

# Liikkuva aikuinen - ohjelmakooste

Liikunnallisen elämäntavan paikallisten  
kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi 2022

Likes, Jamk

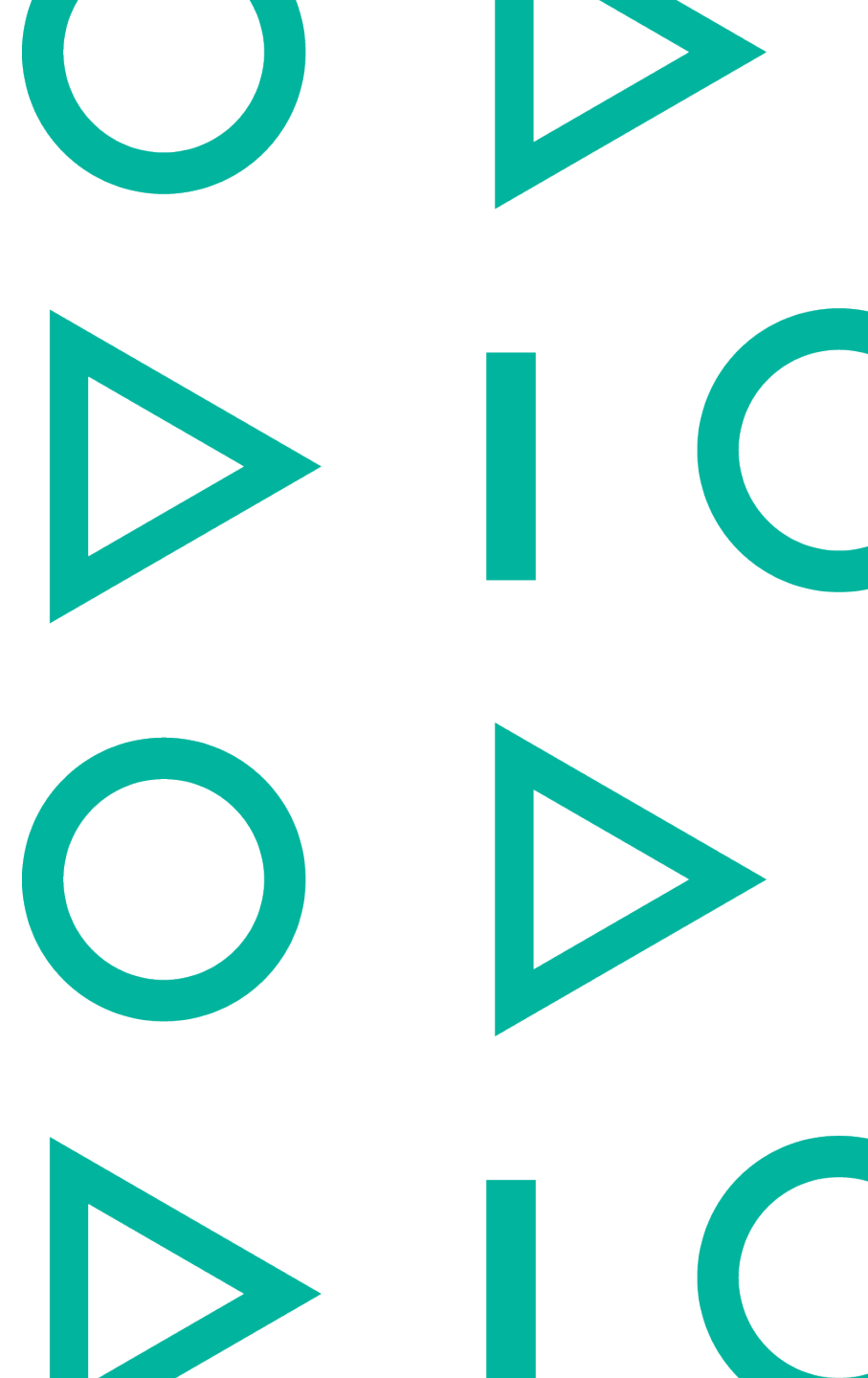
Strateginen tietotuotanto

Elina Tarkiainen & Marianne Turunen

**Likes**  
by jamk

**LIKKUVA  
AIKUINEN**

OPETUS- JA  
KULTTUURIMINISTERIÖ



# Valtionavustuksen 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 elämäkulussa, erityisesti vähän liikkuvien osalta. Avustusten avulla tuetaan valtakunnallisten liikunnanedistämishjelmien eli Liikkuvat-kokonaisuuden edistämistä paikallisella tasolla.

Opetus- ja kulttuuriministeriön toimeksiannosta paikallisten kehittämisavustusten seurannasta ja arvioinnista huolehtii Likes/Jamk.

**Vuonna 2022** avustuksen pääpainopisteet olivat Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja -ohjelmien tavoitteisiin kytkeytyvät toimet. Erityisenä painopisteenä oli varhaiskasvatuksen, koulujen ja oppilaitosten henkilöstö. Avustuksen muita hakukohteita olivat esimerkiksi perheliikunta, luontoliikunta ja soveltava liikunta.

(OKM 2022)

# Liikkuva aikuinen -toiminta liikunnallisen elämäntavan paikallisissa kehittämishankkeissa

Liikunnallisen elämäntavan paikallisia kehittämisavustuksia myönnettiin vuonna 2022 yhteensä 158 hankkeelle 3 477 799 euroa.

Yhteensä 112 hanketta ilmoitti hankkeen kohdistuvan 1–100 prosenttisesti Liikkuva aikuinen -toimintaan eli työikäisten liikuntaan:

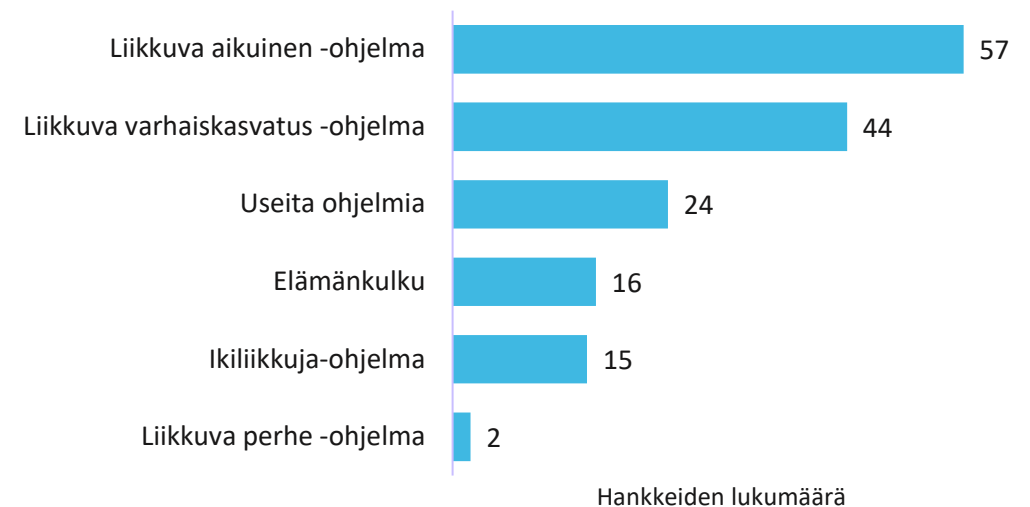
100 %	31 hanketta
80–99 %	6 hanketta
51–79 %	17 hanketta
31–50 %	23 hanketta
4–30 %	35 hanketta

Liikkuva aikuinen -ohjelman tavoitteena on edistää työikäisten liikkumista pääpainopisteinään liikuntaneuvonnan palveluketjun ja Liikkuvan työelämän kehittäminen. **Toimintasuunnitelmien perusteella 57 hanketta kohdistui pääasiassa Liikkuva aikuinen -ohjelman tavoitteisiin.**

Osa useiden ohjelmien hankkeista sisälsi työikäiset yhtenä kohderyhmänä. Elämäntakuu-hankkeissa edistettiin yleensä kaikkien kuntalaisten liikkumista ja hyvinvointia.

\*Tämän ohjelmakoosteen tiedot tulevat hankehakemuksista, jotka ovat suunnitelmia ennen hankkeen toteutusta.

Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeet pääasiallisen kohdentumisen mukaan vuonna 2022



# Liikkuva aikuinen - hankkeet 2022

Seuraavien sivujen taulukoissa esitellään hankkeet, jotka kohdistuivat Liikkuva aikuinen -ohjelman tavoitteisiin.

Hankkeista puolet (n=57) suunnitteli toimenpiteitä pääasiallisesti Liikkuva aikuinen -ohjelman painopisteiden mukaisesti liikuntaneuvonnan palveluketjun ja Liikkuvan työelämän kehittämiseen (taulukko 1). Lukuun sisältyy kaksi perheliikuntaneuvontahanketta, joissa työkäisten prosenttiosuus oli jätetty tyhjäksi.

Hankkeista 57 sisälsi työkäiset yhtenä kohderyhmänä (taulukko 2).

Taulukoissa sarakkeiden 1–4 tiedot ovat avustuspäätöksistä. Sarake 4 on hakijan arvio työkäisten osuudesta hankkeen kohderyhmistä. Sarake 5 on arvio hankkeen ensisijaisesta kohderyhmästä hankkeen toimintasuunnitelman perusteella.

Taulukko 1. Liikkuva aikuinen -ohjelmalle kohdentuvat hankkeet (jatkuu seuraavalla sivulla)

Kunta	Hanke	Myönnetty avustus	Työkäiset (%)	Ensisijainen kohderyhmä
Tampereen kaupunki	Lupa Liikkua -henkilöstön hyvinvointia	120 000 €	100	Liikkuva aikuinen
Vaasan kaupunki	Kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia	58 175 €	100	Liikkuva aikuinen
Hyvinkään kaupunki	Terveenä työelämässä 2022	43 400 €	100	Liikkuva aikuinen
Kouvolan kaupunki	Liikettä Kouvolan varhaiskasvatuksen ja opetuksen henkilöstölle	42 500 €	100	Liikkuva aikuinen
Vantaan kaupunki	Työhyvinvoinnilla parempaa työkykyä - Liikkuva Vantaa	30 500 €	100	Liikkuva aikuinen
Pedersöre kommun	Ett strå starkare	25 930 €	100	Liikkuva aikuinen
Lahden kaupunki	Työhyvinvointia liikkumalla 3.	25 000 €	100	Liikkuva aikuinen
Rovaniemen kaupunki	Rovaniemi liikkeelle	25 000 €	100	Liikkuva aikuinen
Ylivieskan kaupunki	Liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke	21 185 €	100	Liikkuva aikuinen
Loviisan kaupunki	Liikkuva Loviisa	20 500 €	100	Liikkuva aikuinen
Heinäveden kunta	Liikkuva aikuinen Heinävedellä	20 500 €	100	Liikkuva aikuinen
Tuusulan kunta	Tuusulan hyvinvointivalmennus -hanke	20 200 €	100	Liikkuva aikuinen
Hämeenlinnan kaupunki	Työllisyyden edistäminen liikunnan avulla	20 000 €	100	Liikkuva aikuinen
Ikaalisten kaupunki	Liikkuva työyhteisö	15 300 €	100	Liikkuva aikuinen
Kauhajoen kaupunki	Liikunnallinen elämäntapa	15 000 €	100	Liikkuva aikuinen
Kurikan kaupunki	Lisää liikettä ja energisyyttä Kurikan kaupungin opetustoimeen	13 961 €	100	Liikkuva aikuinen
Tammelan kunta	Liikkuva ja hyvinvoiva Tammelan varhaiskasvatuksen henkilöstö	11 250 €	100	Liikkuva aikuinen
Jämsän kaupunki	Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille 2022-2024	7 500 €	100	Liikkuva aikuinen
Auran kunta	Auran kunnan liikuntaneuvonnan kehittäminen	7 250 €	100	Liikkuva aikuinen
Vehmaan kunta	Hyvää virtaa Vehmaan työpaikkaliikuntaan	6 850 €	100	Liikkuva aikuinen
Kosken Tl kunta	Liikkuva aikuinen -kehittämishanke 2020-2022	6 500 €	100	Liikkuva aikuinen
Enonkosken kunta	Kosken Tl kunnassa	6 275 €	100	Liikkuva aikuinen
Savitaipaleen kunta	Kipinä	6 000 €	100	Liikkuva aikuinen
Savitaipaleen kunta	Liikkuva työelämä 2022	6 000 €	100	Liikkuva aikuinen
Evijärven kunta	Työkäisten elintapaohjaus	5 300 €	100	Liikkuva aikuinen
Heinolan kaupunki	Liikuttavat kouluuyhteisöt	5 000 €	100	Liikkuva aikuinen

Taulukko 1. Liikkuva aikuinen -ohjelmalle kohdentuvat hankkeet (jatkoa edelliseltä sivulta).

Kyyjärven kunta	Hyvinvoiva Kyy-York	4 400 €	100	Liikkuva aikuinen
Janakkalan kunta	Lähde liikkeelle	4 250 €	100	Liikkuva aikuinen
Taipalsaaren kunta	Syketä Taipalsaarelle -jatkohanke	4 000 €	100	Liikkuva aikuinen
Keiteleen kunta	Liiku mielelläsi- liikuntaneuvontahanke	3 910 €	100	Liikkuva aikuinen
Rautjärven kunta	Haippia hyvinvointiin	2 000 €	100	Liikkuva aikuinen
Vetelin kunta	Virkeä varhaiskasvattaja!	1 500 €	100	Liikkuva aikuinen
Oulaisten kaupunki	Liikuntaneuvontaa 18-64-vuotiaille Oulaisissa 2020 - 2022	28 000 €	95	Liikkuva aikuinen
Pyhtään kunta	Work Power Liikkuva työelämä -hanke	20 500 €	80	Liikkuva aikuinen
Keminmaan kunta	Keminmaan liikuntaneuvonnalle tehdyn palveluketjun toteuttaminen ja asiakastyön kehittäminen	16 450 €	80	Liikkuva aikuinen
Pirkkalan kunta	Elintapaohjauksen tehostaminen Pirkkalassa	15 000 €	80	Liikkuva aikuinen
Pelkosenniemen kunta	Pelkosenniemen ja Savukosken kuntien liikuntaneuvonnan käynnistäminen	10 000 €	80	Liikkuva aikuinen
Viitasaaren kaupunki	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Wiitaunionin kunnissa	7 904,50 €	80	Liikkuva aikuinen
Pellon kunta	Nyt liikheele	15 100 €	75	Liikkuva aikuinen
Turun kaupunki	Lisää liikettä verkostomaisella liikuntaneuvonnalla	80 300 €	70	Liikkuva aikuinen
Hattulan kunta	Hattulan liikuntaneuvonta	38 000 €	70	Liikkuva aikuinen
Keuruun kaupunki	Liiku Keuruulla	22 250 €	70	Liikkuva aikuinen
Puumalan kunta	Puumalan Etsivä Liikuntatyö	6 150 €	70	Liikkuva aikuinen
Kemin kaupunki	Liikkuminen on Makiaa - Kemissä!	50 000 €	65	Liikkuva aikuinen
Sievin kunta	Hyvällä mielellä liikkumaan - hanke	23 136 €	60	Liikkuva aikuinen
Someron kaupunki	Someron liikuntaneuvonta	10 700 €	60	Liikkuva aikuinen
Ruskon kunta	Liikunnasta elämänlaatua	10 000 €	60	Liikkuva aikuinen
Pomarkun kunta	Passi Terveeseen	9 179 €	60	Liikkuva aikuinen
Hartolan kunta	Hartola ja Sysmä liikkeelle	20 000 €	50	Liikkuva aikuinen
Kronoby kommun	Hålligång 2	12 935 €	50	Liikkuva aikuinen

Rautavaaran kunta	Kohti liikunnallisempaa Rautavaaraa	9 166,50 €	50	Liikkuva aikuinen
Karkkilan kaupunki	Liikuntaneuvontaa Karkkilassa	25 000 €	40	Liikkuva aikuinen
Hankasalmen kunta	#hankasalmiliikkuu	12 250 €	40	Liikkuva aikuinen
Parkanon kaupunki	Liikuntaneuvonta hyvinvointirakenteissa	18 250 €	30	Liikkuva aikuinen*
Lohjan kaupunki	Liikkuva Lohja - Lasten, nuorten ja perheiden liikunta- ja hyvinvointineuvonta	18 500 €	20	Liikkuva aikuinen*
Pornaisten kunta	Luonto- ja lähiliikunnasta aktiivisuutta arkeen Pornaisissa	9 500 €	20	Liikkuva aikuinen
Hangon kaupunki	PUUHA/SKOJ - Hangon kaupungin perheliikuntaneuvonnan mallin kehittäminen ja toteuttaminen	36 000 €		Liikkuva aikuinen*
Nurmijärven kunta	Helppi - tuki nuorten ja nuorten aikuisten liikunnan edistämiseen	8 800 €		Liikkuva aikuinen*

\*Liikuntaneuvonnan palveluketjua perheille ja nuorille aikuisille kehittävät hankkeet luokiteltiin Liikkuva aikuinen -ohjelman hankkeiksi. Näissä hankkeiden ilmoittama työikäisten prosenttiosuus oli alle 50 % tai tämä kohta oli jätetty tyhjäksi.

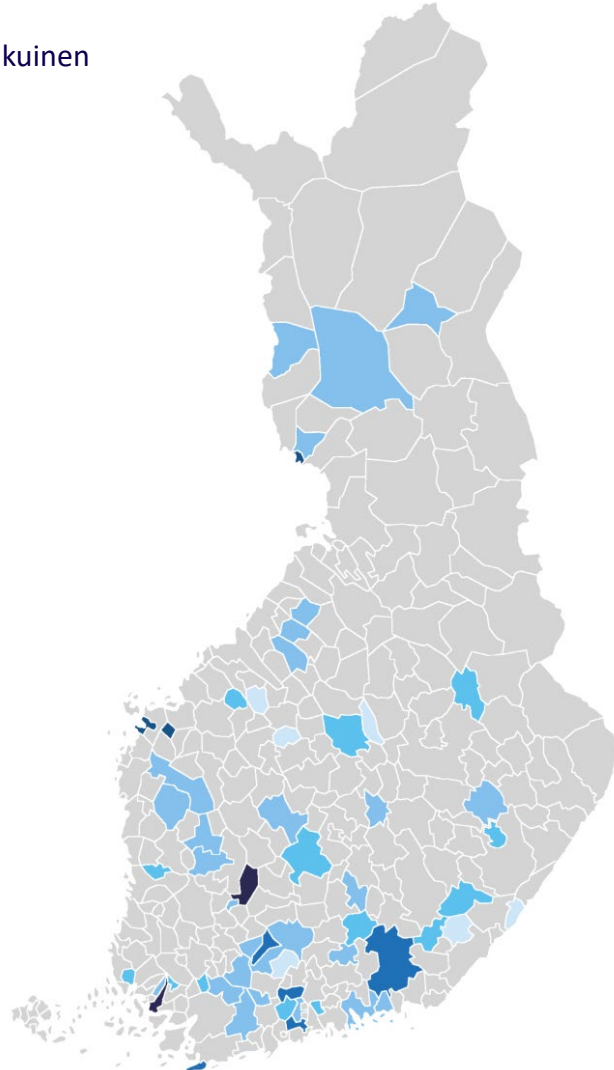
Taulukko 2. Hankkeet, joissa työikäiset ovat yhtenä kohderyhmänä, mutta eivät pääpainopisteinä.

Kunta	Hanke	Myönnetty avustus	Työikäiset (%)	Ensisijainen kohderyhmä
Outokummun kaupunki	Okulaari	24 867 €	73	Useita ohjelmia
Paltamon kunta	Syketä sydämeen Paltamo	29 025 €	70	Useita ohjelmia
Virtain kaupunki	Soveltavan liikunnan jalkauttaminen Virroille	3 500 €	70	Muu lapset ja nuoret
Lempäälän kunta	Liikkuva Lempäälä 3	7 700 €	65	Useita ohjelmia
Lapinjärven kunta	Lapinjärvi liikkuu	20 000 €	60	Useita ohjelmia
Siuntion kunta	Liikkuva opettaja -liikkuva koulu	29 310 €	57	Useita ohjelmia
Äänekosken kaupunki	Äänekoski liikkeessä	10 000 €	55	Useita ohjelmia
Tornion kaupunki	Lissää liikuntaa	15 000 €	50	Liikkuva varhaiskasvatus
Hollolan kunta	Päivän päätteeksi -Liikuntakerhot alle kouluikäisille ja heidän perheille	12 500 €	50	Liikkuva perhe
Lappeenrannan kaupunki	Myö liikutaa! (3.)	89 200 €	50	Useita ohjelmia
Larsmo kommun	Vi sänker tröskeln	19 200 €	50	Useita ohjelmia
Maskun kunta	Hyvinvoiva, liikkuva Masku	30 000 €	50	Useita ohjelmia
Posion kunta	Posio Liikkuu	20 500 €	50	Elämänterveystyö
Sonkajärven kunta	Liikkuvien ihmisten Sonkajärvi	3 491,50 €	50	Liikkuva varhaiskasvatus
Joutsan kunta	Hyvinvointia liikunnasta	16 000 €	40	Elämänterveystyö
Kotkan kaupunki	Kotkas liikuttaa yhes	43 750 €	40	Elämänterveystyö
Konneveden kunta	YKS-KAKS-KOLME, KONNEVESI KUNTOON 2.0	30 825 €	40	Useita ohjelmia
Imatran kaupunki	Kohti liikuntaneuvontaa	10 000 €	40	Useita ohjelmia
Kuortaneen kunta	Liikkuva Kuortane - Liike ja ilo kuuluu kaikille	8 200 €	40	Useita ohjelmia
Muuramen kunta	Liikkuva Muurame	6 800 €	40	Useita ohjelmia
Kolarin kunta	Liikuthan me Kolarissakin	4 000 €	39	Useita ohjelmia
Kärkölen kunta	Liikkuva Kärkölä 2021-2023	33 000 €	35	Elämänterveystyö
Vantaan kaupunki	Aktiivinen elämänterveystyö - Liikkuva Vantaa	105 000 €	35	Elämänterveystyö
Siikajoen kunta	Lysti liikkuu kaiken ikää	54 761 €	34	Useita ohjelmia
Kannonkosken kunta	Virtaa ja voimaa vedestä - tehoa tanssista	32 260 €	33	Elämänterveystyö
Asikkalan kunta	Sinä päätät omasta hyvinvoinnistasi! Asikkalan liikunnallisen elämäntavan hanke vuodelle 2022.	37 000 €	30	Useita ohjelmia

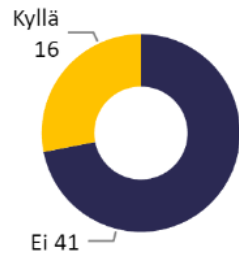
Halsuan kunta	Liikuntaa letkeästi	10 000 €	30	Elämänterveystyö
Oriveden kaupunki	Liikkuva Orivesi 3 / Lipa	18 500 €	30	Elämänterveystyö
Eurajoen kunta	Eurajoki liikkeelle	17 315 €	30	Liikkuva perhe
Padasjoen kunta	Hyvinvointia luontoliikunnasta elämänterveystyö eri vaiheissa	10 000 €	30	Elämänterveystyö
Ylitornion kunta	Liikkee!	26 850 €	30	Useita ohjelmia
Karvian kunta	Willi Werkosto - iloa liikunnasta 3	7 100 €	30	Liikkuva varhaiskasvatus
Laukaan kunta	Liikkuva Laukaa	35 000 €	30	Useita ohjelmia
Orimattilan kaupunki	Liikkuva arki Orimattilassa 2022	30 760 €	30	Elämänterveystyö
Pyhtään kunta	Ketun kanssa ketteräksi	15 000 €	30	Liikkuva varhaiskasvatus
Utsjoen kunta	Liikkuva ja hyvinvoiva Utsjoki 2	15 329,57 €	30	Elämänterveystyö
Vesilahden kunta	Parempi liikkuu kuin istua 2 - Liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke Vesilahdessa	7 000 €	30	Ikiliikkuja
Myrskylän kunta	Arkiliikuntaa osana hyvinvointia Myrskylässä	26 400 €	25	Elämänterveystyö
Larsmo kommun	Rörelsegädje - Hållbara barn del 2	21 374,50 €	25	Liikkuva varhaiskasvatus
Luumäen kunta	Lisää liikettä varhaiskasvatukseen lapsille, perheille ja työntekijöille	3 800 €	25	Liikkuva varhaiskasvatus
Pälkäneen kunta	Tanssipajat 2022 -Tanssiliikunnan juurruttaminen Pälkäneen varhaiskasvatukseen	7 730 €	25	Liikkuva varhaiskasvatus
Alavuden kaupunki	Luonto lisää liikettä	16 000 €	20	Liikkuva varhaiskasvatus
Liperin kunta	Hei me kaikki liikutaan!	12 017,50 €	20	Liikkuva varhaiskasvatus
Vesannon kunta	Liikunnan riemua eri-ikäisille kuntalaisille	9 300 €	20	Useita ohjelmia
Porvoon kaupunki	Liikkuvat Lillit ja Vikkelät Viikarit vauhdissa	60 000 €	18	Liikkuva varhaiskasvatus
Porin kaupunki	Varhaiskasvatuksen liikuntapolku	27 283 €	17	Liikkuva varhaiskasvatus
Kokkolan kaupunki	Iloa ja liikettä pienille / Glädje och rörelse för barn	12 000 €	16	Liikkuva varhaiskasvatus
Ranuan kunta	Etsivä liikunta III	12 000 €	15	Useita ohjelmia
Taipalsaaren kunta	Koko ikä liikettä! Taipalsaarella 2.0	3 500 €	15	Liikkuva varhaiskasvatus
Loimaan kaupunki	Liikuntaa ja digiä loimaalaisille 2022	14 265 €	15	Useita ohjelmia
Toholammin kunta	LILLI-lisää liikuntaa 3	13 000 €	15	Liikkuva varhaiskasvatus
Liedon kunta	Liikkuva Lieto - Ikiliikkujat	17 500 €	10	Ikiliikkuja
Isonkyrön kunta	Isonkyrön ikiliikkuja	11 700 €	10	Ikiliikkuja
Kotkan kaupunki	Myö liikkuen leikitää ulkoon ja sisäl	32 675 €	10	Liikkuva varhaiskasvatus
Punkalaitumen kunta	Tervaskanto	7 000 €	10	Ikiliikkuja
Seinäjoen kaupunki	Porukalla luontoon	34 900 €	10	Liikkuva varhaiskasvatus
Raision kaupunki	Liikkuen läpi elämän Raisiossa	50 225 €	4	Useita ohjelmia

# Liikkuva aikuinen: yhteenvedo

Myönnetty avustus  
kunnittain Liikkuva aikuinen  
-hankkeisiin



Jatkava hanke (kyllä/ei)



57

Hankkeiden lukumäärä

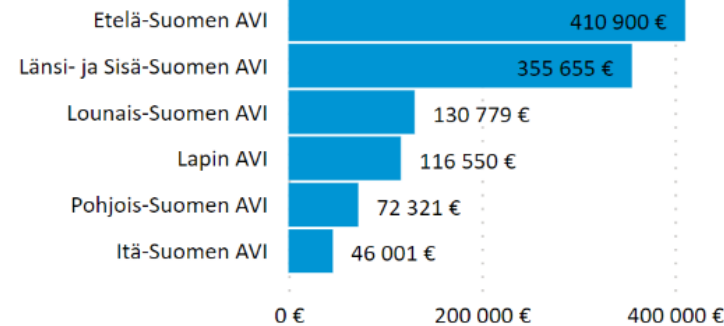
57

Kuntien lukumäärä

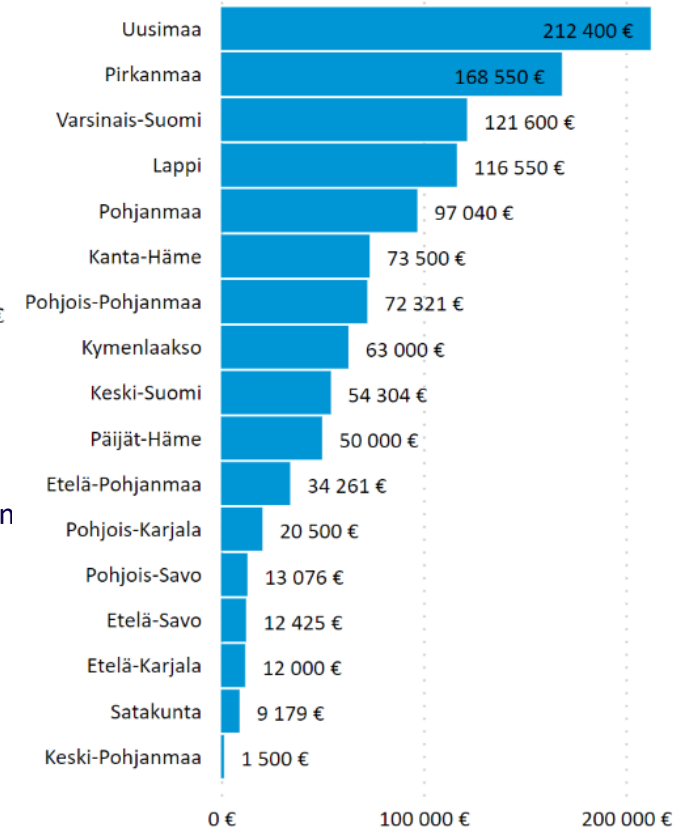
1 132 206 €

Myönnetty avustus

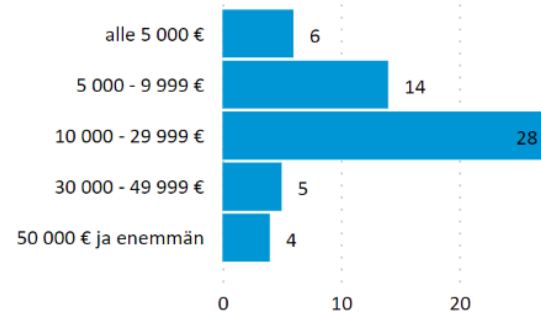
Myönnetty avustus AVI-alueittain Liikkuva aikuinen -hankkeisiin



Myönnetty avustus maakunnittain Liikkuva aikuinen -hankkeisiin



Hankkeiden lukumäärä Liikkuva aikuinen -hankkeisiin myönnetyn avustussumman mukaan



# Painopisteet

**Liikkuva aikuinen -hankkeet kohdentuivat pääosin ohjelman painopistealueiden mukaisesti. Eniten oli liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittäviä hankkeita. Liikkuva työelämä -hankkeista suurin osa oli varhaiskasvatus- ja opetushenkilöstön hyvinvointia edistäviä hankkeita.**

## 1) Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen

Hankkeissa käynnistettiin tai kehitettiin päätoimenpiteenä liikuntaneuvonnan poikkihallinnollista palveluketjua. Tavoitteisiin oli usein kirjattu moniammatillinen yhteistyö, markkinointi kohderyhmän tavoittamiseksi ja toiminnan juurruttaminen pysyväksi palveluksi. Yleisin kohderyhmä olivat liian vähän liikkuvat työkäiset. Liikuntaneuvontaa tarjottiin myös kohdennetusti perheille, nuorille aikuisille, varusmiespalvelukseen siirtyville ja työelämän ulkopuolella oleville.

## 2) Liikkuva työelämä

Hankkeissa lisättiin liikettä työpäiviin, työmatkoille ja vapaa-ajalle. Tavoitteena oli fyysistä aktiivisuutta tukevan toimintakulttuurin kehittäminen. Suurin osa hankkeista kohdentui varhaiskasvatushenkilöstölle ja/tai opetushenkilöstölle. Henkilöstölle tarjottiin ohjausta, tukea ja koulutusta liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseen. Liikunnallista arkea tuettiin liikuntaeduilla, mittauksilla, lajikokeiluilla, ryhmäliikunnalla, liikuntaneuvonnalla, liikuntavälineillä, tapahtumilla ja kampanjoilla.

## Liikkuva työelämä ja liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen yhdistettynä hankkeessa

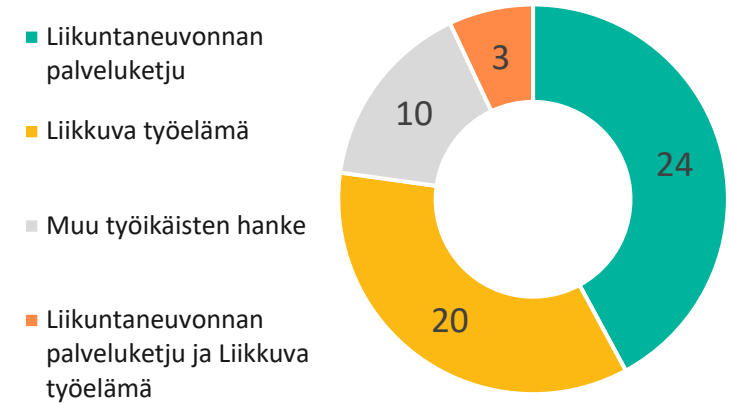
Kolmessa hankkeessa yhdistettiin painopisteitä. Liikkuvan työelämän toimenpiteitä kohdennettiin työyhteisöihin ja liikuntaneuvontapalveluiden osalta kohderyhmänä olivat kuntalaiset laajemmin.

## Muut työkäisten hankkeet

Muut työkäisten hankkeet sisälsivät useita erilaisia toimenpiteitä työkäisten liikunnan lisäämiseksi mm. ryhmäliikuntaa, luontoliikuntaa, lajikokeiluja, kilpailuja, kuntotestejä, liikuntaneuvontaa ja tapahtumia. Useissa hankkeissa kohderyhminä huomioitiin työkäisten kuntalaisten lisäksi työelämän ulkopuolella ja syrjäytymisvaarassa olevia.

\*osuudet on laskettu 57 Liikkuva aikuinen -hankkeen tiedoista.

Liikkuva aikuinen -hankkeiden lukumäärä painopisteittäin (n=57)



Liikkuva työelämä -painopisteen hankkeiden lukumäärä hankkeen kohderyhmän mukaan (n=23)





# Toimenpiteet

Liikkuva aikuinen -hankkeiden tavoitteena oli lisätä liian vähän liikkuvien työikäisten liikkumista ja hyvinvointia.

Tavoitteisiin pyrittiin yleisimmin seuraavilla toimenpiteillä:

- Hankekoordinaattoreiden ja liikunnanohjaajien palkkaus
- Verkostoyhteistyö
- Liikuntaneuvonta ja liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen
- Liikuntavälineiden hankkiminen mm. työyhteisöille ja perustamalla liikuntavälinelainaamoja
- Koulutukset
- Tapahtumat
- Ryhmäliikunta
- Kuntotestit

\*osuudet on laskettu 57 Liikkuva aikuinen -hankkeen tiedoista.

Toimenpiteet Liikkuva aikuinen -hankkeiden toimintasuunnitelmissa (n=57)



# Hankkeiden koko

Liikkuva aikuinen -hankkeiden yleiskuvaus myönnetyn avustuksen mukaan

## Pieni hanke

**Pienet hankkeet kohdentuivat yleensä Liikkuva aikuinen -ohjelman painopisteiden mukaisesti joko työelämän liikunnallistamiseen tai liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämiseen.**

Pienistä hankkeista 35 % oli Liikkuva työelämä -hankkeita, joista hieman yli puolet kohdentui varhaiskasvatus- ja/tai opetushenkilöstölle. Saman verran pienistä hankkeista kehitti päätoimenpiteenä liikuntaneuvonnan palveluketjua. Loput 30 % oli muita työikäisten hankkeita, jotka eivät kohdentuneet Liikkuvan aikuisen painopisteisiin.

Pieniä hankkeita toteutettiin eniten väestömäärältään pienissä kunnissa.

Hankkeisiin tavoiteltiin yhteensä 9 594 osallistujaa (naisia 50 % ja miehiä 50 %). Keskimäärin tavoiteltiin 480 osallistujaa per hanke, joille budjetoitiin keskimäärin 13 €/osallistuja.

Pieni hanke (n=20): myönnetty avustus alle 10 000 €.

## Keskikokoinen hanke

**Keskikokoisissa hankkeissa kehitettiin yleisimmin liikuntaneuvonnan palveluketjua.**

Keskikokoisista hankkeista puolet kehitti päätoimenpiteenä liikuntaneuvonnan palveluketjua. Noin 30 % oli Liikkuva työelämä -hankkeita, joista puolet kohdentui varhaiskasvatus- ja/tai opetushenkilöstölle.

Muutamissa hankkeissa yhdistyivät Liikkuva työelämä ja liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen osahankkeina ja muutama hanke oli muita työikäisten hankkeita.

Keskikokoisiin hankkeisiin tavoiteltiin yhteensä 30 018 osallistujaa (naisia 55 % ja miehiä 45 %). Keskimäärin tavoiteltiin 1072 osallistujaa, joille budjetoitiin 17 €/osallistuja.

Keskikokoinen hanke (n=28): myönnetty avustus 10 000–29 999 €.

## Suuri hanke

**Suuret hankkeet olivat usein Liikkuva työelämä -hankkeita, jotka kohdentuivat varhaiskasvatus- tai opetushenkilöstölle.**

Suurista hankkeista 67 % oli Liikkuva työelämä -hankkeita, joista hieman yli puolet kohdentui varhaiskasvatus- ja/tai opetushenkilöstölle. Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen oli päätoimenpiteenä kolmasosassa hankkeista.

Suuria hankkeita toteutettiin eniten väestömäärältään suurissa kunnissa.

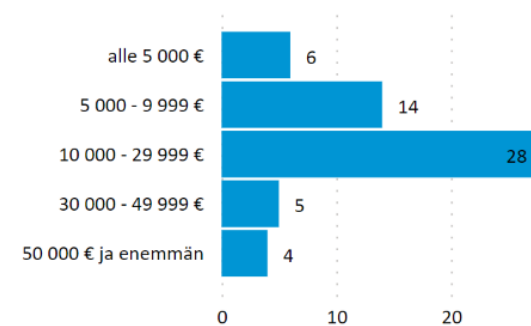
Hankkeisiin tavoiteltiin yhteensä 16 251 osallistujaa (naisia 65 % ja miehiä 35 %). Keskimäärin tavoiteltiin 1 806 osallistujaa per hanke, joille budjetoitiin 31 €/osallistuja.

Suuri hanke (n=9): myönnetty avustus 30 000–120 000 €

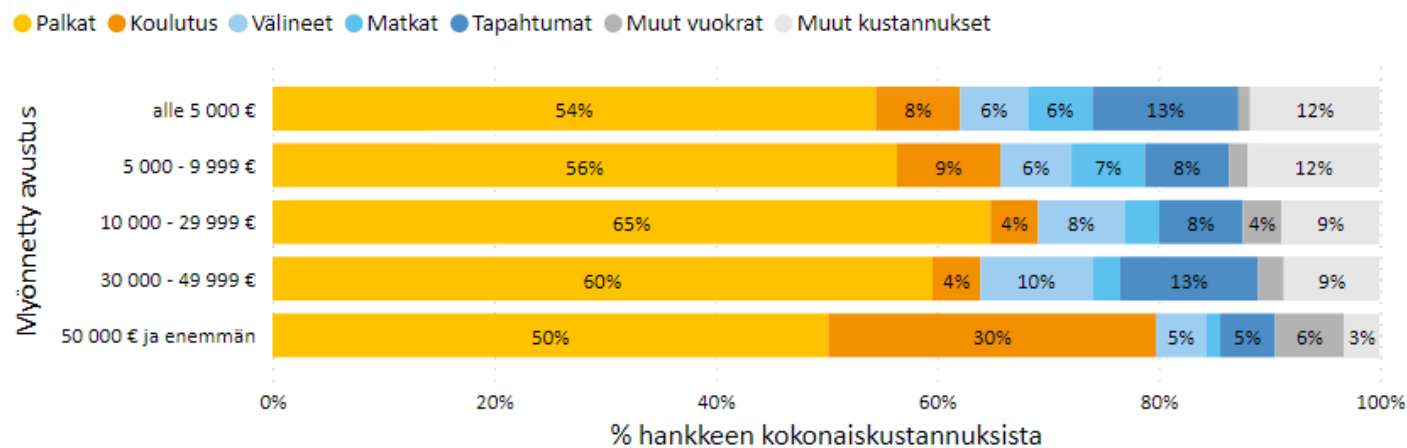
# Kustannusarviot

Suurin osa hankekustannuksista oli palkkoja. Liikkuva aikuinen -hankkeet budjetoivat palkkoihin keskimäärin 59 % kokonaiskustannuksista. Hankekoordinointi ja verkostotyö korostuivat suunnitelmissa hankekoon kasvaessa. Toiseksi eniten Liikkuva aikuinen -hankkeet budjetoivat koulutuksiin (12 %). Eniten koulutuksiin panostettiin suurissa hankkeissa.

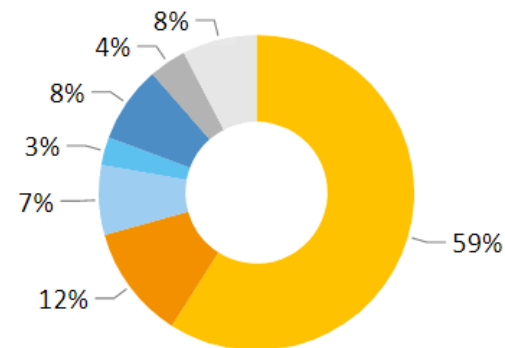
Liikkuva aikuinen -hankkeiden lukumäärä myönnetyn avustussumman mukaan



Suunniteltu kustannusten jakautuminen eri kokoluokan Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa (% kokonaiskustannuksista)



Suunniteltu kustannusten jakautuminen Liikkuva aikuinen -hankkeissa (% kokonaiskustannuksista)



\*osuudet on laskettu 57 Liikkuva aikuinen -hankkeen tiedoista.

# Osallistujat

Liikkuva aikuinen -hankkeet tavoittelivat yhteensä 55 863 osallistujaa (naisia 57 % ja miehiä 43 %).

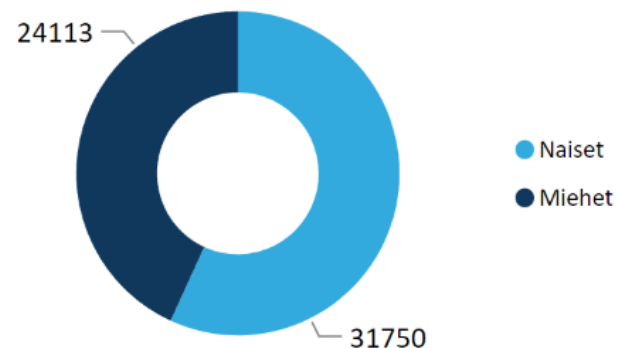
Yksittäisen hankkeen toiminta kohdistettiin vähimmillään 13 ja enimmillään 5 761 osallistujalle. Hankkeiden kokonaiskustannukset olivat keskimäärin 41 €/osallistuja. Vähimmillään hankkeen budjetti oli 4 €/osallistuja ja enimmillään 2 533 €/osallistuja.\*

- Liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittävässä hankkeissa (n=24) osallistujia tavoiteltiin yhteensä 19 177 (naisia 65 % ja miehiä 35 %).
- Liikkuva työelämä -hankkeissa (n=20) osallistujia tavoiteltiin yhteensä 19 560 (naisia 55 %, miehiä 45 %).

Osallistujamäärien ilmoittamiskäytännöissä oli eroavaisuuksia hankkeiden välillä. Lukuja tulee tulkita suuntaa antavina.

\*osuudet on laskettu 57 Liikkuva aikuinen -hankkeen tiedoista.

Liikkuva aikuinen -hankkeiden osallistujat sukupuolittain (n=57)



# Yhteistyö

**Liikkuva aikuinen -hankkeista 82 prosenttia suunnitteli yhteistyön ja verkostojen kehittämiseen liittyviä toimenpiteitä.**

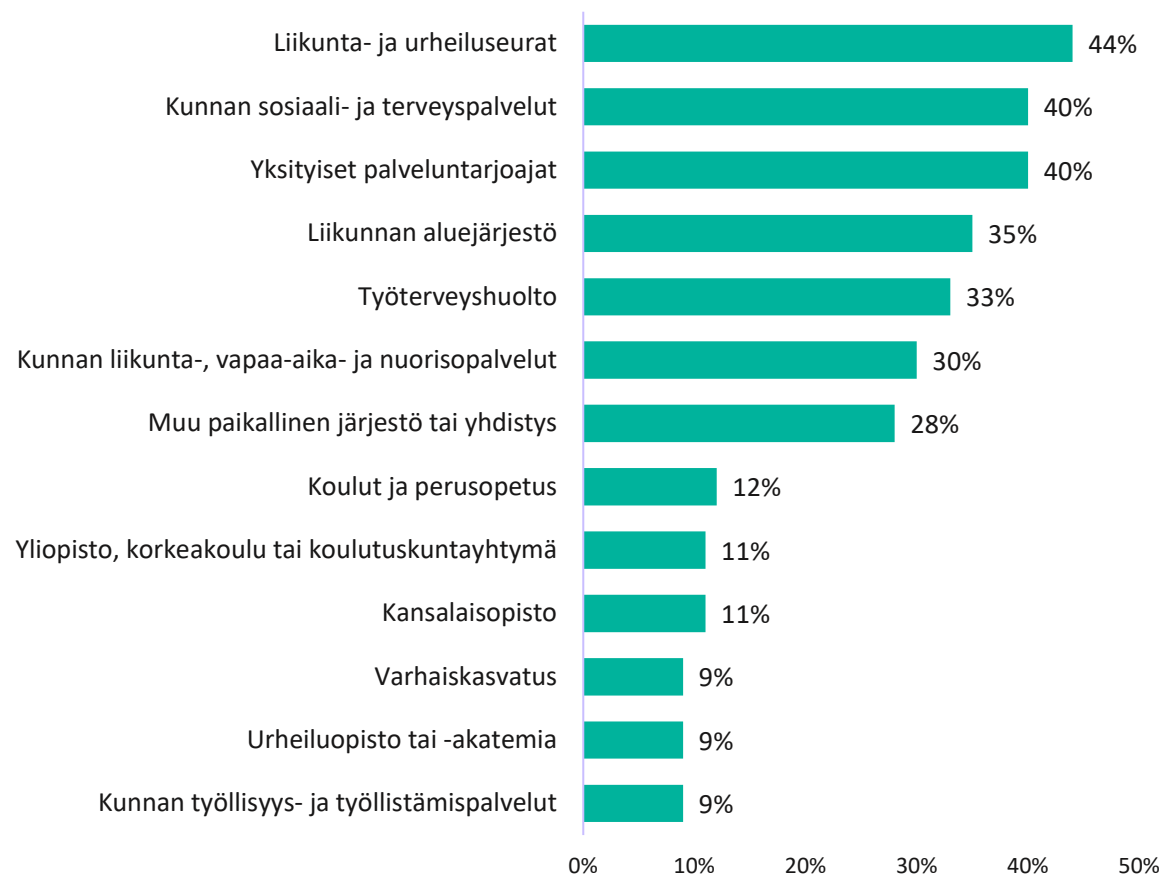
Liikuntaneuvonnan palveluketjun edistämiseksi yleisimpiä yhteistyötahoja olivat sosiaali- ja terveyspalvelut, yksityiset palveluntarjoajat, liikuntapalvelut, työterveyshuolto sekä liikunta- ja urheiluseurat. Yhteistyötahot esimerkiksi tunnistivat ja tavoittivat potentiaalisia asiakkaita sekä kehittivät matalan kynnyksen liikuntatoimintaa.

Liikkuva työelämä -hankkeissa yleisimpiä yhteistyötahoja olivat liikunnan aluejärjestöt, työterveyshuolto, liikunta- ja urheiluseurat sekä yksityiset palveluntarjoajat. Yhteistyötahot tarjosivat työntekijöille esimerkiksi liikunnan lajikokeiluja, starttikursseja, kuntotestejä, luentoja ja hyvinvointiaiheisia koulutuksia. Työterveyshuolto ohjasi työntekijöitä esimerkiksi liikuntaneuvontaan.

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

\*osuudet on laskettu 57 Liikkuva aikuinen -hankkeen tiedoista.

Liikkuva aikuinen -hankkeiden yhteistyötahot hankesuunnitelmissa (n=57)



# Vakiintuminen ja vaikutusten arviointi

**Lähes kaikki Liikkuva aikuinen -hankkeet nostivat hankesuunnitelmassa esille toiminnan vakiinnuttamisen.**

Toiminnan vaikutusten osoittaminen oli hankesuunnitelmien mukaan yleensä keskeistä ennen vakiinnuttamispäätöstä. Vaikutusten osoittamisen todettiin vaativan aikaa, ja usea hanke aikoi hakea toiminnalle jatkorahoitusta. Työntekijöitä parhaiten tavoitettavia ja aktivoivia hyvinvointitoimenpiteitä aiottiin usein jatkaa.

Vaikutusten osoittaminen lisääntyneiden liikuntamahdollisuuksien vaikutuksesta työhyvinvointiin nähtiin tärkeänä. Liikuntaneuvonnan mittareilla pyrittiin todentamaan neuvonnan vaikutus kohderyhmän hyvinvointia edistäviin muutoksiin. Liikuntaneuvontaprosessin arvioinnissa hyödynnettiin mm. liikuntaneuvonnan valtakunnallisia suosituksia.

Muutamissa hankkeissa liikuntaneuvonta pyrittiin vakiinnuttamaan päättämällä jo hankkeen suunnitteluvaiheessa palveluntarjoaja jatkossa. Lisäksi hankekauden liikuntaneuvojille varattiin mallintamiseen työaika. Liikkuva työelämä -hankkeissa toimintoja vakiinnutettiin usein kirjaamalla niitä työhyvinvoinnin vuosikelloon.

## Mittareita hankkeiden vaikutusten arvioinnissa:

- Sairauspoissaolot
- Osallistujapalaute
- Kyselyt
- Osallistujamäärät ja asiakasprofiilit
- Mittaukset, testit ja laboratorionkoeket
- Liikuntaneuvonnan tilastot
- Liikuntaetujen käyttöaste
- Pitkän aikavälin seurantatiedot (esim. väestön terveysindikaattorit)

# Lisätietoa

## **Elina Tarkiainen**

Ohjelmakoordinaattori

Liikkuva aikuinen -ohjelma

Likes | Hyvinvointiyksikkö, Jamk

[elina.tarkiainen@jamk.fi](mailto:elina.tarkiainen@jamk.fi)

## **Marianne Turunen**

Tutkija

Strateginen tietotuotanto

Likes | Hyvinvointiyksikkö, Jamk

[marianne.turunen@jamk.fi](mailto:marianne.turunen@jamk.fi)

[likes.fi](https://likes.fi)

## **Avustukset**

[aviavustukset.fi](https://aviavustukset.fi)

## **Liikkuva aikuinen -ohjelma**

[liikkuva aikuinen.fi](https://liikkuva aikuinen.fi)

Viittaus: Elina Tarkiainen & Marianne Turunen. 2022. Liikkuva aikuinen -ohjelmakooste. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi 2022. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.