



Liikunnallinen elämäntapa 2024

Liikunnallisen elämäntavan paikallisten
kehittämishankkeiden seuranta- ja arviointiraportti

Elina Tarkiainen, Henni Syväoja, Tuomas Kukko & Janne Haikari

Liikunnallinen elämäntapa 2024

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Julkaisuja 354

Kirjoittajat

Elina Tarkiainen

ohjelmakoordinaattori,
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Henni Syväoja

tutkija,
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Tuomas Kukko

vanhempi asiantuntija,
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Janne Haikari

vanhempi asiantuntija,
Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Elina Tarkiainen
Henni Syväoja
Tuomas Kukko
Janne Haikari

Liikunnallinen elämäntapa 2024

Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden
seuranta- ja arviointiraportti

OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

Likes
by jamk

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Julkaisu 354

Sarjan vastaava toimittaja • Jari Parkkinen

Liikunnallinen elämäntapa 2024

Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden
seuranta- ja arviointiraportti

Elina Tarkiainen, Henni Syväoja, Tuomas Kukko & Janne Haikari

Kannen kuva • Jussi Judin
Ulkoasu • Jamk / Pekka Salminen
Taitto • Punamusta Oy • 2026

ISBN 978-951-830-805-1 (PDF)
ISSN 1456-2332

Kustantaja

Jyväskylän ammattikorkeakoulu
www.jamk.fi/julkaisut
[sarjajulkaisut\(a\)jamk.fi](mailto:sarjajulkaisut(a)jamk.fi)

©2026

Tekijät & Jyväskylän ammattikorkeakoulu



Tämä teos on lisensoitu Creative Commons
Nimeä -4.0 Kansainvälinen -lisenssillä

Sisällys

TIIVISTELMÄ	6
SAMMANDRAG	7
ABSTRACT	8
1 ARVIOINNIN TOTEUTUS	10
2 KEHITTÄMISHANKKEIDEN TOTEUTUMINEN	12
2.1 Suunnitellut ja toteutuneet kustannukset	13
2.2 Suunnitellut ja toteutuneet osallistujamäärät.....	16
3 LIIKKUVAT-HANKKEIDEN TOTEUTUMINEN	19
3.1 Liikkuva varhaiskasvatus.....	22
3.1.1 Liikkuva perhe	24
3.2 Liikkuva aikuinen.....	25
3.3 Ikiliikkuja	27
3.4 Liikuntaneuvonta	29
3.5 Muut hankkeet	31
3.6 Yhdenvertaisuus ja erityisryhmien huomiointi.....	32
4 YHTEENVETO JA POHDINTA	34
LÄHTEET	40
LIITTEET	44

Tiivistelmä

Elina Tarkiainen, Henni Syväoja, Tuomas Kukko & Janne Haikari
Liikunnallinen elämäntapa 2024. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta- ja arviointiraportti
Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu, 354

Liikunnallisen elämäntavan paikallisilla kehittämisavustuksilla tuetaan valtakunnallisia liikunnan edistämisen linjauksia ja vuodesta 2020 alkaen myös liikunnanedistämishankkeita eli Liikkuvat-kokonaisuutta. Opetus- ja kulttuuriministeriön määrärahoista myönnettäviä kehittämisavustuksia jakavat aluehallintovirastot (v. 2026 alkaen Lupa- ja valvontavirasto). Vuodelle 2024 liikunnallisen elämäntavan paikallisia kehittämisavustuksia myönnettiin 160 hankkeelle yhteensä 3 575 000 euroa. Loppuselvitysraportin laati elokuuhun 2025 mennessä 128 hanketta (80 %). Tässä raportissa arvioidaan näiden hankkeiden toteutumista loppuselvitysten perusteella. Omina kokonaisuutensa tarkastellaan Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva perhe, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja-hankkeita sekä liikuntaneuvontaa pääpainopisteenä toteuttavia hankkeita. Vastaavanlaisia raportteja on tehty vuodesta 2020.

Liikkuvat-hankkeiden yleisimpiä tavoitteita olivat kohderyhmien liikkumisen lisääminen, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen sekä yhteistyön ja liikuntaneuvonnan palvelupolun vahvistuminen. Loppuselvityksissä eniten kuvattuja toimenpiteitä olivat matalan kynnyksen liikunnan järjestäminen, liikuntaneuvonnan tarjoaminen, palvelupolun kehittäminen, tapahtumat ja koulutukset. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa nousivat esiin myös kampanjat ja liikunnalliset teemaviikot. Ikiliikkuja-hankkeissa hyödynnettiin vertaistoimintaa sekä luontoliikunnan mahdollisuuksia. Noin kolmasosassa kaikista hankkeista liikuntaneuvonta oli kehittämisen pääpainopisteenä.

Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeet toteutuivat pääosin hankesuunnitelmien mukaisesti. Liikkuvat-kokonaisuuden hankkeista 93 prosenttia aikoi vakiinnuttaa toimintoja, ja 43 prosenttia aikoi hakea tai oli hakenut jatkorahoitusta. Hankkeiden yleisimmin kuvaamia toiminnan vaikutuksia olivat kohderyhmän liikkumisen lisääntyminen, yhteistyön kehittyminen ja yhdenvertaisuuden edistyminen. Hankerahoitus mahdollisti erilaisia kokeiluja toimivien käytänteiden löytämiseksi.

Asiasanat: fyysinen aktiivisuus, kunnat, hankesuunnittelu, arviointi, seuranta, liikuntaneuvonta

Sammandrag

Elina Tarkiainen, Henni Syväoja, Tuomas Kukko & Janne Haikari

Motionsinriktad livsstil 2024.

Rapport om uppföljning och utvärdering av lokala utvecklingsprojekt för en motionsinriktad livsstil.

Jyväskylä yrkeshögskola publikationer, 354

Lokala utvecklingsbidrag för en aktiv livsstil stöder de nationella riktlinjerna för främjande av motion och, sedan 2020, även programmen för främjande av motion (Liikkuvat). Utvecklingsbidragen beviljas ur undervisnings- och kulturministeriets anslag och fördelas av regionförvaltningsverken (från och med 2026 av Tillstånds- och tillsynsverket). För år 2024 beviljades totalt 3 575 000 euro till 160 projekt för en aktiv livsstil. Fram till augusti 2025 utarbetades slutredovisningar av 128 projekt (80 %). I denna rapport granskas genomförandet av dessa projekt utifrån slutredovisningarna. Projekt inom programmen Småbarnspedagogiken i rörelse, Familjen i rörelse, Vuxna i rörelse och Äldre i rörelse, samt projekt med tyngdpunkt på motionsrådgivning, granskas som egna helheter.

De vanligaste målsättningarna inom projekten som genomför Liikkuvat-verksamhet var att öka målgruppernas fysiska aktivitet, stärka deras välbefinnande och funktionsförmåga samt att utveckla samarbetet och förtydliga servicekedjan för motionsrådgivning. De åtgärder som beskrevs mest i slutredovisningarna var anordnande av motion med låg tröskel, erbjudande av motionsrådgivning, utveckling av servicestigen, evenemang och utbildningar. Inom projekten för Småbarnspedagogiken i rörelse framhövdes även kampanjer och motionsinriktade temaveckor. Äldre i rörelse -projekten utnyttjade kamratverksamhet samt möjligheter till naturmotion. Ungefär en tredjedel av projekten hade motionsrådgivning som sin huvudsakliga tyngdpunkt.

De lokala utvecklingsprojekten för en aktiv livsstil genomfördes i huvudsak enligt projektplanerna. Av Liikkuvat-projekten planerade 93 procent att etablera verksamheten permanent. Samtidigt var det 43 procent som planerade att ansöka om eller redan hade ansökt om fortsatt finansiering. De vanligaste effekterna som beskrevs var ökad motion bland målgruppen, utvecklat samarbete och främjande av jämlikhet. Projektfinansieringen möjliggjorde olika experiment för att hitta fungerande praxis.

Nyckelord: fysisk aktivitet, kommuner, projektplanering, utvärdering, uppföljning, handledning i motionsärenden

Abstract

Elina Tarkiainen, Henni Syväoja, Tuomas Kukko & Janne Haikari

Physically Active Lifestyle 2024

Monitoring and Evaluation Report on Local Development Grants for Physically Active Lifestyle

Publications of JAMK University of Applied Sciences, 354

This report presents the monitoring and evaluation findings of local development projects funded in 2024 to promote a physically active lifestyle. The local development grants support the implementation of Finland's general health and physical activity promoting policies and, since 2020, the national On the Move -programmes, which promote a physically active lifestyle across different demographic groups. The grants are financed by the Ministry of Education and Culture and administered by the Regional State Administrative Agencies (and from 2026 onwards, the Finnish Supervisory Agency).

In 2024, local development projects received 3,575,000 in total funding across 160 initiatives. By August 2025, 128 projects (80%) had submitted final reports. This monitoring report builds on those submissions and examines project implementation across the key On the Move -programmes: Early Childhood Education and Care on the Move, Families on the Move, Adults on the Move, Older People on the Move, as well as projects with physical activity counselling as their primary focus. Comparable annual evaluations have been conducted since 2020.

Across the On the Move -programmes, the most common objectives included increasing physical activity among target groups, supporting health and physical functional capacity, and strengthening cooperation and service pathways for health-enhancing physical activity counselling. Frequently reported measures included the provision of low-threshold physical activity opportunities, delivery of physical activity counselling, development of service pathways, and organization of events and training activities. Projects under Early Childhood Education and Care on the Move highlighted the use of campaigns and thematic activity weeks, whereas Older People on the Move projects made extensive use of peer-supported activities and opportunities for outdoor and nature-based exercise. Approximately one third of all projects focused primarily on physical activity counselling.

Overall, the local development projects were implemented largely as planned. Among the On the Move -programmes, 93% of projects reported intentions to continue or institutionalize the activities developed during the project period, while 43% had applied for or planned to apply for continuation funding. The most reported impacts included increased physical activity within target groups, strengthened inter-sectoral cooperation, and improved equality in access to opportunities for physical activity. Importantly, the project funding enabled local experimentation and piloting aimed at identifying effective and scalable practices for promoting a physically active lifestyle.

Keywords: physical activity, municipalities, evaluation, monitoring, physical activity counselling

1 Arvioinnin toteutus

Opetus- ja kulttuuriministeriön määrärahoista myönnettävät liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset ovat olleet nykyisessä muodossaan käytössä vuodesta 2016. Avustusten myöntämisestä vastaavat aluehallintovirastot (vuodesta 2026 alkaen Lupa- ja valvontavirasto), ja pääosa tuesta kohdistuu kuntiin. Kehittämisavustuksilla on edistetty valtakunnallisia liikuntapoliittisia linjauksia sekä vuodesta 2020 lähtien tuettu Liikkuvat-kokonaisuuden toimeenpanoa paikallistasolla. Avustusten päätavoite on lisätä väestön liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta koko elämänkaaren ajan, erityisesti vähän liikkuvien ryhmissä.

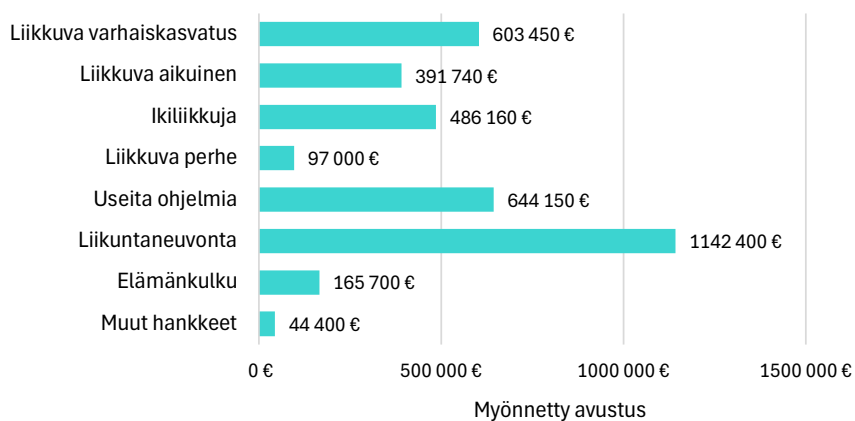
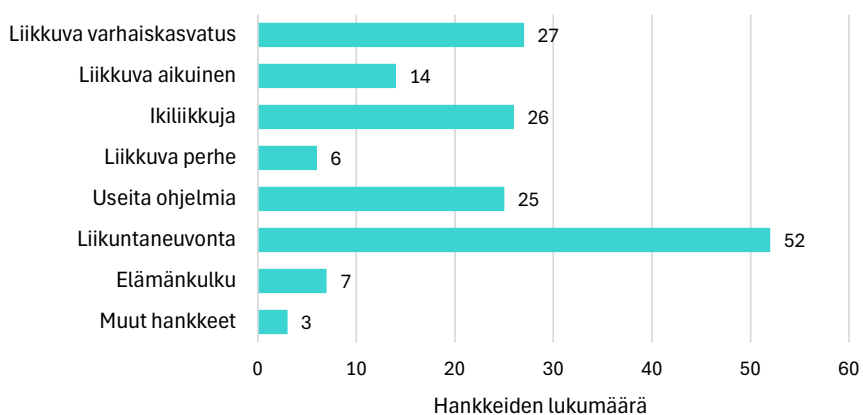
Vuosina 2020–2023 liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämisavustusten painopisteinä ovat olleet Liikkuva varhaiskasvatus (varhaiskasvatuspäivän liikunnallistaminen), Liikkuva aikuinen (työikäisten kohderyhmä ja liikuntaneuvonta) ja Ikiliikkuja (ikäihmisten kohderyhmä). Vuonna 2024 painopisteinä olivat vain Liikkuva varhaiskasvatus ja Ikiliikkuja (Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM], 2024). Avustusta on voinut hakea hankkeeseen, joka kohdistuu yhteen tai useampaan painopisteeseen ja myös muihin kohderyhmiin ja sisältöalueisiin, kuten Liikkuva perhe -toimintaan. Osa avustuksista on myönnetty laajoihin, koko kunnan väestöön (ts. koko elämäntapaan) kohdistuviin hankkeisiin, jotka on nimetty raportoinnissa elämäntapa-hankkeiksi. Nämä hankkeet eivät kohdistu varsinaisesti Liikkuvat-kokonaisuuteen.

Lisätietoa liikunnallisen elämäntavan paikallisista kehittämishankkeista on saatavilla opetus- ja kulttuuriministeriön verkkosivuilta (OKM, 2025), ja myönnettyjä avustuksia voi tarkastella Lupa- ja valvontaviraston Avustusvisuaalisointi-verkkosivuilla (Lupa- ja valvontavirasto [LVV], 2026). Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes vastaa hankkeiden seurannasta ja arvioinnista opetus- ja kulttuuriministeriön toimeksiannosta.

Tämä raportti kertoo paikallisten kehittämishankkeiden toiminnasta vuonna 2024. Vastaavanlaisia raportteja on tehty vuodesta 2020 alkaen (Syväoja ym., 2023; Tarkiainen ym., 2022; Tarkiainen ym., 2023). Hanketoimintaa tarkastellaan hankkeiden aluehallinnolle toimittamien loppuselvitysraporttien perusteella. Kehittämisavustusten painopisteitä (Liikkuva varhaiskasvatus, Ikiliikkuja) käsitellään omina kokonaisuuksinaan, samoin Liikkuva perhe ja Liikkuva aikuinen -toimintaa sekä liikuntaneuvonnan kehittämishankkeita.

Vuoden 2024 alussa käynnistyneiden hankkeiden lukumäärät ja myönnetyt avustukset painopisteittäin ja kohdentumisen mukaan on esitetty kuviossa 1.

Toimintavuosi	Hankkeita	Myönnetty avustus
2024	160 kpl	3 575 000 €



Kuvio 1. Myönnetyt liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset toimintavuodelle 2024 hankkeiden lukumäärän ja kohderyhmittäin euromäärän mukaan (n = 160).

2 Kehittämishankkeiden toteutuminen

Yhteensä 128 hanketta (80 %) toimitti loppuselvityksen aluehallinnon asiointipalveluun elokuun 2025 alkuun mennessä, jolloin aineisto koottiin arviointia varten. Hankkeiden kohderyhmät olivat Liikkuva varhaiskasvatus (n = 23), Liikkuva perhe (n = 4), Liikkuva aikuinen (n = 13), liikuntaneuvonta (n = 43), Ikiliikkuja (n = 17), useita Liikkuvat-kohderyhmiä (n = 20), Elämänkulku (n = 6) ja muut hankkeet (n = 2).

Tarkastelujen ulkopuolelle jäi yhteensä 32 hanketta, jotka olivat saaneet joko jatkoaikaa tai loppuselvitystä ei ollut vielä hyväksytty. Tarkastelusta puuttui neljä Liikkuva varhaiskasvatus -hanketta, kaksi Liikkuva perhe -hanketta, yksi Liikkuva aikuinen -hanke, yhdeksän Ikiliikkuja-hanketta, yhdeksän liikuntaneuvontahanketta, neljä hanketta, joissa oli useita Liikkuvat-kohderyhmiä, kaksi elämänkulkuhanketta sekä yksi muu hanke.

Yhteensä 59 hankkeelle myönnettiin käyttöajan pidentäminen vuoden 2025 puolelle. Käyttöajan pidentämistä haettiin pääosin sen vuoksi, että hankkeiden täysipainoinen aloittaminen oli viivästynyt. Tähän vaikutti muun muassa rahoituspäätöksen viivästyminen sekä hanketyöntekijän rekrytointi ja hänen työnsä aloituksen myöhästyminen. Tästä syystä esimerkiksi palkkoihin käytettäviä kuluja oli jäljellä vielä tulevalle vuodelle. Lisäksi hankkeissa oli osa toimenpiteistä kesken ja toimintasuunnitelmaan kirjattuja sisältöjä haluttiin saattaa loppuun. Yksittäisiä syitä käyttöajan pidentämisen hakemiselle olivat liikuntaneuvojan irtisanoutuminen, toiminnan käynnistymisvaikeus, hankkeen arvioinnin ja raportoinnin viimeistelyn loppuun saattaminen sekä liikuntaneuvontaprosessien jatkuminen.

Hankkeet aloittivat toimintansa pääosin alkuvuodesta 2024. Yli puolet tarkastelluista hankkeista käynnisti toimintansa heti tammikuussa, reilu kolmasosa helmi-huhtikuussa ja alle kymmenesosa touko-elokuussa. Vuoden 2024 loppuun mennessä 77 prosenttia hankkeista oli päättynyt ja reilu viidesosa jatkui vuoden 2025 puolelle.

2.1 Suunnitellut ja toteutuneet kustannukset

Hakemusvaiheessa liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeet (n = 128) budjetoivat hankkeisiin yhteensä 6,59 miljoonaa euroa (Taulukko 1). Kokonaiskustannusten toteuma oli 6,47 miljoonaa euroa eli 0,12 miljoonaa euroa suunniteltua pienempi. Menot jäivät suunniteltua pienemmiksi seuraavissa kohdissa: koulutukset (-97 000 €), matkat (-46 000 €), tapahtumat (-92 000 €), välineet (-66 000 €) ja vuokrat (-17 000 €). Palkkakustannukset ylittivät budjetin 222 000 eurolla.

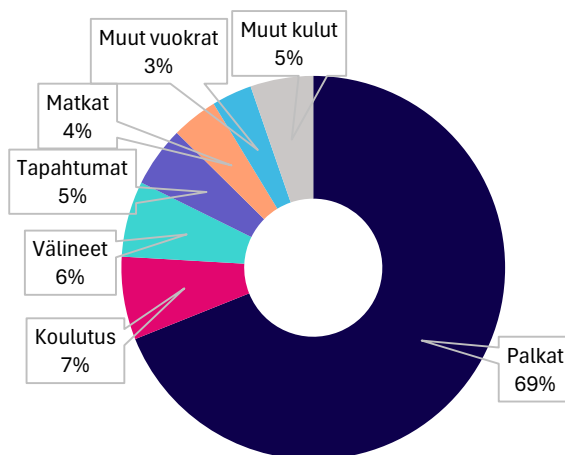
Liikuntaneuvontahankkeissa kului rahaa suunniteltua enemmän, kun taas muissa painopisteissä kokonaiskulut pienenevät. Liikuntaneuvontahankkeiden kustannusten nousu johtui pääasiassa palkkojen ja vuokrien kasvusta. Palkkakulut nousivat kaikissa painopisteissä, paitsi Ikiliikkuja -hankkeissa ja muissa hankkeissa. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa kului suunniteltua vähemmän rahaa koulutuksiin, välineisiin, tapahtumiin ja muihin kuluihin. Liikkuva perhe -hankkeissa kulut pääosin laskivat, mutta palkka- ja muut kulut nousivat. Liikkuva aikuinen -hankkeissa kulut vähenivät kaikilla osa-alueilla, lukuun ottamatta palkkakuluja. Ikiliikkuja -hankkeissa kulut pääosin pienenevät, mutta muut kulut lisääntyivät.

Taulukko 1. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden kokonaiskustannusten jakautuminen kustannuslajeihin kohderyhmittäin. Kustannukset suunniteltuina hakemuksissa (suun.) ja loppuselvytyksissä toteutuneina (tot.) tuhatta euroa (1 000 €) kohti (n = 128) kohti.

Kohderyhmä	Vaihe	Palkat ja palkkiot	Kurssit ja koulutus	Väline-hankinnat	Tapahtumat ja retket	Matka-kulut	Muut vuokrat	Muut kulut	Kokonais-kustannukset
Liikkuva varhaiskasvatus	Suun.	879	90	104	51	51	10	65	1 252
	Tot.	939	75	86	29	61	14	33	1 237
Liikkuva aikuinen	Suun.	414	202	27	61	18	40	54	817
	Tot.	449	183	23	46	8	38	48	795
Liikuntaneuvonta	Suun.	1 666	78	90	86	51	58	94	2 123
	Tot.	1 760	52	89	79	46	61	85	2 173
Ikiliikkuja	Suun.	505	18	44	36	65	20	47	736
	Tot.	498	11	42	17	42	11	59	680
Liikkuva perhe	Suun.	101	4	6	12	7	7	9	145
	Tot.	106	2	4	10	6	4	10	142
Useita Liikkuvat-kohderyhmiä	Suun.	660	63	110	76	53	89	67	1 118
	Tot.	704	37	89	53	41	80	81	1 086
Elämäntilanne	Suun.	233	3	33	11	10	2	7	299
	Tot.	234	2	14	7	8	1	9	275
Muut hankkeet	Suun.	76	3	6	6	5	0	7	103
	Tot.	67	1	6	5	3	1	3	86
Hankkeet	Suun.	4 536	461	419	339	260	227	351	6 592
yhteensä	Tot.	4 758	364	353	246	214	210	328	6 473

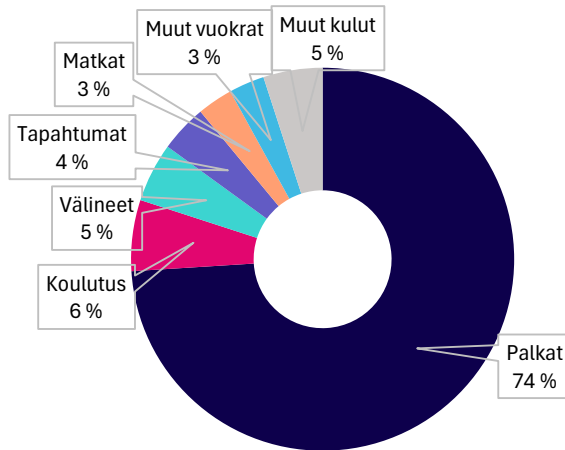
Ennen hankkeiden käynnistymistä suurin osa (69 %) kustannuksista kohdennettiin palkkoihin ja palkkioihin (kuvio 2). Toteutuneissa kustannuksissa palkkojen osuus kasvoi 74 prosenttiin (kuvio 3), eli palkkakulut nousivat 5 prosenttia. Koulutus-, väline-, tapahtuma-, matka-, vuokra- ja muut kulut säilyivät lähes samoina suunnitelmissa ja toteutuksessa.

Suunniteltu kustannusten jakauma



Kuvio 2. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden kokonaiskustannusten jakautuminen kustannuslajeihin suunniteltuina hakemuksissa (n = 128).

Toteutunut kustannusten jakauma

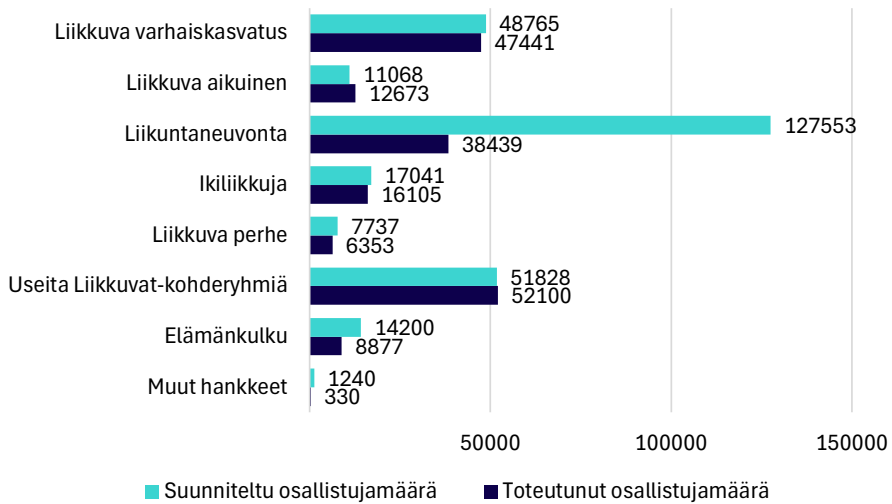


Kuvio 3. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden kokonaiskustannusten jakautuminen kustannuslajeihin toteutuneina loppuselvityksissä (n = 128).

2.2 Suunnitellut ja toteutuneet osallistujamäärät

Hankkeiden (n = 128) alkuperäinen osallistujatavoite oli 279 432 henkilöä (kuvio 4). Toteutunut osallistujamäärä jäi 182 318 henkilöön, mikä vastaa 65 % asetetusta tavoitteesta. Osallistujatavoite täyttyi tai ylittyi Liikkuva aikuinen -hankkeissa sekä useiden Liikkuvat-kohderyhmien hankkeissa. Osallistujamäärä oli suunniteltua pienempi Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva perhe, liikuntaneuvonta, Ikiliikkuja, elämänkulku sekä muissa hankkeissa. Suunniteltujen ja toteutuneiden osallistujamäärien erot olivat pääosin vähäisiä, mutta liikuntaneuvontahankkeissa toteuma jäi jopa 70 % tavoitteesta. Liikuntaneuvontahankkeet saattoivat yliarvioida asiakasmäärän, sillä toteuma jäi usein pieneksi. Lisäksi hankkeissa voitiin suunnitella liikuntaneuvontaa useille eri kohderyhmille, mutta kaikille ryhmille se ei toteutunut.

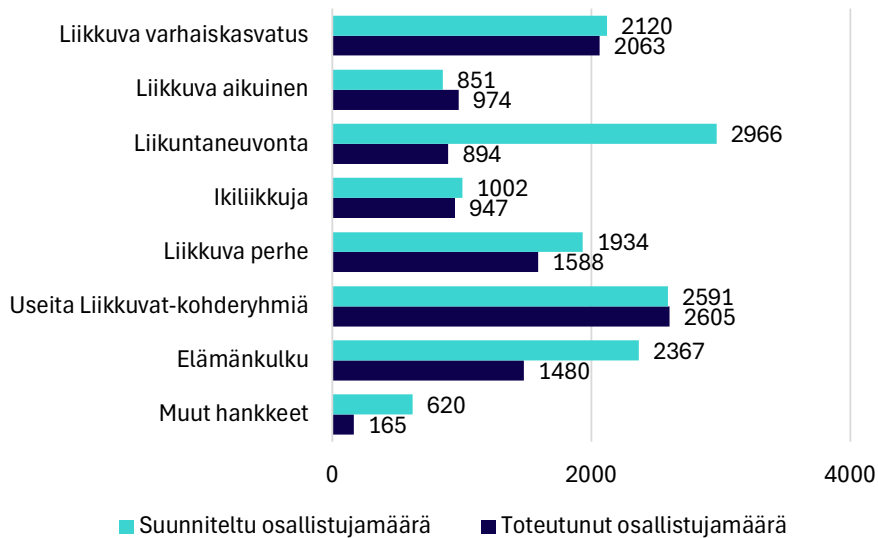
Varhaiskasvatukseen kohdistuvat hankkeet raportoivat kokonaisosallistujamäärän lisäksi hankkeeseen osallistuneiden lasten lukumäärän sukupuolen mukaan sekä varhaiskasvatusyksiköiden määrän. Lapsia osallistui hankkeisiin varhaiskasvatuksen kautta yhteensä 16 759 tyttöä ja 17 409 poikaa. Tyttöjen osuus jäi vajaaksi osallistujatavoitteesta 15 % ja poikien osuus 16 %. Hankkeisiin osallistuneiden varhaiskasvatusyksiköiden määrä oli 447 (82 % tavoitellusta).



Kuvio 4. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden osallistujamäärät yhteensä hankehakemuksissa ja loppuselivityksissä (n = 128).

Hankkeet raportoivat keskimääräiseksi osallistujamääräksi 1 424 osallistujaa per hanke (kuvio 5). Useita Liikkuvat-kohderyhmiä sisältäneet hankkeet tavoittivat keskimäärin eniten osallistujia, 2 605 henkilöä hanketta kohden. Pienin keskimääräinen osallistujamäärä oli muissa hankkeissa, 165 osallistujaa per hanke. Hankekohtaiset osallistujamäärät löytyvät liitteestä 1.

Hankkeilla oli erilaisia periaatteita osallistujatavoitteen määrittelyssä. Lisäksi hankkeet saattoivat ilmoittaa toteutuneet osallistujamäärät eri tavoin. Edeltävissä seurantaraporteissa on tehty tulkintaa lukujen luotettavuudesta sekä esitetty keskeisiä huomioitavia tekijöitä realististen osallistujamäärien määrittämiseksi (Syväoja ym., 2025; Tarkiainen ym., 2023; Syväoja ym., 2023). Vuodelta 2024 useat hankkeet ilmoittivat osallistujamäärän vastaavan täsmälleen suunniteltua tavoitetta. Monet raportoivat myös pyrkivänsä saavuttamaan tasan 100 osallistujaa, esimerkiksi jakautuneena 70 naiseen ja 30 mieheen, mikä saattoi viitata prosenttiosuuksiin. Joissakin tapauksissa toteutuneet luvut kuitenkin viittasivat henkilömäärään, ja tämän vuoksi olivat moninkertaiset suunniteltuun osallistujamäärään nähden.



Kuvio 5. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden osallistujamäärät keskimäärin (osallistujaa/hanke) hankkeiden hakemuksissa ja loppuselvityksissä (n = 128).

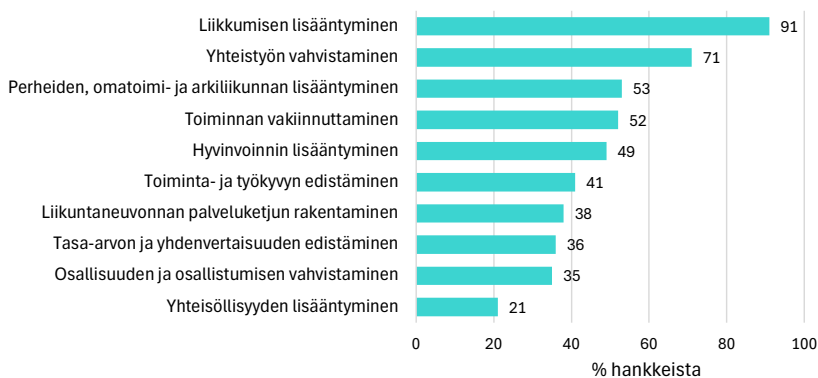
Kohderyhmittäiset erot osallistujamäärissä pysyivät suunnilleen samoina verrattuna aiempiin seurantaraportteihin. Vaihtelua esiintyi sen suhteen, koskiko ylimitoitus tavoitetta vai toteutunutta osallistujamäärää. Aiempina vuosina suurin vaihtelu havaittiin elämäntapahankkeissa, joissa tavoiteltu osallistujamäärä oli selvästi toteutunutta suurempi (Syväoja ym., 2025; Tarkiainen ym., 2023; Syväoja ym., 2023). Vuodelta 2024 elämäntapahankkeiden tavoitellut ja toteutuneet osallistujamäärät olivat tasoittuneet, kun taas liikuntaneuvontahankkeissa tavoiteltu osallistujamäärä oli selvästi suurempi kuin toteutunut.

3 Liikkuvat-hankkeiden toteutuminen

Valtakunnallisen liikkumisen edistämisen Liikkuvat-kokonaisuuden tarkoituksena on edistää liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Liikkuvat-kokonaisuuteen sisältyy Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen, Ikiliikkuja ja Liikkuva perhe (OKM, 2025). Vuonna 2024 liikunnallisen elämäntavan paikallisen kehittämisavustuksen pääpainopisteet olivat Ikiliikkuja ja Liikkuva varhaiskasvatus. Avustusta oli mahdollista hakea myös muihin kohderyhmiin ja sisältöalueisiin, kuten Liikkuva aikuinen ja Liikkuva perhe -toimintaan (OKM, 2024). Seuraavissa kappaleissa ja alaluvuissa tuodaan esiin niiden tuloksia. Kuten aiemmissa raporteissa (Syväoja ym., 2025; Tarkiainen ym., 2023; Syväoja ym., 2023; Tarkiainen ym., 2022), aineisto koostuu hankkeiden hakemuksista ja loppuselvityksistä. Menetelmänä on käytetty laadullista sisällönanalyysiä.

Liikunnallisen elämäntavan paikallisia kehittämisavustuksia myönnettiin vuoden 2024 alussa 160 hankkeelle. Pääasiassa Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva aikuinen, Ikiliikkuja tai Liikkuva perhe -toimintaan tai liikuntaneuvonnan kehittämiseen kohdistui 125 hanketta. Näistä hankkeista 100 oli tehnyt loppuselvityksen elokuun 2025 alkuun mennessä. Hakemusvaiheessa Liikkuvat-hankkeissa (n = 100) yleisimpänä tavoitteena oli kohderyhmän liikkumisen lisääntyminen (kuviot 6). Tavoitteet oli kirjattu hakemuslomakkeissa avoimiin tekstikenttiin, joista ne luokiteltiin eri teemoihin. Muita yleisimmin esiin tuotuja tavoitteita olivat yhteistyön vahvistuminen, perheliikunnan sekä omatoimi- ja arkiliikunnan lisääntyminen ja toiminnan vakiinnuttaminen.

Tavoitteet



Kuvio 6. Liikkuvat-toimintaan kohdistuneiden hankkeiden yleisimmät tavoitteet ennen hankkeen alkua (n = 100). Luvut prosenttiosuksina.

Loppuselvityslomakkeissa kuvattiin, mitä vaikutuksia hankkeet olivat saaneet aikaan. Ne luokiteltiin samalla tavalla eri teemoihin kuin tavoitteet. Yleisin saavutettu vaikutus Liikkuvat-hankkeissa oli osallistujien liikkumisen lisääntyminen, minkä ilmoitti tuloksissaan lähes kolme neljäsosaa hankkeista (kuvio 7). Kohderyhmän liikkumisen lisääntyminen oli myös hankkeiden yleisin hakemusvaiheen tavoite. Kohderyhmän liikkumisen lisääntyminen oli hankkeiden kuvauksissa osittain liikkumismahdollisuuksien lisääntymistä.

Yhteistyön lisääntyminen ja kehittyminen oli yleinen hakemusvaiheen tavoite, ja lähes kaksi kolmasosaa hankkeista ilmoitti yhteistyön lisääntyneen hankkeen vaikutuksena. Yhteistyö liittyi usein liikuntaneuvonnan palvelupolun vahvistamiseen. Yhdenvertaisuuden ja sukupuolten tasa-arvon edistäminen olivat yhteenlaskettuna tavoitteena yli kolmasosalla hankkeista. Loppuselvityksessä lähes puolet hankkeista ilmoitti yhdenvertaisuuden edistyneen. Vastauksiin ovat voineet vaikuttaa osaltaan loppuselvityslomakkeen vastausesimerkit, jotka korostivat yhteistyötä ja yhdenvertaisuutta.



Kuvio 7. Liikkuvat-toimintaan kohdistuneiden hankkeiden yleisimmät saavutetut vaikutukset hankekauden jälkeen (n = 100).

Perheliikunnan sekä omatoimi- ja arkiliikunnan lisääntyminen oli hakemusvaiheen tavoitteena yli puolella hankkeista. Noin kolmasosa hankkeista kuvasi toteutuneena vaikutuksena perheiden aktivoitumisen. Muiden kohderyhmien omatoimi- ja arkiliikunnan lisääntymistä kuvasi vain 10 % hankkeista. Tämä vaikutus voi mahdollisesti kytkeytyä jo muihin kuvattuihin vaikutuksiin, tai omatoimiliikunnan lisääntymistä ei pystytty todentamaan. Samankaltaisia havaintoja tehtiin myös aiempien loppuselvitysraporttien tuloksista (Syväoja ym., 2025; Tarkiainen ym., 2023; Syväoja ym., 2023; Tarkiainen ym., 2022). Hankkeiden tavoitteet ja saavutetut vaikutukset eivät ole suoraan verrannollisia. Hankkeet ovat voineet jättää vastauksissaan osan teemoista kuvailematta, vaikka kyseisiä vaikutuksia olisikin saavutettu Kysymyksen yhteydessä annetut vastausesimerkit saattoivat jossain määrin ohjata vastauksia (Syväoja ym., 2025; Tarkiainen ym., 2023; Syväoja ym., 2023; Tarkiainen ym., 2022).

Toiminnan vakiinnuttaminen oli tavoitteena hakemusvaiheessa noin puolella hankkeista. Toiminnan jatkosta ja vakiinnuttamisesta kysyttiin loppuselvityksessä kahdella erillisellä kysymyksellä, joiden vastauksia kuvataan seuraavissa alaluvuissa. Kohderyhmien toiminta- ja työkyvyn edistäminen sekä hyvinvoinnin lisääntyminen olivat hakemusvaiheessa yleisiä tavoitteita. Näiden tavoitteiden saavutetut vaikutukset kytkeytyvät ainakin osittain muutoksiin osallistujien terveydessä ja toimintakyvyssä, joita kuvasi loppuselvityksissä vajaa neljäsosa hankkeista. Osallisuuden lisääntyminen oli hankkeiden ta-

voitteena yleisemmin kuin vaikutuksena, mutta osallisuuden lisääntymistä kuvattiin myös hankkeiden onnistumisissa.

Seuraavissa alaluvuissa tarkastellaan painopisteittäin hankkeiden toteutunutta toimintaa hakemus- ja loppuselvitysvastauksista. Osa laadullisen analyysin tuloksista on muutettu määrälliseen muotoon kuten aiemmissa vastaavissa selvityksissä (Syväoja ym., 2025; Tarkiainen ym., 2023; Syväoja ym., 2023; Tarkiainen ym., 2022).

3.1 Liikkuva varhaiskasvatus

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan päämääränä on vahvistaa liikunnallista toimintakulttuuria varhaiskasvatuksen arjessa (OKM, 2025). Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeita oli tarkastelussa yhteensä 23. Hankkeiden keskeisimpiä tavoitteita vuonna 2024 olivat liikkumisen lisääntyminen, yhteistyön vahvistuminen, tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistäminen, omatoimi- ja arkiliikunnan lisääntyminen sekä toiminnan vakiintuminen.

Loppuselvitysten mukaan hankkeiden yleisin toimenpide oli tapahtumien ja tempausten järjestäminen (kuvio 8). Tapahtumat olivat pääosin perheille suunnattuja liikunnallisia aktiviteetteja, kuten pihaseikkailu, tonttupolku, laavu-retki ilta-aikaan sekä ”KääkinSporttiFestarit”. Liikkumiseen kannustettiin myös erilaisten kampanjoiden ja teemaviikkojen avulla, kuten Arkiseikkailu, Unelmien Liikuntapäivä, Jekku-jänön seikkailuviikko sekä liikunnallinen joulukalenteri. Tapahtumat ja tempaukset edistivät yhteisöllisyyttä. Muutamissa kunnissa hankkeella mahdollistettiin lasten kuljetukset liikuntapaikoille ja retkille.

Seuraavaksi yleisimpiä toimenpiteitä olivat koulutukset ja osaamisen lisääminen sekä välineiden hankinta ja päivitys. Henkilöstön koulutukset suuntautuivat useimmiten liikkumisen toteutukseen, kuten liikunta pienissä tiloissa, motoristen taitojen havainnointi, pihasparraus ja luonto oppimisympäristönä. Yleisimmin hankittiin ulkoliikuntavälineitä, esimerkiksi polkupyöriä, luistimia ja suksia. Myös lainattavien retkireppujen sisältöjä päivitettiin. Matalan kynnyksen liikuntaa, kuten lajikokeiluja ja liikuntaryhmiä, toteutettiin hankkeissa enemmän kuin oli suunniteltu. Sen sijaan nykytilan arviointi -työkalun käyttöä toiminnan kehittämisessä suunniteltiin hankkeissa enemmän kuin toteutui loppuselvitysten perusteella.



Kuvio 8. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeiden suunnitellut toimenpiteet hakemuksissa ja toteutuneet toimenpiteet loppuselvytyksissä (n = 23).

Hankkeet kuvasivat laaja-alaisesti onnistumisiaan, joista keskeisimpiä olivat kohderyhmän tavoittaminen ja osallistuminen, monipuoliset liikuntatapahtumat, vuosikellon rakentaminen sekä henkilöstön motivaation lisääntyminen. Onnistumisten taustalla vaikutti usein liikuntakoordinaattorin työpanos, yhteistyö sidosryhmien ja verkostojen kanssa, hankkeen hyvä suunnittelu ja selkeä työnjako, monikanavainen viestintä sekä useamman vuoden kestänyt hanketyö. Lisäksi hankkeissa koettiin ensiarvoisen tärkeänä hallinnon ja esihenkilöiden sitoutuminen lasten liikkumisen ja hyvinvoinnin kehittämistyöhön.

Vaikeuksina hankkeissa koettiin uusien työntekijöiden perehdyttäminen hankkeen tavoitteisiin sekä henkilökunnan irrottaminen arjesta esimerkiksi koulutuksiin. Vaikeuksien taustalla oli usein henkilökunnan vaihtuvuus ja varhaiskasvatuksen kiireinen arki. Muutamissa hankkeissa useat varhaiskasvatusyksiköt vaikeuttivat yhtenäisen toimintamallin luomista, mikä vaati joustavuutta ja mukautumiskykyä. Vaikka hankkeet kokivat henkilöstön motivaation pääosin lisääntyneen, huomasi osa hankkeista henkilöstön sitoutumisessa myös haasteita.

Hankkeet kuvasivat yleisimmäksi vaikutukseksi liikkumisen ja liikkumismahdollisuuksien lisääntymisen. Harvemmin hankkeissa pystyttiin kuitenkaan todentamaan lasten liikkumisen lisääntyneen. Vaikutuksissa korostui perheiden aktivoituminen, mitä edistettiin esimerkiksi ohjatuilla ja omatoimisilla liikuntatapahtumilla sekä -ryhmillä. Perheillä oli myös mahdollisuus lainata liikuntavälineitä koteihinsa ja osallistua perheliikuntaneuvontaan. Yhteistyö muun muassa liikunta- ja urheiluseurojen, liikuntapalveluiden ja perheiden kanssa lisääntyi ja kehittyi. Lisäksi hankkeissa huomattiin, että liikkumismahdollisuudet edistivät yhdenvertaisuutta ja koulutukset lisäsivät henkilöstön osaamista.

Lähes kaikissa hankkeissa liikunnallisia toimintoja jatketaan ja toimivimpia käytäntöjä vakiinnutetaan. Kuusi hanketta oli hakenut tai aikoi hakea jatkorahoitusta, ja yhdelle hankkeelle jatkorahoitus oli jo varmistunut. Yksi hanke haki vuodelle 2025 Suomi liikkeelle -ohjelman kehittämisyhteistyöstä perheliikuntaneuvonnan kehittämiseksi. Yleisimpiä jatkotoimenpiteitä olivat liikunnallisen vuosikellon toteutus, henkilöstön koulutusten järjestäminen, yhteistyön jatkaminen eri sidosryhmien kanssa sekä Nykytilan arviointi -työkalun hyödyntäminen suunnittelussa ja kehittämisessä. Lisäksi järjestetään perheliikuntaa ja päivitetään liikuntavälineitä.

Hankkeiden tuli vastata erilliseen monivalintakysymykseen toiminnan vakiinnuttamisesta. Vastausten mukaan 18/23 hanketta arvioi toimintojen vakiintuvan osittain, kun taas 5/23 hanketta ilmoitti toimintojen vakiintuvan täysin.

3.1.1 Liikkuva perhe

Valtakunnallisen Liikkuva perhe -toiminnan tavoitteena on edistää perheliikunnan toimintakulttuuria sekä lisätä perheiden arkiliikuntaa ja yhteisiä liikuntahetkiä (Suomen Latu, ei pvm.). Liikkuva perhe -hankkeita oli tarkastellussa neljä. Hankkeiden yleisimpiä tavoitteita vuonna 2024 olivat liikkumisen lisääntyminen, yhteistyön vahvistuminen, perheiden omatoimisen liikunnan lisääntyminen sekä yhteisöllisyyden edistäminen. Hankkeet kohdistuivat vähän liikkuviin perheisiin, joille pyrittiin tarjoamaan matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia. Yhdessä hankkeessa tutustuttiin erityisesti eri kulttuurien liikuntaleikkeihin ja -peleihin.

Liikkuva perhe -hankkeiden onnistumisen avaintekijänä oli yhteistyö eri tahojen kanssa. Yhteistyötä tehtiin varhaiskasvatuksen, liikunta- ja sivistyspalveluiden, hyvinvointialueen, ryhmäliikunnanohjaajien sekä maahanmuuttajien kanssa työskentelevien keskeisten henkilöiden kanssa. Yksittäisiä mainintoja hankkeiden onnistumisista olivat tietoisuuden lisääntyminen perheliikunnasta

ja liikuntamahdollisuuksista, kaikkien suunniteltujen toimenpiteiden käynnistäminen, hankkeen ohjausryhmän toiminta sekä työntekijöiden sitoutuminen.

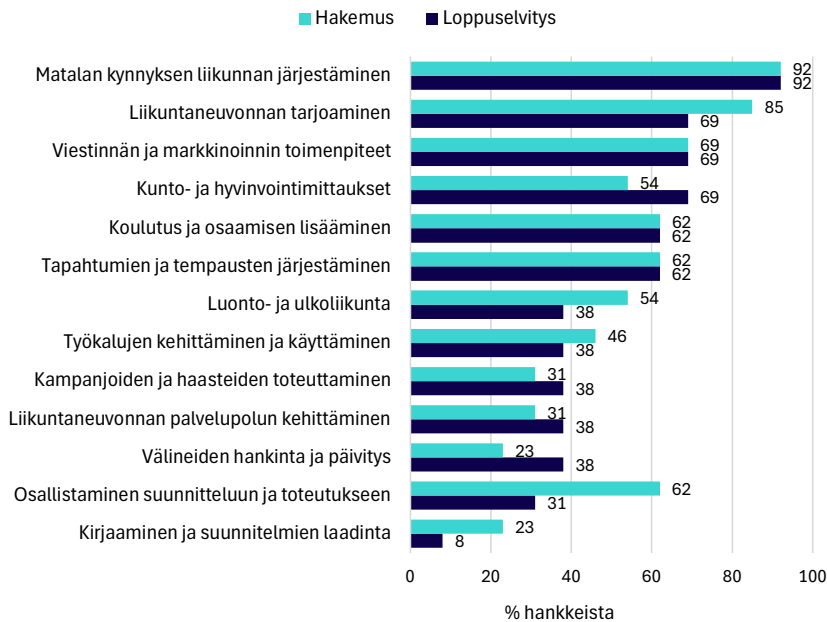
Hankkeiden toiminnassa ei kohdattu merkittäviä vaikeuksia, vaan enemmänkin tuotiin esiin asioita, jotka olisi hyvä huomioida seuraavassa hankkeessa. Maininnat haasteista olivat yksittäisiä. Tapahtumiin olisi kaivattu enemmän nuoria, ja perheliikuntaneuvontaan ei saatu mukaan niin paljon perheitä, mitä toivottiin. Lisäksi kohdattiin kielellisiä haasteita, jotka vaikeuttivat ihmisten todellisten tarpeiden selvittämistä ja palautteen keräämistä.

Hankkeiden keskeisimpiä toimenpiteitä olivat omatoimisen liikunnan ja tapahtumien järjestäminen. Omatoimisen liikunnan järjestäminen tarkoitti maksuttomia liikuntasalivuoroja, joissa perheille mahdollistettiin muun muassa lajikokeiluja, tempurata ja pomppulinna. Tapahtumat olivat koko perheelle suunnattuja, kuten Vappu Amazing Race, Nuku Yö Ulkona -tapahtuma ja hohtokeilaus. Perheitä osallistettiin toiminnan suunnitteluun kyselyillä. Lisäksi heille tiedotettiin tulevista tapahtumista ja tempauksista sekä annettiin vinkkejä perheiden yhteiseen liikkumiseen.

3.2 Liikkuva aikuinen

Liikkuva aikuinen -hankkeita oli tarkastelussa yhteensä 13. Näistä hankkeista yhdeksän oli Liikkuva työelämä -hankkeita ja neljä muita työikäisten hankkeita. Hankkeiden tavoitteina olivat yleisimmin työikäisten liikkumisen lisääntyminen sekä hyvinvoinnin ja työkyvyn vahvistuminen.

Liikkuva aikuinen -hankkeiden yleisimpiä toimenpiteitä olivat matalan kynnyksen liikunnan, kuten liikuntaryhmien ja lajikokeilujen järjestäminen, liikuntaneuvonta, viestintä ja markkinointi sekä kunto- ja hyvinvointimittaukset (kuvio 9). Muutamia toimenpiteistä, esimerkiksi kuntomittauksia, välinehankintoja ja kampanjoita tehtiin loppuselvitysten mukaan hieman enemmän kuin hakemusvaiheessa suunniteltiin. Matalan kynnyksen liikuntaa, viestintää, koulutuksia, tapahtumia ja tempauksia toteutti sama prosenttimäärä hankkeista kuin hakemusvaiheen suunnitelmissa. Esimerkiksi kohderyhmän osallistamiseen liittyviä toimenpiteitä, luonto- ja ulkoliikuntaa, liikuntaneuvontaa sekä kirjaamista suunniteltiin ja ohjaaviin asiakirjoihin toteutettiin pienemmässä osassa hankkeita kuin oli suunniteltu. Toteutuneita toimenpiteitä prosentteina tarkasteltaessa on huomioitava, että hankkeiden lukumäärä on pieni.



Kuvio 9. Liikkuva aikuinen -hankkeiden suunnitellut toimenpiteet hakemuksissa ja toteutuneet toimenpiteet loppuselivityksissä (n = 13).

Liikkuva aikuinen -hankkeiden yleisimpiä onnistumisia olivat kohderyhmän tavoittaminen, matalan kynnyksen liikuntatarjonta ja henkilöstön hyvinvoinnin lisääntyminen. Onnistumisten taustalla vaikuttivat toimiva yhteistyöverkosto, aktiivinen ohjausryhmä ja esihenkilöt, kohderyhmän osallistaminen toiminnan suunnitteluun, kohderyhmän kiinnostus omasta hyvinvoinnista, realistinen hankesuunnitelma, hankkeen näkyvyys ja selkeä tarve toiminnalle.

Liikkuva aikuinen -hankkeiden yleisimpiä vaikeuksia olivat vähäinen osallistujamäärä, yhteistyön haasteet, toimintojen aikataulut ja ajankäytön priorisointi hankkeen toimintojen välillä. Vaikeuksien taustalla vaikuttivat kohderyhmän erilaiset elämäntilanteet ja lähtötasot, kohderyhmän vaihteleva osallistumisaktiivisuus ja vaikeus osallistua hankkeen toimintoihin, esihenkilöiden ja yhteistyökumppaneiden vaihteleva sitoutuminen hankkeeseen sekä suunniteltua pienemmät hankeresurssit.

Hankkeiden yleisimpiä vaikutuksia olivat osallistujien todennetut terveysmuutokset ja lisääntynyt liikkuminen sekä koetun jaksamisen, toimintakyvyn

ja hyvinvoinnin paraneminen. Vaikutuksia arvioitiin yleisimmin alku- ja loppukyselyillä, fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin mittauksilla sekä tilastoimalla osallistujamääriä. Vaikutusten arvioinnin mittarit olivat pääosin samoja kuin edellisinä vuosina (Syväoja ym., 2025; Tarkiainen ym., 2023). Liikkuva aikuinen -hankkeiden yhtenä osana oli usein liikuntaneuvonnan tarjoaminen. Liikuntaneuvonnan onnistumiset, vaikeudet ja vaikutukset olivat samoja kuin liikuntaneuvontaa pääpainopisteenä kehittäville hankkeille (ks. kappale 3.4 Liikuntaneuvonta).

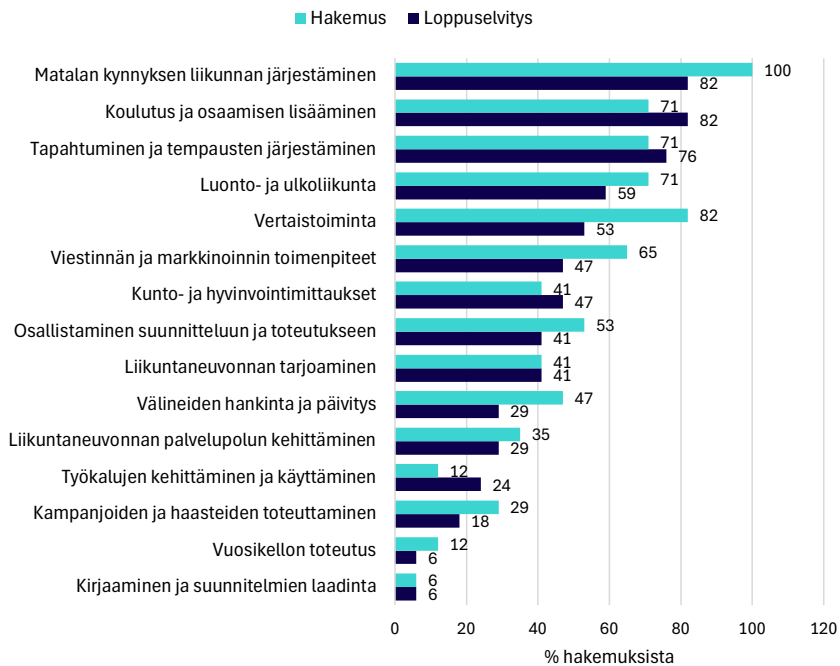
Hanketoiminnan jatkosta kysyttäessä hankkeista 8/13 ilmoitti, että hyväksi havaittuja toimintoja jatketaan omarahoitteisesti. Kaksi hanketta oli hakenut toiminnalle jatkorahoitusta ja yksi hanke pohti jatkorahoituksen hakemista. Kaksi hanketta ilmoitti, että osa toiminnasta jatkuu omarahoitteisesti ja liikuntaneuvonnan kehittämiseen haetaan jatkorahoitusta.

Toiminnan vakiintumisesta kysyttiin loppuselvityksessä myös erillisellä monivalintakysymyksellä. Hankkeista 10/13 ilmoitti, että toimenpiteet vakiintuvat osittain ja 3/13 ilmoitti, että toimenpiteet vakiintuvat täysin.

3.3 Ikiliikkuja

Ikiliikkuja-hankkeita oli tarkastelussa yhteensä 17. Hankkeiden tavoitteina olivat yleisimmin liian vähän liikkuvien yli 65-vuotiaiden liikkumisen lisääntyminen ja toimintakyvyn vahvistuminen sekä liikuntapalveluiden saavutettavuuden parantuminen. Hankkeiden toiminta liittyi valtakunnallisen Ikiliikkuja-toiminnan keskeisten hyvien käytäntöjen teemoihin (OKM, 2024).

Ikiliikkuja-hankkeiden yleisimpiä toimenpiteitä olivat matalan kynnyksen liikunnan, kuten liikuntaryhmien ja lajikokeilujen järjestäminen, koulutukset, tapahtumat ja tempaukset, luonto- ja ulkoliikunta sekä vertaistoiminta (kuvio 10). Hankkeissa esimerkiksi järjestettiin koulutuksia sekä kehitettiin ja käytettiin teknologisia työkaluja hieman enemmän kuin hakemusvaiheessa oli suunniteltu. Sen sijaan esimerkiksi vertaistoimintaa, viestintää ja välinehankintoja oli vähemmän kuin hakemusvaiheessa oli suunniteltu.



Kuvio 10. Ikiliikkuja-hankkeiden suunnitellut toimenpiteet hakemuksissa ja toteutuneet toimenpiteet loppuselvytyksissä (n = 17).

Ikiliikkuja-hankkeiden yleisin onnistuminen oli toimijoiden välinen yhteistyö, joka oli lisääntynyt, tiivistynyt ja kehittynyt. Muita kuvattuja onnistumisia olivat uusien liikuntaryhmien käynnistyminen, kohderyhmän tavoittaminen, osallistujamäärien kasvaminen ja toiminnan vakiintuminen. Onnistumisten taustalla vaikuttivat osaava ja kokoaikainen hanketyöntekijä, huolellinen suunnittelu, kohderyhmän osallistaminen, monipuoliset viestintäkanavat, poikkisektoriset verkostot ja toimijoiden sitoutuminen, vapaaehtoiset vertaisohjaajat, aiempien hankkeiden pohjatyö sekä hanketoiminnan maksuttomuus osallistujille.

Ikiliikkuja-hankkeiden yleisin vaikeus oli kohderyhmän tavoittaminen. Muita yleisiä vaikeuksia olivat työntekijävaihdokset ja vertaisohjaajien/vapaaehtoisten työntekijöiden löytäminen. Yksittäisiä mainittuja ongelmia olivat yhteistyö ja organisaatiomuutokset, tilojen puute sekä etäjumpan uuden käyttäjärjestelmän vaikeudet. Vaikeuksien taustalla vaikuttivat valitut viestintäkanavat ja viestinnän tavoittamattomuus, työntekijöiden sairauslomien ja pitkät välimatkat hankekunnassa.

Hankkeiden yleisimpiä vaikutuksia olivat ikäihmisten liikkumisen, osallisuuden, hyvinvoinnin ja yhdenvertaisuuden lisääntyminen sekä todennetut terveystuotokset. Monet hankkeet kuvasivat onnistunutta hanketoimintaa ja yhteistyötä. Toimijoiden välinen poikkisektorinen yhteistyö kehittyi. Ikäihmisten liikuntatarjonta lisääntyi ja laajeni erityisesti vertaisohjaajien ansiosta. Vaikutuksia arvioitiin yleisimmin palautekyselyillä, toimintakykytesteillä ja kirjaamalla osallistujamääriä.

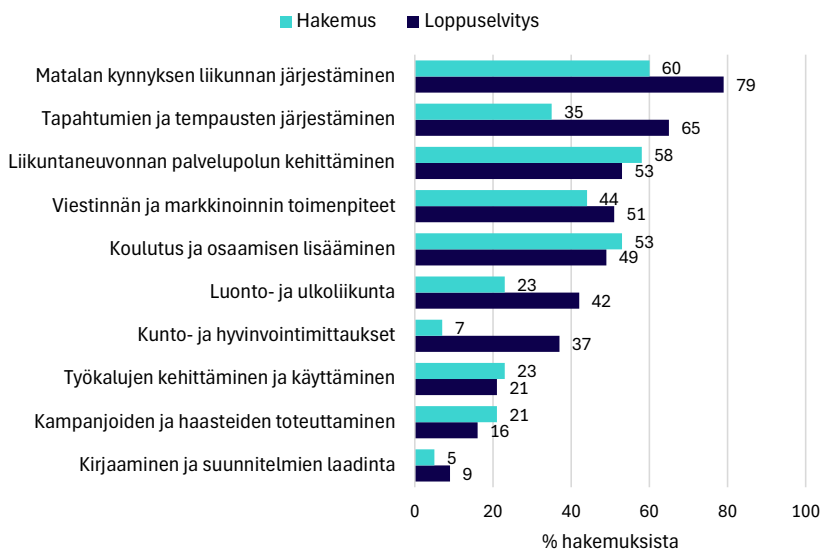
Hanketoiminnan jatkosta kysyttäessä hankkeista 10/17 ilmoitti, että ainakin osa hankkeen toiminnoista jatkuu omarahoitteisesti. Toiminnan toteutuksessa nousi keskeisenä esille vertaisohjaajien kouluttaminen ja hyödyntäminen ryhmien ohjauksessa. Hankkeista 7/17 ilmoitti, että toiminnalle oli haettu jatkorahoitusta.

Toiminnan vakiintumisesta kysyttiin loppuselvityksessä myös erillisellä monivalintakysymyksellä. Hankkeista 11/17 ilmoitti, että toimenpiteet vakiintuvat osittain, ja 5/17 ilmoitti, että toimenpiteet vakiintuvat täysin. Yksi hanke ilmoitti, että toiminnan vakiintuminen ei ole arvioitavissa tässä vaiheessa.

3.4 Liikuntaneuvonta

Vuoden 2024 liikunnallisen elämäntavan paikallisista kehittämishankkeista (n=160) eriteltiin liikuntaneuvontaa pääpainopisteenä toteuttavat hankkeet. Liikuntaneuvontaa pääpainopisteenä toteuttavia hankkeita oli 52, joista tarkastelussa oli mukana 43 loppuselvityksen palauttanutta hanketta. Hankkeiden yleisimpiä tavoitteita olivat liikuntaneuvonnan palvelupolun rakentaminen ja yhteistyön vahvistuminen sekä kohderyhmän liikkumisen ja hyvinvoinnin lisääntyminen.

Loppuselvitysten mukaan liikuntaneuvontahankkeiden yleisimpiä toimenpiteitä olivat matalan kynnyksen liikunnan, kuten liikuntaryhmien ja lajikokeilujen järjestäminen, tapahtumat ja tempaukset, liikuntaneuvonnan palvelupolun kehittäminen sekä viestintä ja markkinointi (kuvio 11). Muun muassa kunto- ja hyvinvointimittauksia, tapahtumia, matalan kynnyksen liikuntaa sekä luonto- ja ulkoliikuntaa järjestettiin enemmän kuin hakemusvaiheessa suunniteltiin. Esimerkiksi kampanjoita, palvelupolun kehittämistä ja koulutuksia järjestettiin hieman vähemmän kuin hakemusvaiheessa suunniteltiin, mutta erot olivat hyvin pieniä.



Kuvio 11. Liikuntaneuvontahankkeiden suunnitellut toimenpiteet hakemuksissa ja toteutuneet toimenpiteet loppuselivityksissä (n = 43).

Liikuntaneuvontahankkeiden yleisimpiä onnistumisia olivat oikean kohderyhmän tavoittaminen ja toimintaan sitoutuminen, myönteiset asiakaskokemukset ja kohderyhmän todennetut terveysmuutokset sekä liikuntaneuvontapalvelun laadun ja tunnettuuden lisääntyminen. Onnistumisten taustalla vaikuttivat moniammatillinen yhteistyö, pätevät työntekijät, huolellinen suunnittelu, aiemmassa hankkeessa tehty pohjatyö, onnistunut markkinointi sekä päättäjien ja kuntalaisten kiinnostus liikuntaneuvontapalveluun.

Liikuntaneuvontahankkeiden yleisimpiä vaikeuksia olivat kohderyhmän tavoittaminen ja toimintaan sitoutuminen, lyhyeksi jäänyt aika hankkeen toteutukseen, yhteistyön haasteet hyvinvointialueen kanssa ja liikuntaneuvonnan kirjaamisoikeuksien puuttuminen. Vaikeuksien taustalla vaikuttivat valittujen viestintäkanavien tavoittamattomuus, työntekijävaihdokset, toimintamallien puuttuminen uusien kohderyhmien osalta, hankkeen viivästynyt aloitus sekä yhteistyökumppaneiden epäselvät vastuut ja riittämätön työaika hankkeelle.

Hankkeiden keskeisimpiä vaikutuksia olivat liikuntaneuvonnan palvelupolun luominen, kehittyminen ja vahvistuminen. Liikuntaneuvonnan palvelupolun rakentamiseen on ohjeistettu liikuntaneuvonnan valtakunnallisissa suosituksissa (ks. Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi, 2021). Muita hank-

keiden yleisiä vaikutuksia olivat liikuntaneuvonnan kasvanut asiakasmäärä, myönteiset asiakaskokemukset, asiakkaiden lisääntynyt liikkuminen, palvelun näkyvyyden, laadun ja saavutettavuuden parantuminen sekä moniammatillisen yhteistyön kehittyminen. Vaikutuksia hankkeissa oli arvioitu yleisimmin alku- ja loppukyselyillä, fyysisen kunnon ja hyvinvoinnin mittauksilla, tilastomalla osallistujamääriä sekä kirjaamalla tietoja liikuntaneuvonnan asiakaskäynneistä. Vaikutusten arviointimittarit olivat pääosin samoja kuin edellisinä vuosina (Syväoja ym., 2025; Tarkiainen ym., 2023).

Jatkorahoitusta toiminnalle oli hakenut tai aikoi hakea yli puolet (23/43) hankkeista. Hankkeista noin 42 prosentilla (18/43) toiminta oli täysin tai osittain vakiintunut osaksi kunnan toimintaa. Kaksi hanketta kuvasi, että toimintoja jatketaan ja lisäksi haetaan mahdollisesti jatkorahoitusta.

Hankkeilta kysyttiin toiminnan vakiintumisesta myös erillisellä monivalintakysymyksellä, jossa 22/43 hanketta ilmoitti toimintojen vakiintuvan osittain ja 15/43 ilmoitti toimintojen vakiintuvan täysin. Hankkeista 6/43 ilmoitti, että toiminnan vakiintuminen ei ole arvioitavissa tässä vaiheessa.

3.5 Muut hankkeet

Liikunnallisen elämäntavan paikallista kehittämisavustusta sai yhteensä 35 hanketta, jotka kohdistuivat useisiin avustuksen pääpainopisteisiin tai eivät kohdistuneet pääpainopisteisiin lainkaan (ks. kuvio 1). Elokuuhun 2025 mennessä loppuselvityksen palautti 28 näistä hankkeista: 20 useiden Liikkuvat-kohderyhmien hanketta, kuusi elämänkulkuhanketta sekä kaksi lasten ja nuorten hanketta, joissa edistettiin lasten ja nuorten liikkumismahdollisuuksia sekä yhdenvertaisuutta. Hankkeista 24 (86 %) ilmoitti, että toimenpiteet vakiintuvat ainakin osittain. Useiden Liikkuvat -kohderyhmien hankkeet kohdistuivat useampiin avustuksen pääpainopisteisiin. Hankkeissa oli monenlaisia Liikkuvat-toiminnan sisältöjä. Hankkeiden sisällöt koostuivat luvuissa 3.1, 3.2, 3.3. ja 3.4 esitellyistä Liikkuvat -toiminnoista, joten niitä ei tarkastella erikseen.

Elämänkulkuhankkeet kohdistuivat kuntalaisiin koko elämänkaarella. Hankkeiden kohderyhmänä olivat usein lähes kaikki kuntalaiset. Elämänkulkuhankkeiden määrä oli yli puolet pienempi kuin edellisenä vuonna (Syväoja ym., 2025). Yleisimpiä toimenpiteitä olivat liikuntaryhmät, tapahtumat, liikuntaneuvonta, perheliikunta ja yhteistyö. Kohderyhmän osallistamiseen liittyviä toimenpiteitä toteutui vähemmän kuin oli suunniteltu. Muuten toimenpiteet toteutuivat pääosin suunnitelmien mukaisesti.

Elämänkulkuhankkeiden yleisimmät onnistumiset liittyivät yhteistyöhön, kuten myös vuoden 2023 hankkeissa (Syväoja ym., 2025). Yhteistyötahot olivat

sitoutuneita, ja heidän kanssaan oli löydetty toimivia ja vakiintuneita käytänteitä. Muita onnistumisia olivat lisääntyneet osallistujamäärät ja myönteinen osallistujapalaute. Yksittäisinä vaikeuksina mainittiin tehottomat viestintäkanavat, hankkeen viivästynyt aloitus, hanketyöntekijän lyhennetty työaika ja vastinparien löytäminen liikuntaneuvonnassa.

3.6 Yhdenvertaisuus ja erityisryhmien huomiointi

Lähes puolet (48 %) hankkeista kuvasi toiminnan vaikutuksissa yhdenvertaisuuden edistymistä. Tämä tarkoitti yleisimmin eriarvoisuuden vähentämistä tarjoamalla kaikille avoimia ja maksuttomia palveluita sekä parantamalla liikuntatoiminnan saavutettavuutta. Hankkeissa huomioitiin myös erityislapsia, liikuntarajoitteisia henkilöitä, vähävaraisia perheitä, työttömiä, maahanmuuttajia ja mielenterveyskuntoutujia.

Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa yhdenvertaisuutta edistettiin vahvistamalla toiminnan rakenteita. Toiminnan saavutettavuus parantui ja lapset saivat yhdenvertaisen mahdollisuuden osallistua toimintaan. Lasten erilaisia toiveita ja tarpeita huomioitiin esimerkiksi liikkumisen päiväkellossa. Välinelainaamojen avulla kaikki saivat mahdollisuuden kokeilla liikuntavälineitä varallisuudesta riippumatta. Toiminnassa huomioitiin myös erityislasten, syrjään vetäytyneiden ja vähävaraisten perheiden toiveita.

Liikkuva perhe -hankkeissa matalan kynnyksen ryhmät olivat maksuttomia. Kotoutumista edistettiin eri toimialojen yhteistyöllä järjestetyissä tapahtumissa ja liikuntaryhmissä. Erityishuomiota kiinnitettiin tyttöjen aktivointiin kohdentamalla markkinointia sekä hankkimalla tyttöjen suosimia välineitä tyttöjen suosimissa väreissä. Naisten liikuntaryhmissä liikuntataidot ja pystyvyyden kokemukset lisääntyivät.

Liikkuva aikuinen -hankkeissa liikkuminen mahdollistettiin sosioekonomisesta taustasta riippumatta tarjoamalla maksuttomia liikuntamahdollisuuksia. Liikuntalajeissa huomioitiin liikuntarajoitteisten toiveita. Lisäksi lajitarjonnassa huomioitiin miehiä, sillä naiset olivat yleisesti innokkaampia osallistumaan. Nuoria miehiä ohjattiin liikuntaneuvojalle kutsuntojen kautta. Yhdessä hankkeessa lisättiin kantaväestön ja vieraskielisten vuorovaikutuksen keinoja tarjoamalla tietoa ja koulutuksia. Lisäksi yksi hanke mainitsi mielenterveyteen liittyvien sairauspoissaolojen vähenemisen, johon hanke oli mahdollisesti osaltaan vaikuttanut.

Ikiliikkuja-hankkeiden toiminta oli maksutonta ja esteetöntä matalan kynnyksen toimintaa, joka tavoitti toimintakyvyltään heikentyneitä ikääntyneitä. Vertaisohjaajat lisäsivät liikunnan saavutettavuutta. Yhdessä hankkeessa ver-

taisojhaajat toimivat myös apuohjaajina kehitysvammaisten tuolijumppa- ja kuntosaliryhmissä sekä ulkoiluystävinä kehitysvammaisille. Ulkoiluystävätoiminta mahdollisti vapaaehtoisvoimin säännöllistä liikuntaa toimintakyvyltään heikentyneille ikääntyneille. Liikuntaneuvontaan pyrittiin saamaan lisää miesasiakkaita.

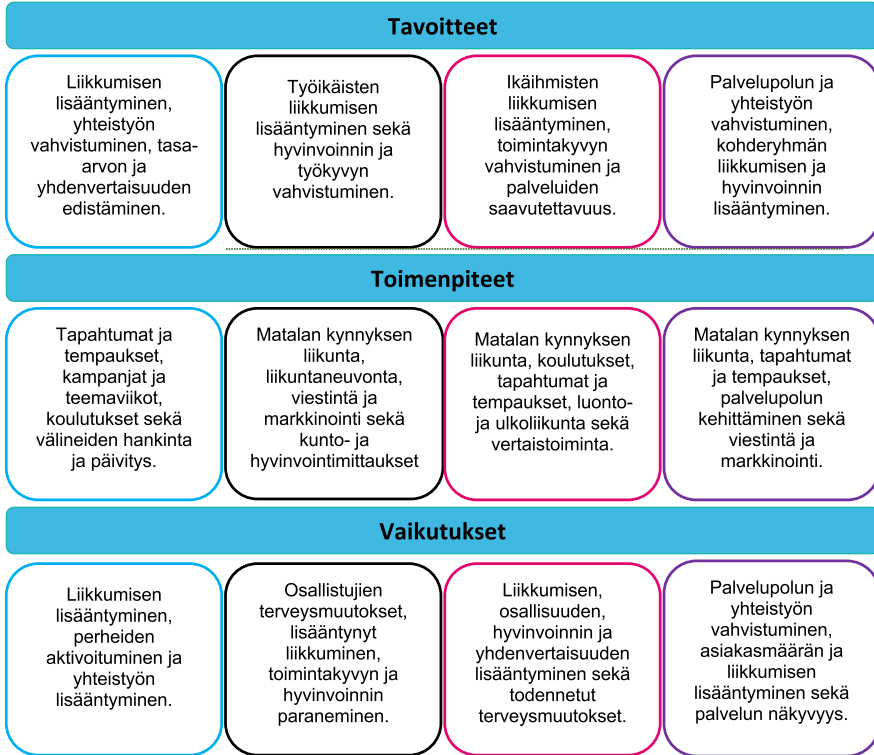
Liikuntaneuvontahankkeissa kuntalaisilla oli yhdenvertainen pääsy maksuttomaan liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvontaa tarjottiin myös työttömille, maahanmuuttajille, syrjäytymisvaarassa oleville nuorille ja mielenterveysasiakkaille. Lisäksi huomioitiin osallistujien liikkumisrajoitteet. Liikuntaneuvonnan tilat olivat hyvin saavutettavissa. Yhdessä hankkeessa oli onnistuttu erityisesti miesten tavoittamisessa kohdennetun viestinnän avulla.

4 Yhteenveto ja pohdinta

Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden päätavoitteena on lisätä väestön liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta Suomessa koko elämäkuluksessa, erityisesti vähän liikkuvien keskuudessa Kehittämisasiavustuksilla edistetään paikallisesti valtakunnallista Liikkuvat -kokonaisuutta (OKM, 2025). Liikkuvat -toimintaa toteuttavien hankkeiden yleisimpiä tavoitteita olivat kohderyhmien liikkumisen lisääntyminen, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen sekä yhteistyön ja liikuntaneuvonnan palvelupolun vahvistuminen (kuvio 12). Hankkeet toteutuivat kokonaisuudessaan hyvin ja veivät suunniteltuja toimenpiteitä käytäntöön.

Hankkeiden yleisimpiä toimenpiteitä olivat matalan kynnyksen liikunnan järjestäminen, liikuntaneuvonnan tarjoaminen sekä palvelupolun kehittäminen, tapahtumat ja koulutukset. Liikkuva varhaiskasvatus -hankkeissa yleisiä olivat perheille suunnatut tapahtumat ja kampanjat sekä liikunnalliset teemaviikot. Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja -hankkeissa painottui matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksien tarjoaminen. Ikiliikkuja-hankkeissa hyödynnettiin usein vertaistoimintaa sekä luontoliikunnan mahdollisuuksia.

Hankkeiden yleisimmin raportoimia toiminnan vaikutuksia olivat kohderyhmän liikkumisen lisääntyminen, yhteistyön kehittyminen, yhdenvertaisuuden edistyminen ja kohderyhmän myönteiset terveysmuutokset. Liikuntaneuvontahankkeet kuvasivat palvelupolun vahvistuneen. Hankkeet kuvasivat paljon liikkumismahdollisuuksien lisääntymistä, minkä oletettiin johtaneen osallistujien liikkumisen määrän kasvuun. Harva hanke pystyi kuitenkin todentamaan esimerkiksi mittareilla liikkumisen määrän lisääntymistä. Sen sijaan osallistujien myönteisiä terveysmuutoksia pystyttiin todentamaan kunto- ja hyvinvointimittauksilla. Jotkin hankkeista kuvasivat vaikutuksena toteutunutta toimintaa osaamatta eritellä toiminnan vaikutuksia tarkemmin.



Kuvio 12. Liikkuvat-toimintaan kohdistuvien liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden yleisimmät tavoitteet, toimenpiteet ja vaikutukset.

Hankkeiden kuvaamia onnistumisia olivat muun muassa kohderyhmän tavoittaminen ja kasvaneet osallistujamäärät sekä kohderyhmälle sopiva liikunta- ja tapahtumatarjonta (kuvio 18). Onnistumisten taustalla vaikuttivat osaava hanketyöntekijä tai liikuntakoordinaattori, moniammatillinen yhteistyö, johdon sitoutuminen, tavoitettava viestintä ja vertaisohjaajien työpanos. Hankkeiden onnistumisissa tuli esille huolellisen suunnittelun ja edellisissä hankkeissa tehdyn pohjatyön merkitys.

Liikuntaneuvontahankkeissa toiminta laajeni usein uusille kohderyhmille. Perheiden ja opiskelijoiden kohderyhmille ei ollut vielä valmiita liikuntaneuvonnan käytänteitä. Toimivien käytänteiden jakaminen hankkeiden kesken

olisi tärkeää, jotta kukin toimija voisi valita itselleen sopivimmat toimintatavat. Hankkeet, kohderyhmät ja toimintaympäristöt ovat erilaisia, joten yhtä kaikille toimivaa mallia ei voida tarjota.

Hankkeiden vaikeuksia olivat esimerkiksi kohderyhmien tavoittaminen ja toimintaan sitoutuminen sekä vertaisohjaajien löytäminen. Vaikeuksien taustasyitä olivat valitut viestintäkanavat, varhaiskasvatuksen kiireinen arki, henkilöstön vaihtuvuus, yhteistyötahojen epäselvät vastuut, valmiiden toimintamallien puuttuminen ja hankkeen viivästynyt aloitus.

Joillakin liikuntaneuvontahankkeilla hankkeen toteutus aika jäi lyhyeksi. Työntekijöiden rekrytoinnit veivät aikaa ja kesä oli hiljaisempaa yhteistyön kehittämisen ja toimintojen toteutuksen osalta. Liikuntaneuvonnan palvelupolut ovat asiakkaiden ja yhteistyön kehittämisen näkökulmasta aikaa vieviä prosesseja. Hankkeiden jatkoajat ja jatkohakemukset ovat usein perusteltuja.

Hankkeiden yleisimmät onnistumisten aiheet olivat myös yleisimpiä vaikeuksia. Esimerkiksi kohderyhmän tavoittamisen ja yhteistyön osalta hankkeet kuvasivat yleisesti sekä onnistumisia että vaikeuksia. Osa kohderyhmistä tavoitettiin hyvin ja osa huonosti. Alkuvaiheessa uusien kohderyhmien tavoittaminen saattoi olla haastavaa, mutta hankkeen edetessä erilaisten kokeilujen kautta onnistuttiin usein löytämään tehokkaita viestintäkanavia.



Kuvio 13. Liikkuvat-toimintaan kohdistuvien liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden yleisimmät onnistumiset, syyt onnistumisten taustalla, vaikeudet ja syyt vaikeuksien taustalla.

Hankkeiden osallistujatavoite täyttyi tai ylittyi Liikkuva aikuinen -hankkeissa sekä useiden Liikkuvat-kohderyhmien hankkeissa. Muissa hankkeissa osallistujamäärä oli suunniteltua pienempi. Suunnitelman ja toteuman väliset erot olivat pääosin pieniä, mutta liikuntaneuvontahankkeissa toteuma jäi jopa 70 prosenttia tavoitteesta. Osallistujamäärien laskemiseen ei anneta yksityiskohtaisia ohjeita, joten hankkeiden käyttämissä laskutavoissa on eroja. Liikuntaneuvonnan suunnitelmat saattoivat myös kohdentua useammille ikä- ja kohderyhmille, kuin neuvontaa pystyttiin toteuttamaan.

Loppuseelvitysten mukaan hankkeiden toiminnot vakiintuvat erittäin hyvin, sillä 93 prosenttia Liikkuvat-hankkeista arvioi toimintojen vakiintuvan ainakin osittain. Ikiliikkuja-hankkeissa toiminnan laajeneminen ja vakiintuminen onnistui usein vertaisohjaajien avulla. Hankkeet toivat esiin saadun hankeavustuksen tärkeyden, joka on mahdollistanut resurssit toiminnan luomiseen ja kehittämiseen. Hankkeissa kokeiltiin erilaisia toimintamalleja ja valittiin toimivia käytänteitä. Hankkeista 43 prosenttia aikoi hakea tai oli hakenut jatkorahoitusta. Toimintojen vakiintumista olisi hyvä arvioida myös pidemmällä aikavälillä, jotta nähtäisiin, vakiintuiko toiminta yhtä hyvin kuin hankkeet tässä vaiheessa arvioivat.

Lähteet

Lähteet

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

Lupa- ja valvontavirasto [LVV]. (2026). *Avustusvisualisointi*. Haettu 15.1.2026, osoitteesta <https://lvvavustukset.fi/avustusvisualisointi/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM]. (2025). *Liikunnallinen elämäntapa*. Haettu 12.12.2025 osoitteesta <https://okm.fi/liikunnan-edistaminen>

Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM]. (2024). *Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset (erityisavustus)*. Haettu 10.3.2024 osoitteesta <https://okm.fi/-/liikunnallisen-elamantavan-paikalliset-kehittamisavustukset>

Opetus- ja kulttuuriministeriö [OKM]. (2025). *Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämisavustukset*. Haettu 15.12.2025 osoitteesta <https://okm.fi/-/liikunnallisen-elamantavan-paikalliset-kehittamisavustukset>

Suomen Latu. (Ei pvm.). *Liikkuva perhe*. Haettu 17.12.2025 osoitteesta <https://www.liikuvaperhe.fi/>

Syvöja, H., Tarkiainen, E., Kukko, T. & Turunen, M. (2023). *Liikunnallinen elämäntapa 2021. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden loppuseuravien arviointiraportti*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haettu 17.12.2025 osoitteesta <https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikunnan-paikallisten-kehittamishankkeiden-seuranta>

Syvöja, H., Tarkiainen, E., Kukko, T. & Turunen, M. (2025). *Liikunnallinen elämäntapa 2023: Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta- ja arviointiraportti*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haettu 17.12.2025 osoitteesta <https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikunnan-paikallisten-kehittamishankkeiden-seuranta>

Tarkiainen, E., Kukko, T. & Turunen, M. (2023). *Liikunnallinen elämäntapa 2022. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden loppuselvitysten arviointiraportti*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haettu 5.12.2025 osoitteesta <https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikunnan-paikallisten-kehittamishankkeiden-seuranta>

Tarkiainen, E., Turunen, M. & Kukko, T. (2022). *Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden vuoden 2020 toiminnan tulokset*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Haettu 5.12.2025 osoitteesta <https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikunnan-paikallisten-kehittamishankkeiden-seuranta>

Liitteet

Liitteet

Liite 1. Myönnetyt avustukset, hankkeiden osallistujatavoitteet, osallistujamäärät, osallistujatavoitteiden suhteutuminen väestöön ja tavoitteiden toteutuminen.

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Elämäntakuu (n=6)							
Posion kunta	Hyvinvoiva Posio	20500	2878	500	17 %	500	100 %
Konneveden kunta	KKK -Kaikki Kuntoon Konnevedellä	32600	2441	300	12 %	280	93 %
Kotkan kaupunki	Kotkan Kuntopolku	36000	50210	10000	20 %	6247	62 %
Joutsan kunta	Liikettä niveliin -hanke	21000	4099	1100	27 %	1150	105 %
Akaan kaupunki	Liikuntavälinelainaamalla liikkumisen mahdollisuuksia kaikille	16800	16387	2000	12 %	115	6 %
Pyhännän kunta	Pyhäntä liikkeelle 2024	18300	1641	300	18 %	585	195 %
Keskimäärin		24200	12943	2367	18 %	1480	94 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Ikiliikkuja (n=17)							
Malax kommun	Aktiva seniorer	94250	5415	1554	29 %	3811	245 %
Tuusniemen kunta	HEI Tuusniemi	26000	2311	915	40 %	2507	274 %
Oulaisten kaupunki	Hyvinvointia, liikettä ja lajikokeiluja yli 65-vuotiaille oulaistelaisille vuonna 2024	25100	6912	600	9 %	85	14 %
Ylöjärven kaupunki	Ikiliikkuja-hanke (2024)	11385	33704	100	0,3 %	100	100 %
Loimaan kaupunki	Ikiliikkuajat – liikuntaa yli kuntarajojen, Loimaa & Pöytyä	22000	23306*	700	3 %	625	89 %
Teuvan kunta	IKÄKIPINÄ	33000	4662	320	7 %	700	219 %
Riihimäen kaupunki	Ilo ja Liike – Liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke	43000	28643	2500	9 %	3716	149 %
Karvian kunta	lökkäiden virkeyttä ja voimaa hanke 2	8000	2170	217	10 %	250	115 %
Kirkkonummen kunta	Kirkkonummen Ikiliikkuajat 2024	15000	41635	7228	17 %	1572	22 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Kolarin kunta	Kolari liikuttaa	4500	3987	67	2 %	308	460 %
Lapuan kaupunki	Lapua – Hyvinvoinnin ikiliikkuja	14000	14028	100	1 %	100	100 %
Liperin kunta	Liperin ikiliikkuajat	6000	11913	100	1 %	1151	1151 %
Pälkäneen kunta	Parasta aikaa liikkuen Pälkäneellä – ikääntyneiden liikunnan kehittämishanke	19200	6238	2000	32 %	180	9 %
Sauvon kunta	Sauvon seniorit suorittaa	5000	2965	50	2 %	60	120 %
Someron kaupunki	Someron ikiliikkuajat	17000	8429	120	1 %	320	267 %
Punkalaitumen kunta	Tervaskanto3	9000	2607	270	10 %	254	94 %
Valkeakosken kaupunki	Vertaisohjaajat	1650	20847	200	1 %	366	183 %
Keskimäärin		20829	12279	1002	10 %	947	212 %
Liikkuva aikuinen (n=13)							
Pargas stad	Aktivt välmående och rörelseglädje, år 2	18000	14868	150	1 %	150	100 %
Siilinjärven kunta	Hyvinvointia Siilinjärvelle	8000	21269	100	0,5 %	220	220 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Haminan kaupunki	Liikettä arkeen – neljäkymppiset kuntoon	39000	19311	1000	5 %	700	70 %
Haapajärven kaupunki	Liikettä kaikille	10000	6492	3700	57 %	717	19 %
Ikaalisten kaupunki	Liikkuva työyhteisö	20000	6758	276	4 %	276	100 %
Kankaanpään kaupunki	Liikunnallinen elämäntapa – Liikkuva Kankaanpää	19000	12478	130	1 %	110	85 %
Urjalan kunta	Liikuntaneuvontapalvelun kehittäminen sekä kunnan henkilöstön liikunta-aktiivisuuden lisääminen	13100	4493	100	2 %	160	160 %
Tampereen kaupunki	Lupa liikkua –henkilöstön liikunta ja hyvinvointi	149940	260180	2650	1 %	2610	98 %
Vantaan kaupunki	Työhyvinvoinnilla parempaa työkykyä – Liikkuva Vantaa	42500	251269	672	0,3 %	672	100 %
Pirkkalan kunta	Työhyvinvointia Pirkkalan kunnan sivistyksen toimialan työntekijöille	18500	21042	590	3 %	500	85 %
Raahen kaupunki	Työkykyä ja hyvinvointia liikunnasta	16700	23571	300	1 %	1500	500 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Lappeenrannan kaupunki	Vieraskielisiä osallistava liikuntahanke	22000	98051*	100	0,1 %	3758	3758 %
Nokian kaupunki	Virtaa työhön	10000	36176	1300	4 %	1300	100 %
Keskimäärin		29749	56492	851	6 %	975	415 %
Liikkuva perhe (n=4)							
Eurajoen kunta	Eurajoki liikkeelle – hyvinvointia perheille	13500	9052	2000	22 %	2000	100 %
Kotkan kaupunki	Koko perhe liikkumaan!	25000	50210	600	1 %	1040	173 %
Nivalan kaupunki	Liikettä Nivalaan!	25000	10378	3500	34 %	1676	48 %
Muonion kunta	Yhdessä liikkuen	2500	2313	1637	71 %	1637	100 %
Keskimäärin		16500	17988	1934	32 %	1588	105 %
Liikkuva varhaiskasvatus (n=23)							
Kouvolan kaupunki	KAMU – kaikki mukaan, inklusiivinen liikkuminen lapsille ja perheille	58000	78386	7000	9 %	7000	100 %
Oulaisten kaupunki	Lajikokeilu liikunnallisen elämäntavan innoittajaksi	4700	6912	440	6 %	1561	355 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Limingan kunta	Liikkua ikä kaikki	12000	10190	719	7 %	697	97 %
Mäntsälän kunta	Liikkuva Mäntsälä 2025	35000	20934	1022	5 %	1708	167 %
Oriveden kaupunki	Liikkuva varhaiskasvatus – Vikkelät villasukat	21000	8869	2100	24 %	2100	100 %
Savonlinnan kaupunki	Liikkuva varhaiskasvatus Savonlinnassa	18000	31460	2010	6 %	200	10 %
Tuusniemen kunta	Liikkuvat lapset Tuusniemellä	13000	2311	160	7 %	160	100 %
Punkalaitumen kunta	Liikkuvien lasten laidun	2500	2607	99	4 %	99	100 %
Asikkalan kunta	Liikunnallinen elämäntapa	21000	7889	950	12 %	950	100 %
Lapinjärven kunta	Liikutaan yhdessä – liikunnallinen elämäntapa kuuluu kaikille	3500	2429	1600	66 %	1600	100 %
Pellon kunta	Liikuthaan yhdessä 2024	5550	3191	200	6 %	200	100 %
Ikaalisten kaupunki	Liikuttava lapsuus	25000	6758	58	1 %	55	95 %
Oulun kaupunki	Liikuttavat lapset	41400	216152	2125	1 %	949	45 %
Tampereen kaupunki	LIIMA – Liikkumisen iloa Mansessa	47600	260180	8500	3 %	8500	100 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Toholammin kunta	Loikkaa liikkeelle! 2	10950	2799	150	5 %	150	100 %
Alavuden kaupunki	Luonto lisää liikettä 3	18000	10780	420	4 %	420	100 %
Kotkan kaupunki	Perheet liikkuu yhes	29000	50210	2709	5 %	2709	100 %
Muuramen kunta	Potkua perheeseen ja varhaiskasvatukseen –liikunnallisen kipinän syöttäminen	12250	10614	1195	11 %	1114	93 %
Hattulan kunta	Pöhinää perheliikuntaan Hattulassa	34000	9361	800	9 %	800	100 %
Sastamalan kaupunki	Sastamala liikkuu ja harrastaa	19550	23464	2000	9 %	2000	100 %
Vantaan kaupunki	Vantaan liikkuva päiväkotito – Aktiiviset aikuiset, liikkuvat lapset	92000	251269	14000	6 %	14000	100 %
Tohmajärven kunta	ViVa 2 – Vipinä Varhaiskasvatuksessa jatkuu	2000	3976	48	1 %	34	71 %
Isonkyrön kunta	Ylös, ulos liikkumaan!	15000	4319	460	11 %	435	95 %
Keskimäärin		23522	44568	2120	9 %	2063	106 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Liikuntaneuvonta (n=43)							
Hankasalmen kunta	#hankasalmiliikkuu	35500	4509	400	9 %	400	100 %
Alajärven kaupunki	Aito ja aktiivista elämää Alajärvellä	15000	9078	200	2 %	100	50 %
Paltamon kunta	Elinvoimaa elintavoilla	30000	2990	210	7 %	285	136 %
Kemin kaupunki	Harrasta Kemi!	19000	19402	600	3 %	708	118 %
Hattulan kunta	Hattulan liikuntaneuvonta	30000	9361	120	1 %	131	109 %
Kalajoen kaupunki	Hyvinvointia meriluontoliikunnasta 2.	29900	12271	1500	12 %	3620	241 %
Kiteen kaupunki	Hyvinvointia yhdyspinnoilla paikallisesti – Elintapaohjauksen yhteistyömalli TERVE Kitee	24500	9566	35	0,4 %	37	106 %
Kannuksen kaupunki	Hyvinvoiva Kannus 2	30000	5264	4070	77 %	3468	85 %
Sievin kunta	Hyvällä mielellä liikkumaan	24200	4603	850	18 %	850	100 %
Närpes stad	Hållbart välmående	21100	9554	2850	30 %	44	2 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Joensuun kaupunki	Ikäihmisten liikuntaneuvonta Joensuussa – jatkohanke	25000	78741	45	0,1 %	73	162 %
Rantasalmen kunta	Kiertävä liikuntaneuvoja/ ohjaaja 2	14000	3246	150	5 %	193	129 %
Enonkosken kunta	Kipinä 2024	9000	1288	300	23 %	300	100 %
Vaasan kaupunki	Kohti kokonaisvaltaista hyvinvointia -hanke	69300	70361	3384	5 %	367	11 %
Imatran kaupunki	Kohti liikuntaneuvontaa	10000	24724	465	2 %	820	176 %
Kempeleen kunta	Liikkuva arki	20000	19657	2300	12 %	2300	100 %
Laukaan kunta	Liikkuva Laukaa 2	29100	18878	800	4 %	1000	125 %
Liedon kaupunki	Liikkuva Lieto – Ikiliikkujat 2024	24900	20666	5000	24 %	5000	100 %
Lohjan kaupunki	Liikkuva Lohja – Lasten, nuorten ja perheiden liikunta- ja hyvinvointineuvonta	35000	45687	1000	2 %	1000	100 %
Siuntion kunta	Liikkuvat vuodet	30000	6182	120	2 %	75	63 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Keuruun kaupunki	Liiku Keuruulla 3.0	23250	9128	4900	54 %	4900	100 %
Kirkkonummen kunta	Liiku mun kanssa 2.0 – Liikuntaneuvonnalla kohti kestäväää elämäntapaa	27000	41635	2955	7 %	2955	100 %
Karijoen kunta	Liikunnallisen elämäntavan edistäminen Isojoen ja Karijoen kunnissa	15200	2953*	100	3 %	280	280 %
Kemin kaupunki	Liikunnallisen elämäntavan ja ulkotoiminnan kehittäminen Kemin varhaiskasvatuksessa	20850	19402	180	1 %	180	100 %
Kaavin kunta	Liikunnallisen elämäntavan kehittäminen Kaavin kunnassa	22500	2589	1200	46 %	184	15 %
Kuhmoisten kunta	Liikuntaneuvonnalla fyysistä aktiivisuutta 2	7000	2038	301	15 %	301	100 %
Lopen kunta	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Lopella	22000	7657	55	1 %	50	91 %
Viitasaaren kaupunki	Liikuntaneuvonnan kehittäminen Wiitaunionin kunnissa	24000	9456*	100	1 %	46	46 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Ruskon kunta	Liikuntaneuvonnasta lisää liikettä	2000	6418	150	2 %	190	127 %
Toholammin kunta	Liikuntaneuvontaa Keski-Pohjanmaan maaseutukuntiin	15500	9974*	125	1 %	467	374 %
Taipalsaaren kunta	Liikuntaneuvontaa koko elämän Taipaleella	20000	4596	100	2 %	100	100 %
Vehmaan kunta	Liikuntaneuvontaa Vehmaalle	11100	2246	40	2 %	100	250 %
Lahden kaupunki	Lisää liikettä liikuntaneuvonnasta 2.	49000	121337	82000	68 %	53	0 %
Turun kaupunki	Lisää liikettä verkostomaisella liikuntaneuvonnalla	60500	206073	230	0,1 %	870	378 %
Kurikan kaupunki	Perheliikuntaneuvonnan kehittäminen Kurikkaan	19500	19509	60	0,3 %	4	7 %
Puumalan kunta	PU-SU LIIKUNTAA, Puumalan ja Sulkavan kuntien yhteinen liikunnallisen elämäntavan kehittämishanke	19000	4462*	4482	100 %	501	11 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Hangon kaupunki	PUUHA/SKOJ 3.0 – Hangon kaupungin perheliikuntaneuvonnan mallin kehittäminen ja toteuttaminen	30000	7702	1436	19 %	1436	100 %
Vieremän kunta	Vieremän perheliikuntaneuvonnan kehittämishanke VILPERI	12000	3352	40	1 %	49	123 %
Polvijärven kunta	Vipinää töppösiin – jatkohanke	5000	3999	470	12 %	1200	255 %
Mäntyharjun kunta	VirtaavaVoima – Liikunnallinen perheyhteisö	12500	7057	330	5 %	400	121 %
Kuopion kaupunki	Yhdessä liikkeelle – Ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa Kuopiossa	9000	125666	100	0,1 %	1192	1192 %
Muuramen kunta	Yhdessä Liikkuva Muurame	46300	10614	2000	19 %	2000	100 %
Äänekosken kaupunki	Äänekoski liikkeessä -hanke	12000	17740	1800	10 %	210	12 %
Keskimäärin		23505	25507	2966	14 %	894	142 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Muut hankkeet (n=2)							
Porin kaupunki	Jokaisella on oikeus liikkua – Erityistä tukea tarvitsevien nuorten liikuntaharrastuneisuus Porissa	28000	83305	1140	1 %	130	11 %
Padasjoen kunta	Lasten ja nuorten liikkuva Padasjoki	12000	2676	100	4 %	200	200 %
Keskimäärin		20000	42991	620	3 %	165	106 %
Useita Liikkuvat-kohderyhmiä (n=20)							
Asikkalan kunta	Asikkala liikkeelle: Hyvinvoinnin uudet ulottuvuudet	32000	7889	7000	89 %	7000	100 %
Forssan kaupunki	Forssa liikkeelle	27000	16478	1100	7 %	7126	648 %
Pyhtään kunta	GO PYHTÄÄ!	11000	5001	2800	56 %	2883	103 %
Heinolan kaupunki	Heinolaisten aktivointi kaupungilla ja kylillä	17000	17829	100	1 %	100	100 %
Ranuan kunta	Hillan kukkia – arkeen sisältyviä ja kaikille avointa liikuntaa	16400	3570	100	3 %	513	513 %
Kyyjärven kunta	Hyvinvoiva Kyy-York	7000	1155	140	12 %	359	256 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Korsholms kommun	Korsholm i rörelse	18750	19738	2140	11 %	37	2 %
Kristinestad stad	Kristinestadsborna i rörelse II	5000	6121	1000	16 %	1000	100 %
Kärkölän kunta	Kärkölässä Liikutaan 2024	20000	4093	300	7 %	300	100 %
Kauhavan kaupunki	Kärrynpyörää kaiken ikää 2	23150	15050	5600	37 %	500	9 %
Kauhajoen kaupunki	Liikkuen läpi elämän	49000	12518	2000	16 %	2000	100 %
Raision kaupunki	Liikkuen läpi elämän Raisiossa 2024	56000	25738	10228	40 %	10228	100 %
Oriveden kaupunki	Liikkuva Orivesi – Vilskettä villasukkiin	26950	8869	2500	28 %	2500	100 %
Kemijärven kaupunki	Liikkuvampi Kemijärvi II	30000	6954	4000	58 %	4000	100 %
Sonkajärven kunta	Liikkuvien ihmisten Sonkajärvi	8000	3570	280	8 %	600	214 %
Loviisan kaupunki	Liikutaan yhdessä	30000	14352	600	4 %	600	100 %
Kannonkosken kunta	Liikuttava Kannonkoski	27700	1186	1280	108 %	1343	105 %

Hakija	Hankkeen nimi	Myönnetty avustus (€)	Kunnan väestö 31.12.2024	Osallistujatavoite	Osallistujatavoite kunnan väestöstä (%)	Toteutunut osallistujamäärä	Toteutunut tavoitteesta (%)
Lappeenrannan kaupunki	Myö liikuttaa – mielellään 2.	60000	73327	10000	14 %	9859	99 %
Outokummun kaupunki	Okulaari jatko II	17000	6444	600	9 %	1126	188 %
Pieksämäen kaupunki	Seniorit-Juniorit liikkeellä	7000	17178	60	0,3 %	26	43 %
Keskimäärin		24448	13353	2591	26 %	2605	154 %

*Kuntien yhteishanke; merkitty toiminta-alueen kuntien kokonaisväestömäärä.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisut.

Avoimet julkaisumme tekevät tunnetuksi
Jamkin laajaa ja monialaista
opetus-, tutkimus- ja kehittämistyötä.

▶ jamk.fi/julkaisut



Jyväskylän ammattikorkeakoulu

PL 207, 40101 Jyväskylä
Rajakatu 35,
40200 Jyväskylä
Puh. +358 20 743 8100

jamk.fi

Jamkin julkaisut tutkittua tietoa sinulle.

Liikunnallisen elämäntavan paikallisilla kehittämisavustuksilla tuetaan valtakunnallisia liikunnan edistämisen linjauksia ja vuodesta 2020 alkaen valtakunnallisia liikunnanedistämishjelmia eli Liikkuvat-kokonaisuutta. Opetus- ja kulttuuriministeriön määrärahoista myönnettäviä kehittämisavustuksia ovat myöntäneet aluehallintovirastot. Vuodesta 2026 alkaen avustusten myöntämisestä vastaa Lupa- ja valvontavirasto.

Tässä raportissa tarkastellaan vuodelle 2024 myönnettyjen liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämisavustusten toteutumista hankkeiden loppuselvitysraporttien perusteella. Kehittämisavustuksia myönnettiin 160 hankkeelle yhteensä 3 575 000 euroa.

ISBN 978-951-830-805-1 (PDF)

jamk | Jyväskylän
ammattikorkeakoulu