

LIIKKUVA AIKUINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

Reetta Laakkonen

27.3.2025

Rajattomasti liikuntaa webinaari

Liikuntaneuvonnan kehittämistyölle tukea valtakunnallisista linjauksista

Hallituksen Suomi liikkeelle -ohjelman tavoitteena on kääntää liikkuminen kasvuun jokaisessa ikäryhmässä (16 toimenpidettä)

- Vahvistetaan elintapaohjausta ja liikuntaneuvontaa
- Lisätään neuvoloihin perheliikuntaneuvontaa
- Peruskoulun laajojen terveystarkastusten yhteyteen liikuntaneuvontaa oppilaan MOVE!-tulosten perusteella



[Elintapaohjauksen tarkistuslista 2022](#)

[Liikuntaneuvonta yhdyspinnoilla ohjeistus 2022](#)

[Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset 2021](#)

[Liikuntapoliittinen selonteko 2018](#)



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Liikuntaneuvonnan nykytila

Saatavuus

Valtakunnallisena tavoitteena on, että jokaisessa kunnassa on liikuntaneuvontaa, ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi. Kyselyssä kysyttiin onko kunnassa kuntalaisilla mahdollisuus saada elintapamuutoksen tueksi annettavaa tavoitteellista liikuntaneuvontaa, joka sisältää useita tapaamisia.

Valitse maakunta

All

Valitse hyvinvointialue

All

Valitse kunta

All

Valitse kuntakoko

All

lapset

nuoret aikuiset

perheet

työkäiset

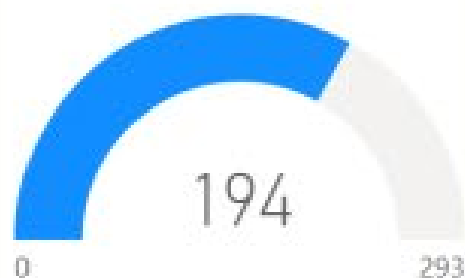
nuoret

ikääntyneet

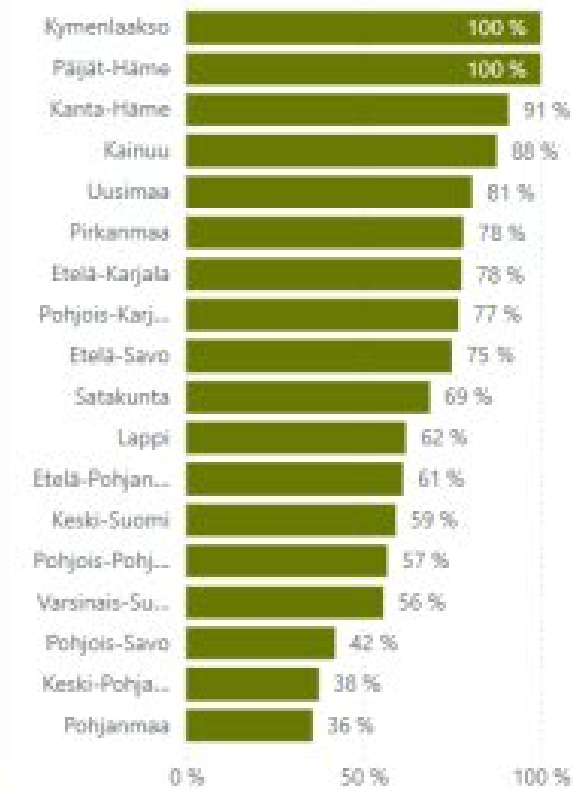
LIIKUNTA-
NEUVONTA

66 %
kunnissa on
liikuntaneuvontaa
vuonna 2023

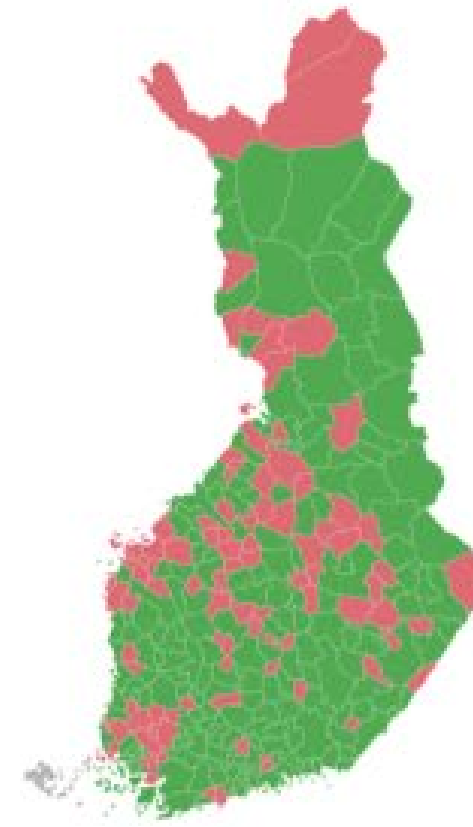
Liikuntaneuvontaa tarjoavien
kuntien määrä



Liikuntaneuvontaa tarjoavien kuntien määrä
maakunnittain



Liikuntaneuvontaa tarjoavat kunnat



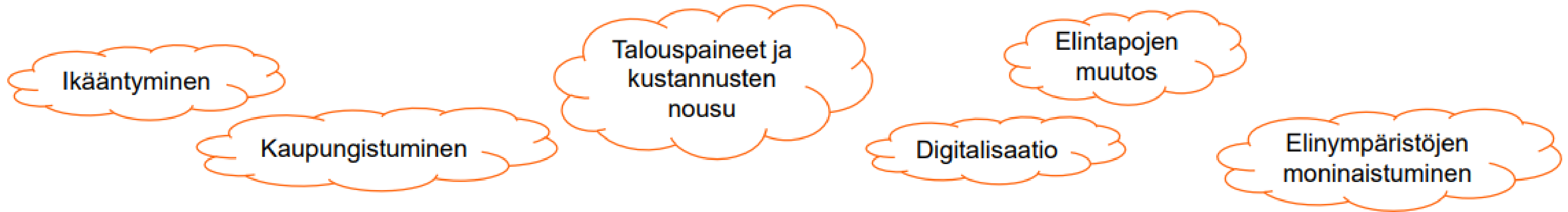
● Liikuntaneuvontaa
● Ei liikuntaneuvontaa



Tustustu liikuntaneuvonnan tietokantaan: [Microsoft Power BI](#)

Rakenteiden murrokset ja muuttuvat tarpeet sysäävät liikuntaneuvonnan muutokseen

- Liikuntaneuvonnan tulevaisuustyö toterutettiin syksyllä -24, tiekartta julkaistaan Liikuntaneuvonnan seminaarissa 1.4. 2025

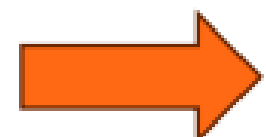


Mikä tulee muuttumaan?

- Laajenee uusille kohderyhmille
- Monipuolisemmat toteutustavat
- Kasvavat asiakasmäärät
- Palvelun tuottamistavat
- Vaikutusten todentaminen kehittyy
- Palvelu vakinaistuu osaksi kuntien hyvinvointipalveluja

Mitä halutaan säilyttää?

- Asiakaslähtöisyys, yksilöllisyys
- Matalan kynnyksen palvelu
- Moniammatillinen yhteistyö
- Tutkittuun tietoon perustuva tuki käyttäytymisen muutokseen



Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen strategiatyö käynnistyy syksyllä 2025

**LIKKUVA
AIKUI NEN**

Hae mukaan pilotoimaan Hyviö-työkalua ja liikuntaneuvonnan mittaristoa

Nyt on mahdollisuus vaikuttaa ja vakuuttaa!

Liikuntaneuvonnan mittaristo on nyt saatavilla maksutta kuntien liikuntaneuvonnan käyttöön. Hyviö-työkalulla mahdollistaa asiakaskohtaisen seurannan ja tilastoinnin sekä palvelun vaikutusten todentamisen.

Liikuntaneuvonnan mittaristo koostuu perusmittaristosta sekä valinnaisista mittareista, jotka tukevat kuntien liikuntaneuvonnan kirjaamista ja tilastointia. Mittaristo on rakennettu täysi-ikäisten liikuntaneuvonnan asiakastyön tueksi, asiakastietojen kirjaamiseksi ja palvelun vaikutusten osoittamiseksi.

Hae pilottikunnaksi

Mukaan valitut pilottikunnat pääsevät kertomaan näkemyksiään ja kehittämään mittaristoa, jotta se palvelee käytännön liikuntaneuvontatyötä mahdollisimman hyvin. Pilottikunnat sitoutuvat ottamaan Hyviön liikuntaneuvonnan mittariston käyttöön täysi-ikäisillä asiakkailla. Toivomme mukaan eri kokoisia kuntia testaamaan ja kehittämään työkalua. Tärkeää on, että mittaristo otetaan käyttöön syksyllä 2025 liikuntaneuvonnan aloittavilla asiakkailla ja sen käyttöön sitoudutaan riittävän suuren asiakasryhmän kanssa. Liikkuva aikuinen ja Hyviö perehdyttävät liikuntaneuvojat työkalun ja mittariston käyttöön. Pilotointia varten kunta nimeää yhteyshenkilön, joka sitoutuu pilotin eri vaiheisiin ja työpajoihin (ks. aikataulu alla).

Pilotin aikataulu

Hakuaika: 30.4. mennessä

Pilottikuntien valinta: 16.5. mennessä

Käynnistysinfo ja Hyviön käyttöönottokoulutus: 5/2025

Mittariston kommentointi: 5-6/2025

Testijakso & käyttöönotonvalmistelu: 8/2025

Käyttöönotto: Asiakkaiden kirjaaminen Hyviöön alkaa 9/2025

Työpaja käyttökokemuksista: 2/2026

Palautekeskustelu & kehitysideat: 9/2026



<https://link.webropol.com/s/hyviopilotti>

hyviö

LIKUNTA-
NEUVONTA

Pysy kärryillä!

1. Tilaa uutiskirje,
2. liity liikuntaneuvonta.fi Facebookryhmään,
3. Pengo liikuntaneuvonta.fi –verkkosivuja
4. Katso [Etukenot](#) liikuntaneuvonnasta
5. Hyödynnä liikuntaneuvonnan [videoita](#)

VIKSU

Työkalu työmatka - ja
henkilöstöliikunnan
suunnitteluun



Yli 60 ratkaisua liikkumisen lisäämiseksi

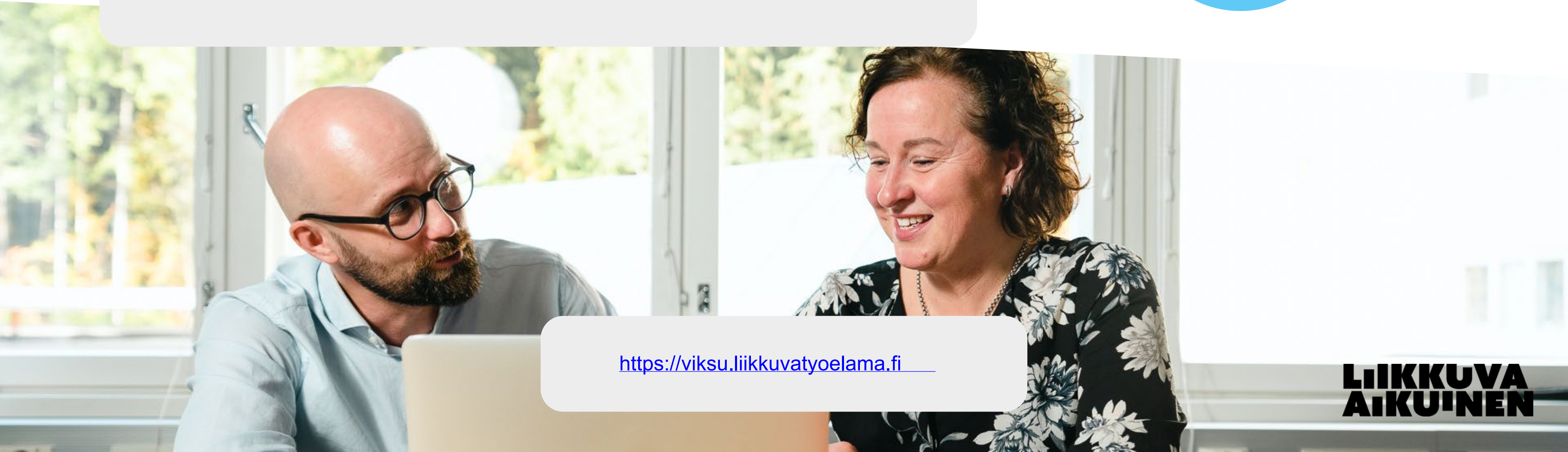
Yksilö-, työyhteisö- ja organisaatiotasolla

VIKSU

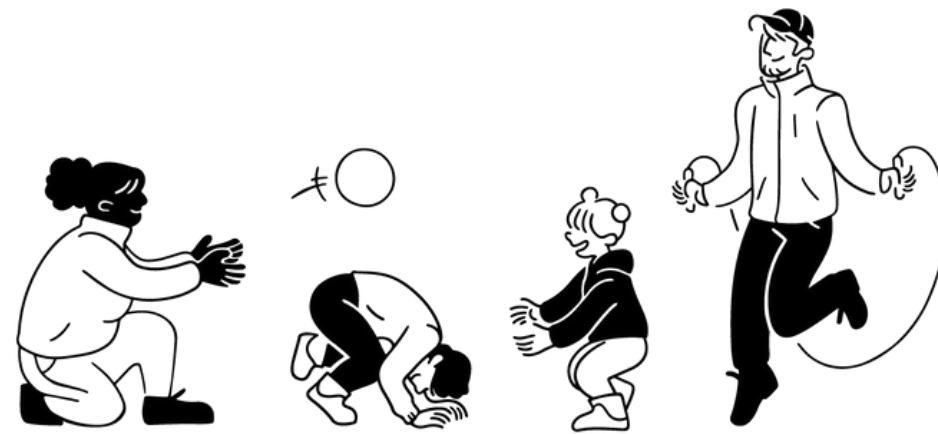


<https://viksu.liikkuvatyoelama.fi>

**LIKKUVA
AIKUINEN**



Uusi Normipäivä -työpajojen perhe kasvaa
oppilaitos versiolla syksyllä 2025



Suomi Liikkeelle -ohjelman työelämätoimenpiteet

11

Työssä jaksamista tuetaan ottamalla liikkuminen keskeiseksi osaksi työkyvyn ja työelämän kehittämistä. **Selvitetään työnantajien vaikuttavimmat keinot edistää työntekijöiden fyysistä aktiivisuutta yhteistyössä työterveyshuollon kanssa.** (STM, TEM)

- Kooste tulossa. Toteuttajana Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kuusi työterveyshuollon toimijaa haastateltuna + aiemmat aineistot raportoinnin tukena
- Raportti ja koostediat valmiina maaliskuun lopussa
- Taitto ja julkaisu huhtikuussa?/Suomi Liikkeelle -ohjelma

Kuntien henkilöstöliikunnan barometri 2025

- Barometrissa selvitetään kuntien tapoja tukea henkilöstönsä liikkumista ja henkilöstöliikuntaa.
- Tiedonkeruu **24.3.-10.4.** yhdessä KT:n kanssa
- Tulokset julki syksyllä 2025
- Linkki edelliseen raporttiin



KUNTIEN HENKILÖSTÖ- LIKUNNAN BAROMETRI 2024

14.5

Save the date

**LIKKUVA
AIKUIINEN**

ESITTÄÄ

ETUKENO

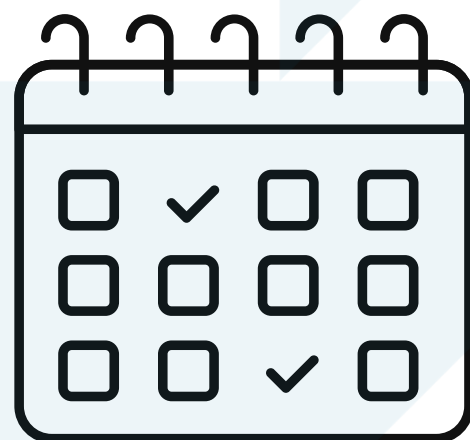
Klo 9.00 -10.00

Askeleen edellä

– näin rakennat liikkuvaa työyhteisöä



Henkilöstöliikunnan koulutukset kunnille



- | | | |
|-------|------------------|--|
| 9.5. | klo 10.00 -12.00 | Henkilöstöliikunnan johtaminen kunnassa |
| 23.5. | klo 10.00 -12.00 | Parhaat ratkaisut liikkumisen edistämiseen |
| 6.6. | klo 10.00 -12.00 | Seuranta ja vaikuttavuus |



Kiitos

Olkaa yhteydessä!



**Katariina
Tuunanen**

kehittämispäällikkö vs.

040 635 1026

katariina.tuunanen@jamk.fi

Twitter: @KatariinaTuu

LinkedIn: Katariina Tuunanen



Miia Malvela

kehittämispäällikkö

050 443 2376

miia.malvela@jamk.fi

Twitter: @MMalvela

LinkedIn: miiamalvela



Tanja Onatsu

asiantuntija

040 588 0263

tanja.onatsu@jamk.fi

Twitter: @tanjaonatsu

LinkedIn: Tanja Onatsu

Sampsa Kivistö

ohjelmakoordinaattori vs.

050 346 3067

sampsa.kivisto@jamk.fi



Reetta Laakkonen

ohjelmakoordinaattori

044 459 6168

reetta.laakkonen@jamk.fi



Teemu Ripatti

ohjelmakoordinaattori

050 414 1449

teemu.ripatti@jamk.fi

LIIKKUVA AIKUINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI