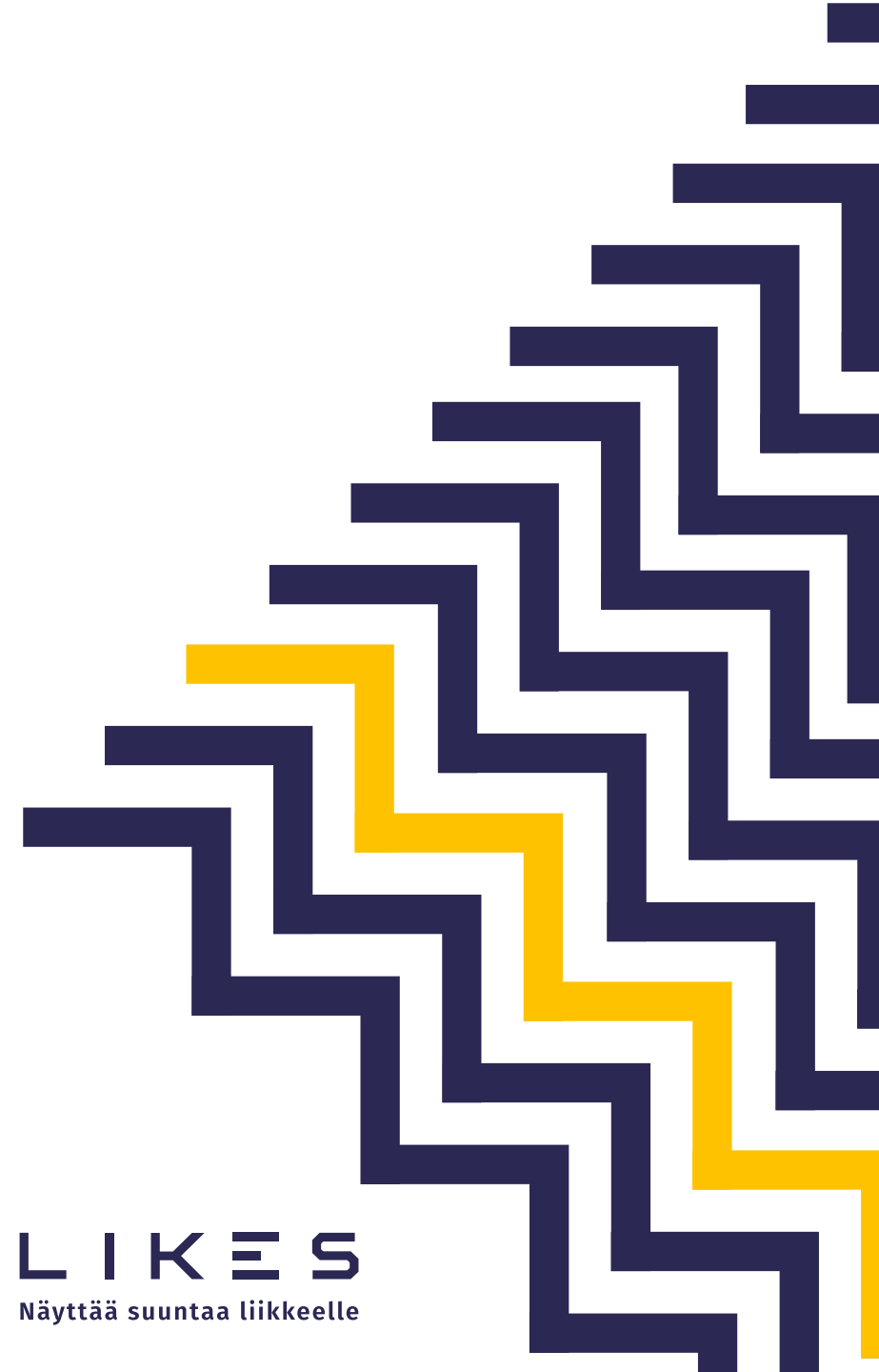


Ikiliikkuja -ohjelmakooste

Liikunnallisen elämäntavan paikallisten
kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi 2021

Likes
Strateginen tietotuotanto
Elina Tarkiainen, Marianne Turunen & Kaarlo Laine





Valtionavustuksen tarkoitus ja painopisteet

Tarkoitus

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 elämäntavassa, erityisesti vähän liikkuvien osalta. Avustusten avulla toimeenpannaan valtakunnallisia liikunnanedistämishankkeita eli Liikkuvat-ohjelmia paikallisella tasolla.

Painopisteet

Avustuksen pääpainopisteet vuonna 2021 olivat **Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja -ohjelmien tavoitteisiin kytkeytyvät toimet.**

Avustuksen muut painopisteet olivat matalan kynnyksen lasten ja nuorten liikunta, soveltava liikunta, useiden ikäryhmien liikunta ja muu esimerkiksi yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa liikunnallisessa elämäntavassa edistävä toiminta.

[\(OKM 2021\)](#)

Ikiliikkuja-toiminta liikunnallisen elämäntavan paikallisissa kehittämishankkeissa

Liikunnallisen elämäntavan paikallisia kehittämishankkeita myönnettiin vuonna 2021 yhteensä 154 hankkeelle 2 998 520 euroa.

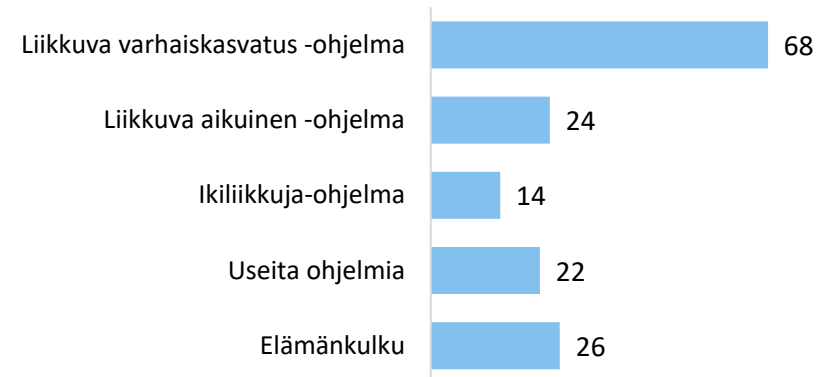
Yhteensä 56 hanketta ilmoitti hankkeen kohdistuvan 1–100 prosenttisesti ikiliikkuja-toimintaan eli ikäihmisten liikuntaan:

100 %	12 hanketta
71–99 %	0 hanketta
51–70 %	2 hanketta
5–50 %	42 hanketta

Muita kohderyhmiä olivat varhaiskasvatus ja esiopetus, muut lapset ja nuoret, ikäihmiset, soveltava liikunta ja elämäntapa.

Ikiliikkuja-ohjelman tavoitteena on tukea ilman säännöllisiä palveluja kotona asuvien ja toimintakyvyn heikentymisvaarassa olevien ikäihmisten liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta. Toimenpidesuunnitelmien perusteella 14 hanketta kohdistui pääasiassa ikäihmisille. Nämä hankkeet olivat ilmoittaneet, että hankkeen toiminnasta vähintään 50 % kohdistui ikäihmisille.

Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeet pääasiallisen kohdentumisen mukaan v. 2021 (hankkeiden lkm).



Useiden ohjelmien hankkeet voivat sisältää ikäihmisten hankkeita yhtenä kohderyhmänä. Elämäntapa-hankkeiden tavoitteena oli pääasiassa edistää kaikkien kuntalaisten liikumista ja hyvinvointia.

Kunta	Hanke	Myönnetty avustus	Ikäihmiset %	Ensisijainen kohderyhmä
Enonkoski	Liikettä Liikuttaen Enonkosken Senioreille	7000	100	Ikiliikkuja
Hanko	Kaatumisten ehkäisy Hangossa/ Förebyggande av fallolyckor i Hangö	20 000 €	100	Ikiliikkuja
Hattula	Hattulan soveltavan liikunnan ohjelma (senioriliikunnan ohjelma)	31 000 €	100	Ikiliikkuja
Koski TI	Ikiliikkuja –kehittämishanke 2020-2022 Kosken TI kunnassa	6 000 €	100	Ikiliikkuja
Kuhmoinen	Aktiivinen Ikäihminen. Hyvinvointia ja toimintakykyä liikunnalla 2	4 000 €	100	Ikiliikkuja
Laitila	Voimaa ja terveyttä Laitilan ikiliikkujuille	12 000 €	100	Ikiliikkuja
Lohja	Lisää liikettä - Hyvää ikää liikunnalla Lohjalla taiteiden tasapainoa - voimakkaaksi voimaillen -	7 000 €	100	Ikiliikkuja
Masku	Maskun Seniorit eivät sammaloidu	2 000 €	100	Ikiliikkuja
Savitaipale	Savitaipaleen liikkuva ikä-ihminen	10 000 €	100	Ikiliikkuja
Siilinjärvi	Siilinjärven Ikiliikkuja	7 500 €	100	Ikiliikkuja
Säkylä	Liikuntaa senioreille - yhteisöllisyyttä kyläkeskuksiin Voimaa vanhuuteen -ohjelman hyvien käytänteiden jalkauttaminen, 3. toimintavuosi	2 500 €	100	Ikiliikkuja
Virrat		5 700 €	100	Ikiliikkuja
Rauma	Lusikallinen liikuntaa lääkkeeksi, Rauma	9 000 €	70	Ikiliikkuja
Loimaa	Liikuntaa ja digiä loimaalaisille	11 900 €	58	Useita ohjelmia
Lappeenranta	Myö liikutaa! (2.)	53 000	50	Useita ohjelmia
Muurame	Liikkuva Muurame	6 000	50	Useita ohjelmia
Mäntsälä	Liikkuen luonnossa läpi elämän	19 000	50	Elämäntapaku
Orivesi	Liikkuva ORI2	18 900	50	Elämäntapaku
Paltamo	LÄHILIIKKUJA2 -jatkoehanke	26 000	50	Useita ohjelmia
Ylitornio	Liikuttavampi arki Ylitorniolla	15 200	40	Useita ohjelmia
Humppila	Liikunnallinen elämäntapa - Liikkuva Humppila Arkiliikunta osana hyvinvointia Myrskylässä 2020-2022	15 000	35	Elämäntapaku
Myrskylä		20 000	35	Elämäntapaku
Hamina	Kylät lentoon - haminalaiset "Ylös, ulos ja lenkille"	44 000	30	Ikiliikkuja
Kolari	Liikuthan Kolarissakin	5500	30	Useita ohjelmia
Kärkölä	Liikkuva Kärkölä 2021-2023	23 000	30	Elämäntapaku
Laukaa	Liikkuva Laukaa	30 500	30	Useita ohjelmia
Parkano	Hyvinvointia liikuntaneuvonnasta	17 100	30	Useita ohjelmia

Ikäihmisten liikunnan osuus hankkeissa kohderyhmittäin

Yhteensä 56 hanketta ilmoitti hankkeen kohdistuvan ikäihmisille.

Hankkeet luokiteltiin kohderyhmittäin toimintasuunnitelmien perusteella. Hankkeista 14 kohdisti toimintansa ensisijaisesti ikäihmisille.

Jatkuu seuraavalla sivulla →

Ikäihmisten liikunnan osuus hankkeissa kohderyhmittäin

Kunta	Hanke	Myönnetty avustus	Ikäihmiset (%)	Ohjelma
Salla	Digiliikuntaa ja biohakkerointia	17 700	30	Elämäkalku
Taipalsaari	Koko ikä liikettä! Taipalsaarella	4 000	30	Liikkuva varhaiskasvatus
Valkeakoski	Varhaiskasvatusta ja liikuntaneuvontaa	19 500	30	Useita ohjelmia
Vihti	Liikunnallinen elämäntapa vihtiläisen hyvinvoinnin perustana 2021	10 000	30	Useita ohjelmia
Asikkala	Liikkuva & Hyvinvoiva Asikkala	34 000	25	Useita ohjelmia
Ikaalinen	Vaikuta liikunnalla-hanke	12 050	25	Liikkuva aikuinen
Kuortane	Liikkuva Kuortane – Liikkumalla parempi mieli	13 250	25	Elämäkalku
Porvoo	Liikutaan Porvoon Mitalla 2020-2030 / toiminta 2021	61 000	23	Elämäkalku
Hämeenkyrö	Liikuntaa lähiympäristössä	12 200	20	Elämäkalku
Joutsa	Joutsa Liikkuu 2020-2022	18 400	20	Elämäkalku
Kannus	Hyvinvoiva aikuinen	58 050	20	Liikkuva aikuinen
Kihniö	Liikunta osaksi hyvinvointia	8 900	20	Elämäkalku
Konnevesi	Yks-kaks-kolme, Konnevesi kuntoon!	31 500	20	Useita ohjelmia
Nakkila	Kuperkeikkaa läpi elämän 4	15 300	20	Useita ohjelmia
Orimattila	Liikkuva arki Orimattilassa 2021	14 000	20	Elämäkalku
Pornainen	Luonto- ja lähiliikunnasta aktiivisuutta arkeen Pornaisissa	8 000	20	Liikkuva aikuinen
Ranua	Etsivä liikunta II Ranua	16 000	20	Useita ohjelmia
Utsjoki	Liikkuva ja hyvinvoiva Utsjoki	17 500	20	Elämäkalku
Vantaa	Aktiivinen elämäankaari - Liikkuva Vantaa	89 000	20	Elämäkalku
Kalajoki	Meriluonto liikunnan lähteenä III	35 000	10	Useita ohjelmia
Keminmaa	Keminmaan liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen ja toteuttaminen	17 900	10	Useita ohjelmia
Kerava	Elintapaohjaus ja liikkuminen Sydänten Kerava -ohjelmassa	16 000	10	Useita ohjelmia
Kinnula	Kinnula liikkuu	7 500	10	Elämäkalku
Kotka	Kotkas liikuttaa yhes	43 000	10	Elämäkalku
Pello	Pellolaiset liikkele 2021	8 000	10	Elämäkalku

Kunta	Hanke	Myönnetty avustus	Ikäihmiset (%)	Ohjelma
Rusko	Liikkumisen iloa monipuolisesti	7 500	10	Liikkuva aikuinen
Viitasaari	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Wiitaunionissa	18 900	10	Liikkuva aikuinen
Kokkola	Iloa ja liikettä pienille & Tuu mukaan - harrasteliikunta	32 150	7	Liikkuva varhaiskasvatus
Lieto	Liikkuva Lieto ja Liikkuva varhaiskasvatus	20 400	5	Useita ohjelmia

Ikiliikkuja -hankkeet

14

Hankkeiden lukumäärä

14

Kuntien lukumäärä

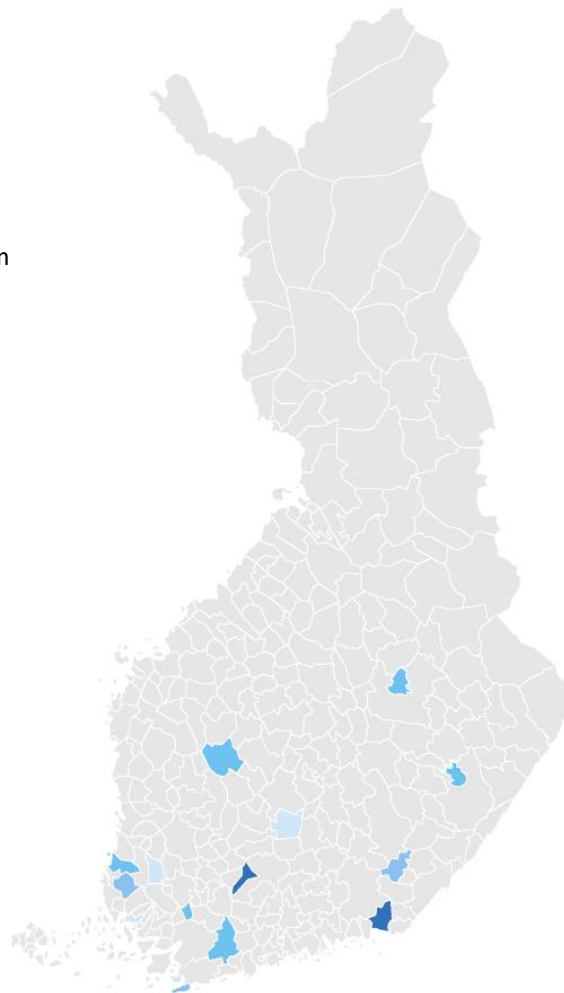
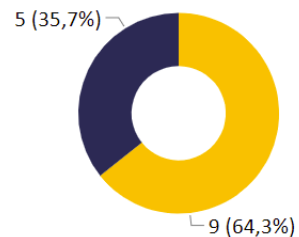
167 700 €

Myönnetty avustus

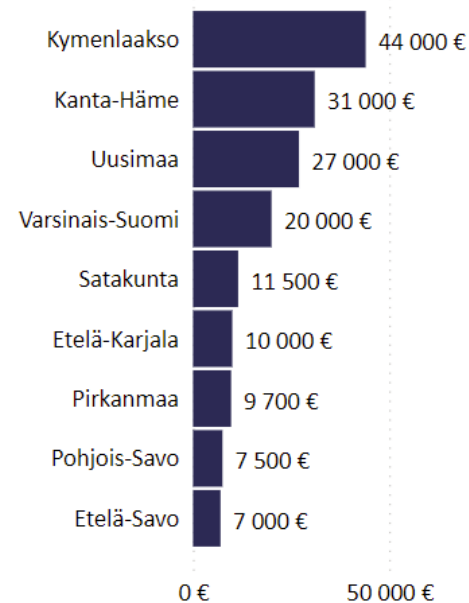
Myönnetty avustus kunnittain
vuonna 2021.



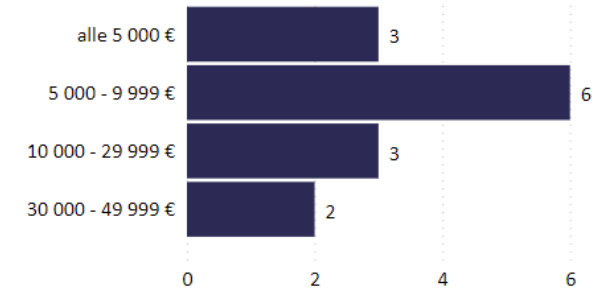
Jatkava hanke
(hankkeiden lkm)



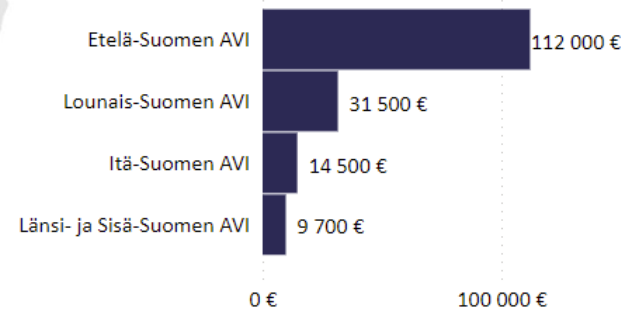
Myönnetty avustus maakunnittain



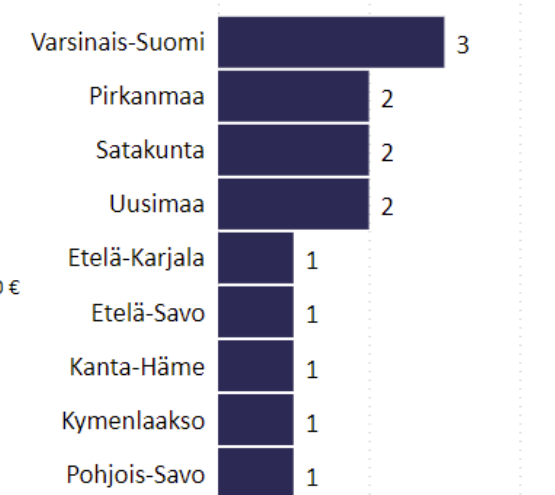
Hankkeiden lukumäärä myönnetyn
avustuksen mukaan



Myönnetty avustus AVI-alueittain



Hankkeiden lukumäärä maakunnittain

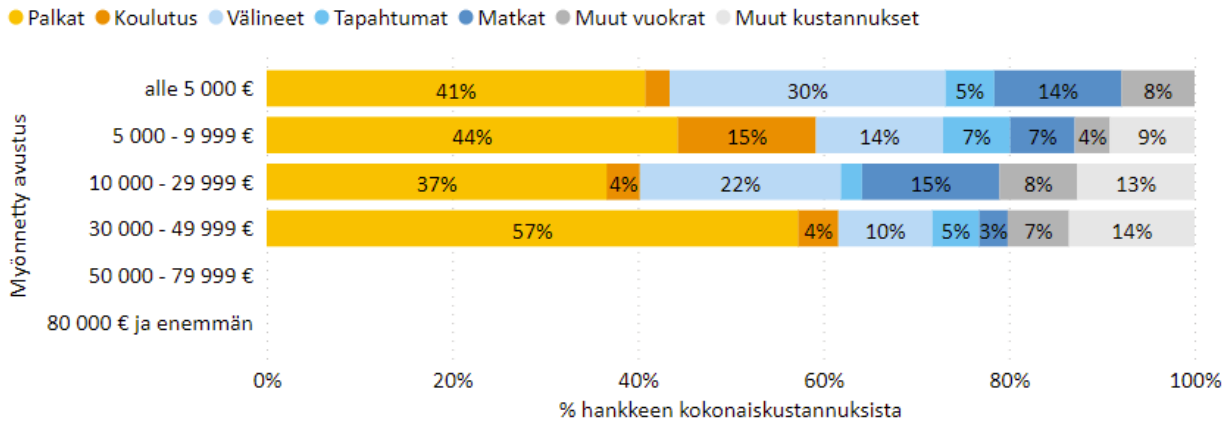


Ikiliikkuja-hankkeiden kustannusarviot kululajeittain

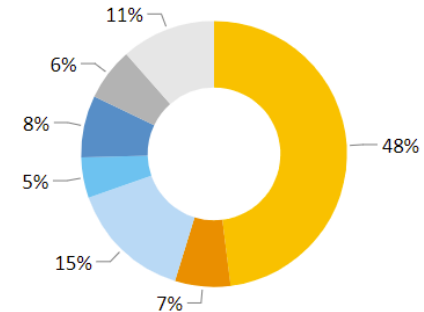
Suurin osa Ikiliikkuja-hankkeiden kustannuksista budjetoitiin palkkoihin ja ohjaajapalkkioihin. Niihin budjetoitiin Ikiliikkuja-hankkeissa lähes puolet hankkeiden kokonaiskustannuksista. Seuraavaksi eniten budjetoitiin välinehankintoihin (15 %).

Haettu avustussumma oli yhteydessä siihen, mihin kustannuslajeihin rahoja budjetoitiin. Suurin Ikiliikkuja-hanke sai avustusta 44 000 euroa.

Suunniteltu kustannusten jakautuminen eri kokoluokan hankkeissa (% kokonaiskustannuksista)



Suunniteltu kustannusten jakautuminen kaikissa hankkeissa (% kokonaiskustannuksista)



Hankkeiden toimenpiteet

Ikiliikkuja-hankkeiden päätavoitteena oli edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten itsenäistä selviytymistä terveystoiminnan avulla.

Tavoitteisiin pyrittiin seuraavilla toimenpiteillä:

- Tapahtumat ja tempaukset
- Koulutukset esim. vertaisohjaajakoulutus, liikuntaneuvontakoulutus terveydenhuollon työntekijöille ja vanhuspalvelujen henkilöstön koulutukset
- Matalan kynnyksen ryhmäliikunta
- Kotikulmilla-toiminta, joka sisälsi mm. pihajumppaa ja korttelilenkkejä
- Sivukylien liikunta sekä kuljetuspalvelut
- Liikuntaneuvonta
- Luontoliikunta
- Etäliikunta

Toimenpiteet Ikiliikkuja-hankkeiden toimintasuunnitelmissa



Sisällöt eri kokoluokan hankkeissa

Hankkeiden koko määriteltynä myönnetyn avustuksen mukaan

Pieni hanke

Tyypillisessä pienessä Ikiliikkuja-hankkeessa ikäihmisten kotona selviytymistä tuettiin järjestämällä liikuntaryhmiä ja tapahtumia sekä kouluttamalla vertaisohjaajia.

Pienissä Ikiliikkuja-hankkeissa tuettiin toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten kotona pärjäämistä yleisimmin järjestämällä ryhmäliikuntaa ja tapahtumia. Suunnitellut liikuntaryhmät olivat yleisimmin kuntosali- ja tasapainoharjoitteluryhmiä. Hankkeissa panostettiin myös ulkoilureitteihin, ulkoliikuntaan ja etäliikunnan mahdollisuuksiin.

Vertaisohjaajien koulutus oli toimenpiteenä lähes 80 % hankkeista. Yli puolessa hankkeista järjestettiin liikuntaneuvontaa.

Pieni hanke (n=9): myönnetty avustus alle 10 000 €.

Suuri hanke

Tyypillisessä suuressa Ikiliikkuja-hankkeessa toimenpiteet kytkettyivät liikuntapalvelujen saavutettavuuteen, toimenpiteiden jalkautukseen ja poikkisektoriseen yhteistyöhön.

Suurten Ikiliikkuja-hankkeiden toimenpiteet olivat yleisesti laajempia kuin pienissä hankkeissa. Liikuntapalvelujen saavutettavuus nähtiin tärkeänä ja siihen panostettiin erilaisin keinoin, mm. viemällä palveluja haja-asutusalueille, tarjoamalla kuljetuspalveluja, panostamalla luontoliikuntaan ja ulkoilureitteihin, järjestämällä kylien kohtaamispaikkoja, tekemällä tv-jumppia ja kehittämällä etäliikunnan mahdollisuuksia.

Koordinoinnin osuus kasvoi hankekoon mukaan. Isommissa hankkeissa toimenpiteitä jalkautettiin käytäntöön ja poikkisektorinen yhteistyö nousi enemmän esille.

Suuri hanke (n=5): myönnetty avustus 10 000–44 000 €.

Yhteistyö hankkeissa

Ikiliikkuja-hankkeista puolet suunnitteli yhteistyön tai verkostojen kehittämiseen liittyviä toimenpiteitä.

Suunnitelmat koskivat yhteistyön aloittamista, verkostojen rakentamista, poikkisektorisen yhteistyön tiivistämistä ja työnjaon vakiinnuttamista.

Yhteistyön tuloksina suunniteltiin liikuntaryhmiä, koulutuksia, liikuntaneuvontaa, tapahtumia, kuntotestejä, etäliikuntaa, kuljetuspalveluja ja viestintää.

Yhteistyötahotiedot perustuvat hakemusvaiheessa ilmoitettuihin tietoihin. Osa hankkeista ei nimennyt tahoja ja osa ilmoitti kumppanien tarkentuvan myöhemmin.

Ikiliikkuja-hankkeiden yhteistyötahot hankesuunnitelmissa





Hankkeiden toiminnan vakiinnuttaminen

Lähes kaikki hankkeet nostivat hakemuksissa esille toiminnan vakiinnuttamisen.

Ikiliikkuja-hankkeissa kehitettiin ikäihmisten hyvinvointia ja toimintakykyä edistävää toimintakulttuuria ja palvelurakenteita.

Hyviksi havaitut menetelmät ja käytänteet oli tarkoitus vakiinnuttaa osaksi palvelujärjestelmiä esim. kunnan liikuntapalveluita sekä kolmannen sektorin palvelurakenteita. Lisäksi toimintoja oli tarkoitus kirjata osaksi kunnan hyvinvoinnin edistämisen suunnitelmaa. Toimenpiteiden vaikuttavuutta ja säästöjä oli pystyttävä osoittamaan, jotta toiminta voisi vakiintua.

Esimerkkejä Ikiliikkuja-hankkeiden vakiinnuttamisesta:

- Laadittiin oman kylän hyvinvointisuunnitelma osaksi kunnan kattavaa hyvinvointiohjelmaa.
- Pyrittiin luomaan pysyvä malli kotihoidon kanssa liikunnan ohjaamiseen kotioloissa.
- Suunniteltiin liikuntaneuvonnan vakiinnuttamista kiinteäksi osaksi palveluketjua.
- Suunniteltiin ryhmien jatkoa hankkeen päätyttyä mm. vapaaehtois-/vertaisohjaajien vetäminä sekä yhteistyössä kumppaneiden kanssa. Ryhmien seurannasta tulevat kokemukset huomioitiin jatkon suunnittelussa.
- Pyrittiin vakiinnuttamaan kylien kohtaamispaikkojen toiminta vapaaehtoistyönä.
- Pyrittiin vakiinnuttamaan tapahtumat vuosittaisiksi.



Lisätietoa

Elina Tarkiainen

Ohjelmakoordinaattori
Liikkuva aikuinen -ohjelma
Likes | Hyvinvointiyksikkö, Jamk
elina.tarkiainen@liikkuva aikuinen.fi

Kaarlo Laine

Johtava tutkija
Strateginen tietotuotanto
Likes | Hyvinvointiyksikkö, Jamk
kaarlo.laine@jamk.fi

likes.fi

Avustukset

aviavustukset.fi

Marianne Turunen

Tutkija
Strateginen tietotuotanto
Likes | Hyvinvointiyksikkö, Jamk
marianne.turunen@jamk.fi

Ikiliikkuja-ohjelma

[Ikiliikkuja - Ikäinstituutti \(ikainstituutti.fi\)](https://ikiliikkuja-ikainstituutti.fi)

Viittaus: Elina Tarkiainen, Marianne Turunen & Kaarlo Laine. 2021. Ikiliikkuja-ohjelmakooste. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi 2021. Likes.

LIKES