

Liikuntaneuvonnan aloittaminen ja palveluketjun kehittäminen

Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeet
2024: hakemusten seuranta ja arviointi

Elina Tarkiainen, Henni Syväoja, Tuomas Kukko & Marianne Turunen

Likes
by jamk

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



Avustuskokonaisuuden tarkoitus ja painopisteet

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

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

Vuonna 2024 liikunnallisen elämäntavan paikallisen kehittämisavustuksen pääpainopisteet olivat Ikiliikkuja ja Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmien tavoitteisiin kytkeytyvät toimet. Avustusta oli mahdollista hakea myös muihin kohderyhmiin ja sisältöalueisiin, kuten Liikkuva aikuinen ja Liikkuva perhe -toimintaan.

Opetus- ja kulttuuriministeriön toimeksiannosta paikallisten kehittämisavustusten seurannasta ja arvioinnista huolehtii Likes/Jamk. **Tässä koonnissa esitetään seuranta- ja arviointituloksia liikuntaneuvontaa aloittavien ja liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittävien hankkeiden suunnittelemaista toiminnasta hakemusten perusteella. Koontihetkellä hankkeet ovat toteutusvaiheessa.**

([OKM 2024](#))

Liikkuvat-toiminta
liikunnallisen elämäntavan
paikallisissa
kehittämishankkeissa



**LIKKUVA
AIKUINEN**

**IKI-
LIKKUJA**



Avustusten kohdentuminen

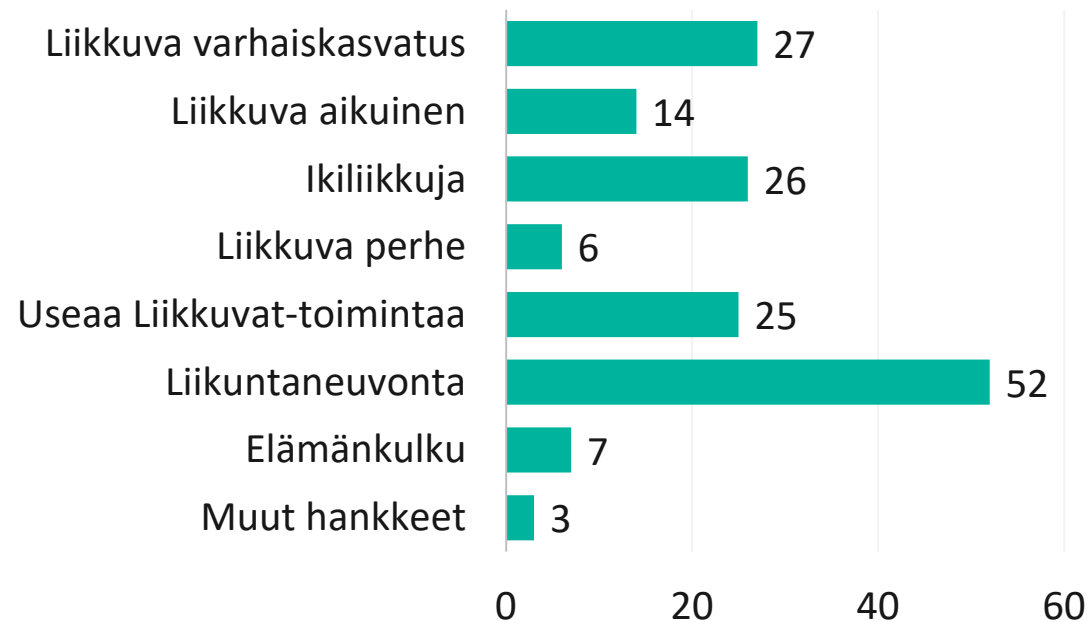
Liikunnallisen elämäntavan paikallisia kehittämisavustuksia myönnettiin vuonna 2024 yhteensä 160 hankkeelle 3 575 000 euroa.

Suurin osa hankkeista kohdistuu Liikkuvat-toimintaan, kun myös liikuntaneuvonta lasketaan Liikkuvat-toiminnaksi (150 hanketta, 94 %). Liikuntaneuvontaan päätavoitteenaan kohdistuu kolmasosa (33 %) hankkeista.

Hankkeista seitsemän kohdistuu kuntalaisiin koko elämäntavassa ja kolme hanketta muihin, pääasiassa lasten ja nuorten kohderyhmiin. Näiden hankkeiden tavoitteet ja toimenpiteet eivät ole varsinaista Liikkuvat-toimintaa.

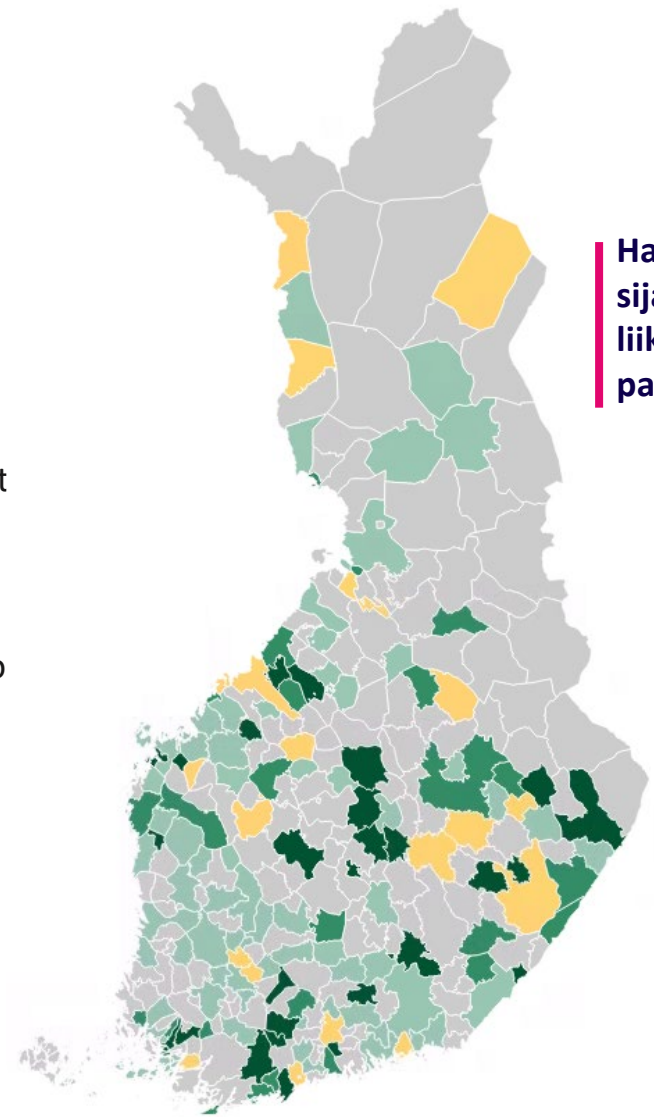
Eri ikä- ja väestöryhmistä ikäihmiset ovat yleisin hankkeiden kohderyhmä (101 hanketta). Lähes kaikki useaa eri Liikkuvat-toimintaa toteuttavista hankkeista (24/25) ja kaikki elämäntavakultuuria läpileikkaavat hankkeet sisältävät ikäihmiset yhtenä kohderyhmänä.

Hankkeiden lukumäärä pääasiallisen kohderyhmän mukaan



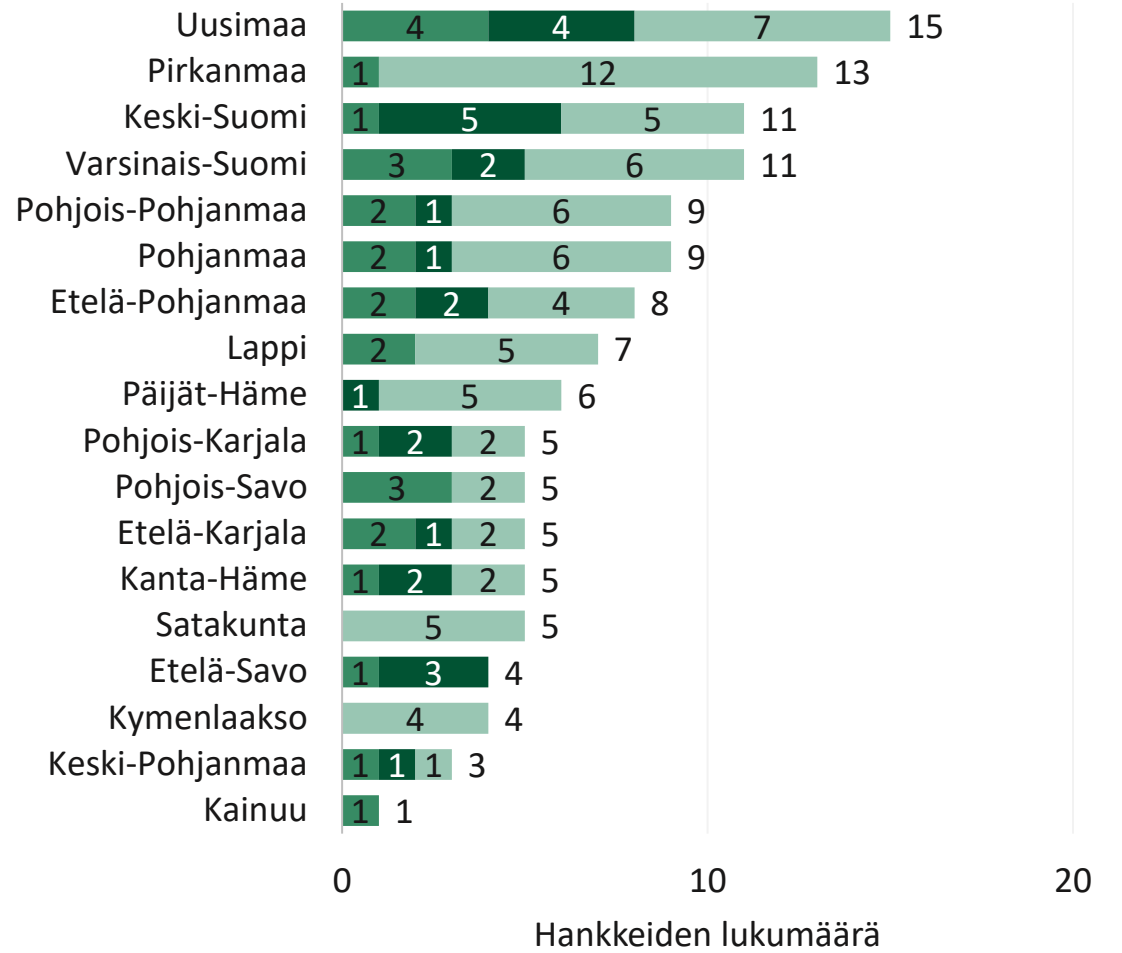
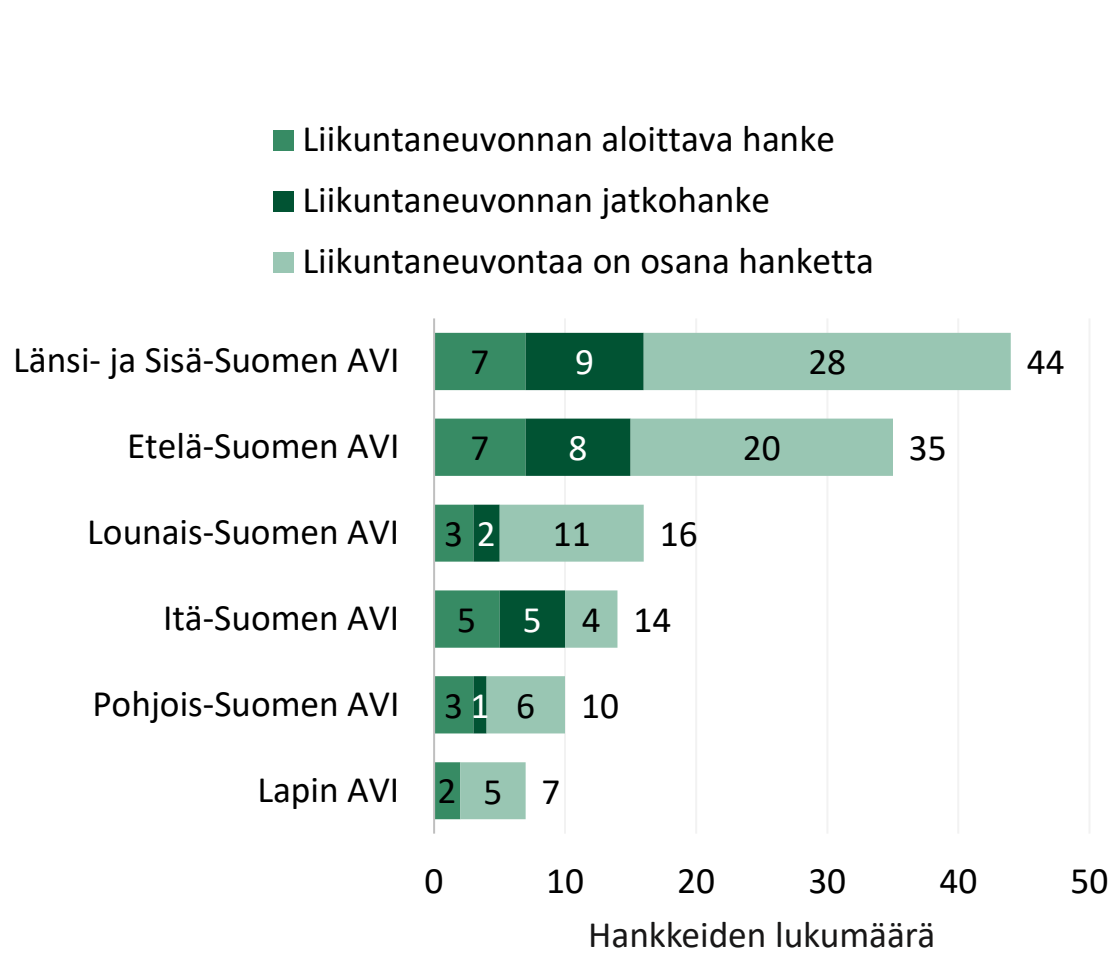
Liikuntaneuvonta hankkeissa kunnittain

- Ei liikunnallisen elämäntavan paikallisia kehittämishankkeita
 - 154 Manner-Suomen kuntaa ei hakenut tai saanut avustusta.
- Hankkeissa ei ole liikuntaneuvontasisältöjä
 - 33 kunnassa on 34 hanketta ilman liikuntaneuvontasisältöjä: avustus 501 485 €.
- Liikuntaneuvontaa on osana hanketta
 - 69 kunnassa on 74 hanketta, joissa liikuntaneuvontaa on osana hanketta olematt pääasiallinen kohde: avustus 1 931 115 €.
- Liikuntaneuvonta on pääasiallinen kohde (aloittava)
 - 26 kunnassa on 27 hanketta, joissa pääasiallinen kohde on aloittaa liikuntaneuvo kohdistuvaa kehittämistoimintaa: avustus 514 950 €.
- Liikuntaneuvonta on pääasiallinen kohde (jatkava)
 - 25 kunnassa on 25 hanketta, joissa pääasiallinen kohde on jatkaa jo aloitettua liikuntaneuvontaan kohdistuvaa kehittämistoimintaa: avustus 627 450 €



Hankkeiden sijaintikunnat liikuntaneuvonnan painotuksen mukaan

Liikuntaneuvonta hankkeissa alueittain



Liikuntaneuvontaa kehittävät hankkeet 52 kpl

Liikuntaneuvontaa pääpainopisteenään kehittävät hankkeet on määritelty ”liikuntaneuvontahankkeiksi”. Näiden hankkeiden sisältöjä on analysoitu tarkemmin.

Liikuntaneuvontaa kehittävien hankkeiden osallistujatavoitteet

Liikuntaneuvontaa kehittävät hankkeet (n=52) tavoittelevat yhteensä

136 279 osallistujaa, joista:

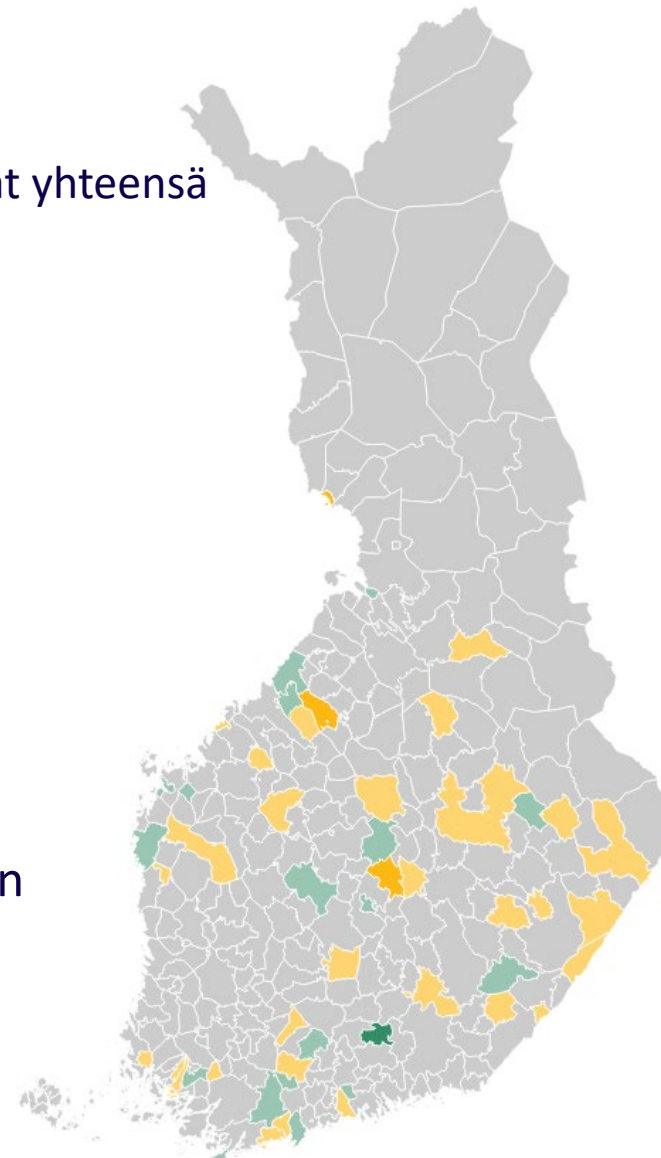
- **69 626** (51 %) naisia
- **66 653** (49 %) miehiä

Osallistujamäärä on keskimäärin

2 621 osallistujaa/hanke

Hankkeiden saama avustuksen määrä on keskimäärin

8,4 euroa/osallistuja



Osallistujien määrä kunnassa

- ei hankkeita
- 1–500
- 501–1 000
- 1 001–10 000
- 10 001–100 000

Liikuntaneuvontaa pääasiallisesti kehittävien hankkeiden (n=52) sijaintikunnat tavoitellun osallistujamäärän mukaan

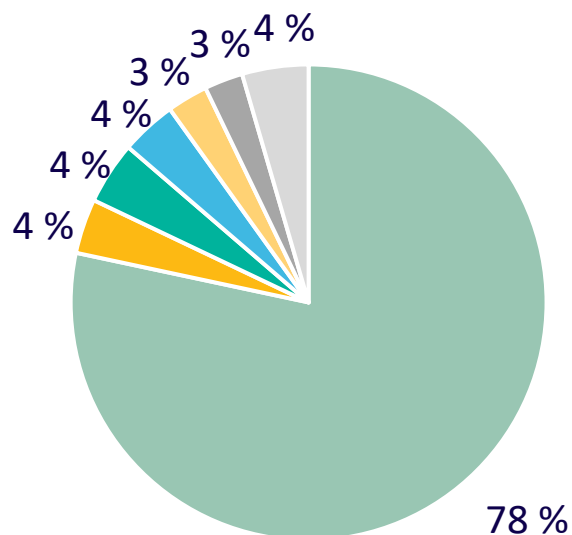
Liikuntaneuvontaa kehittävien hankkeiden talous

Liikuntaneuvontaa kehittävien hankkeiden (n=52) kokonaiskustannukset ovat

2,42 miljoonaa euroa, josta avustuksen osuus on

1,14 miljoonaa euroa eli **47** prosenttia.

Hankkeiden kokonaiskustannukset jakautuvat seuraavalla tavalla:



Kustannuslaji	€ yhteensä	€/hanke
Palkat ja palkkiot	1 898 093 €	36 502 €
Kurssit ja koulutukset	90 150 €	1 960 €
Välinehankinnat	102 741 €	2 506 €
Tapahtumat ja retket	91 650 €	2 182 €
Matkat ja kuljetukset	67 170 €	1 343 €
Muut vuokrat ja leasing	63 553 €	1 630 €
Muut kustannukset	109 303 €	2 602 €
Kokonaiskustannukset	2 422 660 €	46 590 €

Liikuntaneuvontaa kehittävien hankkeiden kohderyhmät

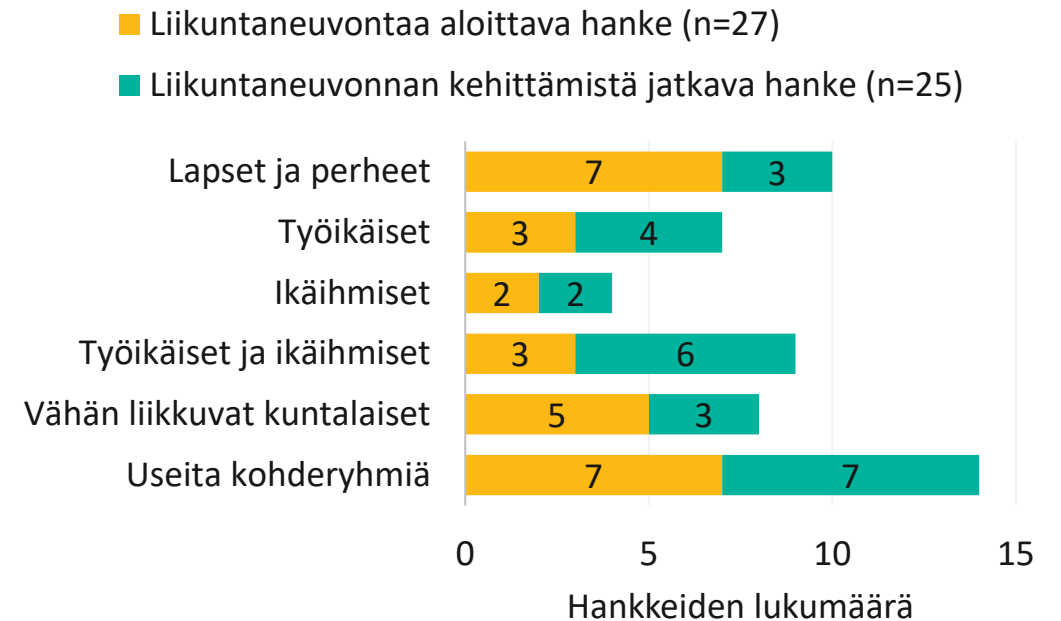
Liikuntaneuvontaa aloittavissa hankkeissa (n=27) yleisimpänä kohderyhmänä ovat lapset ja perheet tai useat eri kohderyhmät. Perheliikuntaneuvonnan kehittäminen on yleisempää aloittavissa kuin jatkohankkeissa.

Liikuntaneuvonnan jatkohankkeiden (n=25) kohderyhmiä on yleisimmin useita. Lähes yhtä yleisesti kohderyhminä ovat työkäiset ja ikäihmiset.

Useiden kohderyhmien hankkeissa liikuntaneuvontaa tarjotaan vaihtelevasti esimerkiksi lapsille, nuorille, perheille, työkäisille ja ikäihmisille. Parissa useiden eri kohderyhmien hankkeessa liikuntaneuvontaa kohdennetaan eri ikäryhmien lisäksi tarkemmin rajatulle kohderyhmälle: työttömille, varusmiehille, mielenterveyskuntoutujille tai kehitysvammaisille.

Useimmiten liikuntaneuvonnan kohderyhmä laajenee hankkeen edetessä ja tavoitteena on vakiinnuttaa liikuntaneuvonta kaikkien kuntalaisten peruspalveluksi.

Hankkeiden lukumäärä liikuntaneuvonnan kohderyhmän mukaan



Liikuntaneuvontaa kehittävien hankkeiden tavoitteet

Liikkumisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen on liikuntaneuvontaa aloittavien hankkeiden yleisin pitkän aikavälin tavoite. Hankkeiden tarkemmat tavoitteet ovat keskenään erilaisia. Osa liikuntaneuvontaa kehittävästä hankkeista on määritellyt tavoitteensa asiakkaan ja osa palveluketjun kehittämisen näkökulmasta.

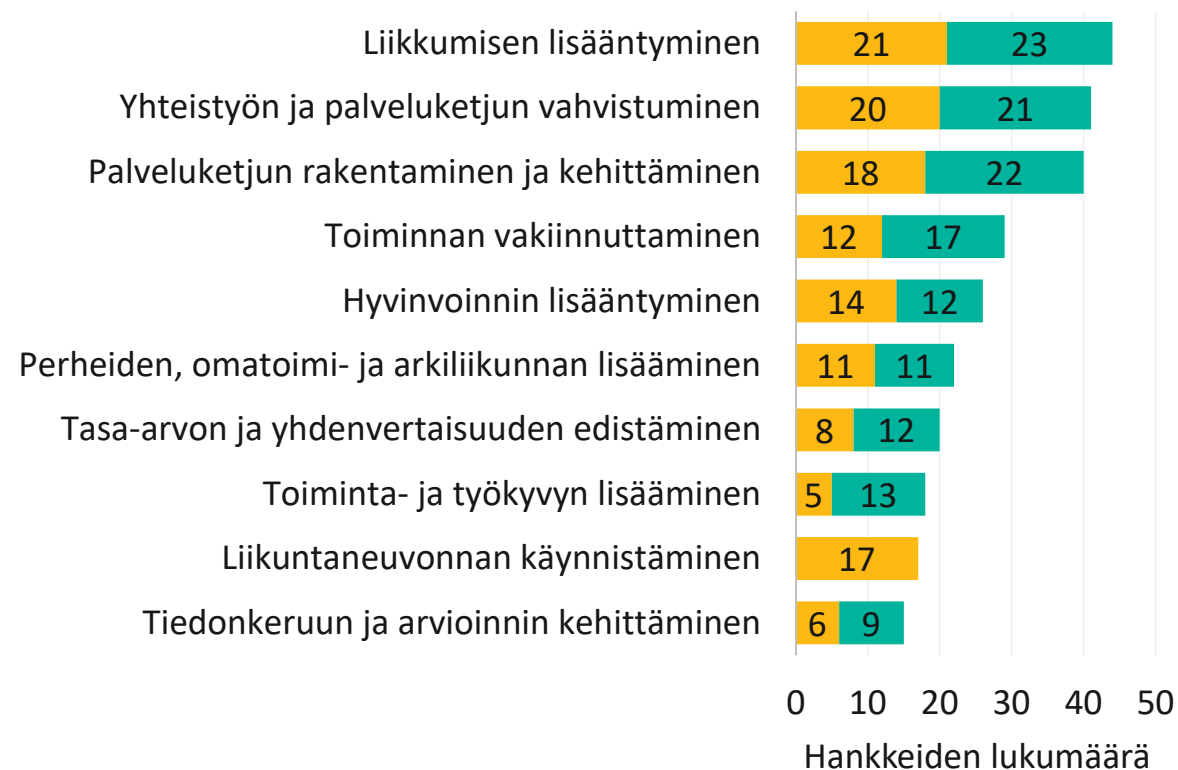
Liikuntaneuvontaprosessin kehittämisessä aloittavien hankkeiden keskeisimpiä tavoitteita on liikuntaneuvonnan käynnistäminen. Toimivan palveluketjun rakentaminen ja yhteistyön vahvistuminen palveluketjun toimijoiden välillä ovat yleisiä tavoitteita niin aloittavissa kuin jatkohankkeissa. Vakiinnuttaminen mainittiin tavoitteeksi yleisemmin jatkohankkeissa.

Toiminta- ja työkyvyn lisääminen on yleinen jatkohankkeen tavoite. Tämä johtuu siitä, että jatkohankkeissa liikuntaneuvonnan kohderyhminä ovat usein työikäiset ja ikäihmiset.

Liikuntaneuvontaa kehittävien hankkeiden lukumäärä hankkeiden tavoitteiden mukaan

■ Liikuntaneuvontaa aloittava hanke (n=27)

■ Liikuntaneuvonnan kehittämistä jatkava hanke (n=25)



Liikuntaneuvontaa kehittävien hankkeiden toimenpiteet

Liikuntaneuvonnan palvelupolkujen kehittäminen ja juurruttaminen on yleistä erityisesti jatkohankkeissa. Sekä aloittavissa että jatkavissa hankkeissa pyritään edistämään kunnan ja hyvinvointialueen yhteistyötä.

Koulutuksia (luennot, koulutukset, seminaarit) suunnataan pääasiassa liikuntaneuvojille, liikuntapalveluiden henkilöstölle ja varhaiskasvatuksen liikuntavastaaville. Lisäksi koulutuksia järjestetään vertaisohjaajille.

Viestinnän ja markkinoinnin toimenpiteet ovat aloittavissa hankkeissa liikuntaneuvonnasta viestimistä asukkaille sosiaalisen median, tapahtumien ja Wilman kautta. Jatkohankkeissa lisätään viestintää sidosryhmien välillä ja tiedotetaan liikuntaneuvonnan palvelupolusta, erityisesti ohjautuvuuden parantamiseksi terveydenhuollosta.

Liikuntaneuvontaa toteutetaan yksilöohjauksen lisäksi myös ryhmämuotoisena (aloittavia 13, jatkavia 16). Ryhmämuotoisena toteutettiin mm. lajikokeiluja.

Liikuntaneuvontaa kehittävien hankkeiden lukumäärä hankkeiden toimenpiteiden mukaan

■ Liikuntaneuvontaa aloittava hanke (n=27)

■ Liikuntaneuvonnan kehittämistä jatkava hanke (n=26)



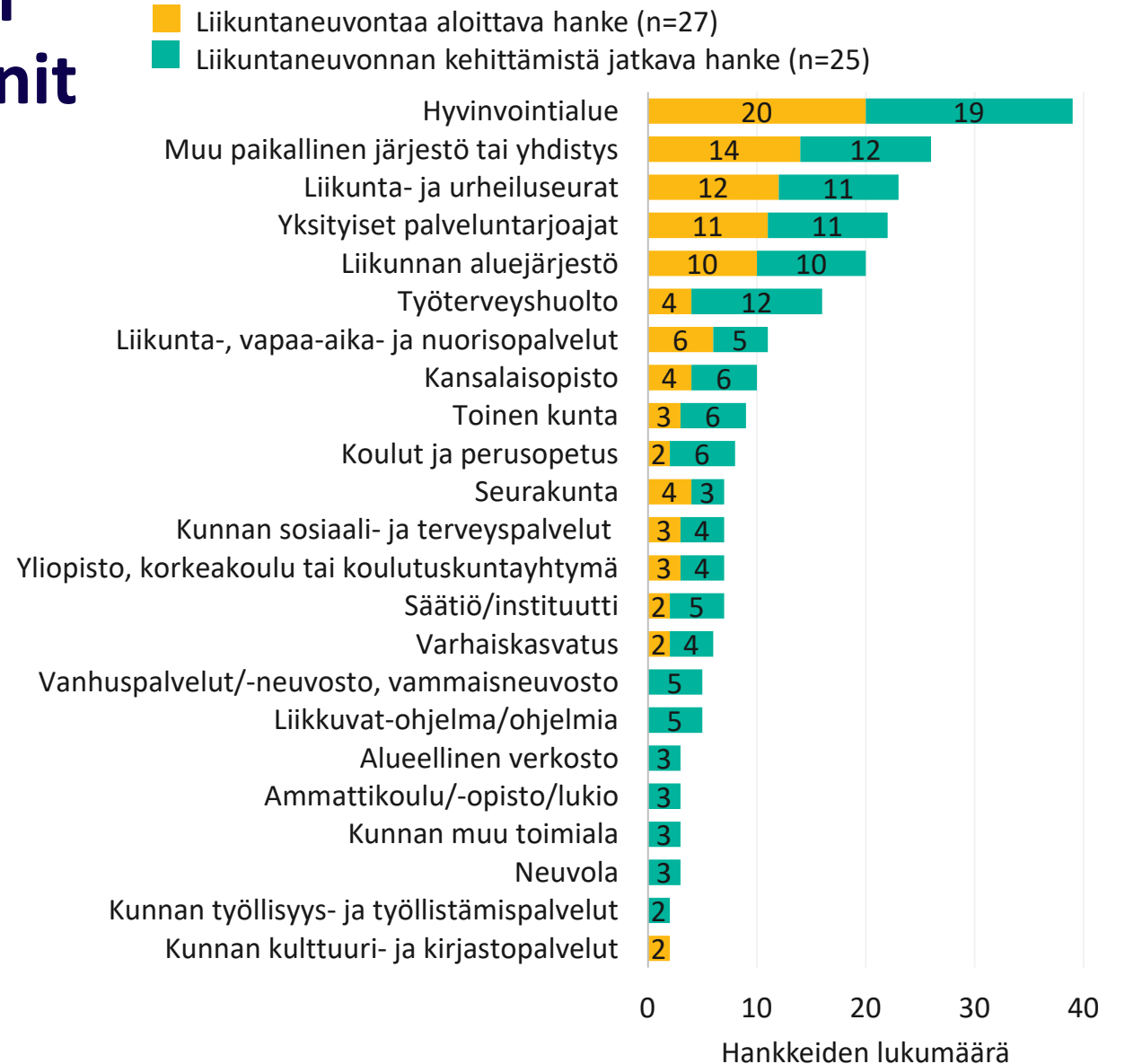
Liikuntaneuvontaa kehittävien hankkeiden yhteistyökumppanit

Liikuntaneuvontaa kehittämissä hankkeissa yhteistyötä tehdään yleisimmin ainakin hyvinvointialueen kanssa. Seuraavaksi yleisimpiä kumppaneita ovat yhdistykset ja järjestöt.

Jatkohankkeilla on kokonaisuudessaan aloittavia hankkeita useampia yhteistyökumppaneita, mikä liittyy liikuntaneuvonnan kohderyhmien laajenemiseen hankkeen edetessä.

Työterveyshuolto on yleinen kumppani liikuntaneuvonnan jatkohankkeilla, sillä monien jatkohankkeiden kohderyhmänä ovat työikäiset. Osassa jatkohankkeista koulut ovat mukana palvelupolussa ohjaamassa koululaisia liikuntaneuvontaan. Jatkohankkeissa suunnitellaan myös aloittavia hankkeita enemmän kuntien välistä yhteistyötä.

Liikuntaneuvontaa kehittävien hankkeiden lukumäärä hankkeiden yhteistyötahojen mukaan



Liikuntaneuvontaa kehittävän hankkeen vaikutusten arviointi

Vaikutusten arvioinnilla pyritään seuraamaan hankkeen toteutumista, todentamaan liikuntaneuvonnan vaikutuksia sekä vakiinnuttamaan toimintaa. Hankkeiden tavoitteiden toteutumista seuraavat pääasiassa hankkeiden ohjausryhmät.

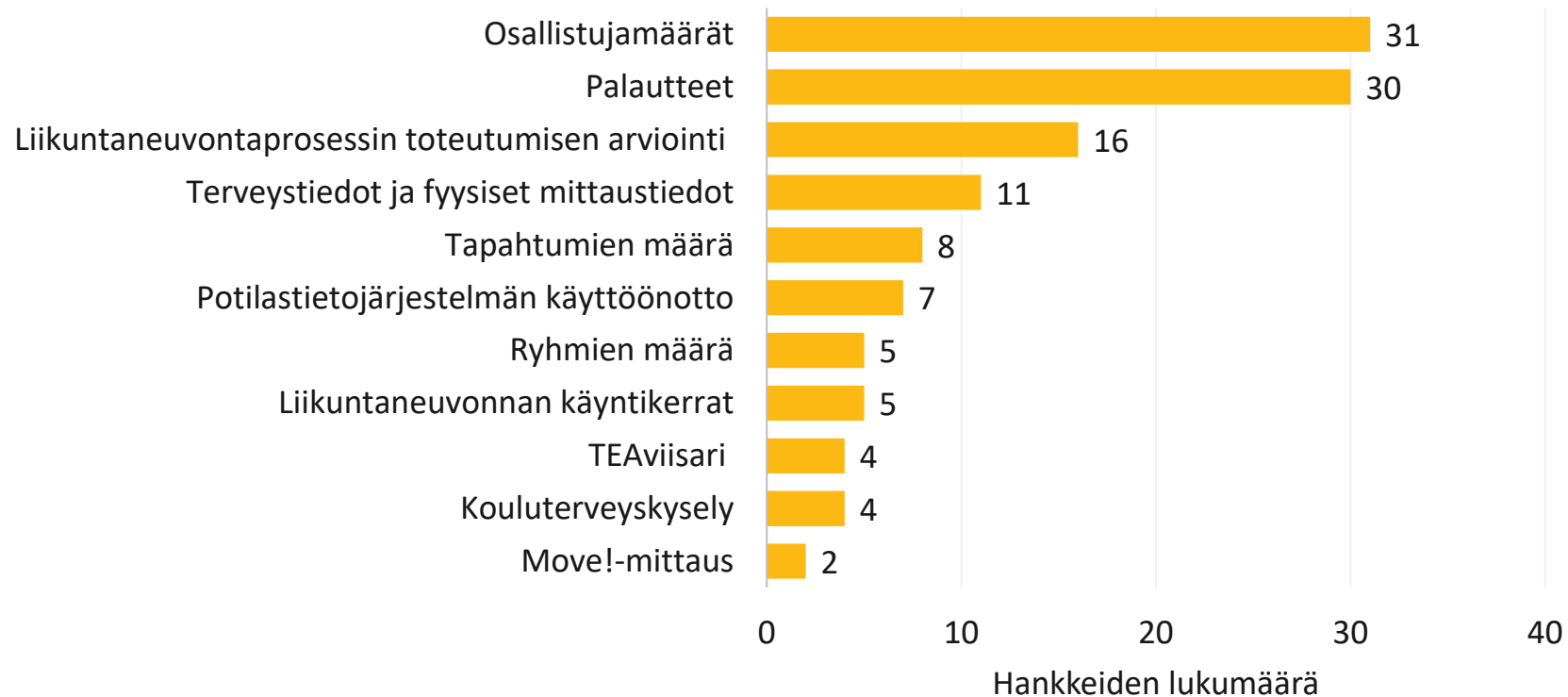
- **Vakiinnuttaminen:** hankkeiden toimintaa pyritään vakiinnuttamaan yhteistyön lujittamisen ja liikuntaneuvonnan vaikutusten osoittamisen kautta. Muutamissa hankkeissa pyritään saamaan toiminta kunnan rakenteisiin ottamalla liikuntaneuvonta huomioon kunnan talousarviossa tai sisällyttämällä terveyttä edistävä liikunta kaupungin hyvinvointipoliittisiin strategioihin.
- Muutamissa hankkeissa tuodaan esiin **liikuntaneuvonnan pysyvien vaikutusten arviointi**. Liikuntaneuvonnan päättymisen jälkeen asiakasta tavoitellaan seurantakyselyn, tapaamisen tai soiton avulla noin 3-6kk liikuntaneuvonnan päättymisen jälkeen. Myös vaikuttavuusmittauksia saatetaan tehdä n. 6 kk -1 vuoden kuluttua prosessin päättymisestä.

Indikaattoreita ja mittareita

- ❖ **Liikuntaneuvontaan osallistuneiden määrä (60 % hankkeista).** Määrällistä tietoa kerätään myös tapahtumien ja liikuntaryhmien lukumääränä, liikuntaneuvonnan käyntikertoina tai liikuntasuosituksen mukaisesti liikkuvien määränä.
- ❖ **Palautteet (58 %)** Kerätään liikuntaneuvonnan asiakkailta. Lisäksi palautetta ja kehittämisehdotuksia kerätään sidosryhmiltä.
- ❖ **Liikuntaneuvontaprosessi (31 %)** Prosesseja arvioidaan esimerkiksi liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten mukaisesti, kokemusten perusteella tai arvioimalla vaikutuksia kohderyhmässä.
- ❖ **Terveystiedot ja fyysiset mittaustulokset (21 %)** Tilastoituja terveystietoja ovat esimerkiksi bioimbedanssi-mittauksen (esim. InBody) tulokset, verenpaine-, verensokeri- ja kolesteroliarvot. Fyysisinä mittaustuloksina käytetään kävely- ja lihaskuntotestejä sekä kestävyyskunnan mittauksia.

Liikuntaneuvontaa kehittävän hankkeen indikaattoreita ja mittareita vaikutusten arvioinnissa

Liikuntaneuvontaa kehittävien hankkeiden lukumäärä vaikutusten arvioinnissa käytettävien indikaattoreiden ja mittareiden mukaan (n=52)



Liikuntaneuvontaa kehittävien hankkeiden tiedot

Seuraavien sivujen taulukoissa esitellään hankkeet, joissa on liikuntaneuvontaan kohdistuvaa toimintaa.

Toimintasuunnitelmien perusteella yhteensä 52 hanketta kohdistuvat pääasiallisesti liikuntaneuvontaan. Nämä hankkeet näkyvät taulukossa 1.

*Kalajoen kaupungin hanke on saanut avustusta jatkohankkeena, mutta hankkeessa aloitetaan perheliikuntaneuvonnan pilotointi, joten se on määritelty liikuntaneuvonnan aloittavaksi.

Taulukoiden tulkinta: sarakkeiden 1–3 tiedot ovat peräisin avustuspäätöksistä. Sarake 4 näyttää liikuntaneuvonnan ensisijaisen kohderyhmän hakemuksessa kuvaillun toimintasuunnitelman perusteella.

Taulukko 1. Liikuntaneuvonnan aloittavien hankkeiden hakijataho, nimi, myönnetty avustus sekä toimintasuunnitelman perusteella liikuntaneuvonnan kohderyhmä (osa 1).

Liikuntaneuvonnan aloittavat hankkeet			
Kunta	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Liikuntaneuvonnan kohderyhmä
Muuramen kunta	Yhdessä Liikkuva Muurame	46 300	useita kohderyhmiä
Sipoon kunta	Lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvonta	35 000	useita kohderyhmiä
Paltamon kunta	Elinvoimaa elintavoilla	30 000	useita kohderyhmiä
Siuntion kunta	Liikkuvat vuodet	30 000	ikäihmiset
Hangon kaupunki	PUUHA/SKOJ 3.0 – Hangon kaupungin perheliikuntaneuvonnan mallin kehittäminen ja toteuttaminen	30 000	lapset ja perheet
Kalajoen kaupunki*	Hyvinvointia meriluontoliikunnasta 2.	29 900	lapset ja perheet
Kiteen kaupunki	Hyvinvointia yhdyspinnoilla paikallisesti – Elintapaohjauksen yhteistyömalli TERVE Kitee	24 500	vähän liikkuvat kuntalaiset
Kaavin kunta	Liikunnallisen elämäntavan kehittäminen Kaavin kunnassa	22 500	vähän liikkuvat kuntalaiset
Närpiön kaupunki	Hällbart välmäende	21 100	ikäihmiset
Kemin kaupunki	Liikunnallisen elämäntavan ja ulkotoiminnan kehittäminen Kemien varhaiskasvatuksessa	20 850	lapset ja perheet
Kempeleen kunta	Liikkuva arki	20 000	useita kohderyhmiä
Taipalsaaren kunta	Liikuntaneuvontaa koko elämän Taipaleella	20 000	työikäiset ja ikäihmiset
Pietarsaaren kaupunki	Pietarsaaren kaupungin liikuntaneuvonta osana liikkumisen palveluketjua	19 700	työikäiset
Kurikan kaupunki	Perheliikuntaneuvonnan kehittäminen Kurikkaan	19 500	lapset ja perheet
Kemin kaupunki	Harrasta Kemi!	19 000	vähän liikkuvat kuntalaiset
Puumalan kunta	PU-SU LIIKUNTAA, Puumalan ja Sulkavan kuntien yhteinen liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke	19 000	useita kohderyhmiä
Toholammin kunta	Liikuntaneuvontaa Keski-Pohjanmaan maaseutukuntiin	15 500	työikäiset ja ikäihmiset
Alajärven kaupunki	Aito ja aktiivista elämää Alajärvellä	15 000	vähän liikkuvat kuntalaiset

Taulukko 2. Liikuntaneuvonnan aloittavien hankkeiden hakijataho, nimi, myönnetty avustus sekä toimintasuunnitelman perusteella liikuntaneuvonnan kohderyhmä (osa 2).

Kunta	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Liikuntaneuvonnan kohderyhmä
Parikkalan kunta	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Parikkalan kunnassa	14 000	useita kohderyhmiä
Vieremän kunta	Vieremän perheliikuntaneuvonnan kehittämishanke VILPERI	12 000	lapset ja perheet
Vehmaan kunta	Liikuntaneuvontaa Vehmaalle	11 100	vähän liikkuvat kuntalaiset
Inkoon kunta	Liikkuva aikuinen	11 000	työikäiset
Kuopion kaupunki	Yhdessä liikkeelle – Ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa Kuopiossa	9 000	työikäiset
Kuhmoisten kunta	Liikuntaneuvonnalla fyysistä aktiivisuutta 2	7 000	lapset ja perheet
Janakkalan kunta	Yhdessä perheenä kohti liikkuvaa arkea	7 000	lapset ja perheet
Marttilan kunta	Liikuntaneuvonnan aloitus Marttilassa	4 000	työikäiset ja ikäihmiset
Ruskon kunta	Liikuntaneuvonnasta lisää liikettä	2 000	varhaiskasvatus, työikäiset ja ikääntyneet.

Taulukko 3. Liikuntaneuvontaa jatkavien hankkeiden hakijataho, nimi, myönnetty avustus sekä toimintasuunnitelman perusteella liikuntaneuvonnan kohderyhmä (osa 1).

Liikuntaneuvontaa jatkavat hankkeet

Kunta	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Liikuntaneuvonnan kohderyhmä
Vaasan kaupunki	Kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia -hanke	69 300	työikäiset
Turun kaupunki	Lisää liikettä verkostomaisella liikuntaneuvonnalla	60 500	useita kohderyhmiä
Lahden kaupunki	Lisää liikettä liikuntaneuvonnasta 2.	49 000	lapset ja perheet
Hankasalmen kunta	#hankasalmiliikkuu	35 500	työikäiset ja ikäihmiset
Lohjan kaupunki	Liikkuva Lohja - Lasten, nuorten ja perheiden liikunta- ja hyvinvointineuvonta	35 000	useita kohderyhmiä
Hattulan kunta	Hattulan liikuntaneuvonta	30 000	työikäiset ja ikäihmiset
Kannuksen kaupunki	Hyvinvoiva Kannus 2	30 000	työikäiset ja ikäihmiset

Taulukko 4. Liikuntaneuvontaa jatkavien hankkeiden hakijataho, nimi, myönnetty avustus sekä toimintasuunnitelman perusteella liikuntaneuvonnan kohderyhmä (osa 2).

Kunta	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Liikuntaneuvonnan kohderyhmä
Laukaan kunta	Liikkuva Laukaa 2	29 100	vähän liikkuvat kuntalaiset
Kirkkonummen kunta	Liiku mun kanssa 2.0 - Liikuntaneuvonnalla kohti kestäväää elämäntapaa	27 000	lapset ja perheet
Joensuun kaupunki	Ikäihmistien liikuntaneuvonta Joensuussa - jatkohanke	25 000	ikäihmiset
Karkkilan kaupunki	Liikuntaneuvontaa Karkkilassa 3	25 000	vähän liikkuvat kuntalaiset
Liedon kaupunki	Liikkuva Lieto - Ikiliikkujat 2024	24 900	ikäihmiset
Sievin kunta	Hyvällä mielellä liikkumaan	24 200	useita kohderyhmiä
Viitasaaren kaupunki	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Wiitaunionin kunnissa	24 000	useita kohderyhmiä
Keuruun kaupunki	Liiku Keuruulla 3.0	23 250	useita kohderyhmiä
Lopen kunta	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Lopella	22 000	useita kohderyhmiä
Karjjoen kunta	Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Isojoen ja Karjjoen kunnissa	15 200	työikäiset
Rantasalmen kunta	Kiertävä liikuntaneuvoja/ohjaaja 2	14 000	työikäiset ja ikäihmiset
Mäntyharjun kunta	VirtaavaVoima - Liikunnallinen perheyhteisö	12 500	lapset ja perheet
Äänekosken kaupunki	Äänekoski liikkeessä -hanke	12 000	työikäiset
Imatran kaupunki	Kohti liikuntaneuvontaa	10 000	useita kohderyhmiä
Enonkosken kunta	Kipinä 2024	9 000	työikäiset
Pornaisten kunta	Liikettä niveliin liikuntaneuvonnasta	9 000	työikäiset ja ikäihmiset
Evijärven kunta	Elintapaohjauksen kehittäminen Evijärvellä	7 000	vähän liikkuvat kuntalaiset
Polvijärven kunta	Vipinää töppösiin - jatkohanke	5 000	työikäiset ja ikäihmiset

Lisätietoa

Viittausohje

Elina Tarkiainen, Henni Syväoja, Tuomas Kukko & Marianne Turunen. 2024. Liikuntaneuvonnan aloittaminen ja palveluketjun kehittäminen. Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeet 2024: hakemusten seuranta ja arviointi. Likes, Jamk.

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 aikuinen: <https://liikuntaneuvonta.fi/> , <https://liikkuva aikuinen.fi/>