

Tiivistetty kuvaus hankkeesta*

Käytetään julkisessa avustusviestinnässä (max. 750 merkkiä) (Riina)

Liikuntaneuvonnalla liikkeelle – Liikkuva Vantaa – hankkeen avulla kehitetään Vantaan liikuntaneuvontapalveluita koko elämänsäkaaren tarpeisiin. Hanke luo ja vakiinnuttaa liikuntaneuvonnan malleja vähän liikkuville perheille, yli 65-vuotiaille ja toimintakyvyltään rajoittuneille aikuisille. Palvelut sisältävät yksilö- ja ryhmäohjausta, liikuntakokeiluja sekä tukea siirtymiseen omatoimiseen tai ohjattuun liikuntaan. Palveluita kehitetään moniammatillisessa yhteistyössä hyvinvointialueen eri toimialojen, varhaiskasvatuksen ja kolmannen sektorin kanssa. Vaikuttavuutta seurataan hyödyntämällä muun muassa Hyviö- ja potilastietojärjestelmäaineistoa.

Hankkeen kohderyhmät ja niiden osuus hankkeen kokonaistoiminnasta

%osuus

Perheet 40

Työikäiset 15

Ikääntyneet 45

Muu kohderyhmä

Hankkeeseen osallistuvien määrä kohderyhmittäin

Perheet 300

Työikäiset 150

Ikääntyneet 430

Muu kohderyhmä

Mihin avustusta ensisijaisesti haetaan?*

Liikuntaneuvontapalvelun käynnistämiseen (kunnassa ei ole vielä liikuntaneuvontaa)

Liikuntaneuvontapalvelun laajentamiseen uusille kohderyhmille

Olemassa olevan liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämiseen (esim. yhdyspintatyö kunnan, hyvinvointialueen ja muiden toimijoiden kesken)

Ohjausryhmä

Virkanimike

Organisaatio

Toimintaympäristö (32000 merkkiä) (Milla)

Vantaa on Suomen 4. suurin kaupunki, jossa asuu yli 250 000 asukasta. Kaupungin väkiluku on kasvanut viimeisen viiden vuoden aikana keskimäärin 3 500 asukkaan vuosivauhtia. Ennusteissa kasvun odotetaan kiihtyvän 3 200–4 500 asukkaan lisäykseen vuositasolla. Vantaan väestörakenne kehittyy ja muuttuu koko ajan. Alle kouluikäisiä on nykyisin vähemmän kuin 75 vuotta täyttäneitä ja miehiä on naisia enemmän. Väestöllinen huoltosuhde on kuitenkin parantunut, sillä suotuisan muuttoliikkeen ansiosta työikäisen väestön määrä on kasvanut. Vajaa 20 % vantaalaisista on alle 16-vuotiaita. 16–64 –vuotiaita Vantaalla on väestöstä 67 % ja ikäihmisiä hieman yli 15 %. Vuonna 2024 vantaalaisia perheitä oli 64 140, joka oli 940 perhettä enemmän kuin edellisvuonna. Monikulttuurisuus on merkittävä ominaispiirre, kun koko väestöstä noin 29 % oli ulkomaalaistaustaisia vuonna 2024. Väestönkasvun osana vieraskielisen väestön kasvu on ollut ratkaisevassa roolissa Vantaan viime vuosien kasvussa. Vieraskielistä väestöä on tullut ja tulee Vantaalle sekä suoraan maahanmuuttona, että maan sisäisenä kuntien välisenä muuttona. Vieraskielisen väestön roolin odotetaan jatkossakin olevan merkittävä, vaikka sen kehityksen ennakkointi on erityisen haastavaa. (Vantaan väestö 2024/2025)

Vantaan kaupunki haluaa kehittää asukkaiden liikuntaa lisäävää työtä, tukea kuntalaisten hyvinvointia sekä yhdenvertaisuutta. Kaupungin strategiakauden (2022–2025) yhtenä tavoitteena on lisätä kuntalaisten fyysistä aktiivisuutta, niin arkiliikkumisen kuin vapaa-ajan liikkumisen kautta. Kaupungilla on oma liikkumisohjelma, joka sitoo yhteen kaikki toimialat. Tämä tarkoittaa, että kuluvalle strategiakaudella vahvistetaan jo olemassa olevia sekä kehitetään uusia toimintamalleja, joiden avulla kaupunki voi kannustaa asukkaitaan liikkumaan. Liikkumisohjelmalla on kolme painopistettä: 1) kaikilla on mahdollisuus aktiivisuuteen ja mielekkäisiin harrastuksiin, 2) aktiivinen elämäntapa ja sen edistäminen on kaikkien yhteinen tehtävä sekä 3) ympäristöt ja yhteisöt kannustavat ja houkuttelevat liikkumiseen.

Liikkumisohjelman yhtenä toimenpiteenä Vantaalle on laadittu soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma vuosille 2025–2029. Sen tavoitteena on parantaa toimintarajoitteisten henkilöiden liikkumismahdollisuuksia. Vantaalla soveltavan liikunnan määritelmään kuuluvaa väestöä on noin 15–20 % koko väestöstä eli noin 40 000–50 000 henkilöä. Kehittämissuunnitelmassa on viisi kategoriaa: 1) soveltavan liikunnan yleiset tavoitteet, jotka koskevat koko kohderyhmää esimerkiksi viestinnän ja tapahtumien osalta, 2) toimintarajoitteiset lapset ja nuoret, 3) työikäiset, jotka pärjäävät pääosin itsenäisesti, 4) ikääntyneet, joilla rajoitteita toimintakyvyssä ja 5) vammaiset ja pitkäaikaissairaat, jotka tarvitsevat laajemman tukiverkoston.

Kaupunki on sitoutunut tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden edistämiseen toiminnassaan ja päätöksenteossaan. Kaupungin arvot – avoimuus, rohkeus, vastuullisuus ja

yhteisöllisyys – ohjaavat strategian rakentumista. Hankkeiden toimenpiteet ovat kaikille avoimia ja ohjeistuksessa korostetaan puuttumista kaikenlaisen syrjintään ja kiusaamiseen ja tarjotaan työkaluja näiden ennaltaehkäisemiseksi. Vantaan kaupunki noudattaa turvallisen tilan periaatteita, joilla tuetaan yhdenvertaista osallisuutta olla mukana kaupungin palveluissa. (Soveltavan liikunnan kehittämissuunnitelma 2025–2029)

Yksi Vantaan valtuustokauden tavoitteista on lasten ja nuorten liikkumisen ja harrastuneisuuden lisääminen. Tavoitteena on, että jokaisella lapsella ja nuorella olisi mieluinen harrastus, ja että vähintään tunnin päivässä liikkuvien sekä vähintään kerran viikossa jotakin harrastavien osuus kasvaa.

Tavoitteet (32000 merkkiä)

Hankkeen tavoitteena on vahvistaa yhteistyötä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen sekä hankkeen muiden yhteistyökumppaneiden kanssa, jotka vaihtelevat eri liikuntaneuvonnan kohderyhmissä. Hanke pitää sisällään kolme eri osahanketta, perheliikuntaneuvonta, soveltava liikuntaneuvonta ja senioreiden liikuntaneuvonta. Toisen hankekauden aikana kehitetään lähettämiskäytänteitä ja palveluohjautuvuutta, laajennetaan lähettäviä tahoja sekä kartoitetaan jatko-ohjauspolkuja.

Kustannusvaikuttavuuden laskentamalli

Koko hankekokonaisuutta koskien tavoitteena on aloittaa vantaalaisten liikuntaneuvontapalveluiden kustannusvaikuttavuuslaskentamallin luominen yhdessä ulkoisen kumppanin kanssa. Kustannusvaikuttavuuden arviointi ja mallin luominen sitä varten on välttämätöntä palveluiden vakinaistamisen tulevaisuudessa näkökulmasta.

Perheliikuntaneuvonta

Varhaiskasvatuksen ja Vantaan Liikkuvan päiväkodin monivuotisen yhteistyön kautta on tunnistettu lisätä tukitoimia lasten ja erityisesti perheiden tukemiseksi kohti fyysisesti aktiivisempaa arkea. Yleiset tukitoimet ja toimenpiteet Liikkuvan päiväkodin ja varhaiskasvatuksen yhteistyönä eivät kohdennu tehokkaasti lasten ja perheiden perhearkeen eikä vapaa-ajan toimintoihin. Tämän vuoksi on tunnistettu lisätä suoraa ja henkilökohtaista tukea perheille hankkeen kautta toteutettavan perheliikuntaneuvonnan avulla. Perheliikuntaneuvonnan kautta luodaan palvelupolku myös hyvinvointialueen perhepalveluihin, joista neuvolatyöntekijät voivat ohjata vähän liikkuvia perheitä suoraan perheliikuntaneuvontaan.

1. Kehitetään kohderyhmän palveluun ohjautumista yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen lasten, nuorten ja perheiden palveluiden, Vantaan

27.10.2025 TÄMÄ ON LUONNOS, JOTA VIELÄ TÄYDENNETÄÄN

varhaiskasvatuksen ja kolmannen sektorin sekä Vantaan kaupungin viestinnän kanssa. Laajennetaan palvelu kattamaan koko Vantaata.

2. Tuetaan osaamisen kehittämistä liikuntaneuvontaa tarvitsevien perheiden tunnistamisessa varhaiskasvatuksen, Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen sekä kolmannen sektorin henkilökunnan parissa.

3. Jatkokehitetään perheliikuntaneuvonnan mallia sekä palvelupolkua ohjaamaan lapsiperheitä kohti aktiivisempaa elämäntapaa. Hyödynnetään jo olemassa olevia käytänteitä lisätä perheiden aktiivisuutta ja tuetaan asiakkaiden kiinnittymistä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan liikuntaneuvonnan prosessin jälkeen.

4. Edistetään potilastietojärjestelmän käyttöönottoa perheliikuntaneuvontaan ohjautumisessa sekä Hyviö-alustan käyttöä mittaroinnissa ja kirjaamisessa.

Senioreiden ja soveltava liikuntaneuvonta

Vähän liikkuvat erityisryhmät eivät tällä hetkellä saa riittävää tukea liikkumiseensa. Tämä käy ilmi sekä *Liikuttaako 2023* -raportista että Vantaan kaupungin ikäihmisten liikuntaselvityksestä (2020). Selvitysten mukaan moni vantaalainen kokee vamman, sairauden tai terveydentilan rajoittavan liikkumista, ja merkittävä osa haluaisi liikkua enemmän, mutta tarvitsee siihen tukea ja ohjausta. Nykyiset elintapa- ja liikuntaneuvonnan palvelut eivät tavoita näitä ryhmiä, sillä palvelukriteerit painottuvat elintapasairauksien riskiin. Hankkeen tavoitteena on tarjota näille kohderyhmille ennaltaehkäisevää, yksilöllistä tukea ja mahdollisuuksia liikkua turvallisesti ja säännöllisesti, yhteistyössä moniammatillisten toimijoiden kanssa.

1. Vahvistetaan moniammatillista yhteistyötä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen vammais- ja vanhuspalveluiden sekä kuntoutuspalveluiden kanssa

2. Vahvistetaan vanhus- ja vammaispalveluiden henkilöstön elintapaosaamista sekä edistetään moniammatillista yhteistyötä asiakkaiden liikkumisen tukemiseksi

3. Laajennetaan lähettäviä tahoja perusterveydenhuoltoon ja muihin sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoihin

3. Aloitetaan yhteistyö kolmannen sektorin toimijoiden kanssa (esim. potilas- ja vammaisjärjestöt, yhdistykset) asiakasohjautumisen ja tiedonkulun vahvistamiseksi

4. Osallistutaan valtakunnalliseen Hyviö -pilottiin, mittaroidaan ja arvioidaan liikuntaneuvonnan vaikutuksia Hyviötä hyödyntäen

5. Kehitetään soveltavan liikuntaneuvonnan palvelumallia vastaamaan laajemmin erilaisten toimintakykyrajoitteisten asiakkaiden tarpeisiin

27.10.2025 TÄMÄ ON LUONNOS, JOTA VIELÄ TÄYDENNETÄÄN

6. Edistetään potilastietojärjestelmän hyödyntämistä liikuntaneuvonnan ohjautumisessa ja kirjaamisessa

7. Tuetaan asiakkaiden kiinnittymistä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan liikuntaneuvonnan prosessin jälkeen

Senioreiden ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta

1. Vahvistetaan kohderyhmän palveluun ohjautumista yhteistyössä hyvinvointialueen ja paikallisten yhdistysten sekä Vantaan kaupungin viestinnän kanssa.
2. Kehitetään palvelukuvausta, jotta kohderyhmä ja ammattilaiset tunnistavat palveluun toivottavat henkilöt.
3. Laajennetaan ryhmämuotoisen toiminnan alueellista kattavuutta laajemmaksi Vantaalla.
4. Kehitetään pilotoitua palvelumallia asiakastarpeiden ja toiveiden mukaisesti asiakaslähtöisemmäksi ja tarpeita palvelevaksi.
5. Selvitetään Hyviön käyttöä ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan toteuttamisessa ja mittaroidaan ja arvioidaan liikuntaneuvonnan vaikutuksia Hyviötä hyödyntäen
6. Tuetaan asiakkaiden kiinnittymistä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan liikuntaneuvonnan prosessin jälkeen kartoittamalla sisäisiä ja ulkoisia jatko-ohjauspolkuja liikuntaneuvonnan tueksi.

~~Yhteisesti hyödyttäviä tavoitteita näkyväksi:~~

- ~~1.—Kartoitetaan sisäisiä ja ulkoisia jatko-ohjauspolkuja liikuntaneuvonnan tueksi.~~
- ~~2.—Luodaan palveluohjausta tukevat palvelupolut jatko-ohjauksen tueksi.~~

Toimintasuunnitelma (32000 merkkiä)

Sisältö, suunnitellut toimenpiteet, aikataulu ja työnjako

Aikataulu ja työnjako *(yhteisesti, Laura)*

Hankkeen projektikoordinaattorit jatkavat ensimmäisellä hankekaudella aloitettuja toimenpiteitä koko vuoden 2026 ajan, erityisesti jo luotujen toimintamallien ja yhteistyön jalkauttamista sekä kehittämistä moniammatillisia verkostoja hyödyntäen. Toimintamalleja mukautetaan koko prosessin ajan dynaamisesti saadun tiedon, asiakaskokemusten ja ajantasaisen tutkimustiedon perusteella. Tarvittaessa muutoksia tehdään myös reaaliaikaisesti optimaalisen lopputuloksen varmistamiseksi. Heti alkuvuoden 2026 aika keskitytään luomaan myös yhteistyöväylät ja -tavat uusien

27.10.2025 TÄMÄ ON LUONNOS, JOTA VIELÄ TÄYDENNETÄÄN

lähettävien tahojen suuntaan, jotta hankkeen jatkuessa asiakkaita saadaan palveluohjauksen kautta liikuntaneuvontapalveluiden piiriin keskeytyksettä.

Hankkeen ohjausryhmä sekä elintapaneuvonnan ja soveltavan liikunnan vastuualueen esihenkilö ja tiimi tukevat projektikoordinaattoreita työssä onnistumisessa. Hanketiimi tekee tiivistä yhteistyötä ja suunnittelevat sekä tukevat toisiaan osahankkeiden välillä.

Kustannusvaikuttavuuden laskentamalli

1. Kartoitetaan minkälaisia kustannusvaikuttavuuden laskentamalleja on tällä hetkellä käytössä liikuntaneuvontaan liittyen sekä minkälaisia mittareita niissä käytetään osana laskentaa.
2. Kartoitetaan ja tarvittaessa kilpailutetaan laskentamallin toteuttava toimija.
3. Sovitaan laskentamallissa käytettävistä muuttujista/mittareista yhdessä laskentamallin toteuttavan toimijan kanssa.
4. Ulkoinen toimija luo laskentamallin ja siihen kuuluvat muuttujat/mittarit otetaan osaksi hankkeen tiedonkeruuta.
5. Testataan luotua laskentamallia Vantaan kaupungin olemassa olevalla liikuntaneuvonnan asiakasdatalla. Varsinainen laskenta tämän hankkeen aineistolla tehdään vuoden 2027 aikana, kun aineistoa on kerätty riittävästi.

Perheliikuntaneuvonta (Milla)

1. Kehitetään kohderyhmän palveluun ohjautumista yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialue lasten, nuorten ja perheiden palveluiden, Vantaan varhaiskasvatuksen ja kolmannen sektorin sekä Vantaan kaupungin viestinnän kanssa. Laajennetaan palvelu kattamaan koko Vantaata.

Kehitetään perheiden hyvinvointiohjauksen viestintäsuunnitelmaa yhdessä kaupungin viestintäsuunnittelijan kanssa tukemaan palvelun tietoisuuden lisäämistä kuntalaisille. Tehostetaan tietoutta kaupungin tarjoamasta perheliikuntaneuvonnan palvelusta kohderyhmän kanssa työskenteleville ammattiryhmille sekä vantaalaisille lapsiperheille **muun muassa osallistumalla aktiivisesti ammattiryhmien sisäisiin tilaisuuksiin ja jalkautumalla perheitä tavoittaviin tapahtumiin**. Kehitetään ohjaamisen tapoja yhteistyötahojen kanssa ja tunnistetaan eri ammattiryhmät, jotka voivat ohjata vähän liikkuvia perheitä palveluun. Laajentamalla palvelu kattamaan koko Vantaata huomioidaan perheiden yhdenvertainen mahdollisuus saada tukea liikunnallisen ja terveellisen elämäntavan edistämisessä.

2. Tuetaan osaamisen kehittämistä liikuntaneuvontaa tarvitsevien perheiden tunnistamisessa varhaiskasvatuksen, Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen sekä kolmannen sektorin henkilökunnan parissa.

Tunnistetaan yhteistyössä varhaiskasvatuksen sekä lasten, nuorten ja perheiden palveluiden kanssa vähän liikkuvat perheet. Kehitetään yhteistyötahojen ammattilaisten tueksi liikkumisen puheeksi ottamisen ja motoristen taitojen havainnoinnin materiaali, joka auttaa liikuntaneuvontaa tarvitsevien perheiden tunnistamisessa. Järjestetään ammattilaisille koulutuksia liikkumisen puheeksi ottamisen tueksi. Edistetään käytäntöjä ja rakenteita, joissa perheiden liikuntaneuvonta tulee osaksi varhaiskasvatuksen sekä hyvinvointialueen palveluita.

3. Jatkokehitetään perheliikuntaneuvonnan malleja sekä palvelupolkua ohjaamaan lapsiperheitä kohti aktiivisempaa elämäntapaa. Hyödynnetään jo olemassa olevia käytänteitä lisätäkseen perheiden aktiivisuutta ja tuetaan asiakkaiden kiinnittymistä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan liikuntaneuvonnan prosessin jälkeen.

Ensimmäisen hankekauden aikana perheliikuntaneuvontaan luotiin kaksi mallia: perhekohtainen ja ryhmämuotoinen palvelu. Palvelut kulkevat nimillä perheiden hyvinvointiohjaus ja Hyvinvoivat perheet -ryhmä. Malleja jatkokehitetään ensimmäisen hankekauden aikana saatujen asiakaskokemusten ja ammattilaisten havaintojen pohjalta tukemaan erilaisten perheiden tarpeita, huomioiden kustannustehokkuus. Palvelupolkua jatkokehitetään yhteistyössä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen lasten, nuorten ja perheiden palveluiden, Vantaan varhaiskasvatuksen sekä kolmannen sektorin kanssa. Tarjotaan perheliikuntaneuvonnan aikana liikuntakokeiluja, jotka rohkaisevat perhettä jatkamaan liikuntaa omatoimisesti tai ohjatusti liikuntaneuvonnan päätyttyä sekä ohjataan perheitä sopiviin liikuntapalveluihin (esim. kaupungin ryhmät, kuntosalit, yhdistystoiminta) heidän kiinnostuksensa mukaan. Toteutetaan seurantakysely perheliikuntaneuvonnan päätyttyä, jolla kartoitetaan liikunnan jatkumista ja muotoa (omatoiminen/ohjattu). Liikuntaneuvonnassa hyödynnetään aktiivisuutta lisääviä digitaalisia välineitä sekä alustoja kuten aktiivisuusmittarit, Cityspotting ja Liikkuvan päiväkodin luomat alueelliset leikkipaikkaoppaat perheille.

4. Edistetään potilastietojärjestelmän käyttöönottoa perheliikuntaneuvontaan ohjautumisessa sekä Hyviö-alustan käyttöä mittaroinnissa ja kirjaamisessa.

Selvitetään ja edistetään yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa potilastietojärjestelmän käyttöä perheliikuntaneuvontaan ohjaamisessa. Palveluun ohjaamista kehitetään ja tehostetaan yhteistyötahojen kanssa. Hyviö-alustaa hyödynnetään perheliikuntaneuvonnan asiakkaiden prosessin kirjaamisessa ja kartoitetaan perheliikuntaneuvontaan soveltuvien mittareiden tuomista alustalle.

Senioreiden ja soveltava liikuntaneuvonta

1. Vahvistetaan moniammatillista yhteistyötä Vantaan ja Keravan hyvinvointialueen vammais- ja vanhuspalveluiden sekä kuntoutuspalveluiden kanssa

Kehitetään aloitettua yhteistyötä osallistumalla aktiivisesti hyvinvointialueen vammais-, vanhus- ja kuntoutuspalveluiden osasto- ja tiimikokouksiin. Tapaamisten sisällöt ja yhteistyön edistyminen dokumentoidaan sisäiseen seurantataulukkoon. Lisäksi kehitetään toimintamallia, joka mahdollistaa konsultoinnin asiakkaan hoitaviin tahoihin moniammatillisesti yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa.

2. Vahvistetaan vanhus- ja vammaispalveluiden henkilöstön elintapaosaamista sekä edistetään moniammatillista yhteistyötä asiakkaiden liikkumisen tukemiseksi

Kartoitetaan vanhus- ja vammaispalveluiden työntekijöiltä koulutustarpeita elintapoihin liittyen ja tarjotaan koulutusta työntekijöille heidän osaamisen vahvistamiseksi. Vahvistetaan yhteistyötä ja osaamista asumisyksiköiden henkilöstön ja avustajien kanssa liikkumisen soveltamisesta.

3. Laajennetaan lähettäviä tahoja perusterveydenhuoltoon ja muihin sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoihin.

Viestitään liikuntaneuvonnasta sosiaali- ja terveydenhuollon uusille toimijoille ja kartoitetaan kiinnostusta yhteistyöhön. Aloitetaan yhteistyö potentiaalisten sosiaali- ja terveydenhuollon toimijoiden kanssa.

4. Aloitetaan yhteistyö kolmannen sektorin toimijoiden kanssa (esim. potilas- ja vammaisjärjestöt, yhdistykset) asiakasohjautumisen ja tiedonkulun vahvistamiseksi.

Kontaktoidaan keskeisiä järjestöjä ja yhdistyksiä sekä tarjotaan esittely liikuntaneuvonnan palveluista. Sovitaan yhteistyökäytännöistä, kuten mahdollisuudesta ohjata asiakkaita liikuntaneuvontaan tai liikuntaneuvonnasta järjestöjen toimintaan sekä vahvistetaan molemminpuolista viestintää jakamalla tietoa toiminnasta järjestöjen kanavissa ja osallistumalla verkostotilaisuuksiin

27.10.2025 TÄMÄ ON LUONNOS, JOTA VIELÄ TÄYDENNETÄÄN

5. Osallistutaan valtakunnalliseen Hyviö -pilottiin ja arvioidaan liikuntaneuvonnan vaikutuksia Hyviötä hyödyntäen.

Kirjataan jokaisen asiakkaan liikuntaneuvontaprosessi Hyviöön sovitun rakenteen mukaisesti (aloitus, käyntimäärät, mittaukset, lopetus) ja käytetään Hyviön mittareita (esim. liikuntamäärä, koettu toimintakyky, käden puristusvoima) asiakkaiden liikuntakäyttäytymisen ja hyvinvoinnin muutoksien arviointiin. Lisäksi raportoidaan Hyviö-dataa ja hyödynnetään sitä vaikuttavuuden arvioinnissa ja kehittämistyössä.

6. Kehitetään soveltavan liikuntaneuvonnan palvelumallia vastaamaan laajemmin erilaisten toimintakykymäärien asiakkaiden tarpeisiin.

Kehitetään palvelupolkua, joka huomioi erilaiset toimintakyvyn rajoitteet ja eri ikäryhmät (nuoret aikuiset, työikäiset, eläkeikäiset) sekä toteutetaan soveltuvia liikuntakokeiluja asiakkaan toimintakyvyn ja tuen tarpeen mukaan osana palvelupolkua. Lisäksi kerätään asiakaspalautetta palvelun soveltuvuudesta, saavutettavuudesta ja vaikuttavuudesta eri toimintakyvyn rajoitteiden näkökulmasta sekä vahvistetaan yhteistyötä ja osaamista asumisyksiköiden henkilöstön ja avustajien kanssa liikkumisen soveltamisesta ja terveellisten elintapojen tukemisesta asiakkaiden arjessa.

7. Edistetään potilastietojärjestelmän hyödyntämistä liikuntaneuvonnan ohjautumisessa ja kirjaamisessa.

Hyödynnetään kaupungin elintapaohjauksen vakiintuneita ohjautumis- ja kirjaamiskäytäntöjä (rakenteinen kirjaaminen) potilastietojärjestelmässä sekä jatketaan yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa kirjauskäytäntöjen yhtenäistämiseksi.

8. Tuetaan asiakkaiden kiinnittymistä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan liikuntaneuvonnan prosessin jälkeen.

Tarjotaan liikuntaneuvonnan aikana liikuntakokeiluja, jotka rohkaisevat asiakasta jatkamaan liikuntaa omatoimisesti tai ohjatusti liikuntaneuvonnan päätyttyä sekä ohjataan asiakkaita sopiviin liikuntapalveluihin (esim. kaupungin ryhmät, kuntosalit, yhdistystoiminta) heidän toimintakykynsä ja kiinnostuksensa mukaan. Toteutetaan kysely liikuntaneuvonnan päätyttyä, jolla kartoitetaan liikunnan jatkumista ja muotoa (omatoiminen/ohjattu).

Senioreiden ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta

1. Vahvistetaan kohderyhmän palveluun ohjautumista yhteistyössä hyvinvointialueen ja paikallisten yhdistysten sekä Vantaan kaupungin viestinnän kanssa.

27.10.2025 TÄMÄ ON LUONNOS, JOTA VIELÄ TÄYDENNETÄÄN

Ryhmämuotoiselle senioreiden liikuntaneuvonnalle tehdään oma viestintäsuunnitelma yhteistyössä Vantaan kaupungin viestintätiimin kanssa, joka huomioi sekä asiakkaille että ammattilaisille viestimisen. Viestintää toteutetaan yhteistyössä muiden osatoimintojen kanssa jo olemassa olevissa ammattilaisten verkostoissa, esimerkiksi hyvinvointialueella, mutta myös järjestötoiminnassa, joissa kohderyhmään kuuluvia kohdataan. Lisäksi viestintäsuunnitelmassa ja sen toteuttamisessa huomioidaan kaupungin sisäiset kanavat, jotka tavoittavat seniori-ikäistä väestöä.

2. Kehitetään palvelukuvausta, jotta kohderyhmä ja ammattilaiset tunnistavat palveluun toivottavat henkilöt.

Palvelukuvauksen kehittämisen tarkoituksena on, että seniorit ja ammattilaiset hahmottavat aikaisempaa paremmin minkälaisesta palvelusta on kyse, mitä palvelu pitää sisällään ja minkälaisella toimintakyvyllä siihen on mahdollista osallistua. Selkeä palvelukuvaus tehostaa oikean kohderyhmän tavoittamista palveluun. Näin saadaan myös kirkastettua

3. Laajennetaan ryhmämuotoisen toiminnan alueellista kattavuutta laajemmaksi Vantaalla.

Toimintaa on pilotoitu kahdella suuralueella Vantaalla. Toisena hankekautena toimintaa laajennetaan Vantaan alueella uusille suuralueille, huomioiden senioreiden alueellinen sijoittuminen Vantaalla. Tarkoituksena on aloittaa toiminnan laajentaminen suuralueilta, joissa on tiedossa asuvan paljon senioreita. Vantaa on alueellinen ja ikääntyneet kokevat tärkeäksi saada palveluja lähellä kotiaan. Tämä myös helpottaa ryhmän aikaista tutustumista muihin alueen asukkaisiin.

4. Kehitetään pilotoitua palvelumallia asiakastarpeiden ja toiveiden mukaisesti asiakaslähtöisemmäksi ja tarpeita palvelevaksi.

Syksyllä 2025 kehitettyä ryhmämuotoista senioreiden liikuntaneuvontaa kehitetään syksyn asiakkailta saadun palauteen mukaisesti vastaamaan paremmin palvelutarvetta. Erityisesti panostetaan palautekyselyistä nouseviin teemoihin sisällöstä. Palveluun on haluttu sisällyttää

5. Selvitetään Hyviön käyttöä ryhmämuotoisen liikuntaneuvonnan toteuttamisessa ja mittaroidaan ja arvioidaan liikuntaneuvonnan vaikutuksia Hyviötä hyödyntäen

6. Tuetaan asiakkaiden kiinnittymistä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan liikuntaneuvonnan prosessin jälkeen kartoittamalla sisäisiä ja ulkoisia jatko-ohjauspolkuja liikuntaneuvonnan tueksi.

Arviointi, seuranta ja vaikuttavuus sekä suunnitelma toimenpiteiden vakiinnuttamisesta osaksi normaalia palvelujärjestelmää (32000 merkkiä) (Kiia)

Kerro miten ja millä kriteereillä vaikuttavuutta seurataan ja arvioidaan sekä miten toimenpiteet vakiinnutetaan

Kokonaisarviointia hankkeelle suorittaa sille koottu poikkisektoraalinen ja moniammatillinen ohjausryhmä, joka ohjaa ja tukee hankkeen toteutumista. Toimintaa arvioidaan sekä laadullisesti että määrällisesti. Arviointimenetelmät toimivat dynaamisesti ja näin toiminnan toteuttamiseen voidaan vaikuttaa joustavasti saadun tiedon kautta. Hankkeen kokonaisvaikuttavuuden arvioinnissa hyödynnetään hankkeen eri toimenpiteiden seurannan- ja arvioinnin tuloksia.

Arvioinnin tavoitteena on saada tietoa toimintamallin vaikutuksista hyvinvoinnin eri osa-alueisiin, valita parhaat toimenpiteet ja sen myötä tukea toimenpiteiden tehokasta käyttöönottoa.

Perheliikuntaneuvonta

Mittarit, RE AIM:

Tavoittavuus:

- Liikuntaneuvontaan osallistunut kohderyhmää kyllä/ei*
- Osallistuneiden sukupuoli- ja ikäjakauma*

Vaikuttavuus:

Hankkeen vaikuttavuus

- (keksi tähän joku uusi??)*
- Palvelupolku on kuvattu kyllä/ ei*
- Toimintamallit luotu selkeästi ymmärrettävään muotoon*

27.10.2025 TÄMÄ ON LUONNOS, JOTA VIELÄ TÄYDENNETÄÄN

Liikuntaneuvonnan mallin vaikuttavuus

- Käyntien sisällön analysointi
- Tavoitteiden määrittely yhdessä asiakkaiden kanssa
- Hyödyllisyys asiakkaille, subjektiivinen sekä objektiivinen mittarointi
- Selvitetään mahdollisuuksia käyttää liikuntapalveluilla jo olemassa olevia objektiivisia mittareita soveltuvilla asiakkailla heti liikuntaneuvonnan prosessin aluksi ja lopuksi (aktiivisuusmittarit/ first beat yms.)
- Selvityksen jälkeen valitaan soveltuvat mittarit ja hyödynnetään niitä neuvontaprosessissa

Subjektiivinen arviointi

- Käyntien hyödyllisyydestä
- Koetun liikkumismäärän muutoksesta

Käyttöönotto:

Toteutuminen:

- Osallistujien tyytyväisyys

Pysyvyys:

- Kohderyhmälle on tarjolla liikuntaneuvontaa hankkeen jälkeen Kyllä/Ei
- Liikuntaneuvonnalla on kysyntää ympärivuoden ja kohderyhmälle on nimetty työntekijäresurssi neuvonnan tekemiselle
- Kohderyhmän koettu hyvinvointi paranee

Senioreiden ja soveltavan liikunnan liikuntaneuvonta

Mittarit, RE AIM:

Tavoittavuus:

27.10.2025 TÄMÄ ON LUONNOS, JOTA VIELÄ TÄYDENNETÄÄN

- Liikuntaneuvontaan osallistunut kohderyhmää kyllä/ei
- Osallistuneiden sukupuoli- ja ikäjakauma

Vaikuttavuus:

Hankkeen vaikuttavuus

- (keksi tähän joku uusi, vanha poistettu)

Liikuntaneuvonnan mallin vaikuttavuus

- Käyntien sisällön analysointi
- Tavoitteiden määrittely yhdessä asiakkaiden kanssa
- Hyödyllisyys asiakkaille, subjektiivinen sekä objektiivinen mittarointi

Subjektiivinen arviointi

- Käyntien hyödyllisyydestä
- Koetun liikkumismäärän muutoksesta

Käyttöönotto:

Toteutuminen:

- Osallistujien tyytyväisyys

Pysyvyys:

- Kohderyhmälle on tarjolla liikuntaneuvontaa hankkeen jälkeen Kyllä/Ei
- Liikuntaneuvonnalla on kysyntää ympärivuoden ja kohderyhmälle on nimetty työntekijäresurssi neuvonnan tekemiselle
- Kohderyhmän koettu hyvinvointi paranee

Näiden arviointityökalujen tuloksien kautta voimme hankkeena monitoroida onnistumisia sekä kehittää edelleen toimintaa. Arviointityökalujen avulla saadut tunnusluvut auttavat kehitystyössä sekä uusien toimien suunnittelussa ja ennen

27.10.2025 TÄMÄ ON LUONNOS, JOTA VIELÄ TÄYDENNETÄÄN

kaikkea siinä millaisia vaikutuksia hankkeen toiminnan kautta on saatu aikaan. Asiakaspalaute on tärkeää, koska liikuntaneuvontaa tehdään valituille kuntalaisryhmille ja heitä halutaan sitouttaa mukaan mahdollisimman paljon. Saadun palautteen kautta on todennäköistä, että esille nousee uusia ajatuksia siitä, kuinka toimintaa tulisi toteuttaa ja jatkaa. Olemme pitäneet tärkeänä, että kuntalaiset ovat päässeet antamaan näkemyksensä siitä millaista liikuntaneuvonnan tulisi Vantaalla olla. Tämä auttaa meitä suunnittelemaan asukaslähtöistä toimintaa.

Liikunta/hyvinvointimentorointi alkoi hankkeena 2019. Pitkäjänteisen työn kautta toiminta vakinaistettiin 2024 vuoden alussa. Liikkuva opiskelu toiminta ja liikunta/hyvinvointivalmennus vakinaistettiin Vantaalla vuonna 2023 ja tavoitteena on saada vielä lisää resursseja vuodesta 2025 lähtien, jotta toiminnalla voidaan saada lisää vaikuttavuutta, sitä pystytään kehittämään toimivammaksi ja tarjoamaan entistä laajemmassa mittakaavassa.

Vantaan liikunnan palvelualue on tehnyt pitkäjänteistä työtä erilaisten hankkeiden kautta, joiden tavoitteena on ollut luoda uudenlaisia toimintamalleja ja vakiinnuttaa nämä toimiviksi käytännöiksi ja toimiksi liikunnan palvelualueen sekä muiden Vantaan kaupungin palvelualueiden yhteistyön kautta.

Johdon vahva sitoutuminen sekä tarvittavien resurssien mahdollistaminen erilaisiin hankkeisiin ovat olleet tärkeitä, jotta toiminta voi vakiintua rakenteisiin. Vahva sitoutuminen ja päämäärätietoinen eteneminen kohti asetettuja tavoitteita on luonut pohjaa, joka antaa tuloksellista palautetta toimintojen onnistumisista. Moniammatillisuus ja yhteistyön merkitys suunnittelussa sekä toiminnan toteuttamisessa tukevat tavoitteellisten hankkeiden juurtumista osaksi vakiintuneita käytäntöjä.

Yhteistyötahot

Helsinki

Espoo

Kerava

Tampere

Seinäjoki

Muut yhteistyötahot

Vantaan ja Keravan Hyvinvointialue

27.10.2025 TÄMÄ ON LUONNOS, JOTA VIELÄ TÄYDENNETÄÄN

VAKE lasten, nuorten ja perheiden palvelualue

VAKE vanhuspalvelut

VAKE vammaispalvelut

Vantaan varhaiskasvatus

Ikäinstituutti

MLL, Uudenmaan piiri, Koivukylän ja Hakunilan perhetalot

Seurakunta?

Yhteensä

12

Hankkeen yhteistyökumppaneiden yhteystiedot ja työnjako

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, tehtäväaluepäällikkö, Marja Veikkolainen, marja.veikkolainen@vakehyva.fi, johdon yhteyshenkilö

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, erityisasiantuntija, Pia Tasanko-Lavikainen, pia.tasanko-lavikainen@vakehyva.fi, ???

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, lasten, nuorten ja perheiden palvelut, neuvolatoiminta, osastonhoitaja, Niina Hyske, johdon yhteyshenkilö (?)

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, lasten, nuorten ja perheiden palvelut, kuntoutuspalvelut, tehtäväaluepäällikkö, Heidi Pasanen, johdon yhteyshenkilö (?)

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, vanhuspalvelut, selviää myöhemmin

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue, vammaispalvelut, Peppi Värekoski peppi.varekoski@vakehyva.fi

Vantaan ja Keravan hyvinvointialue - VAKEhyva- Hyvät palvelut -hanke, Hyväikä-kehittämiskärki, elina.sarkkinen@vakehyva.fi, verkostotoiminta

Vantaan varhaiskasvatus, selviää myöhemmin?

Ikäinstituutti, Hanna Valkeinen, hanna.valkeinen@ikainstituutti.fi, koulutukset ja materiaalit

Vantaan Liikkuva opiskelu, Annika Kokko, annika.kokko@vantaa.fi, opiskelijoiden liikuntaneuvonta yhteistyö

Kerava, Eeva Saarinen, eeva.saarinen@kerava.fi, kuntayhteistyö

Espoo, selviää myöhemmin

27.10.2025 TÄMÄ ON LUONNOS, JOTA VIELÄ TÄYDENNETÄÄN

Helsinki, selviää myöhemmin

Tampere, Anna-Leena Salo, anna-leena.salo2@tampere.fi, perheiden liikuntaneuvonnan yhteistyö, kuntayhteistyö

Seinäjoki, Lähdesmäki Johanna, johanna.lahdesmaki@seinajoki.fi, perheiden liikuntaneuvonnan yhteistyö, kuntayhteistyö

MLL, Uudenmaan piiri, Koivukylän koordinaattori Aalto Satu, satu.aalto@ml.fi, perheiden palveluohjaus

Seuraavilla kysymyksillä selvitetään kuntanne liikuntaneuvonnan nykytilaa

Onko kunnassanne sovittu suunnitelmallinen liikuntaneuvontaprosessi?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Mitä vaiheita sisältyy liikuntaneuvontaprosessiinne (luettele lyhyesti vaiheet)? (750 merkkiä) (Tarua)

Vantaa tarjoaa liikuntaneuvontaa elinkaarimallin mukaisesti. Aikuisille on tarjolla aikuisten ja soveltavaa hyvinvointimentorointia sekä opetushenkilöstölle hyvinvointivalmennusta. Ikääntyneille järjestetään yksilö- ja ryhmämuotoista hyvinvointimentorointia. Lapsille ja nuorille tarjotaan koulu-pt-toimintaa ja hyvinvointivalmennusta. Perheille neuvontaa annetaan perhekohtaisesti ja ryhmissä. Palveluiden kestot vaihtelevat kertakäynnistä kahden vuoden prosessiin. Prosessit sisältävät seuraavat vaiheet: 1) alkukartoitus ja mittaukset, 2) tavoitteen asettelu, 3) suunnitelma, 4) ohjaus ja motivointi, 5) seuranta ja arviointi. Kaikki muut palvelut paitsi aikuisten hyvinvointimentorointi sisältävät myös liikuntakokeiluja.

Toteutetaanko sitä moniammatillisessa yhteistyössä?

Kyllä

Ei

En osaa sanoa

Mitkä tahot ovat tässä yhteistyössä mukana*

Hyvinvointialue

Järjestöt

Yritykset

Yksityinen työterveyspalvelu

Nuorisopalvelut

Varhaiskasvatuspalvelut

Seurakunnat

Joku muu tahoa

Mihin väestöryhmiin kuntanne nykyinen liikuntaneuvonta kohdentuu*

Perheet

Nuoret ja opiskelijat

Työikäiset

Ikääntyneet

Montako asiakasta liikuntaneuvonnassa on ollut edellisen kalenterivuoden aikana?

Perheet 47

Nuoret ja opiskelijat 99

Työikäiset 577

Ikääntyneet 120

Mitä kautta asiakkaat ohjautuvat liikuntaneuvontaan?*

Hyvinvointialueen kautta

Työterveyden kautta

Kunnan liikuntatoimen kautta

Omatoimisesti

Muuten

Perheiden osalta: liikuntatoimi, omatoimisesti, muuten (oletan, et raksitaan valikosta tms. AVI:n systeemissä), varhaiskasvatuksen kautta

KUSTANNUSARVIO JA RAHOITUS

Haettava summa (€) 118 800

Avustuksen suunniteltu käyttöaika 1.5.2025-31.12.2025

Kustannusarvio

Kustannus	Summa (€)	Erittely, josta selviää kustannusten laskentaperusteet	Sisäiset huomiot (ei hakemukselle)
Palkkakustannukset sivukuluineen / työpalkkio	160 000	Projektikoordinaattori 100% x 5 x 8kk	Laskettu $3000€ \times 1,3 \times 5 \times 8 = 156\,000\,€$
Matka- ja kuljetuskustannukset	1500	Hankehenkilöstön työajot, koulutusten matka- ja kuljetuskustannukset	
Kurssi- ja koulutuskustannukset	4500	Lajikokeilut, valtakunnalliset seminaarit ja koulutukset	Lajikokeilut 2000€, seminaarit ja koulutukset 2500€
Välinehankinnat (erittelyyn alustava listaus hankittavista välineistä)	1000	Välineitä asiakasohjaukseen ja vastaanotolle:	
Tapahtumat, retket	1000	Yhteistyökumppaneiden tapahtumat	Ei mitään spesifiä ajatusta tähän, laitettiin kun viime vuonnakin oli
Muut vuokrat, leasingkustannukset			
Muut kustannukset	30 000	Kustannusvaikuttavuuden laskentamallin luominen, Hyviö- alustan kehittäminen, Firstbeat Life –hyvinvointianalyysi, Hyvinvointinavigaattori- kartoitus, Cityspotting-sovellus,	Kustannusvaikutta- vuuden laskentamalli 20 000€, Hyviö 3000€, Firstbeat 3000€, Hyvinvointinavigaat

27.10.2025 TÄMÄ ON LUONNOS, JOTA VIELÄ TÄYDENNETÄÄN

		viestintä ja markkinointi, tulkki- ja käännöskustannukset	tori 500€, Cityspotting 1000€, viestintä ja markkinointi 1000€, käännökset ja tulkkaus 1500€
Yhteensä	198 000		