



Liikunnallinen elämäntapa 2022

Liikunnallisen elämäntavan paikallisten
kehittämishankkeiden loppuselvitysten arviointiraportti

Elina Tarkiainen, Tuomas Kukko & Marianne Turunen

Liikunnallinen elämäntapa 2022: Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden loppuselvitysten arviointiraportti

Elina Tarkiainen, Liikkuva aikuinen, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Tuomas Kukko, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Marianne Turunen, Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

ISBN: 978-951-830-747-4 (PDF)

Kustannuspaikka: Jyväskylä

Rahoitus: opetus- ja kulttuuriministeriö

© Tekijät ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2023

Kustantaja: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kannen kuva: Liikkuva varhaiskasvatus / Antero Aaltonen

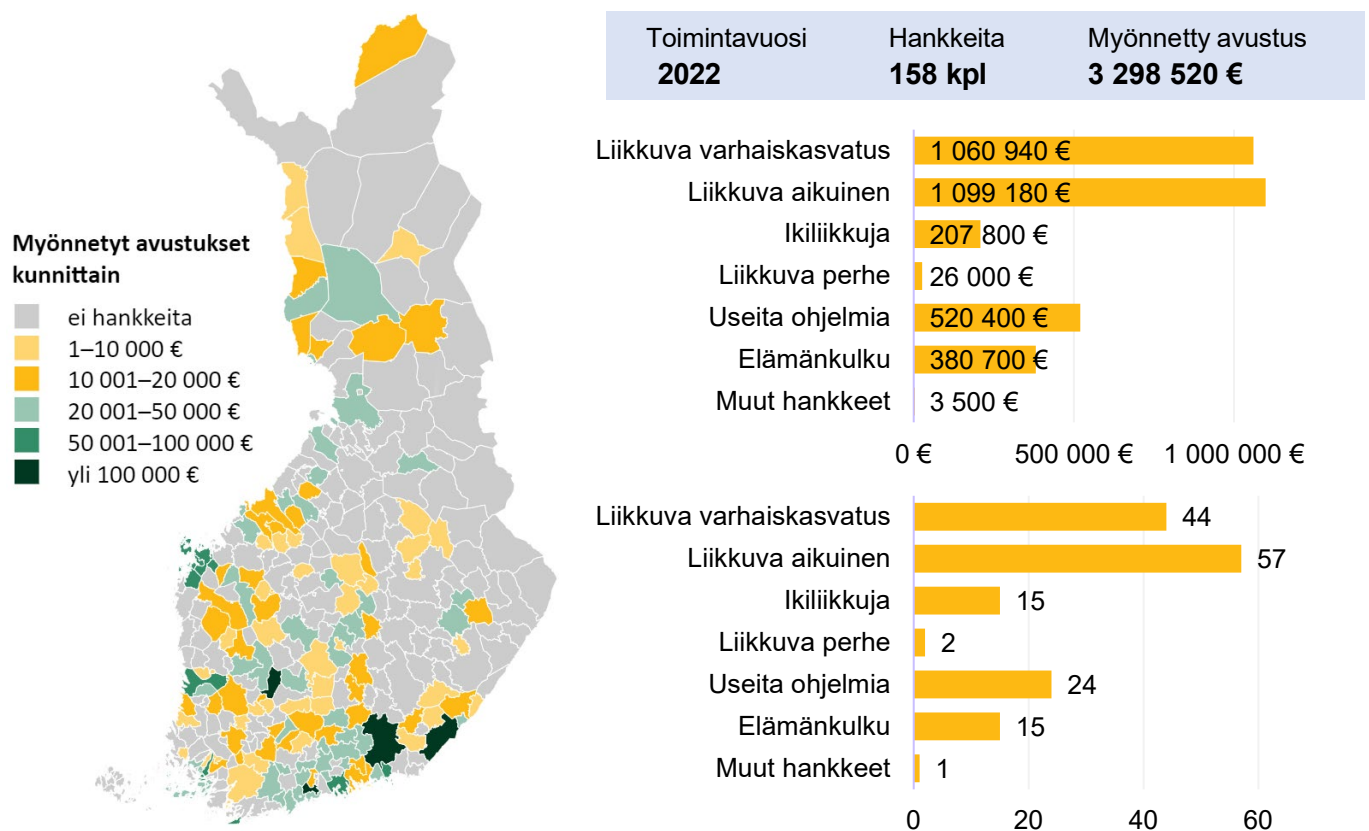
SISÄLLYS

1	LIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN AVUSTUKSET	4
2	HANKKEIDEN KUSTANNUKSET JA OSALLISTUJAT	5
2.1	Toteutuneet kustannukset	5
2.2	Toteutuneet osallistujamäärät.....	8
3	TOTEUTUNUT LIIKKUVAT-TOIMINTA.....	10
3.1	Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden toteutunut toiminta	12
3.2	Liikkuva aikuinen -hankkeiden toteutunut toiminta	14
3.3	Ikiliikkuja-hankkeiden toteutunut toiminta	16
3.4	Muiden hankkeiden toteutunut toiminta	18
3.5	Yhdenvertaisuus ja erityisryhmien huomiointi Liikkuvat-toiminnassa.....	19
4	LOPPUARVIONTI JA POHDINTA.....	20
	LÄHTEET.....	22
	LIITTEET	23

1 LIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN AVUSTUKSET

Opetus- ja kulttuuriministeriön määrärahoista myönnettäviä liikunnallisen elämäntavan paikallisia kehittämisavustuksia on jaettu nyky muodossa vuodesta 2016 lähtien (Kämpö ym. 2022). Avustusten myöntämisestä vastaavat aluehallintovirastot, ja niitä voi tarkastella avoimesti aluehallinnon Avustusvisualisointi-palvelussa (AVI 2023). Kehittämisavustuksilla on tuettu valtakunnallisia liikunnan edistämisen linjauksia ja valtakunnallisia liikunnan edistämishankkeita eli Liikkuvat-kokonaisuutta (OKM 2021).

Toimintavuoden 2022 liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset myönnettiin hankkeille vuoden 2021 lopussa aluehallintoviranomaiselle toimitettujen hakemusten perusteella. Kehittämisavustuksia myönnettiin 158 hankkeelle yhteensä 3 298 520 miljoonaa euroa (kuviot 1).



Kuvio 1. Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset toimintavuonna 2022 kunnittain euromäärinä sekä kohderyhmittäin euromäärän ja hankkeiden lukumäärän mukaan.

Tässä raportissa tarkastellaan paikallisten kehittämissankkeiden toiminnan toteutumista kunnissa vuonna 2022. Arviointi toteutetaan hankkeiden aluehallinnolle toimittamien loppuselvitysrapporttien perusteella. Kehittämisavustuksen pääpainopisteiden Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja -toiminnan toteutumista tarkastellaan omina kokonaisuuksinaan. Liikunnallisen elämäntavan paikallisista kehittämissankkeista yhteensä 122 hanketta (77 %) toimitti hankkeen loppuselvityksen aluehallinnon asiointipalveluun elokuun alkuun 2023 mennessä. Tässä arvioinnissa ovat mukana nämä 122 loppuselvitystä.

2 HANKKEIDEN KUSTANNUKSET JA OSALLISTUJAT

Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden toiminta alkoi pääsääntöisesti vuoden 2022 alussa tammikuun ja huhtikuun välillä. Reilu kymmenesosa tässä raportissa tarkastelluista hankkeista käynnisti hankkeen myöhemmin, touko–lokakuun välillä. Hankkeista 79 prosenttia päätti hankkeen vuoden loppuun 2022 mennessä ja reilu viidesosa hankkeista jatkui vuoden 2023 kevääseen.

Hankkeiden tuli toimittaa loppuselvitys aluehallinnon asiointipalveluun kahden kuukauden sisällä hankkeen päättymisestä. Vuoden 2022 loppuun mennessä yhteensä 62 hanketta sai myönteisen päätöksen avustuksen käyttöajan pidennykselle vuoden 2023 puolelle. Syyt toiminnan viivästykselle olivat muun muassa koronan viivyttämä edellisen vuoden hanke, jonka vuoksi jatkohanke saatiin aloitettua myöhässä, oletettua hitaammat rekrytointiprosessit ja henkilöstön vaihtuminen.

2.1 Toteutuneet kustannukset

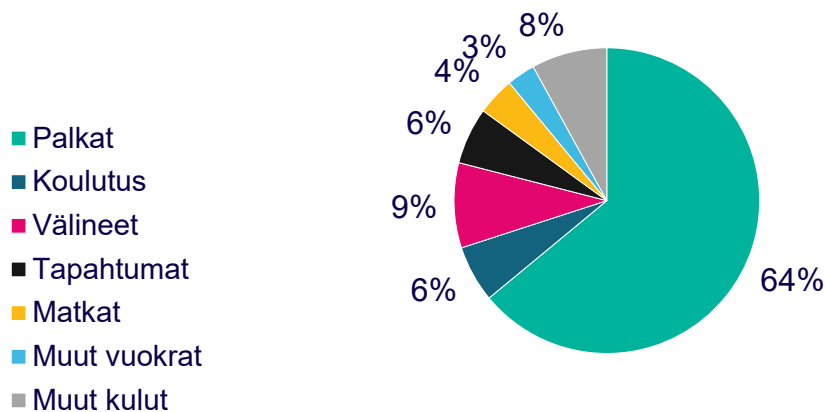
Loppuselvityksen elokuuhun 2023 mennessä aluehallinnolle toimittaneet hankkeet (n = 122; 77 %) budjetoivat hankkeisiin käytettäväksi yhteensä 5,29 miljoonaa euroa (taulukko 1). Näiden hankkeiden toteutuneet kokonaiskustannukset olivat 5,23 miljoonaa euroa. Kustannuslajeista palkkakustannukset ja välinekustannukset olivat suunniteltua suuremmat ja muut kustannukset suunniteltua pienemmät. Kustannusten toteuma oli saman suuntainen kuin edeltävän toimintavuoden 2021 hankkeilla oli ollut: palkat ja välinekustannukset kasvaneet ja muut kustannukset vastaavasti pienentyneet.

Taulukko 1. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden kokonaiskustannusten jakautuminen kustannuslajeihin hankehakemuksissa suunniteltuina (suun.) ja loppuselvityksissä toteutuneina (tot.) (1 000 €).

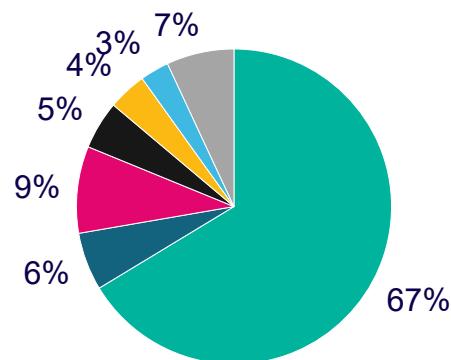
Kohderyhmä		Palkat ja palkkiot	Kurssit ja koulutus	Väline- hankinnat	Tapahtumat ja retket	Matka- kulut	Muut vuokrat	Muut kulut	Kokonais- kustannukset
Liikkuva varhaiskasvatus (n=38)	suun.	1 144	189	189	82	94	26	66	1 789
	tot.	1 247	173	176	67	95	32	48	1 840
Liikkuva aikuinen (n=39)	suun.	865	61	101	122	44	72	127	1 391
	tot.	862	58	122	111	24	52	114	1 343
Ikiliikkuja (n=10)	suun.	171	14	38	14	15	6	8	266
	tot.	197	11	36	26	20	5	17	312
Useita ohjelmia (n=20)	suun.	624	46	88	54	48	15	108	981
	tot.	615	32	85	43	32	19	119	945
Elämäntilanne (n=13)	suun.	570	15	60	24	34	23	93	819
	tot.	540	10	56	32	20	31	71	760
Muut hankkeet (n=2)	suun.	37	4	1	1	0	0	0	42
	tot.	28	4	0	0	0	0	0	32
Kaikki hankkeet (n=122)	suun.	3 409	328	476	296	234	142	401	5 287
	tot.	3 488	289	477	278	191	140	368	5 231

Palkkojen ja palkkioiden osuus kokonaiskustannuksista kasvoi kolme prosenttiyksikköä budjetoiduista (kuvio 2). Ne erosivat suunnitellusta budjetista kuitenkin edellisiä toimintavuosia vähemmän. Vuonna 2020 palkkakustannusten osuus kasvoi budjetoidusta kahdeksan prosenttiyksikköä ja vuonna 2021 neljä prosenttiyksikköä. Toimintavuonna 2022 koronapandemian hiipumisella oli iso vaikutus toimenpiteiden toteutumiseen. Tämä näkyi kustannusten toteutumisena budjetoidun kaltaisesti. Palkkojen lisäksi koulutus-, tapahtuma- ja matkakustannukset toteutuivat nyt vuosia 2020–2021 täsmällisemmin budjetin mukaisesti.

Suunnitellut kustannukset kustannuslajeittain



Toteutuneet kustannukset kustannuslajeittain



Kuvio 2. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden kokonaiskustannusten jakautuminen kustannuslajeihin suunniteltuina hakemuksissa ja toteutuneina loppuselvityksissä (n = 122).

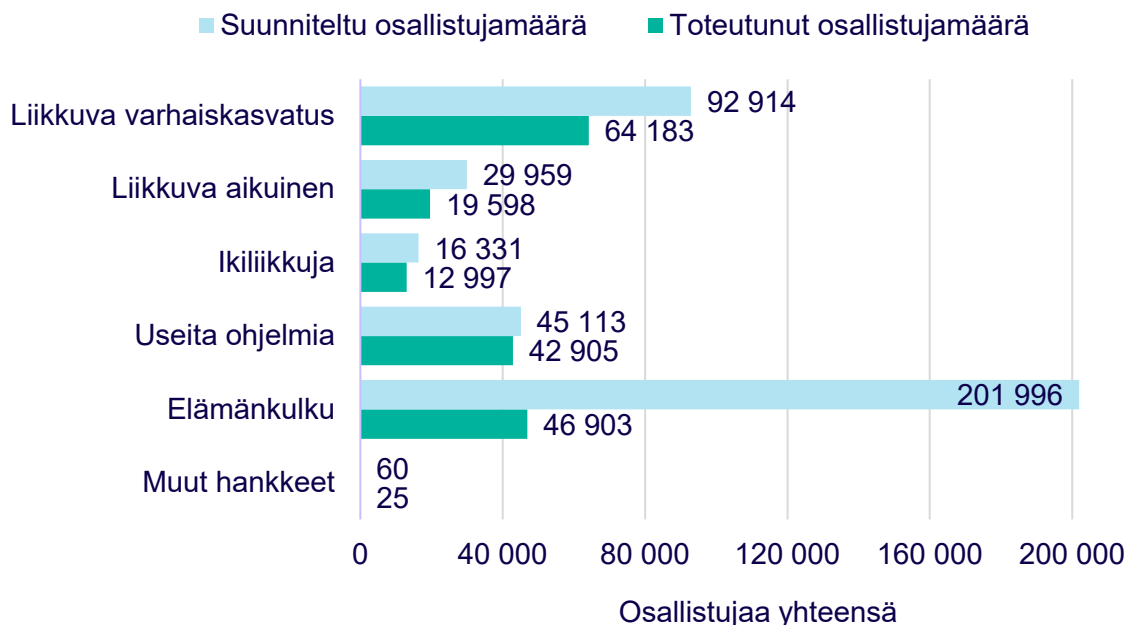
2.2 Toteutuneet osallistujamäärät

Loppuselvityksen elokuuhun 2023 mennessä aluehallinnolle toimittaneiden hankkeiden (n = 122) suunniteltu osallistujamäärä oli 386 373 osallistujaa (kuvio 3). Toteutunut osallistujamäärä oli yhteensä 186 611 osallistujaa eli noin puolet (48 %) tavoitellusta osallistujamäärästä. Osallistujatavoitetta ei saavutettu missään kohderyhmässä. Osallistujatavoite alittui selvästi enemmän kuin edellisenä vuonna 2021 (85 %), mutta samalla tapaa kuin vuonna 2020 (48 %).

Varhaiskasvatukseen kohdistuvat hankkeet raportoivat kokonaisosallistujamäärän lisäksi hankkeessa mukana olevat varhaiskasvatuksessa olevat lapset sukupuolittain sekä varhaiskasvatusyksiköiden lukumäärän. Varhaiskasvatusikäisten osalta hankkeissa päästiin osallistujatavoitteeseen, sillä lapsia osallistui loppuselvityksen tehneisiin hankkeisiin varhaiskasvatuksen kautta yhteensä 46 511 tyttöä ja 44 828 poikaa (100 % tavoitellusta). Varhaiskasvatuksen yksiköitä osallistui yhteensä 1 130 (97 % tavoitellusta).

Yksittäisten hankkeiden raportoimilla osallistujamäärillä oli suuri merkitys suunniteltujen osallistujamäärien toteutumiseen sekä keskiarvoihin. Verrattaessa hankkeiden ilmoittamia osallistujamääriä kunnan kokonaisväestömäärään (SVT 2023) huomataan, että hakemusvaiheessa viisi hanketta ja loppuselvitysvaiheessa yksi hanke ilmoitti hankkeen osallistujiksi koko kunnan väkilukua vastaavan lukeman. Osassa hankkeista, erityisesti elämäntavanhankkeissa, jotka kohdistuvat laajasti kunnan väestöön, suunnitellun ja toteutuneen osallistujamäärän välillä oli moninkertaisia, jopa satakertaisia eroja.

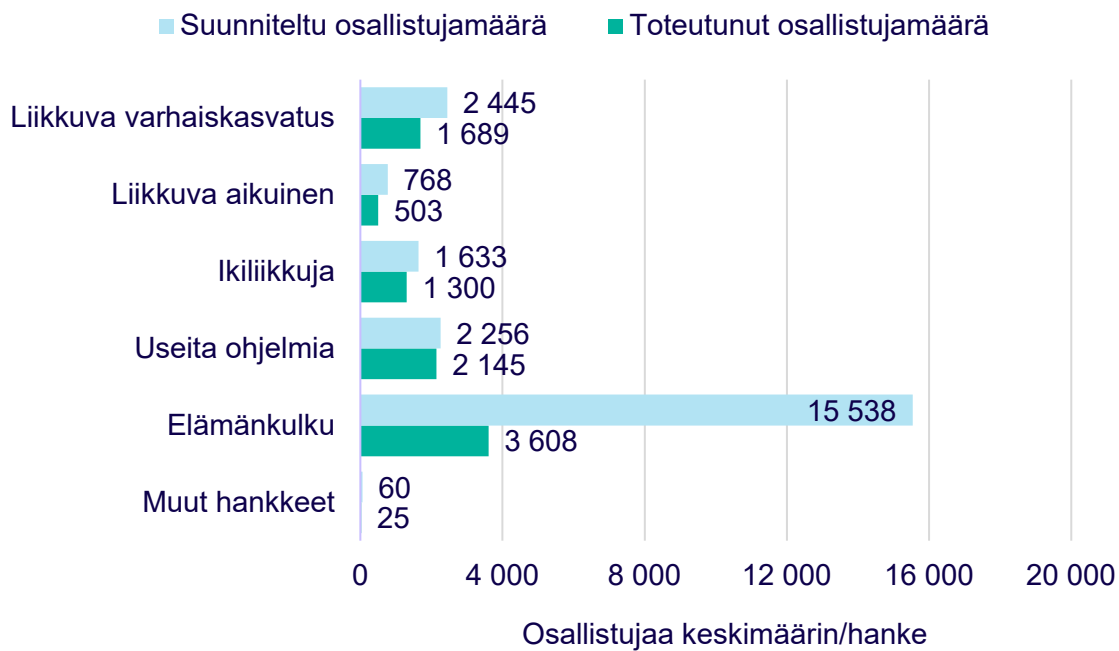
Kaikissa tapauksissa ei ole selvää, tavoitettiinko osallistujia suunniteltua heikommin vai oliko kyse erilaisista laskentaperusteista hakemuksessa ja loppuselvityksessä. Yhteenlasketuihin osallistujamääriin tulee suhtautua varauksella.



Kuvio 3. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden osallistujamäärät yhteensä hankehakemuksissa ja loppuselvityksissä (n = 122).

Loppuselvitysaineistossa mukana olleissa hankkeissa raportoitiin keskimäärin 1 542 toteutunutta osallistujaa hanketta kohden (kuvio 4). Useita ohjelmia sisältävät ja koko elämäntavankuun kohdentuvat hankkeet tavoittivat eniten osallistujia. Liikkuva aikuinen -hankkeissa toteutuneet hankekohtaiset osallistujamäärät olivat pienimmät. Yksi pieni hanke kohdistui muihin kohderyhmiin ja tavoitti 25 osallistujaa.

Tavoitellun osallistujamäärän tavoittivat parhaiten useaan Liikkuvat-kokonaisuuden painopisteeseen kohdistuvat hankkeet. Hankekohtaiset toteutuneet osallistujamäärät on lueteltu liitteessä 1.



Kuvio 4. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden osallistujamäärät keskimäärin (osallistujaa/hanke) hankkeiden hakemuksissa ja loppuselvityksissä (n = 122).

3 TOTEUTUNUT LIKKUVAT-TOIMINTA

Liikkuvat-kokonaisuus muodostuu valtakunnallisista liikunnallista elämäntapaa edistävästä toiminnosta, jotka kohdistuvat eri ikä- ja väestöryhmiin. Siihen kuuluvat Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen, Ikiliikkuja ja Liikkuva perhe (OKM 2023). Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämisavustusten pääpaino oli vuonna 2022 Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja -toimintaa toteuttavien hankkeiden tukemisessa. Avustuksella on ollut kyseiset painopisteet vuodesta 2020 alkaen. Seuraavissa kappaleissa ja alaluvuissa esitetään näiden painopistealueiden hankkeiden tuloksia.

Liikkuvat-toimintaan kohdistuvia hankkeita käynnistettiin vuoden 2022 alussa 142 kappaletta. Yksinomaan Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva aikuinen tai Ikiliikkuja -toimintaan kohdistui näistä 116 hanketta. Näistä loppuselvityksen elokuuhun 2023 mennessä oli tehnyt 87 hanketta.

Kaikissa tarkastelluissa (n = 87) Liikkuvat-hankkeissa oli tavalla tai toisella tavoitteena liikkumisen lisääminen tai liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen. Liikkuvat-hankkeiden yleisimpinä tavoitteina olivat liikkumisen lisääntymisen lisäksi toimintamallien kehittäminen, perheliikunnan ja huoltajayhteistyön edistäminen sekä työhyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn ylläpitäminen (kuvio 5).



Kuvio 5. Liikkuvat-toimintaan kohdistuneiden hankkeiden yleisimmät tavoitteet ennen hankkeen alkua. Liikkumisen lisääntyminen oli tavoitteena kaikissa hankkeissa (n = 87).

Yleisimpiä saavutettuja vaikutuksia Liikkuvat-hankkeissa olivat liikkumisen määrän lisääntyminen ja yhteistyön lisääntyminen ja kehittyminen (kuvio 6). Liikkumisen määrän lisääntymisen lukeutui usein myös toimintakulttuurin liikunnallisten muutosten vaikutuksiin. Vähintään toista näistä vaikutuksista oli saavutettu 80 prosentissa hankkeista. Oikean kohderyhmän tavoittaminen on keskeinen tulos hankkeissa, jotka kohdentuivat kohderyhmään laajemmalla kuin tietyssä toimintayksikössä.

Vaikutukset



Kuvio 6. Liikkuvat-toimintaan kohdistuneiden hankkeiden yleisimmät saavutetut vaikutukset hankekauden jälkeen (n = 87).

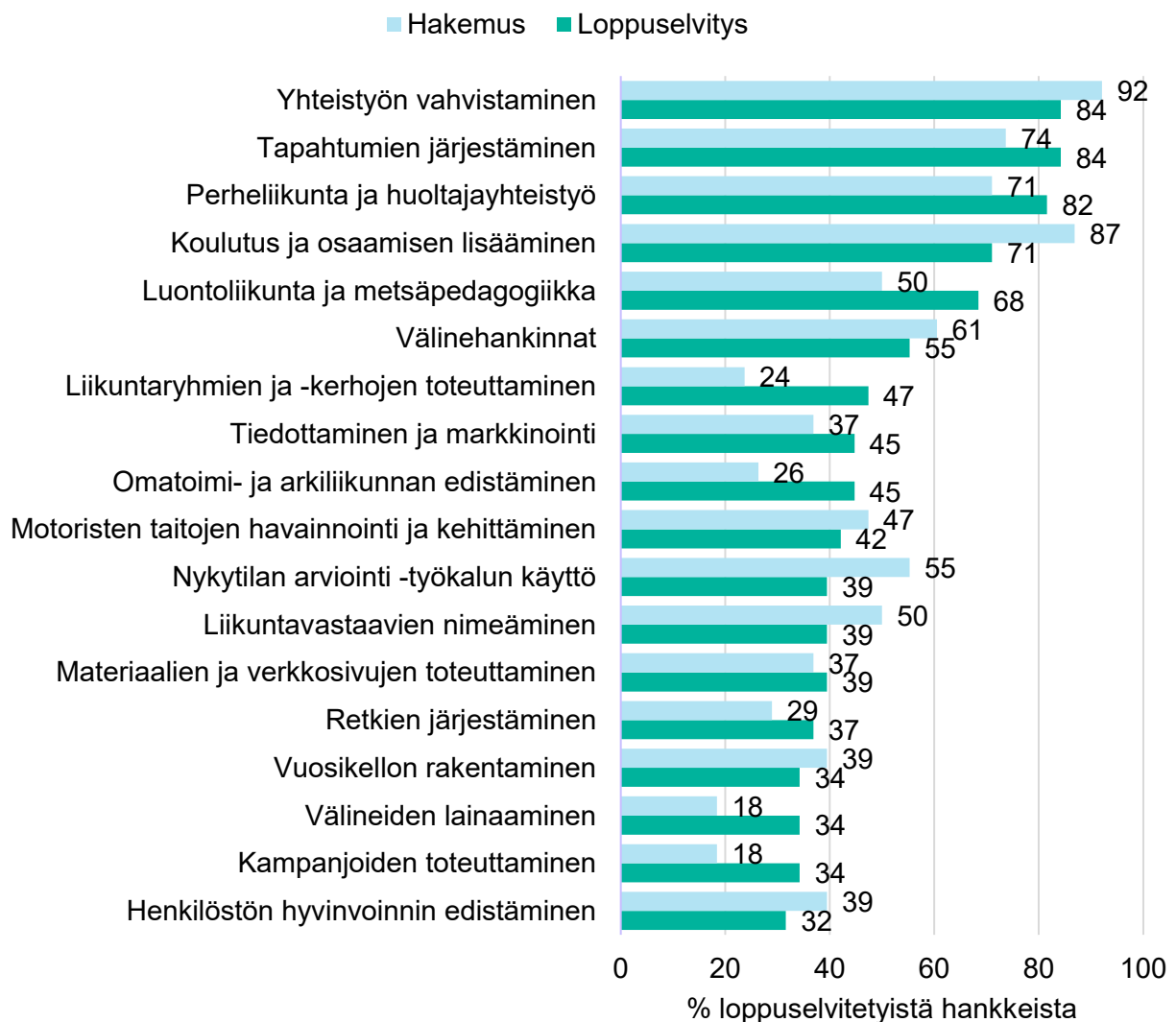
Hankkeiden vaikutukset toteutuivat suhteessa tavoitteisiin hyvin liikkumisen määrän lisääntymisen osalta. Neljä viidesosaa hankkeista mainitsi liikkumisen lisääntyneen tai liikunnallisen toimintakulttuurin kehittyneen hankkeen aikana. Tietoisuuden ja osaamisen lisääminen vaikuttaisi toteutuneen hankkeissa odotetulla tasolla.

Yhteistyötä ja yhdenvertaisuutta mainittiin hankkeiden vaikutuksina yleisemmin kuin oli mainittu tavoitteina, mikä voi johtua loppuselvityslomakkeen vastausesimerkeistä, jotka korostavat yhteistyötä ja tasa-arvoa. Mahdollisesti samasta syystä yhdenvertaisuuden edistäminen mainittiin jopa joka toisen Liikkuvat-hankkeen vaikutuksena. Osaa asetetuista tavoitteista ei mainittu juurikaan toteutuneen. Tällaisia tavoitteita olivat hyvinvoinnin parantuminen ja omatoimisen liikunta-aktiivisuuden lisääntyminen. Hyvinvoinnin parantumiseen yksi hankekausi on monella tapaa hyvin lyhyt aika. Omatoimisen liikunnan toteutumiseen saattaa taas olla hankalaa löytää mittareita. Mittareiden valintaan ja tarkasteluun ei välttämättä ole kiinnitetty myöskään riittävästi huomiota hankkeiden toiminnan arvioinnissa.

3.1 Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden toteutunut toiminta

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden tavoitteena on muodostaa liikunnallista toimintakulttuuria varhaiskasvatukseen arkeen (OKM 2023). Vuonna 2022 hankkeiden yleisimmät tavoitteet olivat toimintakulttuurin liikunnallistaminen, perheliikunnan ja huoltajayhteistyön edistymisen sekä osaamisen lisääminen. Kyseiset tavoitteet noudattelevat Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnalle määritettyjä menestystekijöitä (OKM 2021; Kämppi ym. 2022). Hankkeiden loppuraporttien mukaan toiminta toteutui pääosin tavoitteiden suunnassa.

Hankkeiden yleisimmät toimenpiteet olivat yhteistyön vahvistaminen ja tapahtumien järjestäminen (kuvio 7). Perheille järjestettiin toiminnallisia vanhempainiltoja ja tapahtumapäiviä. Omatoimi- ja arkiliikuntaan kannustamista toteutettiin suunniteltua yleisemmin. Ulkotoimintaa, retkiä ja luontoliikuntaa toteutettiin suunniteltua yleisemmin, kuten myös liikuntaryhmiä ja -kerhoja. Osa hankkeista joutui perumaan koulutuksia, mutta suurimmassa osassa hankkeista koulutukset toteutuivat.



Kuvio 7. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden suunnitellut toimenpiteet hakemusten mukaan ja toteutuneet toimenpiteet loppuselvytysten mukaan (n = 38).

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden onnistumisia olivat juurtunut liikunnallinen toimintakulttuuri, henkilöstön onnistunut sitouttaminen, yksityisen varhaiskasvatuksen ja perhehoidon mukaan saaminen sekä tapahtumien toteutuminen. Onnistumisiin vaikuttivat eniten kokoaikaisen hankekoordinaattorin palkkaaminen sekä henkilöstön ja esihenkilöiden myönteinen suhtautuminen hankkeen sisältöihin. Nämä mukailivat Liikkuva varhaiskasvatus -kuntakoordinaattoreiden raportoimia toiminnan vakiintumista edistäviä tekijöitä (Turunen ym. 2023). Toteutuneet koulutukset vaikuttivat henkilöstön asenteisiin ja lisäsivät osaamista. Sujuva yhteistyö edesauttoi monien hankkeiden onnistumisia. Yhteistyötahoina mainittiin erityisesti liikunnan aluejärjestöt sekä paikalliset kolmannen sektorin toimijat. Eduksi koettiin, kun yhteistyökumppanit tunsivat jo ennen hankkeen alkua. Jatkohankkeet hyötyivät edellisten hankekauttien pohjatyöstä.

Hankkeiden vaikeuksia olivat toiminnan vaihtelevuus eri yksiköissä ja täyttymättä jääneet osallistujatavoitteet. Lisäksi koronarajoitusten kerrottiin estäneen hankkeen alkuvaiheen tapahtumia. Yleisimmin vaikeuksien taustalla olivat varhaiskasvatuskentän ongelmat, kuten sijaisten heikko saatavuus ja henkilöstön vaihtuvuus. Suunnittelu ja järjestelytyö saattoivat kasautua samoille henkilöille. Yksiköiden erilaiset tilanteet vaikuttivat henkilöstön ja esimiesten sitoutumiseen. Vaikeuksiin oli vaikuttanut myös henkilöstön eritasoinen suhtautuminen yleisesti kehittämistoimintaan ja hankkeen toimien tarpeellisuuteen. Loppuraporttien mukaan oli tärkeää saada hyvä keskusteluyhteys kaikkiin työntekijöihin esimerkiksi yksiköiden liikuntavastaavien verkoston kautta, ja tukea henkilöstön jaksamista.

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden keskeisinä vaikutuksina nousivat esille oppimisympäristöjen ja toimintakulttuurin muutokset, arkiliikkumisen määrän lisääntyminen, henkilöstön osaamisen lisääntyminen ja yhteistyöverkostojen vahvistuminen. Päiväkotien lähiympäristöjen hyödyntäminen lisääntyi, ryhmien metsäretket säännöllistyivät ja leikkipuistoja hyödynnettiin retkikohteina. Liikkumiseen aktivoivaa ympäristöä luotiin päiväkodeissa monin erilaisin keinoin, kuten lattiateippauksilla, pihamaalauksilla ja liikuntavälineillä. Tapahtumat herättivät suurta kiinnostusta. Monet hankkeet toivat esille perheiden liikkumiseen aktivoimisen ja siinä onnistumisen. Toimintaa kirjattiin esimerkiksi varhaiskasvatuksen strategiaan ja uusiin varhaiskasvatussuunnitelmiin. Vaikutuksia oli arvioitu yleisimmin kyselyillä ja Nykytilan arviointi -työkalulla.

Hankkeissa kehitettyjen toimenpiteiden arvioitiin vakiintuvan osittain (58 %) tai täysin (42 %) osaksi kunnan pysyvää palvelujärjestelmää. Hankkeet kuvailivat jatkotoimenpiteinään sekä kehitettyjen toimintamallien säilyttämistä että uuden kehittämistä. Hankkeissa käynnistetystä toiminnasta pyrittiin säilyttämään muun muassa liikunnan tematiikka suunnitelmissa ja budjetissa, yhteistyö ja sen kehittäminen, liikunnan vuosikello, liikuntakoordinaattori ja liikuntavastaavien verkosto sekä luonto- ja perheliikunnan sisältöjä. Hieman alle kolmasosa aikoi toteuttaa tulevana vuonna jatkohankkeen, jos rahoitus myönnetään. Useat hankkeiden toimenpiteet olivat jo vakiintuneet osaksi varhaiskasvatuksen toimintaa. Vakiintuneiksi kerrottiin muun muassa rakenteet, hyväksi havaitut tapahtumat ja tempaukset, Nykytilan arvioinnin täyttö, liikuntavastaavien verkoston toiminta ja poikkihallinnollinen yhteistyö.

3.2 Liikkuva aikuinen -hankkeiden toteutunut toiminta

Liikkuva aikuinen -hankkeiden tavoitteena oli yleisimmin liikuntaneuvonnan palveluketjun edistäminen ja työikäisten hyvinvoinnin ja työkyvyn edistäminen. Tavoitteet noudattelivat valtakunnallisen Liikkuva aikuinen -toiminnan painopisteitä (OKM 2021). Hankkeiden toiminta toteutui kokonaisuutena hyvin.

Liikkuva aikuinen -hankkeiden yleisin toimenpide oli yhteistyön vahvistaminen (kuvio 8). Suurin osa toimenpiteistä oli hankekauden aikana yleistynyt hankkeiden suunnitelmavaiheesta. Muun muassa lajikokeiluja, tapahtumia, välinehankintoja sekä omatoimi- ja arkiliikunnan edistämistä toteutettiin useammassa hankkeissa kuin jotka kyseisiä toimenpiteitä olivat hakemusvaiheessa suunnitelleet. Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta, liikuntaryhmiä sekä aktiivisen kulkemisen edistämistä toteutettiin pienemmässä osassa hankkeista kuin oli suunniteltu. Liikuntaneuvonnan ja liikuntaryhmien järjestäminen olivat siltikin yleisimpiä toimenpiteitä Liikkuva aikuinen -hankkeissa.



Kuvio 8. Liikkuva aikuinen -hankkeiden suunnitellut toimenpiteet hakemusten mukaan ja toteutuneet toimenpiteet loppuselvitysten mukaan (n = 39).

Hankkeiden onnistumisia olivat liikuntaneuvonnan palveluketjupolun (ks. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021) luominen, osallistujien toiveiden mukaisen työyhteisöliikunnan (ks. Liikkuvan työelämän suositukset 2023) järjestäminen sekä kohderyhmän sitoutuminen toimintaan. Hankkeiden onnistumisten taustalla olivat huolellinen suunnittelutyö, osaava hanketyöntekijä, moniammatillinen yhteistyö, johdon sitoutuminen, oikein kohdennettu ja monipuolinen viestintä, hyvät puitteet toiminnan järjestämiseen ja riittävät henkilöstöresurssit. Koronapandemian hellittäessä terveydenhuollon resursseja vapautui pandemia-työstä hanketyöhön.

Liikkuva aikuinen -hankkeiden vaikeuksina mainittiin toiminnan viivästyminen, toimimaton tiedonkulku kohderyhmälle sekä liikuntaneuvonnan kirjaamiskäytänteiden ongelmat. Hankkeiden vaikeuksien taustalla olivat henkilöstön vaihtuvuus, työntekijöiden rekrytointiongelmat, sosiaali- ja terveystalveluiden siirtyminen hyvinvointialueelle sekä hankkeen tiukka aikataulu. Muutama hanke mainitsi vaikeutena koronapandemian vaikutuksen toiminnan toteutukseen ja joidenkin toimenpiteiden peruuntumiseen.

Hankkeiden keskeisenä vaikutuksena oli eri tahojen välisen yhteistyön vahvistuminen. Toisena keskeisenä vaikutuksena oli oikean kohderyhmän tavoittaminen. Hankkeiden tuloksena kohderyhmän liikkumisen määrän raportoitiin lisääntyneen. Liikkumisen määrän lisäksi hankkeen toiminnoilla onnistuttiin lisäämään myös yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Hankkeen avulla todennettiin, että toteutetuille toimenpiteille oli olemassa todellinen tarve. Vaikutuksia hankkeissa oli arvioitu yleisimmin alku- ja loppukyselyillä, fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin mittauksilla, tilastoimalla osallistujamääriä sekä kirjaamalla tietoja liikuntaneuvonnan asiakaskäynneistä.

Liikkuva aikuinen -hankkeista noin kolmasosa ilmoitti, että hankkeelle on haettu jatkorahoitusta. Jatkorahoitus nähtiin tärkeänä, jotta toimintaa voidaan jatkaa, kehittää ja vakiinnuttaa. Hieman yli puolet oli kirjannut loppuselvitykseen, että hankkeessa hyväksi todettuja toimintoja jatketaan omarahoitteisesti ja niiden on tarkoitus vakiintua. Muutama hanke ilmoitti, että toiminta on jo tässä vaiheessa ainakin osittain vakiintunut osaksi kunnan toimintaa. Hankkeet arvioivat toiminnan vakiintumista myös valitsemalla vastausvaihtoehdon loppuselvityslomakkeesta toimenpiteiden vakiintumisesta osaksi kunnan pysyvää palvelujärjestelmää (kuvio 9). Suurin osa hankkeista (92 %) arvioi, että hankkeen toiminnot vakiintuvat osittain tai täysin.



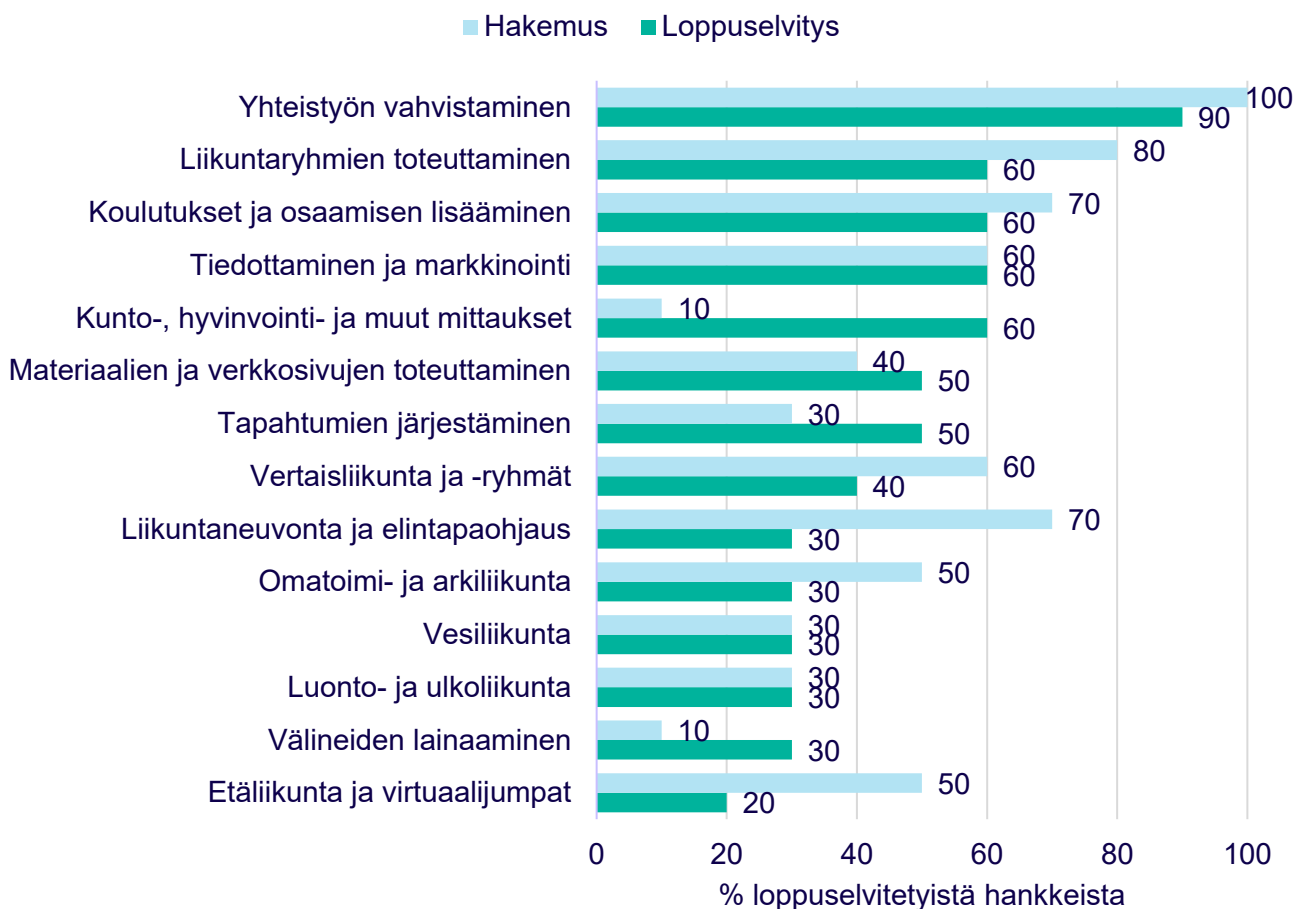
Kuvio 9. Liikkuva aikuinen -hankkeiden loppuselvityksissä raportoitu itsearvio toimenpiteiden vakiintumisesta osaksi kunnan pysyvää palvelujärjestelmää (n = 39).

3.3 Ikiliikkuja-hankkeiden toteutunut toiminta

Ikiliikkuja-hankkeiden tavoitteena oli yleisimmin luoda vahvempia verkostoja ja yhteistyötä sekä lisätä tietoisuutta ja harrastus- ja liikuntamahdollisuuksia. Tavoitteet vastasivat valtakunnallisen Ikiliikkuja-toiminnan keskeisten hyvien käytäntöjen teemoja (OKM 2021). Hankkeiden toiminta toteutui kokonaisuutena tavoitteiden suuntaisesti.

Ikiliikkuja-hankkeiden yleisin toimenpide, kuten tavoitekin, oli yhteistyön lisääminen ja vahvistaminen (kuvio 10). Kunto- ja hyvinvointimittauksia toteutettiin loppuselvitysten mukaan useammassa hankkeissa kuin jotka kyseisiä toimenpiteitä olivat hakemusvaiheessa suunnitelleet. Muun muassa liikuntaneuvontaa ja etäliikuntaa toteutettiin harvemmissä hankkeissa kuin jotka niitä olivat hakemusvaiheessa suunnitelleet.

Liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen toteutuminen suunniteltua pienemmässä osassa hankkeista voi selittyä sillä, että hankkeissa suunniteltiin usein liikuntaneuvontaa osana muita toimenpiteitä. Toimenpiteiden eroissa hakemusten ja loppuselvitysten välillä on havaittavissa, että hankkeet varautuivat hakemusvaiheessa vielä paljon koronapandemian aikaisiin toimenpiteisiin kuten etä- ja omatoimiliikuntaan. Koronapandemian hellittäessä esimerkiksi tapahtumia saatiin toteutettua suunniteltua enemmän.



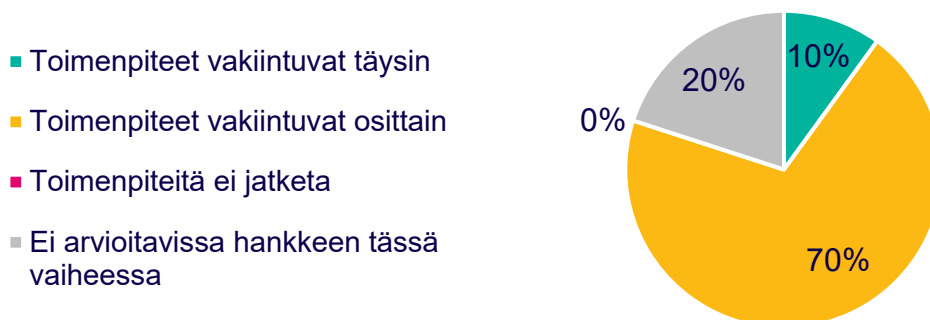
Kuvio 10. Ikiliikkuja-hankkeiden suunnitellut toimenpiteet hakemusten mukaan ja toteutuneet toimenpiteet loppuselvitysten mukaan (n = 10).

Ikiliikkuja-hankkeet kuvasivat onnistumisikseen oikean kohderyhmän tavoittamisen ja kohderyhmän osallistumisaktiivisuuden. Hankkeiden onnistumisten taustalle kuvailtuja tekijöitä olivat selkeä hankesuunnitelma, aikaansaava hanketyöntekijä, onnistunut viestintä – kuten tehoas ”puskaradio” – ja toimiva yhteistyö. Lisäksi koronarajoitusten poistuminen, riittävät resurssit hankkeen toteutukseen, vapaaehtoiset vertaisveturit toiminnan järjestämisessä ja selkeä tarve hankkeen toiminnoille edesauttoivat toiminnan onnistumisia.

Vaikeudet ja niihin vaikuttaneet tekijät olivat Ikiliikkuja-hankkeiden osalta yksittäisiä mainintoja. Mainintoja vaikeuksista olivat muun muassa kohderyhmän löytäminen toiminnan alussa, toimivien käytäntöjen ja osaamisen katoaminen sekä tekniset haasteet. Vaikeuksien taustalla olivat työntekijävaihdokset, hyvinvointialueelle siirtyminen ja ikäihmisten varovaisuus toimintaan osallistumisessa koronapandemian jälkeen. Kuljetuspalveluiden järjestämisessä vaikeutena oli kustannusten nousu.

Useat Ikiliikkuja-hankkeet raportoivat yhteistyön vahvistuneen hankkeen vaikutuksesta. Yhteistyötahojen aktiivisen osallistumisen ansiosta mukaan saatiin uusia osallistujia oikeasta kohderyhmästä ja kohderyhmälle saatiin järjestettyä monipuolista toimintaa. Liikkumisen arvioitiin lisääntyneen. Hankkeiden vaikutuksena mainittiin myös lisääntynyt tietoisuus liikkumisen ja ravitsemuksen merkityksestä sekä ikäihmisten yksinäisyyden väheneminen. Joillain paikkakunnilla oli aloitettu uusia viikoittaisia toimintoja. Vaikutuksia oli arvioitu yleisimmin keräämällä osallistujapalautetta ja tilastoimalla osallistujamääriä.

Noin kaksi kolmasosaa Ikiliikkuja-hankkeista aikoi jatkaa hankkeen hyväksi havaittuja toimintoja tulevaisuudessa. Osa toiminnoista oli jo vakiintunut osaksi kunnan perustoimintaa. Yksi hanke toi esille toiminnan jatkoon liittyviä epävarmuuksia. Hankkeista viidesosa aikoi hakea toiminnalle jatkorahoitusta aluehallintovirastosta. Hankkeet arvioivat toiminnan vakiintumista valitsemalla kolmesta vastausvaihtoehdosta sen hetken tilannetta vastaavan vaihtoehdon (kuvio 11). Suurin osa hankkeista (80 %) arvioi, että hankkeen toiminnot vakiintuvat osittain tai täysin.



Kuvio 11. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden loppuselvityksissä raportoitu itsearvio toimenpiteiden vakiintumisesta osaksi kunnan pysyvää palvelujärjestelmää (n = 10).

3.4 Muiden hankkeiden toteutunut toiminta

Liikunnallisen elämäntavan paikallista kehittämisavustusta sai yhteensä 42 hanketta, jotka kohdistuivat useisiin avustuksen pääpainopisteisiin yhtäaikaisesti tai eivät kohdistaneet toimintaansa avustuksen pääpainopisteisiin lainkaan (ks. kuvio 1). Loppuselvityksensä elokuun alkuun 2023 mennessä palautti 35 näistä hankkeista: 20 useiden ohjelmien (ts. pääpainopisteiden) hanketta, 13 elämäntavahanketta, 1 Liikkuva perhe -hanke ja 1 soveltavan liikunnan hanke. Liikkuva perhe ja soveltavan liikunnan hankkeita ei käsitellä erikseen, koska kohderyhmät olivat yksittäisiä. Tarkastelluista 35 hankkeesta suurin osa (97 %) arvioi, että hankkeessa kehitetyt toimenpiteet vakiintuvat osittain tai täysin (kuvio 12).

Useiden ohjelmien hankkeet kohdistuivat yhtäaikaisesti kahteen tai kolmeen avustuksen pääpainopisteeseen: Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja-toimintaan. Hankkeiden eri sisällöt ja toteutuminen noudattelivat pääasiassa luvuissa 3.1, 3.2 ja 3.3 esiteltyjä Liikkuvat-toiminnan sisältöjä.

Elämäntavahankkeet kohdistuivat kuntalaisiin koko elämäntavalla. Hankkeiden kohderyhmänä oli kunnan koko tai lähes koko väestö lapsista ikäihmisiin. Elämäntavahankkeiden onnistumisia olivat uusien toimintamuotojen mahdollistaminen, kohderyhmän tavoittaminen, suunniteltujen toimenpiteiden toteutuminen ja liikuntapalveluiden sisällön kehittyminen tarpeiden mukaisesti. Onnistumisten taustalla olivat konkreettinen hankesuunnitelma, osaava hanketyöntekijä, riittävät resurssit toiminnan toteutukseen, moniammatillinen yhteistyö sekä kuntalaisten toiveiden huomioiminen toiminnan toteutuksessa.

Elämäntavahankkeiden vaikeuksina mainittiin alkuvuoden koronarajoitukset, kustannusten nousu sekä joissakin toiminnoissa vaikeus tavoittaa osallistujia. Hankkeiden yleisimpiä toteutuneita toimenpiteitä olivat yhteistyö, liikuntaryhmät, luonto- ja ulkoliikunta sekä tapahtumat ja tempaukset. Loppuselvitysten mukaan perheliikuntaa, lajikokeiluja sekä kuntoa ja hyvinvointimittauksia toteutettiin useammassa hankkeissa kuin oli suunniteltu. Koulutuksia, välinehankintoja, etäliikuntaa, kyselyjä ja palautteenkeruuta toteutettiin pienemmässä osassa hankkeita kuin oli suunniteltu.



Kuvio 12. Muiden kuin Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva aikuinen tai Ikiliikkuja-hankkeiden loppuselvityksissä raportoitu itsearvio toimenpiteiden vakiintumisesta osaksi kunnan pysyvää palvelujärjestelmää (n = 35).

3.5 Yhdenvertaisuus ja erityisryhmien huomiointi Liikkuvat-toiminnassa

Yhdenvertaisuuden ja sukupuolten tasa-arvon edistäminen mainittiin hankkeiden loppuselvi-tyksissä erilaisilla tavoilla. Oli hankekohtaista, mitä asioita loppuselvityksen avoimissa vas-tauksissa nostettiin esiin. Lisäksi osa hankkeista saattoi jättää aiheen mainitsematta, vaikka toimenpiteitä olisi tehty ja tuloksia saatu aikaan. Vastauksissa nousivat esille yleisimmin toi-minnan maksuttomuus, saavutettavuus ja kohderyhmän yhdenvertainen mahdollisuus osal-listua hankkeen toimintoihin.

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnassa liikunnan vuosisuunnitelma vahvasti liikkumi-sen yhdenvertaista toteutumista eri varhaiskasvatussyksiköissä. Eräässä päiväkodissa yhden-vertaisuus näkyi päivittäisessä toiminnassa kunnan yhdenvertaisuusstrategian kausittaisten teemojen mukaan. Useissa loppuselviyksissä kuvattiin, miten jokaisen varhaiskasvatukseen ja esiopetukseen osallistuvan lapsen jokapäiväistä liikkumista tuettiin arjessa niin, että mah-dolliset sukupuolierot ja eri liikkujatyypit eivät määrittäneet liikkumista. Hankkeissa kaivattiin myös vinkkejä, miten liikkumisessa huomioidaan lapset, joilla on erityisen tuen tarve.

Toimenpiteissään hankkeet olivat huomioineet yhdenvertaisuuden edistämisen muun muassa tapahtumien järjestämisessä. Hankkeissa kiinnitettiin huomiota, että tapahtumat oli-vat maksuttomia ja jokainen pystyi osallistumaan niihin. Mahdollisuuksia eri lajien kokeiluun edistettiin tarjoamalla välineitä maksutta perheiden käyttöön. Myös esikoulu-uintien nähtiin edistävän lasten tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta mahdollistamalla uimaopetus kaikille ennen kouluun siirtymistä. Erityistä tukea tarvitsevien lasten tarpeiden huomioimiseksi tehtiin yhteis-työtä varhaiskasvatuksen erityisopettajan kanssa. Useissa hankkeissa huomioitiin myös ko-tihoidossa olevat lapset.

Liikkuva aikuinen -hankkeissa tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden näkökulmasta mer-kittäväksi nähtiin aiemmin liikkumattomien henkilöiden tavoittaminen ja motivoituminen vai-kuttamaan omaan hyvinvointiinsa. Joissain hankkeiden palveluissa huomioitiin kohderyhmän mukaan asiakkaiden toimintakykyrajoitteet. Yhdenvertaisuuden huomioiminen onnistui toi-minnan järjestämisessä muun muassa poikkihallinnollisen yhteistyön kautta. Vastauksissa tuli esille myös yhteisöllisyys matalan kynnyksen toiminnassa, jossa kaikki osallistujat ovat ominaisuuksistaan ja taidoistaan riippumatta yhdenvertaisia.

Yhdenvertaisuutta pyrittiin lisäämään tarjoamalla toimintaa päiväaikojen lisäksi iltaisin ja viikonloppuisin. Tähän pyrittiin myös osallistujien toiveita kartoittamalla ja huomioimalla. Yhdenvertaisuuden ja sukupuolten välisen tasa-arvon raportoitiin toteutuneen muun muassa maksuttomien liikuntaryhmien, liikuntaneuvonnan, luontoliikunnan ja välinelainaamon kautta.

Ikiliikkuja-hankkeissa yhdenvertaisuuden nähtiin edistyneen palvelujen saavutetta-vuudella. Hankkeissa vietiin toimintoja lähelle kohderyhmää ja järjestettiin ikäihmisille mak-suttomia kuljetuksia. Toiminnoissa painotettiin matalaa kynnystä, jotta kaikkien olisi helppo tulla mukaan. Kotona asuville vietiin liikuntapalveluja kotiin tai heidät haettiin liikunnan pariin. Toiminnan toteuttaminen ikäihmisten toiveiden mukaan ja palvelujen maantieteellisesti laa-jempi kattavuus nähtiin myös yhdenvertaisuuden edistämisenä. Kotona käytettävät jumppa-näytöt mainittiin saavutettavuutta ja tasa-arvoa lisäävinä välineinä esimerkiksi omaishoitajien liikunnan kannustimina. Yhdenvertaisuutta edistävinä liikuntamahdollisuuksina mainittiin maksuton liikuntavälinelainaamo ja esteetön ulkokuntosali.

4 YHTEENVETO JA POHDINTA

Toimintavuoden 2022 liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeet toteutuivat monelta osin suunnitellusti. Hankkeet arvioivat kehitettyjen toimenpiteiden vakiintuvan osaksi kunnan palvelujärjestelmää osittain tai täysin. Liikkuvat-toimintaa toteuttavien hankkeiden yleisimmät tavoitteet koskivat toimintamallien kehittämistä, hyvinvoinnin parantumista ja yhteistyön vahvistamista (kuvio 13).

Toimenpiteinä hankkeissa oli yleisimmin tapahtumien järjestämistä, yhteistyön ja verkostojen rakentamista, liikuntaryhmien ja lajikokeilujen toteuttamista sekä koulutuksia. Hankkeissa oli lisäksi useita muita samanaikaisia toimenpiteitä. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa oli usein toimia perheliikunnan kehittämiseen ja Liikkuva aikuinen -hankkeissa liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämiseen. Hankkeiden yleisimmät raportoidut vaikutukset olivat lisääntynyt liikkumisen määrä, yhteistyö, yhdenvertaisuus sekä tietoisuus ja osallisuus.



Kuvio 13. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden painopisteisiin kuuluvien Liikkuvat-toimintojen: Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja -toiminnan yleisimmät tavoitteet ja toimenpiteet.

Hankkeiden onnistumisia olivat muun muassa juurtunut toimintakulttuuri, henkilöstön ja yhteistyökumppaneiden mukaan saaminen ja innostus, kohderyhmän sitoutuminen toimintaan, onnistuneet tapahtumat ja osallistumisaktiivisuus (kuviot 14). Tavoiteltujen vaikutusten ohella hankkeiden tärkeänä tuloksena nousi esille toiminnan yhteisöllisyyttä ja osallisuutta luova sekä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ehkäisevä vaikutus. Onnistumisten taustalta paljastui yleisimmin kokoaikainen hankekoordinaattori, sitoutunut johto ja myönteisesti suhtautunut henkilöstö. Hyvä suunnittelu, viestintä ja aikaisemman hankekauden pohjatyö nostettiin myös tärkeiksi onnistumisten aikaansaajiksi.

Vaikka hankkeet tavoittivat osallistujatavoitteensa pääasiassa hyvin, suuria eroja osallistujatavoitteen ja toteuman välillä oli reilussa kymmenesosassa tässä raportissa tarkastelluista 122 hankkeesta. Tavoitteista jäämisen sijaan erot johtuivat todennäköisesti vähäisestä tarkkuudesta hankehakemuksen laatimisessa, sillä osallistujatavoitteet olivat näissä hankkeissa usein suuria tasalukuja, kuten 10 000 osallistujaa, josta toteutui joitakin satoja. Hankkeiden tulisi jo hakemusvaiheessa pyrkiä realistisempaan arvioon tavoitellusta osallistujamäärästä, jotta valtakunnallista arviointia voidaan toteuttaa luotettavasti.

Useat hankkeiden vaikeudet olivat lähtöisin ulkoisista tekijöistä. Hankkeiden toteutuksen aikaan vuonna 2022 kunnissa valmistauduttiin vuoden 2023 alusta voimaan tulevaan hyvinvointialueuudistukseen. Hankkeissa tuleva uudistus näkyi muun muassa hankehenkilökunnan siirtoina muihin tehtäviin kesken hankekauden tai kunnan prioriteettien muuttumisena niin, ettei hanke ollut enää etusijalla. Tällaisia kokemuksia raportoitiin erityisesti liikuntaneuvonnan palveluketjua kehittäneistä hankkeista.

Koronarajoitukset ja sairauspoissaolot nousivat enää harvoin ongelmaksi, erityisesti kun vertaa toimintavuosien 2020 ja 2021 tilanteeseen, jolloin lähes jokaisessa loppuraportissa tuotiin esiin pandemiaan liittyviä haasteita. Koronan jälkimainingeissa aikuisissa ja ikäihmisissä oli kuitenkin joidenkin raporttien mukaan havaittavissa arkuutta osallistua toimintaan. Tätä kuvailtiin koronan jälkeisenä passiivisuutena. Toisissa hankkeissa hyvä osallistumisaktiivisuus nähtiin erityisenä saavutuksena juuri edellä mainittuun passiivisuuskäsitykseen liittyen.

Loppuraporttien perusteella henkilöstön vaihtuminen, rekrytointiongelmat ja sijaisjärjestelyt vaikuttavat jo luotuihin hyviin käytäntöihin. Osaaminen uhkaa valua pois lähiaikoina tai tulevaisuudessa. Toiminnan vakiintumisen turvaamiseksi on perusteltua kirjata tavoitteet ja toimenpiteet toimintaa ohjaaviin asiakirjoihin. Tällaisia ovat esimerkiksi kunnan hyvinvointisuunnitelma, varhaiskasvatussuunnitelma ja vuosikello. Tavoitteiden toteutumisen ja vaikutusten seuraaminen on tärkeää ja siihen on oleellista mieltä arviointi- ja seurantamittarit.

Mittareiden käyttö saa aikataulutuksen, kun sen kytkee osaksi vuosikelloa. Esimerkiksi varhaiskasvatyüksiköissä on käytössä liikunnan vuosikelloja ja mittarina käytetään usein varhaiskasvatuksen toimipaikkojen nykytilan arviointia. Toiminnan suuntaa on syytä arvioida ja kurssia tarvittaessa muuttaa. Hankkeissa kokeillut toiminnot eivät kaikki vakiinnu osaksi kuntien palvelujärjestelmiä. Avustusten tavoitteena onkin tukea uuden kehittämistä ja hyväksi havaitut ja kysyntää saaneet toiminnot, joiden vaikutukset pystytään osoittamaan, pyritään vakiinnuttamaan. Hankkeet voivat tarjota myös hyvää tietoa siitä, mikä ei ole toiminut.

Onnistumiset

Juurtunut liikunnallisen toimintakulttuuri, henkilöstön sitoutuminen, yksityisen ja perhepäivähoidon mukaan saaminen

Liikuntaneuvonnan palveluketjupolun luominen, toiveiden mukainen työyhteisöliikunta sekä kohderyhmän sitoutuminen

Ikäihmisten kohderyhmän tavoittaminen ja osallistumisaktiivisuus

Syyt onnistumisten taustalla

Kokoaikainen hankekoordinaattori, henkilöstön ja esimiesten myönteinen suhtautuminen, koulutukset ja sujuva yhteistyö

Huolellinen suunnittelutyö, osaava hanketyöntekijä, moniammatillinen yhteistyö, johdon sitoutuminen, monipuolinen viestintä ja riittävät henkilöresurssit

Selkeä tarve ja hankesuunnitelma, aikaansaava hanketyöntekijä, onnistunut viestintä, toimiva yhteistyö, riittävät resurssit ja vapaaehtoiset vertaisveturit

Vaikkeudet

Toiminnan vaihtelevuus eri yksiköissä ja osallistujataivoitteesta jääminen

Toiminnan viivästyminen, tiedonkulun vaikeudet ja liikuntaneuvonnan kirjaamiskäytäntöjen ongelmat.

Kohderyhmän tavoittaminen aluksi sekä toimivien käytäntöjen ja osaamisen katoaminen.

Syyt vaikeuksien taustalla

Varhaiskasvatuskentän ongelmat sijaisten saatavuudessa ja henkilöstön kuormituksessa sekä henkilöstön vaihteleva suhtautuminen

Henkilöstön vaihtuvuus, työntekijöiden rekrytointiongelmät, hyvinvointialueuudistus ja hankkeen tiukka aikataulu

Työntekijävaihdokset, hyvinvointialueuudistus, ikäihmisten varovaisuus osallistua toimintaan koronapandemian jälkeen ja kustannusten nousu

Kuvio 14. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden painopisteisiin kuuluvien Liikkuvat-toimintojen: Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja -toiminnan, yleisimmät vaikeudet, onnistumiset ja syyt niiden taustalla.

LÄHTEET

Aluehallintovirasto (AVI). 2023. Avustusvisualisointi. Viitattu: 23.11.2023. Saantitapa: <https://aviavustukset.fi/visualisointi/>

Kämppi, K., Turunen, M., Puurunen, A., Mehtälä, A. & Kulmala, J. 2022. Ohjelman etenemisen seuranta. Julkaisussa Verkostotyöllä lisää liikettä varhaiskasvatukseen. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman toteutus. Toim. J. Hentunen, N. Moilanen & A. Mehtälä. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 403, 17–33.

Liikkuvan työelämän suositukset. 2023. Verkkosivu. Viitattu 5.12.2023. <https://liikkuva-tyoelama.fi/liikkuvan-tyoelaman-suositukset/>

Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset. 2021. Toteuttaminen, yhteistyö ja arviointi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389. Liikkuva aikuinen -ohjelma / Likes-tutkimuskeskus. https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksset_FINAL.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM): Liikunnallinen elämäntapa. Verkkosivu. Viitattu 8.11.2023. <https://okm.fi/liikunnan-edistaminen>

Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM): Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset. Verkkosivu. Viitattu 2.11.2021. <https://okm.fi/-/liikunnallisen-elamantavan-paikalliset-kehittamisavustukset>

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2023. Väestörakenne. ISSN=1797-5379. Helsinki: Tilastokeskus Viitattu: 23.11.2023. Saantitapa: <https://stat.fi/tilasto/vaerak>

Turunen, M., Rajala, K., Kukko, T. & Kämppi, K. 2023. Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan koordinointi kunnissa. Koordinaattorikyselyn tuloksia syksyltä 2022. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-690-3>

LIITTEET

Liite 1. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden hankekohtaiset avustukset, osallistujamäärät loppuselityksissä ja kunnan väestö vuonna 2022.

Hakija	Hankkeen nimi	Avustus (€)	Toteutunut osallistujamäärä (kpl)	Osallistujamäärä, vklapset (kpl)	Kunnan väestö
Elämäntavan (n=13)					
Heinolan kaupunki	Kävellen ja pyöräillen lisää liikettä Heinolaan	15000	100	480	18344
Joutsan kunta	Hyvinvointia liikunnasta	16000	990	60	4263
Kannonkosken kunta	Virtaa ja voimaa vedestä - tehoa tanssista	32200	462	63	1311
Kotkan kaupunki	Kotkas liikuttaa yhes	30000	7363	0	51241
Kärkölen kunta	Liikkuva Kärkölä 2021-2023	25000	300	100	4245
Lappeenrannan kaupunki	Liikutaan yhdessä! 2022	30000	5323	0	72634
Myrskylän kunta	Arkiliikuntaa osana hyvinvointia Myrskylässä	22000	135	85	1816
Orimattilan kaupunki	Liikkuva arki Orimattilassa 2022	25000	11000	2200	15808
Oriveden kaupunki	Liikkuva Orivesi 3 / Lipa	18500	2500	0	8978
Padasjoen kunta	Hyvinvointia luontoliikunnasta elämäntavan eri vaiheissa	9000	370	40	2813
Porin kaupunki	Luonto liikuttaa - hyvinvointia luontoreiteiltä ja kuntopoluilta (jatkohakemus)	25000	5000	0	83482
Utsjoen kunta	Liikkuva ja hyvinvoiva Utsjoki 2	15000	360	0	1176
Vantaan kaupunki	Aktiivinen elämäntava - Liikkuva Vantaa	88000	13000	2700	239206
Ikiliikkuja (n=10)					
Hangon kaupunki	Kaatumisten ehkäisy Hangossa/ förebyggande av fallolyckor i Hangö	19000	2669	0	7979
Isonkyrön kunta	Isonkyrön ikiliikkuja	11700	180	0	4480
Kosken TI kunta	Ikiliikkuja –kehittämishanke 2020-2022 Kosken TI kunnassa	6000	1000	0	2271
Liedon kunta	Liikkuva Lieto - Ikiliikkuajat	17000	5000	0	20291
Lohjan kaupunki	Lisää liikettä ja ruista ranteeseen	25000	3000	0	45988
Oulaisten kaupunki	Oulaisten ikäihmisten arkiliikuntahanke	12000	710	0	7102
Punkalaitumen kunta	Tervaskanto	7000	250	0	2721
Rautjärven kunta	Liikunnan iloa ja yhdessäoloa - jatkohanke	2000	10	0	3092
Vesilahden kunta	Parempi liikkua kuin istua 2 - Liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke Vesilahdessa	7000	78	0	4444
Ylöjärven kaupunki	Ikiliikkuja-hanke	21200	100	0	33533
Liikkuva aikuinen (n=39)					
Auran kunta	Auran kunnan liikuntaneuvonnan kehittäminen	7000	100	0	3955
Evijärven kunta	Työikäisten elintapaohjaus	5300	26	0	2404
Hangon kaupunki	PUUHA/SKOJ - Hangon kaupungin perheliikuntaneuvonnan mallin kehittäminen ja toteuttaminen	35000	1548	0	7979
Hankasalmen kunta	#hankasalmiliikkuu	12200	242	0	4683
Hattulan kunta	Hattulan liikuntaneuvonta	35000	25	0	9405

Heinäveden kunta	Liikkuva aikuinen Heinävedellä	20500	179	0	3136
Hyvinkään kaupunki	Terveenä työelämässä 2022	43000	3625	1	46880
Hämeenlinnan kaupunki	Työllisyyden edistäminen liikunnan avulla	20000	63	0	67971
Jämsän kaupunki	Liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta jämsäläisille 2022-2024	7500	27	0	19767
Kauhajoen kaupunki	Liikunnallinen elämäntapa	15000	600	0	12890
Keminmaan kunta	Keminmaan liikuntaneuvonnalle tehdyn palveluketjun toteuttaminen ja asiakastyön kehittäminen	16000	64	120	7904
Kosken TI kunta	Liikkuva aikuinen -kehittämishanke 2020-2022 Kosken TI kunnassa	6000	1000	0	2271
Kronoby kommun	Hälligång 2	12900	154	0	6442
Kurikan kaupunki	Lisää liikettä ja energisyyttä Kurikan kaupungin opetustoimeen	13900	430	0	20197
Kyyjärven kunta	Hyvinvoiva Kyy-York	4400	63	0	1232
Lahden kaupunki	Työhyvinvointia liikkumalla 3.	25000	3595	0	120027
Lohjan kaupunki	Liikkuva Lohja - Lasten, nuorten ja perheiden liikunta- ja hyvinvointineuvonta	18000	36	0	45988
Loviisan kaupunki	Liikkuva Loviisa	20000	1070	0	14643
Oulaisten kaupunki	Liikuntaneuvontaa 18-64-vuotiaille Oulaisissa 2020 - 2022	27000	71	0	7102
Pellon kunta	Nyt liikkeelle	15000	110	0	3296
Pirkkalan kunta	Elintapaohjauksen tehostaminen Pirkkälässä	15000	100	0	20206
Pomarkun kunta	Passi Terveysteen	9000	975	155	2013
Pornaisten kunta	Luonto- ja lähiliikunnasta aktiivisuutta arkeen Pornaisissa	8000	771	290	5066
Puumalan kunta	Puumalan Etsivä Liikuntatyö	6150	200	0	2117
Pyhtään kunta	Work Power Liikkuva työelämä -hanke	15000	270	0	5119
Rovaniemen kaupunki	Rovaniemi liikkeelle	25000	23	0	64180
Ruskon kunta	Liikunnasta elämänlaatua	9000	300	200	6379
Savitaipaleen kunta	Liikkuva työelämä 2022	6000	80	0	3261
Sievin kunta	Hyvällä mielellä liikkumaan - hanke	22800	850	100	4781
Someron kaupunki	Someron liikuntaneuvonta	10000	77	0	8563
Taipalsaaren kunta	Sykettä Taipalsaarelle -jatkohanke	4000	100	0	4595
Tammelan kunta	Liikkuva ja hyvinvoiva Tammelan varhaiskasvatuksen henkilöstö	11000	68	0	5967
Turun kaupunki	Lisää liikettä verkostomaisella liikuntaneuvonnalla	78000	1412	0	195137
Tuusulan kunta	Tuusulan hyvinvointivalmennus -hanke	20000	100	0	39718
Vantaan kaupunki	Työhyvinvoinnilla parempaa työkykyä - Liikkuva Vantaa	30000	577	0	239206
Vehmaan kunta	Hyvää virtaa Vehmaan työpaikkaliikuntaan	6000	90	0	2271
Vetelin kunta	Virkeä varhaiskasvattaja!	1500	27	0	3004
Viitasaaren kaupunki	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Viitaunionin kunnissa	7900	100	0	6070
Yliveskan kaupunki	Liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke	19700	450	0	15357
Liikkuva varhaiskasvatus (n=38)					
Alavuden kaupunki	Luonto lisää liikettä	16000	595	595	11197
Hattulan kunta	Liikunnallinen elämäntapa	15000	600	420	9405

Helsingin kaupunki	Varhaiskasvatuksen arki liikkuvaksi	42000	573	25821	658457
Ikaalisten kaupunki	Luonto liikuttaa	21000	75	380	6877
Imatran kaupunki	Liiku ja leiki- iloa päivään	16000	180	807	25655
Kannuksen kaupunki	Askeleita hyvinvointiin 3	28200	900	310	5390
Karvian kunta	Willi Werkosto - iloa liikunnasta 3	6500	280	140	2290
Keiteleen kunta	Varhaiskasvatuksen liikuntahanke	9350	94	75	2095
Kirkkonummen kunta	Liiku mun kanssa!	48000	2800	2154	40433
Kokemäen kaupunki	Aistit avoinna...luonnossa liikkuen ja luontoa tutkien	12500	137	137	6951
Kokkolan kaupunki	Iloa ja liikettä pienille / Glädje och rörelse för barn	12000	1683	1453	47909
Kotkan kaupunki	Myö liikkuen leikitää ulkoon ja sisäl	31000	2221	1883	51241
Kouvolan kaupunki	Fenomenoo, ilmiömäistä liikkumista	70000	5200	5200	80454
Lapinlahden kunta	Liikkuva varhaiskasvatus (jatko)	6600	460	310	9247
Larsmo kommun	Rörelseglädje - Hållbara barn del 2	21300	550	550	5622
Liperin kunta	Hei me kaikki liikutaan!	12000	150	450	11979
Luumäen kunta	Lisää liikettä varhaiskasvatuksen lapsille, perheille ja työntekijöille	3000	100	150	4473
Malax kommun	Rörelserikt liv	80500	394	394	5487
Muonion kunta	Helmiä Tunturin Juurella 3	2500	120	80	2321
Oriveden kaupunki	Liikkuva varhaiskasvatus 3	15000	2150	500	8978
Oulun kaupunki	Puoli päivää pihalla -hanke	39500	13400	10852	209551
Pargas stad	Fart på påkarna 2	23700	830	640	15086
Pellon kunta	Meän porukat kartanolle 2022	5000	160	100	3296
Porin kaupunki	Varhaiskasvatuksen liikuntapolku	26000	3752	2965	83482
Porvoon kaupunki	Liikkuvat Lillit ja Vikkelät Viikarit vauhdissa	54000	3020	2700	51149
Pyhtään kunta	Ketun kanssa ketteräksi	15000	488	244	5119
Pälkäneen kunta	Tanssipajat 2022 -Tanssiliikunnan juurruttaminen Pälkäneen varhaiskasvatukseen	7700	300	250	6439
Ruokolahden kunta	Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset	14000	134	134	4913
Salon kaupunki	Ihanasti pihalla	10000	2000	2000	51400
Sastamalan kaupunki	Leiki ja Liiku -Sastamala	17000	940	940	23998
Savitaipaleen kunta	Hyppien ja pomppien 2022	5000	120	120	3261
Seinäjoen kaupunki	Porukalla luontoon	34900	4180	3470	64736
Sonkajärven kunta	Liikkuvien ihmisten Sonkajärvi	3490	200	110	3777
Taipalsaaren kunta	Koko ikä liikettä! Taipalsaarella 2.0	3000	190	117	4595
Toholammin kunta	LILLI-lisää liikuntaa 3	13000	135	105	2938
Tornion kaupunki	Lisää liikuntaa	15000	2000	900	21333
Ulvilan kaupunki	Ulvilan liikkuva varhaiskasvatus/Yhdessä liikkuen	21000	672	600	12669
Vantaan kaupunki	Vantaan Liikkuva päiväkotito - Yhdessä eteenpäin	97000	12400	11800	239206
Muut hankkeet (n=2)					
Eurajoen kunta	Eurajoki liikkeelle	14000	1200	400	9334
Virtain kaupunki	Soveltavan liikunnan jalkauttaminen Virroille	3500	25	0	6465

Useita ohjelmia (n=20)					
Asikkalan kunta	Sinä päätät omasta hyvinvoinnistasasi! Asikkalan liikunnallisen elämäntavan hanke vuodelle 2022.	32000	8000	1110	8033
Imatran kaupunki	Kohti liikuntaneuvontaa	10000	147	0	25655
Kolarin kunta	Liikuthan me Kolarissakin	4000	63	0	3989
Konneveden kunta	YKS-KAKS-KOLME, KONNEVESI KUNTOON 2.0	30800	170	85	2586
Kuhmoisten kunta	Hyvinvointia ja toimintakykyä liikunnalla 3	7000	950	53	2158
Kuortaneen kunta	Liikkuva Kuortane - Liike ja ilo kuuluu kaikille	8200	330	0	3528
Lapinjärven kunta	Lapinjärvi liikkuu	18000	1500	0	2580
Lappeenrannan kaupunki	Myö liikuttaa! (3.)	75000	12890	0	72634
Lapuan kaupunki	Soveltavan elintapaneuvonnan kehittäminen	11700	1450	700	14203
Larsmo kommun	Vi sänker tröskeln	19200	300	0	5622
Laukaan kunta	Liikkuva Laukaa	35000	970	0	18788
Lempäälän kunta	Liikkuva Lempäälä 3	7700	1150	890	24164
Loimaan kaupunki	Liikuntaa ja digiä loimaalaisille 2022	13500	125	0	15628
Muuramen kunta	Liikkuva Muurame	6700	1400	0	10426
Paltamon kunta	Sykettä sydämeen Paltamo	27000	483	0	3183
Raision kaupunki	Liikkuen läpi elämän Raisiossa	48000	8880	1231	24810
Ranuan kunta	Etsivä liikunta III	12000	1400	111	3670
Siikajoen kunta	Lysti liikkua kaiken ikää	35500	797	267	5028
Vesannon kunta	Liikunnan riemua eri-ikäisille kuntalaisille	9300	100	42	1941
Äänekosken kaupunki	Äänekoski liikkeessä	10000	1800	0	18318