



Liikunnallinen elämäntapa 2021

Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden loppuselvitysten arviointiraportti

Henni Syväoja, Elina Tarkiainen, Tuomas Kukko & Marianne Turunen

Liikunnallinen elämäntapa 2021: Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden loppuselvitysten arviointiraportti

Henni Syväoja, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Elina Tarkiainen, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Tuomas Kukko, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Marianne Turunen, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

ISBN: 978-951-830-689-7

Kustannuspaikka: Jyväskylä

Rahoitus: opetus- ja kulttuuriministeriö

© Tekijät ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2023

Kustantaja: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: Jussi Judin / Liikkuva aikuinen -ohjelma

Sivun 8 ja 11 kuvat: Antero Aaltonen / Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma

SISÄLLYS

1	LIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN PAIKALLISET KEHITTÄMISAVUSTUKSET	4
2	TOIMINNAN TULOKSET	5
2.1	Hankkeiden kustannukset	5
2.2	Hankkeiden osallistujat	6
2.3	Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo	8
3	LIIKKUVA VARHAISKASVATUS -TOIMINTA	9
4	LIIKKUVA AIKUINEN -TOIMINTA	12
5	IKILIIKKUJA-TOIMINTA	15
6	AVUSTUSVUODEN YHTEENVETO	17
6.1	Yhteenveto ja pohdinta	17
6.2	Huomiot ja raportin rajoitteet	17
LÄHTEET		18
LIITTEET		19

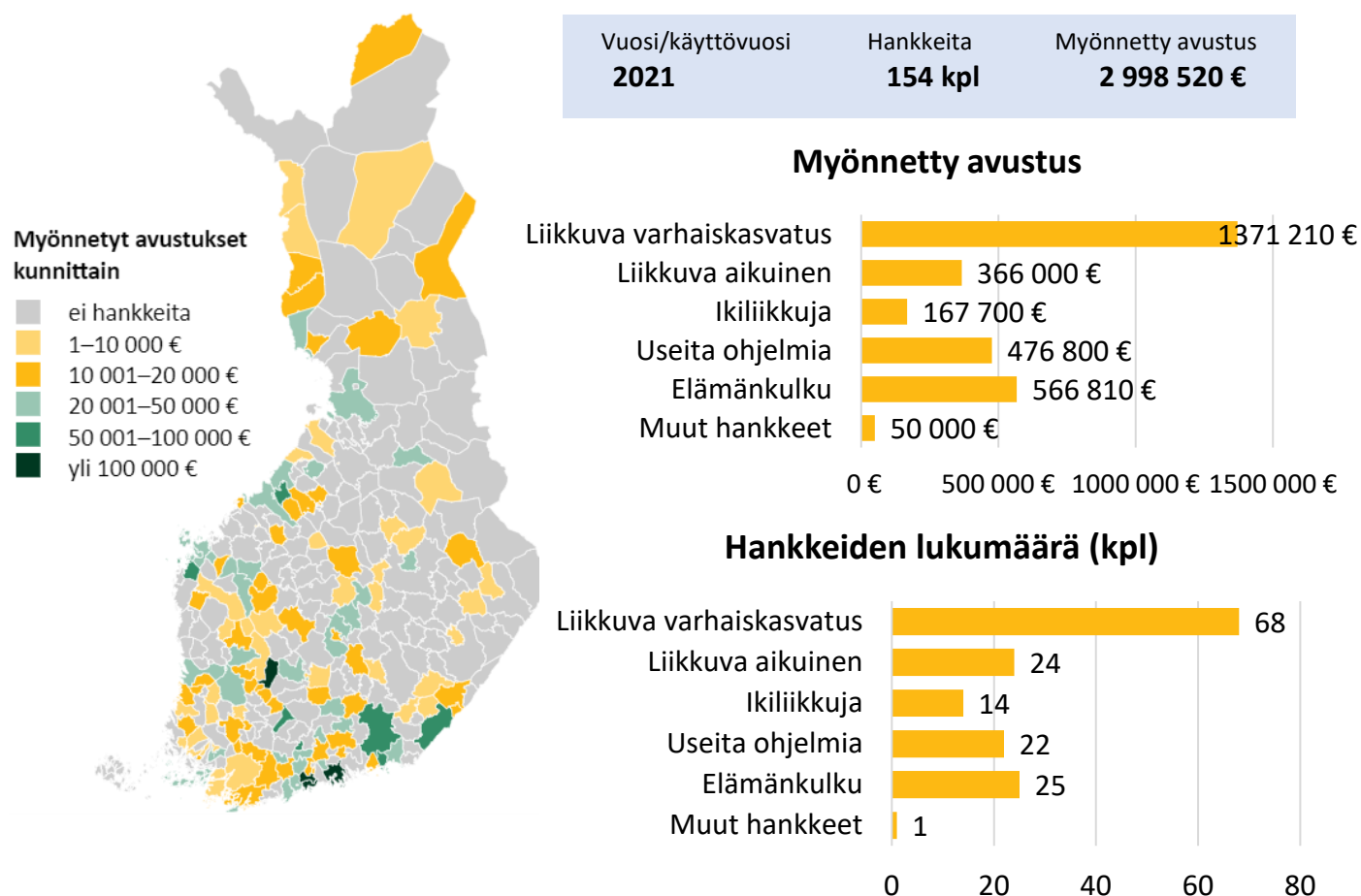
1 LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN PAIKALLISET KEHITTÄMISAVUSTUKSET

Opetus- ja kulttuuriministeriön määrärahoista myönnettäviä liikunnallisen elämäntavan paikallisia kehittämisavustuksia on jaettu nyky muodossa vuodesta 2016 lähtien. Avustusten myöntämisestä vastaavat aluehallintovirastot. Kehittämisavustuksilla on tuettu valtakunnallisia liikunnan edistämisen linjauksia (ks. lisää ^{1,2}) ja valtakunnallisia liikunnan edistämishankkeita eli Liikkuvat-kokonaisuutta. Liikkuvat-kokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen, Ikiliikkuja ja Liikkuva perhe -ohjelmat. Vuosina 2020–2023 liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämisavustusten pääpainopisteinä ovat olleet Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja -toiminta.

Käyttövuoden 2021 liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset myönnettiin hankkeille vuoden 2020 lopussa aluehallintoviranomaiselle toimitettujen hakemusten perusteella.

Kehittämisavustuksia myönnettiin 154 hankkeelle 129 kuntaan yhteensä 2 998 520 miljoonaa euroa (kuva 1). Suurin osuus oli Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaan kohdistuvia hankkeita. Avustusta myönnettiin Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeille yli 1,3 miljoonaa euroa. Eniten avustuksia hakivat väestömäärältään pienet 2 000–10 000 asukkaan kunnat.

Tässä raportissa tarkastellaan liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden toiminnan toteutumista kunnissa vuonna 2021. Arviointi on toteutettu hankkeiden aluehallinnolle toimittamien loppuselvitysraporttien perusteella. Kehittämisavustuksen pääpainopisteiden Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja-toiminnan toteutumista tarkastellaan erikseen omina kokonaisuuksina.



Kuva 1. Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset käyttövuonna 2021 kunnittain ja kohderyhmittäin myönnetyn euromäärän (€) ja hankkeiden lukumäärän mukaan.

Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden toiminta alkoi vuoden 2021 alussa tammikuun ja maaliskuun välillä. Hankkeiden päätyttyä hankkeilla oli kaksi kuukautta aikaa toimittaa loppuselvitys aluehallinnon asiointipalveluun. Selvityksen toimitti helmikuun 2022 loppuun mennessä 46 hanketta. Vuoden 2021 loppuun mennessä 43 hanketta sai myönteisen päätöksen avustuksen käyttöajan pidentymiselle vuoden 2022 puolelle. Yksi hanke jätti hankkeen perumisilmoituksen. Syyt toiminnan viivästykselle liittyivät pääasiassa koronapandemiaan. Syyskuuhun 2022 mennessä yhteensä 132 hanketta (85,7 %) oli toteuttanut hankkeen loppuun ja toimitanut hankkeen loppuselvityksen aluehallinnon

asiointipalveluun. Nämä loppuselvitykset ovat mukana tämän raportin aineistossa.

2.1 Hankkeiden kustannukset

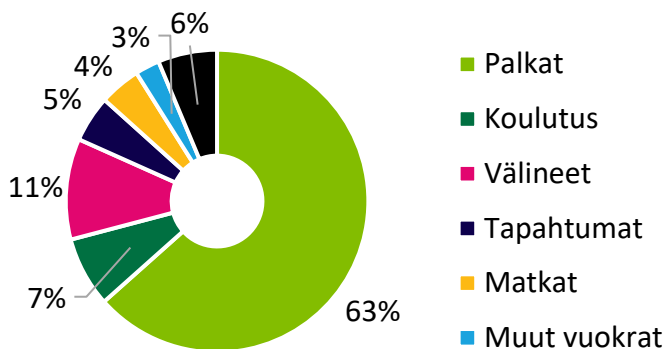
Loppuselvityksen syyskuuhun 2022 mennessä tehneiden hankkeiden (n = 132; 85,7 %) kokonaiskustannuksiksi budjetoitiin hakemusvaiheessa yhteensä 5,53 miljoonaa euroa (taulukko 1). Hankkeiden toteutuneet kokonaiskustannukset olivat 5,26 miljoonaa euroa. Hankkeiden kustannukset toteutuivat siis budjetoitua pienempinä. Kustannuslajeista palkkakustannukset ja välinekustannukset olivat suunniteltua suuremmat ja muut kustannukset suunniteltua pienemmät.

Taulukko 1. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden kokonaiskustannusten jakautuminen kustannuslajeihin hankehakemuksissa (H) ja loppuselvityksissä (L) (1 000 €).

		Palkkaus ja palkkiot	Koulutus	Välineet	Tapahtumat ja retket	Matkat	Muut vuokrat	Muut kulut	Kokonaiskustannukset
Liikkuva varhaiskasvatus (n=62)	H	1 520	303	353	142	141	54	84	2 598
	L	1 632	230	357	87	114	50	61	2 530
Liikkuva aikuinen (n=19)	H	375	23	37	30	15	23	33	536
	L	411	18	37	23	5	18	37	548
Ikiliikkuja (n=9)	H	108	20	27	11	10	6	25	207
	L	150	11	27	7	3	1	14	213
Useita ohjelmia (n=20)	H	655	34	75	41	38	23	115	981
	L	653	22	86	38	21	28	101	950
Elämänkulku (n=20)	H	764	27	93	41	39	39	87	1 090
	L	643	18	93	19	23	34	66	896
Muut hankkeet (n=1)	H	85	7	12	10	1	0	5	120
	L	103	0,5	4	0	2	2	8	121
Kaikki hankkeet (n=132)	H	3 508	414	597	275	243	145	350	5 532
	L	↑ 3 592	↓ 299	↑ 603	↓ 174	↓ 169	↓ 134	↓ 287	↓ 5 259

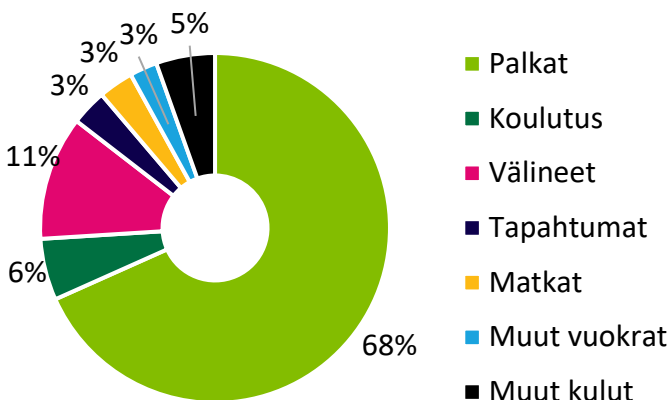
Palkkoihin ja palkkioihin käytetyt kokonaiskustannukset olivat 4 prosenttiyksikköä suuremmat kuin hankkeet budjetoivat hakemusvaiheessa (kuviot 1 ja 2). Edellisenä hankevuonna 2020 hankkeiden palkkakustannukset kasvoivat budjetoiduista tilitettyihin yhteensä 8 prosenttiyksikköä². Tuolloin koronapandemia vaikutti kuntien toimintaan huomattavasti. Loppuselvitysten perusteella pandemia vaikutti avustusten käyttöön edelleen vuonna 2021, mutta vähemmän kuin edeltävänä vuonna. Useat hankkeet jättivät aluehallinnolle muutos- ja jatkoaikahakemuksia pandemiasta johtuviin syihin nojaten.

Suunniteltu kustannusten jakauma



Kuvio 1. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden kokonaiskustannusten (%) jakautuminen kustannuslajeihin loppuselvitettyjen hankkeiden hankehakemuksissa (n = 132).

Toteutunut kustannusten jakauma



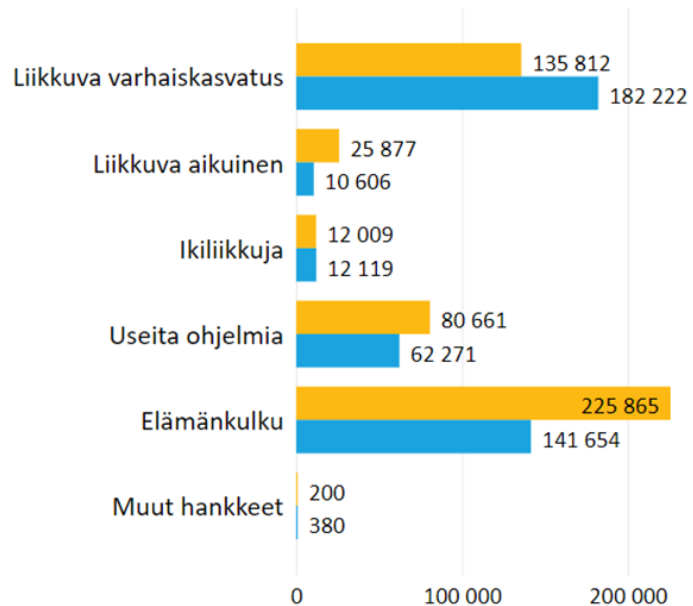
Kuvio 2. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden kokonaiskustannusten (%) jakautuminen kustannuslajeihin loppuselvityksissä (n = 132).

2.2 Hankkeiden osallistujat

Vuodelle 2021 myönteisen avustuspäätöksen saaneet hankkeet (n = 154) kirjasivat hankehakemuksiin osallistujatavoitteeksi yhteensä 579 202 henkilöä, joista 53 prosenttia oli naisia. Loppuselvityksen syyskuuhun 2022 mennessä jättäneiden hankkeiden (n = 132) osuus tavoitteesta oli 480 424 osallistujaa, joista 52 prosenttia oli naisia (kuvio 3). Loppuselvityksissä raportoitu toteutunut osallistujamäärä oli yhteensä 409 252 osallistujaa (53 % naisia) eli noin 85 prosenttia tavoitellusta osallistujamäärästä. Lähimmäksi osallistujamäärätavoitetta pääsivät Ikiliikkuja-hankkeet, joiden hakemuksiin kirjattu osallistujamäärätavoite oli lähes sama kuin loppuselvityksissä raportoitu toteutunut osallistujamäärä. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa osallistujamäärätavoite ylittyi eniten.

Osallistujamäärien kokonaistarkastelu on suuntaa antava. Hakijoiden ilmoittamien osallistujamäärien tarkemmissa tarkasteluissa nousi esiin epäjohtonmukaisuuksia. Varhaiskasvatuksen puitteissa osallistuneiksi ilmoitettujen lasten lukumäärä oli joissain hankkeissa yhtä suuri kuin kunnan väkiluku (liite 1). Hakemusvaiheessa kuusi ja loppuselvitysvaiheessa viisi hanketta ilmoitti hankkeen osallistujiksi koko kunnan väkilukua vastaavan lukeman. Osassa hankkeista suunnitellun ja toteutuneen osallistujamäärän välillä oli moninkertaisia, jopa satakertaisia eroja. Kaikissa tapauksissa ei ollut selvää, oliko osallistujia tavoitettu huomattavasti suunniteltua heikommin tai paremmin, vai oliko kyse esimerkiksi näppäilyvirheestä tai erilaisista las-
kentaperusteista hakemuksessa ja loppuselvityksessä.

- Suunniteltu osallistujamäärä hankkeissa
- Toteutunut osallistujamäärä hankkeissa



Kuvio 3. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden osallistujamäärät hankehakemuksissa ja loppuselvityksissä (n = 132).

Varhaiskasvatukseen kohdistuvat hankkeet raportoivat kokonaisosallistujamäärän lisäksi hankkeessa mukana olevat varhaiskasvatuksessa olevat lapset sukupuolittain sekä varhaiskasvatustyksiköiden lukumäärän. Lapsia osallistui loppuselvityksen tekneisiin hankkeisiin varhaiskasvatuksen kautta yhteensä 114 434 tyttöä ja 110 797 poikaa. Varhaiskasvatuksen yksiköitä osallistui yhteensä 2 614. Varhaiskasvatuksen osallistujien ja yksiköiden ilmoittamisessa oli kuitenkin epä johdonmukaisuuksia, joita kuvattiin edellisessä kappaleessa.

Loppuselvitysaineistossa mukana olleissa hankkeissa raportoitiin keskimäärin 3 100 toteutunutta osallistujaa hanketta kohden (kuva 2). Useita ohjelmia sisältävät ja koko elämäntilanteeseen kohdentuvat hankkeet tavoittivat eniten osallistujia. Liikkuva aikuinen -hankkeissa toteutuneet hankekohtaiset osallistujamäärät olivat pienimmät.

Hakemuksissa

Liikkuva varhaiskasvatus	2 191 osallistujaa / hanke
Liikkuva aikuinen	1 362 osallistujaa / hanke
Ikiliikkuja	1 334 osallistujaa / hanke
Useita ohjelmia	4 033 osallistujaa / hanke
Elämäntilanne	10 755 osallistujaa / hanke

Loppuselvityksissä

Liikkuva varhaiskasvatus	2 939 osallistujaa / hanke
Liikkuva aikuinen	558 osallistujaa / hanke
Ikiliikkuja	1 347 osallistujaa / hanke
Useita ohjelmia	3 114 osallistujaa / hanke
Elämäntilanne	6 745 osallistujaa / hanke

Kuva 2. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden osallistujamäärät keskimäärin (osallistujaa/hanke) hankkeiden hakemuksissa ja loppuselvityksissä (n = 132).

Yhdenvertaisuuden ja sukupuolten tasa-arvon edistäminen ymmärrettiin hankkeissa erilaisilla tavoilla. Useimmiten maininnat olivat yleisluonteisia. Hankkeet saivat itse päättää, mitä asioita kertoivat loppuselvityksen avoimissa vastauksissa. Kaikki eivät välttämättä pohtineet tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta, vaikka ne olisivat hankkeessa edistyneetkin. Hankkeet kuvasivat harvoin toimenpiteitä sukupuolten tasa-arvon edistämiseksi tai maahanmuuttajataustaisten tai erityisryhmien yhdenvertaisuuden edistämiseksi.

Liikkuva varhaiskasvatus -toimintaa toteuttavista hankkeista 15 mainitsi yhdenvertaisuuden ja/tai sukupuolten tasa-arvon edistymisen toiminnan vaikutuksena (24 % hankkeista). Yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen liitettiin teemoista perheisiin, liikuntavälineisiin tai luontoliikuntaan. Esimerkiksi luontoliikunnan eri muotojen ja luontosuhteen edistämisen kerrottiin lisänneen lasten yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa. Parissa hankkeessa yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon todettiin edistyneen uimaopetuksen avulla sekä hankkimalla lapsille liikkeitä tukevia välineitä.

Liikkuva aikuinen -toimintaa toteuttavista hankkeista seitsemän mainitsi yhdenvertaisuuden ja/tai sukupuolten tasa-arvon edistymisen toiminnan vaikutuksena (37 % hankkeista). Liikuntaneuvonnan kohderyhminä aktivoitiin muun muassa toiminta- ja liikuntakyvyltään heikentyneitä työntekijöitä. Yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon nähtiin edistyneen toiminnan maksuttomuudella, saavutettavuudella ja eri kohderyhmien huomioimisella.

Ikiliikkuja-toimintaa toteuttavista hankkeista neljä mainitsi yhdenvertaisuuden ja/tai sukupuolten tasa-arvon edistymisen toiminnan vaikutuksena (44 % hankkeista). Hankkeissa ei suunnattu toimenpiteitä tasa-arvon edistämiseksi, mutta yhdenvertaisuuden edistäminen näkyi toimintarajoitteisten ja heikompikuntoisten huomioimisella liikuntaryhmien toteutuksessa. Ikäihmisten osallistumismahdollisuuksia parannettiin tarjoamalla kuljetuspalvelua toimintaan ja järjestämällä liikuntaryhmiä sivukylille. Joissakin hankkeissa huomioitiin pienituloisia ikäihmisiä tarjoamalla toimintaa maksuttomasti.





3 LIKKUVA VARHAISKASVATUS - TOIMINTA

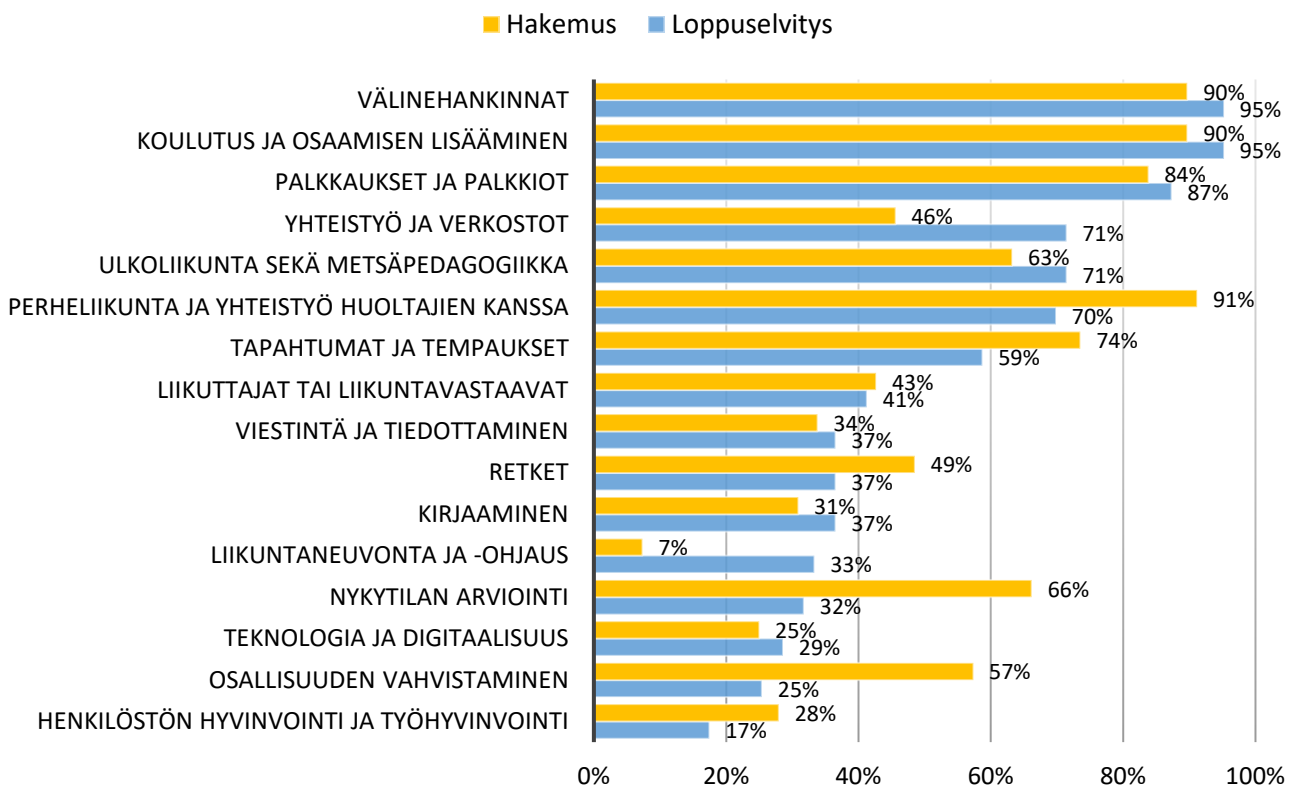
Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnassa tavoitteena on, että varhaiskasvatus mahdollistaa lapsen liikkumisen vähintään kaksi tuntia päivässä, mikä kattaa 2/3 varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista (OKM 2016). Kehittämisyhteistyön yhteydessä listatut paikallisen toiminnan menestystekijät ovat liikunnallisen toimintakulttuurin kehittäminen, henkilöstön osaamisen lisääminen, kuntakoordinaatio, huoltajien ja perheiden kanssa tehtävä yhteistyö sekä sukupuolten välinen tasa-arvo ja yhdenvertaisuus.

Tavoitteet ja toimenpiteet

Vuonna 2021 toteutuneiden Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden kirjaamana tavoitteena oli mahdollistaa lasten liikkuminen suosituksen mukaisesti varhaiskasvatuspäivän aikana, lisätä henkilöstön hyvinvointia ja vahvistaa perheiden roolia liikunnan edistämiseksi.

Yleisimpiä toimintasuunnitelmiin kirjattuja toimenpiteitä olivat perheiden osallistaminen ja perheliikunta, välinehankinnat, henkilöstön täydennyskoulutukset, liikunnalliset tapahtumat sekä lasten tutustuttaminen luontoon ja lähiympäristöön (kuvio 4).

Toimintasuunnitelmiin kirjattu toiminta toteutui hankkeissa pääosin suunnitelmien mukaisesti. Koulutuksia järjestettiin Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa niin työntekijöille kuin esihenkilöille. Koulutukset olivat esimerkiksi motoristen taitojen havainnointi- ja liikuntaleikkikoulutuksia. Yhteistyön ja verkostojen vahvistamista, liikuntaneuvontaa ja erilaisia kuntomittauksia hankkeissa toteutui enemmän kuin hakemusvaiheessa oli suunniteltu. Yhteistyötahona mainittiin useimmin liikuntatoimi, urheiluseurat ja koulut. Hankkeet raportoivat suunnitelmavaihetta harvemmin perheliikuntaan ja huoltajien kanssa tehtävään yhteistyöhön, Nykytilan arviointi -työkalun käyttöön ja lasten osallisuuden vahvistamiseen liittyviä toimenpiteitä. Perheliikunta ja perheiden huomiointi oli silti yleistä hankkeissa. Hankkeet huomioivat perheet esimerkiksi perheliikuntatapahtumien ja kiertävien liikuntareppujen avulla sekä lisäämällä tiedotusta.



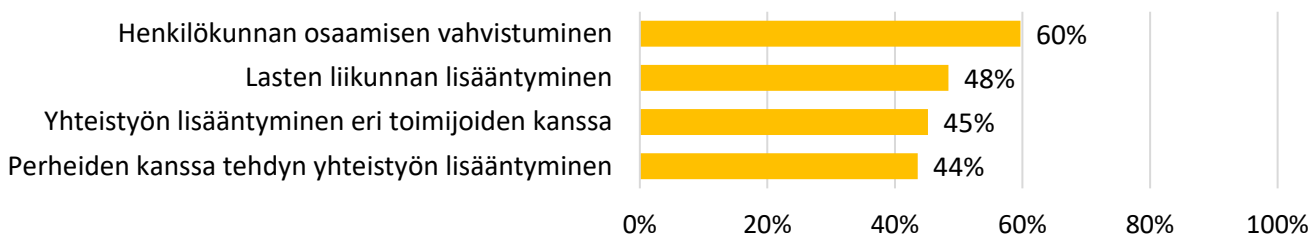
Kuvio 4. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden suunnitellut toimenpiteet hankehakemuksissa (n = 68) ja toteutuneet toimenpiteet loppuselvitysten (n = 62) mukaan.

Onnistumiset ja vaikeudet

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden onnistumisia olivat henkilöstön osaamisen vahvistaminen koulutusten avulla sekä yhteistyön lisääntyminen perheiden ja huoltajien kanssa. Onnistumisiin vaikuttivat aktiiviset ja innostuneet hankekoordinaattorit sekä sitoutuneet varhaiskasvattajat ja esihenkilöt. Onnistumisia edesauttoivat toimiva yhteistyö ja verkostot. Hankkeiden suurimpana vaikeutena oli koronapandemia ja sen vaikutukset koulutusten ja tapahtumien järjestämiseen. Useita tapahtumia ja koulutuksia jouduttiin siirtämään tai perumaan vallitsevien rajoitusten vuoksi. Vaikeuksia ilmeni myös henkilöstöön liittyvien muutosten, vaihtuvuuden ja poissaolojen myötä.

Hankkeiden vaikutukset

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden toiminnan yleisin loppuselvityksiin kirjattu vaikutus oli henkilökunnan osaamisen lisääntyminen (37/62 hanketta) (kuvio 5). Noin puolet hankkeista mainitsi lasten liikunnan lisääntyneen tai liikuntasuosituksen täyttymisen yleistyneen hankkeen myötä. Yhteistyö eri toimijoiden kanssa lisääntyi lähes puolessa hankkeista. Myös perheiden huomiointi lisääntyi ja vahvistui. Useat hankkeet hyödynsivät Nykytilan arviointia kehittäessään varhaiskasvatuksen liikunnallista toimintakulttuuria ja tietoja verrattiin aiempien vuosien tuloksiin. Yhdenvertaisuuden ja/tai sukupuolten tasa-arvon edistyminen mainittiin vaikutuksena 15 hankkeessa (24 % hankkeista).



Kuvio 5. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden toiminnan yleisimmät vaikutukset loppuselvitysteksteissä (n = 62).

Jatkosuunnitelmat hankkeen jälkeen

Hankekauden päätyttyä hanketoimijat suunnittelivat yleisimmin jatkavansa yhteistyötä eri toimijoiden ja perheiden kanssa. Yhteistyötä aiottiin jatkaa ainakin liikuntaseurojen ja yhdistysten kanssa sekä kunnan eri hallinnonalojen välillä. Huoltajien kanssa käytävissä Vasu-keskusteluissa lasten liikkuminen oli tarkoitus nostaa jatkossa enemmän esiin.

Henkilökunnan koulutuksia aiottiin tukea jatkossakin ja tavoitteena oli, että tulevaisuudessa liikunnallinen toimintakulttuuri juurtuu kuntien varhaiskasvatukseen. Joissakin kunnissa hanke tai toiminta oli kirjattu osaksi kunnan varhaiskasvatus- tai hyvinvointisuunnitelmaa. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeista 95 prosenttia arvioi, että hankkeen toimenpiteet vakiintuvat osittain tai täysin (kuvio 6).



Kuvio 6. Hankkeiden itsearvio loppuselvityksissä toimenpiteiden vakiintumisesta osaksi kunnan pysyvää palvelujärjestelmää Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden osalta (n = 62)

Yhteenveto

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden toteutunut toiminta hankevuonna 2021 oli suurelta osin Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan menestystekijöiden mukaista. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden yleisimpiä toimenpiteitä olivat henkilökunnan koulutukset, välinehankinnat, perheliikunta ja perheiden huomiointi sekä yhteistyön ja verkostojen kehittäminen. Onnistumisia ja hankkeiden vaikutuksia olivat henkilökunnan osaamisen lisääminen ja perheiden saaminen mukaan toimintaan. Onnistumisiin vaikuttivat eniten aktiiviset hankekoordinaattorit sekä sitoutuneet varhaiskasvattajat ja esihenkilöt.

Hankkeiden suurimpana vaikeutena oli koronapandemia. Ratkaisuna ongelmiin, hankkeet sopeuttivat toimintaansa mm. siirtämällä henkilöstökoulutusten ajankohtaa tai järjestämällä koulutukset webinaareina. Varhaiskasvatusyksiköt siirsivät tapahtumia ulkotiloihin, jolloin tapahtumat pystyttiin järjestämään eikä niitä tarvinnut perua. Koronarajoitukset nähtiin jopa hyvänä sen vuoksi, että ulkona järjestettävä toiminta voi aktivoida lapsia fyysisesti vielä enemmän kuin sisätiloissa järjestettävä toiminta. Hankekauden jälkeen hankkeessa kehitettyjen toimenpiteiden arviointiin vakiintuvan ja jatkosuunnitelmina hankkeet suunnittelivat mm. jatkavansa yhteistyötä eri toimijoiden ja perheiden kanssa.



4 LIKKUVA AIKUINEN -TOIMINTA

Liikkuva aikuinen -toiminnassa tavoitteena on saada työikäiset liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Liikkuva aikuinen -ohjelmalla on kaksi pääpainopistettä: tukea työkykyä vahvistavan liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumista työelämään sekä käynnistää ja kehittää liikuntaneuvonnan palveluketjuja. Kehittämisavustuksen tavoitteena on myös lisätä työelämän ulkopuolella ja varusmiespalvelukseen siirtymässä olevien henkilöiden liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta.

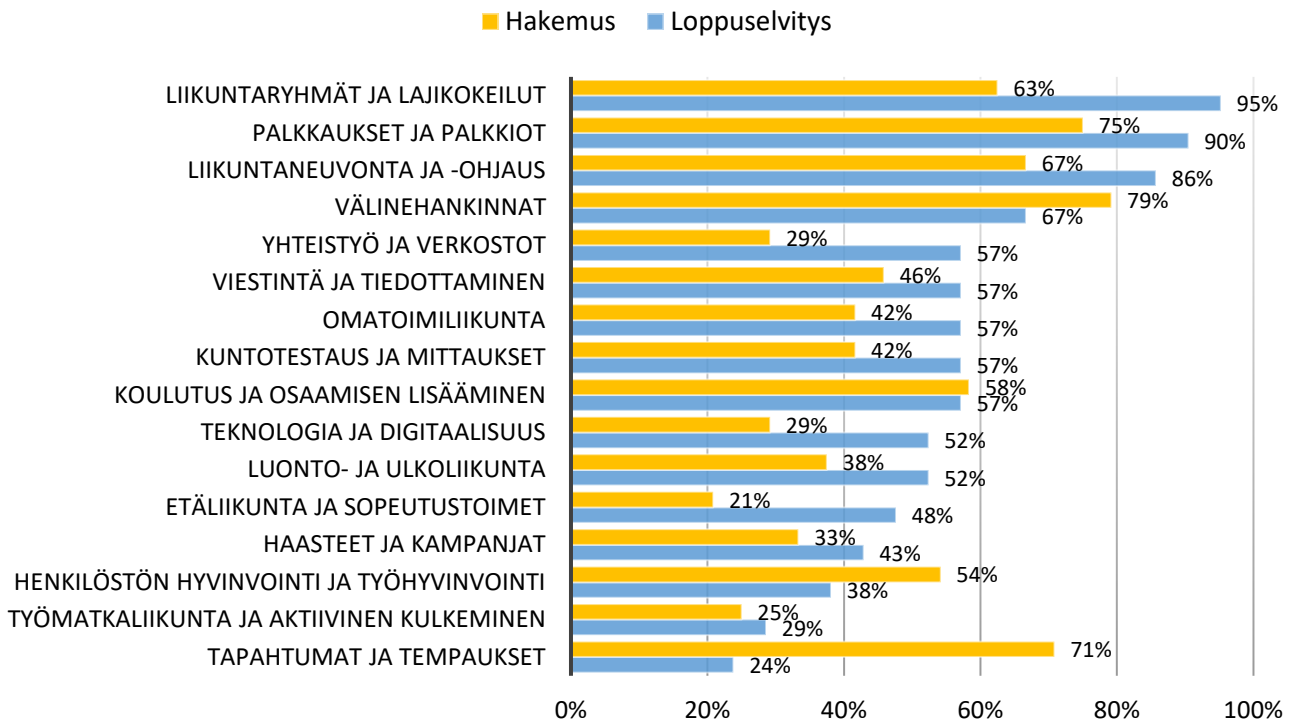
Tavoitteet ja toimenpiteet

Vuoden 2021 Liikkuva aikuinen -hankkeiden tavoitteena oli tukea työkykyä vahvistavan liikunnallisen toimintakulttuurin muodostumista työelämään (Liikkuva työelämä), liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämistä sekä työelämän ulkopuolella olevien henkilöiden liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämistä. Liikkuva aikuinen -hankkeiden loppuselvityksistä (n = 19) Liikkuva työelämä -hankkeita oli viisi,

liikuntaneuvontahankkeita kuusi ja näitä yhdessä kehitettäviä hankkeita neljä.

Muita työikäisille kohdentuvia hankkeita oli neljä. Näissä hankkeissa työikäisille järjestettiin muun muassa kampanjoita, liikuntaryhmiä, luontoliikuntaa ja tapahtumia. Hankkeista 7/19 huomioi yhtenä kohderyhmänä työelämän ulkopuolella olevia. Heille kohdennettiin liikuntaneuvontaa, matalan kynnyksen ryhmäliikuntaa ja tapahtumia. Varusmiespalvelukseen siirtyville ei ollut loppuselvitysten mukaan kohdennettua toimintaa.

Hankkeiden toiminta toteutui pääosin hyvin, sillä hankkeet raportoivat loppuselvityksissä toimenpiteitä enemmän kuin olivat hakemusvaiheessa suunnitelleet (kuvio 7). Muun muassa liikuntaryhmiä, liikuntaneuvontaa sekä teknologisia ratkaisuja toteutettiin suunniteltua enemmän. Tapahtumia, välinehankintoja ja henkilöstön työhyvinvointiin liittyviä toimenpiteitä toteutettiin vähemmän kuin hankehakemuksissa suunniteltiin.



Kuvio 7. Liikkuva aikuinen -hankkeiden suunnitellut toimenpiteet hankehakemuksissa (n = 24) ja toteutuneet toimenpiteet loppuselvitysten (n = 19) mukaan.

Hankkeiden onnistumiset liittyivät useimmiten yhteistyöhön. Yhteistyössä kehitettiin uutta toimintaa. Yleisin ongelma toiminnan toteutuksessa oli koronapandemian rajoitustoimet. Koronapandemiaan liittyviä vaikeuksia mainitsi 17/19 hankkeista. Hankkeissa mukautettiin toimintaa pandemiarajoitusten mukaisesti, mutta osa toiminnoista siirtyi tai peruuntui. Yksittäisiä mainintoja vaikeuksista olivat työntekijöiden vaihtuvuus, hyvinvointialueiden valmistelutyö ja organisaatiouudistuksen tuomat muutokset.

Hankkeiden vaikutukset

Liikkuva aikuinen -hankkeissa tavoitettiin oikeaa kohderyhmää ja uusien liikkujien määrä kasvoi. Hankkeiden toteutunut osallistujamäärä oli kuitenkin selvästi

hakemusvaiheen arviota pienempi (kuvio 3). Moni hanke totesi poikkihallinnollisen yhteistyön lisääntyneen hankkeen aikana. Hankkeet arvioivat, että onnistumiseen vaikutti eniten toimiva yhteistyö verkostojen kanssa. Yhteistyön onnistumisia mainitsi 12/19 hankkeista.

Jatkosuunnitelmat hankkeen jälkeen

Jatkotoimenpiteikseen Liikkuva aikuinen -hankkeet ilmoittivat hakevansa jatkorahoitusta tai jatkavansa hyväksi todettuja toimintoja omarahoitteisesti. Suunnitelmia hankkeiden päätyttyä olivat liikuntaneuvonnan jatkokehittäminen, kohderyhmän laajentaminen, yhteistyön tehostaminen ja toimintojen vakiinnuttaminen. Hankkeet arvioivat toimenpiteiden vakiintuvan joko osittain tai täysin osaksi kunnan pysyvää palvelujärjestelmää (kuvio 8).



Kuvio 8. Hankkeiden itsearvio loppuselvityksissä toimenpiteiden vakiintumisesta osaksi kunnan pysyvää palvelujärjestelmää Liikkuva aikuinen -hankkeiden osalta (n = 19)

Liikkuva työelämä -hankkeet

Liikkuva työelämä -hankkeiden tavoitteena oli työkyvyn suunnitelmallinen edistäminen työelämässä liikunnan avulla. Loppuselvitysten mukaan työntekijöitä kannustettiin hankkeissa liikunnalliseen elämäntapaan työmatkoilla, työpäivän aikana ja vapaa-ajalla. Toimenpiteitä olivat lajikokeilut, ryhmäliikunta, liikuntaneuvonta, kampanjat, kilpailut, koulutukset, tapahtumat, mittaukset sekä työmatkaliikuntaan aktivointi. Liikunnallista arkea tuettiin myös taukoliikuntasovelluksen, materiaalien, liikuntaetujen ja välinehankintojen avulla. Lisäksi hankkeissa tarjottiin liikuntapaikkoja maksuttomasti työntekijöiden käyttöön.

Toimenpiteet edistivät liikunnallista arkea työyhteisöissä ja lisäsivät liikkumista. Hankkeiden toimenpiteet auttoivat henkilöstöä löytämään uusia vapaa-ajan harrastusmuotoja. Pandemian vaikutuksesta kaikkia hakemusvaiheessa suunniteltuja työhyvinvointitoimenpiteitä ei voitu toteuttaa (kuvio 7). Poikkihallinnollinen yhteistyö henkilöstön työhyvinvoinnin edistämisessä lisääntyi.

Hankkeiden onnistumisten taustalla olivat viestinnän tavoitavuus, riittävät resurssit, sujuva yhteistyö sidosryhmien kanssa, hyvät puitteet toiminnan järjestämiseen sekä johdon sitoutuminen työhyvinvoinnin edistämiseen.

Liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittävät hankkeet

Liikuntaneuvontahankkeissa joko käynnistettiin kuntiin poikkihallinnollinen liikuntaneuvonnan palveluketju tai kehitettiin jo olemassa olevaa toimintaa. Liikuntaneuvonnan prosessit ja palveluketjuyhteistyö kehittyivät hankkeen aikana. Liikuntaneuvonta saavutti useimmiten sille asetetut asiakasmäärätavoitteet. Osalla hankkeista oli vaikeuksia yhteistyössä ja koronapandemia vähensi ryhmäliikuntatarjontaa. Yksittäisiä mainintoja pandemian vaikutuksesta toiminnan järjestämiseen olivat liikuntaneuvonnan etäohjaus, ulkoliikunta ja videomateriaalin hyödyntäminen.

Toiminnan vaikutuksia arvioitiin liikuntaneuvonnan kävijämäärien avulla sekä poissaolojen ja keskeytysten määriä ja syitä tarkastelemalla. Lisäksi arvioitiin alku- ja loppukyselyjen sekä mittauksen tuloksia. Kyselyjen perusteella asiakkaat kokivat hankkeen liikuntaneuvonnan pääsääntöisesti hyödyllisenä. Liikuntaneuvonnan kautta saatiin ohjattua uusia asiakkaita ryhmäliikuntaan. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset mainittiin kolmessa hankkeessa liikuntaneuvontaprosessin kehittämisen tukena.

Hankkeiden onnistumisten taustalla olivat viestinnän tavoitavuus, sujuva yhteistyö sidosryhmien kanssa, joustavat työtavat, asiakkaiden ja toimijoiden kiinnostus palvelua kohtaan, riittävät resurssit, hyvä toimintasuunnitelma sekä osaava hankekoordinaattori.

Yhteenveto

Liikkuva työelämä -hankkeiden toimenpiteet lisäsivät liikuntaa työpäiviin ja auttoivat henkilöstöä löytämään uusia vapaa-ajan harrastusmuotoja. Toiminta koettiin tarpeellisenä ja sille toivottiin jatkoa. Liikuntaneuvontahankkeissa palveluketjuprosessit kehittyivät hankkeen aikana. Palautekyselyjen perusteella liikuntaneuvonta nähtiin hyödyllisenä ja toiminnan vaikutuksia todennettiin esimerkiksi seuranta- ja mittauksilla ja -testeillä. Yli kolmasosalla Liikkuva

aikuinen -hankkeista yhtenä kohderyhmänä olivat työelämän ulkopuolella olevat.

Hankkeiden vaikutukset olivat pääosin hakemusvaiheessa määriteltyjen tavoitteiden mukaisia. Vaikutukset liittyivät muun muassa kohderyhmän liikunnan lisääntymiseen, yhteistyöverkostoihin ja liikuntaneuvontaprosessin kehittymiseen. Hankkeiden onnistumisten taustalla olivat toimiva yhteistyö, tehokas markkinointi ja riittävät resurssit. Toiminnan vaikeudet liittyivät pääosin koronapandemiaan. Hankkeissa mukautettiin toimintaa pandemiarajoitusten mukaisesti, mutta osa toiminnoista siirtyi tai peruuntui. Hankkeissa arvioitiin, että toiminta tulee vakiintumaan ainakin osittain.

Liikkuva työelämä -hankkeissa liikkumista integroitiin osaksi työpaikkojen arkea. Toimintojen jatkumiseen vaikuttavat esimerkiksi henkilöstön ja johdon sitoutuminen sekä riittävät resurssit hankerahoituksen päätyttyä. Jatkuvuuden takaamiseksi on tärkeää, että toimenpiteet kirjataan esimerkiksi työyhteisön suunnitelmiin tai strategiaan. Myös erilaisilla pienillä toimenpiteillä on merkitystä. Esimerkiksi hankkeissa hankitut liikuntavälineet ja opitut työn tauottamisen keinot voivat jäädä henkilöstön käytettäväksi myös hankkeen jälkeen.

Liikuntaneuvontahankkeet kuvasivat liikuntaneuvonnan prosessia vaihtelevalla tarkkuudella. Kunnat olivat liikuntaneuvontaprosessin kehittämisessä eri vaiheissa. Prosessin alkuvaiheessa olevissa hankkeissa käynnistettiin liikuntaneuvontaa ja osassa hankkeista kehitettiin olemassa olevaa palvelua. Jatkosuunnitelmana oli esimerkiksi liikuntaneuvonnan kohderyhmän laajentaminen työikäisistä nuorille ja kaikenikäisille kuntalaisille.

Muutama liikuntaneuvontahanke mainitsi loppuselvityksessä liikuntaneuvonnan valtakunnallisten suositusten hyödyntämisen prosessin kehittämisessä. On mahdollista, että suosituksia hyödynnettiin enemmän kuin loppuselvityksissä mainittiin, sillä suositusten hyödyntämisestä ei kysytty erikseen.

5 IKILIUKKUJA-TOIMINTA

Ikiliikkuja-toiminnassa tavoitteena on edistää yli 65-vuotiaiden ikäihmisten liikkumista, osallisuutta ja mahdollisuuksia toimintakykyiseen vanhenemiseen. Keskeisiä hyviä käytäntöjä paikallisessa Ikiliikkuja-toiminnassa ovat erilaisen liikuntatoiminnan toteuttaminen, osaamisen vahvistaminen, poikkihallinnollinen yhteistyö ja osallisuuden vahvistaminen.

Tavoitteet ja toimenpiteet

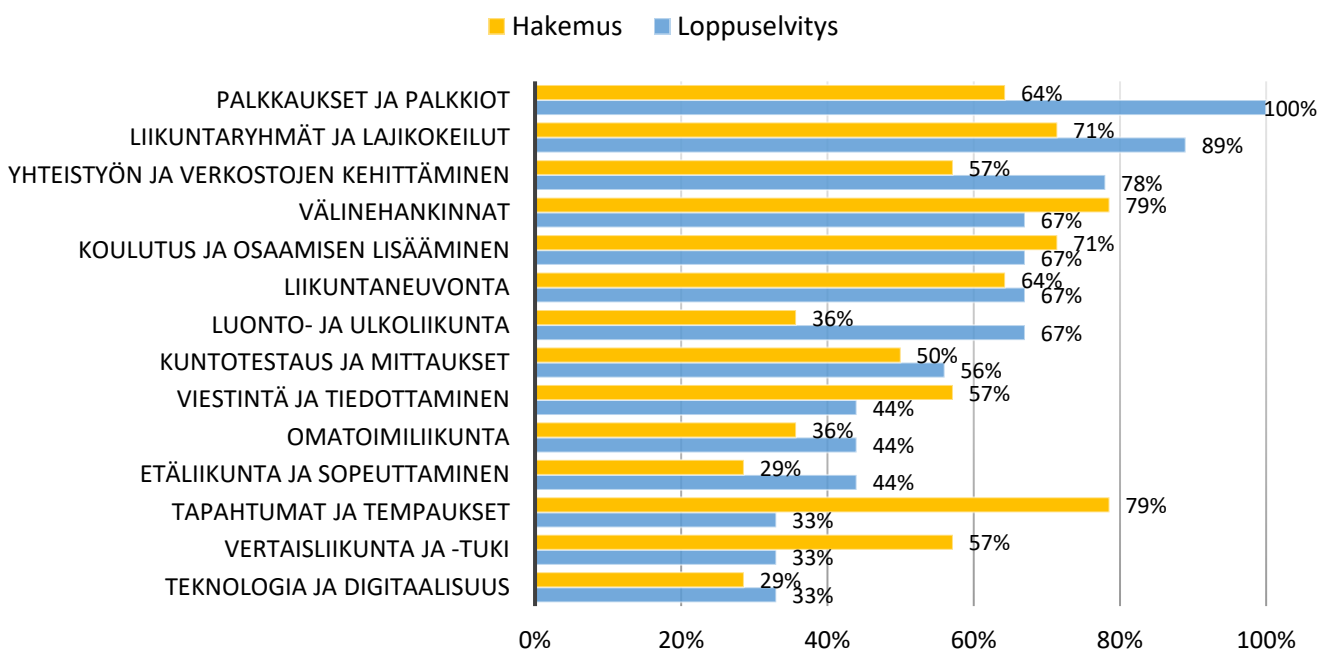
Ikiliikkuja-hankkeiden päätavoitteena oli vuonna 2021 edistää kotona asuvien, toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten itsenäistä selviytymistä terveysliikunnan avulla. Hankehakemuksissa yleisimpiä suunniteltuja toimenpiteitä olivat erilaiset tapahtumat, vertaisohjaajakoulutukset, matalan kynnyksen liikuntaryhmät, sivukylien liikunta ja kuljetuspalvelut, liikuntaneuvonnan kehittäminen ja luontoliikunta.

Ikiliikkuja-hankkeiden tavoitteet toteutuivat pääasiassa suunnitelmien mukaisesti. Hankkeet joutuivat kuitenkin sopeuttamaan toimenpiteitään tavoitteiden saavuttamiseksi. Toimenpiteinä palkkauksia, luonto- ja ulkoliikuntaa sekä etäliikuntaa toteutettiin

enemmän kuin mitä hakemusvaiheessa oli suunniteltu (kuvio 9). Tapahtumia ja vertaistoimintaa toteutettiin huomattavasti vähemmän kuin mitä hakemusvaiheessa oli suunniteltu.

Ikiliikkuja-toiminnan menestystekijöistä¹ raportoitiin liikuntaneuvontaa, koulutuksia, ulkoliikuntaa, voimaja tasapainoharjoittelua, virtuaalista etäjumppaa/etäliikuntaa, liikuntaa poikkeusoloissa sekä yhteistyötä järjestöjen ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Menestystekijöistä ei raportoitu senioritansseja, vertaisia, vapaaehtoisia ja perheitä toiminnan tukena, ikäihmisten liikuntaraatia, kuntakoordinaatiota ja poikkisektorista yhteistyötä tai yhdenvertaisuutta ja sukupuolten tasa-arvoa. Sisältöjä on voitu huomioida hankkeissa, vaikkei niitä ole mainittu.

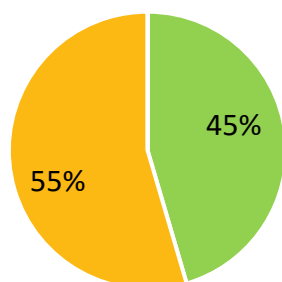
Ikiliikkuja-hankkeiden yleisimmät toteutuneet toimenpiteet olivat liikunta- ja harrastusryhmien järjestäminen (8/9) ja yhteistyön kehittäminen. Ryhmät olivat esimerkiksi ulkoliikunta- tai voimaja tasapainoryhmiä. Hankkeissa nähtiin tärkeänä tarjota ikäihmisille mahdollisuuksia etäliikuntaan ja matalan kynnyksen liikuntaryhmiä kauempana asuville. Yhteistyötä tehtiin esimerkiksi järjestöjen ja vanhuspallujien kanssa. Koulutuksia tarjottiin liikunnanohjaajille ja vapaaehtoisille ohjaajille. Liikuntaneuvontaa kehitettiin useissa hankkeissa, mutta toiminta toteutui usein pienimuotoisempaan kuin oli suunniteltu.



Kuvio 9. Ikiliikkuja-hankkeiden suunnitellut toimenpiteet hankehakemuksissa (n = 14) ja toteutuneet toimenpiteet loppuselvitysten (n = 9) mukaan.

Onnistumiset ja vaikeudet

Ikiliikkuja-hankkeissa oltiin tyytyväisiä onnistumisesta reagoida nopeasti koronapandemian tuomiin vaikeuksiin ja poikkeusolojen nähtiin lisäävän kiinnostusta liikuntaan. Hankkeissa löydettiin uudenlaisia tapoja liikunnan toteuttamiseen, kuten liikunnanohjauksien siirtäminen ulkotiloihin ja toiminnan etätoteuttaminen. Hankkeiden onnistumisiin vaikutti usein hyvin toteutunut yhteistyö. Yhteistyötä tehtiin esimerkiksi Ikäinstituutin, kolmannen sektorin, sote-palvelujen ja vanhuspalvelujen kanssa. Vaikeudet liittyivät yleisimmin koronapandemiaan. Hankkeiden vaikeutena koettiin erityisesti koronapandemia, joka vaikeutti tapahtumien ja tilaisuuksien järjestämistä sekä ikäihmisten hakeutumista liikuntaneuvontaan.



- Toimenpiteet vakiintuvat täysin
- Toimenpiteet vakiintuvat osittain

Kuvio 10. Hankkeiden itsearvio loppuselvityksissä toimenpiteiden vakiintumisesta osaksi kunnan pysyvää palvelujärjestelmää Ikiliikkuja-hankkeiden osalta (n = 9).

Jatkosuunnitelmat hankkeen jälkeen

Lähes kaikki hankkeet aikoivat jatkaa ja vakiinnuttaa kehitettyjä toimintamuotoja (kuviot 10). Hankkeissa pyrittiin jatkamaan ja kehittämään liikuntaneuvontaa, jatkamaan liikuntaryhmiä ja ylläpitämään yhteistyötä. Liikuntaryhmien maksuttomuus ja saavutettavuus myös kauempana asuville ikäihmisille pyrittiin säilyttämään.

Yhteenveto

Ikiliikkuja-hankkeiden yleisimpiä toimenpiteitä olivat liikuntaryhmät, yhteistyö eri toimijoiden kanssa, koulutukset sekä liikuntaneuvonta. Hankkeissa koettiin tärkeänä tarjota matalan kynnyksen liikuntaryhmiä kauempana asuville ikäihmisille. Koronapandemia vaikeutti osaltaan liikuntaryhmien ja tapahtumien järjestämistä, mutta ulkoliikunnan ja

Hankkeiden vaikutukset

Ikiliikkuja-hankkeiden yleisimpänä vaikutuksena raportoitiin yhteistyön lisääntyminen (5/9 hankkeista). Yhteistyötä lisättiin poikkihallinnollisesti sekä kolmannen sektorin, terveydenhuollon ja yhdistysten kanssa. Hankkeiden nähtiin lisäävän ikäihmisten osallisuutta. Esimerkiksi liikuntaraadin avulla osallistettiin ikäihmisiä päätöksentekoon ja liikuntapalveluiden suunnitteluun. Palvelujen saavutettavuutta parannettiin kuljetuspalvelujen ja liikuntatoimintojen maksuttomuuden avulla sekä viemällä liikuntatoimintoja kauempana asuvien ikäihmisten luokse

etätoteuttamisen keinoin toimintoja pystyttiin toteuttamaan. Tapahtumia ja vertaistoimintaa oli suunniteltu hakemusvaiheessa huomattavasti enemmän kuin mitä loppuselvitysten mukaan päästiin toteuttamaan. Toisaalta pandemian nähtiin myös lisänneen ikäihmisten kiinnostusta liikuntaan.

Yhteistyöllä näytti olevan myös iso merkitys hankkeiden toteutumisessa. Yhteistyö koettiin yleisimpänä taustatekijänä onnistumiselle. Yleisimmät hankkeiden vaikutukset olivat yhteistyön, osallisuuden ja liikunnan lisääntyminen. Jatkotoimenpiteinä oli tarkoitus jatkaa ja juurruttaa toimintaa osaksi liikuntapalveluita.

6.1 Yhteenveto ja pohdinta

Liikkuvat-toiminnan kehittäminen toteutui hankkeissa pääosin suunnitelmien mukaisesti. Monet hakivat hankkeelle jatkoaikaa. Loppuselvitysten mukaan hankkeiden aikana henkilöstön osaaminen, monialainen yhteistyö ja kohderyhmien liikkuminen lisääntyivät. Hankkeet sopeuttivat toimintaansa päästäkseen tavoitteisiinsa, koska koronapandemia vaikutti yhä yhteiskuntaan ja toimintaan. Monet lähitoteutuksena suunnitellut tapahtumat, koulutukset ja liikuntaryhmät jouduttiin perumaan ja vastaavasti ulkoliikunta ja etäliikuntaryhmät lisääntyivät.

Yhteistyöverkostot mainittiin yleisesti onnistumisen edellytyksenä kaiken sisältöisten hankkeiden loppuselvityksissä. Hankkeiden jatkosuunnitelmissa monialainen ja poikkihallinnollinen yhteistyö aiottiin säilyttää ja sitä haluttiin myös kehittää. Kyky reagoida joustavasti ulkopuolelta tuleviin muutoksiin auttoi hankkeiden toiminnan läpiviennissä.

Hankevuonna 2021 pandemia edelleen hidasti, muokkasi ja esti toimintaa, mutta samalla auttoi kehittämään uusia innovaatioita. Verrattuna edeltävään hankevuoteen 2020, jolloin pandemia alkoi, tilanteeseen oli monella tavoin opittu suhtautumaan ja esteitä ylitettiin entistä joustavammin. Hankkeiden kokonaiskustannuksista suunniteltua suurempi osa kohdentui työvoimakustannuksiin, samalla kun koulutuksiin ja tapahtumiin allokoitujen kustannukset toteutuivat suunniteltua pienempinä. Edelliseen hankevuoteen verrattuna vastaavat erot suunnitelmien ja toteutumien välillä olivat kuitenkin kaventuneet.

Liikkuvat-toiminnan eri kohderyhmien tavoittamisessa ollaan erilaisissa tilanteissa. Varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen kohdistuvissa hankkeissa osallistujamäärät kasvoivat suunnitelluista, kun taas työikäisistä hankkeen toimintoihin osallistui alle puolet tavoitelluista. Syynä on ainakin se, ettei koronapandemia vaikuttanut vuonna 2021 samalla tapaa varhaiskasvatuksen lapsimäärään verrattuna työnteekoon työpaikoilla. Ikäihmisten kohdalla etäliikuntaan

panostaminen pelasti monissa hankkeissa kohderyhmän tavoittamisen.

Hankkeista suurin osa (93 %) arvioi, että hankkeiden toimenpiteet vakiintuvat joko osittain tai täysin osaksi kunnan pysyvää palvelujärjestelmää. Hankkeiden toimenpiteiden vakiintumiseen tulevat vaikuttamaan loppuselvitysten sisältöjen perusteella se, millaisen aseman toiminta saa kunnan rakenteissa. Yhteistyön, vastuiden ja tehtävien kirjaaminen suunnitelmiin riittävällä konkretialla, mutta välttäen henkilöitymistä, pienentää uhkaa toiminnan päättymiselle henkilövaihdostilanteissa. Hankkeiden avustamisessa rahoittajan odotusarvona on, että kehitetty toiminta jatkuu hankkeen päättymisen jälkeen.

6.2 Huomiot ja rajoitteet

Loppuselvitysaineistot ovat suurelta osin tekstimuotoisia. Tätä raporttia varten näitä tietoja kvantifioitiin eli tekstistä laskettiin tiettyjen teemojen esiintymistä ja tekstiä muutettiin numeromuotoon. Tämä on huomioitava lukuja tulkittaessa. Teemojen esiintyminen riippuu paljon kysymyksen muotoilusta, sen ohessa annetuista esimerkeistä ja lomakkeen täyttäjän tiedoista ja taidoista. On ymmärrettävä, että jonkin näkökulman puuttuminen hankkeen loppuselvityksestä ei tarkoita sitä, ettei se ole hankkeessa toteutunut. Lisäksi kvantifiointiin liittyy paljon lukijasidonnaisuutta eli lukijan tai tutkijan ymmärrys ja motivaatiot voivat vaikuttaa valintoihin. Subjektiivisuutta on pyritty vähentämään luokittelusääntöjen laatisemalla.

Hankkeiden toimenpiteiden vakiintumisen arvioinnissa on huomioitava, että jos hakemusvaiheen tavoitteiksi oli määritelty pitkän aikavälin tavoitteita, niiden toteutumista ei pysty vielä tässä vaiheessa arvioimaan. Moni hanke ilmoitti hakevansa jatkorahoitusta.

LÄHTEET

- 1) OKM. 2021. Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset (erityisavustus). Viitattu 8.2.2021. <https://okm.fi/-/liikunnallisen-elamantavan-paikalliset-kehittamisavustukset>
- 2) Tarkiainen, E., Turunen, M. & Kukko, T. 2022. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden vuoden 2020 toiminnan tulokset. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- 3) Turunen, M., Tarkiainen, E. & Laine, K. Perustietoa hankesuunnitelmista. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi 2021. Likes. https://www.jamk.fi/sites/default/files/2022-11/Perustietoa-hankesuunnitelmista_2021.pdf
- 4) OKM. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Teoksessa Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2016: 21. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Viitattu 17.2.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-410-8>.

LIITTEET

Liite 1. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden hankekohtaiset avustukset, osallistujamäärät loppuselvityksissä ja kunnan väestö vuonna 2021.

Hakija	Hankkeen nimi	Avustus (€)	Osallistujamäärä (kpl)	Osallistujamäärä, vk.-lapset (kpl)	Kunnan väestö (v. 2021)
Elämänkulku					
Heinolan kaupunki	Heinola kävelen ja pyöräillen niin kaduilla kuin metsässä	15000	100	796	18344
Humppilan kunta	Liikunnallinen elämäntapa - Liikkuva Humppila	15000	320	0	2166
Hämeenkyrön kunta	Liikuntaa lähiympäristössä	12200	700	800	10337
Joutsan kunta	Joutsa Liikkuu 2020-2022	18400	1280	70	4263
Kotkan kaupunki	Kotkas liikuttaa yhes	43000	8470	0	51241
Kuortaneen kunta	Liikkuva Kuortane – Liikkumalla parempi mieli	13250	100	350	3528
Kurikan kaupunki	Omatoimisen liikkumisen edistäminen Kurikassa	8500	20000	0	20197
Kärkölen kunta	Liikkuva Kärkölä 2021-2023	23000	300	100	4245
Lappeenrannan kaupunki	Liikutaan yhdessä! 2021	30000	2655	0	72634
Myrskylän kunta	Arkiliikunta osana hyvinvointia Myrskylässä 2020-2022	20000	200	0	1816
Mäntsälän kunta	Liikkuen luonnossa läpi elämän	19000	1500	0	20837
Orimattilan kaupunki	Liikkuva arki Orimattilassa 2021	14000	2800	0	15808
Oriveden kaupunki	Liikkuva ORI2	18900	2500	0	8978
Oriveden kaupunki	Liikkuva Varhaiskasvatus 2	17900	2150	0	8978
Padasjoen kunta	Voimaa ja hyvinvointia ulkoliikunnasta	13000	400	20	2813
Pellon kunta	Pellolaiset liikkele 2021	8000	90	0	3296
Porin kaupunki	Luonto liikuttaa - hyvinvointia luontoreiteiltä ja kuntopoluilta	15000	83934	0	83482
Posion kunta	Posio Liikkuu	6060	500	0	3066
Sallan kunta	Digiliikuntaa ja biohakerointia	17700	75	0	3416
Utsjoen kunta	Liikkuva ja hyvinvoiva Utsjoki	17500	580	0	1176
Vantaan kaupunki	Aktiivinen elämäkaari - Liikkuva Vantaa	89000	13000	1200	239206
Ikiliikkuja					
Enonkosken kunta	Liikettä Liikuttaen Enonkosken Senioreille	7000	300	0	1362
Hangon kaupunki	Kaatumisten ehkäisy Hangossa/ förebyggande av fallolyckor i	20000	2669	0	7979
Hattulan kunta	Hattulan soveltavan liikunnan ohjelma (senioriliikunnan oh-	31000	550	0	9405
Kosken Tl kunta	Ikiliikkuja –kehittämishanke 2020-2022 Kosken Tl kunnassa	6000	300	0	2271
Kuhmoisten kunta	Aktiivinen Ikäihminen. Hyvinvointia ja toimintakykyä liikun-	4000	100	0	2158
Lohjan kaupunki	Lisää liikettä - Hyvää ikää liikunnalla Lohjalla	7000	5500	0	45988
Rauman kaupunki	Lusikallinen liikuntaa lääkkeeksi, Rauma	9000	2100	0	38959
Siilinjärven kunta	Siilinjärven Ikiliikkuja	7500	500	0	21293
Virtain kaupunki	Voimaa vanhuuteen -ohjelman hyvien käytänteiden jalkautta-	5700	100	0	6465
Liikkuva aikuinen					
Hangon kaupunki	HANG ON ! - kaupunki liikkuu 2.0	24000	616	0	7979
Hyvinkään kaupunki	Terveenä työelämässä	30000	2000	0	46880
Ikaalisten kaupunki	Vaikuta liikunnalla-hanke	12050	84	0	6877
Kemin kaupunki	Liikettä Kemiin!	47900	802	0	19982
Kontiolahden kunta	Tsempparit - ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta Kontiolah-	5000	20	0	15035
Kosken Tl kunta	Liikkuva aikuinen -kehittämishanke 2020-2022 Kosken Tl kun-	6500	400	0	2271
Lapuan kaupunki	Hyvinvointiohjauksen kehittäminen	18700	46	0	14203
Oulaisten kaupunki	Liikuntaneuvontaa 18-64-vuotiaille Oulaisissa 2020 - 2022	21800	40	0	7102
Pornaisten kunta	Luonto- ja lähiliikunnasta aktiivisuutta arkeen Pornaisissa	8000	5100	0	5066
Punkalaitumen kunta	Terveyttä työkäisille	7000	300	0	2721
Pyhtään kunta	Work Power Liikkuva työelämä -hanke	14000	256	0	5119
Ruskon kunta	Liikkumisen iloa monipuolisesti	7500	130	0	6379
Siilinjärven kunta	Liikkuva siilinjärveläinen	5800	400	0	21293
Sodankylän kunta	Liikkuva työelämä - hanke	4000	36	0	8187
Someron kaupunki	Reipas- Notkija Somero	9000	89	0	8563
Taipalsaaren kunta	Sykettä Taipalsaarelle	3000	88	0	4595
Tuusulan kunta	Tuusulan hyvinvointivalmennus -hanke	11000	69	0	39718
Vehmaan kunta	Hyvää virtaa Vehmaan työpaikkaliikuntaan	5600	60	0	2271
Ylöjärven kaupunki	Erityisliikuntatoiminnan asiakasryhmien laajentaminen	7200	70	0	33533
Liikkuva varhaiskasvatus					
Alavuden kaupunki	Pienestä pitäen liikkujaksi 3	14400	600	550	11197
Espeen kaupunki	Vasu todeksi, arki liikkuvaksi 3	48000	87320	86608	297132
Eurajoen kunta	Leila 3 -Leikkien liikkuvaan arkeen	12000	600	0	9334
Hattulan kunta	Hattulan Liikkuva varhaiskasvatus	24000	696	696	9405
Helsingin kaupunki	Varhaiskasvatuksen arki liikkuvaksi	60000	610	25742	658457
Hirvensalmen kunta	Ompun Liikuntahanke	3800	35	35	2131

lisalmen kaupunki	Lapset liikkeelle lialmessa, jatkohanke	4500	130	400	20958
Ikaalisten kaupunki	Luonto liikuttaa	18200	30	220	6877
Imatran kaupunki	Liiku ja leiki- iloa päivään!	18000	196	827	25655
Isonkyrön kunta	Opin liikkuen- hanke	17500	1940	781	4480
Jyväskylän kaupunki	Liikkuva varhaiskasvatus - Tukea tarvitsevan lapsen liikkuva	24250	10000	10000	144473
Kannuksen kaupunki	Askeleita hyvinvointiin 2	23000	900	550	5390
Karkkilan kaupunki	Puuskutusta päivään 3	24000	807	747	8717
Keuruun kaupunki	Vipinää varhaiskasvatukseen ja vapaa-aikaan	19800	430	430	9443
Kimitoöns kommun	Glädje och rörelse i Kimitoöns kommun	6500	220	220	6614
Kirkkonummen kunta	Liiku mun kanssa! - Liikkumisella kohti kestävämpää elämän-	35000	3100	2800	40433
Kokemäen kaupunki	Ilo meillä irti on.....Liikkuva varhaiskasvatus Kokomäellä	4500	211	0	6951
Korsholms kommun	Minikids In Action	49700	1276	1276	19536
Kotkan kaupunki	Myö liikkuen leikitää ulkoon ja sisäl	27000	2221	1883	51241
Kouvolan kaupunki	Fenomenoo, ilmiöistä liikumista	59000	5600	5600	80454
Kuhmoisten kunta	Varhaiskasvatuksen motoriset taidot 2	3500	60	60	2158
Lapinlahden kunta	Liikkuva varhaiskasvatus	3000	310	310	9247
Larsmo kommun	Rörelseglädje - för hållbara barn	14400	580	490	5622
Liperin kunta	Kaikki yhes koos - perheet liikkuvat	5800	100	800	11979
Lohjan kaupunki	Voimaa varhaiskasvatukseen – liikettä arkeen	10000	200	1600	45988
Malax kommun	Rörelserikt liv	64750	381	290	5487
Mann. LL, Liperin yhdistys	Liikunnan iloa meidän päiväkodin arkeen	2100	35	20	11979
Muonion kunta	Helmiä Tunturin Juurella2	2500	130	110	2321
Muuramen kunta	Liikkuva Muurame varhaiskasvatuksessa	4400	705	705	10426
Nivalan kaupunki	Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset	15200	440	440	10396
Nokian kaupunki	LaatuLiike 2021	15200	1487	1487	34884
Nurmijärven kunta	Seikkailijan matkassa - nuuamme Nurmijärvellä vol 2	22000	2180	2180	44127
Oulun kaupunki	Puoli päivää pihalla -hanke	38500	16350	13830	209551
Pargas stad	Fart på påkarna - rörelseglädje i skärin / Vauhtia töppösiin-	28000	810	650	15086
Pellon kunta	Meän kläpit liikkuu 2021	5400	100	90	3296
Pirkkalan kunta	Kestävä liikkuminen Pirkkalan varhaiskasvatuksessa ja esiope-	18450	1350	1000	20206
Porin kaupunki	Hei me liikutaan- yhdessä !	25000	3786	3178	83482
Pornaisten kunta	Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa -hanke	24000	300	200	5066
Porvoon kaupunki	Liikkuvien Lillien ja Vikkelien Viikareiden vauhti kasvaa	46000	3020	2700	51149
Puumalan kunta	Vauhtia Viikareihin!	4000	73	28	2117
Pyhäjoen kunta	Ilo kasvaa liikkuen varhaiskasvatuksessa (ILOKaS)	6000	120	120	3048
Raision kaupunki	Raision liikkuva varhaiskasvatus	14500	1220	1052	24810
Ruokolahden kunta	Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset	11000	173	138	4913
Salon kaupunki	Ihanasti pihalla	10000	2000	2000	51400
Sastamalan kaupunki	Leiki ja Liiku - Sastamala	21100	960	960	23998
Sauvon kunta	Luonto liikuttaa lasta -hanke	4000	20	107	2959
Seinäjoen kaupunki	Porukalla luontoon	39900	4500	4500	64736
Sievin kunta	Liikkuvien lasten Sievi – hankkeen jatkohakemus	17000	238	238	4781
Siikajoen kunta	Lysti liikkuu!	6500	500	310	5028
Siilinjärven kunta	Iloa liikkumiseen Siilinjärvellä	10300	100	1010	21293
Someron kaupunki	Reipas-notkija Somero	8000	300	300	8563
Sotkamon kunta	Liikettä varhaiskasvatukseen Sotkamossa 2	4500	685	522	10348
Taipalsaaren kunta	Koko ikä liikettä! Taipalsaarella	4000	170	122	4595
Tervon kunta	Varhaiskasvatuksen liikuntahanke	500	100	50	1479
Teuvan kunta	Yhyres liikkeelle!	13000	219	219	4952
Toholammin kunta	LILLI-lisää liikuntaa 2	11160	150	0	2938
Tornion kaupunki	Kläpit kartanolle ja aikuiset mukaan	21000	824	824	21333
Ulvilan kaupunki	Leikkien ja loikkien ulkona	18500	520	480	12669
Vaasan kaupunki	Vipinää vekaroihin	29550	3835	0	67615
Vantaan kaupunki	Vantaan Liikkuva päiväkotiki - Yhdessä eteenpäin	75000	14694	10578	239206
Vetelin kunta	Yhdessä liikkeelle ja luontoon2	15000	125	110	3004
Vihdin kunta	Esiovetuksen ja varhaiskasvatuksen luontoliikuntahanke	5000	1450	1200	29239
Muut hankkeet					
Helsingin kaupunki	Hyvinvoiva oppilas #paraskouluPT	50000	380	0	658457
Useita ohjelmia					
Asikkalan kunta	Liikkuva & Hyvinvoiva Asikkala	34000	7000	1000	8033
Kalajoen kaupunki	Meriluonto liikunnan lähteenä III	35000	1477	252	12412
Keminmaan kunta	Keminmaan liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittäminen ja	17900	94	120	7904
Keravan kaupunki	Elintapaohjaus ja liikkuminen Sydänten Kerava -ohjelmassa	16000	3000	2000	37232
Kolarin kunta	Liikutan Kolarissakin	5500	139	29	3989
Konneveden kunta	Yks-kaks-kolme, Konnevesi kuntoon!	31500	230	80	2586
Lappeenrannan kaupunki	Myö liikuttaa! (2.)	53000	10930	0	72634
Laukaan kunta	Liikkuva Laukaa	30500	940	0	18788
Lempäälän kunta	Liikkuva Lempäälä	20000	100	670	24164
Liedon kunta	Liikkuva Lieto ja Liikkuva varhaiskasvatus	20400	4000	2000	20291

Loimaan kaupunki	Liikuntaa ja digiä loimaalaisille	11900	180	0	15628
Muuramen kunta	Liikkuva Muurame	6000	7000	0	10426
Nakkilan kunta	Kuperkeikkaa läpi elämän 4	15300	410	150	5169
Paltamon kunta	LÄHILIIKKUJA2 -jatkohanke	26000	214	138	3183
Ranuan kunta	Etsivä liikunta II Ranua	16000	555	111	3670
Raseborgs stad	"Fysiskt aktivt liv" :Utvecklande av motionsrådgivning i Rase-	12000	190	0	27484
Valkeakosken kaupunki	Varhaiskasvatusta ja liikuntaneuvontaa	19500	20972	20972	20695
Vihdin kunta	Liikunnallinen elämäntapa vihtiläisen hyvinvoinnin perustana	10000	360	0	29239
Ylitornion kunta	Liikuttavampi arki Ylitorniolla	15200	880	0	3830
Äänekosken kaupunki	Liikkuvampi Äänekoski	9000	3600	0	18318