

Perheiden liikuntaneuvonnan nykytila

Katariina Tuunanen, kehittämispäällikkö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Liikkuva aikuinen

Kaisa Koivuniemi, johtava asiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Liikuntatieteen päivät 4.9.2025, Jyväskylä



LIIKUNTA-
NEUVONTA

Likes
by jamk

LIIKKUVA
PERHE



LIIKKUVA
koulu

LIVE LAUGH
Liikkuva
opiskelu
LOVE LEARN

LIIKKUVA
AIKUINEN

IKI-
LIIKKUJA

Mielenterveys

ADHD:n Käypä hoito -suositus ohjaa korjaamaan elintapoja, jotta oireet helpottavat

Varhainen älylaitteiden käyttö heikentää keskittymiskykyä. Uudet Käypä hoito -suositukset antavat arkeen käytännön ohjeita, jotka voivat lievittää ADHD:n oireita ilman lääkkeitä.

Lapset

Joka toisella maaseudulla asuvalla kahdeksaluokkalaisella tytöllä on alhainen fyysinen toimintakyky

Uusimpien Move-mittausten mukaan viidennen luokan oppilaiden fyysinen toimintakyky on parantunut. Alueelliset erot ovat kuitenkin merkittäviä.

Etusivu

Uusimmat

Pelit

Lehdet

Kuuntele

HS Visio

Politiikka

Helsinki

Suomalaisvanhemmat kuuluvat maailman uupuneimpien joukkoon, ja syykin selvisi tutkimuksessa: ”Ties mitä pitää mukamas tehdä, että lapsesta tulee normaali”, sanoo kahden lapsen äiti Hanna

Vanhemmuus | Yhteensä 42:ta maata koskevassa vertailussa suomalaiset vanhemmat olivat seitsemänneksi uupuneimpia. Uupumukselle altistavat yksin pärjäämisen kulttuuri sekä suoritus- ja kilpailukeskeisyys.

LAPSI | 20.05.2025

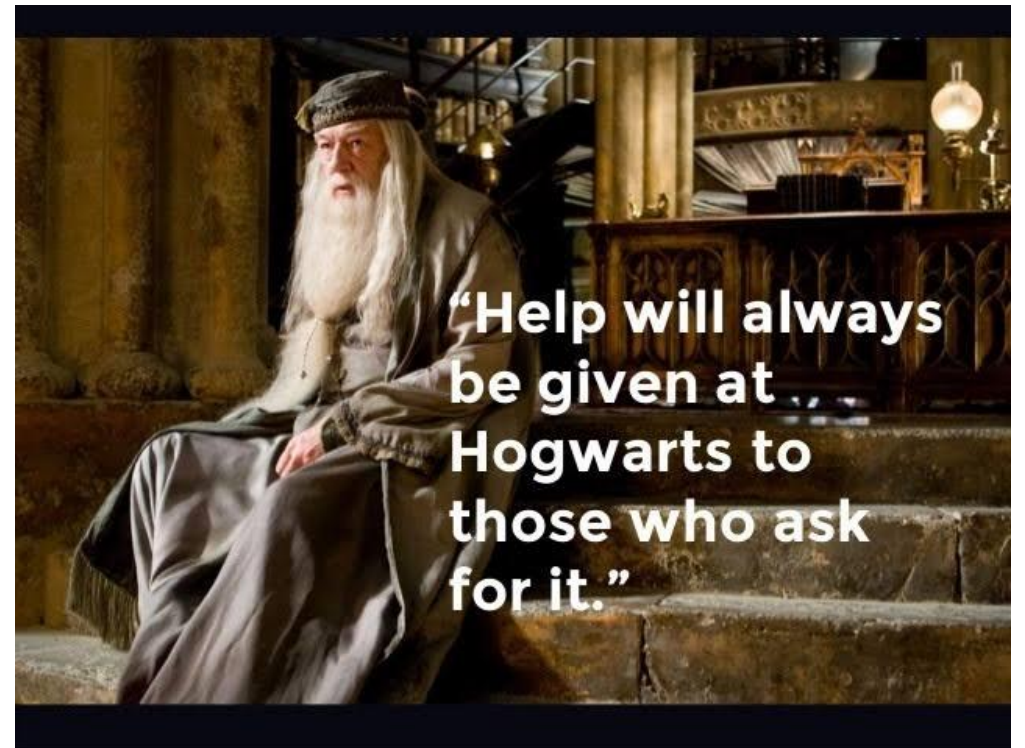
Koululuokista löytyy lapsia, jotka eivät osaa pyöräillä – lasten motoriset taidot huolestuttavat asiantuntijoita

Osa kouluikäisistä lapsista ei osaa enää pyöräillä, kertovat opettajat. Miksi pyöräilytaito on tärkeää, ja miten vanhempi voi tukea lastaan sen oppimisessa?

Perheiden liikuntaneuvonnasta tukea



- Elintavat omaksutaan perheissä
- Mahdollisuus vaikuttaa useamman sukupolven liikkumiseen
- Perheiden elämään liittyvät nivelvaiheet ovat otollisia hetkiä vaikuttaa liikkumiskäyttäytymiseen
- Kohdentuu ensisijaisesti huoltajiin
 - Huoltajan liikkumiskäyttäytymistä selittävät tekijät
 - Liikkumista tukevat vanhemmuuskäytänteet
- Koko perheen sitoutuminen tuo tukea
- Perheiden tarpeista ja elämäntilanteista lähtöisin olevaa ohjausta



Tässä esityksessä

Mikä on liikuntaneuvontapalvelu?

Liikuntaneuvonnan nykytila

Liikuntaneuvontaa perheille

Erilaiset toimintamallit ja tulevaisuus



Mikä on
liikuntaneuvontapalvelu?



LIIKUNTA- NEUVONTA



Ilmainen ihmelääke!

Ota kuukausiksi
maksutta käyttöösi



Askel kohti pysyvästi aktiivisempaa elämää ja
hyvinvointia

Juuri sinulle räätälöity kokonaisuus

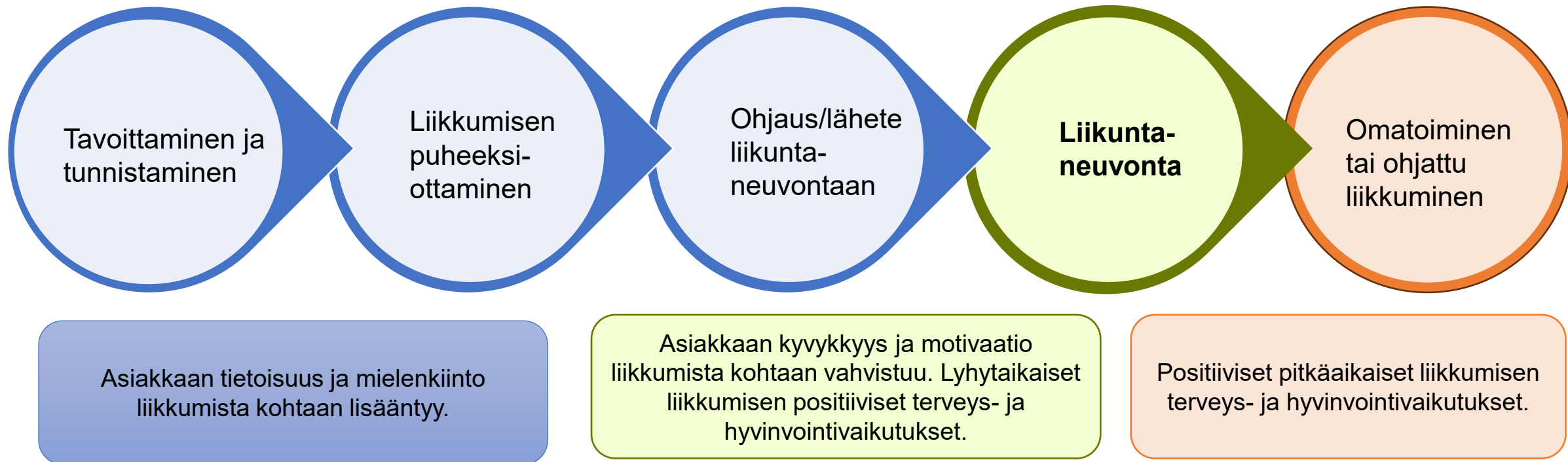
Henkilökohtaisia tai ryhmätapaamisia

Arkeesi ja elämäntilanteeseesi sopivia ratkaisuja

Asetat tavoitteet – rakennatte suunnitelman –
saat tukea ja palautetta

Kokonaisvaltaista tukea elintapoihin
– liikkuminen, ravitsemus ja uni

Palvelupolun tavoitteena pysyvä käyttäytymisen muutos





A cartoon illustration of a young boy with a friendly expression, wearing a black helmet, a red long-sleeved shirt, blue pants, and red sneakers. He is also wearing black knee pads and elbow pads. He is captured in a dynamic pose, performing a trick on a wooden skateboard. His body is tilted, and his arms are outstretched for balance. The background is plain white.

A cartoon illustration of a young girl with brown hair, smiling. She is wearing a white winter hat with a red pom-pom and goggles on top, a dark grey jacket with a white fur collar, red pants, and black boots with white fur trim. She is holding a silver ski pole in her right hand and a teal and white checkered snowboard in her left hand. She is standing on a small patch of white snow.

Diagram illustrating the actors of the Finnish welfare system, centered around five main entities (blue ovals) and their associated services/organizations (black text):

- Omatoimisesti** (Self-reliance)
- Kunnat** (Municipalities)
- Yritykset** (Businesses)
- Hyvinvointi-alueet** (Welfare areas)
- Puolustusvoimat** (Defence Forces)

Associated services and organizations include:

- Perheiden tukipalvelut (Family support services)
- YTHS (Finnish Institute for Health and Safety)
- Aikuissosiaalityö (Adult social work)
- Yhdistykset (Associations)
- Seniori-Info (Senior information)
- Koulut ja oppilaitokset (Education and institutions)
- Perhekerhot (Family groups)
- Avoin leikkikenttä (Open play area)
- Yksityiset palveluntarjoajat (Private service providers)
- Vammaispalvelut (Disability services)
- Perusterveydenhuolto (Primary health care)
- Erityis- ja kuntoutus- ja terapiapalvelut (Special and rehabilitation and therapy services)

Omatoimisesti

Perheiden sosiaalipalvelut

Perhekerhot

Avoim leikkito

Koulut ja oppilaitokset

Yritykset

Yksityiset palveluntarjoajat

YTHS

Kunnat

Yhdistystoiminta

Puolustus-
voimat

Vammaispaiverit

Hyvinvointi-alueet

huolto

Aikuissosiaalityö

Puolustus- voimat

Perus
terveydenhuolto

Quolto

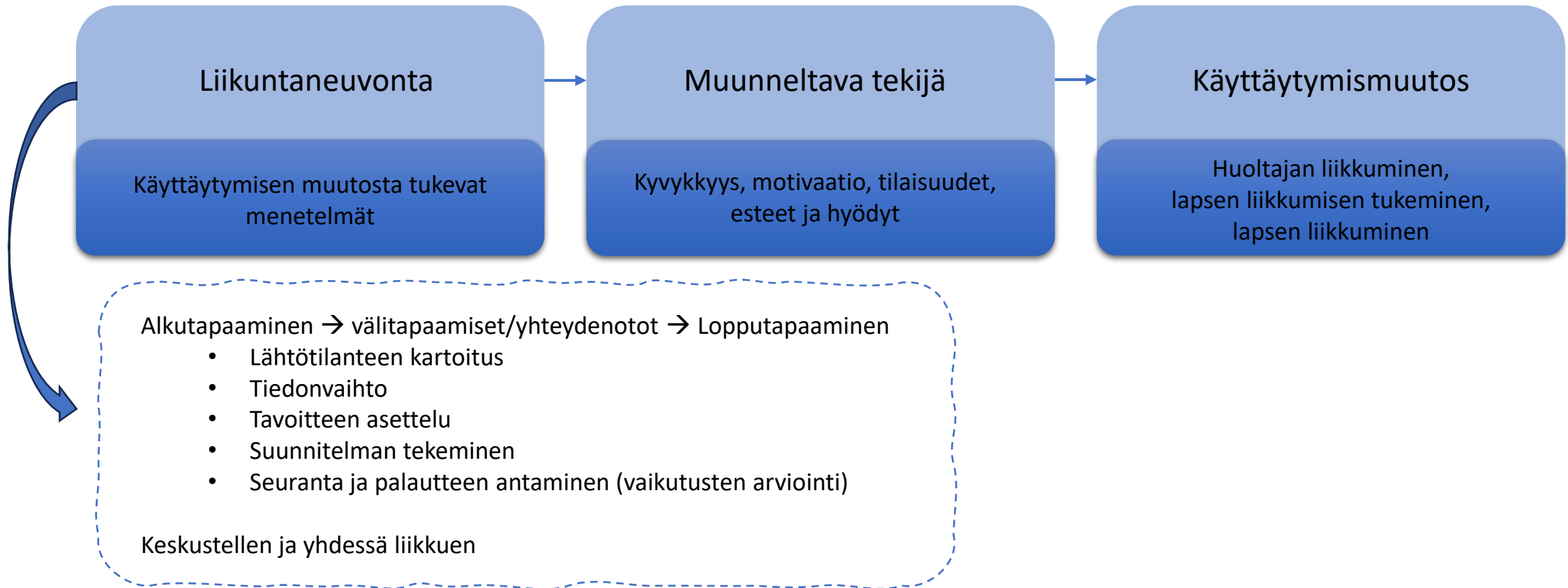
Yhdistykset

Senior-Info

Seurakunnat

Perus- ja
terveydenhuolto kuntoutus- ja
 terapiapalvelut

Liikuntaneuvonnassa on kyse käyttäytymisen muutoksesta



Liikuntaneuvonnan nykytila



28.8.2025

Liikuntaneuvonnan noste jatkuu

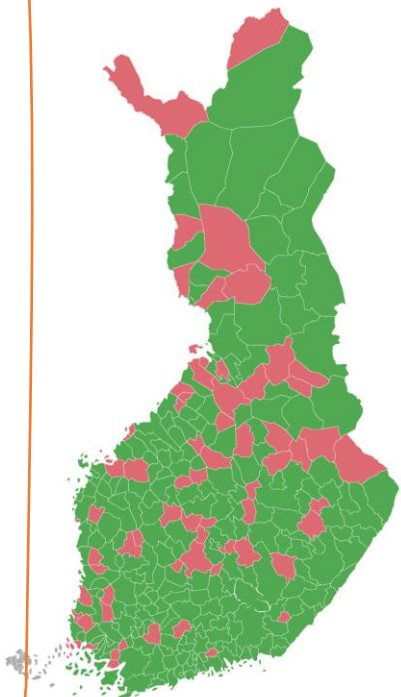
- Liikuntaneuvonta palveluna on paremmassa tilanteessa kuin koskaan ennen.
- 76 % kunnista on liikuntaneuvontaa ja suurin osa suomalaisista asuu kunnan alueella, jossa on liikuntaneuvontaa tarjolla.
- Palvelua sovelletaan kunnissa yhä useampien ikä- ja kohderyhmien tarpeisiin.
- Hallitusohjelman kirjausten kautta tukea palvelun käynnistämiseen ja kehittämiseen on tarjolla.
- Yhä useampi suomalainen on saanut tukea liikkumiseen ja terveellisempiin elintapoihin.



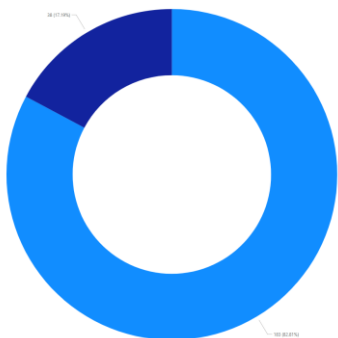
Liikuntaneuvonta vuonna 2024



76 % kunnista on liikuntaneuvontaa

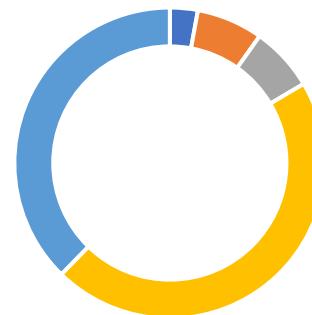


Näistä 82 % on vakiinnuttanut liikuntaneuvonnan osaksi palveluvalikoimaa



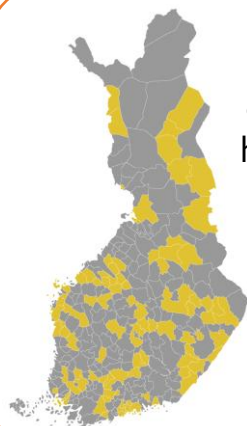
- 12 696 asiakasta
- 42 086 käyntiä
- Keskimäärin 3,5 käyntiä/asiakas

Suurin osa asiakkaista työikäisiä ja ikääntyneitä

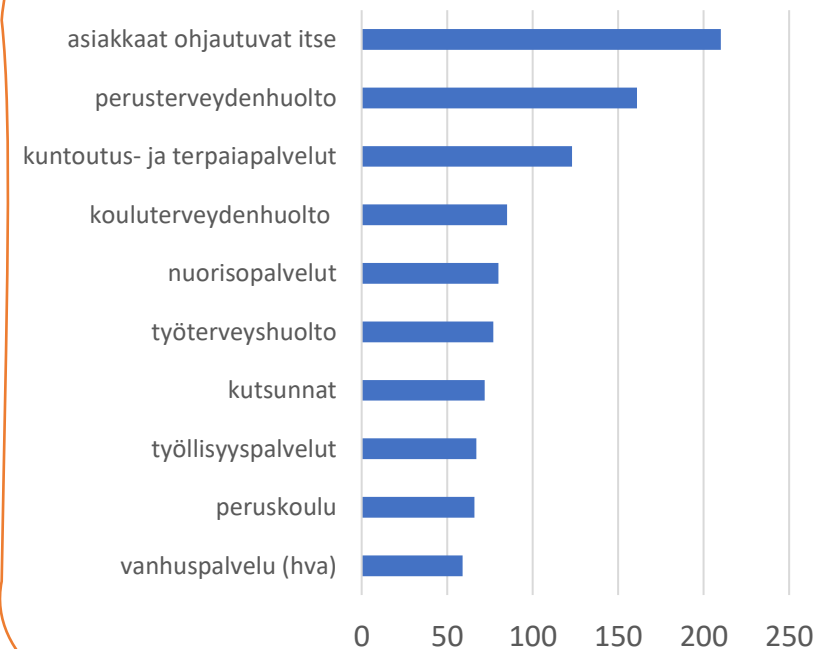


- Lapset ja perheet
- Nuoret
- Nuoret aikuiset
- Työikäiset
- Ikääntyneet

91 kunnassa oli hankeavustusta liikuntaneuvontaan



TOP 10 ohjautumisen reitit



Lähde: <https://liikuntaneuvonta.fi/liikuntaneuvonnan-tietokanta/>

Liikuntaneuvontaa perheille

28.8.2025



LIIKUNTA-
NEUVONTA



Perheiden liikuntaneuvonnan nykytilasta



- **93** kunnassa tarjottiin liikuntaneuvontaa lapsille ja perheille vuonna 2024 (Liikuntaneuvonnan tietokanta 2025).
- **17** hanketta sai vuodelle 2025 rahoitusta perheiden liikuntaneuvonnan kehittämiseen (Tarkiainen & Turunen, 2025).
- Perheitä voi lisäksi olla kohderyhmänä hankkeissa, joissa kehitetään liikuntaneuvontaa samanaikaisesti eri kohderyhmille.

Perheiden liikuntaneuvonnan toteuttamiseen tarvitaan mukaan laajasti eri alojen toimijoita:

- Lasten, nuorten ja perheiden sosiaali- ja terveyspalvelut, sisältäen opiskeluhuoltopalvelut sekä vammaispalvelut
- Sivistystoimi sekä kuntien muut palvelut: varhaiskasvatuspalvelut, esi- ja perusopetus, toisen asteen koulutus ja muu sivistystoimi, nuoriso-, liikunta- ja kulttuuripalvelut
- Järjestöjen ja seurakuntien toiminta ja palvelut
- Avoin kohtaamispaikkatoiminta lapsille, nuorille ja perheille.

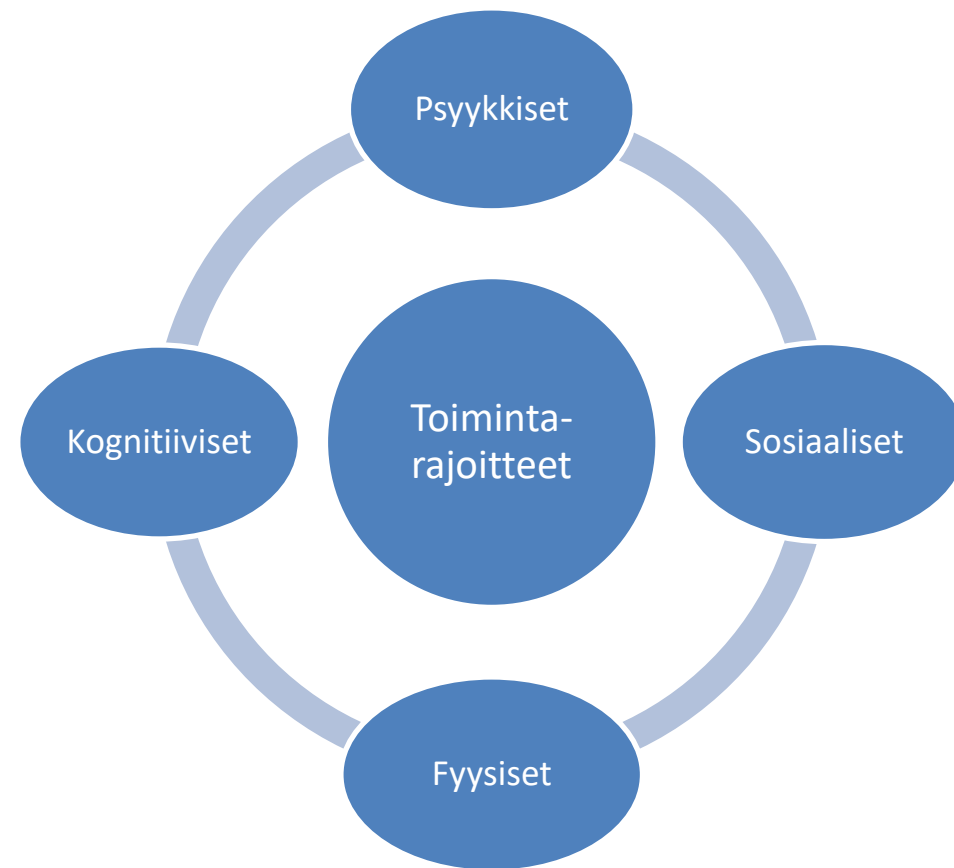
Mitä tulee huomioda, kun asiakkaana onkin perhe?

- Osallistamalla koko perhe, muutos voi olla helpompi toteuttaa
- Liikuntaneuvonnasta voi löytää perheen yhteistä aikaa
- Toiminta kannattaa järjestää siellä missä perheet jo valmiiksi ovat
- Perheiden yhdistäminen voi tarjota keskinäistä vertaistukea
- Ruuhkavuosissa voi olla haastavaa löytää aikaa palvelulle + perheenjäsenten eri aikataulujen yhteensovittaminen
- Sitoutuminen intensiiviseen ja pitkäkestoiseen neuvontaan voi olla haastavaa
- Palvelua kannattaa järjestää joustuen elämäntilanne, jaksaminen ja voimavarat huomioiminen
- Muistettava, että perhekäsite on hyvin monimuotoinen
- Perheessä voi olla yksilöillä erilaisia toimintarajoitteita, jotka tulee huomioda



Moninaiset toimintarajoitteet näkyvät perheiden liikuntaneuvonnassa

- Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuus on vähäisempää kuin vammattomilla (Asunta ym. 2023, Tulokortti 2022).
- Lapsista ja nuorista noin joka neljäs raportoi kokevansa toimintarajoitteita yhdellä tai useammalla osa-alueella (LIITU 2022 ja 2024).
- Toimintarajoitteisilla on enemmän liikuntaharrastuksen aloittamisen esteitä ja vähemmän tukea perheeltä tai kavereilta (LIITU 2024).
- **Etenkin kognitiiviset ja sosiaaliset haasteet ovat yhteydessä vähäisempään liikkumiseen ja liikunnan harrastamiseen (LIITU 2024).**



Euroopan unionin
osarahoittama

Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus –Yhdenvertaisia
harrastusmahdollisuuksia toimintarajoitteisille lapsille,
nuorille ja heidän perheilleen (1.9.2024-31.8.2027)



Perheiden liikuntaneuvonnan erilaiset toimintamallit ja tulevaisuus



28.8.2025

LIIKUNTA-
NEUVONTA

Kunnan erilaiset tavat tuottaa ja toteuttaa palvelua



Tuottamistapoja

- Yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa
 - ohjautuminen hvan kautta
 - Yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa
 - Esim. seurakunta, järjestöjen perhekerhot
 - Kunnan omana palveluna
 - avoin kaikille, markkinointi,
- + Hyvinvointialueet tekevät osana elintapaohjausta

Toteutustapoja

- Perhekohtaista (ns. yksilökohtaista)
- Ryhmämuotoista (vertaistuellista)
- Toimintaa koko perheelle + aikuiset jatkavat työikäisten liikuntaneuvonnassa
 - Huoltajien roolin korostuminen
- Yhdistellen live-tapaamisia ja etäyhteyksiä
- Liikkumiskokeiluja ja keskustelua

Tutustu erilaisiin toimintamalleihin



Arena Pro

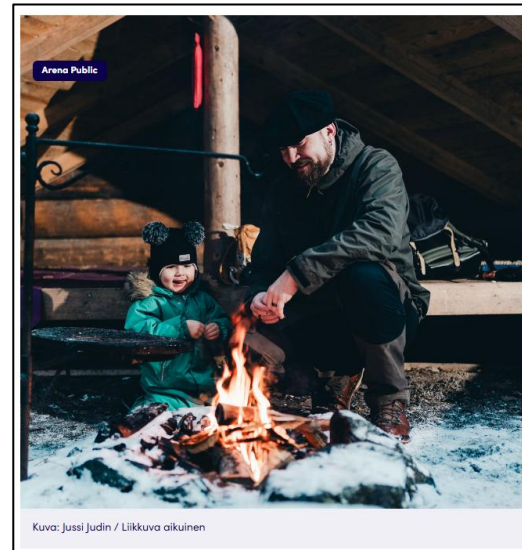
12.2.2024
Katriina Tuunanen, Kaisa Koivuniemi

Perheiden liikuntaneuvonnasta tukea liikkuvampaan arkeen

Terveys ja hyvinvointi

Artikkelissa tarkastellaan perheliikuntaneuvonnan mahdollisuuksia perheiden liikkuvamman elämäntavan tukipalveluna ja sen ympärille rakentuvien palveluketjujen tarjoamia mahdollisuuksia.

Kuva: Jussi Judin / Liikkuva aikuinen



Arena Public

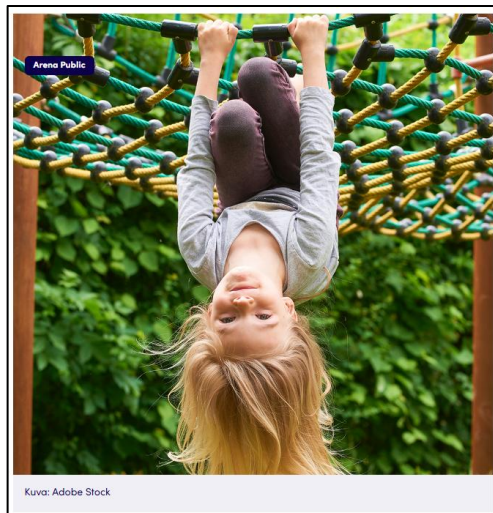
14.2.2024
Katriina Tuunanen, Kaisa Koivuniemi

Perhekohtaista liikuntaneuvontaa Seinäjoella

Terveys ja hyvinvointi

Tahtotila ja kiinnostus perheille kohdennetun liikuntaneuvonnan kehittämiseksi on ilmeinen ja ideoita toimivista käytännöistä kaivataan. Seuraavassa esitellään kunnan liikuntapalveluiden ja hyvinvointialueen yhteistyönä toteutettu toimintatapa.

Kuva: Jussi Judin / Liikkuva aikuinen



Arena Public

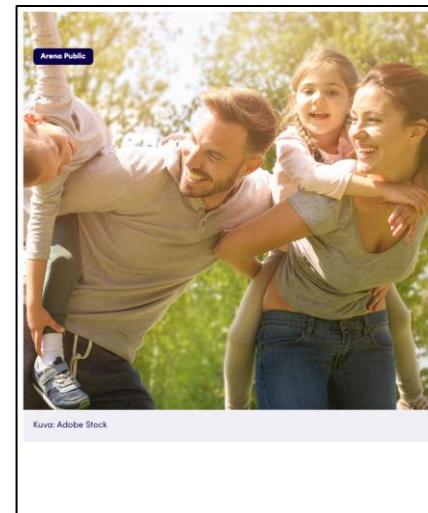
9.4.2024
Katriina Tuunanen, Kaisa Koivuniemi

Varhaiskasvatus perheiden liikkumisen tukena Kirkkonummella

Terveys ja hyvinvointi

Kirkkonummella perheille tarjotaan tukea liikkumiseen varhaiskasvatuksessa tehtävän motoristen taitojen havainnoinnin avulla. Systemaattinen toimintamalli tarjoaa sekä perhekohtaista liikuntaneuvontaa että tukea liikkumisen huomioimiseen osana varhaiskasvatuksen arkea.

Kuva: Adobe Stock



Arena Public

11.6.2024
Katriina Tuunanen, Kaisa Koivuniemi

Ryhmämuotoista perheiden liikuntaneuvontaa liikuntapalveluiden ja seurakunnan yhteistyönä Imatralla

Terveys ja hyvinvointi

Imatralla on kehitetty ainutlaatuinen ryhmämuotoinen perheliikuntaneuvonta, joka on syntynyt kaupungin liikuntapalveluiden ja seurakunnan välisestä yhteistyöstä. Toimivan yhteistyön kautta perheiden liikuntaneuvonta on nykyisin vakiintunut palvelu.

Yhteenvetoa perheiden liikuntaneuvonnan nykytilanteesta

- Liikuntaneuvonnalla vahva valtakunnallinen tuki kehitystyölle
- Perheille suunnatussa liikuntaneuvonnassa haetaan vielä parhaita malleja
- Hankkeilla kehitetään toimintaa ja etsitään hyviä käytäntöjä
- Toteuttamis- ja tuottamistapoja on erilaisia



Miltä tulevaisuus näyttää?



**LIKKUVA
AIKUINEN**

Tulevaisuus muotoillaan **NYT.** Yhdessä.

Tulevaisuudessa ydin pysyy

Ytimessä kohtaaminen
Matalan kynnyksen palvelu
Moniammatillinen yhteistyö
Tuki käyttäytymisen muutokseen
Tutkittuun tietoon perustuvaa
Asiakaslähtöistä ja yksilöllistä



LIIKUNTANEUVONNAN KANSALLINEN STRATEGIATYÖ

**LIIKKUVA
AIKUINEN**

KIITOS!



Kuulemme mielellämme ajatuksianne:

- Miten tämän kaltaisella palvelulla voidaan parhaiten edistää perheiden käyttäytymisen muutosta?
- Minkälaista viestiä haluatte välittää palvelua kehittäville kunnille?
- Muita näkemyksiä?

Katariina Tuunanen, kehittäispäällikkö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Liikkuva aikuinen
Kaisa Koivuniemi, johtava asiantuntija, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes



Tarpeellisia sivustoja/tiedostoja

28.8.2025



LIIKUNTA-
NEUVONTA



Liikkuvat-kokonaisuudelta vinkkejä ja tukea

- Tutustu liikuntaneuvonnan verkkosivuihin ja tilaa liikuntaneuvonnan uutiskirje: www.liikuntaneuvonta.fi
- Liity liikuntaneuvonta.fi -Facebook-ryhmään
- Kurkkaa [Liikuntaneuvonnan tietokanta](#)
- Hakekaa [Hyviö-pilottiin](#)
- Osallistukaa [Arkiseikkailuun](#)
- Hyödyntäkää puheeksi ottamisen materiaaleja
 - [Liikkumisen mini-interventio](#)
 - [Jutellaanko liikkumisesta](#)
 - Ikääntyneiden matsku
- Liity mukaan liikuntaneuvonnan alueelliseen verkostoon
 - Kysy lisätietoa [Liikunnan aluejärjestöistä](#)



Lisätietoa Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus -hankkeesta



Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus – Yhdenvertaisia harrastusmahdollisuuksia toimintarajoitteisille lapsille, nuorille ja heidän perheilleen (1.9.2024-31.8.2027)

Tavoitteina:

- Edistää toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja perheiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia harrastaa ja saada liikkumista tukevia palveluita, kuten perheiden liikuntaneuvontaa.
- Tukea toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja perheiden osallisuutta, kohtaamista ja tarpeiden huomioimista liikuntaneuvonnassa.
- **Vahvistaa perheiden liikuntaneuvonnan palvelupolkuja.**



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

VALTTI⁺

Keskeiset toimenpiteet

- Kehitetään Paralympiakomitean Valtti-ohjelmassa toimiville opiskelijoille koulutusta ja tukimateriaaleja toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja perheiden liikkumisen edistämiseen.
- Vahvistetaan liikuntaneuvonnan ammattilaisten ja opiskelijoiden vuorovaikutuksen ja kohtaamisen taitoja motivoivan vuorovaikutuksen koulutuksella.
- Kootaan ja pilotoidaan toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvontaan tukimateriaalia ja työkaluja.
- Lisätään Valtti-ohjelman ja perheiden liikuntaneuvonnan välistä yhteistyötä.

Lisätietoa:

- <https://www.jamk.fi/valttiplus>
- <https://www.paralympia.fi/fi/26/valttiplus>



Euroopan unionin
osarahoittama

#ESRPlus #yhdenvertaisuus #osallisuus

VALTTI⁺