



Saavutettavuus ikäntyneiden liikkumisessa – YLLI-hankkeen havainnot

Ikiliikkuja-oppimisverkosto 4.12.2025

Projektisuunnittelija, LitM, Liisa Vänttinen





YLLI-HANKE *(Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö)*

YLLI-tutkimushanke (2020-2023)

- Tutkittiin lähiöiden asukkaiden liikkumista ja liikkumisen saavutettavuutta
- HY maantiede & JYU liikunnan yhteiskuntatieteet
- Kaupunkiyhteistyössä Jyväskylä & Helsinki

YLLI 2.0 -kehittämishanke (2023-2026)

- OKM:n rahoittama
- YLLI-hankkeen tuotosten jalkauttaminen ja vakiinnuttaminen valtakunnallisesti
- Liikkumisen edistäminen, tiedoneuvonta, yhteiskehittäminen kuntien kanssa
- Tähän mennessä järjestetty noin 40 kuntatilaisuutta ympäri Suomen



LIIVI-HANKE

- *LIIVI - liikuntapaikoilla olevan viestinnän kielitietoisuuden edistämisen työkalu ja ohjeistus*
- Hankekausi 1.9.2025 - 31.5.2027
- Hankkeen toteuttaa Helsingin yliopisto (Geotieteiden ja maantieteen osasto)
- Hanketta rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö liikuntapaikkarakentamisen tutkimus- ja kehittämisavustuksista
- Pilottikaupungit (2 kpl): Espoo, Lahti
- Kohderyhmänä erityisesti maahanmuuttajat sekä **ikääntyneet**



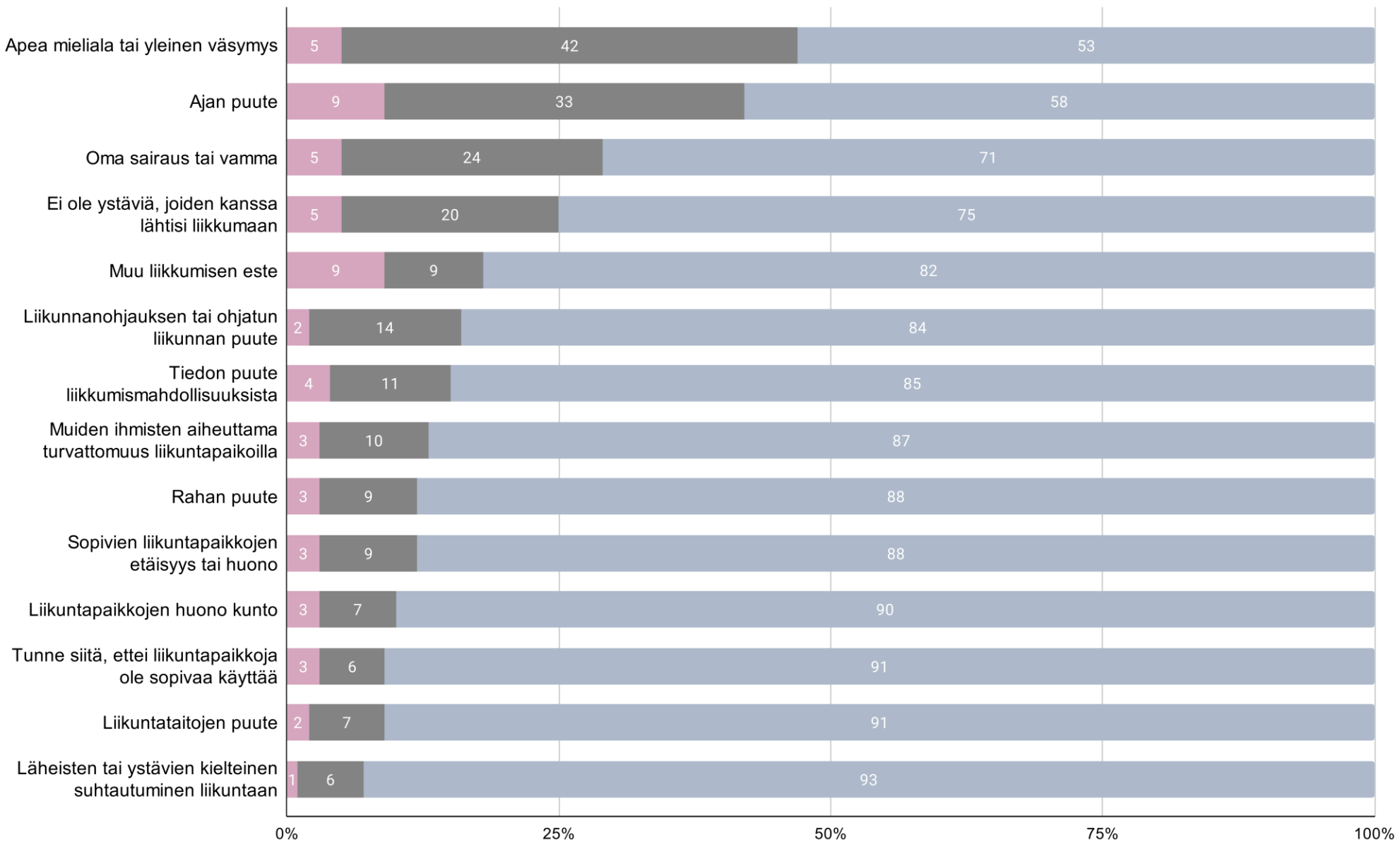
HANKKEEN TAUSTAT

- Tiedon saavutettavuus koetaan haasteena kunnissa (YLLI 2.0 kuntatyöpajojen havainnot)
 - Miten saataisiin eri kohderyhmille tieto liikkumismahdollisuuksista? Miten tavoitetaan erityisesti vähän liikkuvat?
- Ikääntyneet:
 - THL (2023): 75-vuotta täyttäneiden ryhmässä miehistä kolmannes ja naisista neljännes saavuttivat suosituksen.
 - THL (2024): Kokenut huolta sähköisten palvelujen käytössä: 65+ 90%, 75+ 93%
 - Kainiemi ym. (2023): Digitaalisten palvelujen käyttö ikääntyneillä yhteydessä sosioekonomiseen asemaan



YLLI-HANKKEEN TULOKSIA

Liikkumista estävät tai vähentävät tekijät (Huhtasuo ja Kontula 6/21)



Lähde: Muukkonen ym. (2022)

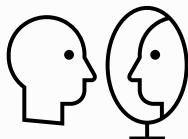
estää liikkumista vähentää liikkumista ei vaikutusta



KOETUT LIIKKUMISEN ESTEET

- **Yksilöön** liittyvät esteet:

- Taitojen puute
- Terveysaasteet
- Apeus/väsymys
- Liikuntapaikan ei koeta olevan tarkoitettu itsensä kaltaisille ihmisille

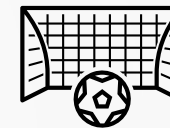


Yksilöön liittyviä esteitä kokivat erityisesti:

- eläkeläiset, pienituloiset, muu kuin suomi/ruotsi äidinkielenä, fyysisesti passiiviset

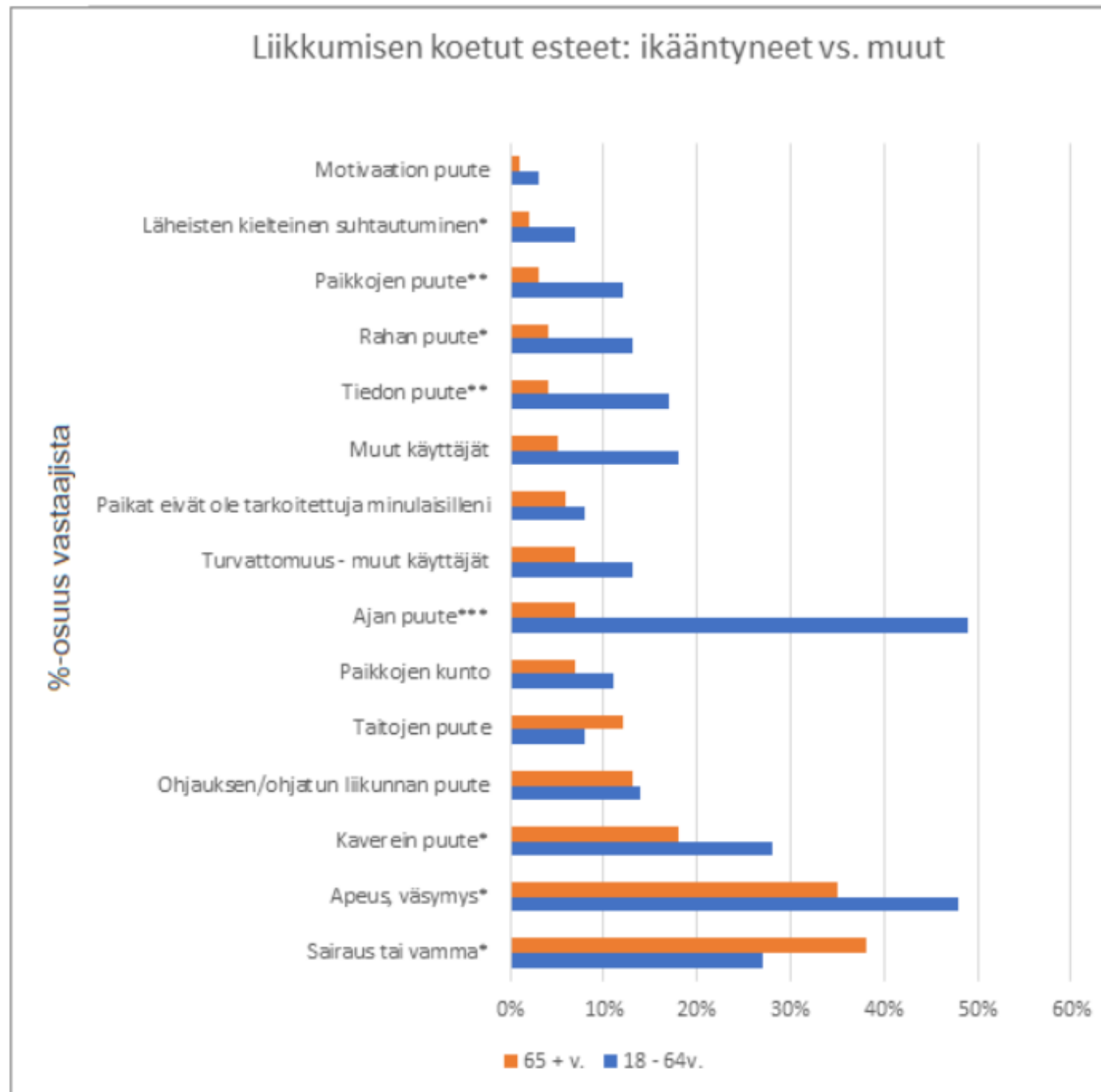
- **Ympäristöön** liittyvät esteet:

- Liikuntapaikkojen kunto
- Turvallisuus
- Läheisten asenteet
- Tiedon saatavuus (mm. kieli, viestintä, tietotekniset taidot)



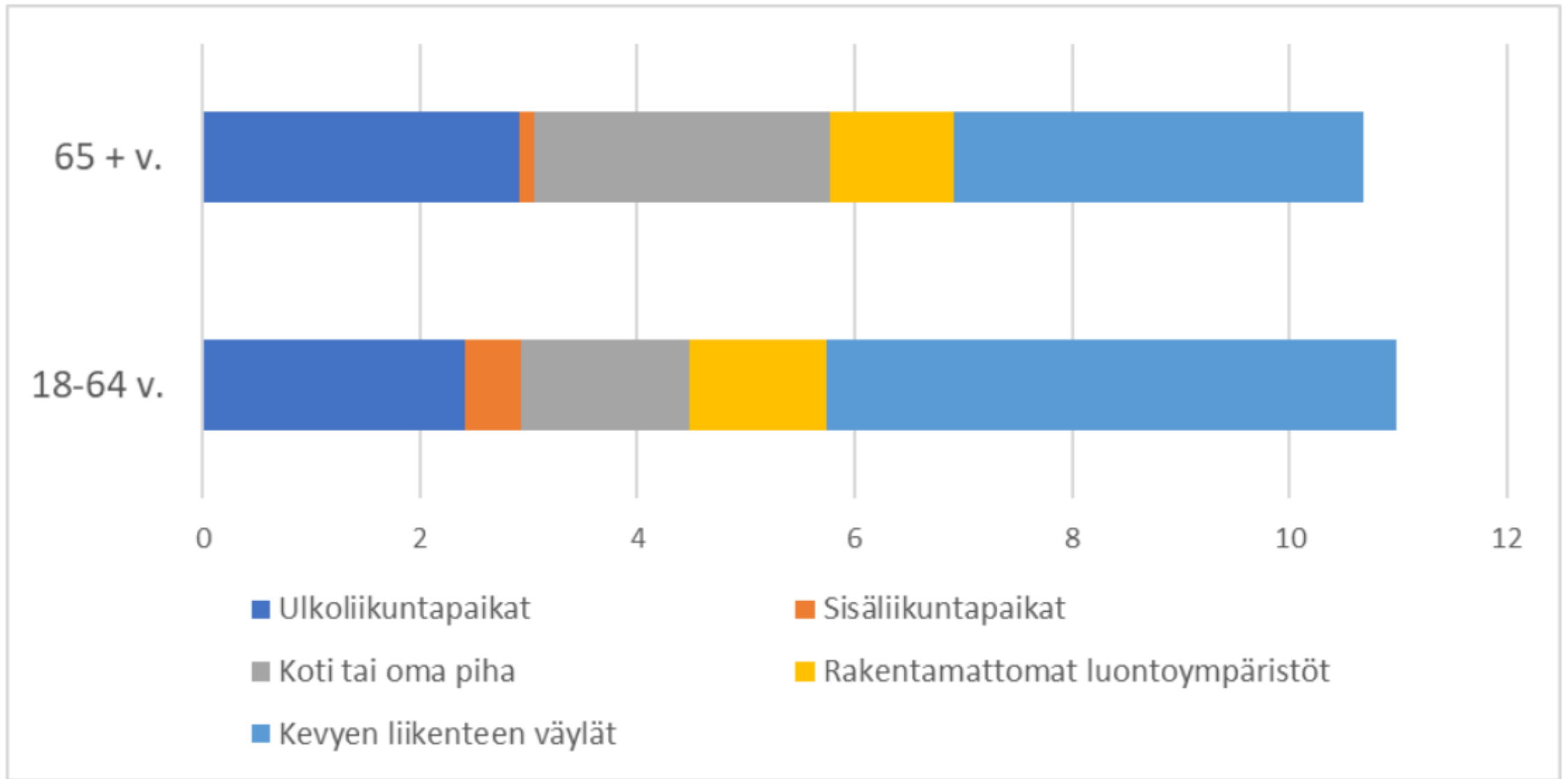
Ympäristöön liittyviä esteitä kokivat erityisesti:

- työssäkäyvät, opiskelijat, muu kuin suomi/ruotsi äidinkielenä, fyysisesti aktiiviset



Lähde: Muukkonen (2021)

Kuva 4. Ikääntyvien (65+ v.) ja muun ikäisten (18-34 v.) raportoimat liikkumisen koetut esteet ja rajoittavat tekijät.



Kuva 2. Ikääntyvien (65+ v.) ja muun ikäisten (18-34 v.) viikoittaisten keskimääräiset liikkumiskerrat liikkumisympäristöittäin. Keskiarvot koostuvat kaikkien kolmen kyselyajankohtien aineistoista eli sisältää joulukuun 2020, helmikuun 2021 ja kesäkuun 2021.



SAAVUTETTAVUUDEN ULOTTUVUUDET

AJALLINEN

- Aukiolo/aikaikkuna
- Omat aikataulut

TIEDON

- Tiedotus, varausjärjestelmien helpokäyttöisyys, mainonta, eri kieliversiot, selkokielisyys, digitaalinen saavutettavuus

TALOUDELLINEN

- Pääsymaksut, välineiden hinta, lainausmahdollisuus
- Harrastamiseen käytössä oleva budjetti

HALLINNOLLINEN

- Kiellot, rajoitukset: kuka saa käyttää, miten ja milloin

KULTTUURIS-ASENTEELLINEN

- Ilmapiiri

SOSIAALINEN

- Vuorovaikutus, yksinäisyys, sosiaaliset pelot

TAIDOLLINEN

- Vaadittavat taidot
- Kokemus riittävästä osaamisesta, kyky oppia, tiedonetsintäkyvyt
- Kielitaito

MENTAALINEN

- Motivaatio, arvostukset, jaksaminen, pelot

MAANTIETEELLINEN

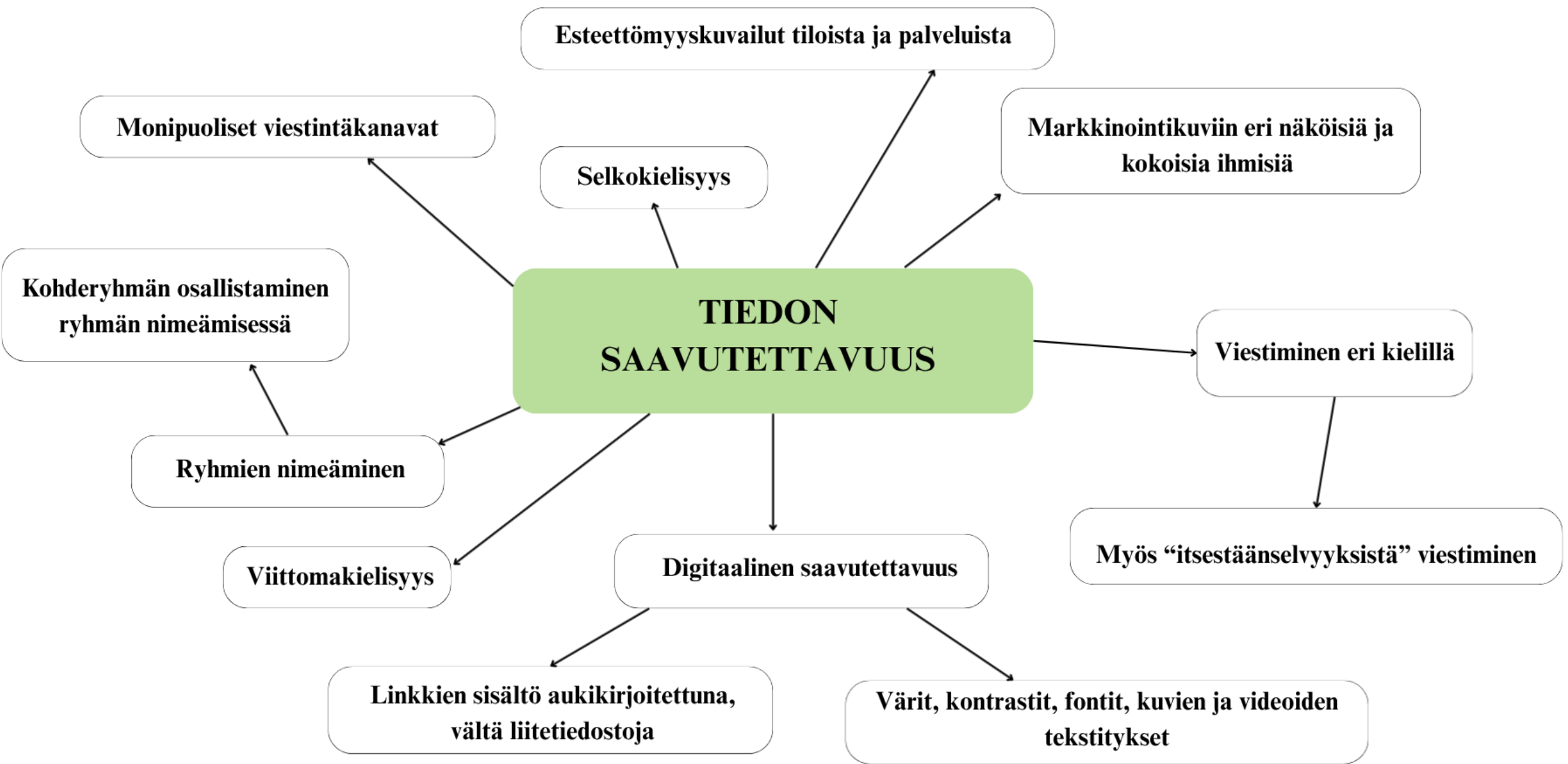
- Etäisyys, matka-aika
- Käytävissä olevat kulkumuodot, kävely-nopeus

FYYSINEN JA TEKNINEN

- Puitteet, ylläpito, turvallisuus, esteettömyys
- Liikkumisrajoitteet, muut henk. koht. tarpeet

LIIKKUMIS- MAHDOLLISUUKSIEN SAAVUTETTAVUUS

Esimerkkejä tiedon saavutettavuudesta:





ESIMERKKEJÄ KONKRETIASTA

Liikkuminen tai liikunta muun toiminnan ohessa

→ lähtökohtana ei suoranaisesti liikunnan harrastaminen tai kuntoilu

- Kulttuurikävelyt, ”turistina kotikaupungissa”
- Tuolijumppa/pyörätuolijumppa seurakunnan tapahtumissa
- Luontoretki laavulle grillaamaan
- Mummot ja papat päiväkodin luontoretkelle mukaan
- Neulontakerhossa istutaan mahdollisuuksien mukaan lattialla → liikkuvuuden, toimintakyvyn kehittäminen

→ Vain kokeilemalla löytyy hittejä ja huteja!



YLLI 2.0 – HAVAINNOT



YLLI 2.0 – HAVAINTOJA KUNTATYÖPAJOISTA

Saavutettavuuden ulottuvuudet

Pienemmissä kunnissa korostuvat:

+ Taloudellinen:

- Usein ilmaiset tilat tai hyvin halvat seuroille ja asukkaille

+ Hallinnollinen

- Vähemmän byrokratiaa, uusia ideoita voi olla helpompi toteuttaa

- Fyysinen ja tekninen:

- Tilat voivat olla vanhoja, esteettömyyttä niissä ei ole välttämättä huomioitu
- Uimahallia ei ole omassa kunnassa kaikkialla

- Maantieteellinen:

- Pitkät välimatkat haastavat
- Ajokortiton tai autoton ei pääse helposti palvelujen piiriin



YLLI 2.0 – HAVAINTOJA KUNTATYÖPAJOISTA

Isommissa kunnissa korostuvat:

+ **Ajallinen:**

Liikkumismahdollisuuksia eri vuorokaudenaikoihin on enemmän

+ **Maantieteellinen:**

Paikat lähempänä, kulkuyhteydet monipuolisemmat

+ **Fyysinen ja tekninen:**

Resursseja rakentamiseen enemmän, tilat voivat olla monipuolisempia ja esteettömämpiä (ei kuitenkaan automaattisesti)

- **Taloudellinen:**

Harrastaminen voi olla kalliimpaa, esim. jos kuntosalit ovat pääasiassa yksityisiä

- **Kulttuuris-asenteellinen:**

Moninainen liikkujien joukko luo vaatimuksia palvelun tarjoajille, toisaalta voi myös lisätä suvaitsevaisuutta



YLLI 2.0 – HAVAINTOJA KUNTATYÖPAJOISTA

Kunnan koosta riippumatta haasteena:



- **Tiedollinen:**
 - Kuntalaiset eivät tiedä palvelujen laajuudesta ja mahdollisuuksista esim. taloudelliseen tukeen
 - Digitaalinen saavutettavuus, viestintäkanavien monipuolisuuden huomioiminen
- **Sosiaalinen:**
 - Sosiaaliset pelot, (liikunta)kaverin puute näkyvät eri ikäisillä, koronan jälkeen erityisesti nuorilla sosiaalista ahdistusta, yksinäisyys erityisesti ikääntyneillä
- **Mentaalinen:**
 - Mielen terveyden haasteet, yksinäisyys, motivaation puute



YLLI 2.0 – HAVAINTOJA: IKÄÄNTYNEET

- Valtaosassa kuntia koetaan, että ikääntyneille on paljon mahdollisuuksia
- Vertaisliikuttajat ja liikuntakaverit tärkeä motivaattori
- Ikääntyneille sosiaalinen toiminta voi olla syy lähteä kotoa, liikkuminen tulee sivutuotteena
- Uimahalli on ikääntyneille tärkeä liikuntapaikka
- Esimerkkejä kuntien ikääntyneiden liikkumista lisäävistä palveluista
 - Maksuttomat liikuntakortit
 - Uimahallikyyditykset
 - Monitoimikerho, jossa käsitöitä, kulttuuria, liikuntaa



YLLI 2.0 – HAVAINTOJA: IKÄÄNTYNEET

Poikkihallinnollinen ja monialainen yhteistyö

- Vanhus- ja vammaisneuvostoja kuullaan päätöksenteossa
 - Eläkeläisjärjestöt vielä vahvemmin mukaan liikkumisen edistämiseen
 - Erityisesti ikääntyneiden kohdalla terveydenhuolto tavoittaa ihmisiä
- hva-kunta yhteistyön tärkeys korostuu





YLLI 2.0 – HAVAINTOJA: IKÄÄNTYNEET

Viestintä liikkumisen paikoista ja palveluista

- LIIVI-hankkeen alkukartoituskysely 10/2025

Miten liikuntapaikkojen ja –palveluiden viestintää voitaisiin kehittää?

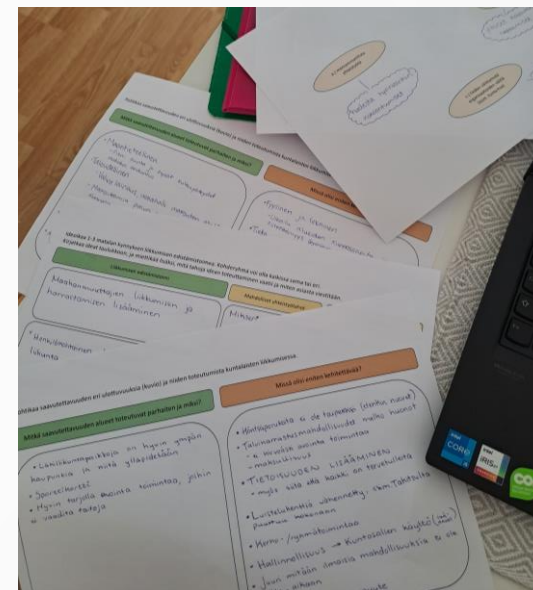
- *”Lehdissä voisi kirjoittaa, ikäihmiset lukevat lehtiä. Esimerkiksi infot kauden alkuun alkuvuodesta ja syksyllä.”*
- *”Liikuntapaikkojen esteettömyydestä olisi hyvä lukea verkkosivuilla sekä liikuntapaikkainfoissa”*
- *”Aina kaikki on vaan netissä! Minä katson sanomalehdestä”*
- *”Sekä netti että paperinen info”*
- *”Esteettömyystekijät tietoon infoihin”*



YLLI 2.0 – HAVAINTOJA: IKÄÄNTYNEET

Viestintä liikkumisen paikoista ja palveluista

- Tiedottaminen siellä, missä ihmiset käyvät arjessaan (ruokakauppa, terveyskeskus, kirjasto, seurakuntatalo jne.)
 - Monikanavaisuus
 - Kunnan tai terveydenhoidon ammattilainen tiedon välittäjänä
- vaatii tiedon välittymistä myös sisäisesti





LOPUKSI

- YLLI-kuntatyöpajoja järjestetään 5/2026 saakka
- YLLI-hankkeen loppuseminaari **19.5.2026**
- YLLI-hankkeen materiaaleja: [YLLI 2.0 – Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö – Tutkimus- ja kehittämishanke \(helsinki.fi\)](#)
- LIIVI-hankkeen blogisivua päivitetään hankkeen edetessä <https://blogs.helsinki.fi/liivi-hanke/>

Yhteystiedot:

Projektisuunnittelija Liisa Vánttinen
liisa.vanttinen@helsinki.fi

Hankkeen johtaja Petteri Muukkonen
petteri.muukkonen@helsinki.fi



KIITOS! 😊



LÄHTEET

- Kainiemi E, Saukkonen P, Virtanen L, Vehko T, Kyytsönen M, Aaltonen M, Heponiemi T. (2023). Perceived benefits of digital health and social services among older adults: A population-based cross-sectional survey. Digit Health. 2023 Jun 4;9:20552076231173559. <https://doi.org/10.1177/20552076231173559>
- Muukkonen, P. (2021). Ikääntyvien lähiöasukkaiden liikkuminen ja sen edistäminen. Kirjoitettu 19.11.2021. Viitattu 2.12.2025. [Ikääntyvien lähiöasukkaiden liikkuminen ja sen edistäminen – YLLI 2.0 – Yhdenvertainen liikunnallinen lähiö](#)
- Muukkonen, P., Ehnström, E., Hasanen, E., Hintsanen, L., Laakso, T., Nurmi, M., Pyykönen, J., Salmi, L., Salmikangas, A-K., Simula, M., Virmasalo, I. & Vääntinen, L. (2022). Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta. [Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta : työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun \(helsinki.fi\)](#).
- Pyykkönen, T. & Kokkonen, J. (2017). Maailman istuvin urheilukansa – ihmettelyjä liikuntapolitiikan labyrinteissa. Liikuntatieteellisen Seuran Impulssi nro 30. [impulssi_nro30_maailman_istuin_kansa_2019.pdf](#)
- THL. (2023). Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Julkaistu 26.10.2023. Viitattu 2.12.2025. [Fyysinen aktiivisuus ja istuminen](#)
- THL. (2024). Terve Suomi –kyselyosuuden indikaattoritaulukot. [Terve Suomi 2024 -kyselyosuuden indikaattoritaulukot](#)