varhaiskasvatusyksiköiden arjessa ulkoilun roolia vahvistetaan lähiympäristössä piha-alueilla, metsissä ja liikuntapaikoilla sekä järjestetään ulkoilutapahtumia ja retkiä.

Välineiden hankinta ja päivitys sekä tapahtumien ja tempausten järjestäminen oli mainittu yli puolessa hakemuksista (14/24). Varhaiskasvatusyksiköissä kartoitetaan liikuntavälineiden tilanne sekä useimmissa yksiköissä välineitä on myös mahdollista lainata. Tapahtumat ja tempaukset olivat pääosin perhetapahtumia, sekä luonto- ja ulkoilutapahtumia.

Liikkuva varhaiskasvatushankkeiden (n=24) toimenpiteet



Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden yhteistyö

Yhteistyön vahvistaminen on yksi yleisimmistä hankkeiden tavoitteista.

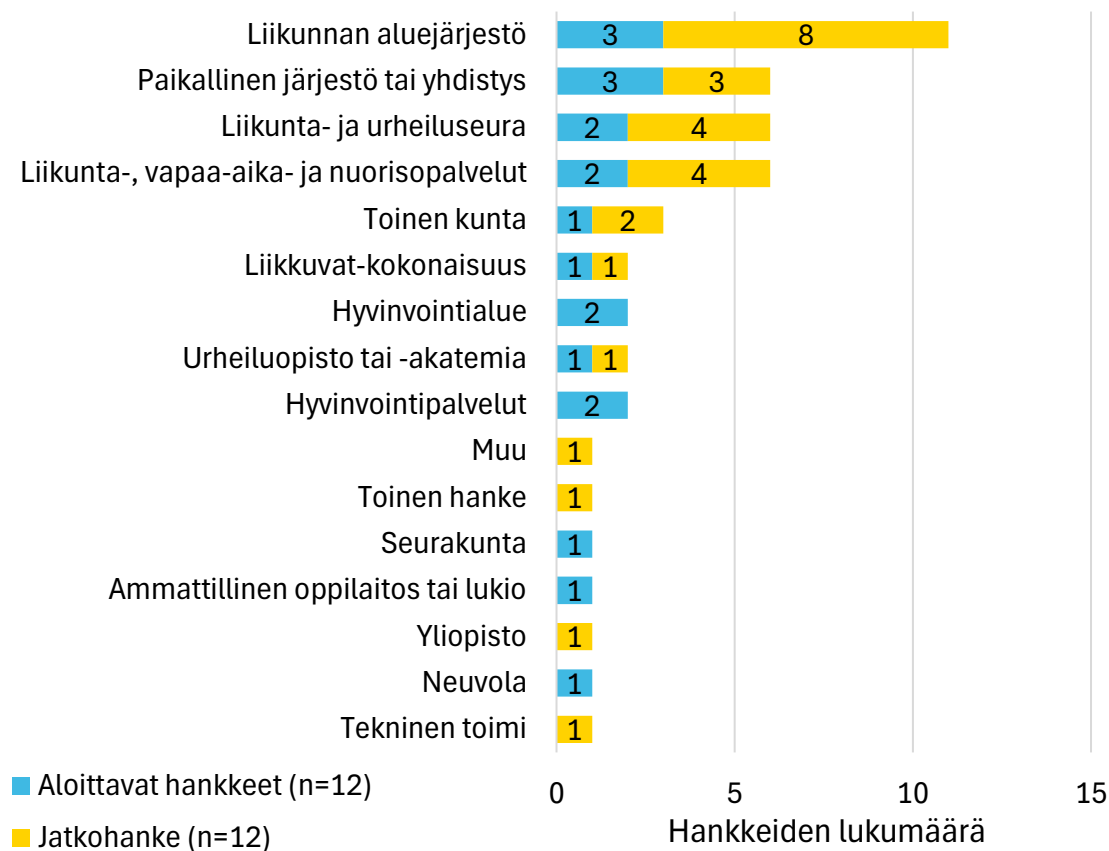
Hankkeiden koordinaatiosta on vastuussa yleisimmin kasvatuksen toimiala. Hankkeet ovat itse raportoineet, että yhteistyötä tehdään keskimäärin kolmen eri tahon kanssa. Yhteistyökumppaneita on kuvattu enemmän jatkohankkeiden hakemuksissa.

Liikunnan aluejärjestöt ovat yleisimpiä tahoja, joiden kanssa hankkeiden puitteissa tehdään yhteistyötä. Aluejärjestöjen kautta hankitaan koulutusta varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja hankekoordinaattorit osallistuvat aluejärjestöjen verkostoihin.

Muita yleisimpiä yhteistyötahoja ovat muut paikalliset järjestöt ja yhdistykset, liikunta- ja urheiluseurat sekä liikunta-, vapaa-aika- ja nuorisopalvelut, jotka ovat esimerkiksi mukana tapahtumissa ja mahdollistavat lajikokeiluita.

Hakemusvaiheessa hankkeiden yhteistyötahojen lista on alustava. Yhteistyötahot voivat tarkentua ja niiden määrä voi kasvaa myöhemmin.

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden (n = 24) yhteistyö



Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan menestystekijät 1/2

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden onnistumista kuvaavat viisi menestystekijää. Avustusta hakevia on ohjattu huomioimaan menestystekijät hankkeiden suunnittelussa ja toteutuksessa silloin, kun Liikkuva varhaiskasvatus on ollut avustuskokonaisuuden pääpainopisteenä.

Menestystekijöiden näkyminen hankesuunnitelmissa

1) Liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen

Hankkeissa kehitetään liikunnallista toimintakulttuuria henkilöstön koulutusten avulla, tavoitteena muuttaa asenteita liikuntamyönteisemmiksi ja sitouttaa henkilöstöä. Johdon tuen kehittämiseen panostetaan neljäsosassa hankkeista. Yhteistyön avulla mahdollistetaan hankkeissa useimmin lajikokeiluja ja liikuntatapahtumia. Lähiluonnon ja liikuntapaikkojen hyödyntämisellä pyritään monipuolistamaan varhaiskasvatuksen olosuhteita.

2) Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan organisoiminen ja kuntakoordinaatio

Toiminnan koordinaation vahvistaminen nousi esiin neljäsosassa hankesuunnitelmista. Yleensä hankekoordinaattori vastaa hankkeen etenemisestä, toimii yhdyshenkilönä eri toimijoiden välillä ja mahdollistaa erilaiset koulutukset henkilökunnalle. Osassa hankkeita vahvistetaan rakenteita kehittämällä päiväkotien liikuntavastaavien toimintaa ja sisällyttämällä heidät hankkeen koordinointiin.



Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan menestystekijät 2/2

Menestystekijöiden näkyminen hankesuunnitelmissa

3) Henkilöstön osaamisen lisääminen

Henkilöstön osaamista ja tietoisuutta liikkumisesta pyritään lisäämään koulutusten, seminaarien, työpajojen ja sparrausten avulla. Koulutusten pääpaino on luontoliikunnan toteuttamisessa sekä motoristen taitojen havainnoinnissa ja opettamisessa. Hankekoordinaattorin tehtävänä on usein sparrata ja järjestää koulutuksia henkilöstölle.

4) Huoltajien kanssa tehtävä yhteistyö ja perheliikunta

Useimmissa hankkeissa korostetaan yhteistyötä huoltajien ja perheiden kanssa. Varhaiskasvatusyksiköissä järjestetään perheliikuntatapahtumia ja liikuntakokeiluja. Perheitä kannustetaan omaehtoiseen liikkumiseen tiedottamalla lähiliikuntapaikoista ja jakamalla leikkipaikkaoppaita. Toiminnallisia vanhempainiltoja järjestetään lähiluonnossa. Vain muutamissa hankkeissa nostetaan esiin liikkumisen puheeksi ottaminen vasu-keskusteluissa.

5) Sukupuolten tasa-arvo ja yhdenvertaisuus

Tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen tuotiin esiin reilussa puolessa hakemuksista. Yhdenvertaisuus näyttäytyy enemmänkin läpileikkaavana varhaiskasvatuksen arjessa. Useissa hankkeissa järjestetään maksutonta toimintaa ja mahdollistetaan liikkuminen myös syrjäseutujen varhaiskasvatusyksiköissä. Tasa-arvon näkökulmasta painotetaan vähän liikkuvien tyttöjen liikkumisen edistämistä.



Vaikutusten arviointi Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa

Hankkeiden toimenpiteitä arvioidaan ja aikataulutusta seurataan tyypillisesti **ohjausryhmissä**. Viidesosassa Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden hakemuksista mainitaan ohjausryhmän rooli arvioinnissa.

Hankkeiden vaikutusten arvioinnissa yleisimmin käytetty työkalu on **Liikkuvan varhaiskasvatuksen Nykytilan arviointi -työkalu**, joka tarjoaa kunta- ja yksikkökohtaista arviointitietoa kehittämiskohteista ja antaa eväitä toiminnan suunnitteluun. Myös Karvin **Valssi-työkalua** käytetään osassa hankkeista varhaiskasvatuksen laadun arvioinnissa.

Erilaisten kyselyiden avulla kerätään palautetta ja toiveita lapsilta, huoltajilta ja henkilökunnalta. Kyselyillä saatetaan lisäksi kartoittaa lasten hyvinvointiin, liikkumiseen ja osallisuuteen liittyviä asioita. Palautetta ja perheen liikuntatottumuksia käydään joissain paikoissa läpi myös Vasu-keskusteluissa.

Hankkeissa kerätään **määrällistä tietoa** koulutuksiin osallistuneiden ja järjestettyjen tapahtumien lukumääristä.

Vakiintumista edistäviä keinoja toivat esiin vajaa puolet hankkeista. Henkilökunnan koulutukset ja osaamisen lisääminen sekä yhteistyö eri toimijoiden kanssa ovat yleisimpiä keinoja vakiintumisen edistämiseksi.



Yhteenveto

Yhteenveto

Ikiliikkuja-hankkeissa (n=28) keskeistä on vertaisliikunta, ikäihmisten osallistaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen sekä liikuntapalvelujen saavutettavuuden parantaminen. Toiminnan yleisiä tavoitteita ovat ikäihmisten liikkumisen, toimintakyvyn ja hyvinvoinnin lisääntyminen sekä yhteistyön vahvistuminen. Hankkeissa järjestetään tapahtumia, kampanjoita, liikuntaneuvontaa, koulutuksia ja matalan kynnyksen liikuntaa, esimerkiksi jumppaa, kuntosaliharjoittelua sekä vesi- ja ulkoliikuntaa. Yleisimpiä yhteistyötahoja ovat paikalliset yhdistykset, järjestöt ja hyvinvointialue. Vaikutuksia mitataan yleisimmin kirjaamalla osallistujamääriä ja keräämällä osallistujapalautetta.

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa (n=24) pyritään lisäämään lasten liikkumista, ja yhteistyön avulla mahdollistetaan muun muassa liikuntatapahtumia. Toimenpiteinä korostuvat henkilöstön koulutukset ja muu osaamisen lisääminen, jolla pyritään edistämään liikunnallisen toimintakulttuurin vakiintumista. Luonto- ja ulkoliikunnan roolia vahvistetaan lähiympäristössä piha-alueilla ja metsissä. Tasa-arvon osalta nähdään tärkeänä vähän liikkuvien tyttöjen liikkumisen edistäminen. Vaikutuksia arvioidaan pääosin Nykytilan arviointi -työkalun ja palautekyselyiden avulla.

Liikkuva aikuinen -hankkeista (n=8) työyhteisöihin kohdentuu viisi hanketta ja muita työikäisten hankkeita on kolme. Työyhteisöhankeissa keskeistä on työkyvyn ja hyvinvoinnin parantaminen liikunnallisin keinoin. Muissa työikäisten hankkeissa lisätään aikuisten liikkumista muun muassa kehittämällä matalan kynnyksen liikuntatarjontaa.

Liikkuva perhe -hankkeiden (n=6) tavoitteena on kannustaa perheitä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan. Toimenpiteissä korostuu ulko- ja luontoliikunta sekä tapahtumien järjestäminen. Lisäksi perheitä tiedotetaan liikuntamahdollisuuksista ja -paikoista.

Useita Liikkuvat-kohderyhmiä sisältävien hankkeiden (n=20) yleisiä tavoitteita ovat kohderyhmien liikunnallisen elämäntavan edistäminen, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistaminen sekä matalan kynnyksen liikunnallisten mahdollisuuksien lisääminen. Useita Liikkuvat-kohderyhmiä sisältävät hankkeet ovat laajoja ja kohderyhmittäin tarjotaan esimerkiksi ryhmäliikuntaa, tapahtumia, liikuntaneuvontaa, lajikokeiluja, kuntotestejä ja luentoja.

Elämänkulku-hankkeissa (n=10) keskeistä on kaiken ikäisten kuntalaisten liikkumisen lisääminen. Hankkeissa toteutetaan muun muassa liikuntaryhmiä, liikuntaneuvontaa, luentoja, tempauksia ja tapahtumia.

Muut hankkeet (n=5) kohdentuvat pääosin lapsille, nuorille ja nuorille aikuisille. Yhdessä hankkeessa kehitetään liikuntamahdollisuuksia erityistä tukea tarvitseville 18–29-vuotiaille. Yksi hankkeista on tieteelliseen näyttöön perustuva tanssikonsepti 13–18-vuotiaille, erityisesti tytöille. Kahdessa hankkeessa järjestetään matalan kynnyksen liikuntaa lapsille ja nuorille sekä osin myös perheille. Yksi hankkeista on erityisesti maahanmuuttajille kohdentuva luontoliikuntahanke.

Sammanfattning

I projekten **Äldre i rörelse** (n=28) är det centrala kamratmotion, att involvera äldre i planeringen och genomförandet av verksamheten samt att förbättra tillgängligheten till motionsservice. De allmänna målen för verksamheten är att öka äldres rörlighet, funktionsförmåga och välbefinnande samt att stärka samarbetet. Inom projekten anordnas evenemang, kampanjer, motionsrådgivning, utbildningar och lågröskelaktiviteter, såsom gymnastik, gymträning samt vatten- och utomhusmotion. De vanligaste samarbetsparterna är lokala föreningar, organisationer och välfärdsområden. Effekterna mäts oftast genom att registrera antalet deltagare och samla in deltagarfeedback.

I projekten **Småbarnspedagogiken i rörelse** (n=24) strävar man efter att öka barns rörlighet, och genom samarbete möjliggörs bland annat idrottsevenemang. Åtgärderna betonar personalutbildning och annan kompetenshöjning, med målet att främja etableringen av en fysisk aktivitetskultur. Natur- och utomhusmotionens roll stärks i närmiljön på gårdsområden och i skogar. När det gäller jämlikhet anses det viktigt att främja rörligheten hos flickor som rör sig lite. Effekterna utvärderas huvudsakligen med hjälp av verktyget Bedömningen av nuläget och feedbackenkäter.

Av projekten **Vuxna i rörelse** (n=8) riktar sig fem projekt till arbetsgemenskaper och tre till andra vuxna i arbetsför ålder. I arbetsgemenskapsprojekten är det centrala att förbättra arbetsförmågan och välbefinnandet genom fysiska aktiviteter. I de övriga projekten för vuxna i arbetsför ålder ökar man vuxnas rörlighet bland annat genom att utveckla lågröskelaktiviteter.

Målen för projekten **Familjen i rörelse** (n=6) är att uppmuntra familjer till självständig och ledd motion. Åtgärderna betonar utomhus- och naturmotion samt arrangemang av evenemang. Dessutom informeras familjer om motionsmöjligheter och -platser.

De allmänna målen för projekt som omfattar **flera målgrupper inom Helheten i rörelse** (n=20) är att främja en aktiv livsstil, stärka välbefinnandet och funktionsförmågan samt öka tillgången till lågröskelaktiviteter. Projekten som omfattar flera Helheten i rörelse målgrupper är omfattande och erbjuder till exempel gruppmotion, evenemang, motionsrådgivning, idrottsprovningar, konditionstester och föreläsningar.

I **livscykelprojekten** (n=10) är det centrala att öka motionen bland kommuninvånare i alla åldrar. Projekten omfattar bland annat motionsgrupper, motionsrådgivning, föreläsningar, jippon och evenemang.

Övriga projekt (n=5) riktar sig huvudsakligen till barn, unga och unga vuxna. Ett projekt utvecklar motionsmöjligheter för 18–29-åringar med särskilda behov. Ett annat är ett danskoncept baserat på vetenskaplig evidens för 13–18-åringar, särskilt flickor. Två projekt erbjuder lågröskelmotion för barn och unga, delvis även för familjer. Ett projekt är ett naturmotionsprojekt som riktar sig särskilt till invandrare.

Lisätietoa

Viittausohje

Elina Tarkiainen, Henni Syväoja & Marianne Turunen (2025) Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeet 2025: Hakemustiedon yhteenveto ja arviointi. Jamk, Likes.
<https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikunnan-paikallisten-kehittamishankkeiden-seuranta>

Hankeseuranta ja arviointi -tiimi

Marianne Turunen, tutkija

Elina Tarkiainen, ohjelmakoordinaattori (Liikkuva aikuinen -ohjelma)

Henni Syväoja, tutkija

Tuomas Kukko, tilastoasiantuntija

Yhteydenotot: etunimi.sukunimi@jamk.fi

Kotisivut: <https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikunnan-paikallisten-kehittamishankkeiden-seuranta>

Lähteitä ja linkkejä

Aluehallintovirastojen myöntämät avustukset: aviavustukset.fi

Liikkuva varhaiskasvatus: liikkuvavarhaiskasvatus.fi

Liikkuva aikuinen: liikkuvatyoelama.fi, liikkuva aikuinen.fi,

Ikiliikkuja: ikainstituutti.fi/ikiliikkuja

Liikkuva perhe: liikkuvaperhe.fi

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

Likes
by jamk