

Liikkuva aikuinen -hanketoiminta kunnissa 2024

Työkäisiin kohdistuvien liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden hakemusten seuranta ja arviointi

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

Likes
by jamk

**LIKKUVA
AIKUINEN**

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

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 elämänculussa, erityisesti vähän liikkuvien keskuudessa. Avustuksen avulla toimeenpannaan valtakunnallista liikkumisen edistämisen Liikkuvat-kokonaisuutta paikallisella tasolla.

Vuonna 2024 liikunnallisen elämäntavan paikallisen kehittämisavustuksen pääpainopisteet olivat Ikiliikkuja ja Liikkuva varhaiskasvatus. 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 Liikkuva aikuinen -hankkeiden toiminnasta hakemusten perusteella. Koontihetkellä hankkeet ovat toteutusvaiheessa.**

[OKM 2024](#)



IKI-
LIKKUJA

LIKKUVA
AIKUINEN



Avustuksen kohdentuminen

Liikunnallisen elämäntavan paikallisia kehittämisavustuksia myönnettiin **vuoden 2024 alussa 160 hankkeelle yhteensä 3 575 000 euroa.**

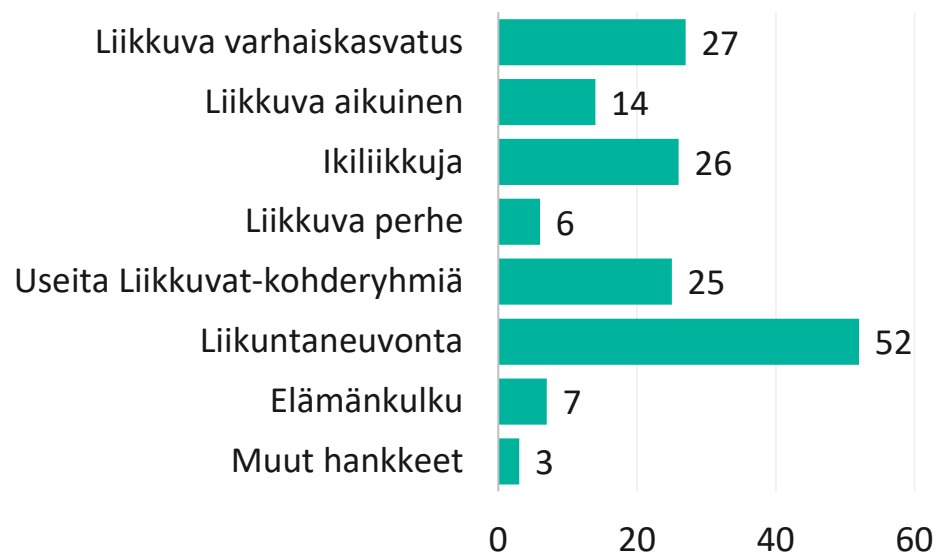
Suurin osa hankkeista kohdistuu Liikkuvat-toimintaan, kun myös liikuntaneuvonta lasketaan Liikkuvat-toiminnaksi (150 hanketta, 94 %). Liikuntaneuvontaan päätavoitteenaan kohdistuu kolmasosa (52 hanketta, 33 %). Liikuntaneuvontahankkeet on aiempina vuosina luokiteltu Liikkuva aikuinen -hankkeiksi.

Liikkuva aikuinen -toimintaa pääasiallisena toimenpiteenään toteuttaa 14 hanketta, joille on myönnetty yhteensä 391 740 euroa avustusta. Liikkuva aikuinen -hankkeet ovat pääasiassa jatkorahoitusta saaneita Liikkuva työelämä -hankkeita.

Useita Liikkuvat-kohderyhmiä sisältävistä hankkeista 23/25 ja elämäntavuhankkeista 6/7 sisältää työikäiset yhtenä kohderyhmänä.

Muuhun kuin Liikkuvat-toimintaan myönnettiin avustusta yhteensä kymmenelle hankkeelle. Näihin luetaan elämäntavuhankkeet ja muut hankkeet. Muut hankkeet kohdistuvat pääasiassa toimintaan lapsille ja nuorille.

Hankkeiden lukumäärä pääasiallisen kohderyhmän mukaan

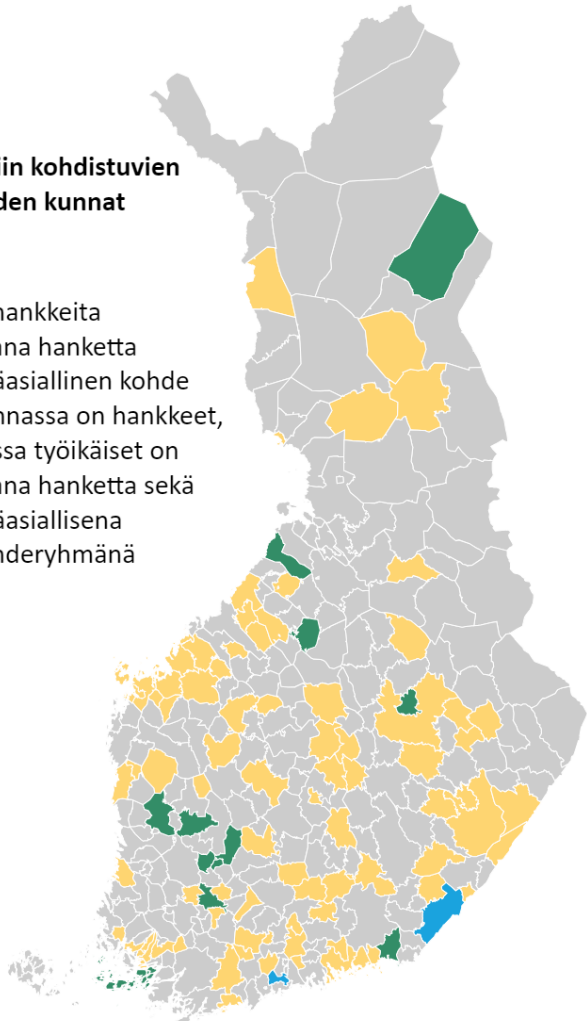


Yhteenveto Liikkuva aikuinen -hankkeista

Liikkuva aikuinen -hankekunnat 2024

Työikäisiin kohdistuvien hankkeiden kunnat

- ei hankkeita
- osana hanketta
- pääasiallinen kohde
- kunnassa on hankkeet, joissa työikäiset on osana hanketta sekä pääasiallisena kohderyhmänä



Hanke kohdistuu työikäisiin osittain tai kokonaan	100 Hankkeiden lukumäärä	95 Kuntien lukumäärä	1 330 900 € Myönnetty avustus
Hanke kohdistuu pääasiallisesti Liikkuva aikuinen -toimintaan*	14 Hankkeiden lukumäärä	14 Kuntien lukumäärä	391 740 € Myönnetty avustus

*liikuntaneuvontaan kohdentuvia hankkeita ei lasketa tässä koonnissa Liikkuva aikuinen -hankkeeksi.

Työikäisiin osittain tai kokonaan kohdistuu vuonna 2024 yhteensä 100 hanketta. Näiden hankkeiden joukossa 14 hanketta kohdistuu toimintasuunnitelmien perusteella kohdennetusti Liikkuva aikuinen -toimintaan (pl. liikuntaneuvonta).

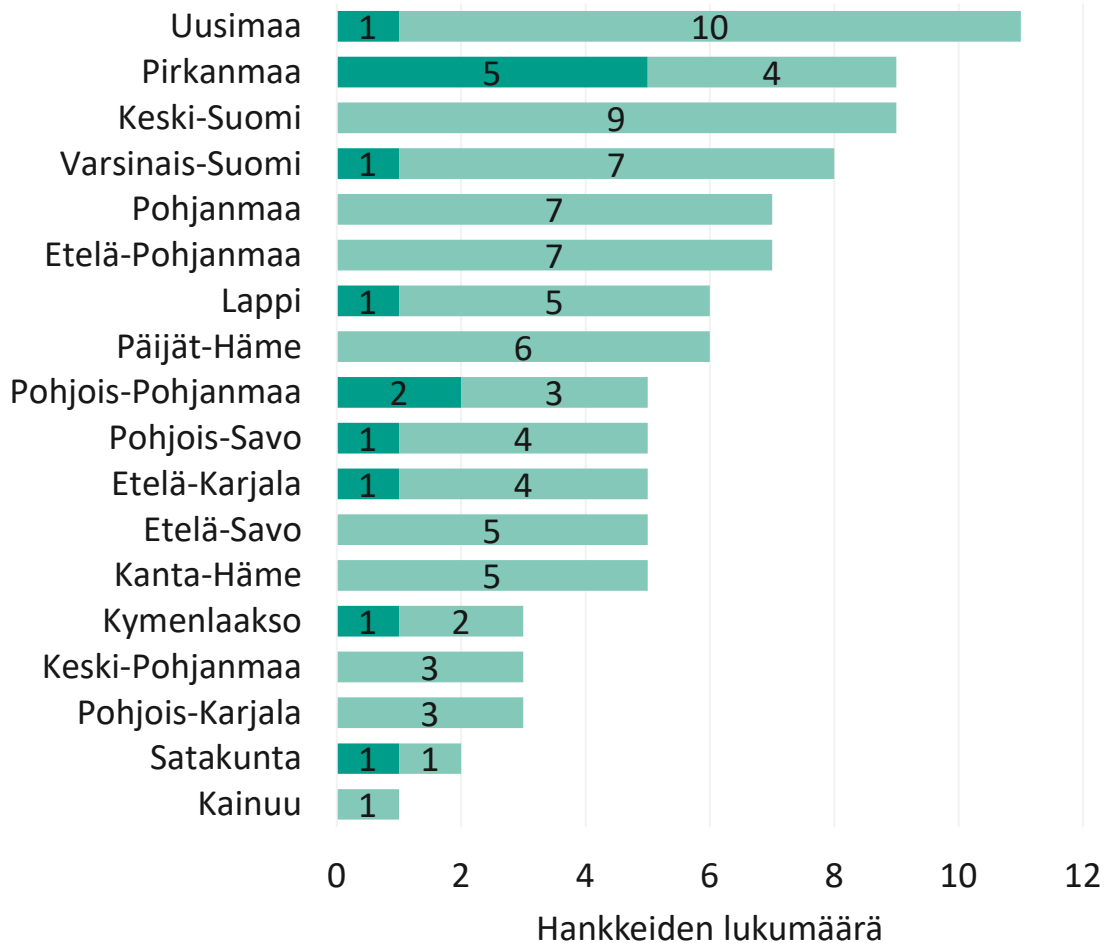
Liikkuva aikuinen -avustusten tarkoituksena on tukea liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumista työelämään (Liikkuva työelämä), liikuntaneuvonnan käynnistämistä ja liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämistä sekä työelämän ulkopuolella ja varusmiespalvelukseen siirtymässä olevien henkilöiden liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä.

Liikuntaneuvonta on käsitelty vuonna 2024 omassa seurantaraportissaan, koska hankkeita on runsaslukuisesti ja ne kohdentuvat aiempaa useammin eri kohde- ja väestöryhmiin ainoastaan työikäisten liikuntaneuvonnan kehittämisen sijaan.

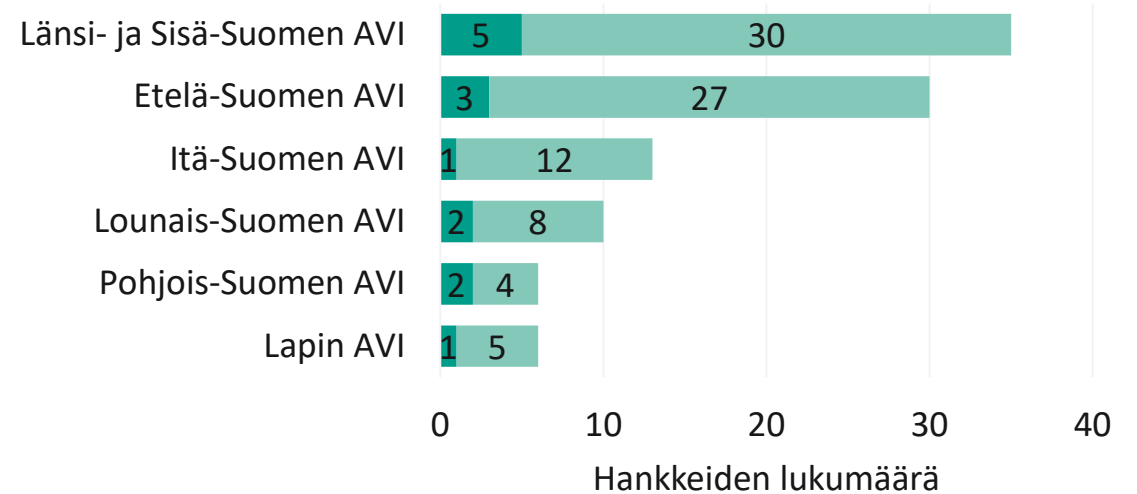
Avustukset myönnettiin syksyllä 2023 ja niiden käyttöaika on tammi-joulukuu 2024.

Liikkuva aikuinen -hankkeiden lukumäärä alueittain

Työikäisten kohderyhmään pääasiallisesti tai osittain kohdistuvat hankkeet maakunnittain



Työikäisten kohderyhmään pääasiallisesti tai osittain kohdistuvat hankkeet AVI-alueittain



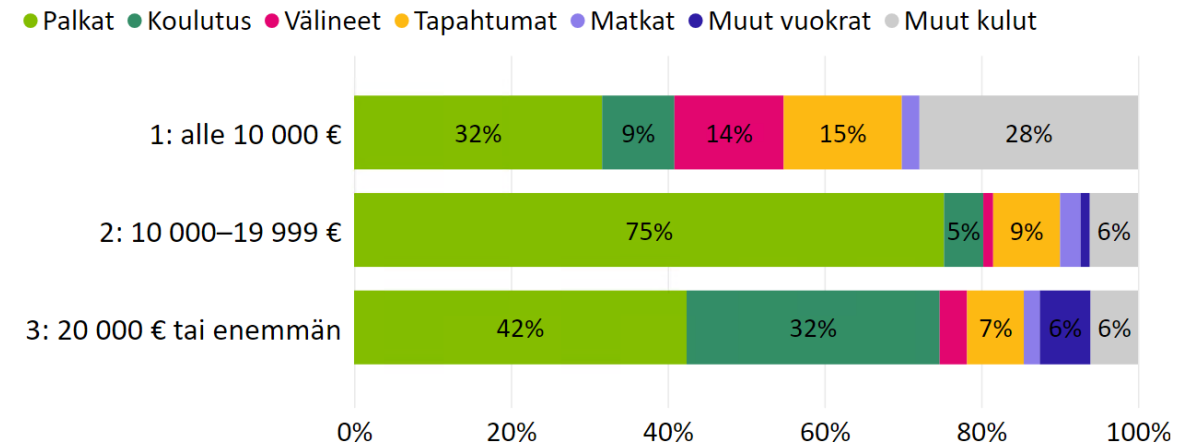
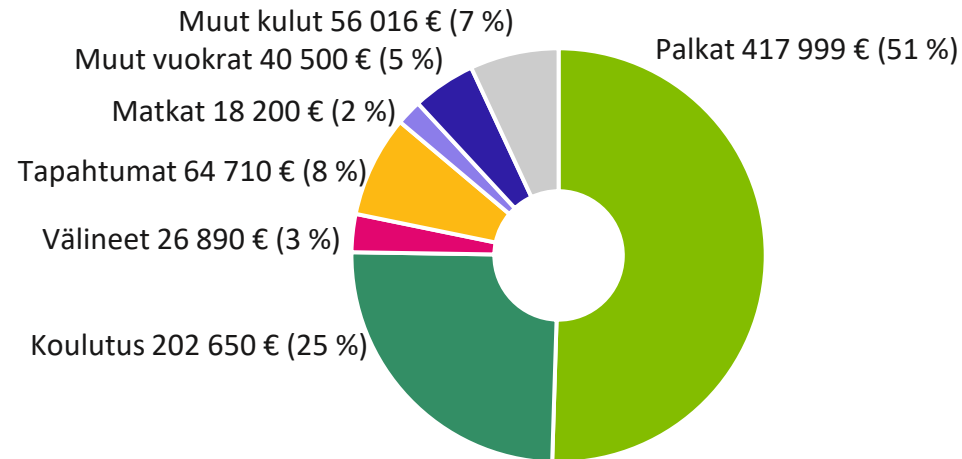
- Liikkuva aikuinen -hanke
- Muu hanke, jossa työikäiset ovat yhtenä kohderyhmänä

Liikkuva aikuinen -hankkeiden rahoitus

Liikkuva aikuinen -hankkeiden (n = 14) kokonaiskustannuksiksi on budjetoitu vähimmillään 10 000 euroa ja enimmillään 300 000 euroa per hanke. Myönnetyn avustuksen osuus on keskimäärin 47 prosenttia arvioiduista hankkeen kokonaiskustannuksista.

Puolet hankkeiden kustannuksista muodostuu palkoista (51 %). Isomman budjetin hankkeissa kustannuksia muodostuu myös koulutuksista. Liikkuva aikuinen -hankkeita toteuttamaan aiotaan usein palkata hankekoordinaattori. Pienempiä palkkakustannuksia syntyy liikuntaryhmien ohjaajapalkkioista.

Myönnetty avustus	Lukumäärä
Alle 10 000 euroa	2
10 000–19 999 euroa	7
20 000 euroa tai enemmän	5



Liikkuva aikuinen -hankkeiden osallistujat

Liikkuva aikuinen -hankkeiden (n = 14) keskimääräinen osallistujatavoite on 794 henkilöä, josta 61 prosenttia on naisia.

Liikkuva työelämä -hankkeissa osallistujiksi tavoitellaan pääosin kunnan työntekijöitä, erityisesti varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen henkilöstöä.

Varhaiskasvatuksen työntekijöistä enemmistö on naisia, mikä selittää naisten suurempaa osallistujatavoitetta kuin miesten. Hankkeen edetessä toimintaa usein laajennetaan koko kunnan henkilöstölle.

Muissa työikäisten hankkeissa toimintaan tavoitellaan osallistujia kunnan liian vähän liikkuvista työikäisistä ja heidän perheistään.

Osallistujatavoite Liikkuva aikuinen -hankkeissa (n = 14)	Osallistujien lukumäärä
Naiset yhteensä hankkeissa	6 824
Miehet yhteensä hankkeissa	4 294
Osallistujat yhteensä hankkeissa	11 118
Osallistujat keskimäärin per hanke	794
Osallistujat minimi per hanke	50
Osallistujat maksimi per hanke	3 700

Työikäisiin kohdistuvien hankkeiden tiedot

Liikkuva aikuinen -hankkeet

Seuraavilla sivuilla olevissa taulukoissa on lueteltu kaikki hankkeet, jotka kohdistuvat työikäiseen väestöön kokonaan tai osittain.

Tällä sivulla taulukossa 1 on esiteltyä hankkeet, jotka suunnittelevat pääasiallisesti työikäisille kohdentuvaa toimintaa eli Liikkuva aikuinen -toimintaa (14 kpl).

Seuraavien sivujen taulukoissa 2–5 on esiteltyä hankkeet, jotka suunnittelevat työikäisille kohdentuvaa toimintaa osana hanketta tai liikuntaneuvonnan kehittämisen muodossa (86 kpl).

Hankkeiden kohdentuminen on arvioitu avustushakemukseen kirjatun toimintasuunnitelman perusteella.

Taulukko 1. Liikkuva aikuinen -toimintaan kohdistuvien hankkeiden hakijataho, hankkeen nimi, aikuisväestön osuus kohderyhmistä ja myönnetty avustussumma.

Hakija/kunta	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus	Kuinka iso osa hankkeesta kohdistuu aikuisväestölle (%)
Savukoski	Sarvista saleille	5 000 €	100 %
Siilinjärvi	Hyvinvointia Siilinjärvelle	8 000 €	100 %
Nokia	Virtaa työhön	10 000 €	100 %
Urdala	Liikuntaneuvontapalvelun kehittäminen sekä kunnan henkilöstön liikunta-aktiivisuuden lisääminen	13 100 €	100 %
Parainen	Aktivt välmående och rörelseglädje, år 2	18 000 €	100 %
Pirkkala	Työhyvinvointia Pirkkalan kunnan sivistyksen toimialan työntekijöille	18 500 €	100 %
Kankaanpää	Liikunnallinen elämäntapa - Liikkuva Kankaanpää	19 000 €	100 %
Ikaalinen	Liikkuva työyhteisö	20 000 €	100 %
Vantaa	Työhyvinvoinnilla parempaa työkykyä - Liikkuva Vantaa	42 500 €	100 %
Tampere	Lupa liikkua -henkilöstön liikunta ja hyvinvointi	149 940 €	100 %
Hamina	Liikettä arkeen - neljäkymppiset kuntoon	39 000 €	95 %
Raahe	Työkykyä ja hyvinvointia liikunnasta	16 700 €	90 %
Lappeenranta	Vieraskielisiä osallistava liikuntahanke	22 000 €	80 %
Haapajärvi	Liikettä kaikille	10 000 €	50 %

Taulukko 2. Työikäisille osaksi kohdistuvien hankkeiden hakijataho, hankkeen nimi, aikuisväestön osuus kohderyhmistä, myönnetty avustussumma ja hankkeen pääasiallinen kohdistuminen.

Hakija/kunta	Hankkeen nimi	Kuinka iso osa hankkeesta kohdistuu aikuisväestölle (%)	Myönnetty avustus	Hankkeen pääasiallinen toiminta tai kohdistuminen
Vaasa	Kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia -hanke	100 %	69 300 €	Liikuntaneuvonta
Pietarsaari	Pietarsaaren kaupungin liikuntaneuvonta osana liikkumisen palveluketjua	100 %	19 700 €	Liikuntaneuvonta
Kuopio	Yhdessä liikkeelle – Ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa Kuopiossa	100 %	9 000 €	Liikuntaneuvonta
Inkoo	Liikkuva aikuinen	90 %	11 000 €	Liikuntaneuvonta
Äänekoski	Äänekoski liikkeessä -hanke	85 %	12 000 €	Liikuntaneuvonta
Kannus	Hyvinvoiva Kannus 2	80 %	30 000 €	Liikuntaneuvonta
Enonkoski	Kipinä 2024	80 %	9 000 €	Liikuntaneuvonta
Viitasaari	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Wiitaunionin kunnissa	80 %	24 000 €	Liikuntaneuvonta
Hattula	Hattulan liikuntaneuvonta	70 %	30 000 €	Liikuntaneuvonta
Keuruu	Liiku Keuruulla 3.0	70 %	23 250 €	Liikuntaneuvonta
Alajärvi	Aito ja aktiivista elämää Alajärvellä	60 %	15 000 €	Liikuntaneuvonta
Pornainen	Liikettä niveliin liikuntaneuvonnasta	60 %	9 000 €	Liikuntaneuvonta
Karjoki	Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Isojoen ja Karjoen kunnissa	60 %	15 200 €	Liikuntaneuvonta
Outokumpu	Okulaari jatko II	60 %	17 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Mustasaari	Korsholm i rörelse	60 %	18 750 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Vehmaa	Liikuntaneuvontaa Vehmaalle	60 %	11 100 €	Liikuntaneuvonta
Turku	Lisää liikettä verkostomaisella liikuntaneuvonnalla	55 %	60 500 €	Liikuntaneuvonta
Sievi	Hyvällä mielellä liikkumaan	50 %	24 200 €	Liikuntaneuvonta
Marttila	Liikuntaneuvonnan aloitus Marttilassa	50 %	4 000 €	Liikuntaneuvonta
Kristiinankaupunki	Kristinestadsborna i rörelse II	45 %	5 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Laukaa	Liikkuva Laukaa 2	45 %	29 100 €	Liikuntaneuvonta
Evijärvi	Elintapaohjauksen kehittäminen Evijärvellä	40 %	7 000 €	Liikuntaneuvonta
Kemi	Harrasta Kemi!	40 %	19 000 €	Liikuntaneuvonta
Kyyjärvi	Hyvinvoiva Kyy-York	40 %	7 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Kaustinen	Liikettä niveliin - työikäiset ja ikäihmiset	40 %	9 750 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Pyhtää	GO PYHTÄÄ!	40 %	11 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Parikkala	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Parikkalan kunnassa	40 %	14 000 €	Liikuntaneuvonta

Työikäisiin kohdistuvat muut hankkeet 1/3

Liikkuva aikuinen -hankkeiksi luokiteltujen hankkeiden lisäksi 86 muuta hanketta kohdistuu työikäisiin kokonaan tai osittain. Nämä hankkeet suunnittelevat toimintaa joko liikuntaneuvonnan kehittämiseksi tai useille kohderyhmille saman hankkeen puitteissa (taulukot 2–5).

Liikuntaneuvontaa kehittävistä hankkeista 17 (33 %) kohdistaa hankkeestaan vähintään puolet työikäisten kohderyhmälle.

Työkäisiin kohdistuvat muut hankkeet 2/3

Taulukot 3–4. Työkäisille osaksi kohdistuvien hankkeiden hakijataho, hankkeen nimi, aikuisväestön osuus kohderyhmistä, myönnetty avustussumma ja hankkeen pääasiallinen kohdistuminen.

Hakija/kunta	Hankkeen nimi	Kuinka iso osa hankkeesta kohdistuu aikuisväestölle (%)	Myönnetty avustus	Hankkeen pääasiallinen toiminta tai kohdistuminen
Lahti	Lisää liikettä liikuntaneuvonnasta 2.	40 %	49 000 €	Liikuntaneuvonta
Hankasalmi	#hankasalmiliikkuu	35 %	35 500 €	Liikuntaneuvonta
Pedersören kunta	Ett strå starkare - tillsammans ökar vi välmående och uppmuntrar till en vardag i rörelse	35 %	28 100 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Rantasalmi	Kiertävä liikuntaneuvoja/ohjaaja 2	35 %	14 000 €	Liikuntaneuvonta
Mäntyharju	VirtaavaVoima - Liikunnallinen perheyhteisö	35 %	12 500 €	Liikuntaneuvonta
Isokyrö	Ylös, ulos liikkumaan!	30 %	15 000 €	Liikkuva varhaiskasvatus
Paltamo	Elinvoimaa elintavoilla	30 %	30 000 €	Liikuntaneuvonta
Kärkölä	Kärkölässä Liikutaan 2024	30 %	20 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Kauhajoki	Liikkuen läpi elämän	30 %	49 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Kitee	Hyvinvointia yhdyspinnoilla paikallisesti – Elintapaohjauksen yhteistyömalli TERVE Kitee	30 %	24 500 €	Liikuntaneuvonta
Uusikaarlepyy	NY kraft år 2	30 %	20 250 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Lohja	Liikkuva Lohja - Lasten, nuorten ja perheiden liikunta- ja hyvinvointineuvonta	30 %	35 000 €	Liikuntaneuvonta
Loppi	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Lopella	30 %	22 000 €	Liikuntaneuvonta
Kolari	Kolari liikuttaa	30 %	4 500 €	Ikiliikkuja
Karkkila	Liikuntaneuvontaa Karkkilassa 3	30 %	25 000 €	Liikuntaneuvonta
Asikkala	Asikkala liikkeelle: Hyvinvoinnin uudet ulottuvuudet	30 %	32 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Puumala	PU-SU LIIKUNTAA, Puumalan ja Sulkavan kuntien yhteinen liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke	30 %	19 000 €	Liikuntaneuvonta
Kotka	Kotkan Kuntopolku	30 %	36 000 €	Elämäntukku
Polvijärvi	Vipinää töppösiin - jatkohanke	30 %	5 000 €	Liikuntaneuvonta
Kalajoki	Hyvinvointia meriluontoliikunnasta 2.	25 %	29 900 €	Liikuntaneuvonta
Joutsa	Liikettä niveliin -hanke	25 %	21 000 €	Elämäntukku

Hakija/kunta	Hankkeen nimi	Kuinka iso osa hankkeesta kohdistuu aikuisväestölle (%)	Myönnetty avustus	Hankkeen pääasiallinen toiminta tai kohdistuminen
Rusko	Liikuntaneuvonnasta lisää liikettä	25 %	2 000 €	Liikuntaneuvonta
Akaa	Liikuntavälinelainaamalla liikkumisen mahdollisuuksia kaikille	25 %	16 800 €	Elämäntukku
Vantaa	Yhdessä liikkeelle – liikkuva Vantaa	25 %	56 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Asikkala	Liikunnallinen elämäntapa	20 %	21 000 €	Liikkuva varhaiskasvatus
Alavus	Luonto lisää liikettä 3	20 %	18 000 €	Liikkuva varhaiskasvatus
Vantaa	Vantaan liikkuva päiväkotitoiminta - Aktiiviset aikuiset, liikkuvat lapset	20 %	92 000 €	Liikkuva varhaiskasvatus
Mäntsälä	Liikkuva Mäntsälä 2025	20 %	35 000 €	Liikkuva varhaiskasvatus
Kauhava	Kärrynpyörää kaiken ikää 2	20 %	23 150 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Ranua	Hillan kukkia - arkeen sisältyviä ja kaikille avointa liikuntaa	20 %	16 400 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Kihniö	Liikunta osaksi hyvinvointia 2024	20 %	20 500 €	Elämäntukku
Konnevesi	KKK -Kaikki Kuntoon Konnevedellä	20 %	32 600 €	Elämäntukku
Masku	Kuperkeikkoja ja kyläliikuntaa – Yhteisöliikunnan ja liikuntaneuvonnan kehittäminen	20 %	41 100 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Lappeenranta	Myö liikuttaa - mielellään 2.	20 %	60 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Kaavi	Liikunnallisen elämäntavan kehittäminen Kaavin kunnassa	20 %	22 500 €	Liikuntaneuvonta
Toholampi	Liikuntaneuvontaa Keski-Pohjanmaan maaseutukuntiin	20 %	15 500 €	Liikuntaneuvonta
Taipalsaari	Liikuntaneuvontaa koko elämän Taipaleella	20 %	20 000 €	Liikuntaneuvonta
Punkalaidun	Tervaskanto3	20 %	9 000 €	Ikiliikkuja
Vöyri	Livskraft i Rörelse	20 %	16 825 €	Ikiliikkuja
Riihimäki	Ilo ja LiiKe - Liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke	20 %	43 000 €	Ikiliikkuja

Työikäisiin kohdistuvat muut hankkeet 3/3

Työikäisiin kohdistuvista hankkeista osa kohdistuu aikuisväestöön vain pieneltä osalta (taulukko 5). Näissä hankkeissa pääpaino on ikäihmisissä, perheissä, varhaiskasvatusikäisissä tai useissa kohderyhmissä saman hankkeen sisällä.

Taulukko 5. Työikäisille osaksi kohdistuvien hankkeiden hakijataho, hankkeen nimi, aikuisväestön osuus kohderyhmistä, myönnetty avustussumma ja hankkeen pääasiallinen kohdistuminen.

Hakija/kunta	Hankkeen nimi	Kuinka iso osa hankkeesta kohdistuu aikuisväestölle (%)	Myönnetty avustus	Hankkeen pääasiallinen toiminta tai kohdistuminen
Muurame	Yhdessä Liikkuva Muurame	20 %	46 300 €	Liikuntaneuvonta
Imatra	Kohti liikuntaneuvontaa	19 %	10 000 €	Liikuntaneuvonta
Raisio	Liikkuen läpi elämän Raisiossa 2024	17 %	56 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Savonlinna	Liikkuva varhaiskasvatus Savonlinnassa	12 %	18 000 €	Liikkuva varhaiskasvatus
Lapinjärvi	Liikutaan yhdessä - liikunnallinen elämäntapa kuuluu kaikille	10 %	3 500 €	Liikkuva varhaiskasvatus
Heinola	Heinolalaisten aktivointi kaupungilla ja kylillä	10 %	17 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Posio	Hyvinvoiva Posio	10 %	20 500 €	Elämäntapa
Kemijärvi	Liikkuvampi Kemijärvi II	10 %	30 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Hattula	Pöhinää perheliikuntaan Hattulassa	10 %	34 000 €	Liikkuva varhaiskasvatus
Leppävirta	LIKE - Leppävirran lasten ja nuorten liikuntastrategia	10 %	4 400 €	Muu lapset ja nuoret
Eurajoki	Eurajoki liikkeelle - hyvinvointia perheille	10 %	13 500 €	Liikkuva perhe
Padasjoki	Lasten ja nuorten liikkuva Padasjoki	10 %	12 000 €	Muu lapset ja nuoret
Lieto	Liikkuva Lieto - Ikiliikkujat 2024	10 %	24 900 €	Liikuntaneuvonta
Nurmijärvi	Kepeät tossut - vireä mieli - kehittämishanke	10 %	2 000 €	Ikiliikkujat
Loviisa	Liikutaan yhdessä	10 %	30 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Oulainen	Lajikokeilu liikunnallisen elämäntavan innoittajaksi	9 %	4 700 €	Liikkuva varhaiskasvatus
Forssa	Forssa liikkeelle	5 %	27 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Sonkajärvi	Liikkuvien ihmisten Sonkajärvi	5 %	8 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Orivesi	Liikkuva Orivesi - Vilskettä villasukkiin	5 %	26 950 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä

Liikkuva aikuinen -hankkeiden sisällöt

■ Liikkuva työelämä -hankkeet

Liikkuva työelämä -hankkeissa (9 kpl) työntekijöiden hyvinvointia ja työkykyä edistetään liikunnallisilla keinoin. Hankkeista neljä kohdentuu varhaiskasvatus- ja/tai perusopetuksen henkilöstölle ja viisi kunnan henkilöstölle laajasti. Työntekijöitä aktivoidaan mm. ryhmäliikuntaan, taukoliikuntaan, liikuntakursseille, hyvinvointimittauksiin, tapahtumiin, koulutuksiin, kampanjoihin ja liikuntaneuvontaan.

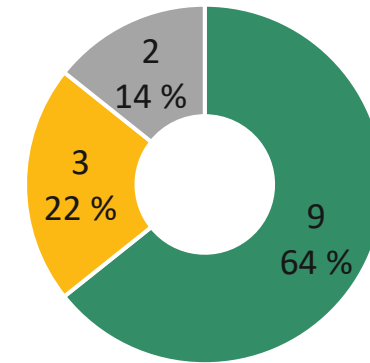
■ Työikäisten ja heidän perheidensä hankkeet

Työikäisten perheiden hankkeissa (3 kpl) ensisijaisena kohderyhmänä ovat työikäiset, joiden kautta aktivoidaan samalla heidän perheitään liikkumaan. Tavoitteena on ylläpitää ja parantaa työ- ja toimintakykyä sekä edistää perheiden liikunnallista elämäntapaa. Hankkeissa tarjotaan työikäisille ja heidän perheilleen erilaisia matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia mm. tapahtumia, lajikokeiluja, retkiä, luentoja, kuntotestejä ja liikuntaneuvontaa.

■ Muut työikäisten hankkeet

Muissa työikäisten hankkeissa (2 kpl) toiminta kohdentuu työikäisille kuntalaisille sekä lisäksi tarkemmin rajatuille ammatti- ja ikäryhmille. Tavoitteena on ohjata kohderyhmiä liikunnalliseen toimintaan ja parantaa hyvinvointia. Hankkeissa järjestetään mm. ryhmäliikuntaa, liikuntaneuvontaa, luentoja ja tapahtumia.

Liikkuva aikuinen -hankkeet sisällöittäin
(n=14)



- Liikkuva työelämä -hankkeet
- Työikäiset perheineen
- Muut työikäisten hankkeet

**Liikuntaneuvontaa kehittäviä hankkeita ei käsitellä tässä yhteydessä Liikkuva aikuinen -hankkeina, vaan ne on tarkasteltu erikseen omassa raportissaan.*

Hankkeiden tavoitteet

Liikkuva aikuinen -hankkeiden tavoitteissa korostuvat työyhteisöjen hyvinvoinnin lisääminen, liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen sekä henkilöstön yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistaminen.

Kaikkien hankkeiden tavoitteena on kohderyhmän liikkumisen lisääntyminen. Suurin osa Liikkuva aikuinen -hankkeista kohdentuu työyhteisöihin. Yleisiä tavoitteita ovat näin ollen työntekijöiden hyvinvoinnin sekä toiminta- ja työkyvyn lisääminen. Keskeistä hankkeissa on myös henkilöstön osallisuuden vahvistaminen toimenpiteiden suunnittelussa sekä yhteisöllisyyden lisääminen hankkeen toiminnan avulla.

Hankkeissa pyritään vahvistamaan hanketoimijoiden välistä yhteistyötä ja edistämään kohderyhmän omatoimi- ja arkiliikuntaa.

Harvinaisempiin tavoitteisiin lukeutuu esimerkiksi aktiivisten kulkutapojen edistäminen, kuten kävellen ja pyöräillen kuljettujen työmatkojen tukeminen, joka tulee esille yhden Liikkuva aikuinen -hankkeen tavoitteissa.

Liikkuva aikuinen -hankkeiden (n = 14) tavoitteet



Hankkeiden toimenpiteet

Liikkuva aikuinen -hankkeiden keskeisimpiä toimenpiteitä ovat matalan kynnyksen liikunta ja lajikokeilut, liikuntaneuvonta sekä viestintä ja markkinointi.

Lähes kaikissa Liikkuva aikuinen -hankkeissa järjestetään kohderyhmälle, yleisimmin työyhteisön jäsenille, matalan kynnyksen ryhmäliikuntaa tai lajikokeiluja.

Liikuntaneuvontaa tarjotaan yhtenä toimenpiteenä 79 prosentissa Liikkuva aikuinen -hankkeista ja liikuntaneuvonnan palvelupolkua kehitetään 29 prosentissa. Liikuntaneuvonnan palvelupolkua päätoimenpiteenään kehittäviä hankkeita ei lueta tässä tarkastelussa Liikkuva aikuinen -hankkeiksi, vaan niiden tietoja on käsitelty omassa raportissaan.

Viestinnän ja markkinoinnin toimenpiteet ovat keskeisiä, jotta hankkeissa tavoitettaisiin oikea kohderyhmä ja saavutettaisiin osallistujatavoitteet. Yli puolet hankkeista aikoo osallistaa kohderyhmää toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Hanketyöntekijän palkkaaminen on mainittu noin joka toisessa toimintasuunnitelmassa ja osassa suunnitelmista on eritelty palkattavan työtehtävät.

Liikkuva aikuinen -hankkeiden (n = 14) toimenpiteet



Hankkeiden yhteistyötahot

Liikkuva aikuinen -hankkeiden yleisimmät yhteistyötahot ovat hyvinvointialue ja työterveyshuolto. Hankkeiden koordinaatiosta vastaa yleisimmin kunnan liikuntatoimi. Oman ilmoituksensa mukaan hankkeet tekevät yhteistyötä keskimäärin kahdeksan eri tahon kanssa (9/14 hanketta ilmoitti yhteistyötahojensa lukumäärän).

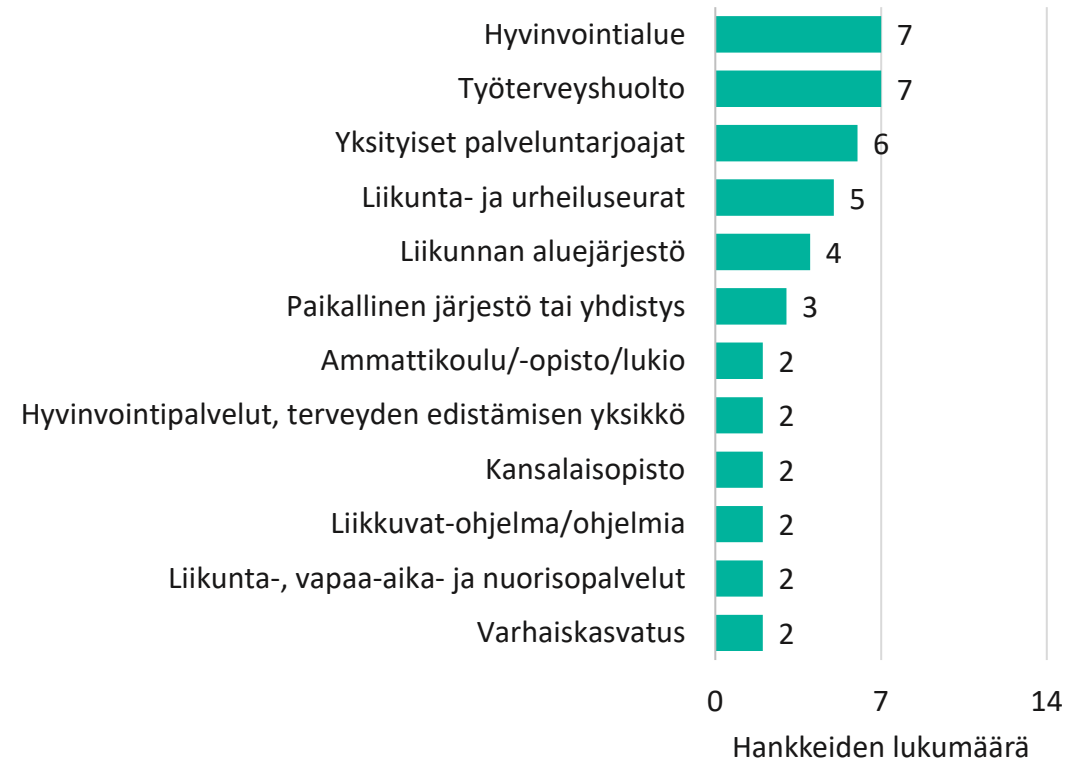
Liikkuva työelämä -hankkeissa keskeistä on yhteistyö työterveyshuollon, yksityisten palveluntarjoajien, hyvinvointialueen, liikunnan aluejärjestöjen ja urheiluseurojen kanssa.

Työikäisten ja perheiden hankkeissa yhteistyötä tehdään yleisimmin paikallisten yhdistysten, seurojen ja hyvinvointialueen kanssa.

Muissa työikäisten hankkeissa yleisimmät kumppanit ovat hyvinvointialue, yksityiset palveluntarjoajat ja työterveyshuolto.

Hakemusvaiheessa hankkeiden yhteistyötahojen listaus on suuntaa antava. Yhteistyötahot usein tarkentuvat hankkeen käynnistyessä ja edetessä.

Liikkuva aikuinen -hankkeiden (n = 14) yhteistyötahot



Hankkeen vaikutusten arviointi ja vakiintuminen

Liikkuva aikuinen -hankkeissa toiminnan vaikutuksia arvioidaan yleisimmin toteuttamalla osallistujille kyselyjä ja kuntotestejä sekä kirjaamalla osallistujamääriä.

Liikkuva aikuinen -hankkeet kohdentuvat pääosin työyhteisöihin ja tavoitteena on yleisimmin työntekijöiden liikkumisen, hyvinvoinnin sekä toiminta- ja työkyvyn lisääntyminen. Näiden vaikutusten toteutumista arvioidaan henkilöstökyselyillä, fyysisen kunnon mittauksilla ja tilastoimalla osallistujamääriä.

Lisäksi muutamassa hankkeessa seurataan sairauspoissaolojen määriä ja niistä kertyneitä henkilöstökustannuksia, joita verrataan edellisvuosien lukemiin. Useassa hankkeessa ohjausryhmä seuraa ja arvioi säännöllisesti hankkeen etenemistä tavoitteiden mukaisesti.

Otteita vakiinnuttamissuunnitelmista

”Johdon vahva sitoutuminen sekä tarvittavien resurssien mahdollistaminen on tärkeää, jotta toiminta voi vakiintua rakenteisiin.”

”Moniammatillisuus ja yhteistyön merkitys suunnittelussa sekä toiminnan toteuttamisessa tukevat tavoitteellisten hankkeiden juurtumista osaksi vakiintuneita käytäntöjä.”

”Viimeisen hankevuoden aikana onnistuneet kokeilut pyritään vakiinnuttamaan osaksi henkilöstön työkyvyn edistämistä ja ylläpitoa.”

”Yksikön liikunta- ja hyvinvointisuunnitelmiin asetetaan mittarit ja arviointikriteerit. Mittarit perustuvat työhyvinvointikyselyyn ja terveydenhuollon käytössä oleviin mittareihin. Vuorovaikutus henkilöstön kanssa prosessin aikana pitää suunnitelmat elävänä.”

Lisätietoa

Viittausohje

Elina Tarkiainen, Henni Syväoja, Tuomas Kukko & Marianne Turunen. 2024. Liikkuva aikuinen -toiminta kunnissa 2024. Työikäisiin kohdistuvien liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden 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://liikkuva aikuinen.fi/>