



MIELILUONTOON

Luonnosta voimaa liikuntaneuvontaan

130 Elämän
solmuissa
vuodesta 1896



OULU

ODL 
Liikuntaklinikka

Voisiko luontoliikunta tarjota uuden väylän liikkumiseen juuri silloin, kun liikkeelle lähteminen tuntuu vaikealta?



**Mielenhyvinvoinnin
haasteet nostavat
liikkumisen kynnystä**



**Luonto tarjoaa
mahdollisuuksia matalan
kynnyksen liikkumiseen ja
tukee mielenhyvinvointia**



**Luontoliikuntaa ei
hyödynnetä riittävästi
terveyden edistämisessä
sen potentiaaliin nähden**

Mahdollisuus: Luontoliikuntamenetelmät kunnan liikuntaneuvonnassa

1

Teimme luontoliikuntaohjausta
yksilö- ja ryhmämuotoisesti



- 183 työkäistä
- 10 ryhmää
- 175 ohjattua luontoliikuntakertaa

2

Koulutimme kohderyhmää
kohtaavia ammattilaisia
luontoliikunnan teemoista



- 233 ammattilaista
- 13 koulutusta
- Noin 150 eri tahoa

3

Loimme kuntien
liikuntaneuvontaan
mielenhyvinvointia tukevan
luontoliikunnan palvelupolun



- Yhteissuunnittelu
- Juurruttaminen 7 kuntaan
- Laajat materiaalit

Hanke: Kunnan liikuntaneuvonnasta mieliluontoon

Toteuttaja: Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr (ODL)

Hankeaika: 1.3.2024 - 31.10.2026

Rahoitus: STM, terveyden edistämisen määräraha

Yhteistyökumppani: Oulun kaupungin liikuntapalvelut



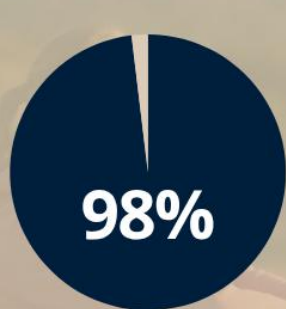
OULU

ODL⁺
Liikuntaklinikka



MIELILUONTON

Luontoliikunta-ohjaukset



Kokivat toiminnan hyödylliseksi

57%

koki liikuntakäyttätymisensä muuttuneen

36%

koki terveydentilassaan positiivisia muutoksia

4.38/5

koettu psykologinen elpyminen yksilö- ja ryhmäohjauksissa

Positiivisia muutoksia *mielialassa, palautumisessa, unessa, kipujen lievittymisessä ja arjen liikkumisessa*

Huomioi suuntautui ympäristöön uudella tavalla

Ammattilaisten kouluttaminen

+ 19 %

Ka-muutos
3.34 → 3.99

Tietoisuus luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksista

+ 16 %

Ka-muutos
3.42 → 3.97

Osaaminen tunnistaa luontoliikunnasta hyötyvä asiakas

Koetko, että sait tietoa luontoliikunnasta ja työkaluja sen puheeksiottamiseksi asiakastyössä (asteikolla 1-5)?

4.4

Palvelupolun juurruttaminen

7

kuntaa Pohjois-Pohjanmaalta (Kempele, Liminka, Raahe, Vaala, Tyrnävä, Utajärvi ja Muhos)

Mielenhyvinvointia tukeva luontoliikunnan osaaminen liikuntaneuvonnassa nousi selvästi ja saavutti hyvän tason:

3.21 → 4.00

Kaikki juurruttamiskunnat ja Oulun kaupungin liikuntapalvelut on koulutettu palvelupolun ja sen työkalujen käyttöön!



Neljä keskeistä mielenhyvinvointia tukevan luontoliikunnan elementtiä:



LÄHILUONTO TUTUKSI

Tukea oman arjen
luontoympäristöjen
löytämiseen



HYVINVOINTI- VAIKUTUKSET NÄKYVÄKSI

Oman hyvinvoinnin
muutosten tunnistaminen
luonnossa liikkuesssa



LUONTOLIIKKUMISSUHDE HUOMIOON

Omat kokemukset,
merkitykset ja tavat liikkua
luonnossa



YHDENVERTAISET MAHDOLLISUUDET

Tukea luonnon
hyvinvointihyötyjen
saavuttamiseen

Mielenhyvinvointia tukeva luontoliikunta systemaattiseksi osaksi liikuntaneuvontaa

Asiakkaita kohtaavat ammattilaiset

TUNNISTA

Kenelle luontoliikunnasta voisi olla hyötyä?

OTA PUHEEKSI

Voisiko luonto tukea asiakkaan liikkumista ja mielenhyvinvointia?

OHJAA ETEENPÄIN

Liikuntaneuvontaan silloin, kun asiakas tarvitsee yksilöllisempää tukea.

Kuntien liikuntaneuvonta

OTA KÄYTTÖÖN

Ota luontoliikunta systemaattisesti osaksi liikuntaneuvontaa

HYÖDYNNÄ

Hyödynnä valmis palvelupolku ja työkalut

TUE ASIAKASTA

Tue asiakkaan omaa tapaa hyödyntää lähiluontoa

Luontoliikunta tuo ennaltaehkäisevän tuen lähelle ihmisen arkea ja hyödyntää resurssia, joka on monessa kunnassa jo valmiina: lähiluontoa.



MIELILUONTOON

-tiimi kiittää!

Tutustu Mieliluontoon -
hankkeen
materiaaleihin
nettisivuillamme!



Sini Koho: projektityöntekijä (viestintä & koulutus)

Katariina Porthan: projektityöntekijä &
projektipäällikkö (asiakkaat & projektinhallinta)

Sini Koho



Katariina Porthan



Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus

Soveltavan liikunnan päivät 18.8.2026

Yhdenvertaisia harrastusmahdollisuuksia
toimintarajoitteisille lapsille, nuorille ja heidän perheilleen

Kesto: 1.9.2024 - 31.8.2027

Päätoteuttaja Suomen Paralympiakomitea

Osatoteuttajat Kolmen kampuksen urheiluopisto ja Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

VALTTI⁺

Valttiplus – perheiden liikuntaneuvonnan kehittäminen toimintarajoitteisten lasten ja nuorten harrastuspolun tueksi

Tavoitteet

- 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.



Kuva: Santeri Miettinen



Euroopan unionin
osarahoittama

#ESRPlus #yhdenvertaisuus #osallisuus

VALTTI⁺

Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus

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.
- Pilotoidaan ja tuotetaan toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvontaan tukimateriaalia ja työkaluja.



Tausta: kokeilusta kohti pysyvää harrastuspolkua

Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten perheiden, Valttien ja ammattilaisten havaintoja:

**Tieto
hajallaan**

**Palveluiden
soveltuvuuden
epävarmuudet**

**Jatkuvuus
katkeaa**

Tunnistettuja tarpeita:

- yksilöllistä palveluohjausta ja vaihtoehtojen arviointia
- tietoa lähialueen saavutettavista harrastusmahdollisuuksista
- ammattilaisia, jotka osaavat kohdata koko perheen tilanteen

Lähdeaineisto: Valtti-perhepalautteet ja seurantakyselyt; Valttiplus-hankkeen julkaisut 2024–2026.



**Euroopan unionin
osarahoittama**

VALTTI⁺

Menetelmät: yhteiskehittämistä Valtti-ympäristössä

Aineistoa ja kokemustietoa yhdistetään koulutusmallien ja työkalujen rakentamiseksi.

1 Valtti-aineistot
perhepalautteet, seurantakyselyt ja Valttien opiskelijapalautteet

28 vastaajaa
liikuntaneuvoja / KouluPT:itä

2 Ammattilaiset
liikuntaneuvojien ja KouluPT:iden kysely sekä kuntahaastattelut

3 Osallistava kehittäminen
fokusrhyhmät, Paranuorten vaikuttajatiimi, webinaarit ja yhteiskehittämisen työpajat

n≈1055
Valttien opiskelijapalautetta

4 Alueelliset pilotit
työkalujen testaus kunnissa, oppilaitoksissa ja Valtti-toiminnassa

2027
avoin oppimateriaali käyttöön

Lähteet: Jamk 2026; Saari 2025: Valttien haasteet ja tuen tarpeet; Valttiplus-hankkeen verkkosivu.



Euroopan unionin
osarahoittama

VALTTI⁺

Valttiplus -hankkeen julkaisuja

Valttiplus-artikkeli perheiden liikuntaneuvonnasta ja toimintarajoitteiden huomioimisesta:

Yksilöllisiä kohtaamisia ja mahdollisuuksien luomista – Perheiden liikuntaneuvontaa toimintarajoitteet huomioiden

Pilottikoulutus osana webinaaria, materiaalit saatavilla:

Toimintarajoitteiset lapset, nuoret ja perheet liikuntaneuvonnassa

Valttiplus ja Falla2 –rinnakkaissessio Liikkuen läpi elämää 2026 –seminaarissa Lahdessa

Keskustelun tallenne: Yhdenvertaisia kohtaamisia liikuntaneuvonnassa - Liikkuen läpi elämän 2026



Euroopan unionin
osarahoittama

VALTTI⁺

Lisätietoa hankkeesta

Jamkin verkkosivuilla



Paran verkkosivuilla



Kolmen kampuksen verkkosivuilla



Kuva: Santeri Miettinen



Euroopan unionin
osarahoittama

#ESRPlus #yhtenäisyys #osallisuus

VALTTI⁺

Valtti-ohjelman seuranta 2016–2025

Lisääntyikö liike, löytyikö harrastus?

Soveltavan liikunnan päivät 18.8.2026

Kaisa Kiri, Suomen Paralympiakomitea

Aija Saari, Suomen Paralympiakomitea

Heidi Leppä, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Valtti-ohjelma

Auttaa 6–23-vuotiaita toimintarajoitteisia ja erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria löytämään liikuntaharrastuksen yksilöllisten kokeilujen avulla.



1 736

Lasta ja nuorta
2016–2025

2 619

Valttina toiminutta
opiskelijaa/vapaaehtoista
2016–2025

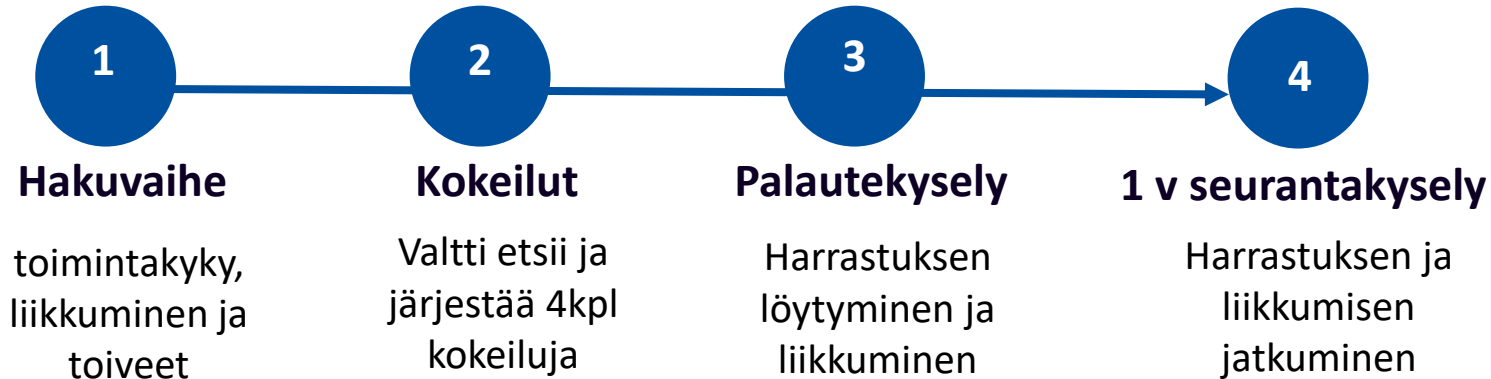
15-17

Valttikoordinaattoria
ympäri Suomea

16-26

Yhteistyöoppilaitosta
vuosittain

Aineisto: 10 vuotta perheiden palautetta 2016-2025



Seuranta on rakennettu kahden pysyvän
ydinkysymyksen varaan:

**Lisääntyikö
liikkuminen?**

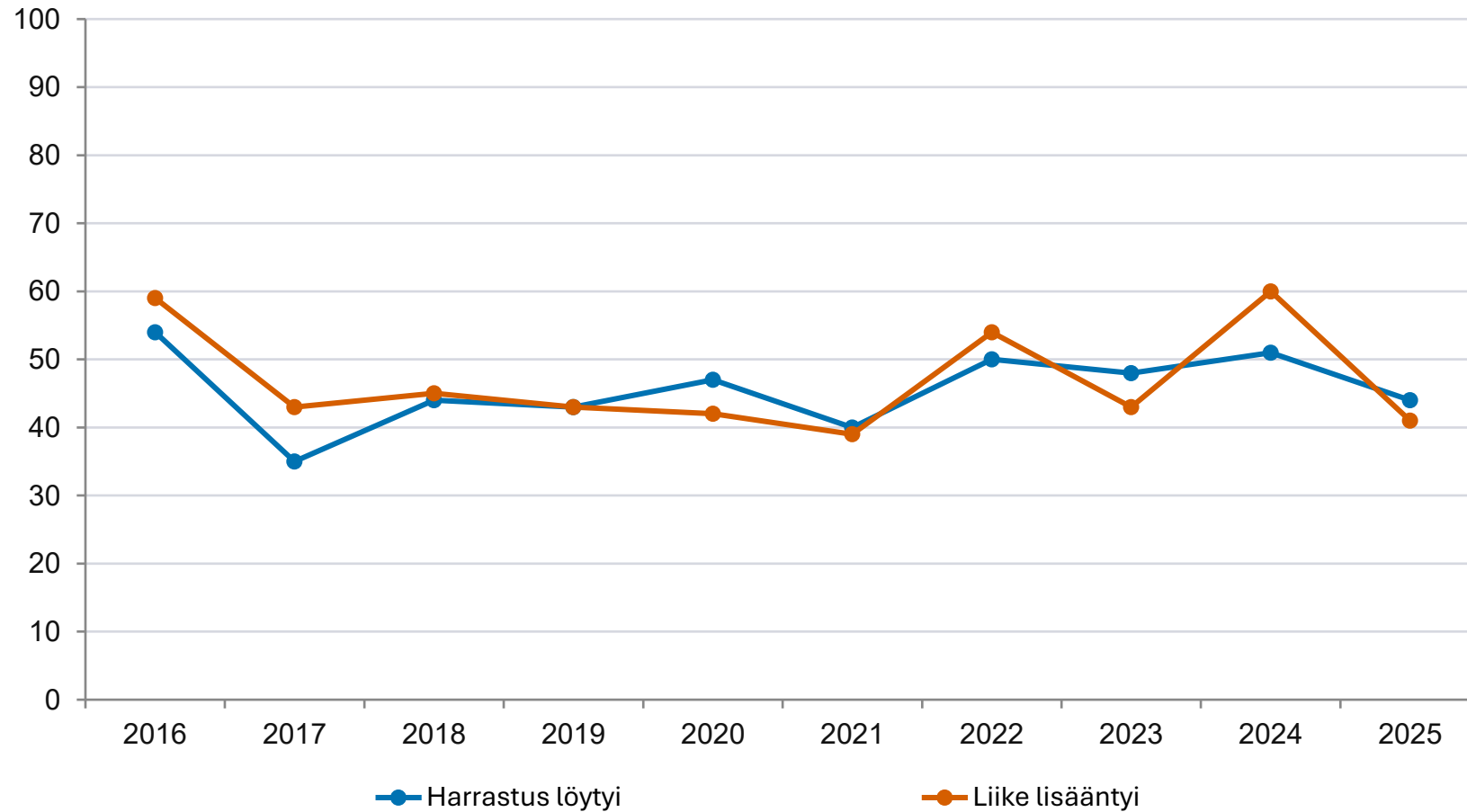
**Löytyikö
harrastus?**



TULOKSET 1/3

Valtti-ohjelman vuosittaiset tulokset 2016–2025 (n=1 035)

Osuus vastanneista (%)



- **Harrastus löytyy ja liikkuminen lisääntyy vuosittain noin puolella vastanneista.**

TULOKSET 2/3

Valtti-ohjelman vuosittaiset tulokset 2016–2025

Osuus vastanneista (%)



- Reilusti yli puolet **suosittelee Valtti-ohjelmaa** muille.
- Vuodesta 2019 lähtien yli puolet vastanneista on **saanut idean tai löytää mahdollisen harrastuksen joka vuosi**

Liike lisääntyy – pysyvyys vaatii rakenteita

Seurantakysely 2016-2024 (n=415)

55%

Liikkumisen määrä
lisääntynyt

34%

Säännöllisen
harrastamisen
jatkuminen



Mikä tukee harrastuksen löytymistä ja jatkumista?

- lapsen oma valinnan mahdollisuus
- hauskuus ja onnistumisen kokemus
- turvallinen ohjaaja ja ryhmä
- Saavutettava harrastus lähellä kotia



Mitä seurannasta on opittu?

Perheiden kokemat vahvuudet

- ✓ Henkilökohtainen rinnalla kulkeminen
- ✓ Lapsilähtöinen kokeilujen etsiminen
- ✓ Kynnys osallistua madaltuu
- ✓ Perheen selvitystyö kevenee

Kehittämiskohteet

- Harrastuksen jatkuvuus
- Alueellinen tarjonta ja sopivat ryhmät
- Seurojen valmiudet ja ohjaajien osaaminen
- Kuljetus, avustaja ja perheen tuki

Miten tietoa on hyödynnetty?

- ☐ Valttien koulutus
- ☐ Tuki seuroille
- ☐ Alueellisen yhteistyön vahvistaminen
- ☐ Perheiden liikuntaneuvonnan kehittäminen (Valttiplus)

Kiitos!



Kaisa Kiri
Projektikoordinaattori
Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus -hanke
kaisa.kiri@paralympia.fi



Heidi Leppä
Tutkija
Perheiden liikuntaneuvonnan Valttiplus -hanke
heidi.leppa@jamk.fi

[Tutustu Valtti-ohjelmaan ja julkaisuihin tästä](#)

Fokusryhmähaastattelu toimintarajoitteisten lasten ja nuorten osallisuuden vahvistajana – opas tutkimuksen ja kehittämisen tueksi

Soveltavan liikunnan päivät 18.8.2026

Heidi Leppä, Piritta Asunta, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes

Aija Saari, Suomen Paralympiakomitea



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

VALTTI⁺

Miksi toimintarajoitteisten lasten ja nuorten ääni on tärkeä?

- Jokaisella lapsella ja nuorella on oikeus mielekkääseen vapaa-aikaan ja omiin asioihin vaikuttamiseen
- Kuulemalla lapsia palvelut vastaavat paremmin tarpeeseen
- Lasten ja nuorten näkemyksiä kerätään usein huoltajien kautta, jolloin heidän oma äänensä voi jäädä kuulumatta
- Omat kokemukset, mielipiteet ja toiveet saadaan parhaiten kysymällä suoraan lapsilta ja nuorilta



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

VALTTI⁺

Fokusryhmähaastattelut lasten ja nuorten kuulemisen keinona

- Fokusryhmähaastattelu on ohjattu ryhmäkeskustelu, jossa tutkittavaa tai kehitettävää ilmiötä tarkastellaan osallistujien näkökulmasta
- Menetelmää voidaan hyödyntää tutkimuksessa sekä erilaisten palveluiden, kuten liikuntaneuvonnan, kehittämisessä
- Haastatteluun osallistuu fasilitaattorin lisäksi 3-6 lasta kerrallaan
- Haastatteluissa voi hyödyntää useanlaisia kommunikoinnin tapoja, jotta kaikki pääsevät kertomaan omia ajatuksiaan



Kuule meitä -opas

- Opas auttaa keräämään toimintarajoitteisten lasten ja nuorten näkemyksiä fokusryhmähaastattelun avulla
- Sisältää esimerkiksi:
 - taustatietoa menetelmästä
 - esimerkkejä fokusryhmähaastattelun käytöstä
 - käytännön toteutusvinkkejä
 - ohjeita aineiston analysointiin
 - esimerkit kuvallisesta haastattelun tiedotteesta ja suostumuslomakkeesta



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

VALTTI⁺

Kuule meitä -opas

- Oppaan laatimisessa hyödynnettiin englanninkielistä opasta, tutkimustietoa, ja suomalaisten ammattilaisten kokemuksia haastatteluiden toteuttamisesta
- Oppaan voi ladata maksuttomasti omaan käyttöön QR-koodista



Kuule meitä

Fokusryhmähaastattelu toimintarajoitteisten lasten
ja nuorten osallisuuden tukena

Heidi Leppä, Piritta Asunta & Aija Saari

Lisätietoa

<https://www.jamk.fi/valttiplus>

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



Heidi Leppä

Tutkija | Researcher

Likes | Likes

Hyvinvointi | School of Health and Social
Studies

+358504960084

etunimi.sukunimi@jamk.fi



Euroopan unionin
osarahoittama

#ESRPlus #yhdenvertaisuus #osallisuus

VALTTI⁺

Motivoiva ja kannustava haastattelu toimintarajoitteisten lasten ja heidän perheiden liikuntaneuvonnan tukena Valttiplus-hankkeessa

Soveltavan liikunnan päivät 18.8.2026
Samuli Hynninen, Virpi Remahl, Mari Heikkilä
Kolmen kampuksen urheiluopisto



Euroopan unionin
osarahoittama

#ESRPlus #yhtenvertaisuus #osallisuus

VALTTI⁺

Taustaa

Autonomia

Tarve kokea toiminta omaehtoisena ja itse valittuna

Minä päätän

Pätevyys

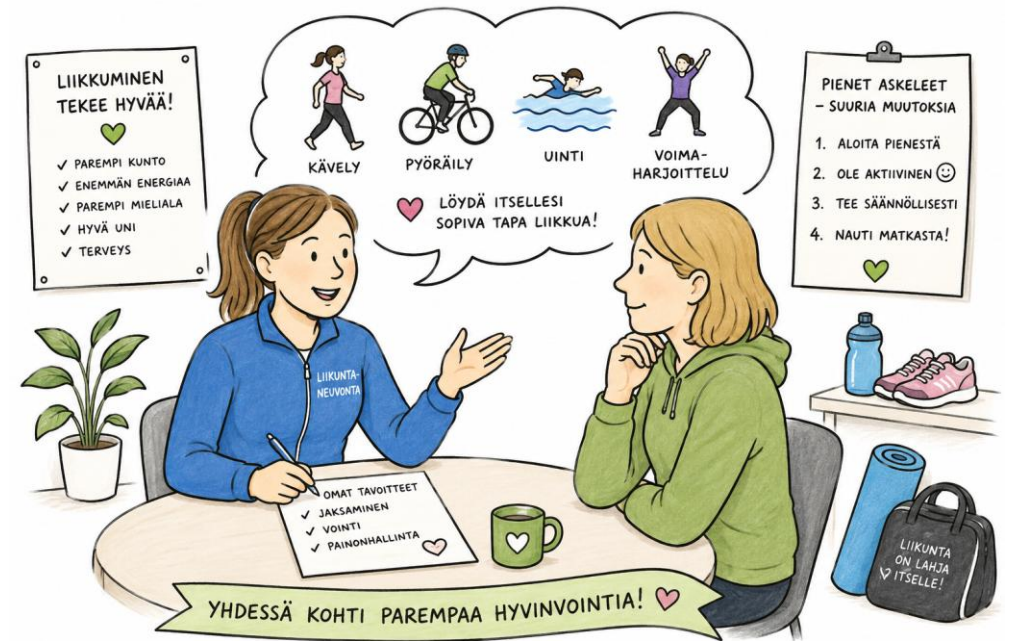
Tarve hallinnasta, aikaansaamisesta ja pätevyydestä: Halu käyttää omia kykyjä, etsiä haasteita ja oppia uusia taitoja

Minä osaan

Yhteenkuuluvuus

Tarve tuntea yhteenkuuluvuutta muiden kanssa: Halu läheisiin ja turvallisiin kiintymyssuhteisiin

Minä kelpaan



Euroopan unionin
osarahoittama

Motivaatiota tukeva liikuntaneuvoja

Annan edetä
omaan
tahtiin

Yritän
ymmärtää
eri
näkökulmat

Tarjoan
vaihtoehtoja

Pyydän
palautetta ja
ehdotuksia

Tiedostan, että
negatiiviset tunteet
ovat ok!

Muistan
vuoropuhelun!
Mitkä ovat
ohjattavieni
mielenkiinnon
kohteet?

Kuuntelen ja
keskustelen!
Mitä ohjattava
itse haluaa?



Euroopan unionin
osarahoittama



KOLMEN
KAMPUKSEN
URHEILUOPISTO
PAJULAHTI • KISAKALLIO • MÄKELÄNRINNE

VALTTI⁺

Tulokset

- Motivoiva ja kannustava vuorovaikutus tukee liikunnallisen elämäntavan ja liikuntaharrastuksen löytämistä
- Valttiplus –hankkeessa tuotettu materiaali motivoivaan ja kannustavaan haastatteluun on käytännönläheinen työkalu liikuntaneuvontaan



- Tukimateriaali soveltuu perheiden liikuntaneuvonnan ohella laajasti hyödynnettäväksi liikuntaneuvontaan ja liikkumisen edistämiseen



Euroopan unionin
osarahoittama



VALTTI⁺

Kiitos!

Kysymyksiä?



Euroopan unionin
osarahoittama



VALTTI⁺

Kuvakommunikaatio toimintarajoitteisten lasten perheiden liikuntaneuvonnan tukena Valttiplus-hankkeessa

Soveltavan liikunnan päivät 18.8.2026

Virpi Remahl, Mari Heikkilä, Samuli Hynninen
Kolmen kampuksen urheiluopisto



Euroopan unionin
osarahoittama

#ESRPlus #yhdenvertaisuus #osallisuus

VALTTI⁺

Taustaa

- Tavoitteena lisätä liikuntaneuvonnan saavutettavuutta tilanteissa, joissa puheen tuottaminen, käsitteellinen hahmottaminen ja yleisen kielen löytäminen on haastavaa
- Kuvat tukevat ymmärtämistä, helpottavat keskustelun käynnistymistä ja auttavat jäsentämään harrastusvaihtoehtoja.
- Erityisesti perheiden kanssa käytävissä neuvontatilanteissa visuaalinen tuki lisää vuorovaikutuksen selkeyttä, saavutettavuutta ja osallistumista.



Euroopan unionin
osarahoittama



VALTTI⁺

Materiaalia kommunikoinnin tueksi

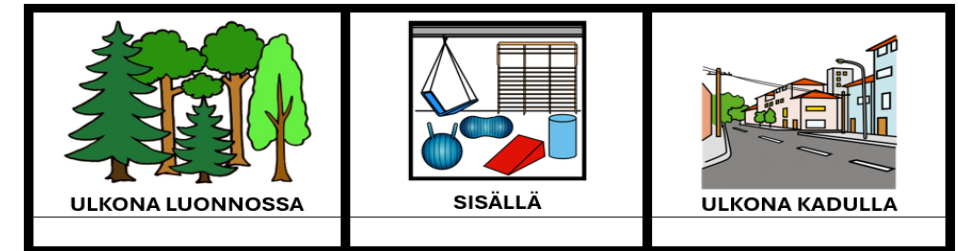
- Kenelle?
 - liikuntaneuvonnan ammattilaisille, opiskelijoille, Valtti-ohjaajille ja perheille

- Mitä kuvitetaan:
 - Käsitteet
 - Intensiteetti
 - Liikuntalajit ja –muodot
 - Liikuntaneuvontatilanne

- Kuvatyökalut: [Papunet](#), [CodeQ](#) /DialoQ
- Julkaistaan JAMK:n Avoimet oppimateriaalit alustalla

5. Missä liikut yleensä?

Merkitse X kaikkien sinulle sopivien kuvien alle.



Leikkiminen ja arkiliikkuminen



Euroopan unionin
osarahoittama



VALTTI⁺

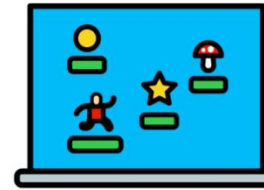
Esimerkkejä materiaalista

Kuvat



Kuvataulut

harrastaa
tietokonepelejä



pelata



pelata



harrastukset



harrastaa pallopelejä



harrastaa



Euroopan unionin
osarahoittama

Liikuntaneuvontaa soveltaen – verkko-oppimateriaali toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvonnan tueksi

Soveltavan liikunnan päivät 18.8.2026

Heidi Leppä, Nirhamo Essi & Koivuniemi Kaisa, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Likes



Euroopan unionin
osarahoittama

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

VALTTI⁺

Miksi ja mitä?

Isona tavoitteena lisätä liikkumisen yhdenvertaisuutta

- Toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja perheiden mahdollisuudet saada liikuntaneuvontaa paranevat valtakunnallisesti
- Liikuntaneuvonnassa osataan entistä paremmin huomioida erityistä tukea tarvitsevien yksilölliset tarpeet

Pyritään kehittämään

- Kaikille avoin, **maksuton** ja helposti saavutettava kokonaisuus Jamkin avoimet oppimateriaalit verkkosivustolle
- Tietoa ja konkreettisia käytännön työkaluja toimintarajoitteisten lasten, nuorten ja heidän perheidensä tarpeiden huomioimiseen liikuntaneuvonnassa
- Päivittyvä materiaali, jota voi käydä läpi itsenäisesti tai hyödyntää esimerkiksi erilaisissa opintokokonaisuuksissa



Kenelle?

- Liikuntaneuvojat (kunnat, hyvinvointialueet, koulut ja oppilaitokset)
- Tulevat ammattilaiset (liikunta-, kasvatus-, sosiaali- ja terveysalan tutkinto- ja täydennyskoulutus)
- Kaikki, jotka toimivat toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikkumisen edistämisen parissa (esim. urheiluseurat, järjestöt, harrastusohjaajat jne.)



- Olemassa olevat oppaat, kurssit, materiaalit, selvitykset, tutkimukset
- Kysely liikuntaneuvojille (n=28)
- Haastattelut liikuntaneuvojille (n=7)
- Haastattelut perheille ja paranuorten vaikuttajatiimille
- Oppimateriaalin käsikirjoituksen esittelyä sidosryhmille

Aineistonkeruu 2025-2026

Oppimateriaalin kokoaminen ja pilotointi 2026

- Yhteistyössä kaikkien osatoteuttajien, kehittäjä- ja yhteistyökumppanien, [Falla2](#)-hankkeen ja asiasta kiinnostuneiden liikuntaneuvojien kanssa

- Taustatietoa ja konkreettisia työkaluja liikuntaneuvonnan tueksi
- Julkaisu Jamkin avoimet oppimateriaalit - verkkosivustolla
- Linkit liikuntaneuvonta.fi -sivustolle

Oppimateriaalin julkaisu kevät 2027



Sisältö:

1. Toimintakyky, toimintarajoitteet ja vammaisuus – Mistä puhumme?



2. Toimintakyvyn erilaiset ulottuvuudet liikuntaneuvonnassa



3. Yhdenvertainen, esteetön ja saavutettava liikuntaneuvonta



4. Liikuntaneuvonnan palvelupolku ja perheen merkitys toimintarajoitteisen lapsen ja nuoren näkökulmasta



5. Käytännön työkaluja liikuntaneuvonnan tueksi



6. Tukipalvelut ja lainsäädäntö



7. Yhdenvertainen ja saavutettava viestintä liikuntaneuvonnassa



8. Liikuntaneuvonnan vaikutusten arviointi



9. Soveltavan liikuntaneuvonnan ja liikunnan harrastamisen toimintamallit



10. Hankkeet Liikuntaneuvontaa soveltaen -oppimateriaalin taustalla



Jamk – Avoimet oppimateriaalit

Oppimateriaalit

Teemat

Tietoa palvelusta

[Etusivu](#) > Liikuntaneuvontaa soveltaen

Liikuntaneuvontaa soveltaen



Materiaalista suoritettu 0 %

Olet suorittanut 100% materiaalista

Jaa:



Euroopan unionin
osarahoittama

Rakennetaan oppimateriaalia yhdessä

**Tutustu ennakkoon ja kommentoi
Liikuntaneuvontaa soveltaen -verkko-
oppimateriaalia tänä syksynä!**

- Puuttuuko jotain oleellista?
- Onko jotain liikaa?
- Onko joku tieto virheellistä?
- Haluatko jakaa liikuntaneuvonnan toimintamallin tai hyvän käytänteen?

**Ilmoittaudu mukaan, olemme sinuun
yhteydessä!**



**Euroopan unionin
osarahoittama**

Uudistuva ja osaava Suomi 2021–2027

VALTTI⁺

Lisätietoa

<https://www.jamk.fi/valttiplus>

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



Kaisa Koivuniemi

Johtava asiantuntija | Chief Specialist

Likes | Likes

Hyvinvointi | School of Health and Social Studies

+358504432352

etunimi.sukunimi@jamk.fi



Heidi Leppä

Tutkija | Researcher

Likes | Likes

Hyvinvointi | School of Health and Social Studies

+358504960084

etunimi.sukunimi@jamk.fi



Euroopan unionin
osarahoittama

#ESRPlus #yhtenvertaisuus #osallisuus

VALTTI⁺

Yksilöllinen ja soveltava liikuntaneuvonta neurovähemmistön nuorille

Nepsy-nuorille yksilöllistä ja soveltavaa liikuntaneuvontaa (NYSLI)

TURKU AMK 

Projektin kesto

1.5.2025 – 31.12.2026

Rahoituslähde

Opetus- ja kulttuuriministeriö: Suomi liikkeelle ohjelma

Kokonaisrahoitus

74 259 €

Eetu Väre

Annukka Myllymäki

Milka Reponen



Ryhmä ei tavoita kaikkia

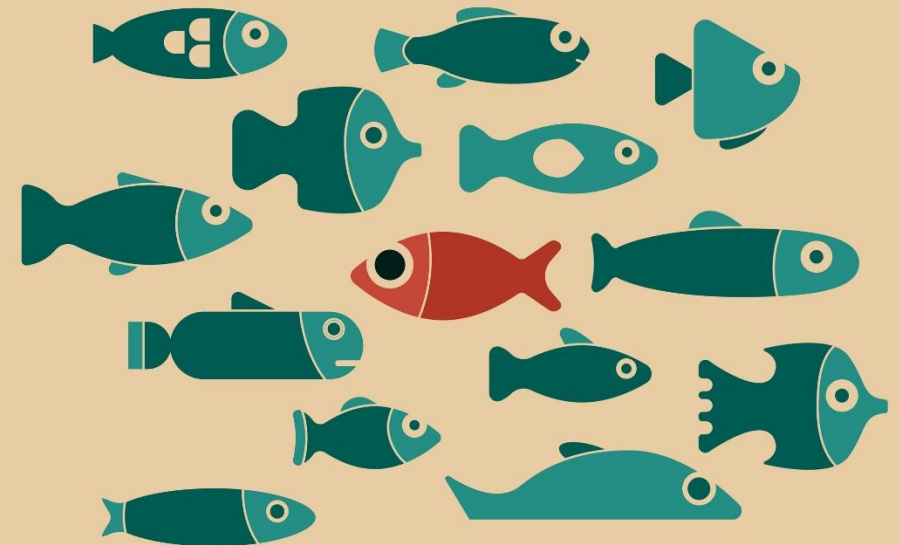
Liikuntakulttuuri voi rakentua oletuksille, jotka eivät ole kaikille neutraaleja.

Oletuksia

Yhteinen tahti, sosiaalinen tilanne, aistiympäristö ja yllättävät muutokset ovat kaikille mahdollisia.

Osallistujan kokemus

Aistikuormitus (melu, hajut, valo, hikoilun tuntemus), kilpailullisuus tai epäselvät odotukset voivat estää osallistumisen jo ennen ensimmäistä harjoitusta.



Kokemuksia kartoitettiin parihaastattelulla

TURKU AMK 

1

2 osallistujaa

Kaksi työikäistä osallistujaa, joilla oli aiempia kokemuksia omatoimisesta liikunnasta.

2

Parihaastattelu

Keskustelunomainen puolistrukturoitu haastattelu; ennalta määritellyt teemat ohjasivat joustavaa keskustelua.

3

Kehittämisen lähtökohdat

Tulokset kuvaavat osallistujien kokemuksia liikunnasta ja näkemyksiä toimivasta liikuntaneuvonnasta

Liikunta motivoi, kun sillä on merkitys

Ulkoinen tavoite ei yksin kannu, jos itse tekeminen ei tunnu omalta

Merkitys

Oma tapa liikkua. Ei kilpailua tai suorituskeskeisyyttä vain siksi, että niin kuuluu tehdä.

Välitön hyöty

Hyvä olo, stressin säätely ja arjessa jaksaminen tekivät liikkumisesta mielekästä tässä hetkessä

Omaehtoisuus

Yksilölliset lajit, valinnanvara ja mahdollisuus vaihtaa lajia tukivat osallistumista

”Tärkeintä olisi
löytää
liikunnan ilo”



Edistäjät

Liikkuminen onnistuu parhaiten silloin, kun se tuntuu merkitykselliseltä, miellyttävältä ja arkea tukevalla tavalla hyödylliseltä

Ennakoitavuus, tuttuus ja matala kynnykset olennaisempia kuin itse liikuntamuodon ominaisuudet

Rutiini on tärkeä voimavara

Sosiaalinen tuki

Esteet

Aistiympäristö ja ilmapiiri vaikuttavat ratkaisevasti osallistumiseen

Liian suuret tavoitteet

Normatiiviset suositukset voivat lannistaa

Rutiinin katkeaminen ja jatkamisen vaikeus

Sosiaalinen kuormitus

Hyvä neuvonta vahvistaa autonomiaa

Yksilöllisyys on
palveluprosessin
ominaisuus –
ei vain henkilökohtainen
harjoitusohjelma.

1. Kartoita

Mikä on merkityksellistä? Mikä kuormittaa? Millainen liikunta ja ympäristö on kannustava?

2. Ennakoi

Paikka, ihmiset, toiminta, kesto ja vaihtoehdot. Vähennä yllättäviä muutoksia.

3. Varmista

Mahdollista kieltäytyminen, anna päätöksenteolle aikaa ja tarkista liikunnan soveltuvuus kokeilun jälkeen.

*”Mietin pitkään,
uskallanko varata
aikaa”*

Toimintamallin perusta

Toimiva liikuntaneuvonta rakentuu joustavuudesta, vaihtoehtojen tarjoamisesta ja asiakkaan oman kokemuksen kunnioittamisesta.

Keskeistä on tukea sisäistä motivaatiota, mahdollistaa liikunta myös pieninä ja arkeen sopivina tekoina sekä hyväksyä, että liikunnan muotoa, määrää ja toteutustapaa voidaan tarvittaessa muuttaa.

Hyvä liikuntaneuvonta ei siten perustu valmiin ohjelman ohjaamiseen, vaan sellaisten yksilöllisten olosuhteiden rakentamiseen, joissa liikkuminen tuntuu asiakkaalle riittävän turvalliselta, mielekkäältä ja saavutettavalta.

Ota yhteyttä



Annukka Myllymäki

Lehtori

+358 40 355 0517

annukka.myllymaki@turkuamk.fi



Eetu Väre

Opetustoimintaterapeutti

+358 50 478 5139

eetu.vaere@turkuamk.fi



Milka Reponen

Opetusfysioterapeutti

+358 50 521 3502

milka.reponen@turkuamk.fi

Kiiitos





MEIDÄN SIRKUS, MEIDÄN PARKOUR

Soveltavaa parkouria ja sirkusta
kehitysvammaisille lapsille ja nuorille

Ella Lintunen
Suomen Parkour ry

MEIDÄN SIRKUS, MEIDÄN PARKOUR -HANKE

- Suomen Parkour ry:n ja Suomen Nuorisosirkusliiton yhteinen hanke
- Toteutui ajalla 12/2023-03/2025
- 25 000 € rahoitus Opetus- ja kulttuuriministeriöltä
- Kohderyhmä: kehitysvammaiset tai vastaavaa laaja-alaista tukea tarvitsevat tai tuesta hyötyvät lapset ja nuoret perheineen, sekä parkour- ja sirkusohjaajat



TARVE JA TAVOITTEET

- Suomessa on noin 40 000 – 50 000 kehitysvammaista henkilöä, joille suunnattu toiminta on usein kuntouttavaa
- Vain muutamia soveltavan parkourin ja sirkuksen ryhmiä Suomessa
- Tarve lisätä soveltavaa toimintaa
- Tavoitteena tukea kehitysvammaisten ja muuta laaja-alaista tukea tarvitsevien lasten ja nuorten harrastamista ja heidän hyvinvointiaan



HANKKEEN TOIMINNOT

- Kartoittava alkukysely
- Koulutukset
- Lapsille ja nuorille suunnatut lajikokeilut ja päiväleirit
- Kuvakortit sirkus- ja parkouropetuksen tueksi
- Loppuseminaari



HANKE LUKUINA



537

**OSALLISTUJAA
YHTEENSÄ**

13

**LAJIKOKEILUA
TAI LEIRIÄ**

425

**OSALLISTUJAA LAJIKOKEILUISSA
JA PÄIVÄLEIRILLÄ**

7

MAAKUNNASSA

7

**KOULUTUSTA JA
LOPPUSEMINAARI**

104

**OSALLISTUJAA KOULUTUKSISSA
JA LOPPUSEMINAARISSA**

10

MAAKUNNASTA

HANKKEESTA SAATU PALAUTE

Lajikokeilut:

- Opettajat olivat kiinnostuneita järjestetyistä kokeiluista
- Lapset ja nuoret osallistuivat hyvin

Koulutukset

- Osallistujat saivat uusia näkökulmia ja ideoita lasten kanssa liikkumiseen, ja heidän voimaantumisen ja minäpystyvyyden tukemiseen ja mielensisäisten rajoitteiden purkamiseen



"Poikkeuksellisen hyvää osallistumista eli oli juuri sopivan tasoista tekemistä tarjolla, hyvin ohjattua ja ympäristökin kaikille sopiva."



TOIMINNAN JATKUMINEN

- Ohjaajien osaamisen lisääntyminen näkyy harrastuksissa pitkään ja kuvakortit pysyvät jäsenjärjestöjen käytössä.
- Ainakin yhdellä paikkakunnalla käynnistyi soveltavan parkourin ryhmä hankkeen seurauksena.
- Saatiin jatkorahoitus Läpimurtoäätiöltä, jolla viedään soveltavaa liikuntaa paikallistasolle.
- Kansainvälinen yhteistyön käynnistuminen soveltavan parkourin edistämsieksi.



YHTEISTYÖKUMPPANIT

Kehitysvammatuki 57

Parkour Akatemia

Sirkus Magenta

Satasirkus

Aura Company

Etelä-Savon Tanssiopisto ja Sirkuskoulu





Ulkomaalaistaustaiset ja toimintarajoitteiset opiskelijat toisella asteella

6 kulmakiveä
liikkumisen
edistämiseen

Olga Kilkki & Teea Mäkinen



Kohderyhmänä

**toisen asteen opiskelijat, joilla on
ulkomaalaistausta tai toimintarajoite.**

- Ovat jääneet vähemmälle huomiolle liikkumisen edistämisessä.
- Korostuvat vähän liikkuvien joukossa.
- Kohtaavat muita enemmän liikkumisen esteitä ja tarvitsevat tukea osallistumiseen.
- Liikkumisen edistämisen tueksi ammattilaisten ja opiskelijoiden näkemyksiä.



Työpajat ja kysely 2024–2025



Ammattilaisten näkemykset

- 2 työpajaa ja kysely
- 27 ammattilaista 14 oppilaitoksesta

Opiskelijoiden näkemykset

- 4 työpajaa, 40 opiskelijaa
 - TUVA-, S2-TUVA-,
ulkomaalaistaustaisten tyttöjen ja
erityisen tuen tarpeisten nuorten
ryhmät



Ammattilaisten, opiskelijoiden ja
tutkimuskirjallisuuden pohjalta muodostettiin

6 kulmakiveä liikkumisen edistämiseen

1. Johto ja kollegat mukaan liikkumisen edistämiseen.
2. Opettajille lisää liikkumisen edistämisen osaamista ja aktiivisuutta.
3. Panostusta turvalliseen ilmapiiriin ja yhteisöllisyyteen.
4. Opiskelijoille muistutusta liikkumisesta ja sen merkityksestä.
5. Liikkumiseen osallistumisesta helppoa.
6. Liikkumisen edistämisen materiaalista selkokieleistä, visuaalista ja konkreettista.



Kokemuksia ikääntyneille suunnatun ABC+-liikuntaohjelman pilotoinnista Suomessa

Ben Khalifa Julia¹, Leppänen Mari^{1,2}, Piirtola Maarit^{4,3,1}



Kaatumiset ovat yleisiä, mutta ehkäistävissä

- Kaatumistapaturmia sattuu kaiken ikäisille, mutta iän myötä niiden seuraukset ovat vakavampia. (Korpilahti ym. 2026)
 - Suomessa vuonna 2024 noin 33 700 henkilöä sai vuodeosastohoitoa kaatumisen vuoksi.
 - Sairaalan vuodeosastolle joutuneista tapaturmapotilaista yli 70 % on kaatunut tai pudonnut.
- Kotona asuvista yli 65-vuotiaista noin joka kolmas kaatuu vuosittain ja kaatumiset ennustavat myös uusia kaatumista (Lewis ym. 2024)
- Iäkkäiden kaatumiset ovat yleisiä ympäri maailman. Arvioitu prevalenssi 26.5% (95% CI 23.4–29.8%) (Salari ym. 2022)

Korpilahti, U., Koivula, R. & Malja, M. (2026) Turvallisesti kaiken ikää – Koti- ja vapaa-ajan tapaturmien ehkäisyn ohjelma : Väliarviointia ja kauden 2026–2030 toimeenpano. STM julkaisuja 2026: 3. Valtioneuvoston julkaisuarkisto: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-7522-4>

Lewis, S. R., McGarrigle, L., Pritchard, M. W., Bosco, A., Yang, Y., Gluchowski, A., ... & Todd, C. (2024). Population-based interventions for preventing falls and fall-related injuries in older people. Cochrane database of systematic reviews, (1).

Salari, N., Darvishi, N., Ahmadipanah, 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(1), 334.

Liikuntaharjoittelu ehkäisee kaatumisia

- Ikääntyneille tulee tarjota liikuntaa, joka ylläpitää ja edistää toimintakykyä.
- Liikuntapalveluita tulee kehittää käyttäjälähtöisesti, jotta ne vastaavat tarpeisiin ja tukevat osallistumista.
- Active Ageing -hankkeen tavoitteena on vahvistaa liikuntapalvelutoimijoiden osaamista kaatumisia ehkäisevän liikuntaharjoittelun toteuttamisessa. **Osana hanketta pilotoitiin ABC+-liikuntaohjelmaa.**



Tavoitteena toimintakyvyn kehittäminen

- Suomessa ABC+-liikuntaohjelmaa pilotoitiin kahdesti viikossa 12 viikon ajan.
- Osana pilotointia kerättiin tietoa alku- (n=81) ja loppukyselyllä (n=66) ohjelman vaikutuksista toimintakykyyn ja **kokemuksia liikuntaryhmään osallistumisesta**.
- Pilotointiin osallistuneilta ohjaajilta (n=9) kysyttiin kokemuksia ja näkemyksiä liikuntaohjelman **soveltuvuudesta ikääntyneiden liikunnanohjaamiseen**.



Osallistujien lähtötilanne

	Osallistujat, N (%)
Itsearvioitu kaatumisvaara, alkutilanne*	
Kaatumisvaara ei ole kohonnut.	7 (8,8)
Kaatumisvaara on kohonnut.	45 (56,3)
Kaatumisvaara on selvästi kohonnut.	20 (25,0)
Kaatumisvaaranne on suuri.	8 (10)

* KaatumisSeula®-työkalujen Kaatumisvaaran arviointi -lomake



Pilotoinnin tulokset

Osallistujat

- Suurin osa (84 %) koki harjoittelun parantaneen tasapainoa.
- Yli puolet (56 %) pelkäsi kaatumista vähemmän kuin ennen liikuntaryhmään osallistumista.
- Lähes jokainen (95 %) piti liikkeitä ja välineitä ohjelmaan sopivina.

Ohjaajat

- Ohjaajista (n=7) valtaosa (86 %) arvioi liikkeiden ja välineiden sopivan kohderyhmälle.
- He arvioivat harjoittelun turvalliseksi ja kokivat osallistujien fyysisen toimintakyvyn kehittyneen 12 viikon aikana.
- Kehitysehdotukset koskivat liikkeiden etenemisen selkeyttä ja monipuolisuutta.



Johtopäätökset

- Ikääntyneille suunnattu progressiivisesti etenevä tasapainoa, lihasvoimaa ja koordinaatiota kehittävä liikuntaohjelma koettiin kohderyhmälle soveltuvaksi.
- Osallistujat ja ohjaajat kokivat harjoittelun turvalliseksi ja hyödylliseksi ikääntyneiden toimintakyvyn ja hyvinvoinnin tukemisessa.
- Pilotoinnin tulokset tukevat liikuntaohjelman kehittämistä ja soveltamista laajemmin.



Kokemuksia ikääntyneille suunnatun ABC+-liikuntaohjelman pilotoinnista Suomessa

Ben Khalifa Julia¹, Leppänen Mari^{1,2}, Piirtola Maarit^{4,3,1}

¹ UKK-instituutti, Tampere, Suomi

² Tampereen urheilulääkäriasema, Tampere, Suomi

³ Suomen molekyyllääketieteen Instituutti (FIMM), Helsingin yliopisto, Helsinki, Suomi

⁴ Laurea Ammattikorkeakoulu

Active Ageing –hanketta toteutetaan vuosina 2024–2025 Euroopan unionin Erasmus+ rahoituksella Sloveniassa, Ranskassa, Italiassa, Tanskassa ja Suomessa.

