

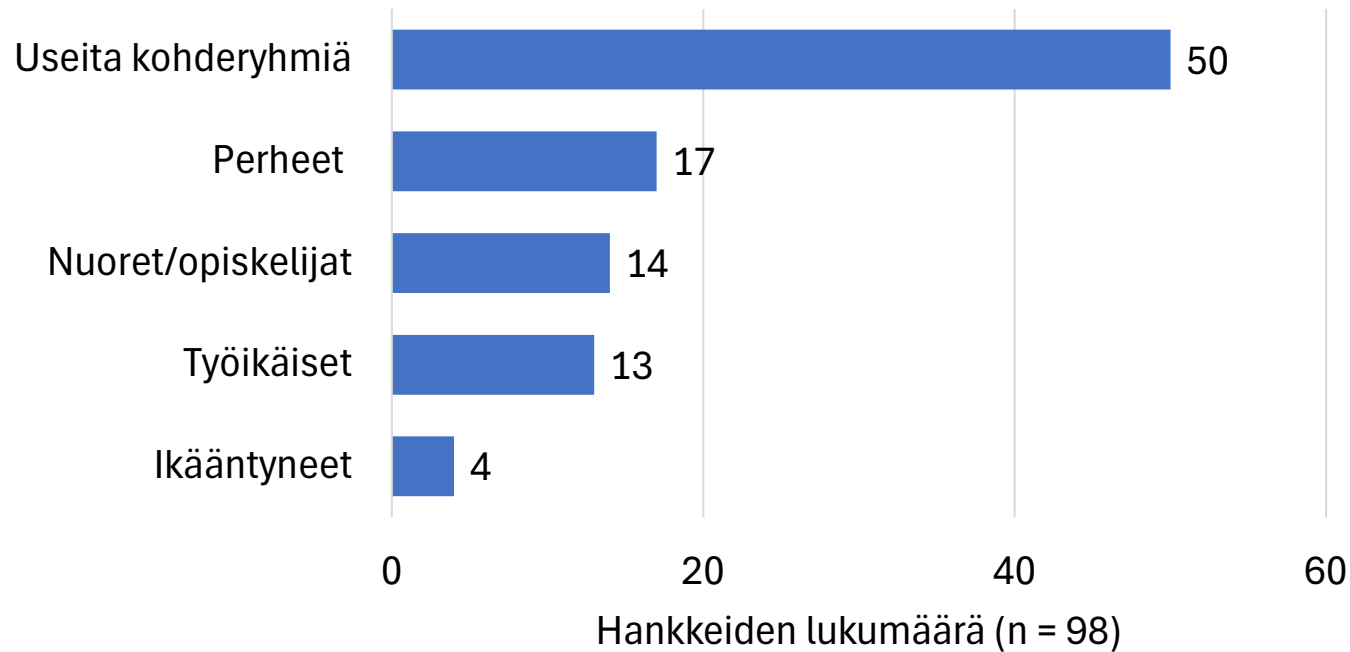
Suomi liikkeelle -ohjelman kehittämisavustukset liikuntaneuvontaan 2025

Hankkeiden sisällöt kohderyhmittäin

Elina Tarkiainen & Marianne Turunen



Liikuntaneuvonnan kehittämishankkeiden kohderyhmät



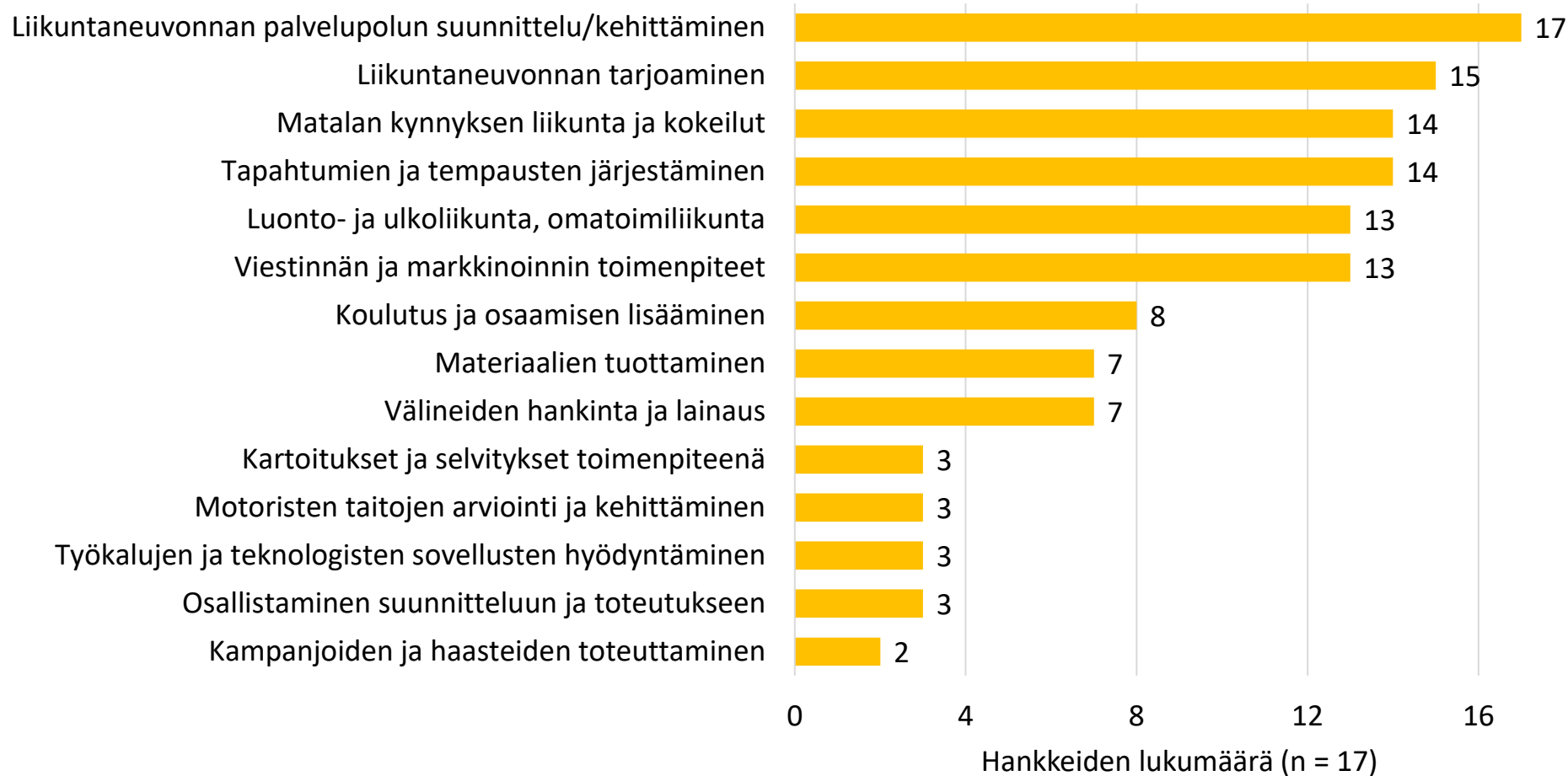


Kohderyhmänä perheet: hankkeiden tavoitteet





Kohderyhmänä perheet: hankkeiden toimenpiteet



Kohderyhmänä perheet: hankkeiden yhteistyötahot



Perheiden liikuntaneuvontahankkeet

Vuoden 2025 alussa käynnistyi yksi liikuntaneuvontapalvelua aloittava hanke, viisi olemassa olevaa palveluketjua kehittävää hanketta ja yksitoista hanketta, jotka laajensivat liikuntaneuvontaa uusille kohderyhmille. Vaikka hakijat ovat valinneet näistä yhden ensisijaiseksi kohteeksi, voi hankkeella olla samanaikaisesti useampi tavoite, kuten palveluketjun kehittäminen ja laajentaminen uusille kohderyhmille.

- Avustus hankkeille: 5 000–55 000 €.
- Hankkeiden lukumäärä: 17 kpl (aloittavia 12, jatkohankkeita 5).

Liikuntaneuvontaan ohjautuminen: itsenäisesti tai terveysaseman, neuvolan, varhaiskasvatuksen, koulun, monialaisen työryhmän, TE-palveluiden, hyvinvointialueen yksiköiden tai yksityisen sektorin kautta.

Tavoitteet: kehittää ja vakiinnuttaa liikuntaneuvonnan palvelupolkua vähän liikkuville perheille.

Toimenpiteet: tuotetaan materiaalia kuten liikkumisen puheeksi ottamisen oppaita. Tarjotaan matalan kynnyksen ryhmiä, perheliikuntapäiviä ja teematapahtumia. Lisäksi perheille tarjotaan mahdollisuuksia kokeilla erilaisia liikuntalajeja ja -välineitä.

Yhteistyö: esim. varhaiskasvatuksen, terveydenhuollon, neuvolan, perhekeskuksen ja seurakunnan kanssa.

Liikuntaneuvojan rooli: tukee varhaiskasvatuksen henkilökuntaa motoristen taitojen havainnoinnissa ja järjestää perheille liikuntatuokioita ja tapahtumia. Liikuntaneuvoja ja muut asiantuntijat osallistuvat valtakunnallisiin seminaareihin ja koulutuksiin.



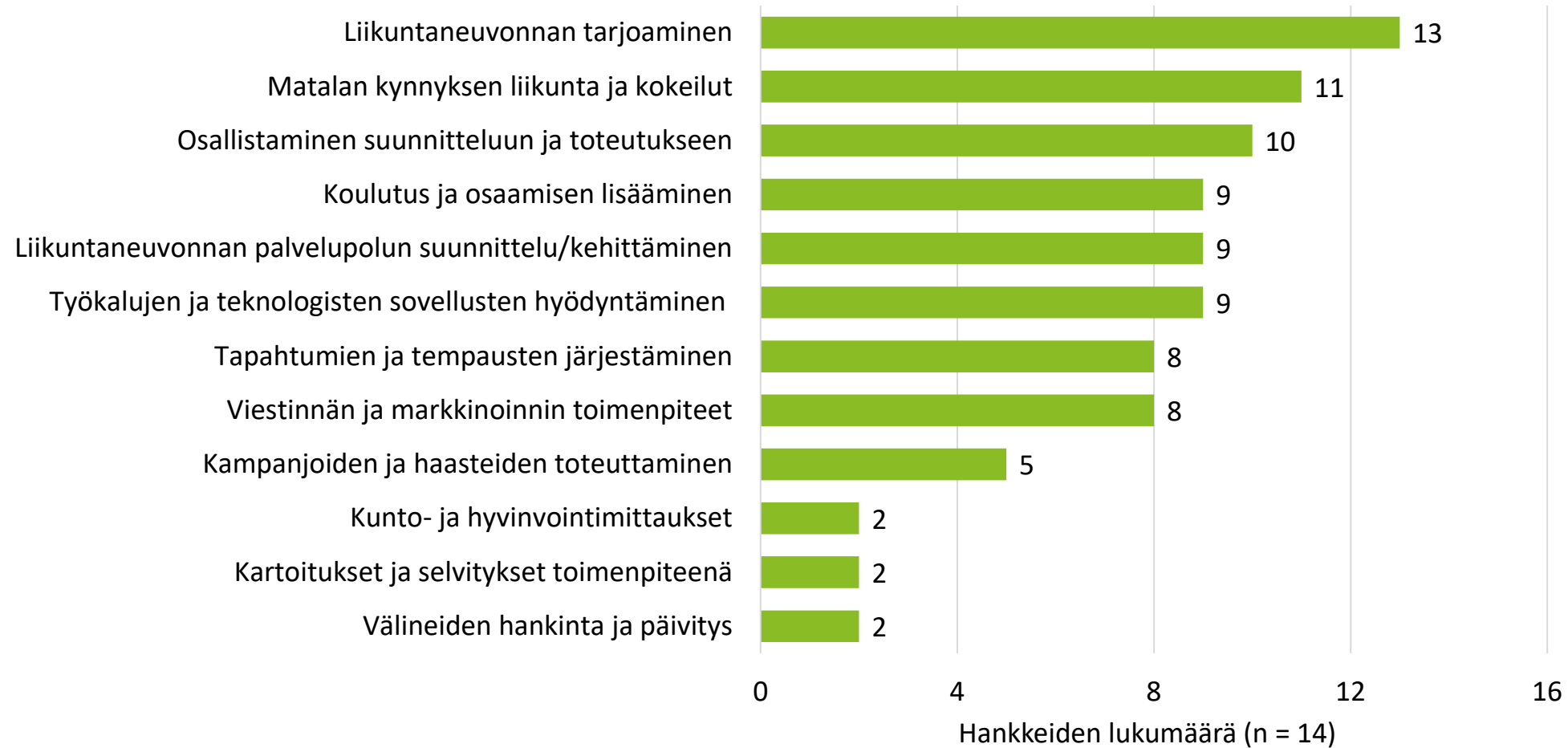


Kohderyhmänä nuoret/opiskelijat: hankkeiden tavoitteet



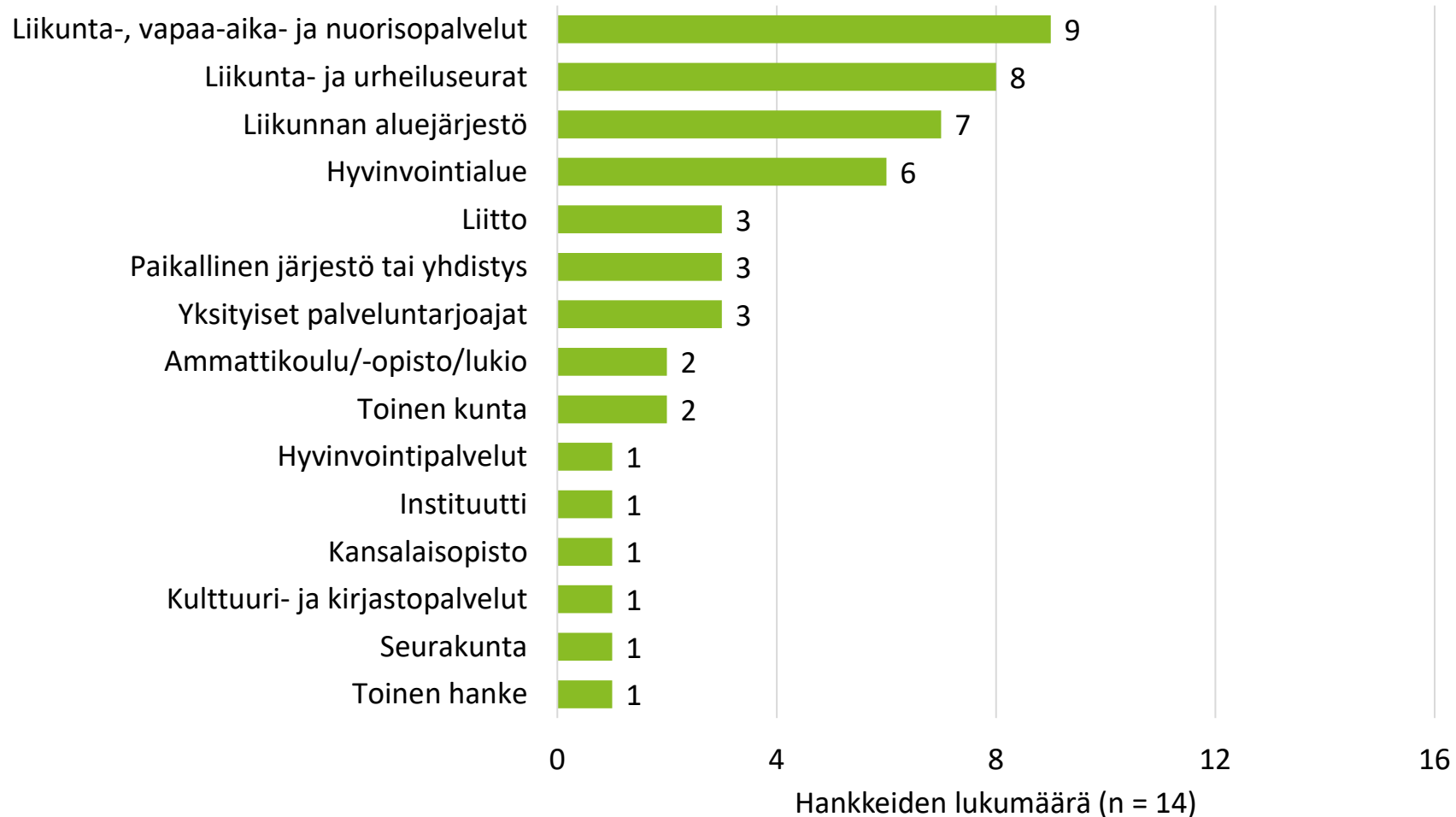


Kohderyhmänä nuoret/opiskelijat: hankkeiden toimenpiteet





Kohderyhmänä nuoret/opiskelijat: hankkeiden yhteistyötahot



Nuorten/opiskelijoiden liikuntaneuvontahankkeet

Vuoden 2025 alussa käynnistyi kolme hanketta, joissa aloitetaan liikuntaneuvontapalvelu, viisi hanketta olemassa olevan palveluketjun kehittämiseksi ja kuusi hanketta, joissa liikuntaneuvontaa laajennetaan uusille kohderyhmille. Vaikka hakijat ovat valinneet näistä yhden ensisijaiseksi kohteeksi, voi yksittäisen hankkeen tavoitteena olla samanaikaisesti sekä palveluketjun kehittäminen että laajentaminen uusille kohderyhmille.

- Avustus hankkeille: 4 000–82 000 €.
- Hankkeiden lukumäärä: 14 kpl (aloittavia 14).

Tavoitteet: nuorten liikkumisen ja hyvinvoinnin lisääntyminen, yhteistyö sekä omatoimi- ja arkiliikunnan edistäminen. Liian vähän liikkuvien nuorten liikunta-aktiivisuuden lisääminen ja hyvinvoinnin tukeminen oppimisympäristöissä.

Toimenpiteet: Liikuntaneuvontaa toteutetaan asiakaslähtöisesti. Opiskelijoille tarjotaan mm. kuntosaliharjoittelua, luontoliikuntaa ja pelejä. Opiskelijat tutustuvat erilaisiin liikkumismahdollisuuksiin liikuntaneuvojan kanssa ja heitä tuetaan myös omaehtoisen liikunnan löytämisessä. Opetus- ja ohjaushenkilöstöä koulutetaan hyödyntämään erilaisia elintapaohjauksen työvälineitä.

Liikuntaneuvonnan palvelupolku: luodaan tiiviissä yhteistyössä opiskeluhuollon ammattilaisten ja koulun henkilökunnan kanssa. Opiskelijoita osallistetaan toimintaan ja heidän toiveitaan ja tarpeitaan kartoitetaan hankkeen aikana. Pilottina kokeillaan myös ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa.

Huomioita: Liikuntaneuvontaprosessiin liittyvissä termeissä on vaihtelua hankkeiden kesken. Hankkeet käyttävät termejä liikuntaneuvonnan prosessi (sis. palvelupolun), neuvontaprosessi, palveluketju (jossa muotoillaan liikuntaneuvonnan polut), liikuntaneuvonnan malli ja palvelupolku. Suunnittelun pohjana hyödynnetään mm. kouluterveyskyselyiden tuloksia.





Kohderyhmänä työikäiset: hankkeiden tavoitteet

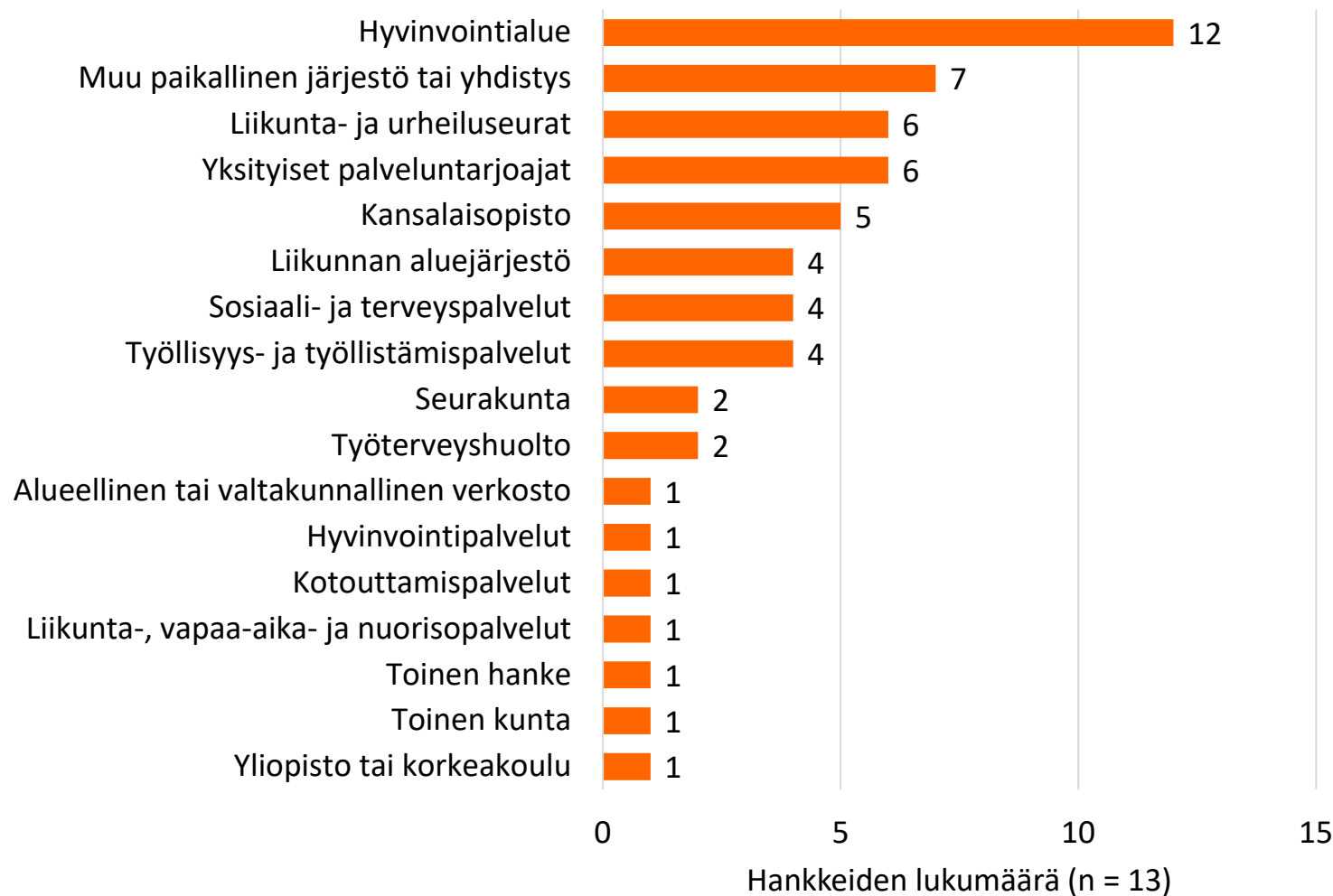




Kohderyhmänä työikäiset: hankkeiden toimenpiteet



Kohderyhmänä työikäiset: hankkeiden yhteistyötahot



Työikäisten liikuntaneuvontahankkeet

Vuoden 2025 alussa käynnistyi kuusi hanketta, joissa aloitetaan liikuntaneuvontapalvelu, kuusi hanketta olemassa olevan palveluketjun kehittämiseksi ja yksi hanke, jossa liikuntaneuvontaa laajennetaan uusille kohderyhmille. Vaikka hakijat ovat valinneet näistä yhden ensisijaiseksi kohteeksi, voi yksittäisen hankkeen tavoitteena olla samanaikaisesti sekä palveluketjun kehittäminen että laajentaminen uusille kohderyhmille.

- Avustus hankkeille: 5 500 – 70 000 €.
- Hankkeiden lukumäärä: 13 kpl (aloittavia 10, jatkohankkeita 3).

Tavoitteet ja toimenpiteet: työikäisten liikuntaneuvontahankkeissa luodaan verkostoja ja kehitetään palveluun ohjausta yhdyspintatyön avulla. Suunnittelussa hyödynnetään asiakaspalautteita. Teknologiaa ja mm. sähköisiä alustoja hyödynnetään kolmasosassa hankkeista.

Kohderyhmä: ovat liian vähän liikkuvat työikäiset kuntalaiset. Lisäksi toimintaa kohdennetaan kutsuntaikäisille, kunnan työntekijöille, toisen asteen oppilaitosten henkilöstöille, työttömille, nelikymppisille ja viisikymppisille.

Yhteistyö: Toiminnassa painotetaan yhteistyöverkostojen laajentamista sekä matalan kynnyksen liikuntaryhmien kehittämistä yhteistyössä mm. terveys- ja sosiaalialan ammattilaisten, urheiluseurojen ja järjestöjen kanssa.





Kohderyhmänä ikääntyneet: hankkeiden tavoitteet





Kohderyhmänä ikääntyneet: hankkeiden toimenpiteet





Kohderyhmänä ikääntyneet: hankkeiden yhteistyötahot



Ikääntyneiden liikuntaneuvontahankkeet

Vuoden 2025 alussa käynnistyi kolme hanketta olemassa olevan palveluketjun kehittämiseksi ja yksi hanke, jossa liikuntaneuvontaa laajennetaan uusille kohderyhmille. Hakijat ovat valinneet näistä toisen avustuksen ensisijaiseksi kohteeksi, mutta yksittäisen hankkeen tavoitteena voi olla samanaikaisesti sekä palveluketjun kehittäminen että laajentaminen uusille kohderyhmille.

- Avustus hankkeille: 5 000 – 40 000 €.
- Hankkeiden lukumäärä: 4 kpl (aloittavia 1, jatkohankkeita 3).

Tavoitteet: keskeistä hankkeissa on liikuntaneuvonnan palvelupolun kehittäminen. Kehitetään myös matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia.

Toimenpiteet: Viestintä ja markkinointi ovat keskeisiä toimenpiteitä kaikissa hankkeissa. Huomioidaan digitaalisia ratkaisuja osana liikuntaneuvontaprosessin kehittämistä. Liikuntaneuvojien osaamista lisätään koulutuksilla. Liikuntaneuvontaa tarjotaan myös ryhmissä.





Useita kohderyhmiä: hankkeiden tavoitteet

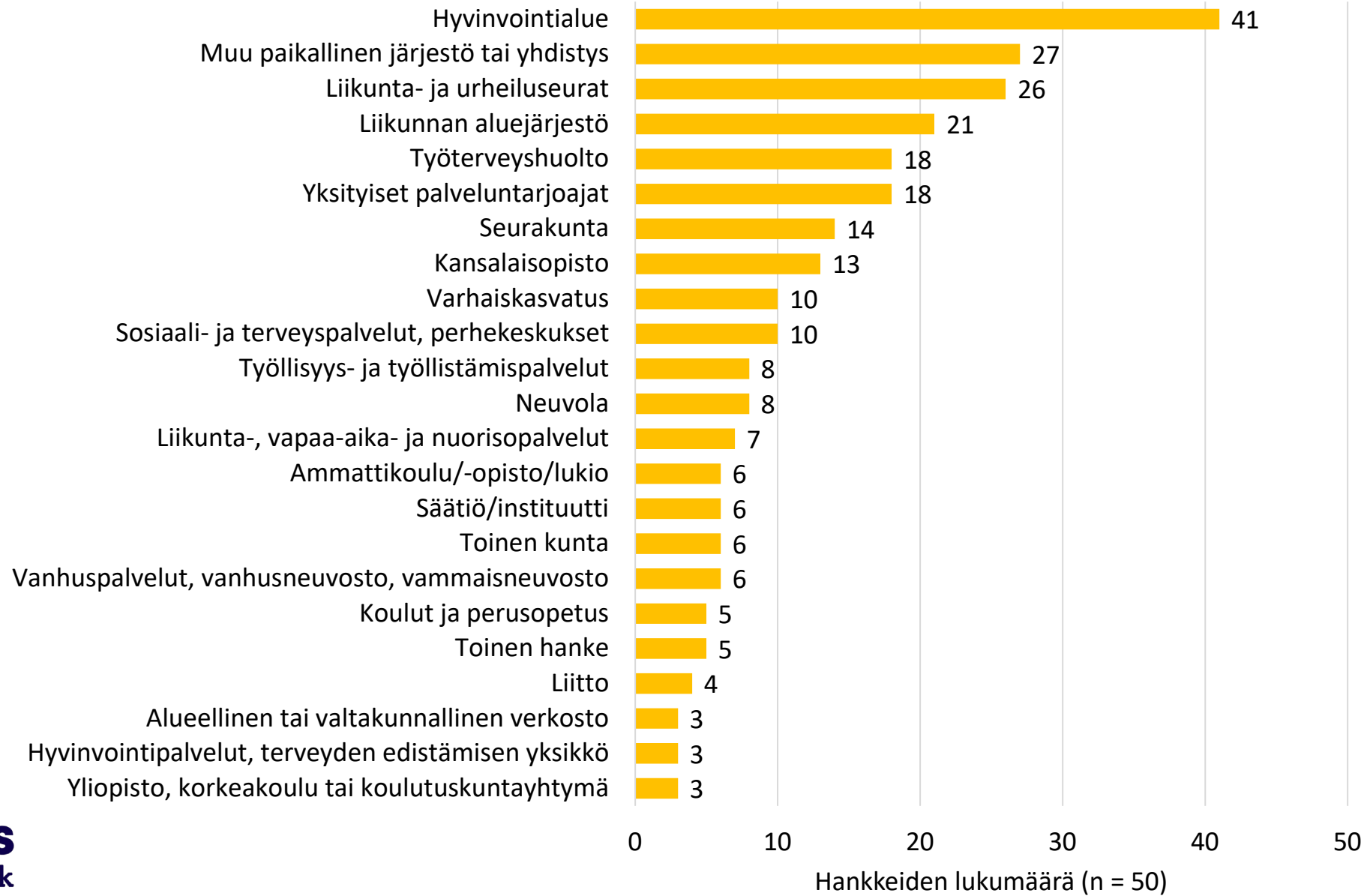




Useita kohderyhmiä: hankkeiden toimenpiteet



Useita kohderyhmiä: hankkeiden yhteistyötahot



Useiden kohderyhmien liikuntaneuvontahankkeet

Vuoden 2025 alussa käynnistyi kuusi hanketta, joissa aloitetaan liikuntaneuvontapalvelu, 24 hanketta olemassa olevan palveluketjun kehittämiseksi ja 20 hanketta, joissa liikuntaneuvontaa laajennetaan uusille kohderyhmille. Hakijat ovat valinneet näistä yhden avustuksen ensisijaiseksi kohteeksi, mutta yksittäisen hankkeen tavoitteena voi olla samanaikaisesti sekä palveluketjun kehittäminen että laajentaminen uusille kohderyhmille.

- Avustus hankkeille: 7 000 – 130 000 €.
- Hankkeiden lukumäärä: 50 kpl (aloittavia 23, jatkohankkeita 27).

Kohderyhmät: Hankkeilla on useita kohderyhmiä. Perheet ovat yhtenä kohderyhmänä 39 hankkeessa, nuoret 35 hankkeessa, työikäiset 44 hankkeessa ja ikäihmiset 41 hankkeessa. Liikuntaneuvonnan kohderyhmät laajenevat usein hankkeen edetessä.

Tavoitteet: Hankkeista noin puolet tuo hakemusvaiheen tavoitteissa esille liikuntaneuvontapalvelun vakiintumisen.

Toimenpiteet: Useiden kohderyhmien hankkeet ovat laajoja ja niissä yhdistyvät kohderyhmittäiset sisällöt, jotka on esitelty edeltävissä kohderyhmäkohtaisissa osioissa.



Tärkeitä huomioita hankkeista

- Suurin osa aloittavistakin hankkeista kehittää jo olemassa olevaa liikuntaneuvontapalvelua ja laajentaa palvelua uusille kohderyhmille.
- Luokittelut tavoitteiden ja toimenpiteiden osalta eivät kerro toiminnan laadusta. Kuvaukset liikuntaneuvonnan palvelupolun rakentamisesta ja kehittämisestä voivat olla hyvin eritasoisia.
- Liikuntaneuvonnan palvelupolun rakentaminen on kohderyhmästä riippuen erilaista: esim. työikäisillä vrt. opiskelijoilla. Samat käsitteiden määritelmät eivät välttämättä toimi samassa merkityksessä eri ympäristöissä ja eri kohderyhmillä. Myös hanketoimijat voivat käsittää esim. palveluketjun rakentamisen määritelmiä eri tavoilla. Hankeseurannassa luokittelut tehdään hankkeiden käyttämien määritelmien mukaisesti.
- Hakemusvaiheessa ilmoitetut yhteistyötahot ja niiden määrä on ainoastaan suuntaa antava tieto. Yhteistyö tarkentuu ja laajenee hyvin usein hankkeen käynnistyessä ja edetessä.

➤ **Liikuntaneuvonnan kehittämishankkeista voi lukea lisää:**

Elina Tarkiainen & Marianne Turunen. Suomi liikkeelle -ohjelman kehittämisavustukset liikuntaneuvontaan 2025. Hakemusten yhteenveto ja arviointi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes.
<https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikunnan-paikallisten-kehittamishankkeiden-seuranta>



Lisätietoa

Viittausohje: E., Tarkiainen & M., Turunen (2025). Suomi liikkeelle -ohjelman kehittämisavustukset liikuntaneuvontaan 2025. Hankkeiden sisällöt kohderyhmittäin. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, 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>

