



Lisää voimaa vuosiin

– Yhteistyöllä hyvinvointia iäkkäille

Ikäihmisten liikunnallisen elämäntavan edistäminen paikallisissa ja valtakunnallisissa hankkeissa vuosina 2020–2024

IKILIIKKUJA



LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

– yhteistyöllä hyvinvointia iäkkäille

Ikäihmisten liikunnallisen elämäntavan edistäminen paikallisissa ja valtakunnallisissa hankkeissa vuosina 2020–2024

ISBN: ISBN13: 978-952-7254-76-9

Teksti: Saira Hänninen, Anna-Maria Mansikka, Eerika Saloranta,
Hanna Valkeinen, Katja Borodulin, Erja Rappe

Kuvat: Sakari Röyskö

Taitto: Seppo Alanko, Tmi Riimunkantaja

<https://www.ikiliikkuja.fi/>

Helsinki 2026

©Ikäinstituutti ja kirjoittajat

ESIPUHE

Suomessa ikäihmisten liikkumisen edistäminen on rakentunut vuosikymmenten aikana. Sen merkitys tunnustetaan yhä vahvemmin niin yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn ylläpidossa kuin yhteiskunnallisena tekijänä suomalaisessa terveys- ja liikuntapolitiikassa. Terveysliikunnassa tehdään laajaa paikallista ja kansallista yhteistyötä, joka näkyy lainsäädännössä, rahoituksessa, politiikassa ja paikallisissa käytännöissä. Ikäihmisten liikkumisen tukeminen on sekä terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä että aktiivisen ja arvokkaan ikääntymisen perusta.

Suomessa ikäihmisten liikunnan kehittymistä on edesauttanut soveltavan liikunnan aseman vahvistuminen. Sitä on tukenut mm. soveltavan liikunnan kehittämissuosituksset (Taulu ym. 2015), ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksset (STM 2004) sekä suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi (Ikäinstituutti 2010, Urtamo ym. 2010), jotka ohjaavat kuntia, järjestöjä ja ohjaajia toteuttamaan turvallisia, saavutettavia ja laadukkaita liikuntapalveluja myös iäkkäille. Soveltavan liikunnan avulla on voitu lisätä vähän liikkuvien ja toimintakyvyltään rajoituksia kokevien ikääntyneiden osallistumista ja tarjota heille erilaisia liikkumismahdollisuuksia. Ikiliikkuja-toiminnan käynnistäminen vuonna 2020 osana hallitusoh-

jelmia ja koko elämänkaaren kattavaa Liikkuvat-kokonaisuutta on mahdollistanut systemaattisen iäkkäiden liikunnan edistämistyön niin valtakunnallisesti kuin paikallisestikin.

Väestön ikääntyessä tarve tukea toimintakykyä, kotona asumista ja arjen osallisuutta korostuu. Liikkumisen edistäminen ja siihen ikäihmisiä kannustaminen on yksi vaikuttavimmista keinoista vahvistaa hyvinvointia, ehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä ja vähentää sosiaali- ja terveydenhuollon palvelutarvetta. Liikkumaan kannustaminen on sekä inhimillisesti että taloudellisesti perusteltua.

Tämän selvityksen tavoitteena on kuvata, mitä ikäihmisten terveystoiminnan edistämiseksi Ikiliikkuja-toiminnassa on tehty, sekä selvittää ja arvioida valtakunnallisia ja paikallisia Ikiliikkuja-hankkeita, niiden toimenpiteitä, tuloksia ja vaikutuksia. Lisäksi tarkastellaan, miten hankkeet ovat muuttaneet ja kehittäneet olemassa olevia käytäntöjä ikäihmisten liikkumisen tukemiseksi. Tulosten myötä tuodaan esiin keskeisimmät havainnot ja kehittämiskohteet sekä tuotetaan suositukset, joita voidaan hyödyntää jatkossa ikäihmisten liikunnan edistämisen toimenpiteiden toteutuksessa.

Katja Borodulin
Ikäinstituutin toiminnanjohtaja

SISÄLLYSLUETTELO

1 IKÄIHMISTEN LIIKKUMISEN EDISTÄMINEN SUOMESSA	5
1.1 Fyysisen aktiivisuuden merkitys ikääntyessä	5
1.2 Lainsäädäntö ja rahoitus tukee ja velvoittaa ikäihmisten liikuntaa	7
1.3 Liikuntatoiminnan toteuttaminen	8
1.4 Ikäihmisten näkemyksiä liikkumisesta ja sen edistämisestä	10
1.5 Ammattilaisten näkemyksiä ikäihmisten liikkumisesta ja sen edistämisestä	11
2 IKILIIKKUJA	12
2.1 Ikiliikkuja tukee liikunnallista toimintakulttuuria	12
2.1.1 Verkostot	13
2.1.2 Viestintä	14
3 VALTAKUNNALLISET IKILIIKKUJA-HANKKEET	16
3.1 Kehittämisyhteisöt valtakunnallisille ikiliikkuja-hankkeille	16
3.2 Valtakunnallisten ikiliikkuja-hankkeiden tuloksia	17
3.2.1 Toteutuneet toimenpiteet ja tulokset	17
3.2.2 Yhteistyö hankkeissa	19
3.2.3 Onnistumiset ja haasteet	21
3.2.4 Toiminnan jatkuminen ja vakiintuminen	21
4 PAIKALLISET IKILIIKKUJA-HANKKEET	23
4.1 Kehittämisyhteisöt paikallisille ikiliikkuja-hankkeille	23
4.2 Paikallisten ikiliikkuja-hankkeiden tuloksia	24
4.2.1 Toteutuneet toimenpiteet ja tulokset	24
4.2.2 Yhteistyö hankkeissa	26
4.2.3 Onnistumiset ja haasteet	26
4.2.4 Toiminnan jatkuminen ja vakiintuminen	27
5 YHTEENVETO JA POHDINTA	28
6 SUOSITUKSIA IKÄIHMISTEN LIIKKUMISEN EDISTÄMISEKSI	30
LÄHTEET	32
LIITTEET	38

1 IKÄIHMISTEN LIIKKUMISEN EDISTÄMINEN SUOMESSA

Suomessa on yli 65-vuotiaita jo noin 1,3 miljoonaa eli 23 % väestöstä (Tilastokeskus 2024). Väestön ikääntyminen tulee jatkumaan voimakkaasti. Seuraavien 15 vuoden aikana kasvu painottuu yli 75-vuotiaiden ikäryhmään ja yli 85-vuotiaiden määrä kasvaa suhteellisesti eniten. Eläkeikäisiä on jo enemmän kuin lapsia ja nuoria yhteensä, mikä takia ikäihmisten toimintakyvyn tukeminen on yhteiskunnallisesti tärkeää.

Ikäihmisten fyysinen aktiivisuus on liian vähäistä. 65 vuotta täyttäneistä miehistä 54 % ja naisista 69 % ei saavuta terveystasasuosituksia. Erityisesti voimaja tasapainoharjoittelu on liian vähäistä. Yli 75-vuotiaista vain noin kolmasosa miehistä ja neljäsosa nai-

sista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Erittäin vaikeaksi 500 metrin kävelymatkan kokee 22 % miehistä ja 30 % naisista, mikä kertoo merkittävästä liikkumiskyvyn rajoittumisesta. Yli 65-vuotiaista 46 %:lla on jonkinlaisia toimintarajoitteita. (Sadaqa ym. 2023, Sotkanet 2025). Maahan muuttaneilla naisilla, erityisesti Lähi-idästä ja Afrikasta tulleilla on vapaa-ajan liikunta selvästi vähäisempää kuin muilla väestöryhmillä Suomessa (Kuusio ym. 2020, Lahti 2023). Ikääntyneet maahan muuttaneet jäävät usein liikuntatoiminnan ulkopuolelle kieli- ja kulttuuriesteiden vuoksi (Peotta ym. 2022). Muistisairaat liikkuvat keskimäärin vähemmän kuin muu ikääntynyt väestö, ja heidän liikkumistaan rajoittavat monet fyysiset ja kognitiiviset esteet (Feenstra ym. 2023, Iso-Markku ym. 2018).

1.1 Fyysisen aktiivisuuden merkitys ikääntyessä

Liikkumattomuudella on laajoja seurauksia sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Toimintakyvyn heikkeneminen lisää kansantautien riskiä, altistaa kaatumistapaturmille, rajoittaa osallisuutta ja kasvattaa nopeasti hoivan tarvetta. Sosiaali- ja terveyspalveluiden tarpeen arvioidaan kasvavan yli prosentin vuosivauhtia ja noin puolet tästä kasvusta kohdistuu ikääntyneiden palveluihin (Kestilä ym. 2023). Kaatumistapaturmat ovat iäkkäiden yleisimpiä tapaturmia ja niiden ehkäisyllä voidaan merkittävästi vähentää vammoja ja hoivantarvetta (Korpilahti ym. 2020, THL 2025b). Sosiaaliturvan menoista noin 43 % kohdistuu ikääntymiseen liittyviin menoihin. Ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäminen on keskeistä menojen kasvun hillitsemiseksi (THL 2025a). Liikkumattomuuden on arvioitu aiheuttavan Suomessa yli 3 miljardin euron vuosittaiset kustannukset (Vasankari & Kolu 2018). Yksi lonkkamurtuma maksaa hoidon ensimmäisen vuoden aikana noin 30 000 euroa (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim 2017).

Kaatumiset yleistyvät iän myötä. Yli 65-vuotiaista joka neljäs, yli 70-vuotiaista joka kolmas ja 80-vuotiaista noin puolet kaatuu vuosittain (Salari ym. 2022). Voimaja tasapainoharjoittelu on tehokkain keino ehkäistä toi-

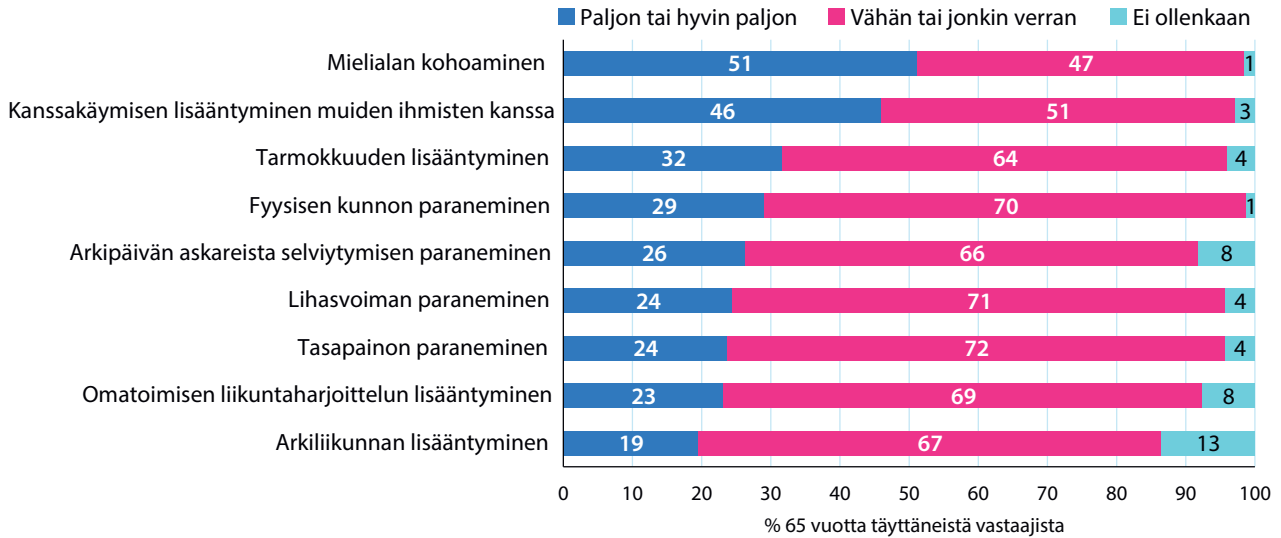
minnanvajeita ja kaatumisia (Sadaqa ym. 2023, Salonoja & Kivelä 2024). Tämä näkyy myös Voimaa vanhuuteen -kuntien liikuntaryhmissä, joissa kaatumisia raportoitiin selvästi vähemmän: noin joka neljäs yli 65- ja yli 70-vuotiaista ja noin kolmannes yli 80-vuotiaista oli kaatunut edeltävän vuoden aikana (Voimaa vanhuuteen -osallistujakyselyt 2015, 2019, 2023).

Ikääntyneiden liikkumisen lisääminen on kustannustehokas keino ehkäistä toimintakyvyn heikkenemistä ja hoivapalveluiden tarvetta (Gibson ym. 2023, Storing ym. 2018). Monipuolinen säännöllinen harjoittelu parantaa ikääntyneiden fyysistä toimintakykyä, kuten lihasvoimaa, tasapainoa ja kävelykykyä sekä tukee arjessa selviytymistä myös monisairailta ikääntyneillä (Savikangas ym. 2021, Savikangas ym. 2023). Kestävyys-, voima- ja tasapainoharjoittelulla voidaan vähentää kaatumisia ja kaatumisvammoja noin 30–50 % (Sherrington ym. 2019) ja pienentää gerasteniin kehittymisen riskiä 63 % (Kolehmainen ym. 2021, WHO 2020). Liikunta tukee aivoterveyttä. Säännöllinen fyysinen aktiivisuus on yhteydessä pienempään muistisairauksien kehittymisen riskiin sekä parempiin muistitoimintoihin ja muihin kognitiivisiin kykyihin (Livingston ym. 2020, WHO 2020). Liikunta on

myös yhteydessä parempaan mielialaan, vähäisempään yksinäisyyteen sekä suurempaan koettuun elämäntyytyväisyyteen ja elämänlaatuun (Martín-María ym. 2020, Żurek ym. 2020). Ryhmäliikuntaan osallis-

tuvilla iäkkäillä mielialan kohoaminen ja kanssakäymisen lisääntyminen koettiin tärkeimmiksi hyödyiksi (kuvio 1).

Liikuntaryhmään osallistumisen koetut hyödyt



Kuvio 1. Iäkkäiden kokemuksia liikuntaryhmään osallistumisen hyödyistä (Lähde: Voimaa vanhuuteen -osallistujakyselyt 2015, 2019, 2023; n = 2784–3515).

Ikäihmisten liikunnan lisäämisen ja mahdollistamisen hyödyt näkyvät nopeasti. Jokainen säästetty kotihoitokuukausi ja myöhemmäksi siirtynyt ympärivuorokautinen hoivapaikka tuo huomattavat säästöt verrattuna liikuntapalvelujen kustannuksiin. Ennaltaehkäisevien toimien vahvistaminen on linjassa myös Vahva ja välittävä Suomi -hallitusohjelman 2023–2027 kanssa, joka painottaa siirtymää korjaavista palveluista kohti ennaltaehkäisyä ja kotona pärjäämisen tukemista. Myös Suomi liikkeelle -ohjelma tähtää

liikkumattomuuden kustannusten vähentämiseen ja ikäihmisten toimintakyvyn sekä elämänlaadun vahvistamiseen.

Liikunnan hyötyjen siirtymiseksi käytäntöön tarvitaan osaamisen lisäämistä kaikille sektoreille, tiivistä yhteistyötä kuntien, hyvinvointialueiden ja järjestöjen välillä sekä pysyviä rakenteita, jotka varmistavat liikuntapalvelujen yhdenvertaisen saatavuuden koko maassa.

1.2 Lainsäädäntö ja rahoitus tukee ja velvoittaa ikäihmisten liikuntaa

Useat lait ja suositukset ohjaavat kuntia ja hyvinvointialueita tukemaan ikääntyneiden liikkumista:

Velvoittava lainsäädäntö

- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä (612/2021), määrää kunnat ja hyvinvointialueet edistämään väestön terveyttä ja toimintakykyä.
- Liikuntalaki (390/2015), velvoittaa edistämään liikuntaa kaikissa väestöryhmissä, erityisesti vähän liikkuvien, kuten iäkkäiden, keskuudessa.
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveyspalveluista (980/2012), ns. vanhuspalvelulaki, painottaa toimintakykyä tukevia palveluja ja terveysneuvontaa.
- Terveydenhuoltolaki (1326/2010), edellyttää terveysneuvontaa ja väestön hyvinvoinnin seurantaa.

Kansalliset strategiat ja ohjelmat

- Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030. Toimeenpanosuunnitelma (Valtioneuvosto 2021), laaja hallinnonalarajat ylittävä ohjelma.
- Kansallinen ikäohjelma 2030 (STM 2020), toimenpiteet ikääntyneiden hyvinvoinnin, terveyden ja osallisuuden vahvistamiseen.
- Valtionhallinnon tulokortti liikunnasta (2019), seurannan ja ohjauksen väline.
- Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma (LVM 2018).
- Valtioneuvoston liikuntapoliittinen selonteko (2018), valtakunnalliset tavoitteet liikunnan edistämiseen.
- Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan (STM & OKM 2013).

Suositukset ja ohjeistukset

- Laatusuositus hyvän ikääntymisen turvaamiseksi ja palvelujen parantamiseksi 2024–2027 (STM ym. 2024)
- Maailmanlaajuiset kaatumisten ehkäisyn suositukset (Montero-Odasso ym. 2022)
- WHO:n fyysisen aktiivisuuden ja paikallaan olon suositukset 65+ -vuotiaalle (2020).
- UKK-instituutin liikuntasuositus ikääntyneille (2019).

”Liikunta kaikissa politiikoissa” -periaate varmistaa, että liikkumisen edistäminen huomioidaan poikkihallinnollisesti esimerkiksi kaavoituksessa, sosiaali- ja kulttuuritoiminnassa. Paikallinen toteutus on avainasemassa ikäihmisten liikkumisen edistämisessä. Kunnat vastaavat palvelujen järjestämisestä ja liikkumisen mahdollistavasta infrastruktuurista. Onnistunut toteutus edellyttää yhteistyötä, jossa eri järjestöt, yksityiset toimijat ja julkiset organisaatiot toimivat kumppaneina. Vanhusneuvostot turvaavat ikäihmisten osallistumismahdollisuuksia myös liikuntaa ja hyvinvointia koskevassa päätöksenteossa.

Ikäihmisten liikkumista ja hyvinvointia edistetään monikanavaisella rahoituksella, joista keskeisimpiä ovat:

- **Opetus- ja kulttuuriministeriö (OKM)** tukee paikallisia ja valtakunnallisia hankkeita sekä Liikkuvat-kokonaisuutta.
- **Sosiaali- ja terveysministeriö (STM)** rahoittaa HYTE-toimintaa sekä kunnallisia ja järjestölähtöisiä hankkeita.
- **Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA)** tukee järjestöjä, kuten Ikäinstituuttia, hyvinvointia ja terveyttä edistävissä hankkeissa.
- **Kunnat ja hyvinvointialueet** rahoittavat järjestöjä paikallistasolla.



1.3 Liikuntatoiminnan toteuttaminen

Kunnilla on keskeinen vastuu väestön liikunnan edistämistä ja sen edellytysten luomisesta. Liikuntalain (390/2015) mukaan kunnalla tulee olla yhdenvertaisia ja saavutettavia liikuntapalveluja, jotka tukevat myös iäkkäiden toimintakykyä ja hyvinvointia. Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027 (STM ym. 2024) korostaa esteettömyyttä, saavutettavuutta ja turvallisia ympäristöjä, jotka mahdollistavat ikääntyneiden liikkumisen, osallisuuden ja toimintakyvyn ylläpitämisen ennaltaehkäisevän ja kestävä kehityksen periaattein.

TEAvisarin (2024) tulosten mukaan suurin osa kunnista järjestää liikkumisryhmiä ikääntyneille, joilla on toimintakyvyn rajoitteita, joko omana toimintanaan tai yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa (98/100). Sen sijaan iäkkäiden liikunta-aktiivisuuden seuranta ja sen systemaattinen raportointi kunnan toimintakertomuksessa, hyvinvointikertomuksessa tai -suunnitelmassa toteutuu vaihtelevasti (64/100). (TEAvisari 2025)

Vuoden 2023 soveltavan liikunnan selvityksen mukaan kunnat järjestivät keskimäärin 9,6 soveltavan liikunnan ryhmää 10 000 asukasta kohden. Yleisin ryhmätoiminto oli ikääntyneille suunnatut ryhmät (37 %). Toiseksi yleisimmät olivat yhdistelmäryhmät (27 %), joissa ikääntyneet olivat usein yksi kohderyhmistä. Ryhmien toiminta oli pääsääntöisesti voima- ja tasapainoharjoittelua tai vesijumpaa. Lisäksi kunnissa

järjestettiin ikääntyneiden yleisiä, soveltavan liikunnan ulkopuolisia ryhmiä keskimäärin 4,8 / 10 000 asukasta, joista suurin osa oli tarkoitettu hyväkuntoisille senioreille. Ikääntyneiden ryhmien määrä on vähentynyt aiempiin vuosiin verrattuna. Erilaisia eläkeläis- ja seniorikortteja oli 27 / 141 kunnassa. (Ala-Vähälä 2024)

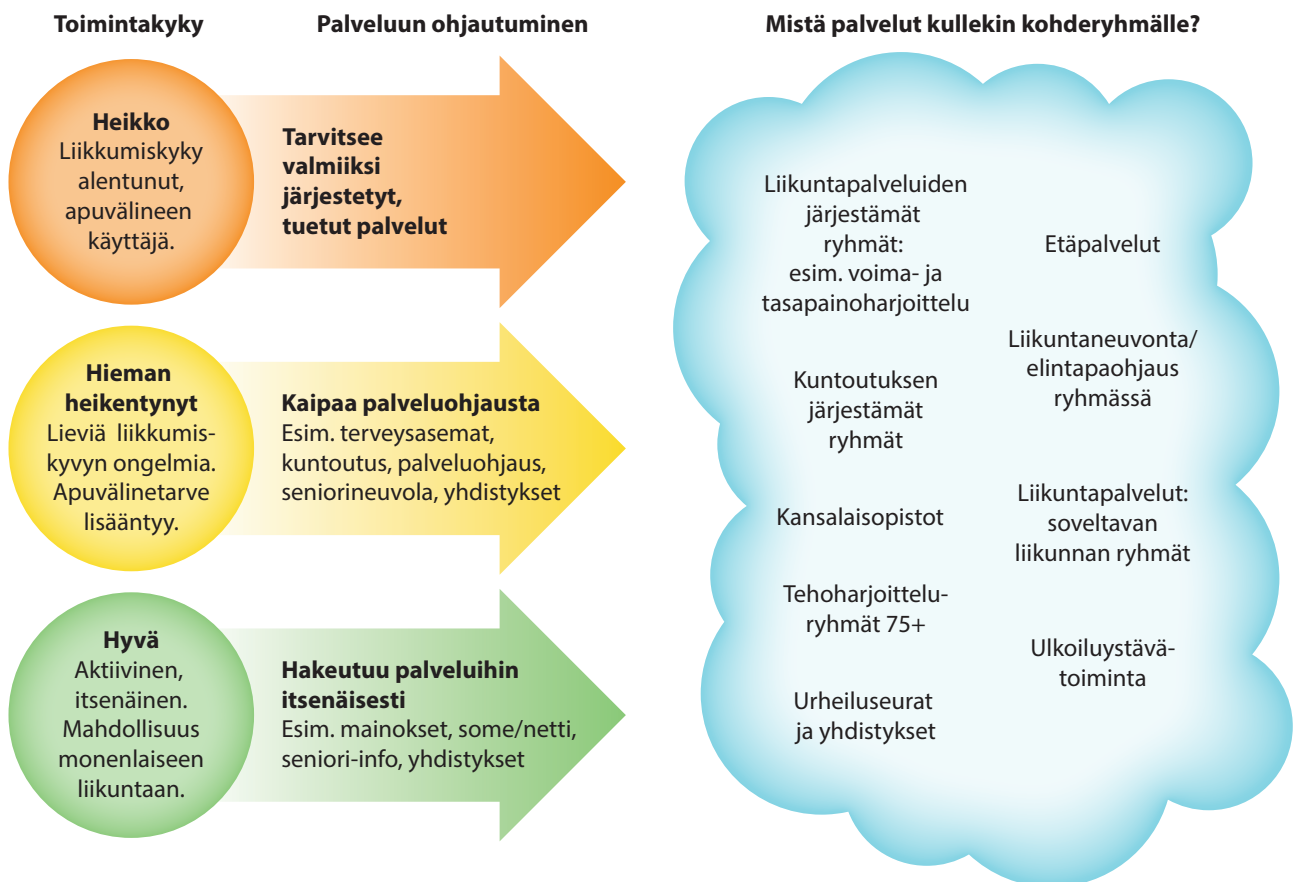
Ikääntyneet, erityisesti naiset, osallistuvat liikuntaan useimmiten kunnan ja kansalaisopistojen järjestämissä ryhmissä. Miehet ovat puolestaan aktiivisempia urheilu- ja liikuntaseuroissa sekä yhdistyksissä. Yksityisten liikuntapalveluiden käyttö sekä liikuntaseurojen toimintaan osallistuminen vähenee selvästi iän myötä. Koko aikuisväestöstä 13 % harrastaa liikuntaa urheilu- tai liikuntaseuroissa, mutta 65 vuotta täyttäneet harvemmin. Ikääntyneet osallistuvat seurojen toimintaan pääasiassa ohjattujen ja matalan kynnyksen liikuntaryhmien muodossa. Kilpailutoiminta ja tavoitteellinen harjoittelu jäävät vähäiseksi. (Mäkinen 2019)

Ikäihmisille suunnattu liikuntaneuvonta on yleistynyt viime vuosina. Vuonna 2023 sitä tarjosi 154 kuntaa ja vuonna 2024 jo 195 kuntaa. Liikuntaneuvontaprosessin kesto oli keskimäärin 7,6 kuukautta. Toteutustavat vaihtelivat; 66 % kunnista tarjosi yksilöneuvontaa, 11 % pelkästään ryhmämuotoista neuvontaa, ja 23 % hyödynsi molempien yhdistelmiä. (Liikuntaneuvonnan tietokanta 2025)

Ikääntyneet vapaaehtoiset ja vertaisohjaajat ovat keskeinen voimavara kuntien liikuntatoiminnassa ja liikunnan saavutettavuuden varmistamisessa. Kuitenkin vapaaehtoistyöhön osallistuminen on vähentynyt sekä miehillä että naisilla ja kaikissa ikäryhmissä. KIHU:n (2025) tuoreiden tietojen mukaan vapaaehtoistyöhön osallistuu noin 14 % 65–74-vuotiaista ja 18 % yli 74-vuotiaista, kun vuonna 2018 toimintaan osallistui noin 18 % 65–74-vuotiaista (Mononen ym. 29.10.2025). Liikunta- ja urheiluseuroissa vapaaehtoistyötä tekee vain 6–7 % yli 65-vuotiaista, mikä on selvästi vähemmän kuin työikäisillä (10–16 %). Vertaisohjaajuus tarjoaa ikääntyneille mahdollisuuden olla aktiivisia ja merkityksellisiä toimijoita omassa yhteisössään. Ohjaajalle se vahvistaa kokemusta tarpeellisuudesta, ylläpitää omaa toimintakykyä ja tuo sosiaalista sisältöä arkeen. Ryhmään osallistuville vertaisohjaus puolestaan luo turvallisen, kannustavan ja samaistuttavan ilmapiirin, joka tukee yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja hyvinvointia. Vertaisohjattu liikunta täydentää ammatillisia palveluita ja on kustannus-

tehokas tapa ylläpitää ikääntyneiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä (Ikäinstituutti 2025, Mononen ym. 29.10.2025, Tilastokeskus 2022).

Ikääntyneiden liikunnan järjestämisessä on tärkeää huomioida ikääntyneiden heterogeeninen kohderyhmä sekä erityisesti osallistujien yksilöllinen toimintakyky. Ikääntyneiden liikunnan suunnittelussa ja palvelujen kohdentamisessa voidaan käyttää ”liikennevalomallia”, jonka avulla liikuntapalvelut suunnitellaan ja kohdennetaan iäkkäiden toimintakyvyn perusteella (kuva 1). Malli jakaa ikääntyneet kolmeen tasoon: hyväkuntoiset ja omatoimisesti liikkuvat (vihreä ryhmä), ikääntyneet, joilla lievä tai kohtalainen toimintakyvyn rajoite (keltainen ryhmä) sekä merkittävän toimintakyvyn rajoitteen omaavat henkilöt (punainen ryhmä). Liikennevalomalli tarjoaa kunnille ja hyvinvointialueille selkeän rakenteen, jonka avulla pystytään suunnittelemaan turvallisia, saavutettavia ja yksilöllisiä liikuntapalveluja eri toimintakyvyn tasoilla oleville iäkkäille. (Kultala 7.4.2022, Luonsinen 2023)



Kuva 1. Liikennevalomalli auttaa ikääntyneiden liikunnan suunnittelussa ja palvelujen kohdentamisessa

1.4 Ikäihmisten näkemyksiä liikkumisesta ja sen edistämisestä

OSALLISTUMISEN MOTIIVIT

- Terveyden ja toimintakyvyn ylläpito
- Mielialan koheneminen, mielekäs tekeminen
- Muistin ja kognitiivisten taitojen ylläpito
- Ystävien ja tuttujen seura, uudet ihmissuhteet, osallisuuden tunne
- Ennestään tuttu ryhmä, vertaiset, innostava ja ammattitaitoinen ohjaaja
- Henkilökohtainen kutsu ja helposti tavoitettava ja saavutettava paikka

OSALLISTUMISEN ESTEET

- Tiedon puute
- Liikkumisen rajoitteet ja terveydelliset syyt
- Tarjonta ei vastaa omia tarpeita, ei omalle toimintakyvylle sopivaa toimintaa
- Ei kaveria kenen kanssa lähteä, yksinäisyys
- Pitkät etäisyydet, hankalat kulkuyhteydet, kokemus ympäristön turvattomuudesta
- Motivaation puute, aikaansaamattomuus
- Taloudelliset tekijät, harrastamisen kalleus

Ikääntyneiden liikuntaryhmiin ja liikuntaan osallistumiseen vaikuttavat erityisesti terveyteen, toimintakykyyn ja sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tekijät. Liikunta koetaan keinona ylläpitää kuntoa, vahvistaa lihasvoimaa ja parantaa tasapainoa sekä se tukee mielialaa ja tuo arkeen mielekästä sisältöä. Ystävien tapaaminen, tutun ryhmän seura ja kannustava ohjaaja lisäävät innostusta ja madaltavat kynnystä osallistumiselle. Liikkuminen nähdään hyvinvointia vahvistavana kokemuksena. Osallistumista rajoittavat erityisesti terveydelliset sekä erilaiset käytäntöön ja arkeen liittyvät esteet. Tietoa sopivista liikuntaryhmistä ei usein ole saatavilla, etäisyydet koetaan pitkinä ja kulkuyhteydet haastavina. Osalle osallistumista rajoittaa maksullisuus, kiinnostuksen tai ystävän puute. (Jaakkola 2021, Prinkey & Roitto 2024, Voimaa vanhuuteen -osallistujakysely 2023).

Kuntien vanhusneuvostokyselyn (2022) mukaan toimintakykyä ylläpitävistä palveluista juuri liikuntamahdollisuuksien järjestäminen toteutui kunnissa hyvin (Rappe ym. 2023b). Vastauksissa korostui kuntien lisäksi järjestöjen ja kansalaisopistojen tärkeä rooli liikunnan järjestämisessä ja toteuttamisessa. Keskeisiä toimijoita olivat liikunnan ammattilaiset kuten ikäihmisten liikuntakoordinaattori, soveltavan liikun-

nan suunnittelija sekä vapaaehtoiset. Erityisen tärkeänä koettiin iäkkäille soveltuvat liikuntaryhmät, liikuntapaikat ulkona ja sisällä (ulkoilureitit, lenkkipolut, liikuntapuistot välineineen, kuntosalit, uimahallit) sekä erilaiset liikuntahankkeet, -tapahtumat ja -neuvonta.

Vanhusneuvostot nostivat kehittämistarpeiksi erityisesti toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikuntaryhmät, kuljetuspalvelut liikuntapaikoille, ulkoiluryhmät ja ulkoiluavun sekä liikuntapaikkojen maksuttomuuden. Pienissä kunnissa painottuivat ulkoilumahdollisuuksien ja vapaaehtoistoiminnan kehittäminen, kun taas suurissa kunnissa järjestöjen käyttöön soveltuvat tilat ja maksuttomat liikuntapaikat.

Vanhusneuvostojen vaikuttamismahdollisuuksia koskevan selvityksen (2023) mukaan kuntien vanhusneuvostoista kaksi kolmesta koki voivansa vaikuttaa riittävästi ikääntyneiden liikunnan ja ulkoilun tukemiseen sekä harrastus- ja kulttuuritoiminnan kehittämiseen. Noin puolet arvioi vaikutusmahdollisuutensa hyväksi myös ikäihmisiä koskevissa hankkeissa ja suunnitelmissa ikääntyneen väestön tukemiseksi. Hyvinvointialueiden vanhusneuvostoissa vaikutusmahdollisuudet harrastus- ja kulttuuritoiminnan, liikunnan ja ulkoilun edistämiseen arvioitiin rajallisem-

miksi, noin kolmannes piti niitä riittävinä. Parhaiten vanhusneuvostot arvioivat pystyvänsä vaikuttamaan ikääntyneen väestön tukemista koskevan suunnitel-

man valmisteluun. Lähes puolet alueiden vanhusneuvostoista koki vaikutusmahdollisuutensa vähintäänkin tyydyttäväksi. (Rappe ym. 2023a).

1.5 Ammattilaisten näkemyksiä ikäihmisten liikkumisesta ja sen edistämisestä

Keväällä 2025 toteutetussa kyselyssä kartoitettiin ammattilaisten näkemyksiä iäkkäiden liikkumisen kehittämistä. Vastauksia saatiin 165 henkilöltä, joista suurin osa työskenteli liikunta- sekä sosiaali- ja terveysalalla kunnissa, hyvinvointialueilla ja järjestöissä. Tärkeimmiksi kehittämistyötä tukeviksi asioiksi koettiin työaikaresurssi sekä verkostot ja yhteistyö (kuvio 2). (Kysely Ikiliikkuja-oppimisverkostolle 2025)

Avoimissa vastauksissa korostui laaja-alaisen yhteistyön merkitys. Toimivat palvelupolut ja -ketjut edellyttävät eri toimijoiden yhteistyötä ja yhteensovittamista, jotta vältetään päällekkäisyyksiä ja kohderyhmää tavoitetaan tehokkaasti. Yhteistyön ja verkostoissa toimimisen koettiin tuovan tukea ja innostus-

ta työn tekemiseen. Myös riittävien resurssien merkitystä korostettiin. Vaikuttavan työn tekemiseen tarvitaan sekä aikaa että rahoitusta. Useissa vastauksissa nousi esiin tarve asenneilmapiirin muutokseen kaikilla tasoilla, niin päätöksenteossa kuin ikäihmisten omassa suhtautumisessa liikkumiseen. Vastauksissa korostettiin, että iäkkäiden liikkumisen edistäminen on monesta tekijästä riippuvainen ja eri toimenpiteet tukevat toisiaan. Yksittäisiä painopisteitä on vaikea erottaa tai laittaa tärkeysjärjestykseen. Kaikkia esitettyjä vaihtoehtoja ja toimenpiteitä tarvitaan, jotta pystytään tekemään vaikuttavaa ja eri tasoille suuntautuvaa kehitystyötä. (Kysely Ikiliikkuja-oppimisverkostolle 2025)

Mikä tukisi parhaiten iäkkäiden liikkumisen kehittämistyötä?



Kuvio 2. Iäkkäiden parissa työskentelevien näkemyksiä iäkkäiden liikkumisen kehittämistyötä parhaiten tukevista asioista. (Kysely Ikiliikkuja-oppimisverkostolle 2025, keskiarvot, n=165).

2 IKILIIKKUJA

Ikiliikkuja-toiminta käynnistyi vuonna 2020 ja se on osa opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa Liikkuvat-kokonaisuutta (Liikkuva perhe, Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja). Liikkuvat-kokonaisuuden tavoitteena on tukea liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Ikiliikkuja edistää terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien 65 vuotta täytäneiden liikunnallista elämäntapaa. Tavoitteena on lisätä ikääntyneiden liikunnallista aktiivisuutta, vahvistaa toimijoiden osaamista ja tukea rakenteita, joiden avulla liikunta juurtuu osaksi arkea ja palveluita. Ikiliikkuja-toimintaa koordinoi Ikäinstituutti.

Ikiliikkuja pohjautuu useisiin aikaisempiin ikääntyneiden liikunnan edistämishankkeisiin ja -hankkeisiin, joista merkittävin on Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelma (2005–). Sen tavoitteena on ollut parantaa yli 75-vuotiaiden vielä kotona asuvien ikäihmisten toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä ja elämänlaatua. Ohjelman aikana kuntiin, järjestöihin ja hyvinvointialueille on luotu yhteisiä toimintatapoja, vahvistettu osaamista sekä kehitetty liikunnan palveluketjuja tukipalveluineen. Ohjelmassa on

ollut mukana 2025 mennessä 142 kuntaa ja 3 hyvinvointialuetta.

Ikäihmisten liikkumista on edistetty myös useissa kansallisissa hankkeissa, kuten Ikäihmisten liikunnan toimenpideohjelmassa (2011), hallituksen kärkihankkeessa Voimaa vanhuuteen tutuksi ja tavaksi (2017–2018) sekä Kultaa kouluttajille -hankkeessa (2019). Ikiliikkuja-toimintaa kehitettiin viestinnän osalta vahvasti myös Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -hankkeessa (2021), jossa keskityttiin erityisesti viestinnän ja ikääntyneiden liikunnan näkyvyyden vahvistamiseen.

Näillä toimilla on vahvistettu eri toimijoiden osaamista, tuotettu materiaaleja, kehitetty viestintäkampanjoita ja innostettu ikäihmisiä liikkumaan eri puolilla Suomea yhteistyössä järjestöjen ja kuntien kanssa. Laaja-alainen soveltavan liikunnan osaaminen, Voimaa vanhuuteen -ohjelmasta nousevat hyvät käytänteet ja saadut positiiviset tulokset sekä Ikiliikkuja-toiminta osana Liikkuvat-kokonaisuutta ovat luoneet vahvan perustan, johon nykyistä ikäihmisten liikunnan kehittämistyötä voidaan tukea sekä soveltaa ja kehittää edelleen.

2.1 Ikiliikkuja tukee liikunnallista toimintakulttuuria

Ikiliikkuja vahvistaa valtakunnallisesti yli 65-vuotiaiden liikkumisen edistämistä muun muassa vaikuttamis- ja sidosryhmäyhteistyöllä, jakamalla tietoa sekä tuottamalla kaikille saatavilla olevaa liikunta- ja viestintämateriaalia. Eri toimijoiden osaamista vahvistetaan tuottamalla ja levittämällä materiaaleja iäkkäiden liikunnan hyvistä toimintamalleista. Lisäksi liikuntaneuvonnan palveluketjuja sekä asiakaslähtöisiä liikuntaneuvontakäytäntöjä edistetään tarjoamalla ammattilaisille maksutonta koulutusta sekä tuottamalla materiaalia käytännön työn tueksi. (Kuva 2).

Ikiliikkuja-toiminnassa korostetaan ymmärrystä ikääntyneiden kohderyhmän monimuotoisuudesta, erilaisista elämäntilanteista ja yksilöllisistä tarpeista. Liikunnan edistämässä on tärkeää tunnistaa, että ikääntyneiden toimintakyky, motiivit ja mahdollisuudet liikkua vaihtelevat suuresti. Siksi toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa painotetaan sovellettavia ja helposti saavutettavia ratkaisuja, jotta jokainen voi löytää omiin voimavaroihin ja arkeen sopivan tavan liikkua.



Kuva 2. Ikiliikkuja edistää yli 65-vuotiaiden liikkumista monin eri tavoin valtakunnallisesti.

Valtakunnallinen tuki

- Vaikuttamis-, sidosryhmä- ja strateginen työ
- Jakaa ajankohtaista tietoa eri organisaatioiden tiedolla johtamisen tueksi
- Tuottaa kaikille saatavilla olevaa materiaalia liikkumisen tueksi ja viestintään

Osaamisen vahvistaminen

- Levittää hyviä toimintamalleja iäkkäiden liikkunnasta esim. oppimisverkostoissa
- Tarjoaa maksutonta koulutusta ammattilaisille ja kaikille avoimia ikäihmisille suunnattuja webinaareja
- Tuottaa materiaalia käytännön työn tueksi

Paikallisten ja valtakunnallisten hankkeiden tuki

- Tukee paikallisia ja valtakunnallisia ikiliikkuja-hankkeita sekä Suomi liikkeelle -ohjelman hankkeita
- Järjestää etätapaamisia verkostoitumisen ja kokemusten vaihdon tueksi
- Osallistuu valtakunnallisten hankkeiden ohjausryhmiin ja tukee niiden tavoitteiden saavuttamista

2.1.1 Verkostot

Ikiliikkuja-toiminta perustuu verkostomaiseen työtapaan. Ikäihmisten liikkumista edistää moni eri taho, ja yhteistyön avulla löydetään yhdyspintoja sekä välitetään päällekkäistä työtä. Verkostot luovat yhteistä ymmärrystä ja lisäävät vaikuttamisen mahdollisuuksia. Ikiliikkuja-toiminta on valtakunnallista, mutta

verkostotyö mahdollistaa toiminnan jalkauttamisen alueelliselle ja paikalliselle tasolle. Verkostojen avulla saadaan ajankohtaista tietoa hyvistä käytännöistä ja eri toimijoiden tarpeista. Kehittämistyötä tehdään yhdessä iäkkäitä kohtaavien ammattilaisten kanssa esim. materiaalityöntuotannossa. Yhteistyö parantaa nykyisen toiminnan vaikuttavuutta, edistää laajenemista, luo uusia yhteyksiä sekä vahvistaa osaamista.

Ikiliikkuja tekee yhteistyötä kuntien, hyvinvointialueiden sekä kansanterveys-, eläkeläis- ja liikuntajärjestöjen kanssa. Yhteistyö sisältää mm. koulutusta, kehittämistä, hankkeiden edistämistä sekä viestintää. Ikäihmisten liikunnan edistämistyössä keskeisenä kumppanina ovat myös Liikunnan aluejärjestöt. Muita yhteistyökumppaneita ovat mm. Liikkujan apteekki -verkosto, aluehallintovirastot ja oppilaitokset. Ikäinstituutin kouluttajakoulutuksen käyneet (2054 henkilöä vuoteen 2025 mennessä) levittävät hyviä käytäntöjä paikallisesti kouluttamalla muita ammatillaisia sekä vapaaehtoisia (kuva 3).

Ikiliikkuja-oppimisverkostot kokoavat yhteen sosiaali- ja terveysalan, liikuntatoimen ja järjestöjen edustajia edistämään yli 65-vuotiaiden liikkumista. Verkostot ovat avoimia kaikille ikääntyneiden liikkumisen edistämistä kiinnostuneille. Tavoitteena on lisätä tiedonvaihtoa eri toimijoiden välillä, mahdollistaa verkostoituminen sekä kannustaa uusien ideoiden kokeiluun. Keväisin oppimisverkostotapaamisia järjestään hyvinvointialueittain. Vuodesta 2024 alkaen syksyn tapaamiset on toteutettu valtakunnallisina tapaamisina. Mukana olevien kuntien määrä on kasvanut vuosittain, ja mukana on ollut osallistujia kaikilta hyvinvointialueilta (kuvio 3).

2.1.2 Viestintä

Ikiliikkujan viestinnän tavoitteena on lisätä toiminnan näkyvyyttä ja tietoisuutta ikääntyneiden liikunnasta. Viestinnällä tarjotaan konkreettisia työkaluja ja ideoita liikkumisen lisäämiseen sekä liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämiseen.

Kohderyhmät ovat ikäihmiset ja heidän läheisensä, vertaisohjaajat, iäkkäitä kohtaavat ammatillaiset sekä päättäjät.

Verkkosivut

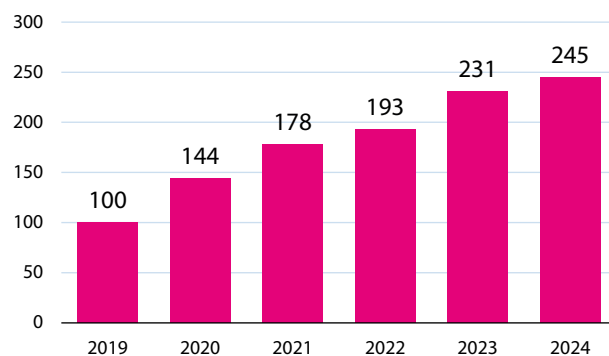
- **Voitas.fi:** iäkkäiden liikkumisen tietopankki, suunnattu ikäihmisille ja liikunnan ammatillisille.
- **Ikiliikkuja.fi:** kokoaa kattavasti tietoa ikäihmisten liikkumisen edistämisestä.
- **Ikäinstituutti.fi:** koulutukset ja materiaalit ammatillaisten ja vertaisten toiminnan tueksi.

IKÄINSTITUUTIN KOULUTTAJAKOULUTUKSET
Liikunnan ja kuntoutuksen ammatillisille sekä kokeneille vertaisohjaajille
Voima- ja tasapainoharjoittelu (VoiTas)
Ulkoiluystäväksi iäkkäälle
Senioritanssi

KOULUTTAJIEN PAIKALLINEN OHJAAJAKOULUTUS
Ammattilaisille, vertaisille ja vapaaehtoisille



Kuva 3. Ikäinstituutin kouluttajakoulutusmalli.



Kuvio 3. Ikiliikkuja-oppimisverkostoissa mukana olevien kuntien lukumäärä (kumulatiivinen).

Ikiliikkuja viestii omien kanaviensa lisäksi yhteistyökumppaneiden kanssa esimerkiksi blogitekstien, lehtiartikkelien ja puheenvuorojen muodossa. Sisältöä jaetaan myös verkkouutisissa, uutis- ja kouluttajakirjeissä, hyvinvointialueiden viestijäkirjeessä sekä viikoittaisissa some-nostoissa.

Materiaalit. Ikiliikkuja kehittää uudenlaisia liikuntaohjelmia, jotka innostavat eri-ikäisiä ikäihmisiä liikkumaan. Perinteisten jumppaohjelmien rinnalle on tuotettu sovelletun lajiharjoittelun ohjeita (esim. Ikämoito, kuntojalkapallo) sekä kirjallisia ja video-ohjeita. Materiaaleihin kuuluvat myös Elämäni eläkevuodet -verkkokurssi ja Lisää voimaa vuosiin -opas. Ammatillisille on tarjolla valmiita työvälineitä, kuten ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan toimintamalli sekä liikkumisen puheeksioton malli. Lisäksi tuotetaan kai-

kille avointa viestintämateriaalia, erityisesti Ikiliikkuja-kampanjaviikolle. Syksyllä 2025 julkaistaan tietopaketti iäkkäistä liikkujina sekä testipatteristo nuorempien iäkkäiden liikkumiskyvyn arviointiin. Painettu materiaali on edelleen tärkeä väline iäkkäille viestittäessä.

Kampanjat. Ikiliikkuja on mukana toteuttamassa vuosittain kahta valtakunnallista kampanjaa, joiden tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä liikkumisen ja ulkoilun merkityksestä ikäihmisten toimintakyvylle ja hyvinvoinnille.

■ **Ikiliikkuja-viikko** (alkaen 2022) tarjoaa senioreille monipuolisia liikkumismahdollisuuksia, tietoa liikunnan vaikutuksista ja vinkkejä arjen aktiivisuuteen. Vuonna 2025 mukana oli toteuttajia 112 paikkakunnalta ja yli 800 osallistujaa senioreille suunnatussa webinaarissa.

■ **Vie vanhus ulos -kampanja** (alkaen 2011) haastaa ammattilaisia, järjestöjä, vapaaehtoisia ja läheisiä ulkoilemaan yhdessä tukea tarvitsevien iäkkäiden kanssa. Vuonna 2025 kahden viikon aikana kirjattiin lähes 77 000 ulkoilukertaa ja mukana oli 676 eri tahoa.

”Ei kai kukaan hullu enää tässä iässä ala liikkumaan.”



– VEIJO 72 v, Joensuu



EI HUOLTA VEIJO, SILLÄ LYHYTKIN PÄIVITTÄINEN JALOITTELU TEKEE IHMEITÄ NIVELILLE.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:
 WWW.VOITAS.FI

”Ei tässä nyt ehdi mihinkään liikkumaan, kun on se kampaajakin ensi viikolla.”



– ANNELI 76 v, Kemijärvi



EI HUOLTA ANNELI, SEISO VUOROTELLEN YHDELLÄ JALALLA SAMALLA KUN KAHVI TIPPUU.

IKILIIKKUJA
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN

LISÄÄ VOIMA- JA TASAPAINOVINKKEJÄ:
 WWW.VOITAS.FI

Esimerkkejä Ikiliikkuja-viikon viestintämateriaalista

Molemmat kampanjat ovat kasvaneet vuosien aikana ja tuoneet näkyvyyttä ikäihmisten liikkumiselle ja ulkoilulle.

Tapahtumat. Ikiliikkuja järjestää webinaareja itse ja yhteistyössä muiden kanssa. Webinaarit on kohdennettu iäkkäille, vertaisohjaajille sekä ammattilaisille. Lisäksi Ikiliikkuja osallistuu liikunnan ja soten amat-

tilaisille suunnattuihin tapahtumiin. Tavoitteena on myös näkyä tapahtumissa, jotka eivät ensisijaisesti liity liikuntaan. Näin voidaan tavoittaa myös niitä iäkkäitä, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.

3 VALTAKUNNALLISET IKILIIKKUJA-HANKKEET

3.1 Kehittämisyavustukset valtakunnallisille Ikiliikkuja-hankkeille

Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa valtakunnallisia liikunnallista elämäntapaa edistäviä kehittämissankkeita. Avustuksia on myönnetty rekisteröityneille yhteisöille ja säätiöille yleishyödylliseen valtakunnalliseen tai valtakunnallisesti merkittävään toimintaan. (OKM 2025b). Avustuksia Ikiliikkuja-toiminnan edistämiseen on myönnetty muun muassa valtakunnallisille järjestöille, korkeakouluille ja liikunnan aluejärjestöille.

Tässä selvityksessä tarkastellaan vuosina 2020–2024 alkaneita valtakunnallisia hankkeita tai silloin käynnissä olleita jatkohankkeita, joissa ikäihmiset ovat olleet yhtenä kohderyhmänä. Pääasiassa ikäihmisiin kohdistuneita valtakunnallisia hankkeita on ollut 14 (liite 1). Lisäksi mukana on kolme hanketta, joiden hankekuvauksessa ikäihmiset on mainittu yhtenä kohderyhmänä. Tietolähteinä käytetään hankkeiden loppuselvityksiä. Viimeisimmät selvitykset oli-

vat vuonna 2024 päättyneiltä avustuskauzilta. Lisäksi Ikäinstituutti toteutti maaliskuussa 2025 kyselyn pääasiallisille Ikiliikkuja-hankkeille, joiden avustuskauti oli vielä käynnissä (n=9).

Liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisia avustuksia on myönnetty vuosina 2020–2024 yhteensä noin 1,5 miljoonaa euroa pääasiallisille Ikiliikkuja-hankkeille (n=14), mikä vastaa noin 14 prosenttia kaikista myönnetyistä avustuksista (taulukko 1). Tyypillisesti yksittäinen hanke on saanut rahoitusta 2–3 vuoden ajaksi, ja avustusten määrä on vaihdellut 16 000–78 000 euron välillä kalenterivuotta kohden. Useimpiin hankkeisiin on palkattu joko osa- tai kokoaikainen työntekijä. Lisäksi muihin tässä selvityksessä tarkasteltuihin hankkeisiin, joissa ikäihmiset ovat olleet yhtenä keskeisenä kohderyhmänä (n=3), on myönnetty yhteensä noin 0,5 miljoonaa euroa.

Taulukko 1. Valtionavustukset liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisille hankkeille vuosina 2020–2024.

Vuosi	Myönnetty avustus (€)	Hankkeiden lukumäärä	Myönnetty avustus Ikiliikkuja-hankkeille (€)	Ikiliikkuja-hankkeiden lukumäärä	Myönnetty avustus Ikiliikkuja-hankkeille, osuus kaikista avustuksista
2020	3 464 000	58	209 000	5	6 %
2021	2 027 500	39	181 000	4	9 %
2022	2 046 726	29	65 600	1	3 %
2023	1 387 826	22	445 617	7	32 %
2024	1 262 000	18	575 000	7	46 %
Yhteensä	10 118 052	166	1 476 217	24	14 %

Valtakunnallisten hankkeiden tarkoituksena oli:

- kehittää ja edistää ikäihmisille suunnattua liikuntatoimintaa
- kehittää toimintamalleja ja materiaaleja
- edistää eri toimijoiden välistä yhteistyötä
- levittää tietoa ikäihmisten liikkumisen edistämisestä
- järjestää erilaisia tapahtumia

Hankkeet toteuttivat toimintaa valtakunnallisesti, tietyillä alueilla tai paikkakunnilla. Hankkeiden kohderyhminä olivat:

- terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat ikäihmiset
- liikunta- tai sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset ja opiskelijat
- paikallisyhdistykset, niiden vapaaehtoiset ja muut jäsenet
- päättäjät
- erilaiset potilas- ja sairausryhmät
- läheiset

3.2 Valtakunnallisten Ikiliikkuja-hankkeiden tuloksia

3.2.1 Toteutuneet toimenpiteet ja tulokset

Hankkeissa toteutettiin monipuolisia toimenpiteitä, jotka liittyivät erityisesti toiminnan kehittämiseen, koulutusten, tapahtumien ja liikuntatoiminnan järjestämiseen, materiaalien tuottamiseen sekä eri toimijoiden väliseen yhteistyöhön. Lisäksi hankkeissa panostettiin viestintään, luentoihin, puheenvuoroihin ja esityksiin, ohjaus- tai työryhmien tapaamisiin. Tiedon ja palautteen keruuta vahvistettiin toiminnan kehittämiseksi sekä tuettiin vapaaehtoisten ja vertaisohjaajien toimintaa.

Kehittämistyö

Hankkeissa tehty kehittämistyö kohdistui uusien tai olemassa olevien toimintamallien, koulutusten, materiaalien tai yhteistyörakenteiden vahvistamiseen tai kehittämiseen. Kehittämistyön tueksi toteutettiin erilaisia kartoituksia ja selvityksiä sekä järjestettiin työpajoja.

- Hankkeissa tuotetut toimintamallit oli koettu toimivaksi ja hankkeiden avulla oli voitu lisätä tietoa ja ymmärrystä eri kohderyhmien liikunnasta. Toimintamallin jalkauttamista auttoivat mm. helppokäyttöisyys ja muokattavuus sekä vaikuttamistyö.

Esimerkki: Reumaliitto kartoitti kyselyn avulla yli 65-vuotiaiden sairastavien toiveita ja tarpeita liikkumiseen liittyen sekä mahdollisia liikkumisen esteitä. Kyselyn tarkoituksena oli mahdollistaa vastaaminen erityisesti niille, joita ei tavoiteta verkkokyselyillä.

Kohderyhmän tavoittaminen

Tyypillisimpiä keinoja kohderyhmien ja sidosryhmien tavoittamiseen olivat yhteistyö ja verkostot, yhteydenotot eri toimijoihin, tapahtumien ja tilaisuuksien järjestäminen sekä monikanavainen viestintä. Toiminnan leviämistä ja uusien kumppaneiden mukaan saamista edistivät myös kasvava tietoisuus väestön ikääntymisestä, liikkumisen ja ennaltaehkäisvän toiminnan tarve sekä kansalliset tavoitteet, kuten kaatumisten ehkäisyn maailmansuosituksen jalkauttaminen.

- Hankkeet tavoittivat kohderyhmiä hyvin, mitä edesauttoi yhteistyö eri toimijoiden kanssa. Sidosryhmien kiinnostus toimintaa kohtaan vaikutti positiivisesti kohderyhmän tavoittamiseen. Kohderyhmien tavoittaminen edellytti työtä ja resursseja. Kasvokkaiset kohtaamiset olivat tärkeitä uusien tahojen ja osallistujien tavoittamisessa ja innostamisessa mukaan. Toisaalta hankkeet toivat esiin, että tiettyjä kohderyhmiä oli vaikea tavoittaa. Koronapandemia haastoi etenkin kasvokkaisia kohtaamisia, mutta etä- ja hybriditilaisuuksien ansioista oli mahdollista tavoittaa enemmän osallistujia.

Liikuntatoiminta

Liikuntatoimintaa edistettiin yhteistyössä omien jäsenyhdistysten ja urheiluseurojen sekä muiden yhteistyötahojen kanssa. Hankkeissa painottuivat vertaisohjattu liikunta, luonto- ja ulkoliikunta sekä voima- ja tasapainoharjoittelu. Lisäksi toteutettiin monipuolista ryhmätoimintaa, kuten kävelyryhmiä, senioritanssia, etäjumppaa sekä palloilua. Osassa hankkeita liikuntatoimintaan sisältyi myös toimintakykytestauksia.

- Hankkeissa aloitettu liikuntatoiminta koettiin tarpeelliseksi.
 - Liikuntatoimintaan saatiin uusia osallistujia.

- Paikallisyhdistysten tieto ja innostus erilaisista liikuntamahdollisuuksista ja liikunnasta lisääntyi.
- Liikuntatoiminta lisäsi hyvinvointia sekä vahvisti sosiaalista kanssakäymistä. Esimerkiksi ryhmässä liikkuminen vertaisten kanssa koettiin kannustavaksi.
- Liikuntaryhmiin osallistuneiden toimintakyky koheni.
- Liikuntatoiminta vahvisti paikallista toimintaa.

Esimerkki: Eläkeläiset ry kiersi omia aluejärjestöjään pitäen yhdistyksille koulutus- ja ideointipäiviä liikuntatoiminnan monipuolistamiseksi. Tapahtumat houkuttelivat paikalle jo tuttujen vertaisohjaajien lisäksi uusia liikunta-aktiiveja sekä muutamilla paikkakunnilla myös ulkomaalaistaustaisia iäkkäitä.

Koulutukset

Koulutuksia järjestettiin eri kohderyhmille, kuten vapaaehtoisille, liikunta- ja sote-alan ammattilaisille tai opiskelijoille. Koulutusten tavoitteena oli vahvistaa osaamista ja tukea liikuntatoiminnan toteutusta eri organisaatioissa. Hankkeissa koulutettiin mm. vertaisohjaajia jäsenyhdistyksiin tai -seuroihin ohjaamaan liikuntatoimintaa. Koulutuksia toteutettiin

myös yhteistyökumppanin kanssa. Lisäksi tarjottiin täydennyskoulutusta esimerkiksi uusien materiaalien käyttöönottoon.

- Koulutukset koettiin tärkeiksi ja ne vahvistivat osallistujien osaamista liikuntatoiminnan ohjaamisesta.

Esimerkki: Suomen Latu koulutti ulkoilun vertaisohjaajia, jotka perustivat ulkoiluryhmiä jäsenyhdistyksiin. Vertaisohjaajat saavat ulkoilun ja yhdessä tekemisen kautta iloa myös omaan vastaavaan elämäntilanteeseen.

Esimerkki: Luustoliitto koulutti liikunnan vertaisohjaajia OTAGO-harjoittelun ohjaajiksi ja tarjosi koulutuksia ammattilaisille liikuntaharjoittelusta, joka tutkitusti ehkäisee myös kaatumisia.

Tapahtumat

Hankkeissa toteutettiin erilaisia senioreille suunnattuja tapahtumia, joissa jaettiin tietoa ja käytännön vinkkejä liikkumiseen ja erilaisista liikkumismahdollisuuksista. Tapahtumissa esiteltiin hankkeiden toimintaa, pidettiin liikuntatuokioita sekä toteutettiin toimintakykytestejä. Lisäksi osa tapahtumista kokosi

yhteen eri palveluntarjoajia ja yhteistyötahoja, mikä edisti verkostoitumista ja palvelujen tunnettuutta.

- Tapahtumat koettiin hyödyllisiksi, palaute oli myönteistä ja ne lisäsivät innostusta liikkumiseen ja oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Paikalliset toimijat saivat ideoita ja innostusta muilta yhdistyksiltä.

Esimerkki: Osassa liikunnan aluejärjestöjä järjestettiin Kunnon mummola -tapahtumia, joissa tehtiin toimintakykytestejä ja jaettiin tietoa liikkumisesta ja liikkumismahdollisuuksista.

Materiaalit

Hankkeissa tuotettiin monipuolista materiaalia liikuntatoiminnan ohjaamisen tueksi, kuten sisältöjä erilaisiin liikuntatoimintaan, liikuntakortteja, päiväkirjoja ja videoita. Osa materiaaleista suunnattiin suoraan ikäihmisille ja heidän läheisilleen. Lisäksi laadittiin oppaita ja ohjeistuksia toimintamallien käyttöönoton helpottamiseksi.

- Materiaalit lisäsivät valmiuksia kohdata erilaisia kohderyhmiä sekä tukivat ohjaustoimintaa. Materiaalien koettiin lisänneen eri toimijoiden valmiuksia kohdata kohderyhmää (muistisairaat), sekä lisänneen kiinnostusta liikkumiseen. Yhteistyötahot ottivat materiaaleja käyttöönsä ja sisällyttivät niitä koulutuksiinsa.

Esimerkki: Muistiliitto teki videon liikuntaneuvonnan ja liikunnanohjauksen ammattilaisille sekä vapaaehtois- ja vertaisohjaajille. Videolla lisätään ymmärrystä muistisairauksien erityispiirteistä ja annetaan käytännön neuvoja muistisairaiden liikkumisen edistämiseen ja liikkumaan kannustamiseen. Lisäksi muistisairaiden ja läheisten kanssa vertaiskehittiin aktiiviseen arkeen ja liikkumiseen kannustava materiaali.

3.2.2 Yhteistyö hankkeissa

Hankkeiden aikana yhteistyökumppaneiden määrä ja verkostot kasvoivat, yhteistyö syveni ja eri toimijoiden kiinnostus yhteistyöhön lisääntyi (kuva 4). Yhteistyö koettiin sujuvaksi, hyödylliseksi ja työn onnistumisen kannalta tärkeäksi. Valtakunnallinen yhteistyö vahvisti alueellista ja paikallista verkostoitumista sekä toi toimintaan monipuolisuutta ja uusia näkökulmia. Useissa hankkeissa korostui myös yhteistyön merkitys yksittäiselle hanketyöntekijälle. Esimerkiksi ohjausryhmän tuki ja palaute tarjosivat tärkeää sparrausta ja lisäsivät työn motivaatiota.

Vaikka yhteistyö nähtiin arvokkaana, sen toteuttamista rajoittivat usein resurssipula ja rajallinen työaika. Hanketyöntekijöiden rajallisen työajan takia oli toisinaan jouduttu kieltäytymään yhteistyöpyynnöistä ajanpuutteen vuoksi. Toisaalta myös yhteistyökumppaneilla saattoi olla liian vähän resursseja osallistua hankkeisiin, vaikka kiinnostusta olisi ollut. Hankkeiden alkuvaiheessa verkostoihin tutustuminen ja paikallisyhdistysten mukaan saaminen vei aikaa, mutta verkostoituminen nähtiin tärkeäksi etenkin yksin työskentelevän hanketyöntekijän kannalta.



Kuva 4. Hankkeissa tehtiin yhteistyötä monien eri tahojen kanssa.

YHTEISTYÖN MUOTOJA

- Toiminnan tai toimintamallien suunnittelu ja kehittäminen
- Paikallisten tahojen mukaan saaminen toiminnan suunnitteluun
- Hyvät ideat ohjausryhmistä
- Osaamisen jakaminen
- Tavoitteiden tarkentaminen
- Toiminnan kohdentaminen tietyille alueille
- Toiminnan toteuttaminen
- Tapahtumien järjestäminen, osallistuminen muiden järjestämiin tapahtumiin
- Paikallisen liikuntatoiminnan toteuttaminen
- Osallistuminen muiden järjestämiin liikuntakampanjoihin ja -tempauksiin
- Koulutusten kehittäminen ja pilotointi ja yhteistyökoulutukset
- Materiaalien hyödyntäminen puolin ja toisin
- Materiaalien kehittäminen, tuottaminen ja levittäminen
- Eri kohderyhmiltä kerätyn tiedon hyödyntäminen
- Testaus yhteistyökumppanin koulutuksessa
- Valmiin materiaalin kehittäminen oman kohderyhmän tarpeisiin
- Levittäminen yhteistyötahojen verkkosivujen ja koulutusten kautta
- Painetun materiaalin jakaminen kohderyhmälle
- Viestintä
- Tiedon levittäminen hankkeesta ja materiaaleista
- Toiminnan, tapahtumien ja koulutusten markkinointi
- Puheenvuorot

KOETTU HYÖTY YHTEISTYÖSTÄ

- Hankkeen tavoitteiden tarkentaminen ja toiminnan kohdentaminen
- Ideoita toiminnan kehittämiseen ja toteuttamiseen
- Osaamisen jakaminen
- Muiden tahojen materiaalien ja tapahtumien hyödyntäminen
- Kohderyhmien tavoittaminen
- Toiminnan levittäminen uusille kohderyhmille
- Suurempien tapahtumien toteuttaminen
- Tiedon levittäminen hankkeen toiminnasta
- Materiaalin laadun ja käytettävyyden parantaminen
- Toiminnan ja materiaalien levittäminen ja vakiinnuttaminen

3.2.3 Onnistumiset ja haasteet

Keväällä 2025 toteutetun Ikäinstituutin kyselyn mukaan hankkeiden merkittävimmiksi onnistumisiksi nähtiin uusien toimintamallien kehittäminen, onnistunut yhteistyö eri toimijoiden kanssa sekä yhteistyössä toteutetut tapahtumat ja koulutusten markkinointi. Onnistumisina pidettiin lisäksi uusien yhteistyötahojen löytymistä ja toiminnan laajenemista julkiselle sektorille, minkä taustalla arvioitiin olleen tietoisuuden kasvu väestön ikääntymisestä sekä hankkeen teemaan liittyvät HYTE-kertoimet. Muita yksittäisiä onnistumisia olivat toimiva viestintä sekä toiminnan käynnistyminen paikallisyhdistyksissä. Lisäksi koronapandemiasta huolimatta hankkeissa onnistuttiin kehittämään uusia, osittain korvaavia toimintamuotoja kuten tilaisuuksien järjestäminen etäyhteyksien avulla ja erilaiset digitaaliset materiaalit. Yhteistyö auttoi tavoittamaan hankkeen kohderyhmiä, laajentamaan toimintaa ja levittämään hankkeissa tuotettuja materiaaleja, joita oli hyödynnetty myös muiden organisaatioiden koulutuksissa.

Haasteena tuotiin esiin etenkin liian vähän liikkuvien ikäihmisten tavoittaminen ja heidän liikuntamotivaationsa lisääminen, sillä liikuntaan liittyvät tapahtumat eivät välttämättä innostaneet heitä liikkeelle. Toisaalta toimintaa saatettiin onnistua kehittämään palautteen pohjalta sellaiseksi, että se houkutteli paremmin kohderyhmää. Muita haasteita oli vapaaehtoisten vähyyys ja heidän löytämisensä sekä rahoituksen ja resurssien niukkuus ja toiminnan jatkuvuus. Osa hanketoimijoista arveli, ettei toimintaa

pystytä jatkamaan hankkeen päätyttyä. Avustuskautsi saattoi päättyä juuri, kun tietoa toiminnasta oli saatu levitettyä ja toiminnalle olisi alkanut olla enemmän kysyntää. Myös järjestökentän rahoituksen pienentyminen, kustannusten nousu sekä paikallisyhdistysten toimitilojen puute mainittiin haasteina. Työntekijöiden työsuhteeseen liittyneet asiat, kuten rekrytoinnin pitkittyminen, saattoi myös hidastaa ja vaikeuttaa hankkeen toimintaa.

Vajaa puolet hankkeista osui aikaan, jolloin koronapandemia vaikeutti hankkeiden toimintaa eri tavoin. Koronarajoitusten takia lähitilaisuuksia jouduttiin perumaan tai siirtämään ja osaa hankkeissa kehitettyjä toimintamalleja ei pystytty kokeilemaan käytännössä. Hankkeet saattoivat hakea avustukselle käyttöajan pidennystä, jotta toimintaa voitiin toteuttaa koronatilanteen hellitettyä. Koronarajoitusten jälkeen osa aiemmin kokoontuneista liikuntaryhmistä ei jatkanut toimintaansa. Ohjaajat eivät palanneet ohjaustehtäviin ja ikäihmiset olivat varovaisia palaamaan ryhmäliikuntaan.

3.2.4 Toiminnan jatkuminen ja vakiintuminen

Toiminnan jatkuminen ja vakiintuminen arvioitiin monessa hankkeessa todennäköiseksi ainakin osittain. Osa hankkeista arvioi jatkavansa toimintaa osana organisaation perustoimintaa esimerkiksi koulutusten, materiaalityötuotannon ja vapaaehtoisten tuen kautta. Osa hankkeista haki jatkorahoitusta toiminnan laajentamiseksi ja kehittämiseksi edelleen. Pie-

net resurssit tai aiheeseen perehtyneen työntekijän puute koettiin mahdolliseksi esteeksi toiminnan jatkumiselle ilman uutta hankerahoitusta.

Toiminnan jatkuvuutta tukivat huolellisesti valmistellut ja kohderyhmän tarpeisiin räätälöidyt materiaalit, jotka helpottivat mallien juurtumista. Hankkeessa tuotettuja toimintamalleja ja materiaaleja oli hyödynnettävissä jatkossakin esim. yhteistyötahojen koulutuksissa. Yhteistyö ja pysyvien yhteistyöverkostojen raken-

taminen nähtiin keskeisenä edellytyksenä toiminnan vakiinnuttamiselle. Myös verkkosivut ja sosiaalisen median alustat, kuten Facebook-ryhmät, tukivat valtakunnallisen ja paikallisen toiminnan jatkumista. Hankkeen ansiosta liikunnan tukemista on entistä helpompi jatkaa, ylläpitää ja soveltaa tulevissa tapahtumissa ja uusissa hankkeissa. Hankkeet loivat perustaa pitkäjänteiselle kehitystyölle ja vahvistivat valmiuksia edistää ikäihmisten liikuntaa myös tulevaisuudessa.

VALTAKUNNALLISTEN HANKKEIDEN NOSTOJA IKILIKKUJASTA

- Ikiliikkuja on tuonut hanketoimijoita yhteen ja lisännyt yhteistyötä.
- Ikiliikkujan tapahtumat ovat mahdollistaneet hankkeiden toiminnan, tulosten ja materiaalien esittelemisen ja levittämisen.
- Hanketoimijat ovat saaneet tietoa muiden hankkeiden toiminnasta ja materiaaleista sekä ideoita omaan hankkeeseen.
- Kohderyhmien (liikunta-alan ammattilaisten, vapaaehtoisten ja vertaisohjaajien) tavoittaminen mm. yhteisten webinaarien kautta on koettu toimivaksi.
- Ikiliikkujalta on saatu asiantuntijatukea mm. hankkeen ohjausryhmien kautta ja tarvittaessa. Ikiliikkujalta pyydetty esimerkiksi palautetta materiaaleista sekä tehty viestintäyhteistyötä.

Lähteet: OKM:n loppuselvitykset; Ikäinstituutin kysely valtakunnallisille hankkeille, kevät 2025



4 PAIKALLISET IKILIIKKUJA-HANKKEET

4.1 Kehittämisyhteistyöt paikallisille ikiliikkuja-hankkeille

Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa liikunnallista elämäntapaa edistäviä paikallisia kehittämishankkeita. Avustusten päätavoitteena on lisätä väestön liikuntaa ja fyysistä aktiivisuutta Suomessa koko elämäntavassa, erityisesti vähän liikkuvien keskuudessa. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämisyhteistyöjen avulla toimeenpannaan valtakunnallista liikunnan edistämisen Liikkuvat-kokonaisuutta paikallisella tasolla. Keskeisinä periaatteina ovat poikkisektorinen, -hallinnollinen ja -ammattilinen yhteistyö, liikunnan läpäisyperiaate suomalaisessa yhteiskunnassa sekä sukupuolten tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Aluehallintovirastot myöntävät näitä valtionavustuksia kunnille sekä varhaiskasvatusta järjestävälle rekisteröidyille yhteisöille ja säätiöille. (OKM 2025a). Ikiliikkuja-hanketoiminnalle on määritelty hyviä käytäntöjä toiminnan kehittämiseksi. Hanke voi kohdistua yhteistyön edistämiseen, osaamisen vahvistamiseen ja liikuntatoiminnan lisäämiseen. Toimenpiteissä tärkeää on iäkkäiden kuuleminen ja osallisuuden lisääntyminen. Toiminnan jatkuvuus hankekauden jälkeen on varmistettava.

Tässä selvityksessä tarkastellaan vuosina 2020–2024 toteutettuja liikunnallisen elämäntavan paikallisia ikiliikkuja-kehittämishankkeita. Näiden hankkeiden seuranta ja arviointia on toteuttanut Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likes. Ikiliikkuja-hankkeiksi on

luokiteltu ne liikunnallisen elämäntavan paikalliset hankkeet, joiden on arvioitu kohdentuvan ensisijaisesti ikäihmisiin ilman muita merkittäviä painopisteitä. Luokittelu on tehty Likesissä.

Selvityksen tietolähteinä on käytetty mm. liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämisyhteistyöjen seurantaraporttia, paikallisten hankkeiden koosteita (Turunen ym. 2021, Turunen & Tarkiainen 2022, Turunen ym. 2023, Turunen ym. 2024), vuosittaisia ikiliikkuja-ohjelmakoosteita vuosilta 2021–2024 (Tarkiainen ym. 2021, Tarkiainen & Turunen 2022, Syväoja ym. 2023a, Tarkiainen ym. 2024) sekä loppuselvitysraportteja vuosilta 2020–2023 (Tarkiainen ym. 2020, Syväoja ym. 2023b, Tarkiainen ym. 2023, Syväoja ym. 2025).

Vuosina 2020–2024 ikiliikkuja-hankkeita on ollut yhteensä 100, joista 61 on ollut uusia ja 39 jatkohankkeita. Kaikkiaan liikunnallisen elämäntavan paikallisia kehittämishankkeita on ollut vuosina 2020–2024 yhteensä 823, joista 384 on kohdistunut osittain tai kokonaan ikäihmisten liikuntaan.

Vuosina 2020–2024 ikiliikkuja-hankkeille on myönnetty liikunnallisen elämäntavan paikallisia valtionavustuksia yhteensä reilut 1,5 miljoonaa euroa, mikä vastaa noin 9 prosenttia kaikista myönnettyistä avustuksista (taulukko 2). Myönnetyllä avustuksella on

voinut kattaa enintään 50 % hankkeen kokonaiskustannuksista. Yksittäisten hankkeiden saamat avustukset ovat vaihdelleet 1 650–96 000 euron välillä. Keskimääräinen avustussumma on ollut noin 15

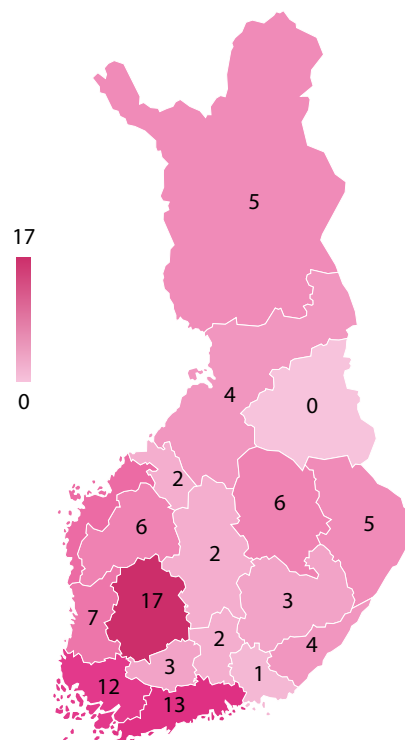
000 euroa hanketta kohti. Keskimääräinen Ikiliikkuja-hankkeille myönnetty avustussumma on kasvanut tasaisesti tarkastelujakson aikana.

Taulukko 2. Valtionavustukset liikunnallisen elämäntavan paikallisille hankkeille vuosina 2020–2024.

Vuosi	Myönnetty avustus (€)	Hankkeiden lukumäärä	Myönnetty avustus Ikiliikkuja-hankkeille (€)	Ikiliikkuja-hankkeiden lukumäärä	Myönnetty avustus Ikiliikkuja-hankkeille, osuus kaikista avustuksista	Myönnetty avustus keskimäärin per Ikiliikkuja-hanke (€)
2020	4 300 000	201	297 980	26	7 %	11 461
2021	2 998 520	154	167 700	14	6 %	11 979
2022	3 298 520	158	207 800	15	6 %	13 853
2023	3 038 900	150	379 000	19	12 %	19 947
2024	3 575 000	160	486 160	26	14 %	18 698
Yhteensä	17 210 940	823	1 538 640	100	9 %	15 386

Vuosina 2020–2024 paikallisia Ikiliikkuja-hankkeita on ollut eniten Pirkanmaalla, Uudellamaalla sekä Varsinais-Suomessa (kuvio 4). Kainuussa ei ole ollut yhtään pääasiallisia Ikiliikkuja-hankkeita.

Paikallisten Ikiliikkuja-hankkeiden määrä 2020–2024



4.2 Paikallisten Ikiliikkuja-hankkeiden tuloksia

4.2.1 Toteutuneet toimenpiteet ja tulokset

Vuosina 2020–2023 yleisimpiä toimenpiteitä paikallisissa Ikiliikkuja-hankkeissa olivat yhteistyön kehittäminen ja vahvistaminen, koulutusten ja liikuntaryhmien toteuttaminen, välinehankinnat, tapahtumat ja tempaukset, sekä liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus (kuvio 5). Muina toimenpiteinä oli mainittu mm. vertaisliikunta, luonto- ja ulkoliikunta, etäliikunta, kunto- ja hyvinvointimittaukset, viestintä ja tiedottaminen, lajikoelut, retket, vesiliikunta, sekä palveluketjujen ja -polkujen kehittäminen.

Liikuntaneuvontaa järjestettiin vähemmän kuin hankesuunnitelmissa oli kuvattu. Liikuntaneuvonta oli saattanut sisältyä muihin toimenpiteisiin tai toimintaa toteutettiin suunniteltua vähemmän. Vuosina 2022–2023 hankkeissa toteutettiin tapahtumia ja vertaisliikuntaa suunniteltua enemmän, kun taas luonto- ja ulkoliikuntaa, etäohjattua ja omatoimiliikuntaa, kun taas tapahtumia ja vertais-

Kuvio 4. Paikallisten Ikiliikkuja-hankkeiden määrä maakunnittain vuosina 2020–2024.

toimintaa toteutettiin suunniteltua vähemmän. Vuosina 2022–2023 hankkeissa toteutettiin tapahtumia ja vertaisliikuntaa suunniteltua enemmän, kun taas luonto- ja ulkoliikuntaa, etäliikuntaa ja omatoimiliikuntaan liittyviä toimenpiteitä tehtiin aiottua vähem-

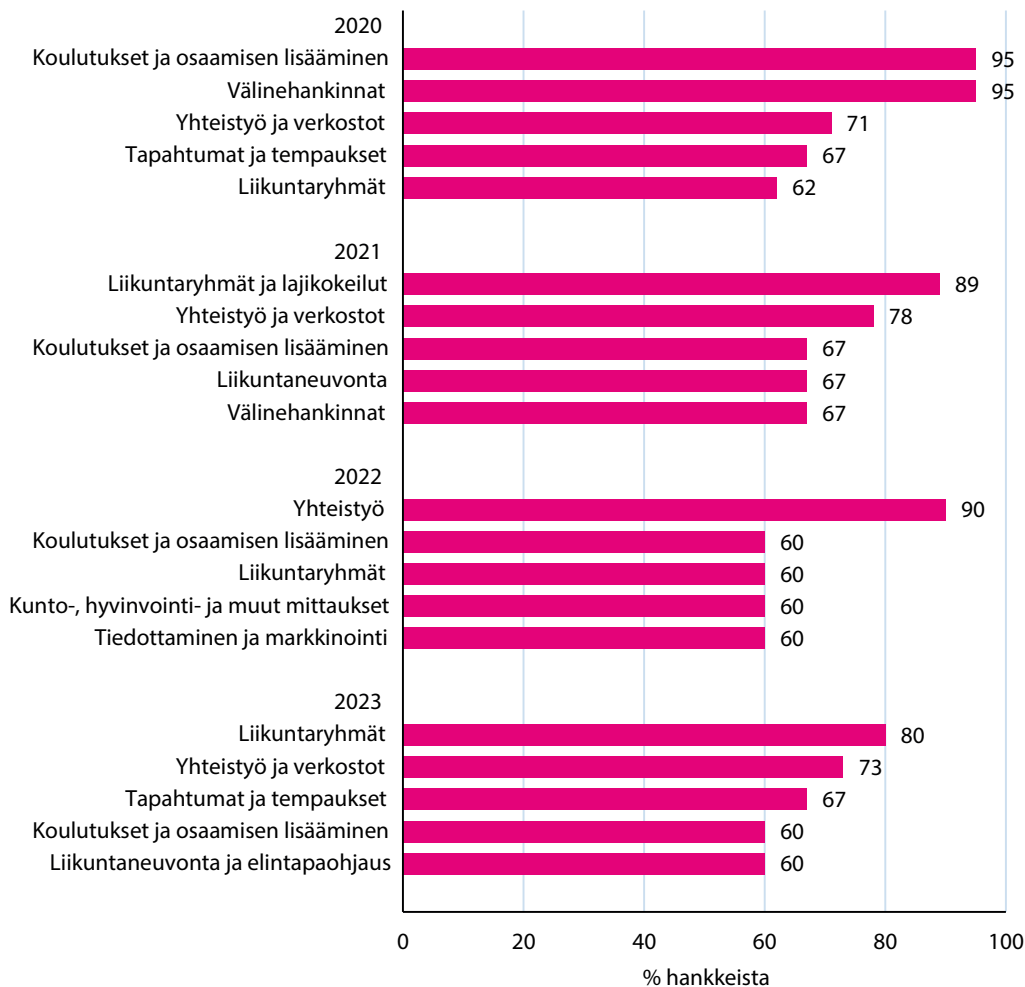
män. Vuonna 2023 välinehankintoja, liikuntaryhmiä ja kampanjoita toteutettiin enemmän kuin oli suunniteltu. Iäkkäiden omatoimi- ja luontoliikuntaa tuettiin välinehankinnoin ja tarjoamalla mahdollisuus lainata välineitä. Palkkauksiin liittyvät kulut olivat yleisiä 2020 (86 %) ja 2021 (100 %). Myöhemmiltä vuosilta ei vastaavaa lukua ollut saatavilla, mutta hanke-toimijoiden keskustelujen perusteella tiedetään, että kokonaiskustannuksista menee suuri osa palkkoihin. Poikkeuksena ne on jätetty pois kuviosta 5.

Vuosina 2020–2023 Ikiliikkuja-hankkeissa (n=55) tavoitteellinen osallistujamäärä oli keskimäärin 1162 henkilöä ja toteutunut osallistujamäärä oli 866 hanketta kohden. Vuonna 2020 koronapandemia vai-

keutti osallistujatavoitteen saavuttamista. Vuosina 2021–2023 Ikiliikkuja-hankkeissa onnistuttiin tavoittamaan kohderyhmät hyvin ja osallistujamäärät vastasivat pääosin suunniteltuja tavoitteita.

Ikäihmisten liikkuminen sekä tietoisuus liikkumisen ja ravitsemuksen merkityksestä olivat lisääntyneet. Vaikutuksina mainittiin myös myönteiset muutokset terveydessä ja toimintakyvyssä, yksinäisyyden väheneminen sekä osallisuuden vahvistuminen. Lisäksi korostettiin yhdenvertaisuuden ja saavutettavuuden parantamista, mikä näkyi esimerkiksi kuljetuspalveluiden tarjoamisena, liikuntatoiminnan maksuttomuutena sekä liikuntapalvelujen viemisenä myös kauempana asuvien ikäihmisten luokse.

Paikallisten Ikiliikkuja -hankkeiden yleisimmät toimenpiteet 2020 - 2023



Kuvio 5. Paikallisten Ikiliikkuja-hankkeiden yleisimmät toimenpiteet 2020–2023 (2020: n=20, 2021: n=9, 2022: n=10, 2023: n=15).

4.2.2 Yhteistyö hankkeissa

Yhteistyön kehittäminen oli yksi Ikiliikkuja-hankkeiden keskeisistä tavoitteista. Hankkeissa pyrittiin koamaan eri toimijoita yhteen vahvistamaan ikääntyneiden liikunnan edellytyksiä, kehittämään palveluketjuja ja varmistamaan toiminnan jatkuvuus hankekauden jälkeen.

Hakemusvaiheessa yleisimpiä yhteistyötahoja olivat eri järjestöt ja yhdistykset. Yhteistyötä suunniteltiin toteutettavan myös vanhus- ja vammaispalvelujen, vanhuseuvostojen, seurakuntien, urheiluseurojen, sosiaali- ja terveyspalvelujen, säätiöiden, liikunnan aluejärjestöjen, kuntien liikunta- ja nuorisopalvelujen sekä hyvinvointialueiden kanssa. Useissa hankkeissa yhteistyötahot ja suunnitelmat täsmentyivät vasta toiminnan käynnistyttyä ja paikalliset verkostot rakentuivat hankekauden aikana. Loppuselitysten mukaan yhteistyötä tehtiin eniten Ikäinstituutin, kolmannen sektorin toimijoiden, sosiaali- ja terveyspalvelujen sekä vanhuspalvelujen kanssa. Myös liikunta- ja urheiluseurat sekä liikunnan aluejärjestöt olivat usein kumppaneina. Erityisesti pienissä kunnissa poikkihallinnollinen yhteistyö toimi joustavasti yli sektorirajojen, mikä mahdollisti toiminnan laajenemisen ja resurssien tehokkaamman käytön.

Yhteistyön avulla toteutettiin monipuolisia toimenpiteitä, kuten liikuntaryhmiä ja -neuvontaa, koulutuksia, tapahtumia, retkiä, kuntotestejä ja etäliikuntaa. Lisäksi yhteistyön avulla kartoitettiin kohderyhmien tarpeita, tiedotettiin hankkeen toiminnasta, tavoitettiin osallistujia, löydettiin vertaisohjaajia ja vahvistettiin liikuntaneuvonnan palveluketjujen toimivuutta. Yhteistyön kautta pystyttiin tarjoamaan monipuolisempia palveluja ja edistämään ikäihmisten osallisuutta, esimerkiksi liikuntaraatien avulla. Sen avulla tavoitettiin uusia osallistujia, erityisesti hankkeen kohderyhmään kuuluvia ja lisättiin tietoisuutta ikääntyneiden liikuntamahdollisuuksista.

Verkostoyhteistyö, sitoutuneet yhteistyötahot ja alueellinen vertaiskehittäminen nousivat keskeisiksi tekijöiksi hankkeiden tavoitteiden saavuttamisessa. Vaikka koronapandemia toi haasteita, verkostojen joustavuus ja sitoutuminen mahdollistivat toiminnan jatkumisen. Yhteistyö lisäsi toiminnan vaikuttavuutta, tuki uusien toimintamallien kehittämistä ja loi pohjan pysyville rakenteille ikääntyneiden liikunnan edistämässä kunnissa ja alueilla. Sen jatkami-

nen nähtiin tärkeänä osana toiminnan jatkuvuutta ja vakiinnuttamista myös tulevaisuudessa.

4.2.3 Onnistumiset ja haasteet

Yhteistyö tuotiin esiin sekä merkittävänä onnistumisena että monien muiden onnistumisten taustalla vaikuttaneena tekijänä. Osittain myös sen avulla tavoitettiin kohderyhmiä, saatiin uusia liikkuja mukaan ja vahvistettiin paikallista toimijaverkostoa. Vuonna 2023 Ikiliikkuja-hankkeiden onnistumisina mainittiin matalan kynnyksen ryhmien ja vertaisohjaajakoulu- tusten suosio, vertaisohjaajaverkoston laajeneminen, uusien toimintamallien kehittäminen, osallistujien hyvinvoinnin parantuminen ja lisääntynyt tietoisuus liikuntaneuvonnasta.

Onnistumisten taustalla vaikuttivat huolellinen hankesuunnittelu, monipuolinen viestintä, vapaaehtoisten vertaisohjaajien aktiivisuus, riittävät resurssit, sekä osaavat, aikaansaavat ja kokoaikaiset hanketyöntekijät. Myös poikkisektorinen verkostotyö, koronarajoitusten poistuminen sekä selkeä tarve hankkeen toiminnoille edistivät tulosten saavuttamista ja onnistumisia.

Koronapandemian aikana (2020–2021) hankkeet joutuivat sopeutumaan nopeasti muuttuneeseen tilanteeseen. Hankkeissa löydettiin uusia toteutustapoja toiminnan toteuttamiseen ja kohderyhmän tavoittamiseen. Kehitettiin etäjumppia, tarjottiin puhelina- pua, järjestettiin ulko- ja parvekejumppia, sekä kannustettiin omatoimisiin kuntopiireihin kotona tai ulkokuntosaleilla. Pandemia vauhditti digitaalisia ratkaisuja ja lisäsi tietoisuutta ikäihmisten liikkumisen merkityksestä, mikä vahvisti hankkeiden merkitystä ja lisäsi kiinnostusta ikäihmisten liikuntaan. Pandemian aikaisen toiminnan onnistumiseen auttoivat mm. monipuoliset ja mukautuvat yhteistyöverkostot.

Paikallisten hankkeiden toimintaa myös vaikeutti koronapandemia etenkin vuosina 2020–2021, mikä näkyi esimerkiksi tapahtumien järjestämisessä ja ikäihmisten liikuntaneuvontaan osallistumisessa. Pandemian vuoksi vertaisohjaajia ei koulutettu suunnitellusti eikä vertaisohjattua toimintaa toteutettu. Ikäihmisten varovaisuus osallistua toimintaan vaikeutti kohderyhmän tavoittamista myös pandemian jälkeen.

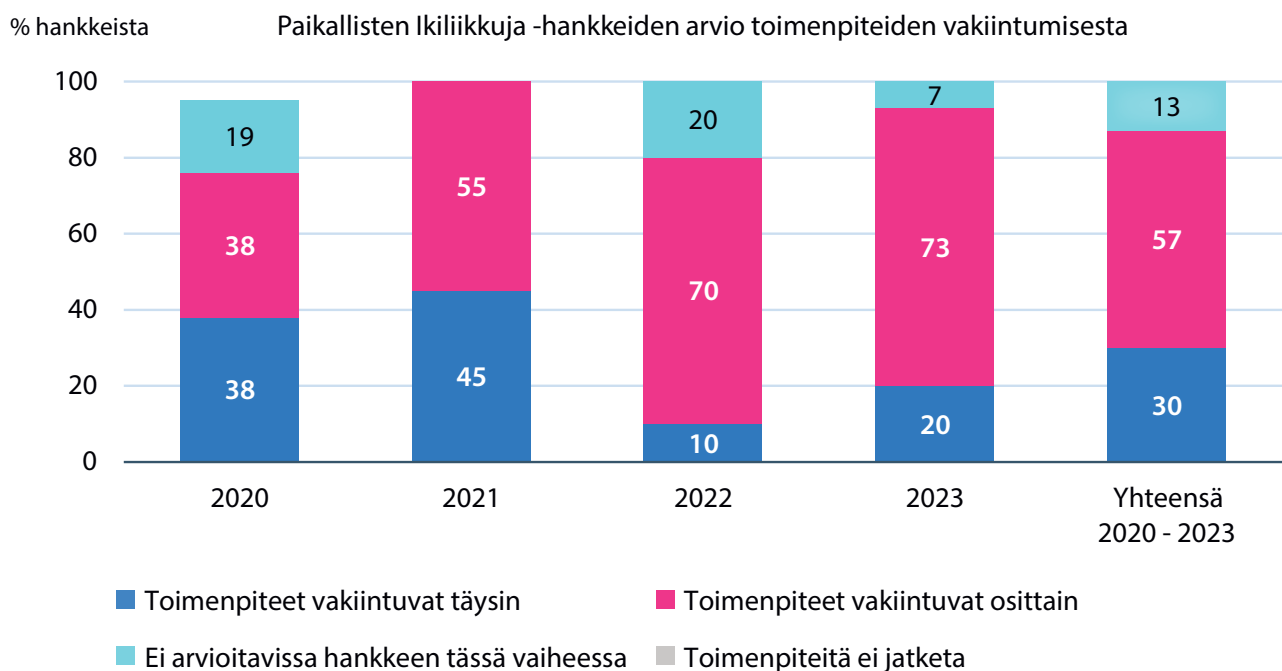
Työntekijävaihdokset, epäselvät työnkuvat ja tiedon- kulun haasteet koettiin vaikeuttaneen yhteistyötä

hyvinvointialueiden kanssa sekä hidastavan hanketyön etenemistä. Lisäksi hankkeissa mainittiin muina vaikeuksina mm. aikatauluhaasteet, hanketyöntekijän rekrytointi, vertaisohjaajien löytäminen ja sääolosuhteet ulkoilutapahtumien toteutumisessa. Myös etäjumppien järjestämisessä oli haasteita, sillä toimivien käytäntöjen löytäminen vei aikaa ja edellytti uudenlaista kokeilua ja sopeutumista. Yleisen kustannustason nousu koettiin vaikeuttaneen kuljetuspalvelujen järjestämistä. Vuosien 2022–2023 loppuselvitysraporteissa nousi esille hyvinvointialueudistukseen liittyviä haasteita. Muutoksen myötä osa aiemmin toimineista käytännöistä ja osaamisesta oli kadonnut, mikä vaikeutti yhteistyötä ja tiedonkulkua.

4.2.4 Toiminnan jatkuminen ja vakiintuminen

Hankkeiden avustamisessa rahoittajan odotusarvona on, että kehitetty toiminta jatkuu hankkeen päät-

tymisen jälkeen. Useat hankkeet raportoivat tavoitteekseen jatkaa ja vakiinnuttaa toimintoja tulevaisuudessa. Loppuselvitysten perusteella hankkeiden toimenpiteiden vakiintumiseen vaikuttaa se, millaisen aseman toiminta saa kunnan rakenteissa. Toiminnan jatkuvuutta tukee yhteistyön, vastuiden ja tehtävien kirjaaminen suunnitelmiin riittävällä konkretilla, mikä pienentää uhkaa toiminnan päättymiselle henkilövaihdostilanteissa. Vertaisohjaajat sekä osallistujien toiveiden ottaminen huomioon edesauttavat myös toiminnan vakiintumista. Esimerkiksi vuoden 2021 loppuselvitysraportissa hankkeiden jatkosuunnitelmia on kuvattu mm. liikuntaneuvonnan kehittäminen ja jatkaminen, liikuntaryhmien järjestäminen, yhteistyön ylläpitäminen ja liikuntaryhmien maksuttomuuden ja saavutettavuuden säilyttäminen. Jatkorahoituksen hakeminen tuotiin esiin vuosien 2022 ja 2023 raporteissa yhtenä jatkosuunnitelmana. Hankkeiden arvio toimenpiteiden vakiintumisesta on kuvattu kuviossa 6.



Kuvio 6. Paikallisten Ikiliikkuja-hankkeiden loppuselvityksissä raportoitu itsearvio toimenpiteiden vakiintumisesta osaksi kunnan pysyvää palvelujärjestelmää (2020: n=20, yksi hanke ei vastannut kysymykseen; 2021: n=9, 2022: n=10, 2023: n=15).



5 YHTEENVETO JA POHDINTA

Ikiliikkuja on osa opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa Liikkuvat-kokonaisuutta, jonka tavoitteena on tukea liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Ikäinstituutin koordinoima Ikiliikkuja on tarjonnut rakenteen ja tuen yli 65-vuotiaiden liikunnallisen elämäntavan edistämiseen valtakunnallisesti ja paikallisesti.

Tässä selvityksessä tarkasteltiin vuosina 2020–2024 alkaneita ja käynnissä olleita liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisia ja paikallisia hankkeita, joille opetus- ja kulttuuriministeriö on myöntänyt kehittämisavustuksia ikäihmisten liikkumisen edistämiseen. Selvityksen tiedot perustuvat hankkeiden loppuselvityksiin, seurantatietoihin sekä Ikäinstituutin ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun Likesin kokoamiin raportteihin. Liitteeseen 2 on koottu yhteenvetoa valtakunnallisten ja paikallisten hankkeiden keskeisimmistä tavoitteista, toimenpiteistä, yhteistyöstä, tuloksista, onnistumisista, haasteista sekä toiminnan jatkumisesta ja vakiintumisesta.

Valtakunnalliset hankkeet erosivat toisistaan tavoitteiden, toimenpiteiden ja kohderyhmien osalta ja osa niistä oli vielä kesken selvityksen laadinnan aikana. Hankkeissa painopiste oli toimijoiden osaamisen vahvistamisessa, uusien toimintamallien kehittämisessä sekä tiedon ja materiaalien tuottamisessa ikääntyneiden liikunnan tueksi. Valtakunnallisten hankkeiden kautta syntyi monialaista yhteistyötä ja verkostoja, jotka tukivat liikkumisen edistämisen rakenteiden vahvistumista. Toiminta lisäsi tietoisuutta liikkumisen ja hyvinvoinnin yhteyksistä ja vahvisti iäkkäiden liikunnan asemaa osana laajempaa terveyden ja toimintakyvyn edistämistä.

Paikallisissa Ikiliikkuja-hankkeissa keskityttiin konkreettiseen toiminnan kehittämiseen kunnissa ja eri yhteisöissä. Hankkeissa toteutettiin liikuntaryhmiä, koulutuksia, tapahtumia ja liikuntaneuvontaa sekä kehitettiin verkostoja ja uusia käytäntöjä ikääntyneiden liikkumisen tueksi. Yhteistyö nähtiin keskeisenä onnistumisen edellytyksenä ja sitä tehtiin laajas-

ti kuntien, hyvinvointialueiden, eri järjestöjen ja urheiluseurojen kanssa. Hankkeet raportoivat liikkumisen lisääntymisestä, osallisuuden vahvistumisesta ja ikäihmisten hyvinvoinnin kohentamisesta.

Sekä valtakunnallisissa että paikallisissa hankkeissa onnistumista tuki huolellinen suunnittelu, riittävät resurssit, osaavat työntekijät, poikkisektorinen yhteistyö ja selkeä tarve toiminnalle. Haasteina koettiin koronapandemian vaikutukset, hyvinvointialueuudistuksen tuomat muutokset sekä resurssi- ja henkilöstöhaasteet.

Valtaosa hankkeista arvioi toiminnan jatkuvan ainakin osittain hankekauden jälkeen. Toimintaa pyrittiin vakiinnuttamaan osaksi kuntien ja järjestöjen pysyviä rakenteita, esimerkiksi liikuntaryhmien, koulutusten ja liikuntaneuvonnan muodossa. Jatkorahoituksen hakeminen, yhteistyön ylläpito ja toimintamallien juurruttaminen kuntien rakenteisiin nähtiin keskeisinä tekijöinä pysyvän toiminnan turvaamiseksi. Toisaalta toiminnan jatkumista ja vakiintumista voi olla haastavaa arvioida heti avustuskauden päätteeksi. On myös otettava huomioon, että toiminnan vakiintumista ei myöskään pyydetty raportoimaan valtakunnallisten hankkeiden loppuselvityksissä.

Ammattilaisten näkemykset tukevat havaintoja siitä, että iäkkäiden liikkumisen edistäminen edellyttää riittäviä resursseja, yhteistyötä ja osaamisen vahvistamista. Verkostomainen työskentely, tiedon jakaminen ja yhteiset koulutukset nähtiin keskeisinä käytäntöinä, jotka tukevat hankkeiden tuloksellisuutta ja jatkuvuutta. Resurssien riittävyys nousi esiin sekä valtakunnallisissa että paikallisissa hankkeissa onnistumisen edellytyksenä. Ilman aikaa ja rahoitusta pitkäjänteinen kehittämistyö on vaikeaa.

Niin ammattilaisten, vertaisten kuin ikäihmistenkin toimintaympäristö on muuttunut merkittävästi. Hyvinvointialueuudistus ja koronapandemia toivat omat haasteensa, jotka näkyivät yhteistyön, tiedonkulun ja osallistumisen vaikeuksina. Toisaalta ne vauhdittivat digitaalisten toimintatapojen käyttöönottoa ja vahvistivat ymmärrystä ikäystävällisten palvelupolkujen

ja yhteisöllisyyden merkityksestä. Monissa hankkeissa opittiin toimimaan entistä joustavammin ja löytämään uusia tapoja tavoittaa kohderyhmiä.

Jatkossa hankkeiden kehittämistyössä olisi tärkeää selkeyttää hankkeiden arviointi- ja raportointikäytäntöjä, jotta toiminnan vaikutuksia voidaan osoittaa entistä selkeämmin. Raportoinnin kehittämistä tukisi nykyistä selkeämpi ja yhtenäisempi raportointipohja, joka auttaisi hahmottamaan toimenpiteiden ja vaikutusten välisiä yhteyksiä. Myös erilaisten yhteisten mittareiden ja arviointimenetelmien hyödyntäminen voisi parantaa tulosten vertailtavuutta. Näin voitaisiin paremmin arvioida, millaisia tuloksia ja muutoksia hankkeiden avulla saavutetaan. Suomessa ei ole riittävästi systemaattista tietoa muistisairaiden sekä kieli- ja kulttuurivähemmistöihin kuuluvien ikääntyneiden liikuntatoiminnasta. Tarvitaan lisätutkimusta ja kehittämistyötä, jotta liikunnan saavutettavuus ja yhdenvertaisuus toteutuvat kaikissa ikäryhmissä.

Ikiliikkuja-toiminta on onnistunut luomaan valtakunnallisen rakenteen, joka kokoaa yhteen toimijoita ja vahvistaa ikääntyneiden liikunnan edistämisen osaamista. Sen vahvuuksia ovat monialainen yhteistyö, koulutusten ja materiaalien tuottaminen sekä paikallisten ja valtakunnallisten toimijoiden tukeminen. Jatkossa olisi tärkeää vahvistaa edelleen oppilaitosyhteistyötä sekä urheiluseurojen roolia ikäihmisten liikunnan edistäjinä. Ikiliikkujan tulisikin voida toimia myös tulevaisuudessa entistä vahvempana sillanrakentajana kuntien, hyvinvointialueiden, järjestöjen, oppilaitosten ja muiden toimijoiden välillä. Monialainen yhteistyö ja kohderyhmän monimuotoisuuden huomioiminen sekä liikunnan puheeksiottaminen ovat keskeisiä, jotta ikääntyneiden liikkuminen ja hyvinvointi voivat aidosti juurtua osaksi arkea, palveluja ja eri yhteisöjä.

Selvityksen perusteella voidaan todeta, että ikiliikkuja-hankkeet ovat merkittävästi vahvistaneet ikäihmisten liikkumisen edistämisen rakenteita ja osaamista Suomessa. Niiden kautta on luotu yhteistyöverkostoja, pysyviä toimintamalleja ja lisätty tietoisuutta liikkumisen merkityksestä.

6 SUOSITUKSIA IKÄIHMISTEN LIKKUMISEN EDISTÄMISEKSI

Liikkuminen perusoikeudeksi

- ▶ Vahvistetaan Liikunta kaikissa politiikoissa -periaatteen toteutumista kunnissa ja hyvinvointialueilla. Ikääntyneiden liikkumisen edistäminen kirjataan strategioihin sekä ikääntyneiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen (HYTE) suunnitelmiin.

Pitkäjänteinen ja monikanavainen resursointi

- ▶ Iäkkäiden liikkumisen edistäminen tulisi nähdä keskeisenä toimenä kuntien talousarvioissa ja huomioida se myös järjestöavustuksissa.
- ▶ Valtakunnallisissa rahoituslinjauksissa tulisi huomioida iäkkäiden kasvava ja moninainen kohderyhmä ja varmistaa valtakunnallinen ja paikallinen Ikiliikkuja-toiminta.

Yhteistyö ja verkostot

- ▶ Kootaan kunnan, hyvinvointialueen, järjestöjen, seurakuntien, oppilaitosten, apteekkien, aluejärjestöjen ja muiden toimijoiden pysyvä verkosto, jossa määritellään roolit ja vastuut.
- ▶ Tehdään yhteistyössä kunta- ja aluetasoinen suunnitelma terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien sekä kaatumisriskissä olevien iäkkäiden tunnistamiseen ja tavoittamiseen.
- ▶ Rakennetaan iäkkäiden liikkumisen palvelupolku, jossa toteutuu asiakkaan tunnistaminen, liikkumisen puheeksiotto, ohjaus ja neuvonta sekä toimintakyvyn mukaiset liikkumismahdollisuudet.

Liikuntatoiminta ja -neuvonta

- ▶ Liikuntaneuvontaa on tarjolla iäkkäille ja siinä hyödynnetään yksilö- ja ryhmämuotoista toimintatapaa. Liikuntaneuvonnan vaikutuksia seurataan.
- ▶ Varmistetaan liikuntatarjonnan ja liikkumismahdollisuuksien monipuolisuus. Voima- ja tasapainoharjoittelun lisäksi tulisi huomioida arkiliikkumisen edistäminen, ulkoliikunta, sovellettu lajiharjoittelu sekä etäohjatun liikunnan mahdollisuudet.

Saavutettavuus ja olosuhteet

- ▶ Parannetaan iäkkäiden liikuntapalvelujen saavutettavuutta tuomalla toimintaa lähelle ikäihmisiä, hyödynnetään erilaisia kuljetusratkaisuja sekä tarjotaan myös maksuttomia tai edullisia liikuntapalveluja.
- ▶ Varmistetaan esteettömät ulkoilureitit ja sisäliikuntatilat.

Osaamisen lisääminen ja vahvistaminen

- ▶ Lisätään osaamista iäkkäiden liikunnasta, liikuntamotivaatiosta ja liikkumisen merkityksestä eri kohderyhmille: iäkkäille, heidän läheisilleen, ammattilaisille, vertaisohjaajille ja päättäjille.
- ▶ Vahvistetaan vertaistoimintaa kouluttamalla ja tukemalla.

Kohdennettu ja monikanavainen viestintä

- ▶ Viestitään iäkkäiden liikuntapalveluista sekä iäkkäille että heitä kohtaaville ammattilaisille monikanavaisesti huomioiden myös painettu materiaali sähköisen viestinnän lisäksi.

Osallisuus ja iäkkäiden kuuleminen

- ▶ Varmistetaan, että ikäihmiset otetaan mukaan liikuntatoiminnan ja -olosuhteiden suunnitteluun hyödyntämällä esimerkiksi kyselyitä ilman yläikärajaa, liikuntaraateja, järjestöfoorumeita.

Seuranta ja arviointi

- ▶ Suunnitelmien ja toiminnan toteutumista sekä vaikutuksia arvioidaan säännöllisesti.
- ▶ Tuloksia hyödynnetään kehittämistyössä ja niistä viestitään eri tahoille.

LÄHTEET

Ala-Vähälä T (2024). Soveltavan liikunnan tilanne kunnissa 2023. Valtion liikuntaneuvosto. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2024:2. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2024/08/Valtion-liikuntaneuvosto-Soveltavan-liikunnan-tilanne-kunnissa-2023-2.pdf>

Feenstra RW, de Bruin LJE & van Heuvelen MJG (2023). Factors affecting physical activity in people with dementia: A systematic review and narrative synthesis. *Behavioral Sciences*, 13 (11): 913. <https://doi.org/10.3390/bs13110913>

Gibson AA, Gale, J, Stamatakis E, Lindley R, Fontana L, Cistulli PA & Nassas N (2023). Impact of lifestyle risk factors on admission to nursing home care: a cohort study of 127,108 people aged 60 years and over. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 77 (11): 744–751. <https://doi.org/10.1136/jech-2023-220518>

Ikäinstituutti (2010). Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi. Ikäinstituutti. Helsinki.

Ikäinstituutti (2025). Vertaisohjaajat ja ulkoiluystävät ovat korvaamattomia ikäihmisten liikuttajia. Verkko uutinen. Viitattu 12.11.2025. <https://www.ikainstituutti.fi/uutiset/vertaisohjaajat-ja-ulkoiluystavat-ovat-korvaamattomia-ikaihminen-liikuttajia/>

Iso-Markku P, Waller K, Vuoksima E, Vähä-Ypyä H, Lindgren N, Heikkilä K, Sievänen H, Rinne J, Kaprio J & Kujala UM. (2018). Objectively measured physical activity profile and cognition in older Finnish twins. *Alzheimer's & Dementia: Translational Research & Clinical Interventions*, 4 (1): 263–271. <https://doi.org/10.1016/j.trci.2018.06.007>

Jaakkola J (2021). "Mä viihdyn kivasti nojatuolissa" – Liikunnan rooli ja merkitys elämässä. Ikiliikkuja innostaa liikkeelle -viestintäkampanjan selvitystyö. Ikäinstituutti. Helsinki. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2022/02/Liikunnan_rooli_merkitys_selvitys_2022.pdf

Kestilä L, Karvonen S, Jauhiainen S & Mikkola H (toim.) (2023). Väestön terveys- ja hyvinvointikatsaus 2023: Tavoitteena sosiaalisesti kestävä Suomi. Työpaperi 14/2023. Terveyden hyvinvoinnin laitos & Kela. Helsinki. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-072-9>

Kolehmainen L, Havulinna S, Ngandu T, Strandberg T, Levälahti E, Lehtisalo J, Antikainen R, Hietikko E, Peltonen M, Pölönen A, ym. (2021). Earlier life leisure-time physical activity in relation to age-related frailty syndrome. *Age and Ageing*, 50 (1): 161–168. <https://doi.org/10.1093/ageing/afaa132>

Korpilahti U, Koivula R, Persephone D, Jakoaho V & Lillsunde P (toim.) (2020). Turvallisesti kaiken ikää: Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma 2021–2030 sekä selvitys kustannuksista. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:33. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-8343-4>

Kultala S (7.4.2022). Asiakas-segmentointi ikääntyneiden liikuntapalveluiden kehittämisen pohjana Turussa. Parhaita paloja Voimaa vanhuuteen -kunnista -webinaari 7.4.2022. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/sites/3/2022/04/Asiakas-segmentointi-Turku-Saija-Kultala.pdf>

- Kuusio H, Seppänen A, Jokela S, Somersalo L & Lilja E (toim.)** (2020). Ulkomaalaistaustaisten terveys ja hyvinvointi Suomessa. FinMonik-tutkimus 2018–2019. THL – Raportti 1/2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-034-1>
- Lahti J** (2023). Liikunta. Teoksessa: MoniSuomi-työryhmä (2023). MoniSuomi-tutkimuksen 2022–2023 perustulokset. Verkkosivu. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.11.2025. <https://thl.fi/monisuomi/tulokset>
- Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvveluista** (980/2012). <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2012/980>
- Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä** (612/2021). <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2021/612>
- Liikenne- ja viestintäministeriö** (2018). Kävelyn ja pyöräilyn edistämishjelma. Liikenne- ja viestintäministeriön julkaisuja 5/2018. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-243-549-1>
- Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishavustusten seurantaraportti.** 2025. Päivittyvä tietoaalusta. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.9.2025. <https://www.jamk.fi/fi/projekti/liikunnan-paikallisten-kehittamishankkeiden-seuranta>
- Liikuntalaki** (390/2015). <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2015/390>
- Liikuntaneuvonnan tietokanta** (2025). Liikkuva aikuinen, Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2025. Viitattu 12.11.2025. <https://liikuntaneuvonta.fi/liikuntaneuvonnan-tietokanta/>
- Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, Ames D, Ballard C, Banerjee S, Brayne C, Burns A, Cohen-Mansfield J, Cooper C, ym.** (2020). Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. The Lancet, 396 (10248): 413–446. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)
- Luonsinen M** (2023) Liikennevalomalli toimintakyvyn tason tunnistamisen tukena. Innokylä. Viitattu 18.11.2025. <https://www.innokyla.fi/fi/toimintamalli/liikennevalomalli-toimintakyvyn-tason-tunnistamisen-tukena>
- Martín-María N, Caballero FF, Moreno-Agostino D, Olaya B, Haro JM, Ayuso-Mateos JL & Miret M** (2020). Relationship between subjective well-being and healthy lifestyle behaviours in older adults: a longitudinal study. Aging & Mental Health, 24 (4): 611–619. <https://doi.org/10.1080/13607863.2018.1548567>
- Mononen K, Mäkinen J, Kareinen E, Minna Blomqvist & Hannula J** (29.10.2025). Aikuisväestön liikunnan harrastaminen, vapaaehtoistyö ja osallistuminen. 10. Kansallinen liikuntafoorumi 28.–29.10.2025, Rovaniemi.
- Montero-Odasso M, van der Velde N, Martin FC, Petrovic M, Tan MP, Ryg J, Aguilar-Navarro S, Alexander NB, Becker C, Blain H, ym.** (2022). World guidelines for falls prevention and management for older adults: a global initiative. Age and Ageing, 51 (9): afac205. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö** (2025a). Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishavustukset. Viitattu 31.3.2025. <https://okm.fi/-/liikunnallisen-elamantavan-paikalliset-kehittamisavustukset>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö** (2025b). Liikunnallisen elämäntavan valtakunnalliset kehittämishavustukset. Viitattu 31.3.2025. <https://okm.fi/-/liikunnallisen-elamantavan-valtakunnalliset-kehittamisavustukset>

Peotta HM, Inkinen V & Laine K (2022). Monipuolistuva liikunta – erilaiset liikkujat. Arviointitutkimus kehittämisavustuksesta Maahanmuuttajien kotoutuminen liikunnan avulla 2011–2019. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 409. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-790-563-3>

Pitkälä KH, Pöysti MM, Laakkonen ML, Tilvis RS, Savikko N, Kautiainen H & Strandberg TE (2013). Effects of the Finnish Alzheimer Disease Exercise Trial (FINALEX): A Randomized Controlled Trial. *JAMA Internal Medicine*, 173 (10): 894–901. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.359>

Prinkey V & Roitto R (toim.) (2024) Liikuttaako 2023?: Toimintarajoitteisille henkilöille suunnatun Liikkuajakyselyn ja Seura- ja yhdistyskyselyn raportti. Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 26. LTS. Helsinki. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/liikuttaako-2023.pdf

Rappe E, Rajaniemi J, Ahosola P & Topo P (2023a). Vanhusneuvostot vaikuttajina – vanhusneuvostokyselyn 2023 tulokset. Ikäinstituutti. Helsinki. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2024/08/Vanhusneuvostot-vaikuttajina-suomi-29-5-24.pdf>

Rappe E, Saloranta, E, Rajaniemi J, Borodulin K & Pennanen M (2023b). Vanhusneuvostokysely iäkkäiden toimintakykyä ylläpitävistä palveluista 2022. Ikäinstituutti. Helsinki. https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2023/01/Vanhusneuvostokysely_NETTI.pdf

Sadaqa N, Németh G, Makai A, Prémusz V & Hock A (2023). Effectiveness of exercise interventions on fall prevention in older adults. *Frontiers in Public Health*, 11: 1209319. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1209319>

Salari N, Darvishi N, Ahmadipannah M, Shohaimi S & Mohammadi M (2022). Global prevalence of falls in the older adults: a comprehensive systematic review and meta-analysis. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research* 17, 334. <https://doi.org/10.1186/s13018-022-03222-1>

Salonoja & Kivelä (2024) Iäkkään kaatuminen. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 140 (8): 643–651. <https://www.duodecimlehti.fi/duo18201>

Savela S, Komulainen P, Sipilä S & Strandberg T (2015). Ikääntyneiden liikunta – minkälaista ja mihin tarkoitukseen? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 131 (18): 1719–1725. <https://www.duodecimlehti.fi/duo12448>

Savikangas T, Savolainen T, Tirkkonen A, Alén M, Hautala AJ, Laukkanen JA, Rantalainen T, Törmäkangas T & Sipilä S (2023). The impact of multimorbidity patterns on changes in physical activity and physical capacity among older adults participating in a year-long exercise intervention. *Journal of Aging and Physical Activity*, 32 (2): 213–224. <https://doi.org/10.1123/japa.2022-0397>

Savikangas T, Törmäkangas T, Tirkkonen A, Alén M, Fielding RA, Kivipelto M, Stigsdotter-Neely A & Sipilä S (2021). The effects of a physical and cognitive training intervention vs. physical training alone on older adults' physical activity: A randomized controlled trial with extended follow-up during COVID-19. *PLOS One*, 16 (12): e0258559. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258559>

Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, Clemson L, Hopewell S & Lamb SE (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2019, Issue 1. Art. No.: CD012424. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2>

Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö (2004). Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksen. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön oppaita 2004:6. Helsinki. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201504225818>

Sosiaali- ja terveysministeriö (2020). Kansallinen ikäohjelma vuoteen 2020: Tavoitteena ikäkyvykäs Suomi. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:31. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-6865-3>

Sosiaali- ja terveysministeriö, Hyvinvointialueyhtiö Hyvil Oy & Kuntaliitto (2024). Laatusuositus aktiivisen ja toimintakykyisen ikääntymisen ja kestävien palvelujen turvaamiseksi 2024–2027. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2024:4. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-5436-6>

Sosiaali- ja terveysministeriö & Opetus- ja kulttuuriministeriö (2013). Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3412-2>

Sotkanet (2025). Toimintarajoitteita terveysongelman vuoksi, osuus (%), 65 vuotta täyttäneet (ind. 5557). Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.11.2025. <https://sotkanet.fi>

Storeng SH, Sund ER & Krokstad S (2018). Factors associated with basic and instrumental activities of daily living in elderly participants of a population-based survey: the Nord-Trøndelag Health Study, Norway. *BMJ Open*, 8:e018942. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-018942>

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim (2017). Lonkkamurtuma. Käypä hoito -suositus. Päivitetty 16.10.2017. Viitattu 3.10.2025. <https://www.kaypahoito.fi>

Syväoja H, Kukko T, Tarkiainen E & Turunen M (2023a). Ikiliikkuja-toiminta 2023. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi toimintakauden alussa 2023. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Syväoja H, Tarkiainen E, Kukko T & Turunen M (2023b). Liikunnallinen elämäntapa 2021. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden loppuselvitysten arviointiraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-689-7>

Syväoja H, Tarkiainen E, Kukko T & Turunen M (2025). Liikunnallinen elämäntapa 2023: Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta- ja arviointiraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-785-6>

Tarkiainen E, Kukko T & Turunen M (2023). Liikunnallinen elämäntapa 2022. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden loppuselvitysten arviointiraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-747-4>

Tarkiainen E, Syväoja H, Kukko T & Turunen M (2024). Ikiliikkuja-hanketoiminta kunnissa 2024. Ikäihmisiin kohdistuvien liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden hakemusten seuranta ja arviointi. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Tarkiainen E & Turunen M (2022). Ikiliikkuja -ohjelmakooste. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi 2022. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Tarkiainen E, Turunen M & Kukko T (2022). Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden vuoden 2020 toiminnan tulokset. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-830-665-1>

Tarkiainen E, Turunen M & Laine K (2021). Ikiliikkuja-ohjelmakooste. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi 2021. Likes.

Taalu A & Sammaljärvi T (2015). Soveltavan liikunnan kehittämissuosittelujen osa-alueet. Teoksessa SoveLi ry (2015) Liikkuen kohti terveyttä ja hyvinvointia. Soveltavan liikunnan kehittämissuosittelut vuosille 2016–2021. Soveltavan liikunnan julkaisuja 2015:5

TEAvisari (2025). Liikunta kunnan toiminnassa 2024. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 10.11.2025. <https://teaviisari.fi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL (2025a). Sosiaaliturvan menot ja rahoitus 2023: Sosiaaliturvamenot olivat 87 miljardia – kasvua edellisvuodesta kaksi prosenttia. Tilastoraportti 2/2025. Suomen virallinen tilasto (SVT). <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202501308119>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL (2025b). Tapaturmien hoito erikoissairaanhoidossa 2024: Nuorten ja työikäisten tapaturmat vähentyneet. Tilastoraportti 42/2025. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2025061669414>

Terveydenhuoltolaki (1326/2010). <https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/2010/1326>

Tilastokeskus (2024). Nykyisen tason nettomaahanmuutto ylläpitäisi väkiluvun kasvua. Tiedote 24.10.2024. Viitattu 12.11.2025. <https://stat.fi/julkaisu/cln1i9lg94af80bw1rxn0njfg>

Tilastokeskus (2022). Vapaaehtoistyöhön osallistuminen on vähentynyt 10 vuodessa. Katsaus 8.6.2022. Viitattu 12.11.2025. <https://stat.fi/julkaisu/ckto91uso1j1f0b00cvkof626>

Turunen M, Kukko T, Tarkiainen E & Syväoja H (2024). Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeet 2024: hakemusvaiheen seuranta ja arviointi. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Turunen M, Kukko T, Tarkiainen E & Syväoja H (2023). Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeet 2023. Hakemusvaiheen seuranta ja arviointi. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Turunen M & Tarkiainen E (2022). Perustietoa hankesuunnitelmista. Liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi 2022. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Turunen M, Tarkiainen E & Laine K (2021). Perustietoa hankesuunnitelmista. Liikunnallisen elämäntavan paikalliset kehittämishankkeiden seuranta ja arviointi 2021. Likes.

UKK-instituutti (2019). Vireyttä liikkumalla. Viikoittainen liikkumisen suositus yli 65-vuotiaille. Viitattu 12.11.2025. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/liikkumisen-suositus-yli-65-vuotiaille/>

Urtamo A, Karvinen E, Salminen U & Säpyskä-Nordberg M (2010). Suositukset iäkkäiden turvallisen ja säännöllisen ulkona liikkumisen edistämiseksi ja hyviä toimintamalleja käytäntöön. Diasarja ulkoilusuosituksista. Ikäinstituutti. Helsinki. <https://www.ikainstituutti.fi/tuote/diasarja-ulkoilusuosituksista/>

Valtioneuvosto (2021). Hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistäminen 2030: Toimeenpanosuunnitelma. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:27. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-670-9>

Valtioneuvosto (2018). Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta (VNS 6/2018).

Valtion liikuntaneuvosto (2019). Liikunnan ja liikkumisen edistäminen valtionhallinnossa – Ministeriöiden tulokortit. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2019:6. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/lausunnot-ja-julkaisut/liikunnan-ja-liikkumisen-edistaminen-valtionhallinnossa-ministerioiden-tulokortit/>

Vasankari T & Kolu P (toim.) (2018). Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-535-8>

World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 2020. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Żurek G, Lepsy E, Żurek A, Radajewska A, Ptaszkowski K & Golachowska M (2020). The relationship between the level of physical activity, independence in daily activities, and life quality and satisfaction in women over 80 living in rural areas - a pilot study. *Roczniki Państwowego Zakładu Higieny*, 71: 171–180. <https://doi.org/10.32394/rpzh.2020.0112>

LIITTEET

Liite 1. Liikunnallisen elämäntavan valtakunnalliset kehittämisavustukset ikäihmisiin kohdistuville hankkeille vuosina 2020–2024

Hankkeen toteuttajataho	Myöntö- vuodet	Myönnetty avustus	Hankkeen nimi
MIELI ry	2019 2020 2021	30 000 30 000 39 000	Liikkuva mieli ikääntyessä
Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry	2019 2020 2021	30 000 37 000 37 000	Ilo oppia ja ohjata
Eläkeläiset ry	2020 2021	32 000*	Liikumme luonnossa
Metropolia	2020 2021	60 000 60 000	Seniorit tikissä
Suomen Luustoliitto ry	2020 2021 2022	50 000 45 000 65 600	Ehkäistään kaatumiset liikunnalla EKLI
Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry	2023 2024	40 000 40 000	Happihyppely – Lisää liikettä arkeen
Eläkeläiset ry	2023 2024	40 000 40 000	Liikuntaverstaat
Suomen Latu ry	2023 2024	49 617 51 000	Hyvinvointia ulkoilusta
Suomen Kuurojen Urheiluliitto ry	2023 2024 2025	50 000*	Etäjumppaa kuulovammaisille senioreille
Suomen Luustoliitto ry	2023 2024 2025	38 386 149 000*	Ehkäistään kaatumiset liikunnalla EKLI II
Muistiliitto ry	2023 2024 2025	60 000 140 000*	Muistiliikkuja
Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry	2023 2024	156 000*	Ikiliikkujille lisää liikettä ILLI
Suomen Reumaliitto ry	2024 2025	105 000*	Liikettä ja hyvinvointia iäkkäille reuma- ja muita tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastaville
Suomen Voimisteluliitto ry	2024	50 000	Ikiliike
Helsingin yliopisto	2023 2024	86 000 84 000	YLLI 2.0. Yhdenvertaisuutta edistävien ja liikkumisen esteitä madaltavien uusien toimintojen vakiinnuttaminen Suomessa

Suomen Monikulttuurinen Liikuntaliitto ry	2021	50 000	Mamanet
	2022	50 000	
	2023	70 000	
	2024	50 000	
UKK-instituutti	2021	35 500	Liikkumisen suositukset tunnetuiksi ja käyttöön 2021–2023
	2022	38 500	
	2023	40 500	

*Useampivuotinen avustus.

Liite 2. Yhteenvedo valtakunnallisten ja paikallisten Ikiliikkuja-hankkeiden toiminnasta ja tuloksista

	Valtakunnalliset Ikiliikkuja-hankkeet	Paikalliset Ikiliikkuja-hankkeet
Tavoitteet	Ikäihmisten liikkumisen edistäminen mm. kehittämällä ja toteuttamalla liikuntatoimintaa, edistämällä yhteistyötä sekä tuottamalla ja levittämällä materiaalia ja tietoa erilaisten kohderyhmien liikkumisen edistämisestä.	Ikäihmisten liikkumisen lisääminen, toimintakyvyn vahvistaminen, yhteistyön lisääminen, liikuntapalveluiden saavutettavuuden parantaminen sekä ikäihmisten osallisuuden vahvistaminen.
Toimenpiteet	Toiminnan kehittäminen, koulutusten ja tapahtumien järjestäminen, liikuntatoiminnan järjestäminen ja edistäminen, materiaalien tuottaminen, yhteistyö, viestintä.	Yleisimpiä toimenpiteitä olivat liikuntaryhmät, yhteistyö ja verkostot, koulutukset ja osaamisen lisääminen, tapahtumat ja tempaukset, sekä liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus. Muita toimenpiteitä vertaisliikunta, luonto- ja ulkoliikunta, etäliikunta, kunto- ja hyvinvointimittaukset, viestintä ja tiedottaminen, lajikokeilut, retket, vesiliikunta, sekä palveluketjujen ja -polkujen kehittäminen.
Yhteistyö	Toiminnan suunnittelu, kehittäminen ja toteuttaminen, kohderyhmien tavoittaminen, materiaalien kehittäminen, tuottaminen ja levittäminen, viestintäyhteistyö. Yhteistyötä yleisimmin 3. sektorin kanssa. Muita yleisimpiä yhteistyötahoja mm. kunnat, hyvinvointialueet, ammattikorkeakoulut, oppilaitokset, paikalliset ja alueelliset verkostot.	Uusien toimintamallien kehittäminen, kohderyhmien tavoittaminen, sekä liikuntaryhmien, koulutusten, liikuntaneuvonnan, tapahtumien, kuntotestien ja etäliikunnan toteuttaminen. Yleisin yhteistyötaho hankesuunnitelmissa 3. sektori. Yhteistyötä tehtiin myös mm. sosiaali- ja terveyspalvelujen sekä vanhuspalvelujen kanssa. Liikkuvat-hankkeissa yhteistahoina yleisimmin liikunta- ja urheiluseurat, 3. sektori, kunnan liikuntapalvelut, liikunnan aluejärjestöt sekä kunnan sosiaali- ja terveyspalvelut.

<p>Tulokset</p>	<p>Ikäihmiset saivat tietoa ja vinkkejä liikkumismahdollisuuksista sekä innostusta liikkumiseen. Liikuntatoiminnalla myönteisiä vaikutuksia pääkohderyhmien hyvinvointiin ja toimintakykyyn.</p> <p>Uusien ja olemassa olleiden toimintamallien kehittäminen, uuden liikuntatoiminnan käynnistyminen, verkostojen luominen, yhteistyön lisääntyminen, uudet yhteistyökumppanit.</p> <p>Materiaalien tuottaminen liikuntatoiminnan ohjaamisen tueksi sekä pääkohderyhmille.</p>	<p>Ikäihmisten liikkumisen lisääntyminen, myönteiset muutokset terveydessä ja toimintakyvyssä, yksinäisyyden väheneminen, osallisuuden vahvistaminen. Tietoisuuden lisääntyminen liikkumisen ja ravitsemuksen merkityksestä.</p> <p>Yhteistyön lisääntyminen ja vahvistuminen. Osallistujatavoitteet saavutettiin hyvin vuosina 2021–2023. Vuonna 2020 koronapandemia vaikeutti tavoitteen saavuttamista.</p>
<p>Onnistumiset</p>	<p>Uusien toimintamallien luominen, yhteistyö eri tahojen kanssa, toiminnan ja materiaalien levittäminen.</p>	<p>Uusien toimintamallien kehittäminen, yhteistyö, uusien liikkujien mukaan saaminen, matalan kynnyksen ryhmien ja vertaisohjaajakoulutuksen suosio. Yhteistyö monien onnistumisten taustalla. Koronapandemian aikaan sopeutuminen ja vaihtoehtoisten toimenpiteiden kehittäminen.</p>
<p>Haasteet</p>	<p>Kohderyhmien tavoittaminen, vähäiset ja/tai määräaikaikaiset resurssit, koronapandemia.</p>	<p>Kohderyhmän tavoittaminen, hyvinvointialueuudistus, koronapandemia.</p>
<p>Toiminnan jatkuminen ja vakiintuminen</p>	<p>Toiminnan vakiintumista kuvattiin eri tavoin ja siinä oli vaihtelua. Osa hankkeista arvioi toiminnan jatkuvan osana organisaation toimintaa, kun taas joidenkin hankkeiden toteuttama toiminta ei jatku ilman jatkorahoitusta.</p> <p>Yhteistyö ja verkostot sekä jatkorahoitus nähtiin tärkeänä toiminnan jatkumisen kannalta. Jatkorahoituksen hakeminen tuotiin esille yhtenä toimenpiteenä.</p>	<p>Suurin osa hankkeista raportoi toimenpiteiden vakiintuvan osittain. Toiminnan jatkumiseen vaikuttavat asema kunnan rakenteissa. Konkreettiset kirjaukset yhteistyöstä, vastuista ja tehtävistä edesauttavat toiminnan jatkumista henkilöstövaihdoksissa. Toiminnan vakiintumista edistävät myös vertaisohjaajat sekä osallistujien toiveiden huomiointi.</p> <p>Jatkosuunnitelmina mm. jatkorahoituksen hakeminen, yhteistyön ylläpitäminen, liikuntaneuvonnan kehittäminen ja jatkaminen, liikuntaryhmien järjestäminen sekä toiminnan maksuttomuuden ja saavutettavuuden säilyttäminen.</p>

Lisää voimaa vuosiin

– Yhteistyöllä hyvinvointia iäkkäille

Ikäihmisten liikunnallisen elämäntavan edistäminen paikallisissa ja valtakunnallisissa hankkeissa vuosina 2020–2024

