

# Ikiliikkuja-hanketoiminta kunnissa 2024

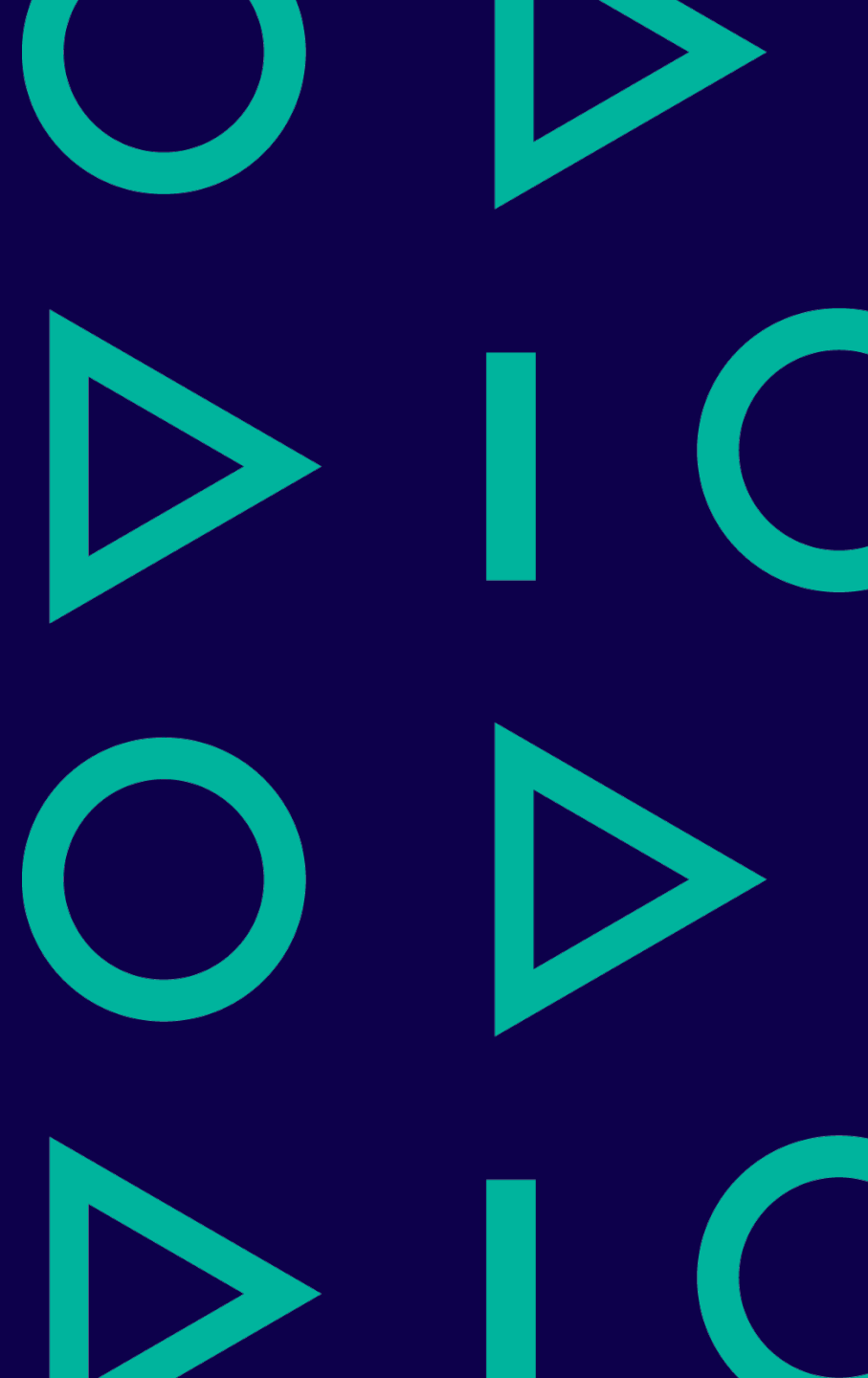
Ikäihmisiin kohdistuvien liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden hakemusten seuranta ja arviointi

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

**Likes**  
by jamk



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 Ikiliikkuja-hankkeiden toiminnasta hakemusten perusteella. Koontihetkellä hankkeet ovat toteutusvaiheessa.**

[OKM 2024](#)



IKI-  
LIKKUJA

LIKKUVA  
AIKUINEN



# Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset 2024

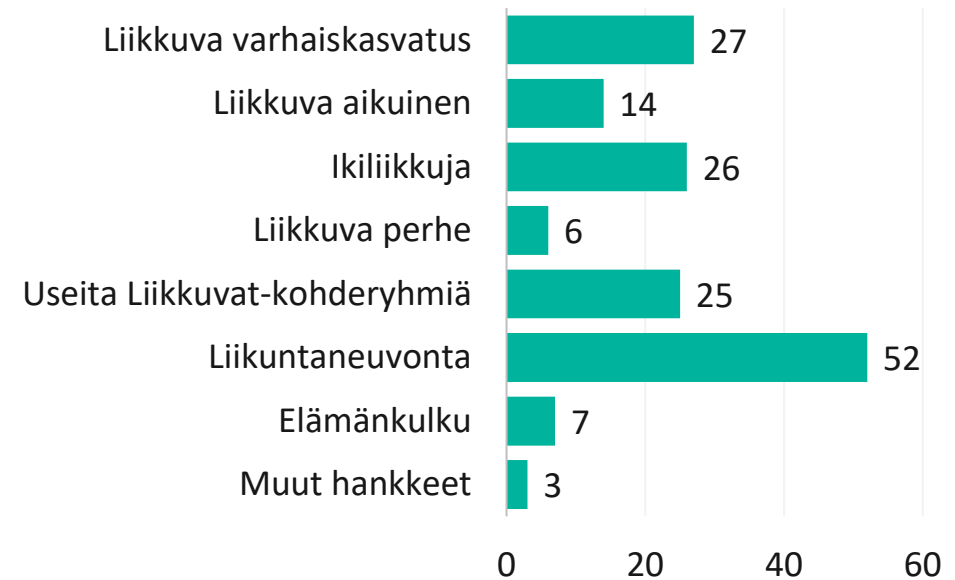
Liikunnallisen elämäntavan paikallisia kehittämisavustuksia myönnettiin **vuoden 2024 alussa 160 hankkeelle yhteensä 3 575 000 euroa.**

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.

Ikäihmisten liikunnallista elämäntapaa edistäviä Ikiliikkuja-hankkeita käynnistyi 26 kappaletta. Hankkeille myönnettiin avustusta yhteensä 486 160 euroa. Ikäihmiset ovat yhtenä kohderyhmänä myös 96 prosentissa (24/25) useita Liikkuvat-kohderyhmiä sisältävistä hankkeista ja kaikissa hankkeissa, jotka kohdistuvat koko elämäntapaan.

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

Hankkeiden lukumäärä pääasiallisen kohderyhmän mukaan

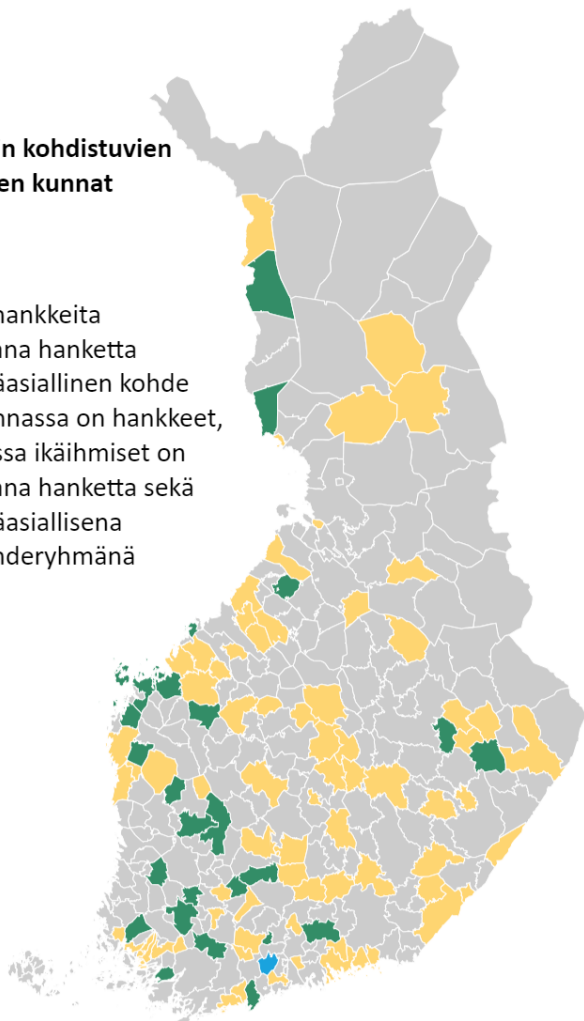


# Yhteenveto Ikiliikkuja-hankkeista

Ikiliikkuja-hankekunnat 2024

Ikäihmisiin kohdistuvien  
hankkeiden kunnat

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



Hanke kohdistuu ikäihmisiin osittain tai kokonaan	101 Hankkeiden lukumäärä	100 Kuntien lukumäärä	2 121 510 € Myönnetty avustus
Hanke kohdistuu pääasiallisesti Ikiliikkuja-toimintaan	26 Hankkeiden lukumäärä	26 Kuntien lukumäärä	486 160 € Myönnetty avustus

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.

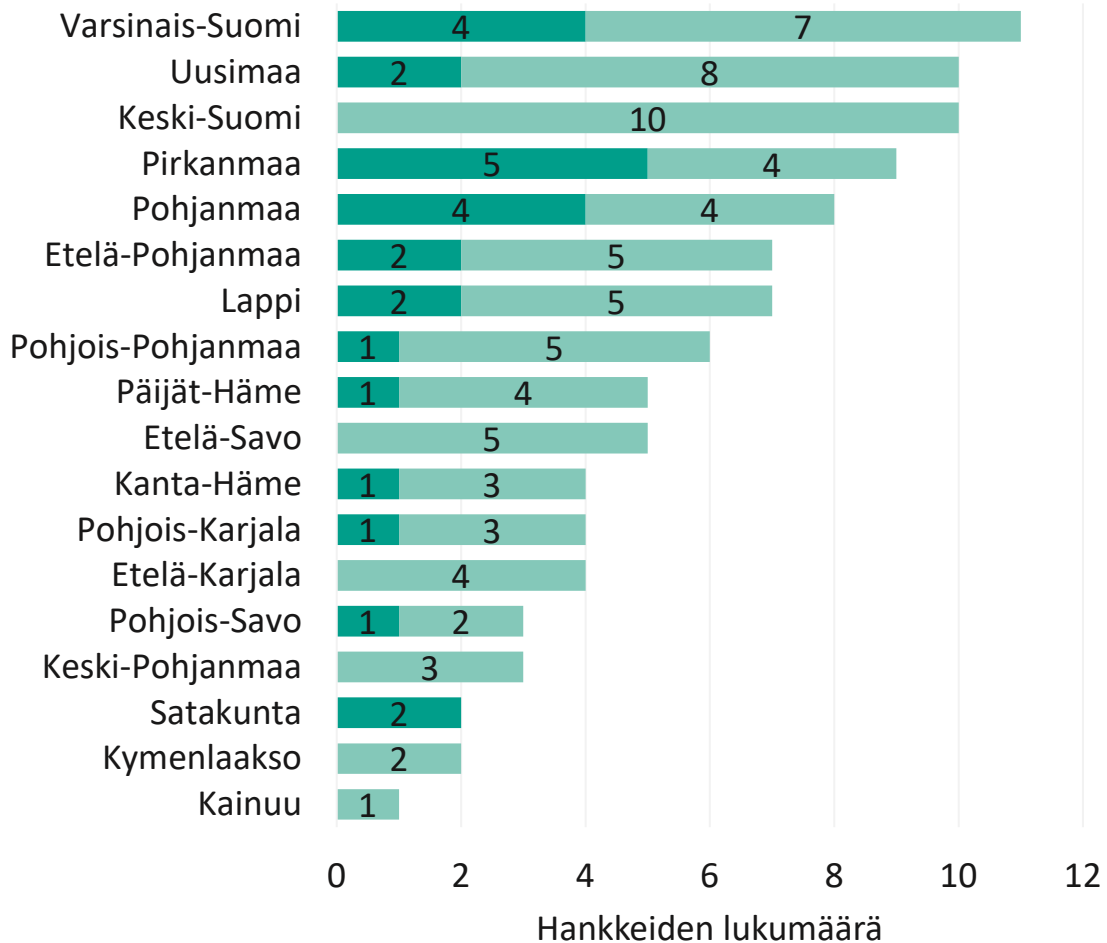
Ikäihmisiin osittain tai kokonaan kohdistuu vuonna 2024 yhteensä 101 hanketta. Näiden joukossa on 26 hanketta, jotka kohdistuvat toimintasuunnitelmiansa perusteella pääasiallisesti Ikiliikkuja-toimintaan ilman muita merkittäviä painopisteitä.

Ikiliikkuja-hankkeissa kehitetään ikääntyvien liikkumismahdollisuuksia. Hankkeiden toiminta voi kohdistua yhteistyön edistämiseen, osaamisen vahvistamiseen ja liikuntatoiminnan lisäämiseen. Keskeistä on myös varmistaa toiminnan jatkuvuus hankekauden jälkeen.

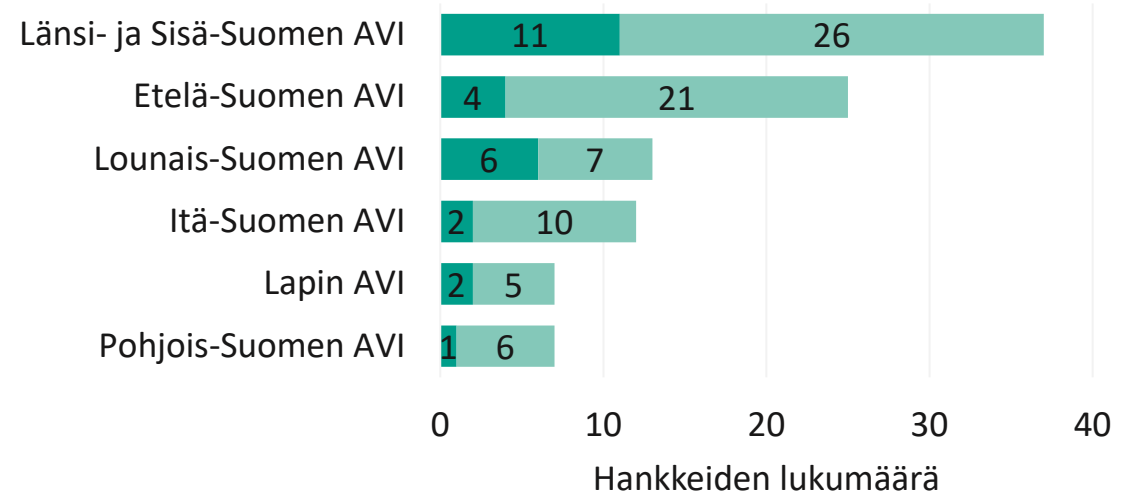
Avustukset myönnettiin syksyllä 2023 ja niiden käyttöaika on tammi-joulukuu 2024.

# Ikiliikkuja-hankkeiden lukumäärä alueittain

Ikäihmisten kohderyhmään pääasiallisesti tai osittain kohdistuvat hankkeet maakunnittain



Ikäihmisten kohderyhmään pääasiallisesti tai osittain kohdistuvat hankkeet AVI-alueittain



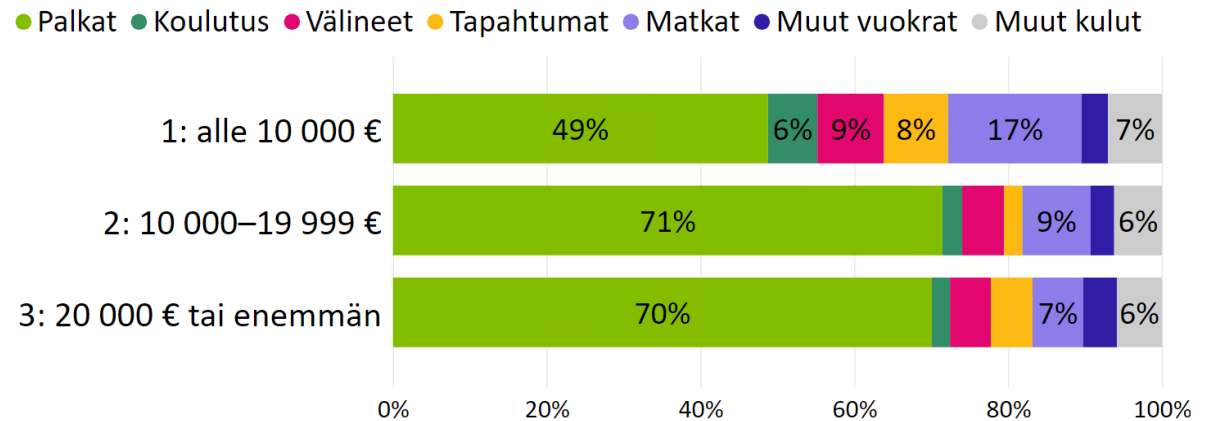
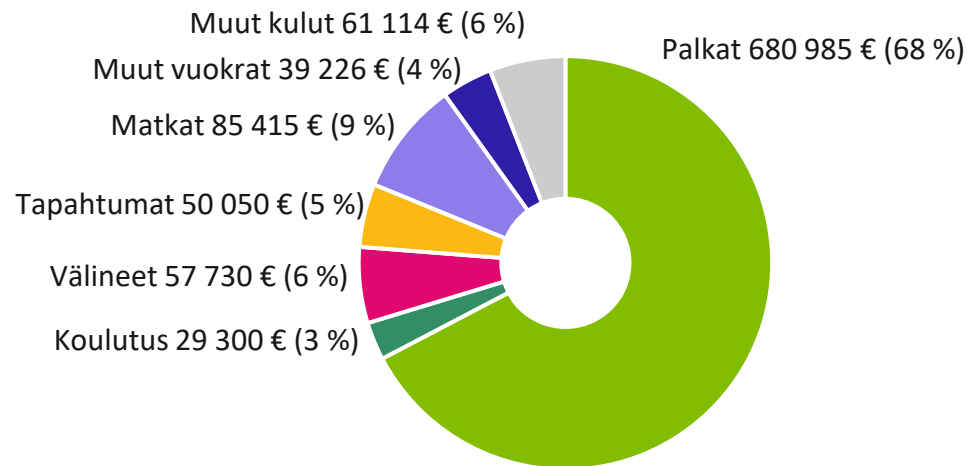
- Ikiliikkuja-hanke
- Muu hanke, jossa ikäihmiset yhtenä kohderyhmänä

# Ikiliikkuja-hankkeiden rahoitus

Ikiliikkuja-hankkeisiin (n = 26) on budjetoitu vähimmillään 3 330 euroa ja enimmillään 188 500 euroa per hanke. Myönnetyn avustuksen osuus on keskimäärin 48 prosenttia hankkeiden kokonaiskustannuksista.

Noin kaksi kolmasosaa (68 %) hankkeiden kustannuksista muodostuu palkoista. Liikuntapalveluiden saavutettavuuden tärkeys näkyy Ikiliikkuja-hankkeiden budjeteissa. Matkakustannukset nousevat esiin etenkin pienemmän budjetin Ikiliikkuja-hankkeissa. Matkakustannuksia syntyy, kun liikuntatoimintaan järjestetään kuljetuksia.

Myönnetty avustus	Lukumäärä
Alle 10 000 euroa	10
10 000–19 999 euroa	8
20 000 euroa tai enemmän	8



# Ikiliikkuja-hankkeiden osallistujat

Ikiliikkuja-hankkeiden (n=26) keskimääräinen osallistujatavoite on 1 041 henkilöä, josta 55 prosenttia on naisia.

Naisia on ikääntyneiden väestöryhmässä tyypillisesti enemmän, mikä selittää naisten suurempaa osallistujatavoitetta kuin miesten.

Osallistujiksi tavoitellaan kunnan yli 65-vuotiaita, kotona asuvia, toimintakyvyltään heikentyneitä ja liian vähän liikkuvia ikäihmisiä.

Osallistujatavoite Ikiliikkuja-hankkeissa (n = 26)	Osallistujien lukumäärä
Naiset yhteensä hankkeissa	14 973
Miehet yhteensä hankkeissa	12 100
Osallistujat yhteensä hankkeissa	27 073
Osallistujat keskimäärin per hanke	1 041
Osallistujat minimi per hanke	50
Osallistujat maksimi per hanke	7 228

# Ikäihmisiin kohdistuvien hankkeiden tiedot

## Ikiliikkuja-hankkeet

Seuraavien sivujen taulukoissa esitellään hankkeet, jotka kohdistuvat ikäihmisiin kokonaisuudessaan tai osittain.

Tällä sivulla taulukossa 1 on esiteltyinä hankkeet, jotka suunnittelevat pääasiallisesti ikäihmisille kohdentuvaa toimintaa eli Ikiliikkuja-toimintaa (26 kpl).

Seuraavien sivujen taulukoissa 2–5 on esiteltyinä hankkeet, jotka suunnittelevat ikäihmisille kohdentuvaa toimintaa osana hanketta tai liikuntaneuvonnan kehittämisen muodossa (75 kpl).

Hankkeiden toiminnan kohdentuminen on arvioitu avustushakemukseen kirjatun toimintasuunnitelman perusteella.

Taulukko 1. Ikiliikkuja-toimintaan pääasiallisesti kohdistuvien hankkeiden hakijataho, hankkeen nimi, ikäihmisten osuus kohderyhmistä ja myönnetty avustussumma.

Hakija/kunta	Hankkeen nimi	Kuinka iso osa hankkeesta kohdistuu ikäihmisiin (%)	Myönnetty avustus
Valkeakoski	Vertaisohjaajat	100 %	1 650 €
Sauvo	Sauvon seniorit suorittaa	100 %	5 000 €
Kokemäki	Ikäihmisten liikuntahanke	100 %	5 600 €
Liperi	Liperin ikiliikkuajat	100 %	6 000 €
Karvia	lökkäiden virkeyttä ja voimaa hanke 2	100 %	8 000 €
Mustasaari	Rörelse för äldre i vardagen 3, Del 1	100 %	8 500 €
Ikaalinen	Voimaa ja tasapainoa vuosiin	100 %	9 900 €
Ylöjärvi	Ikiliikkuja-hanke (2024)	100 %	11 385 €
Lapua	Lapua - Hyvinvoinnin Ikiliikkuja	100 %	14 000 €
Kirkkonummi	Kirkkonummen Ikiliikkuajat 2024	100 %	15 000 €
Somero	Someron ikiliikkuajat	100 %	17 000 €
Luoto	Stärka de äldre	100 %	18 250 €
Pälkäne	Parasta aikaa liikkuen Pälkäneellä – ikääntyneiden liikunnan kehittämishanke	100 %	19 200 €
Loimaa	Ikiliikkuajat - liikuntaa yli kuntarajojen, Loimaa & Pöytyä	100 %	22 000 €
Oulainen	Hyvinvointia, liikettä ja lajikokeiluja yli 65-vuotiaille oulaistelaisille vuonna 2024	100 %	25 100 €
Tuusniemi	HEI Tuusniemi	100 %	26 000 €
Tornio	Solekko Tehä II	100 %	26 000 €
Mynämäki	Virkeyttä arkeen	100 %	28 000 €
Teuva	IKÄKIPINÄ	100 %	33 000 €
Maalampi	Aktiva seniorer	100 %	94 250 €
Nurmijärvi	Kepeät tossut - vireä mieli - kehittämishanke	90 %	2 000 €
Orimattila	Liikkuva Arki Orimattilassa 2024	80 %	17 000 €
Punkalaidun	Tervaskanto3	80 %	9 000 €
Vöyri	Livskraft i Rörelse	80 %	16 825 €
Riihimäki	Ilo ja LiKe - Liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke	80 %	43 000 €
Kolari	Kolari liikuttaa	70 %	4 500 €



## Ikäihmisiin kohdistuvat muut hankkeet 1/3

Yhdeksässä liikuntaneuvontaa päätoimenpiteenään kehittävässä hankkeessa ikäihmisten prosenttiosuus on yli 50 prosenttia hankkeen kohderyhmästä.

Ikäihmisille kohdennettua toimintaa on paljon myös useita Liikkuvat-kohderyhmiä sisältävissä hankkeissa, joissa on erillisiä osahankkeita tai kokonaisuuksia useille eri kohderyhmille (jatkuu seuraavan sivun taulukoissa).

Taulukko 2. Ikäihmisiin osittain kohdistuvien hankkeiden hakijataho, hankkeen nimi, ikäihmisten kohderyhmän osuus hankkeen kohderyhmistä, myönnetty avustussumma ja hankkeen pääasiallinen kohdistuminen.

Hakija/kunta	Hankkeen nimi	Kuinka iso osa hankkeesta kohdistuu ikäihmisiin (%)	Myönnetty avustus	Hankkeen luokittelu pääasiallisen kohderyhmän mukaan
Närpiö	Hållbart välmående	100 %	21100 €	Liikuntaneuvonta
Joensuu	Ikäihmisten liikuntaneuvonta Joensuussa - jatkohanke	100 %	25 000 €	Liikuntaneuvonta
Siuntio	Liikkuvat vuodet	100 %	30 000 €	Liikuntaneuvonta
Lieto	Liikkuva Lieto - Ikiliikkujat 2024	80 %	24 900 €	Liikuntaneuvonta
Taipalsaari	Liikuntaneuvontaa koko elämän Taipaleella	80 %	20 000 €	Liikuntaneuvonta
Toholampi	Liikuntaneuvontaa Keski-Pohjanmaan maaseutukuntiin	70 %	15 500 €	Liikuntaneuvonta
Polvijärvi	Vipinää töppösiin - jatkohanke	70 %	5 000 €	Liikuntaneuvonta
Muurame	Yhdessä Liikkuva Muurame	70 %	46 300 €	Liikuntaneuvonta
Rantasalmi	Kiertävä liikuntaneuvoja/ohjaaja 2	65 %	14 000 €	Liikuntaneuvonta
Kaustinen	Liikettä niveliin - työikäiset ja ikäihmiset	60 %	9 750 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Orivesi	Liikkuva Orivesi - Vilskettä villasukkiin	60 %	26 950 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Raisio	Liikkuen läpi elämän Raisiossa 2024	57 %	56 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Posio	Hyvinvoiva Posio	50 %	20 500 €	Elämäntulku
Konnevesi	KKK -Kaikki Kuntoon Konnevedellä	50 %	32 600 €	Elämäntulku
Marttila	Liikuntaneuvonnan aloitus Marttilassa	50 %	4 000 €	Liikuntaneuvonta
Imatra	Kohti liikuntaneuvontaa	45 %	10 000 €	Liikuntaneuvonta
Asikkala	Asikkala liikkeelle: Hyvinvoinnin uudet ulottuvuudet	45 %	32 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Pieksämäki	Seniorit-Juniorit liikkeellä	40 %	7 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Heinola	Heinolalaisten aktivointi kaupungilla ja kylillä	40 %	17 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Pyhätä	Pyhätä liikkeelle 2024	40 %	18 300 €	Elämäntulku
Evijärvi	Elintapaohjauksen kehittäminen Evijärvellä	40 %	7 000 €	Liikuntaneuvonta
Masku	Kuperkeikkoja ja kyläliikuntaa – Yhteisöliikunnan ja liikuntaneuvonnan kehittäminen	40 %	41 100 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä

# Ikäihmisiin kohdistuvat muut hankkeet 2/3

Taulukot 3 ja 4. Ikäihmisiin osittain kohdistuvien hankkeiden hakijataho, hankkeen nimi, ikäihmisten kohderyhmän osuus hankkeen kohderyhmistä, myönnetty avustussumma ja hankkeen pääasiallinen kohdistuminen.

Hakija/kunta	Hankkeen nimi	Kuinka iso osa hankkeesta kohdistuu ikäihmisiin (%)	Myönnetty avustus	Hankkeen luokittelu pääasiallisen kohderyhmän mukaan	Hakija/kunta	Hankkeen nimi	Kuinka iso osa hankkeesta kohdistuu ikäihmisiin (%)	Myönnetty avustus	Hankkeen luokittelu pääasiallisen kohderyhmän mukaan
Pornainen	Liikettä niveliin liikuntaneuvonnasta	40 %	9 000 €	Liikuntaneuvonta					
Outokumpu	Okulaari jatko II	40 %	17 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä	Parikkala	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Parikkalan kunnassa	30 %	14 000 €	Liikuntaneuvonta
Kuhmoinen	Liikuntaneuvonnalla fyysistä aktiivisuutta 2	40 %	7 000 €	Liikuntaneuvonta	Rusko	Liikuntaneuvonnasta lisää liikettä	30 %	2 000 €	Liikuntaneuvonta
	Liikuntaneuvonnan kehittäminen				Kemijärvi	Liikkuvampi Kemijärvi II	25 %	30 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Loppi	Lopella	40 %	22 000 €	Liikuntaneuvonta					
Karkkila	Liikuntaneuvontaa Karkkilassa 3	40 %	25000 €	Liikuntaneuvonta	Kalajoki	Hyvinvointia meriluontoliikunnasta 2.	25 %	29 900 €	Liikuntaneuvonta
	PU-SU LIIKUNTAA, Puumalan ja Sulkavan kuntien yhteinen liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke	40 %	19 000 €	Liikuntaneuvonta	Kristiinankaupunki	Kristinestadsborna i rörelse II	25 %	5 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Puumala	Kotkan Kuntopolku	40 %	36 000 €	Elämäntulo	Akaa	Liikuntavälinelainaamolla liikkumisen mahdollisuuksia kaikille	25 %	16 800 €	Elämäntulo
Kotka	Yhdessä liikkeelle – liikkuva Vantaa	40 %	56 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä	Alajärvi	Aito ja aktiivista elämää Alajärvellä	20 %	15 000 €	Liikuntaneuvonta
Vantaa	Liikutaan yhdessä	40 %	30 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä	Kauhava	Kärrynpyörää kaiken ikää 2	20 %	23 150 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Loviisa	Liikkuva arki	37 %	20 000 €	Liikuntaneuvonta	Sonkajärvi	Liikkuvien ihmisten Sonkajärvi	20 %	8 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Kempele	#hankasalmiliikkuu	35 %	35 500 €	Liikuntaneuvonta	Kemi	Harrasta Kemi!	20 %	19 000 €	Liikuntaneuvonta
Hankasalmi	Kärkölässä Liikutaan 2024	35 %	20 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä					
Kärkölä	Liikettä niveliin -hanke	35 %	21 000 €	Elämäntulo	Ranua	Hillan kukkia - arkeen sisältyviä ja kaikille avointa liikuntaa	20 %	16 400 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Joutsa	Lisää liikettä verkostomaisella liikuntaneuvonnalla	33 %	60 500 €	Liikuntaneuvonta	Kyyjärvi	Hyvinvoiva Kyy-York	20 %	7 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Turku	Forssa liikkeelle	30 %	27 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä	Kannus	Hyvinvoiva Kannus 2	20 %	30 000 €	Liikuntaneuvonta
Forssa	Elinvoimaa elintavoilla	30 %	30 000 €	Liikuntaneuvonta	Enonkoski	Kipinä 2024	20 %	9 000 €	Liikuntaneuvonta
Paltamo	Liikkuen läpi elämän	30 %	49 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä	Muonio	Yhdessä liikkuen	20 %	2 500 €	Liikkuva perhe
Kauhajoki	Hattulan liikuntaneuvonta	30 %	30 000 €	Liikuntaneuvonta					
Hattula	Liikuttava Kannonkoski	30 %	27 700 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä					
Kannonkoski	Liikunta osaksi hyvinvointia 2024	30 %	20 500 €	Elämäntulo					
Kihniö	Liikunnallisen elämäntavan kehittäminen Kaavin kunnassa	30 %	22 500 €	Liikuntaneuvonta					
Kaavi	GO PYHTÄÄ!	30 %	11 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä					
Pyhtää									

## Ikäihmisiin kohdistuvat muut hankkeet 3/3

Osa hankkeista kohdistuu ikäihmisiin vain pieneltä osalta (taulukko 5). Näissä hankkeissa pääpaino on aikuisissa, perheissä, varhaiskasvatusikäisissä tai useissa kohderyhmissä saman hankkeen sisällä.

Taulukko 5. Ikäihmisiin kohdistuvien hankkeiden hakijataho, hankkeen nimi, ikäihmisten kohderyhmän osuus hankkeen kohderyhmistä, myönnetty avustussumma ja hankkeen pääasiallinen kohdistuminen.

Hakija/kunta	Hankkeen nimi	Kuinka iso osa hankkeesta kohdistuu ikäihmisiin (%)	Myönnetty avustus	Hankkeen luokittelu pääasiallisen kohderyhmän mukaan
Laukaa	Liikkuva Laukaa 2	20 %	29 100 €	Liikuntaneuvonta
Keuruu	Liiku Keuruulla 3.0	20 %	23 250 €	Liikuntaneuvonta
Karjoki	Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Isojoen ja Karjjoen kunnissa	20 %	15 200 €	Liikuntaneuvonta
Nurmijärvi	Liikuttavan hyvä Suopolun Tupa	20 %	25 000 €	Liikkuva perhe
Vehmaa	Liikuntaneuvontaa Vehmaalle	20 %	11 100 €	Liikuntaneuvonta
Sievi	Hyvällä mielellä liikkumaan	15 %	24 200 €	Liikuntaneuvonta
Mäntyharju	VirtaavaVoima - Liikunnallinen perheyhteisö	15 %	12 500 €	Liikuntaneuvonta
Lapinjärvi	Liikutaan yhdessä - liikunnallinen elämäntapa kuuluu kaikille	10 %	3 500 €	Liikkuva varhaiskasvatus
Pedersören kunta	Ett strå starkare - tillsammans ökar vi välmående och uppmuntrar till en vardag i rörelse	10 %	28 100 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Lappeenranta	Myö liikuttaa - mielellään 2.	10 %	60 000 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Uusikaarlepyy	NY kraft år 2	10 %	20 250 €	Useita Liikkuvat-kohderyhmiä
Padasjoki	Lasten ja nuorten liikkuva Padasjoki	10 %	12 000 €	Muut hankkeet
Inkoo	Liikkuva aikuinen	10 %	11 000 €	Liikuntaneuvonta
Raahe	Työkykyä ja hyvinvointia liikunnasta	10 %	16 700 €	Liikkuva aikuinen
Viitasaari	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Wiitaunionin kunnissa	10 %	24 000 €	Liikuntaneuvonta
Äänekoski	Äänekoski liikkeessä -hanke	10 %	12 000 €	Liikuntaneuvonta

# Ikiliikkuja-toiminnan keskeiset hyvät käytännöt 1/3

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 hakuilmoituksen<sup>1</sup> yhteydessä.

## Hyvien käytäntöjen näkyminen hankesuunnitelmissa

### Liikuntatoiminnan sisältöjä

Liikuntaneuvonta: keskeinen toimenpide Ikiliikkuja-hankkeissa. Hankkeista lähes puolet (46 %) sisältää liikuntaneuvontaa yhtenä toimenpiteenä ja yli neljäsosa (27 %) hankkeista kehittää liikuntaneuvonnan palvelupolkua.

Voima- ja tasapainoharjoittelu: Ikiliikkuja-hankkeissa huomioidaan hyvin voima- ja tasapainoharjoittelun merkitys ikäihmisten fyysisen toimintakyvyn ylläpitämisessä ja parantamisessa. Hankkeista lähes kaksi kolmasosaa (62 %) järjestää voima- ja tasapainoharjoittelua matalan kynnyksen liikuntamuotona.

Virtuaalinen etäjumppa: noin kolmasosa (35 %) Ikiliikkuja-hankkeista järjestää etäjumppia. Etäjumppaa tarjoamalla huomioidaan etenkin huonokuntoiset ja kauempana keskustaaajamista asuvat ikäihmiset, jotka eivät pääse osallistumaan ohjattuihin ryhmiin.

Ulkoliikunta: ulkoliikunnan mahdollisuuksia tarjoaa 62 % Ikiliikkuja-hankkeista.

<sup>1</sup> [OKM 2024](#)

Osuudet on laskettu 26 Ikiliikkuja-hankkeen tiedoista

# Ikiliikkuja-toiminnan keskeiset hyvät käytännöt 2/3

## Hyvien käytäntöjen näkyminen hankesuunnitelmissa

### Osaamisen vahvistaminen, hyvien käytäntöjen jakaminen

Osaamisen kehittäminen: ammattilaisten ja/tai vertaisohjaajien osaamista kehitetään koulutuksilla 62 prosentissa Ikiliikkuja-hankkeista.

Alueelliset oppimisverkostot: mainitaan vain yhdessä Ikiliikkuja-hankkeessa.

Webinaarit ja yhteistapaamiset verkossa: on mahdollista, että jotkin mainituista koulutuksista toteutetaan webinaareina. Hanketoimijoiden yhteistapaamisista verkossa ei ollut mainintoja.

Viestintä ja materiaalit: Ikiliikkuja-hankkeista 65 prosenttia mainitsee toimintasuunnitelmassaan viestinnällisiä toimenpiteitä. Muutama hanke mainitsee hyödyntävänsä hankkeen toiminnassa Ikäinstituutin valmiita materiaaleja.

Osuudet on laskettu 26 Ikiliikkuja-hankkeen tiedoista

# Ikiliikkuja-toiminnan keskeiset hyvät käytännöt 3/3

## Hyvien käytäntöjen näkyminen hankesuunnitelmissa

### Yhteistyö ja osallisuus

Poikkisektorinen yhteistyö: Ikiliikkuja-hankkeista 85 prosenttia suunnittelee liikuntatoimintaa yhdessä yhdistysten ja järjestöjen kanssa. Hyvinvointialueen kanssa yhteistyötä aikoo tehdä 35 prosenttia hankkeista. Osa tahoista voi olla hakemusvaiheessa vielä suunnitteluvaiheessa, joten laajemman verkostotyön toteutumista voidaan tarkastella vasta myöhemmin.

Liikuntaraati: Lähes neljäsosa (23 %) Ikiliikkuja-hankkeista aikoo järjestää liikuntaraateja, jotta ikäihmisten ääni saadaan kuuluviin toiminnan suunnittelussa.

Perheet toiminnan tukena: Perheliikunnan mahdollisuuksien hyödyntäminen jää Ikiliikkuja-hankkeissa toimintasuunnitelmien perusteella vähäiseksi.

Yhdenvertaisuus ja sukupuolten tasa-arvo: Ikiliikkuja-hankkeista yli kolmasosa (38 %) aikoo huomioida toimintasuunnitelmakirjaustensa perusteella yhdenvertaisuutta tai sukupuolten tasa-arvoa. Ikiliikkuja-hankkeissa pyritään usein vähentämään ikäihmisten asuinpaikkaan ja toimintakyvyn rajoitukseen liittyvää eriarvoisuutta. Liikuntapalveluiden saavutettavuutta parannetaan viemällä liikuntaa lähellä kohderyhmää tai tarjoamalla esim. kuljetuspalveluja tai etäliikuntaa. Sukupuolten tasa-arvoon liittyviä mainintoja on vähäisesti.

Osuudet on laskettu 26 Ikiliikkuja-hankkeen tiedoista

# Hankkeiden tavoitteet

Lähes kaikki Ikiliikkuja-hankkeet ovat kirjanneet tavoitteeksi lisätä ikäihmisten liikkumisen määrää. Seuraavaksi yleisimpiä tavoitteita ovat ikäihmisten toimintakyvyn vahvistuminen ja liikuntapalveluiden saavutettavuuden parantuminen.

Vertaisohjaajien hyödyntäminen ja määrän lisääminen on keskeistä Ikiliikkuja-toiminnassa. Vertaisohjaajien avulla pystytään viemään liikuntapalveluja ikäihmisten lähelle, jotta toimintaan on helppo osallistua. Liikuntapalveluilla pyritään hankkeissa lisäämään ikäihmisten toimintakykyä, jotta kotona asuminen onnistuisi mahdollisimman pitkään.

Välillisinä tavoitteina hankkeissa on lisätä liikkumisen avulla kokonaisvaltaista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä sekä vähentää yksinäisyyttä. Lihasvoiman vahvistamisella pyritään ehkäisemään ikäihmisen kaatumisista ja putoamisista aiheutuvia sairaalajaksoja.

Ikiliikkuja-hankkeiden (n = 26) tavoitteet



# Hankkeiden toimenpiteet

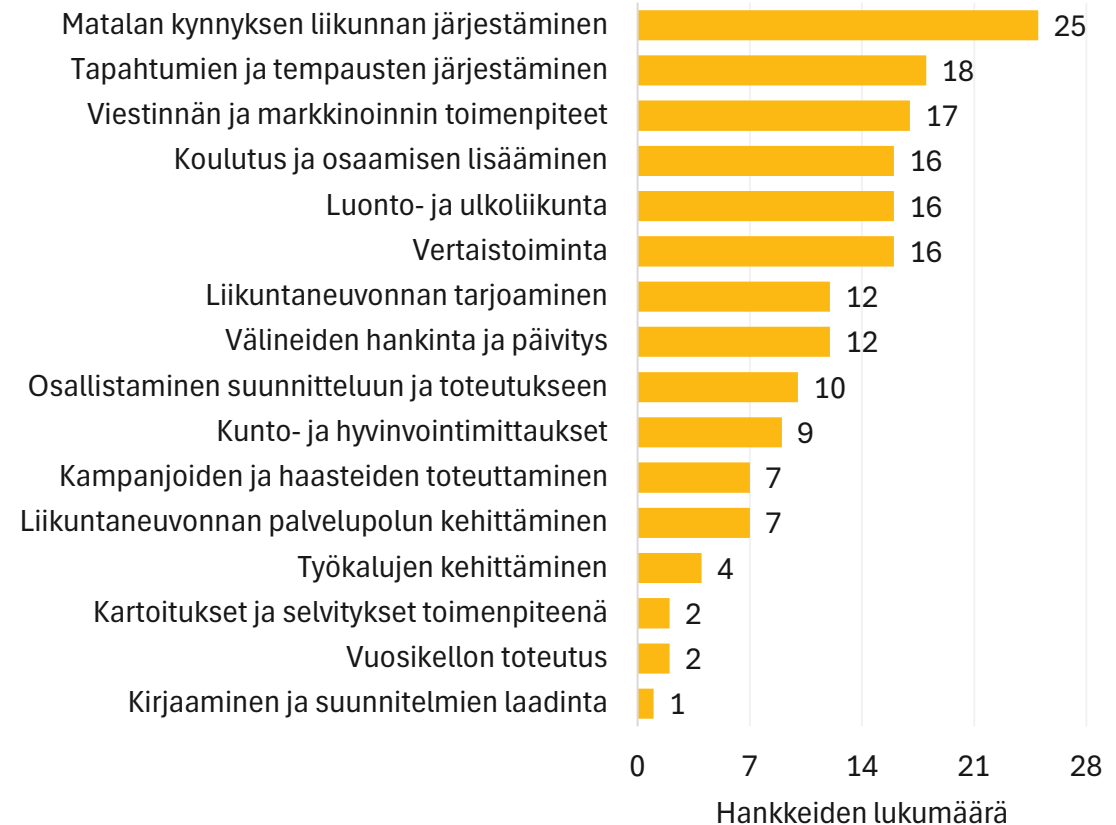
Ikiliikkuja-hankkeissa ikäihmisille tarjotaan monenlaista matalan kynnyksen liikuntaa esimerkiksi jumppaa, ohjattua kuntosalitoimintaa, lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua, senioritanssia sekä vesiliikuntaa.

Ulkoilumahdollisuudet ovat tärkeä osa ikäihmisille suunnattua toimintaa. Hankkeissa järjestetään ulkokuntosaliryhmiä, penkkilenkkejä, kulttuurikävelyjä ja ulkoiluystävällistä toimintaa. Omatoimiseen ulkoliikuntaan kannustetaan jakamalla ohjeita ja välineitä.

Viestinnän ja markkinoinnin toimenpiteet ovat yleisiä ja ne tähtäävät kohderyhmän tavoittamiseen.

Vertaisohjaajien hyödyntäminen ryhmien ohjauksessa auttaa toiminnan saavutettavuuden parantamisessa ja vakiintumisessa. Suuri osa hankkeiden koulutuksista on vertaisohjaajakoulutuksia.

Ikiliikkuja-hankkeiden (n = 26) toimenpiteet





# Hankkeiden yhteistyötahot

Ikiliikkuja-hankkeiden koordinaatiosta vastaa yleisimmin kunnan liikunta- ja vapaa-aikapalvelut. Oman ilmoituksensa mukaan hankkeet tekevät yhteistyötä keskimäärin seitsemän eri tahon kanssa.

Ikiliikkuja-hankkeiden yleisimpiä yhteistyökumppaneita ovat paikalliset järjestöt ja yhdistykset. Lähes kaikki hankkeet aikovat tehdä yhteistyötä yhdistysten kanssa. Muita yleisiä kumppaneita ovat seurakunta, vanhuspalvelut ja vanhusneuvosto, hyvinvointialue sekä liikunta- ja urheiluseurat.

Yhteistyökumppaneiden kautta tiedotetaan hankkeen toiminnoista ja ohjataan osallistujia hankkeeseen.

Yhteistyötahojen, etenkin paikallisten yhdistysten kautta etsitään liikuntatoimintaan halukkaita vertaisohjaajia.

Yhteistyötahot ovat mukana mm. tapahtumien, ryhmätoimintojen ja liikuntaneuvonnan järjestämisessä.

Hakemusvaiheessa hankkeiden yhteistyötahojen listaus on suuntaa antava. Yhteistyötahot voivat myöhemmin tarkentua ja määrä voi lisääntyä.

Ikiliikkuja-hankkeiden (n = 26) yhteistyötahot



# Hankkeen vaikutusten arviointi

Ikiliikkuja-hankkeet ovat kirjanneet tavoitteikseen lisätä ikäihmisten liikkumisen määrää, lisätä ikäihmisten toimintakykyä, parantaa liikuntapalveluiden saavutettavuutta ja vahvistaa yhteistyötä.

Lähes kaikki Ikiliikkuja-hankkeet aikovat arvioida toiminnan vaikutuksia tilastoimalla osallistujamääriä ja keräämällä osallistujapalautetta.

Tavoitteiden toteutumisen eli vaikutusten arviointiin suunnitellaan tilastointia toteutuneen toiminnan määrästä sekä osallistujamäärästä. Muita yleisimpiä keinoja vaikutusten arviointiin ovat palautekyselyt ja fyysisen kunnon testit.

## Ikiliikkuja-hankkeiden (n=26) vaikutusten arvioinnin mittarit

- Toteutuneen toiminnan (mm. ryhmät, tapahtumat, liikuntaneuvonta) määrän tilastointi
- Osallistujamäärien tilastointi
- Koulutettujen vertaisohjaajien määrän tilastointi
- Kuljetuspalvelun toteutuminen
- Fyysisen kunnon testit, tasapainotestit ja toimintakykymittaukset
- Palautekyselyt osallistujille ja yhteistyökumppaneille
- Osallistujien haastattelut ja ikäihmisten kuulemistilaisuudet
- Osallistujien itsearviointi
- Painettujen materiaalien menekki
- Arvio hankkeen pitkän aikavälin vaikutuksista (vaikutukset osallistujien elämänlaatuun ja mahdolliset pitkän aikavälin muutokset käyttäytymisessä)
- Toiminnan taloudellinen arviointi
- Toiminnan siirrettävyys ja mallinnettavuus
- Tilastojen tarkastelu pidemmällä aikavälillä, esim. kaatumis- ja putoamistapaturmien sekä lonkkamurtumien määrän kehitys

# Lisätietoa

## Viittausohje

Elina Tarkiainen, Henni Syväoja, Tuomas Kukko & Marianne Turunen. 2024. Ikiliikkuja-hanketoiminta kunnissa 2024. Ikäihmisiin 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](https://www.aviavustukset.fi)

Ikiliikkuja: <https://www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja/>