



LIKES

TOIMINTATIEDOT 2019

Likes on koko väestön liikunnallisen elämäntavan edistäjä, jonka toiminta perustuu tutkittuun tietoon ja käytännössä hyväksi havaittuun kokemukseen. Toteutamme monitieteistä tutkimusta, koordinoimme valtakunnallisia toimintakulttuurien muutosohjelmia ja teemme aktiivista asiantuntijatyötä.

Säätiön virallinen nimi on Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES sr, ruotsiksi Stiftelsen för främjande av motion och folkhälsa LIKES sr.

LIKUNNAN JA KANSANTERVEYDEN JULKAISUJA 384

ISBN (pdf) 978-951-790-531-2

ISSN 2342-4788

Toimittanut: Emma-Reetta Hämäläinen

Ulkoasu: Aava & Bang

Kuvat: JS Suomi & Unsplash

Jakelu: Likes, Rautpohjankatu 8, 40700 Jyväskylä | www.likes.fi

Copyright Likes

Lisää vuoden 2019 toimintatietoja (mm. toiminnan tilastot, virallinen toimintakertomus ja tilinpäätös): likes.fi/materiaalit

Likes

Liikunta ja liikkuminen osana arkea mahdollistavat hyvinvoivan yksilön ja yhteiskunnan. Likes luo edellytyksiä aktiiviselle arjelle ja näyttää suuntaa liikkeelle, jotta jokainen liikkuisi riittävästi. Likes tukee erityisesti sen enemmistön hyvinvointia, joka liikkuu terveytensä kannalta liian vähän. Likes on tehnyt aktiivisen arjen edistämisen eteen työtä jo 50 vuotta.

Liikuntapoliittisen selonteon mukaan 2020-luvulla liikuntapolitiikan tärkein tavoite on fyysisen aktiivisuuden merkittävä lisääminen kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Likes tukee tätä tavoitetta tuottamalla ja kokoamalla monitieteistä tutkimus- ja asiantuntijatietoa liikunnasta ja liikkumisesta.

Tietoa voi hyödyntää esimerkiksi kuntien hyvinvointikertomuksissa, investointipäätöksissä ja eri-ikäisten kuntalaisten hyvinvoinnin edistämisessä. Likesin toiminnan kärki on liikunnassa ja liikkumisessa, samalla käsitys terveydestä ja hyvinvoinnista on kokonaisvaltainen. Likes toimii monialaisesti yhteistyössä myös liikuntakentän ulkopuolella, kumppaneitaan arvostaen. Säätiö toimii pääosin julkisella rahoituksella, mutta tarjoaa asiantuntijuutta myös ostopalveluina.

Likes koordinoi valtakunnallisia toimintakulttuurien muutosohjelmia (Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu ja Liikkuva aikuinen), joiden kautta varmistuu tutkimuksen ja käytännön toteutuksen vahva vuoropuhelu. Vuodesta 2010 Liikkuva koulu -ohjelmaa on toteutettu hallitusohjelmatasoisena toimenpiteenä. Vuosi 2019 oli vaalivuosi, ja nyt pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelman yhtenä tavoitteena on liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nouseminen kaikissa ikäryhmissä – yhtenä keinona tavoitteen saavuttamiseksi on mainittu Liikkuva koulu -ohjelman laajentaminen eri elämänvaiheisiin.

Kaikki valtakunnalliset ohjelmat edistävät toiminnallaan hallitusohjelman tavoitetta. Valtakunnallisten ohjelmien toiminta ulottuu varhaiskasvatuksesta työikäisiin. Ohjelmat tukevat poikkihallinnollisesti varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, oppilaitosten, työelämän ja terveydenhuollon toimintakulttuurien muutosta aktiivisemmiksi ja hyvinvointia edistäviksi.

Kun kaikki muuttuu muuksi



Olen pitänyt tätä palstaa nyt 13 vuotta. Pikaselauksella kirjoitusteni toistuvaksi teemaksi osoitautuu *muutos*. Pankkikriisi, huippu-urheilun muutos, liikuntajärjestöjen muutos, valtionavustus-
ehtojen muutos, hallitusohjelmien muutos, liikuntapolitiikan muutos, liikunnan yhteiskunnallisten perustelujen muutos, Hippoksen alueen toivottu muutos.

Tämän katsauksen ydinsisällön piti olla Likesin 50-vuotisen historian kohokohtien kertaaminen, nykyisten toimenpiteiden urotekojen hehuttaminen ja uusien visioiden maalailu. Sitten tuli suuri muutos, jonka varjoista haluan silti nostaa yhden konkreettisen seikan: Likes uudisti brändinsä – ja vaikka olenkin jäävi, sanon, että onnistuneesti!

Tätä kirjoittaessani, 28. toukokuuta 2020, pysähdyn miettimään, mikä mahtaisi tässä kaleidoskooppisessa maailmassa pysyä keskellä, muuttumattomana.

Korona-aika, sen tuomat rajoitukset sekä ihmisten nöyrä rajoitusten noudattaminen ovat nostaneet maailmanlaajuisesti esiin yhden keskeisen, pysyvän tekijän: ihmisellä on tarve liikkua.

Luonnossa liikkumisen suosion räjähtäminen, etätöön esiin nostama työskentelyn tauottamisen merkitys, työkavereiden tapaamisen tärkeyden oivaltaminen – vain muutama mainitakseni. Nämä kaikki kytkeytyvät tarpeeseemme liikkua, tavata toisia ja olla aktiivisia.

Olemme oppineet koronaviruksen myötä paljon, ja poikkeustilanne on saanut arjen liikkumisen näyttäytymään uudessa valossa. Kyllä, yhä useampi on alkanut huomata liikkumisen merkityksen ja mahdollisuudet – ja mitä erilaisimmissa yhteyksissä! Yhä enemmän olemme tilanteessa, jossa ”meidän asiasta” alkavat puhua myös muut kuin ”me”. Sitähän me liikunnan ja liikkumisen edistäjät olemme toivoneet pitkään, mutta olemmeko myös hiukan pelänneet? Olemmeko valmiita siihen, että liikunnan ja liikkumisen puolesta puhuvat ja tekevät myös muut kuin meidän vanhat tuttumme? Saako viestiämme viedä eteenpäin muut kuin me itse?

Jos olen joskus aikaisemmin povannut muutosten olevan edessä, niin nyt sanon, että ne tulevat vastaan huomenna. Veikkauksen tulevaisuus järjestötoiminnan keskeisenä rahoittajana on epävarma, ja liikunnan ja urheilun asema kaikkea muuta kuin turvattu.

Me yleishyödylliset toimijat olemme tämän maailman virrassa matkustajia, mukana kulkijoita. Ellemme sitten ota käsiimme meloja ja jaksaa kauhoa riittävän vahvasti, jotta voisimme itse ohjata kulkuamme. Voimia Likesin henkilöstöllä ainakin on, kunhan vain löydämme melat!

Eino Havas, johtaja



FT Maria Rantalan väitöskirja tarkastettiin Turun yliopistossa alkuvuodesta 2019. Vastaväittäjänä oli dosentti Erkki Vasara Helsingin yliopistosta ja kustoksena professori Kirsi Vainio-Korhonen Turun yliopistosta. Rantalan väitöskirjan ohjaajina toimivat lisäksi Kari Teräs ja Johanna Ilmakunnas Turun yliopistosta sekä Tapani Huovila Jyväskylän yliopistosta. Ohjausryhmään kuuluivat myös Likesin Kaarlo Laine, Tuija Tammelin ja Eino Havas.

Rantala, Maria 2019. Ylös, ulos ja lenkille! Suomalaiset kuntoliikuntajärjestöt ja liikuntakampanjajulisteet vuosina 1941–2010. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 351. Bibliotheca Sigillumiana 7.

[Väitöskirjaa voi tilata kustantajan sivulta.](#)

[Väitöstiivistelmä](#)

VÄITÖS

Suomalainen liikuntakampanjointi kaipaa lisää rohkeutta ja nokkeluutta

Suomalaiselle liikuntakampanjoinnille on ollut tyypillistä hidas uusiutuminen. Ajankohtaisuuksille, huumorille, nokkeluuksille ja vastamainonnalle olisi tilaa liikunnan ja liikkumisen edistämisen viestinnässä. 2020-luvulla terveys tai kunto argumenttina eivät enää riitä.

Maria Rantala (FT) tarkasteli suomalaisten kuntoliikuntajärjestöjen toiminnan ja kampanjoinnin kehitystä sekä liikuntavalistusjulistusten sisältöjä vuosien 1941–2010 väliseltä ajalta.

Tulosten mukaan suomalaisille liikuntakampanjoinnille on ollut tyypillistä hidas uudistuminen. Tätä voidaan perustella sillä, että monia 1900-luvun alussa käytössä olleita keinoja käytetään vielä 2000-luvullakin – esimerkiksi prosenttikilpailuja, arvontoja ja eri yhteisöjen välisiä kilpailuja, joissa lasketaan minutteja, kertoja, askelia ja kilometrejä. Liikkuja myös esitetään edelleen tavalisena, sopusuhtaisena ihmisenä, joka reippailee iloisen positiivisena yhdessä ystäviensä kanssa. Useimmiten hän kävelee, hiihtää, juoksee, ui tai pyöräilee idyllisessä luontoympäristössä.

Rantalan mukaan liikuntakampanjoinnissa olisi jatkossa hyödynnettävä aikaisempaa enemmän vastamainontaa, tarjottava pidempiä päättelyketjuja ja luotettava enemmän katsojaan. Liikuntakampanjoihin tarvittaisiin enemmän sisältöjä, joissa kuvataan arjen liikkumisen realismia, kuten esimerkiksi loskaisia, pimeitä ja liukkaita kaupunkiympäristöjä ja näihin olosuhteisiin liittyviä ratkaisuja. Tarvittaisiin myös lisää materiaaleja, joissa haastettaisiin rohkeasti esimerkiksi autoiluun, hissien käyttöön, sohvalle makoiluun tai TV:n katseluun liittyviä mielikuvia.

LISÄTIETOJA:

Maria Rantala, viestinnän asiantuntija

maria.rantala@likes.fi

puh. 040 502 9082

Tiedolla johtamista kehitetään kuntien hyvinvointityössä

Vuonna 2019 Likesillä käynnistyi [työ kuntien hyvinvointityön tiedolla johtamisen tukemiseksi ja tutkimiseksi](#). Mielenkiinnon kohteena on, millaisen tiedon varassa kuntien hyvinvoinnin ja liikunnan edistämistä suunnitellaan ja ohjataan ja millaista tukea kunnat tarvitsisivat tiedolla johtamisen kehittämisessä.

Hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuutta kunnissa tarkasteltiin erityisesti liikunnan ja arkiliikuttamisen näkökulmasta. Osana hanketta kehitettiin [Kunta-Virveli](#), joka on visuaalinen tietoa ja työkalu hyvinvoinnin edistämisen suunnittelun, toimenpiteiden toteutuksen ja seurannan tueksi.

Kunta-Virveliin kootaan trenditietoa liikunnan edistämisen resursseista sekä Suomen kuntien tilastotiedoista, väestörakenteesta ja liikunnan olosuhteista. Tietoja yhdistetään kuntakohtaisesti kansallisten terveystutkimusten tuloksiin sekä Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuuden aineistoihin. Virvelin käyttöä pilotoitiin keski-suomalaisissa kunnissa.

Kunta-Virvelin kehittämiseen panostettiin erityisesti vuonna 2019 Keski-Suomen kehittämissuunnitelman rahoittamassa hankkeessa *Liikunnan ja hyvinvoinnin edistämisen tietoa ja toimintaprosessin kehittäminen Keski-Suomessa*, ja kehittäminen jatkuu vuonna 2020 Keski-Suomen liikunta ry:n johtamassa hankkeessa *Liikunnasta hyvinvointia Keski-Suomeen*. Kokonaisuus kytkeytyy myös Keski-Suomen hyvinvoinnin osaamiskeskittymä KEHOn tutkimus- ja kehittämis-toimintaan sekä maakunnan hyvinvointityön koordinointiin ja tiedon keräämiseen. Yhteistyössä Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ja Jyväskylän yliopiston kanssa on valmisteltu laajempaa tutkimus- ja kehittämishanketta sekä luotu verkostoa toimenpiteiden toteuttamiseksi jatkossa.

LISÄTIETOJA:

Salla Turpeinen, tutkija
salla.turpeinen@likes.fi
puh. 040 773 2363

Virpi Inkinen, data-asiantuntija (Kunta-Virveli)
virpi.inkinen@likes.fi
puh. 040 501 7168



Kokonaisuuden kehittämisen taustalla on Likesin [Strategisen tietotuotannon](#) monivuotinen valtakunnallisten liikunta- ja hyvinvointihankkeiden seuranta ja arviointi. Kokonaisuuksia ovat muun muassa opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä seuratuksi, monikulttuuriset liikuntahankkeet, liikunnallisen elämäntavan hankkeet, Liikkuva koulu -ohjelmakokonaisuus sekä yksittäiset tutkimus-, selvitys- ja arviointityöt. Tavoitteena on tukea tiedolla johtamista niin kunnissa, maakunnissa, valtionhallinnossa kuin järjestöissäkin.

Liikunnan ja terveyden tutkimus

LISÄTIETOJA

TUTKIMUSHANKKEISTA:

Tuija Tammelin, tutkimusjohtaja

tuija.tammelin@likes.fi

puh. 0400 247 998



Pienten lasten liikkumisen ja motoristen taitojen tueksi luodaan väestötason seurantaa

Keväällä 2019 käynnistyi **PIILO-hanke**, jonka tavoitteena on kehittää alle kouluikäisten lasten hyvinvoinnin seurantaa ja hyödyntää tuloksia hyvinvoinnin edistämisessä valtakunnallisesti. Elämäntavan aktiivisuuden tiedetään vakiintuvan jossain määrin jo alle kouluikässä. Alle kouluikäisten lasten liikkumisen määrästä tai motorisista taidoista ei kuitenkaan vielä ole laajempaa tietoa, jonka pohjalta voitaisiin tehdä päätöksiä ja edistää lasten liikkumista. PIILO-hankkeessa valmistuukin suunnitelma pienten lasten liikkumisen väestötason seurannan toteutuksesta.

Liikkumisen ja motoristen taitojen tilan selvittäminen auttaa tunnistamaan lasten vahvuuksia ja mahdollisia tuen tarpeita. Hankkeessa laaditaan suunnitelma alle kouluikäisten lasten liikkumisen väestötason seurannan toteutuksesta sekä verrataan keskenään erilaisia fyysisen aktiivisuuden ja motoristen taitojen arvioinnin mittausmenetelmiä.

PIILO-hankkeessa huomionarvoista on hanketta varten koottu, monitieteinen asiantuntijaryhmä, joka perehtyy erilaisiin tapoihin mitata pienten lasten liikunnan iloa, fyysistä aktiivisuutta ja motorisia taitoja. Seurantamittaristo tulee olemaan myös kansainvälisesti tarkasteltuna ainutlaatuinen.

Asiantuntijaryhmä valitsi ja kehitti menetelmät esitestausta varten. Syksyllä mittauksia toteutettiin laboratoriossa, päiväkodeissa sekä mittauksiin osallistuneiden lasten kotona. Mittaukset jatkuvat vuonna 2020.

PIILO on Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan kytkeytyvä tutkimus- ja kehittämishanke, jota koordinoivat Likes ja Jyväskylän yliopisto. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Liikkuminen matematiikan oppimisen tukena

Liikkuvaa matikkaa -tutkimushankkeessa kehitetään toiminnallisia ja liikunnallisia matematiikan opetusmenetelmiä. Tutkimuksessa selvitetään, miten liikunnallinen matematiikan oppitunti vaikuttaa lasten oppimistuloksiin, kognitiivisiin toimintoihin, viihtyvyyteen, motivaatioon ja motorisiin taitoihin.

Liikkuvaa matikkaa -tutkimus tuottaa tietoa, miten liikkumista kannattaa lisätä koulupäivään oppimisen näkökulmasta. Tutkimus kokoaa myös oppilaiden ja opettajien kokemuksia, ja tutkimuksesta syntyvää tietoa liikkeen lisäämisestä oppitunneilla voidaan hyödyntää opetuksessa. Tuotettu materiaali opetuksen sisällöistä jaetaan yleistajuisessa muodossa opettajien, koulujen ja muiden opetusalan asiantuntijoiden käyttöön.

Tutkimuksessa on ollut mukana kouluja Keski-Suomen alueelta ja liikunnan vaikutuksia on seurattu alakoulun kolmansilla luokilla puoli vuotta kestäneessä opetusjaksossa. Mukana olevat luokat on jaettu kolmeen eri ryhmään, joissa matematiikan oppitunteja on toteutettu kolmella erilaisella tavalla.

Vuoden 2019 lopussa hankkeessa julkaistiin tutkimuskatsaus, johon on kootu yhteen kansainvälisiä tutkimustuloksia koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämisen vaikutuksista matematiikan oppimistuloksiin (Sneck ym. 2019). Katsauksen mukaan liikkumisen lisääminen koulupäivään paransi matematiikan oppimistuloksia 45 % tutkimuksista. Toisaalta katsauksen perusteella ei saatu selville, mikä on oppimisen kannalta hyödyllisin tapa lisätä liikuntaa koulupäivään, sillä monet eri liikkumisen tavat tuottivat positiivisia tuloksia.

Liikkuvaa matikkaa -tutkimushankkeen yhteistyökumppaneita ovat Niilo Mäki -instituutti, Jyväskylän yliopisto, Oulun yliopisto, Liikkuva koulu -ohjelma ja Northeastern University Bostonista. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Eurooppalaisessa yhteistyössä luodaan verkostoja ja ylikansallisia toimintamalleja

Likes on mukana kansainvälisissä hankkeissa. Eurooppalaisen yhteistyön keskiössä on verkoston ja yhteisten, valtioiden rajat ylittävien toimintatapojen ja järjestelmien luominen. Vuonna 2019 päättynyttä Keep Youngsters Involved -hanketta rahoitti Euroopan unionin Erasmus+-ohjelma. Hanke oli kuuden tutkimuslaitoksen, yhden lajiliiton ja kansainvälisen järjestön yhteishanke.

Keep Youngsters Involved -hankkeen tavoitteena oli lisätä ja jakaa tietoa siitä, miten nuorten pysymistä mukana organisoidussa liikuntaharrastuksessa voidaan tukea. Hankkeen toimintaa motivoi havainto, että teini-ikässä osa nuorista alkaa luopua joko erityisesti urheiluseuratoiminnasta tai ylipäätään liikunnallisesta elämäntavasta. Hankkeessa koottiin ja arvioitiin tutkimukseen perustuvia tekijöitä, joilla nuorten liikunnassa mukana pysymistä voitaisiin edistää.

Tutkimuskatsauksen perusteella tunnistettiin 150 tekijää, jotka ovat yhteydessä urheilun lopettamiseen nuorten keskuudessa. Näistä valittiin 14 tärkeintä tekijää ja 169 toimenpidettä, joilla urheilun lopettamista voidaan ehkäistä. Tärkeimpinä tekijöinä nuorten liikuntaharrastuksessa mukana pysymisen tukemiseen tunnistettiin muun muassa tunne minäpystyvyydestä ja joukkoon kuulumisesta, oppimisilmapiiri sekä ajan ja omien tavoitteiden tasapaino. Yksittäisen urheiluseuran tai valmennusryhmän tasolla keinot ovat konkreettisia menettelytapoja, ohjeita tai käytäntöjä, kun taas järjestelmätasolla keinoja ovat kansalliset kehittämishankkeet ja -ohjelmat.

Hankkeen tulokset jaettiin tutkimusartikkelina, raportteina, videoina ja seminaareina. Lisäksi tulokset koottiin pelikorteiksi, joiden soveltuvuutta seuratoimijoiden ja nuorten keskustelutyökaluna testattiin.

Materiaalit ovat saatavilla myös suomeksi hankkeen [verkkosivuilla](#).

Vuonna 2019 Likes sai rahoituksen neljään uuteen eurooppalaiseen yhteistyöhankkeeseen.

Palloliitto ja Likes kehittivät työkalun jalkapallon harrastamisen hinnasta

Suomen Palloliiton ja Likesin yhteistyön tuloksena oli visuaalinen tietoaalusta juniorijalkapallon todellisista kustannuksista Suomessa ja materiaali vuorovaikutukseen seurojen kanssa. Tavoitteena on edistää tiedolla johtamista harrastamisen kustannuksiin vaikuttamisessa.

Projektissa rakennettu visuaalinen tietokanta näyttää harrastuskustannusten jakautumisen visuaalisesti. Hintaan vaikuttavia tekijöitä voi tarkastella esimerkiksi alueittain, ikäluokittain, sukupuolittain tai harrastuksen intensiteetin mukaan. Tulokset näkee suoraan visualisointeina. Tietoaalusta on rakennettu Microsoft Power BI -ohjelmistolla.

Lisäksi koottiin yhteenveto 865 joukkueen selvityksen tuloksista Palloliiton Harrastamisen hinta -keskustelutyökaluun. Se on suunnattu urheiluseura- ja joukkueetasolle, jotta paikallisesti voidaan tehdä tietoon perustuvia ratkaisuja siitä, mitä kustannukset ovat, miten niihin voidaan vaikuttaa ja miten valinnat vaikuttavat toiminnan luonteeseen ja laatuun. Keskustelutyökalu tarjoaa rakenteen hintakeskusteluun ja tietoisten valintojen tekemiseen.

Jalkapallon harrastamisen kustannuksiin vaikuttavat muun muassa ohjattujen harjoituskerrojen määrä, valmennus sekä olosuhteiden käytön tehokkuus. Merkittävä vaikutus on myös valinnoilla siitä, millaisissa olosuhteissa harjoitellaan.

LISÄTIETOJA:

Kaarlo Laine, tutkimusjohtaja

kaarlo.laine@likes.fi

puh. 0400 247 473



Nuorten työelämätaitoja, aktiivisuutta ja osallisuutta vahvistettiin ryhmätoiminnan keinoin

ViVo – Virtaa ja voimaa nuorille! -hankkeen kohderyhmänä olivat alle 30-vuotiaat työttömät ja työelämän ulkopuolella olevat nuoret.

Ryhmätoiminnan kautta vahvistettiin nuorten työelämätaitoja, aktiivisuutta työmarkkinoilla ja osallisuutta nuorten omiin tavoitteisiin ja ideoihin perustuen. Likes vastasi hankkeessa seurannasta, jonka kautta arvioitiin muun muassa hankkeessa toteutetun nuorten ryhmätoiminnan merkitystä ja tuloksia sekä osallistujien hyvinvoinnin tilaa. Seurannan lisäksi Likes toi mukaan liikunnan ja liikkumisen näkökulmia: miten ryhmätoimintaan voi tuoda mukaan toiminnallisuutta sekä mikä liikunnan merkitys on hyvinvoinnin ja osallisuuden vahvistajana.

Hankkeessa vahvistettiin kokeilevan ryhmätoiminnan keinoin Saarijärven ja Jyväskylän alueiden nuorten työelämätaitoja, aktiivisuutta ja osallisuutta vuosina 2017–2019. Likes oli hankkeessa osatoteuttajana yhdessä Visio-säätiön kanssa. Hanketta koordinoi Jyväskylän ammattikorkeakoulu ja rahoitus tuli Euroopan sosiaalirahastosta.

LISÄTIETOJA:

Kaisa Koivuniemi, terveyden edistämisen asiantuntija
kaisa.koivuniemi@likes.fi
puh. 050 443 2352

[Tutustu hankkeen julkaisuun](#)



Aktiivisen arjen edistämistä

Likes koordinoi [valtakunnallisia toimintakulttuurien muutosohjelmia](#).

Ohjelmien toiminta ulottuu varhaiskasvatuksesta työikäisiin.



Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan yli 500 uutta yksikköä

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan rekisteröityi vuoden aikana 557 uutta varhaiskasvatusyksikköä. Ohjelmassa oli vuoden 2019 lopussa mukana 2 264 yksikköä. Yksiköiden itse ilmoittamien lapsimäärien mukaan ohjelma tavoittaa jo yli 150 000 lasta.

Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma-asiakirja julkaistiin

Keväällä 2019 julkaistiin [ohjelma-asiakirja](#), jossa kuvataan ohjelman tavoitteita ja toteutuksen peruseriaatteita sekä visioidaan ohjelman tulevaisuutta eri tasoilla. Julkaisussa tarkastellaan myös ohjelman perustaa, kuten varhaiskasvatusta ohjaavia lakeja ja asiakirjoja sekä pienten lasten fyysisen aktiivisuuden tieteellisiä perusteluja. Samalla julkaistiin uudistettu ohjelma-alusta, jossa varhaiskasvatusyksiköiden kehitystyö on vaiheistettu ja jossa yksiköt dokumentoivat toimintaansa ja jakavat sitä muille jatkokehittelyyn.



LIIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

Liikkuva koulu -ohjelman kärkihankevaiheen ulkoinen arviointi

Liikkuva koulu -ohjelman [ulkoisessa arvioinnissa](#) todettiin, että ohjelma on onnistunut vahvistamaan koulujen kapasiteettia liikunnan lisäämiseksi. Liikkuva koulu -ohjelman arvioinnin toteutti valtion liikuntaneuvoston tilauksesta Kansallinen koulutuksen arviointikeskus Karvi.

Liikkuvan koulun kansainvälinen konsepti syntyi

Liikkuvan koulun koulutusvientikonsepti [Schools on the Move](#) luotiin kevään ja syksyn 2019 aikana. Konseptin tavoitteena on myydä Liikkuvan koulun toimintamallin eri osa-alueita ulkomaille. Schools on the Move -tavaramerkki on suojattu EU-maissa sekä muissa konseptin kohdemaissa. Koulutusvientikokonaisuuden englanninkieliset nettisivut löytyvät osoitteesta www.schoolsonthemove.fi.



Liikkumisen mahdollisuudet kohenivat Liikkuva opiskelu -kokeiluhankkeissa

Joulukuussa 2019 julkaistiin [raportti](#), jossa tarkastellaan Liikkuva opiskelu -ohjelman kokeiluhankevaihetta vuosina 2017–2019. Toisen asteen oppilaitokset pääsivät alkuun aktiivisen toimintakulttuurin kehittämisessä kahden kokeiluhankevuoden aikana. Tämä näkyy liikkumisen mahdollisuuksien kohentumisena.

Liikkuva opiskelu -seminaari kokosi hanketoimijat

Liikkuva opiskelu -seminaari järjestettiin 9.–10.10.2019 Clarion Airport Hotel Vantaalla. Seminaariin osallistui noin 160 hanketoimijaa toiselta asteelta ja korkeakouluista. Avauspuheenvuoron piti valtiosihteeri **Tuomo Puumala**. Seminaarissa julkaistiin Liikkuva opiskelu -toiminnan koordinoinnin tueksi laadittu tukimateriaali [”Opiskelijat kuitenkin tietää parhaiten, mistä ne tykkää”](#). Näkökulmia Liikkuva opiskelu -toiminnan käynnistämiseen oppilaitoksessa.

Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari

Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu ja Liikkuva opiskelu -ohjelmien yhteinen Liikkuva ja oppiva yhteisö -seminaari järjestettiin 1.–2.4.2019 Tampere-talossa. Seminaarin avasi opetus- ja kulttuuriministeri **Sanni Grahn-Laasonen**. Ohjelmassa oli luentoja, vierailuja ja lukuisia toiminnallisia työpajoja. Seminaari kokosi ennätyselliset 1 300 osallistujaa, yli 100 puhujaa ja monia näytteilleasettajia. Iltatilaisuus monipuolisine ohjelmineen järjestettiin Pakkahuoneella.



LIKKUVA AIKUINEN

Liikkuva aikuinen -ohjelma jatkaa KKI-ohjelman viitoittamaa tietä

Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma on ollut pala suomalaista liikunnan edistämisen historiaa 25 vuoden ajan. Toiminnallaan KKI-ohjelma on kyennyt koostamaan eri teemojen ympärille monipuolisia verkostoja. Ohjelma on tarjonnut yhteisen verkoston ohella taloudellista tukea, toimintamalleja, työkaluja, koulutusta ja mentorointia. Ohjelman 25-vuotista taivalta juhlittiin näyttävästi elokuussa 2019. Jo tuolloin oli tiedossa, että KKI ei tule jatkumaan nyky muodossaan, vaan millä on ollut alku, sillä on myös loppu.

Syksyn mittaan luotiin kivijalka uudelle ohjelmalle, ja sen tehtäväksi määriteltiin liikkuvan työelämän ja liikuntaneuvonnan palveluketjun valtakunnallinen johtaminen, kehittäminen ja koordinointi.

**Tästä starttasi Liikkuva aikuinen -ohjelma
- jotta aktiivisuudesta tulisi
uusi normaali.**



KKI-hankeavustuksilla paljon uusia hakijoita

KKI-hanketuki- ja KKI-kehittämishanketukihakemuksia tuli vuodelle 2019 yhteensä 436 kappaletta. Avustusta myönnettiin 212 hankkeelle ja myönnetty avustussumma oli 849 900 euroa. KKI-hanketukihaut tavoittivat runsaasti uusia hakijoita, yhteensä 165. KKI-ohjelman painopistealueiden lisäksi hakijoita kannustettiin sisällyttämään hankkeeseen mahdollisuuksien mukaan myös luonto- liikuntaa. Teema oli mukana neljäosassa tukea saaneista hankkeista. Vuonna 2019 KKI-hankeavustuksia jaettiin viimeistä kertaa, ja avustusten myöntö siirtyi opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnoimaksi.

Kiinnostus työmatkaliikkumisen kehittämiseen kasvaa

Vuonna 2019 KKI-ohjelma vastasi tiedonnälkään julkaisemalla yhdessä kumppaneidensa kanssa kolme uutiskirjettä fiksuma työmatkaliikkumisesta, pitämällä neljä aamukahviwebinaaria sekä järjestämällä Fiksusti töihin -verkostotilaisuuden 21.11.2019. Lisäksi käynnistyi laaja-alainen Fiksusti töihin -foorumi, joka toimii aktiivisen ja kestäväen työmatkaliikkumisen edistäjänä strategisella tasolla valtakunnallisesti.

Liikuntaneuvontaa kehitetään yhteistyöllä

Vuonna 2019 KKI-ohjelma käynnisti foorumityöskentelyn, jonka tavoitteena on tehdä liikuntaneuvonnasta koko maassa tasalaatuista. Ohjelman koordinoimat Liikuntaneuvonnan kehittämis- ja asiantuntijafoorumit alkoivat rakentaa valtakunnallisia liikuntaneuvonnan suosituksia sekä yhteistä mittaristoa, jonka avulla vaikutuksen voidaan todentaa. Lisäksi liikuntaneuvonnan verkkosivujen suunnittelu käynnistettiin kartoittamalla käyttäjäkohderyhmien tarpeita. Työ jatkuu vuonna 2020.

Kuntomittaukset kiinnostivat sairaanhoitopiireissä

KKI-ohjelma ja 16 sairaanhoitopiiriä jatkoivat yhteistyötä, jolla tuetaan henkilöstön fyysistä kuntoa ja työkykyä. Yhtenä osana tätä kokonaisuutta järjestettiin syyskuussa KKI-mittauspäiväkiertue, jossa rekkaan rakennetulla testiasemalla tehtiin [Kehon kuntoindeksi -mittauksia](#). Kiertue vieraili 16 sairaanhoitopiirissä, mittauspäiviä oli 19 ja kuntonsa kävi testauttamassa yhteensä 6 316 henkilöä. Henkilöstön fyysisen kunnan ja työkyvyn edistäminen on tärkeää, ja tähän mittaukset ovat yksi hyvä keino. Tulosten mukaan hyväkuntoiset työntekijät kokevat oman työkykynsä selvästi paremmaksi kuin huonokuntoiset kollegansa.



2019

1

väitöskirja

17

yleistajuista
asiantuntijajulkaisua

17

tieteellistä
esitelmää

140

yleistajuista
esitelmää

26

vertaisarvioitua
artikkelia

19

oman julkaisusarjan julkaisua
(Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja)

LIKES

www.likes.fi

 facebook.com/likesfi

 @likesfi

OHJELMAT

Liikkuva varhaiskasvatus

www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi

 facebook.com/ilokasvaaliikkuen

Liikkuva koulu

www.liikkuvakoulu.fi

 facebook.com/liikkuvakoulu

 @liikkuvakoulu

 @liikkuvakoulu

Liikkuva opiskelu

www.liikkuvaopiskelu.fi

 facebook.com/liikkuvaopiskelu

 @liikkuvaopiskelu

Liikkuva aikuinen

www.liikkuva aikuinen.fi

 facebook.com/liikkuva aikuinen

 @liikkuva aikuine

 @liikkuva aikuinen

LIKES