



Liikkuva Päijät-Häme 2030

Seuranta 2025 ja tavoitteet 2026



Päijät-Hämeen liitto
The Regional Council of Päijät-Häme



Liikkuva Päijät-Häme 2030, Seuranta 2025 ja tavoitteet 2026

B93 * 2026

ISBN 978-951-637-302-0

ISSN 1237-6515

Kansikuva: Pasi Hyttinen/Heinolan kaupungin kuvapankki ja kuva sivulla 5 Aku Mattila.

Sisällysluettelo

JOHDANTO	5
1. OHJELMAN TOTEUTUS 2025	6
1.1. Toimeenpano ja seuranta	6
2. TAVOITTEET 2025	7
2.1. Arvio tavoitteiden toteutumisesta	7
2.1.1. Yhteiset tavoitteet vuodelle 2025	7
2.1.2. Liikuntaneuvonta	8
2.1.3. Harrastaminen	10
2.1.4. Olosuhteet ja ympäristö	11
2.1.5. TKI-toiminta, kehittävä arviointi ja palvelumuotoilu	13
2.1.6. Viestintä, kokeilukulttuuri, tapahtumat ja kampanjat	14
3. SUUNNITELMA VUODELLE 2026	16
3.1. Tavoitteiden ja toimenpiteiden määrittely	16
3.1.1. Yhteiset tavoitteet 2026	16
3.1.2. Liikuntaneuvonta tavoitteet 2026	17
3.1.3. Harrastaminen tavoitteet 2026	18
3.1.4. Olosuhteet & ympäristö tavoitteet 2026	19
3.1.5. TKI-toiminta, kehittävä arviointi ja palvelumuotoilu tavoitteet 2026	20
3.1.6. Viestintä, kokeilukulttuuri, tapahtumat ja kampanjat tavoitteet 2026	20
4. TILASTOKATSAUS	21
4.1. Tilastot tietojohdamisen tukena	21
4.1.1. Move! -mittaukset	21
4.1.2. Varusmiesten kuntotilastot	22
4.1.3. Aikuisväestön liikunta	23
4.1.4. Liikkuvat kokonaisuudet	23
4.2. Rahoituksia ja avustuksia	24
4.2.1. Kunnille myönnettyjä avustuksia	24
4.2.2. Muita avustuksia	25
4.2.3. Hyvinvointialueen liikuntaan liittyvät järjestöavustukset	25
4.3. Ohjelmaan liittyvät hankkeet	25
4.3.1. Päijät-Häme – Suomen liikkuvien maakunta	26
4.3.2. Älykäs urheiluolosuhde	26
4.3.3. STEP-UP	27
4.3.4. Kohti liikkuvampaa ja sporttisempaa Päijät-Hämettä	27



”

Päijät-Häme
Suomen liikku-
vin maakunta.

JOHDANTO

Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman toinen kokonainen toimintavuosi on päättynyt. Vuosi sisälsi kokeiluja, kehittämistä, hyviksi käytännöiksi todettujen toimintamallien jatkamista sekä rahoitusten hakemista ohjelman toteutukseen.

Vaalivuosi toi mukanaan strategioiden, ohjelmien ja suunnitelmien päivityksiä. Yksi vuoden 2025 tärkeimmistä tavoitteista oli saada liikunta mukaan strategisesti merkittäviin asiakirjoihin. Tavoitteessa onnistuttiin hyvin, sillä liikunta ja fyysinen aktiivisuus ovat mukana maakuntastrategiassa ja -ohjelmassa, hyvinvointialueen hyvinvointisuunnitelmassa sekä useiden kuntien strategioissa.

Ohjelmaa on toteutettu pääosin osana organisaatioiden perustoimintaa, mutta hanketoiminta on osoittautunut keskeiseksi keinoksi vahvistaa yhteistyötä ja kehittämistyön vaikuttavuutta. Useiden ohjelmaa tukevien hankkeiden päättyessä vuoden 2026 lopussa korostuu tarve varmistaa Liikkuva Päijät-Häme -ohjelman jatkuvuus ja pitkäjänteinen, systemaattinen yhteistyö alueen toimijoiden kesken.

Seuranta- ja tutkimustieto osoittaa, että liikkumisen edistämistyö on yhä ajankohtaista. Valtakunnallisen Liitu -tutkimuksen mukaan lapset ja nuoret viettävät suuren osan valveillaoloajastaan paikallaan, pääasiassa istuen. Kaupungeissa asuvat nuoret liikkuvat maaseudulla asuvia enemmän ja myös urheiluseuratoimintaan osallistuminen on kaupungeissa asuvilla yleisempää.

Valonpilkahduksiakin on nähtävissä. Varusmiesten kestävyyskunnossa sekä koululaisten Move! -mittauksissa on havaittavissa positiivista muutosta. Myös liikunta- ja urheiluseuratoimintaan osallistuu yhä useampi lapsi ja nuori, ja koronapandemiaa edeltävä taso on lähes saavutettu.

Valtion liikuntaneuvoston tilasto- ja ennustekatsaus osoittaa, että liikunnan edistämistyötä haastavat tulevaisuudessa kasvava eriarvoisuus liikkumisessa, kuntien kiristynyt rahoitus sekä väestön heikkenevä työ- ja toimintakyky. Myös ilmastonmuutos muuttaa liikkumistapoja vähentäen talviulkoilua ja korostaen sisä-, arki- ja hyötyliikuntaa, kun taas luontoliikunta lähiluonnossa säilyy tärkeänä.

Kehityskulkuihin vastaaminen edellyttää yhdenvertaisten ja saavutettavien liikkumismahdollisuuksien vahvistamista sekä pitkäjänteistä poikkihallinnollista yhteistyötä kunnan eri toimialojen, sosiaali- ja terveyspalveluiden, järjestöjen ja seurojen, yritysten sekä työelämän kesken. Valtion tasolla rahoituksen jatkuvuus on keskeinen edellytys työn onnistumiselle.

Tämä asiakirja kokoaa yhteen, mitä Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelmassa on tehty vuonna 2025 ja mihin pyritään vuonna 2026. Kehittämistyön painopiste on myös tulevana vuosina lapsissa, nuorissa ja lapsiperheissä. Tilastokatsaus täydentää kokonaisuutta tarjoamalla tietopohjaa ohjelmatyön ja päätöksenteon tueksi. Vuoden 2025 raportti ja 2026 tavoitteet on käsitelty Liikkuva Päijät-Häme -ohjelman ohjausryhmässä 3.2.2026 ja käsitellään edelleen maakuntahallituksen seuraavassa kokouksessa.

Lahdessa 28.1.2026

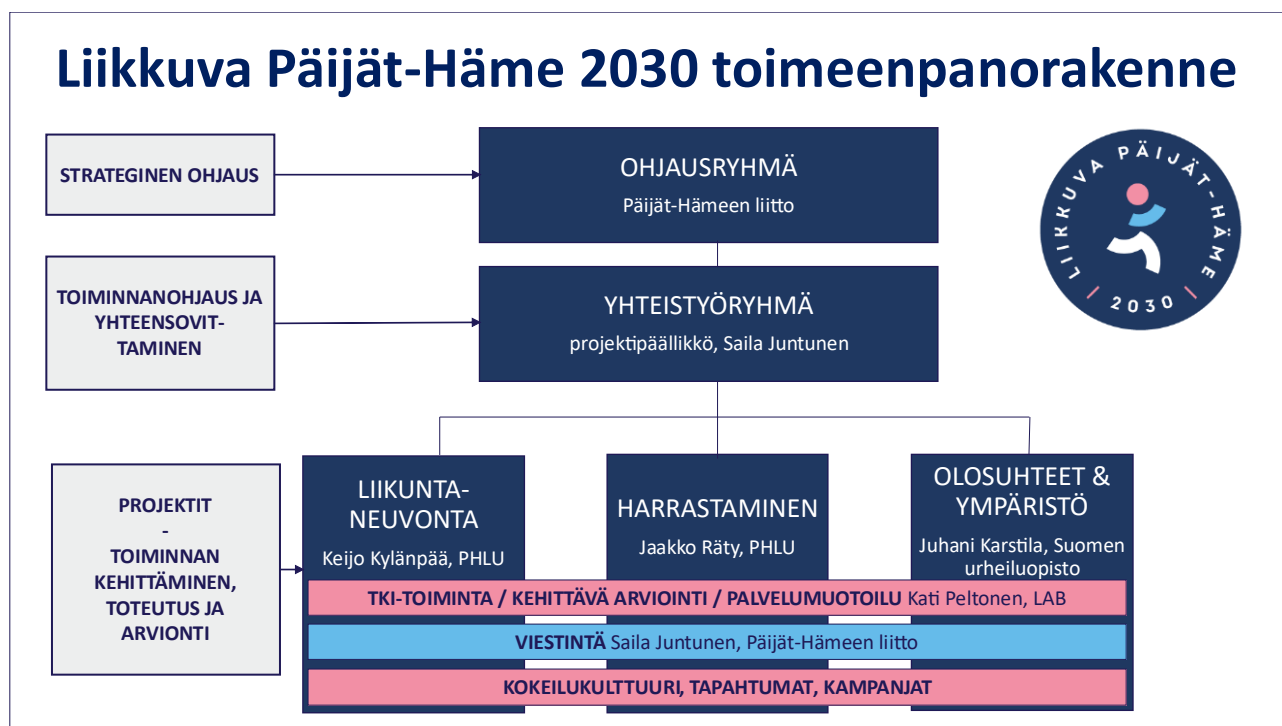
Saila Juntunen
projektipäällikkö
Päijät-Hämeen liitto

1. OHJELMAN TOTEUTUS 2025

1.1. Toimeenpano ja seuranta

Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman koordinointi toteutetaan Päijät-Hämeen liitosta osana kuntien rahoittamaa Päijät-Häme – Suomen liikkuvin maakunta -hanketta. Liikkuva Päijät-Häme -ohjelma toimii hankkeen toimintaa ohjaavana asiakirjana. Hankkeella on projektipäällikkö, joka vastaa Liikkuva Päijät-Häme -ohjelman ohjausryhmän sekä projektien yhteistyöryhmän koordinoinnista sekä ohjelman seurannasta ja raportoinnista. Ohjelman toteutumista seurataan vuosittain.

Ohjelman toimeenpanorakenne ja vastuuhenkilöt vuoden 2025 aikana on esitetty kuvassa 1. TKI-ryhmän vetovastuu siirtyi vuodelle 2026 Kolmen kampuksen urheiluopistolle, Heini Wennmanille. Ohjausryhmä kokoontui vuoden aikana kaksi kertaa ja yhteistyöryhmä neljä kertaa. Lisäksi ohjelman asioita käsiteltiin kahdesti kuntajohtajien kokouksessa ja kerran maakuntahallituksessa. Lisäksi Liikkuva Päijät-Häme -ohjelman asioita on käsitelty säännöllisesti Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun koordinoimassa kuntien liikuntavastaavien verkostossa. Kaikki ohjelman ryhmät ovat poikkihallinnollisia, ja kuntien edustajia on mukana kaikissa kokonaisuuksissa.



Kuva 1. Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman toimeenpanorakenne ja vastuuhenkilöt vuonna 2025

2. TAVOITTEET 2025

2.1. Arvio tavoitteiden toteutumisesta

Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelmaa toteutetaan ja seurataan vuosittain määriteltävillä tavoitteilla ja toimenpiteillä. Yhteistyöryhmä laatii ohjelman yhteiset tavoitteet ja jokainen projektiryhmä asettaa omat tavoitteet ja toimenpiteet. Tavoitteiden toteutumista arvioidaan liikennevalojen tapaan. Aiemmat seurantaraportit löytyvät Päijät-Hämeen liiton sivuilta <https://paijat-hame.fi/edunvalvonta/liikkuva-paijat-hame-2030/seuranta-4/>

2.1.1. Yhteiset tavoitteet vuodelle 2025

Alkaneen valtuustokauden kannalta tärkein saavutus on liikkumisen edistämiseen liittyvät strategisen tason kirjaukset. Liikunnan edistämiseen liittyviä kirjauksia on Päijät-Hämeen maakuntastrategiassa ja -ohjelmassa, hyvinvointialueen hyvinvointisuunnitelmassa sekä useiden kuntien strategioissa ja hyvinvointisuunnitelmissa. Kuntakohtaisia liikkumishojelmia on tällä hetkellä Heinolassa ja Asikkalassa ja myös Lahti on laatimassa liikkumishojelman.

Fyysisen aktiivisuuden ja hyvinvoinnin teema on huomioitu myös oppilaitosten ja korkeakoulujen TKI-toiminnan painotuksissa, mikä on kehittämistyön ja rahoitusten kannalta tärkeää. Projektiryhmien toiminta on vakiintunut, mutta olosuhderyhmän osata vetovastuu on tällä hetkellä hanketyön varassa.

Yhä useammat kunnat ovat hakeneet rahoitusta eri avustusmuodoista ja hyödyntäneet myös uusia Suomi Liikkeelle -ohjelman avustusmuotoja toimintansa, palveluidensa ja olosuhteidensa kehittämiseen (kts. 4.2.1 Kunnille myönnettyjä avustuksia). Myös maakunnallisia rahoitushakemuksia on tehty, mutta tois-
taiseksi myönteisiä rahoituspäätöksiä ei ole saatu.

Liikunta ja terveysviestinnän koulutusta toteutettiin yhdessä Liikkuva aikuinen -ohjelman, Likesin ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueen kanssa. Liikkumisen edistämiseen liittyvää viestintää kohdennettiin aiempaa voimakkaammin suoraan asukkaille erityisesti sosiaalisen median kautta. Lisäksi uusille kunta- ja hyvinvointialuepäättäjille järjestettiin perehdytystä osana Päijät-Hämeen liiton koulutussarjaa sekä toimittamalla heille sähköpostitse Liikunnan ja urheilun tietopaketti sekä Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelma.

Tavoite	Toimenpide / Yhteistyö	Aikataulu	Mittarit	Arvio
Liikkumisen edistäminen on strategisen tavoite maakunnassa, hyvinvointialueella ja kunnissa	Keskeisissä strategisissa asiakirjoissa on kirjaukset liikkumisen edistämisestä / liikunnasta - Maakuntastrategia ja -ohjelma - Hyvinvointialueen strategia ja hyvinvointisuunnitelma - Kuntastrategiat, hyvinvointisuunnitelmat, liikkumishojelmat	2025	Toteutunut / ei toteutunut	O

Liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden edistämisen teema vahvistuu TKI-toiminna	- Oppilaitosten ja korkeakoulujen strategiset linjaukset ja painopisteet sekä TKI-toiminnan kohdennukset - Hyvinvointialueen, kuntien, 3. sektorin sekä muiden toimijoiden TKI-toiminnan kohdennukset	2025	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut	O
Projektien toiminta vakiintuu	- Projektiryhmät toimivat yhteiskehittämisen alustoina - Konkreettinen yhteistyö käytännön tasolla - Ryhmien jäsenet ja taustaorganisaatiot sitoutuvat ja kohdentavat resursseja projektien toteutukseen	2025	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut	O
Kansallinen ja kansainvälinen rahoitus ohjelman mukaiseen työhön	- Kehittämistyö perustuu tietoon ja tarpeisiin - Projektiryhmät toimivat kehittämiskohteiden ja rahoitustarpeiden välittäjinä - TKI-ryhmän tuki kehittämistyöhön	Jatkuva	Haetut ja myönnetty avustukset	O
Liikkumisen edistämiseen liittyvän viestintää kehitetään	- Viestinnän yhteiskehittäminen, toimien suunnittelu ja toteutus esim. sosiaalinen markkinointi, mainosvideot, kummit - Liikunta- ja terveysviestinnän koulutuksen järjestäminen	Kevät 2025	Toteutunut / ei toteutunut	O

2.1.2. Liikuntaneuvonta

Liikuntaneuvonnan kehittämistyö toteutui vuonna 2025 laajassa valtakunnallisessa, alueellisessa ja paikallisessa verkostoyhteistyössä, jota tukivat ohjausryhmä- ja kohderyhmäkohtaiset toiminnalliset verkostot. Verkostomainen toimintatapa mahdollisti kehittämistyön koordinoitun ja alueellisesti yhdenmukaisen toteutuksen.

Kehittämistyö keskittyi Päijät-Hämeen liikuntaneuvonnan alueellisen ja poikkihallinnollisen toimintamallin vahvistamiseen, palveluketjujen selkeyttämiseen sekä toiminnan laadun ja saavutettavuuden parantamiseen osana kuntien ja hyvinvointialueen elintapaohjausta. Viestinnän, osaamisen ja yhteistyörakenteiden kehittäminen sekä kestävyiden ja planetaarisen terveyden näkökulmien huomioiminen olivat osa kokonaisuutta.

Liikuntaneuvontaa kehitettiin koko väestölle huomioiden eri ikä- ja kohderyhmät, mukaan lukien lapset, nuoret ja perheet, työikäiset, ikääntyneet sekä kutsuntaikäiset osana alueellista yhteistyötä ja palveluihin ohjautumista. Toiminnan laatua ja vaikuttavuutta seurattiin yhteisten kirjaamiskäytäntöjen ja seuranta-mallien avulla, päivitetty tukimateriaalit sekä verkostotyö tukivat toiminnan vakiinnuttamista osaksi alueellista hyvinvoinnin edistämistä.

Kutsuntaikäisten liikkumista ja liikkumiseen liittyviä ajatuksia kartoitettiin syksyllä 2025 Päijät-Hämeen kutsunnoissa toteutetulla Webropol-kyselyllä (n=886, vastausprosentti 72 %). Kysely sisälsi kysymyksiä arki- ja vapaa-ajan liikkumisesta, paikallaanolosta, koetusta fyysisestä kunnosta sekä liikkumiseen liittyvistä asenteista ja esteistä. Kysely toteutettiin yhteistyössä Hämeen aluetoimiston, Haaga-Helia ammattikorkeakoulun, Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun ry:n sekä alueen kuntien kanssa. Tämä mahdollisti alueellisesti kattavan tiedonkeruun ja vahvisti kutsuntojen roolia ennaltaehkäisevän hyvinvoinnin edistämisessä ja liikuntaneuvonnan kehittämisessä.

Liikuntaneuvonnan kehittämistyö liittyy Liikkuva Päijät-Häme ohjelman tavoitteisiin:

- Päijäthämäläisten arki on fyysisesti aktiivista ja yhä useampi liikkuu liikkumisen suositusten mukaisesti
- Toteutetaan varhaista puuttumista ja aktivoidaan vähän liikkuvia

Tavoite	Toimenpide / Yhteistyö	Aikataulu	Mittarit	Arvio
Varmistaa ja vahvistaa Päijät-Hämeen liikuntaneuvonnan poikkihallinnollinen toimivuus huomioiden kaikki ikäryhmät	Alueellinen ja paikallinen koordinointi Kehittäminen ja vakiinnuttaminen Työikäisten ja ikääntyneiden asiakaspolun vahvistaminen Kestävyyssajattelun / planeetaarisen terveyden sisällyttäminen osaksi liikuntaneuvonta Oppilaitos- / opiskelijayhteistyön toteuttaminen	Jatkuva 2024-2025	Toteutunut / ei toteutunut	
Päijät-Hämeen liikuntaneuvonnan lasten, nuorten ja perheiden palvelupolun kehittäminen	Lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvonnan pilotti Lahdessa: Toiminnan laajentaminen koko maakunnan kattavaksi Lahden pilottia hyödyntäen. Move! -polun rakentuminen Kutsuntaikäisten tavoittaminen	2024-2025	Toteutunut osittain / ei toteutunut	
Liikuntaneuvonnan viestinnän ja markkinoinnin vahvistaminen, sekä osamisen kehittäminen	HVA:n koulutus- ja infokierue Liikuntaneuvonnan seminaari	2025	Toteutunut osittain / ei toteutunut	

2.1.3. Harrastaminen

Harrastamisen kokonaisuus on rakentunut olemassa olevien verkostojen, ryhmien ja säännöllisten kohtaamisten varaan. Toimintaa on toteutettu monialaisesti ja vuorovaikutteisesti, ja vuoden aikana painotettuna toimintatapana on ollut seuratoiminnan dialogimallin rakentaminen, jossa eri toimijat on tuotu saman pöydän ääreen yhteisen ymmärryksen lisäämiseksi.

Harrastamisen teemoja on käsitelty ja kehitetty seuraavissa verkostoissa ja ryhmissä:

- Liikkuva Koulu / MOVE-verkosto, Päijät-Hämeessä 8 kertaa (liikuntaneuvonnan projektin synergia)
- Avoimet Ovet -verkosto (kaikille avoin, soveltava liikunta), 2 kertaa vuodessa
- Seurafoorumit ja yhdistysillat, 1–2 kertaa vuodessa kunnittain
- Toiminnanjohtajaverkosto, 4 kertaa vuodessa
- Puheenjohtajaverkosto, startannut syksyllä: 1 kerta
- PHUra-valmennusverkosto, 2 kertaa vuodessa

Vuoden aikana harrastamisen kehittämistä on koordinoitu harrastamisen projektiryhmän kautta. Projektiryhmän alle on koottu olemassa olevien verkostojen lisäksi teemakohtaisia työskentelyjä, jotka ovat tukenneet alueellista kehittämistyötä ja edistäneet asetettujen tavoitteiden toteutumista kukin omalta osaltaan.

Ryhmän kehittämistyö liittyy Liikkuva Päijät-Häme ohjelman tavoitteisiin:

- Jokaisella on mahdollisuus fyysistä aktiivisuutta tukevaan harrastukseen

Tavoite	Toimenpide / Yhteistyö	Aika- taulu	Mittarit	Arvio
Harrastamisen määrittely ja kokonaisuuden täydennykset	Tarkennetaan harrastamisen määrittely ja siihen liittyvät mittarit	2025	Toteutunut / ei toteutunut	
Nykytilan kartoitus • seuratoiminta • harrastaminen koulupäivän aikana	Kerätään seuratoiminnan alueellinen data yhteen Selvitetään olemassa olevat mittarit koulupäivän aikana toteutettava harrastamisen lasten ja nuorten osalta Yhteistyö Harrastamisen Suomen mallin ja kuntien harrastuskoordinaattoreiden kanssa	2025	Toteutunut / ei toteutunut	
Uudenlaisen matan kynnyksen ja kaikille avoimen liikuntaharrastamisen suunnittelu ja pilotointi	Aloitetaan seuratoiminta 2.0. suunnittelu - kaikille avoin liikuntaharrastaminen - mahdollinen pilotointi erikseen valittavien tahojen kanssa	Jatkuva	Toteutunut / ei toteutunut	

2.1.4. Olosuhteet ja ympäristö

Olosuhteet ja ympäristö -projektissa toimii erillinen poikkihallinnollinen kehittämisryhmä. Vuoden aikana ryhmä kokoontui 5 kertaa. Olosuhteet ja ympäristö -projektin vetovastuu vaihtui vuoden 2025 alusta Suomen urheiluopistolle Älykäs urheiluolosuhde -hankkeen myötä. Älykäs urheiluolosuhde -hanke toteutuu Euroopan aluekehitysrahaston (EAKR) rahoituksella ja sen toteutusaika on 01.10.2024 - 31.12.2026.

Olosuhdetyöryhmän toiminta on ollut aktiivista ja jäsenet sitoutuneita. Kaikkia asetettuja tavoitteita ei saavutettu, mutta ryhmä edisti useita keskeisiä aihealueita, kuten maakunnallista yhteistyötä, ympäristön huomioimista, liikuntatilojen alueellista kartoitusta ja osaamisen kehittämistä. Edistetyt tavoitteet tukivat eri toimijoiden intressejä, eivätkä olleet ristiriidassa alkuperäisten tavoitteiden tai ryhmän perusajatuksen kanssa.

Kehittämisryhmän edistämiä ja toteuttamia toimia vuonna 2025:

- Päijät-Hämeen liikuntapaikkatyöntekijöiden koulutustapahtuma Pajulahdessa huhtikuussa.
- Päijät-Hämeen olosuhde kampanja. Jokaisesta Päijät-Hämeen kunnasta nostettiin esiin liikuntapaikka ja tästä tehtiin videomateriaalia sosiaaliseen mediaan. Lisäksi alueen molemmat urheiluopistot olivat mukana kampanjassa. Kampanjan loppuun mennessä (elokuun alku) videot saivat n. 30 000 näyttökertaa.
- Liikuntapaikka-alan teknologiapäivä. Suomen urheiluopistolla järjestettiin osana Älykäs urheiluolosuhde -hanketta Suomen ensimmäinen Liikuntapaikka-alan teknologiapäivä. Tapahtuma oli kansallinen ja osallistujia ympäri Suomen yhteensä 116 henkilöä. Tapahtuma sai erinomaista palautetta ja vahvisti alueellista tunnettavuutta liikuntapaikka-alan osaamisen keskuksena.
- Olosuhdetyöryhmässä esiin tullut ympäristönäkökulma liikuntapaikoilla sai tukea uuden hankkeen myötä. Liikuntapaikka-alan vihreä siirtymä -hanke alkoi 1.10.2025. Hanke toteutuu EAKR-rahoituksella ja sen toteutusaika on 1.10.2025-31.12.2027. Hankkeen projektipäällikkönä toimii Teemu Saarinen Suomen urheiluopistolta. Hankkeen tarkoitus on ottaa aktiivinen rooli Päijät-Hämeessä ja vahvistaa liikuntapaikkojen ympäristötietoisuutta monin eri toimenpitein.
- Päijät-Hämeen alueellinen jäähallitarveselvitys toteutettiin elokuu-marraskuu välisenä aikana. Hankkeessa oli mukana Lahti, Heinola, Asikkala, Kolmen Kampuksen urheiluopisto sekä Suomen Urheiluopisto. Hanke toteutettiin hankkeeseen osallistujien omarahoituksella. Hankkeen tavoitteena oli kartoittaa jääkapasiteetin nykytila sekä tarve tulevaisuudessa. Hankkeeseen osallistujien puolelta hanketta pidettiin onnistuneena ja tarpeellisena. Hanke vahvisti myös Päijät-Hämeen alueen alueellista yhteistyötä eri toimijoiden kesken. Tavoite on kasvattaa yhteistyönäkymiä myös tulevaisuudessa.

Ryhmän kehittämistyö liittyy Liikkuva Päijät-Häme ohjelman tavoitteisiin:

- Arkiympäristöt ovat liikkumisen mahdollistavia, liikkumiseen houkuttelevia ja turvallisia
- Liikkumisolosuhteiden kunnossapito ja kehittäminen on suunnitelmallista ja ympäristökuormituksen huomioivaa

Tavoite	Toimenpide / Yhteistyö	Aika- taulu	Mittarit	Arvio
Maakunnallisen yhteistyön lisääminen liikuntapaikkojen hoidossa	Suunnittelu ja mahdollinen pilotti spesifissä ylläpidon tehtävässä. Kilpailutukseen ja hankintoihin liittyvä maakunnallisen yhteistyön pilottimallin rakentaminen.	Syksy 2025	Toteutunut / ei toteutunut	
Osaamisen lisääminen	Päijät-Hämeen alueen liikuntapaikkatyöntekijöiden koulutustapahtuma 2x vuodessa 2030 mennessä kaikki Päijät-Hämeen liikuntapaikkamestarit ja liikuntapaikahoitajat ovat käyneet alan koulutuksen	Kevät 2025 Jatkuva	Toteutunut / ei toteutunut	
Liikuntaolosuhteiden ylläpitokustannuksien mallipohjan rakentaminen	Ensimmäinen versio tehty 2024, jatketaan kehitystä	2025	Toteutunut / ei toteutunut	
Liikuntapaikkojen ympäristökuormituksen nykytilan selvitys	LAB-ammattikorkeakoulun kanssa suunnitelma (projekti / opinnäytetyö) TEAvisarin tarkastelu liikuntapaikkojen ylläpidon ympäristönäkökulman huomioimisessa.	2025	Toteutunut / ei toteutunut	
Asukkaiden osallisuuden vahvistaminen	Asukkaiden osallistuttaminen liikuntapaikkahankkeisiin (kyselyt, OSBU tmv.)	2024–2026	Toteutunut / ei toteutunut	
Liikuntaolosuhteiden kehittäminen on suunnitelmallista	Liikuntapaikkarakentamisen suunnitelmat ja investiohjelmat kunnissa ja opistoilla	2024–2026	Toteutunut / ei toteutunut	

2.1.5. TKI-toiminta, kehittävä arviointi ja palvelumuotoilu

TKI-toiminta, kehittävä arviointi ja palvelumuotoilu -ryhmän (jatkossa TKI-ryhmä) vetovastuu oli vuoden 2024 ajan Haaga-Helia ammattikorkeakoululla. Vetovastuu vaihtui vuoden 2025 alusta LAB-ammattikorkeakoululle. TKI-ryhmän tehtävänä on ollut Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman arvioinnin suunnittelu, arvioinnin toteutus yhdessä Päijät-Hämeen liiton kanssa sekä projektiryhmien (liikuntaneuvonta, harrastaminen, olosuhteet) arvioinnin sparraus. Ryhmän työskentely keskittyi vuoden 2025 aikana ohjelman toteuttamisen seurannan kehittämiseen. Lisäksi on edelleen vahvistettu TKI-toiminnan näkyvyyttä sekä kirkastettu innovaatio- ja palvelumuotoilun näkökulman määrittelyä ja täsmennystä osana työryhmän toimintaa.

Vuoden 2025 aikana TKI-ryhmän toimesta järjestettiin tiedotus-, verkostoitumis- ja ideointitilaisuuksia hankeyhteistyöhön ja rahoitushakuihin liittyen. Kaikille avoimia Päijät-Häme liikkuvaksi tutkitulla tiedolla -tilaisuuksia järjestettiin vuoden 2025 aikana kahdesti; 2.6.2025 (18 ilmoittautunutta) sekä 12.9.2025 (26 ilmoittautunutta). Tilaisuuksissa esiteltiin useita liikkumiseen ja fyysisen aktiivisuuden edistämiseen liittyvää hanketta. Tavoitteena oli jakaa tietoa hankkeista ja niiden jalkautukseen liittyvistä kokemuksista, rakentaa yhteistyötä ja kartoittaa yhdessä tarpeita tuleville TKI-toimille. Molempiin tilaisuuksiin liittyi työpajaosuus, jonka tavoitteena oli generoida uusia, tarvelähtöisiä hankeideoita. Innovaatiotoiminnan ja palvelumuotoilun roolin kirkastamiseksi järjestettiin 12.5.2025 TKI-ryhmän sisäinen työpaja, jossa luotiin yhteistä ymmärrystä innovaatiotoiminnasta ja palvelumuotoilusta osana liikkumisen edistämistä.

Vaikka kokonaiskuva käynnissä olevista hankkeista on vahvistunut ja kirkastunut, edelleen on tarvetta koota hankkeet ja hankeaihiot yhteiselle alustalle. Tämä edellyttää kuitenkin selkeää resurssointia alustan rakentamiselle ja ylläpitämiselle, johon ei vuoden 2025 aikana ole löytynyt ratkaisua.

Hankkeiden käyttöön suunniteltua mittaripankkia ei valmisteltu vuoden 2025 aikana, mutta tarvetta on hyvä arvioida uudelleen myöhemmin. Mittaripankki suunniteltiin lapsiin ja nuoriin kohdistuvien hankkeiden tueksi tuottamaan yhteismitallista arviointitietoa. Yhteisen mittariston rakentaminen eri hankkeiden tarpeisiin vaatii tarkempaa pohdintaa, sillä hankkeiden konkreettiset toimenpiteet eivät välttämättä ole samat kaikissa hankkeissa, jolloin myöskään arviointimittaristo tulee rakentaa tämä huomioiden.

Tavoite	Toimenpide / Yhteistyö	Aika- taulu	Mittarit	Arvio
Hanketyön suunnitel- mallisuuden vahvistami- nen	- Järjestetään tiedotus-, verkostoitumis- ja ideointitilaisuuksia hankeyhteistyöhön ja rahoitushakuihin liittyen - Muodostetaan kokonaiskuva myönteistä hankerahoituksista - Kootaan hankkeet ja hankeaihiot yhteiselle alustalle - Jalkautetaan tutkittua tietoa ja käytäntöjä	Jatkuva	Toteutunut / ei toteutunut Toteutuneiden hankehakemusten määrä	O
Tunnistetaan ohjelmaan liittyviä tutkimus- ja kehittämiskoh- teita sekä tietoaaukkoja	- Hyödynnetään projekteista saatuja kokemuksia sekä tutkittua tietoa - Hyödynnetään opinnäytetöitä selvitys- / tutkimustyössä	Jatkuva	Toteutunut / ei toteutunut	O

Palvelumuotoilun ja innovaatiotoiminnan kokonaisuuksien tarkennus	- Täsmennetään miten palvelumuotoilu ja innovaatiotoiminta on hyödynnettävissä ja toteutettavissa liikkumisohjelman toteutuksessa - Hyödynnetään projekteista saatua tietoa, kokemuksia ja tarpeita	2025	Toteutunut / ei toteutunut	
--	--	------	----------------------------	---

2.1.6. Viestintä, kokeilukulttuuri, tapahtumat ja kampanjat

Viestinnän päätavoitteena on lisätä tietoisuutta fyysisen aktiivisuuden merkityksestä ja Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelmasta sekä tukea projektien (liikuntaneuvonta, harrastaminen, olosuhteet) viestinnän toteuttamista. Liikkuva Päijät-Häme -ohjelman viestinnän kokonaisvastuu on Päijät-Hämeen liitolla, eikä erillistä projektiryhmää ole, vaan viestintää toteutetaan joustavasti kulloisenkin tarpeen mukaan. Kokeilukulttuuri, tapahtumat ja kampanjat ovat olleet osa sekä viestintää että projektien toteutusta.

Viestinnässä toteutettuja toimia vuonna 2025:

- Liikunta ja terveysviestinnän koulutus *Aika vaihtaa levyä – Miten terveys- ja liikuntaviestintää kannattaisi uudistaa? -koulutus* toteutettiin yhdessä Liikkuva aikuinen -ohjelman, Likesin ja Päijät-Hämeen hyvinvointialueen kanssa helmikuussa. Koulutuksessa oli mukana yli 50 henkilöä eri organisaatioista.
- Viestinnän yhteiskehittämisen ja viestintätoimien suunnitteluun järjestettiin työpaja huhtikuussa.
- Euroopan liikkujan viikon ja Reitistöviikon kampanjointi. Euroopan liikkujan viikon kampanjassa tehtiin kaupallista yhteistyötä päijäthämäläisen @faijanarkea nimisen sisällöntuottajan kanssa. @faijanarkea julkaisi Instagram -tilillään 10+1 helppoa ideaa lisätä liikunnan määrää lapsiperheiden arjessa. Julkaisua on katsottu n. 66 400 kertaa. Lisäksi toteutettiin Euroopan liikkujan viikkoon ja reitistöviikkoon liittyviä somejulkaisuja sekä avoin kävelytapahtuma Vesijärven rantamaisemissa.
- Maakunnallinen olosuhdekampanja toteutettiin yhteistyössä olosuhteet ja ympäristö -projektin kanssa kesä-heinäkuussa. Kampanjassa jokaisesta Päijät-Hämeen kunnasta sekä molemmilta urheiluopistoilta esiteltiin kunnan valitsema liikuntapaikka tekemällä esittelyvideo sosiaaliseen mediaan. Kampanjan loppuun mennessä videot saivat n. 30 000 näyttökertaa.
- Maakunnallinen soveltavan liikunnan kampanja toteutettiin yhteistyössä harrastaminen -projektin kanssa marras-joulukuussa. Kampanjaa varten haastateltiin soveltavan liikunnan asiantuntija Niko Halmita, näkövammaistennispelaaja Tomi Varjoa sekä Special Olympics, Athlete Leader esikuva Matti Hämmäläistä. Haastatteluista koottiin kolme Instagram-videota, jotka ovat saaneet n. 2500 näyttökertaa.
- Päättäjien perehdytys. Liikunta oli mukana Päijät-Hämeen liiton organisoimassa, uusille kuntapäättäjille järjestetyssä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen koulutuksessa. Lisäksi kaikille valituille kunta- ja hyvinvointialuepäättäjille lähetettiin sähköpostitse Liikunnan ja urheilun tietopaketti sekä Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelma.
- Uutisointia on toteutettu Päijät-Hämeen liiton nettisivuilla sekä sosiaalisessa mediassa.
- Liikkuva Päijät-Häme logot tallennettu avoimesti ladattaviksi Päijät-Hämeen liiton nettisivuille.

Tavoite	Toimenpide / Yhteistyö	Aika- taulu	Mittarit	Arvio
Lisätään tietoi- suutta ja sitou- tumista Liik- kuva Päijät- Häme 2030 - ohjelmaan	- Sidosryhmätapaamiset - Mediatyhteistyö - Liikkuva Päijät-Häme seminaari 1x vuosi - Viestintäyhteistyö projektien kanssa	Jatkuva	Toteutu- nut / ei to- teutunut	
Liikkuva Päijät- Häme brändin vahvistaminen	- Logon käytön laajentaminen si- dosryhmille	Jatkuva	Toteutunut / ei toteu- tunut	
Asukkaiden in- nostaminen • fyysisesti ak- tiiviseen elä- mäntapaan • kestävien kul- kutapojen käyttöön	- Tapahtumat ja kampanjat si- dosryhmäyhteistyössä - Pyöräilyviikko 2.-11.5.2025 - Euroopan liikkujan viikko 16.- 22.9.2025 - Kestävän liikkumisen teema- vuosi 2025	2025	Toteutu- nut / ei to- teutunut	

3. SUUNNITELMA VUODELLE 2026

3.1. Tavoitteiden ja toimenpiteiden määrittely

Yhteistyöryhmä laati Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman yleiset tavoitteet vuodelle 2026. Lisäksi jokaisella projektiryhmällä on omat tavoitteet ja toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi.

3.1.1. Yhteiset tavoitteet 2026

Tavoite	Toimenpide / Yhteistyö	Aika- taulu	Mittarit
Varmistaa Liikkuva Päijät-Häme -ohjelman jatkuvuus sekä vahvistaa pitkäjänteistä ja systemaattista yhteistyötä alueen toimijoiden kesken	Ekosysteemin kuvaus Laaditaan kuvaus liikkumisen edistämisen ekosysteemistä, joka kokoaa toimijat ja määrittää yhteiset toimintaperiaatteet Omistajuuksien määrittely Selkeytetään vastuut ja roolit ekosysteemin eri osa-alueilla, jotta yhteistyö on tehokasta ja tavoitteellista Projektiryhmät yhteiskehittämisen alustoina Projektiryhmät toimivat yhteiskehittämisen foorumeina, joissa kehitetään ratkaisuja ja toteutetaan ohjelman tavoitteita Sitoutuminen ja resurssit Ryhmien jäsenet ja taustaorganisaatiot sitoutuvat ohjelmaan ja kohdentavat tarvittavat resurssit	2026	Itsearviointi Ekosysteemin kuvaus laadittu ja otettu käyttöön Omistajuudet on määritelty Projektiryhmät toimivat suunnitellusti yhteiskehittämisen alustoina. Osallistuvien toimijoiden määrä on riittävä ja kattava
Kansallinen ja kansainvälinen rahoitus ohjelman mukaiseen työhön lisääntyy	TKI-ryhmän tukee kehittämistyötä Päijät-Häme liikkuvaksi tilaisuudet, rahoitusmahdollisuuksien aktiivinen seuranta ja tiedon jakaminen, maakunnallisten hankehakujen koordinaatio ja hankekonsortioiden edistäminen Asiantuntijatuki hakehakuihin Teema- ja rahoituskohtaiset hankeklinit, jotka tukevat hakemusvalmiuksien	Jatkuva	Haetut ja myönnettyt avustukset Järjestettyjen hankeklinitikoiden määrä

	parantamista ja pitkäjänteistä hanketointia		
Liikkumisen edistämisen viestintää kehitetään	Viestinnän yhteiskehittäminen Toteutetaan viestintää ja kampanjoita yhteistyössä eri toimijoiden kanssa, vahvistaen kohderyhmälähtöisyyttä ja kytkeä ohjelman tavoitteisiin Viestinnässä huomioidaan saavutettavuus	2026	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut
Yhdenvertaiset ja saavutettavat liikkumisen ja harrastamisen mahdollisuudet lisääntyvät	Eri ikä ja kohderyhmät huomioidaan kaikessa Liikkuva PH toiminnassa Lisätään soveltavan liikunnan näkyvyyttä ja roolia osana kokonaisuutta, ja varmistetaan sen kytkeä yhdenvertaisuuden ja saavutettavuuden edistämiseen	2026	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut

3.1.2. Liikuntaneuvonta tavoitteet 2026

Tavoite	Toimenpide / Yhteistyö	Aikataulu	Mittarit
Varmistaa ja vahvistaa Päijät-Hämeen liikuntaneuvonnan poikkihallinnollinen toimivuus huomioiden kaikki ikä- ja kohderyhmät	Alueellinen ja paikallinen koordinointi Kehittäminen ja vakiinnuttaminen Työikäisten ja ikääntyneiden asiakaspolun vahvistaminen Oppilaitos- / opiskelijayhteistyön toteuttaminen	Jatkuva 2026	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut
Päijät-Hämeen liikuntaneuvonnan lasten, nuorten ja perheiden palvelupolun kehittäminen	Palvelupolkujen ja asiakasohjauksen kehittäminen osana lasten ja nuorten kokonaisuutta Move! -polun rakentuminen osaksi alueellista liikuntaneuvonnan kokonaisuutta Kutsuntaikäisten tavoittaminen osana alueellista liikuntaneuvonnan kokonaisuutta	2026	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut
Liikuntaneuvonnan viestinnän ja markkinoinnin vahvistaminen,	Liikuntaneuvonnan viestinnän, tunnettuuden ja osaamisen vahvistaminen koulutuksen, yhteistyön ja yhteisten	2026	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut

sekä osaamisen kehittäminen	toimintatapojen kautta		
-----------------------------	------------------------	--	--

3.1.3. Harrastaminen tavoitteet 2026

Tavoite	Toimenpide / Yhteistyö	Aikataulu	Mittarit
Harrastamisen määrittelyn ja kokonaisuuden vakiinnuttaminen	Hyödynnetään vuoden 2025 kartoituksia ja dialogeja yhteisen harrastamisen määrittelyn ja mittareiden täsmentämisessä. Kytetään harrastamisen kokonaisuus Liikkuva Päijät-Häme -ohjelmaan ja kuntien hyvinvointityöhön	2026	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut
Harrastamisen nykytilan syventäminen ja tiedolla johtaminen	Kootaan harrastamisen alueellinen tilannekuva hyödyntäen olemassa olevia verkostoja ja tietopohjia. Tuetaan tiedon hyödyntämistä päätöksenteossa kunnissa ja verkostoissa.	2026	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut
Matalan kynnyksen ja kaikille avoimen liikuntaharrastamisen kehittäminen	Kehitetään ja pilotoidaan kaikille avoimen harrastamisen toimintamalleja yhteistyössä seurojen ja kuntien kanssa Hyödynnetään Avoimet Ovet -hankkeen aikana syntynyttä osaamista ja verkostoa sekä vahvistetaan ja laajennetaan toimintaa Liikkeellä kuntoon -hankkeen kautta	Jatkuva	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut
Seuratoiminnan dialogimallin hyödyntäminen harrastamisen kehittämisessä	Hyödynnetään seuratoiminnan dialogimallia harrastamisen teemojen käsittelyssä eri verkostoissa. Koordinoidaan harrastamisen teemaryhmiä projektiryhmän alla.	2026	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut

3.1.4. Olosuhteet & ympäristö tavoitteet 2026

Tavoite	Toimenpide / Yhteistyö	Aika-taulu	Mittarit
Kasvattaa maakunnallista aktiivisuutta liikuntapaikkoihin liittyvän yhteistyön osalta	Kuntien, kaupunkien ja opistojen aktiivisuus. Yhteistyötä voi olla esimerkiksi alueelliset selvitystyöt, olosuhde-työryhmän jäsenenä olo, koulutuksiin osallistuminen.	2026	Määrä on suurempi kuin vuonna 2025 (vuoden 2025 määrä 5 toimijaa)
Osaamisen lisääminen	Päijät-Hämeen alueen liikuntapaikantekijöiden koulutustapahtuma/vierailu 2030 mennessä kaikki Päijät-Hämeen liikuntapaikkamestarit ja liikuntapaikkahoitajat ovat käyneet alan koulutuksen	Kevät 2026 Jatkuva	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut
Liikuntaolosuhteiden ylläpitokustannuksien mallipohjan rakentaminen	Ensimmäinen versio tehty 2024, jatketaan kehitystä	2026	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut
Liikuntapaikkojen ympäristökuormituksen nykytilan selvitys ja toimenpideohjelman taustatyö	Liikuntapaikka-ala vihreä siirtymä -hankkeen jalkauttaminen maakuntaan ja toimenpide-ehdotusten suunnittelu.	2026	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut
Aloittaa uusi kansallinen liikuntapaikka-alan koulutussarja "Liikuntapaikat 2.0"	Aloitetaan uusi kansallinen liikuntapaikka-alan koulutussarja maakunnassa. Kasvatetaan alueen liikuntapaikka-alaosaamisen edelläkävijyyttä	2026	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut
Liikuntaolosuhteiden kehittäminen on suunnitelmallista	Liikuntapaikkarakentamisen suunnitelmat ja investointiohjelmat kunnissa ja opistoilla	2024–2028	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut

3.1.5. TKI-toiminta, kehittävä arviointi ja palvelumuotoilu tavoitteet 2026

Tavoite	Toimenpide / Yhteistyö	Aikataulu	Mittarit
Hanketyön suunnitelmallisuuden lisääminen	Järjestetään tiedotus-, verkostoitus- ja ideointitilaisuuksia hankeyhteistyön ja rahoitushakujen tukemiseksi Valmistellaan yhteinen alusta hanke- ja kehittämistyön käyttöön (PHLU) Luodaan edellytyksiä ja kannustetaan tekemään Liikkuva Päijät-Häme -ohjelmaan liittyviä opinnäytetöitä	2026	Toteutuneiden tilaisuuksien määrä Alusta valmisteltu ja käytössä Opinnäytetöiden määrä
Viestitään tutkitusta tiedosta ja kehittämistyöstä lapsiperheiden näkökulmasta	Ryhmän jäsenet tuottavat julkaisuja, kuten blogeja, uutisia, mielipidekirjoituksia ja some-sisältöjä	2026	Toteutuneiden julkaisujen määrä
Liikunnan edistämistyön TKI-toiminnan tunnettuuden lisääminen kunnissa	Järjestetään TKI-aiheinen teemataapaaminen kuntien liikuntavastaville	Huhtikuu 2026	Toteutunut / ei toteutunut

3.1.6. Viestintä, kokeilukulttuuri, tapahtumat ja kampanjat tavoitteet 2026

Tavoite	Toimenpide / Yhteistyö	Aikataulu	Mittarit
Sitoutuminen Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelmaan vahvistuu	- Sidosryhmätapaamiset - Mediatyhteistyö - Liikkuva Päijät-Häme seminaari - Viestintäyhteistyö projektien kanssa	Jatkuva	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut
Innostetaan asukkaita • fyysisesti aktiiviseen elämäntapaan • kestävien kulkutapojen käyttöön	- Tapahtumat ja kampanjat sidosryhmäyhteistyössä - Euroopan liikkujan viikko 16.-22.9.2026	2026	Itsearviointi Toteutunut / ei toteutunut

4. TILASTOKATSAUS

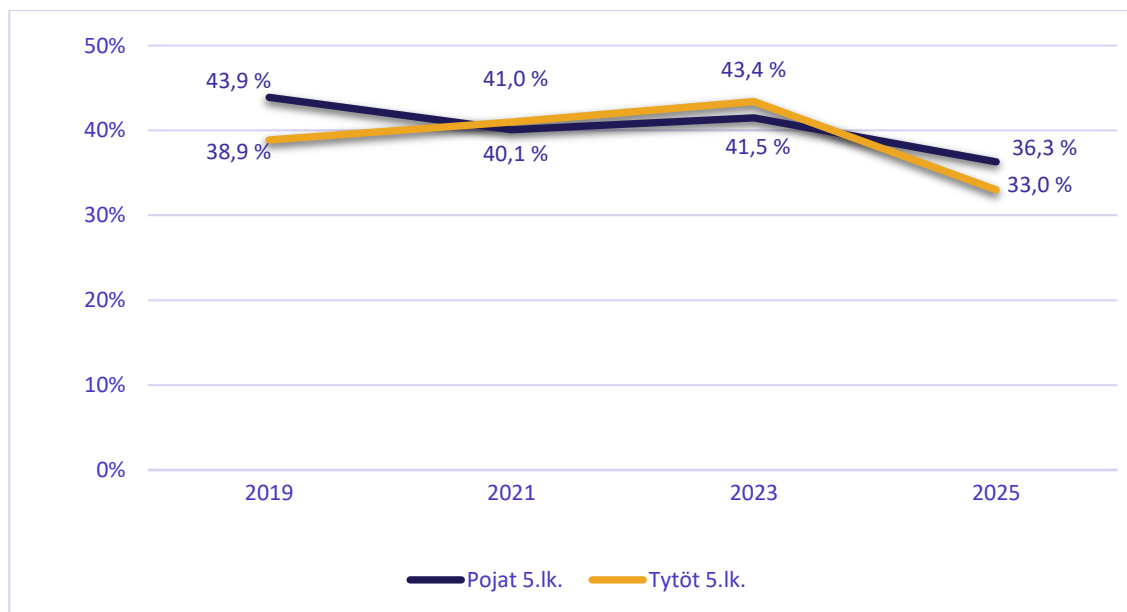
4.1. Tilastot tietojohdamisen tukena

Tilastokatsaus kokoaa keskeisiä liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden seurantatietoja Päijät-Hämeestä tai valtakunnallisesti. Esitetyt aineistot perustuvat valtakunnallisiin seurantoihin ja rekistereihin, ja ne mahdollistavat sekä ajallisen kehityksen että alueellisen vertailun tarkastelun. Tilastokatsaus ei yksinään selitä ilmiöiden taustalla olevia syitä, mutta se auttaa tunnistamaan keskeisiä kehityssuuntia, haasteita ja myönteisiä signaaleja, joihin ohjelmatyössä ja päätöksenteossa on tärkeää kiinnittää huomiota. Tilastotietoa on saatavilla kootusti kunnittain Rajattomasti liikuntatietoa alustalta. Alusta löytyy Päijät-Hämeen Liikunnan ja Urheilun sivuilta <https://www.phlu.fi/kunnat/rajattomasti-liikuntaa-alusta-indik/>

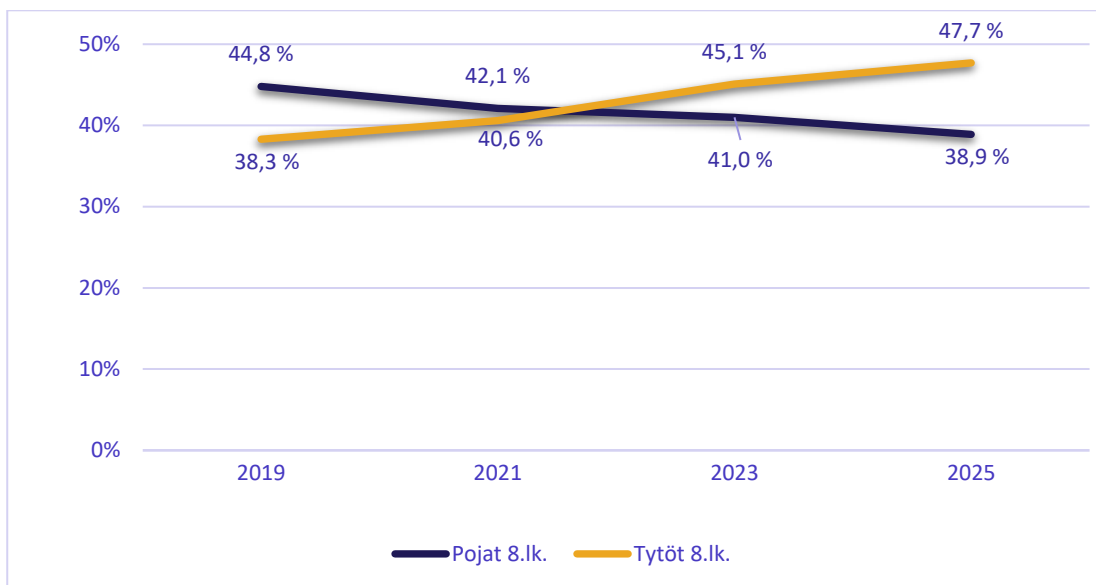
4.1.1. Move! -mittaukset

Lasten ja nuorten fyysisen toimintakyvyn mittaukset eli MOVE! -mittaukset toteutetaan vuosittain 5. luokan ja 8. luokan oppilaille. Indikaattori ilmaisee prosenttiosuuden niistä 5. ja 8. luokan oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on heikko. Move! -järjestelmän tarkoitus on kannustaa lapsia ja nuoria huolehtimaan omasta terveydestään ja hyvinvoinnistaan. Move! -järjestelmässä yhdistyvät pedagoginen tehtävä, hyvinvoinnin edistäminen ja tiedolla johtaminen.

Valtakunnallisesti vuoden 2025 Move! -tulosten mukaan lasten ja nuorten fyysinen toimintakyky on hiekan parantunut. Päijät-Hämeessä 5. luokkalaisten tulokset ovat parantuneet sekä tytöillä, että pojilla (Kuva 2). Erityisesti tyttöjen osalta kehitys on ollut parin viime vuoden osalta positiivista. Myös 8. luokkalaisten poikien tulokset ovat parantuneet, mutta tytöillä suunta on ollut negatiivinen (Kuva 3).



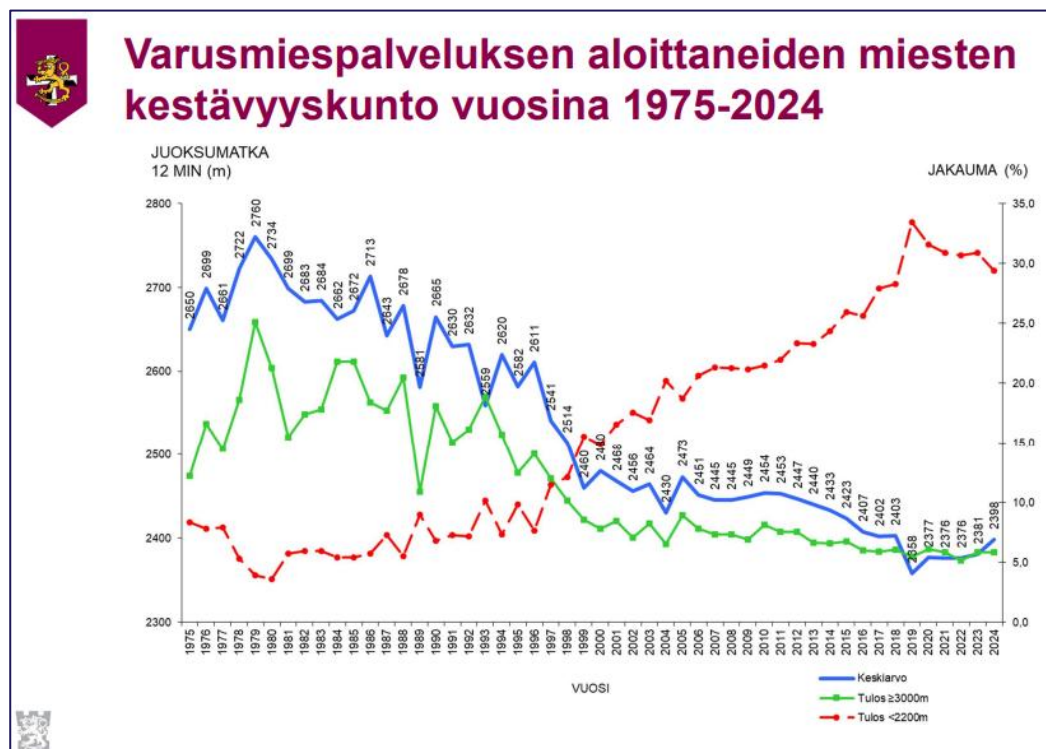
Kuva 2. 5. luokkalaisten poikien ja tyttöjen Move! -mittaustulokset 2019–2025 Päijät-Hämeessä



Kuva 3. 8. luokkalaisten poikien ja tyttöjen Move! -mittaustulokset 2019–2025 Päijät-Hämeessä

4.1.2. Varusmiesten kuntotilastot

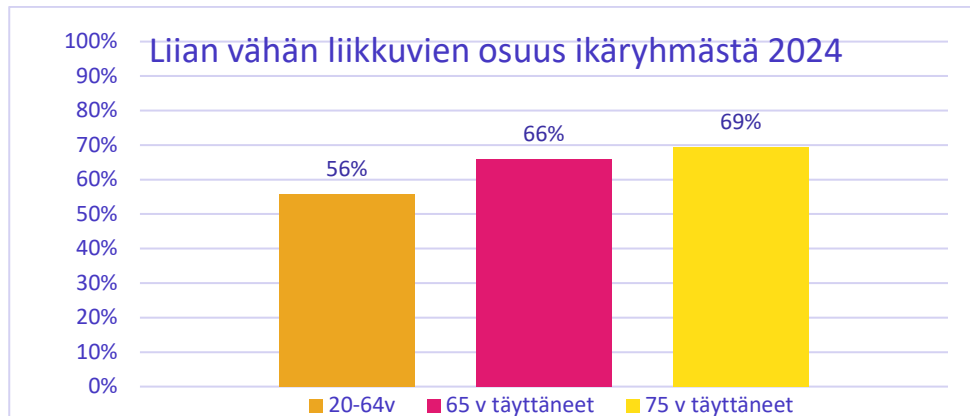
Varusmiesten kunnosta on saatavilla valtakunnalliset seurantatiedot. Vuonna 2025 varusmiesten palveluksen alussa suorittaman 12 minuutin juoksutestin keskiarvo oli 2 414 metriä. Edellisvuoden vastaava keskiarvo oli 2398 metriä (Kuva 4). Lihaskunnoltaan vähintään hyvien tulosten osuus pysyi edellisvuoden tasolla ja enintään välttävien osuus kasvoi 0,2 prosenttiyksikköä. Kiitettävien ja hyvien tulosten osuus vuonna 2025 oli 31 prosenttia ja enintään välttävien tulosten osuus 24 prosenttia.



Kuva 4. Varusmiesten kestävyyskunto 1975-2024

4.1.3. Aikuisväestön liikunta

Aikuisväestön liikuntatottumuksista kerätään tietoa joka toinen vuosi toteutettavalla Terve Suomi -tutkimuksella. Terveysliikuntasuositusten mukaan liian vähän liikkuvien aikuisten osuus kasvaa iän myötä. Kokonaisuudessaan kehityssuunta on kuitenkin ollut viime vuosina positiivinen.



Kuva 5: Terveysliikuntasuositusten mukaan liian vähän liikkuvien osuus Päijät-Hämeessä 2024

4.1.4. Liikkuvat kokonaisuudet

Kaikissa Päijät-Hämeen kunnissa on Liikkuva varhaiskasvatus -toimintamallia toteuttavia varhaiskasvatusyksiköitä. Liikkuva koulu -toimintamallia toteuttavia kouluja on Kärkölää lukuun ottamatta kaikissa kunnissa. Lahdessa sijaitsevista toisen ja korkea-asteen oppilaitoksista Liikkuva opiskelu -toimintamalliin on rekisteröitynyt 60 % oppilaitoksista. Muissa kunnissa sijaitsevista oppilaitoksista kaikki ovat rekisteröityneet.

	LIIKKUVA VARHAISKASVATUS, osallistuvien toimipaikkojen määrä	LIIKKUVA KOULU % kouluista	LIIKKUVA OPISKELU % toisen ja korkea-asteen oppilaitoksista
LAHTI	56	84 %	60 %
HEINOLA	14	80 %	100 %
ORIMATTILA	9	100 %	100 %
HOLLOLA	10	100 %	-
ASIKKALA	4	75 %	100 %
IITTI	3	60 %	-
KÄRKÖLÄ	1	0 %	-
PADASJOKI	2	100 %	-
SYSMÄ	1	100 %	100 %
HARTOLA	1	100 %	-

Taulukko 1: Liikkuvat -toimintamalliin osallistuminen kunnittain

4.2. Rahoituksia ja avustuksia

Liikunnan edistämistyöhön liittyvä kehittämistyö ja uusien toimintamallien pilotointi ja juurruttaminen sekä investoinnit toteutuvat usein erilaisten hankerahoitusten kautta. Suomi Liikkeelle -rahoituksia on ollut haettavissa kuluvan hallituskauden aikana eri ministeriöiden kautta.

4.2.1. Kunnille myönnettyjä avustuksia

Kunnat ovat hakeneet rahoitusta eri avustusmuodoista varsin aktiivisesti. Suomi liikkeelle -ohjelman kautta on avautunut uusia rahoitusmahdollisuuksia kunnille sekä joiltain osin myös muille organisaatioille. Taulukoissa 2 ja 3 on kuvattu vuoden 2025 aikana kunnille myönnettyjä avustuksia avustuslajeittain.

Liikuntapaikkarakentamisen avustuksia myöntää AVI (vuodesta 2026 lupa- ja valvontavirasto, LVV). Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää avustuksia, joiden kustannukset ylittävät 1 200 000€. Vuonna 2025 OKM ei myöntänyt Päijät-Hämeeseen liikuntapaikkarakentamisen rahoitusta. Suomi liikkeelle -ohjelman lähivirkistysalueiden kunnostukseen myönnettyissä avustuksissa huomionarvoista on, että valtionavustuksista suurimman, 171 544 euroa, sai Sysmä Ohrasaaren kunnostamiseen ja kehittämiseen.

	LIIKKUVA KOULU / OPIS- KELU	LIIKUNNALLI- NEN ELÄMÄN- TAPA	HARRASTAMI- SEN SUOMEN MALLI	LIIKUNTAPAIK- KARAKENTAMI- NEN (AVI)
LAHTI	81 000 €	30 000 €	280 000 €	4 500 €
HEINOLA	27 000 €	-	56 000 €	90 000 €
ORIMATTILA	75 000 €	-	47 000 €	-
HOLLOLA	26 000 €	-	72 000 €	101 000 €
ASIKKALA	31 000 €	61 000 €	36 000 €	-
IITTI	24 000 €	-	17 000 €	46 000 €
KÄRKÖLÄ	-	26 000 €	17 000 €	-
PADASJOKI	-	13 000 €	12 000 €	-
SYSMÄ	-	-	18 000 €	-
HARTOLA	-	10 000 €	12 000 €	-

Taulukko 2: Kunnille myönnetyt avustukset 2025

	PERUSKOULU- LAISTEN UIMA- TAIDON VAHVIS- TAMINEN (OKM)	SUOMI LIIK- KEELLE LIIKUNTANEU- VONTA	SUOMI LIIK- KEELLE, KOULU- MATKOJEN TUR- VALLISUUS JA LII- KUNNALLISTAMI- NEN	SUOMI LIIKKEELLE, LÄHIVIRKISTYSALU- EIDEN KEHITTÄ- MIEN JA KUNNOS- TUS
LAHTI	60 000 €	37 000 €	309 875 €	32 500 €
HEINOLA	-	-	-	15 000 €
ORIMATTILA	-	-	-	-
HOLLOLA	-	-	-	-
ASIKKALA	7825 €	19 000 €	-	-
IITTI	-	-	-	-
KÄRKÖLÄ	5216 €	-	-	-
PADASJOKI	-	-	-	6 387 €
SYSMÄ	11 200 €	-	-	171 544 €
HARTOLA	6 800 €	9 000 €	-	-

Taulukko 3: Kunnille myönnetyt avustukset uusista avustusmuodoista

4.2.2. Muita avustuksia

Liikenne ja viestintävirasto Traficom myöntää vuosittain avustusta kävelyn ja pyöräilyn edistämiseen. Vuonna 2025 Päijät-Hämeeseen kunnista Asikkala, Heinola, Hollola, Padasjoki, Sysmä ja Lahti hakivat avustusta kävelyn ja pyöräilyn investointiohjelman kautta, mutta vain Lahden kaupunki sai myönteisen päätöksen saaden 350 000 euron avustuksen.

4.2.3. Hyvinvointialueen liikuntaan liittyvät järjestöavustukset

Vuonna 2025 Päijät-Hämeen hyvinvointialueen järjestöavustussumma oli kokonaisuudessaan 300 000 €. Liikuntaan liittyvänä järjestöavustuksena hyvinvointialue myönsi kuntokummitoimintaan Päijät-Hämeen hyvinvointipalvelujen kehitys ry:lle 12 000 €. Myös joissain muissa avustetuissa toimintamuodoissa oli mukana liikkumiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen sekä elintapaohjaukseen liittyviä toimintamuotoja muiden toimintojen ohella.

4.3. Ohjelmaan liittyvät hankkeet

Ohjelman toteutusta on pyritty tehostamaan hakemalla rahoitusta maakunnallisesti eri kanavista vuoden 2025 aikana. Päijät-Hämeen hyvinvointialue jätti yhteistyössä järjestöjen ja kuntien kanssa hakemuksen Suomi liikkeelle -ohjelman Terveysteksti-valtionavustushausta, mutta rahoitusta ei myönnetty. Päijät-Hämeen liitto jätti maakunnallisen hakemuksen Traficomille liikkumisen ohjauksen valtionavustukseen, josta

avustuspäätöstä ei ole vielä saatu. Lisäksi on suunniteltu ja käyty keskusteluja maakunnallisista hakemuksista helmikuussa avautuvaan EAKR-rahoitukseen sekä kesällä avautuvaan Terveystieteiden edistämisen määrärahaan.

Vuoden 2025 aikana Liikkuva Päijät-Häme ohjelmaan liittyviä hankkeita on ollut käynnissä neljä. Kohti liikuvampaa ja sporttisempaa Päijät-Hämettä-hanke päättyi vuoden 2025 lopussa. Liikkuvien maakunta ja Älykäs urheiluolosuhde -hankkeet päättyvät vuoden 2026 lopussa.

4.3.1. Päijät-Häme – Suomen liikkuvien maakunta

Kesto: 1.1.2024–31.12.2026

Koordinointi: Päijät-Hämeen liitto

Rahoitus: 87 000 € / vuosi

Rahoittaja: Päijät-Hämeen kunnat

Projektipäällikkö: Salla Juntunen, 044 0773 002, salla.juntunen@paijat-hame.fi

Lisätietoja: <https://paijat-hame.fi/projektit/suomen-liikkuvien-maakunta/>

Kuvaus:

Hankkeen tavoitteet ja toimenpiteet:

1. Kokonaisvaltaisen, hallinnonrajat ylittävän yhteistyön vahvistaminen
 - Liikkuva Päijät-Häme -ohjelman sekä projektien etenemisen varmistaminen
 - Ohjausryhmän ja projektien yhteistyöryhmän toiminnan koordinointi
 - Yhteistyörakenteiden vahvistaminen
 - Tietojohtamisen ja hankeyhteistyön tiivistäminen
2. Olemassa olevien resurssien maksimaalinen käyttö
 - Korkeakoulu ja oppilaitosyhteistyön tiivistäminen
3. Vaikuttavien toimintamallien vahvistaminen ja käyttöönotto kunnissa
 - Tuki tietojohtamiseen ja toimintamallien jalkautukseen
4. Hyvien käytäntöjen jakaminen sekä kuntayhteistyön tiivistäminen
 - Kuntien tarpeiden mukainen työ
 - Yhteistyö kuntien liikuntatoimen viranhaltijoiden sekä muiden tahojen kanssa

4.3.2. Älykäs urheiluolosuhde

Kesto: 01.10.2024–31.12.2026

Koordinointi: Suomen Urheiluopisto

Rahoitus: 260 168 €

Rahoittaja: Euroopan aluekehitysrahasto (EAKR)

Projektipäällikkö: Juhani Karstila, +358 45 7885 1971, juhani.karstila@vierumaki.fi

Lisätietoja: <https://vierumaki.fi/hanke-ja-kehittamistoiminta>

Kuvaus:

Hankkeen tavoitteena on:

1. tiivistää alueellista yhteistyötä kunnossapidon suunnittelun, osaamisen kehittämisen ja myöhemmin mahdollisen toteuttamisen osalta,
2. kehittää uusia käyttäjälähtöisiä ja markkinoita houkuttelevia teknologisia ratkaisuja liikuntaolosuhteisiin,
3. toteuttaa urheiluolosuhde, jossa teknologian avulla voidaan tuottaa tietoa ja lisäarvoa niin liikunta- paikkojen ylläpidon kuin urheiluvalmennuksen tueksi synergiahyötyjä korostaen (laji- ja olosuhdekohtainen pilotti) sekä

4. tunnistaa koulutuksen puolella teknologian ja liikunnan toimialan toimintaympäristön muutokset ja tehdä suunnitelma tarvittavan uuden osaamisen tuottamisesta alueen toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa.

Tuloksena syntyy:

1. alueellinen liikuntapaikkojen ylläpitomalli, joka tähtää kustannustehokkaampaan liikuntaolosuhteiden ylläpitoon,
2. toimintamalli osaamisen rekrytointiin, jakamiseen ja jatkuvaan kehittämiseen perustuen tunnistettuihin osaamistarpeisiin ja niissä tapahtuviin muutoksiin sekä
3. selvitys ja siihen liittyen uusia ratkaisuja teknologian ja siitä syntyvän datan hyödyntämiseksi valmennuksen, ylläpidon, turvallisuuden ja liiketoiminnan kehittämisen tarpeisiin olosuhteiden osalta.

Toiminta kohdistuu Päijät-Hämeen maakunnan liikuntapaikkoihin ja niitä ylläpitäviin tahoihin. Ensisijaisesti hankkeen kautta kehitetään kaupunkien ja yleishyödyllisten toimijoiden olosuhteiden rakentamisen, kunnossapidon ja kehittämisen yhteistyötä.

4.3.3. STEP-UP

Kesto: 1.4.2024–31.3.2028

Koordinointi: Business Agency Burgenland (Itävalta)

Rahoitus: 2,1milj.€ (Päijät-Häme n. 180 000 €)

Rahoittaja: Interreg Europe

Projektipäällikkö: Harri Kuusela, +358 44 077 3630, harri.kuusela@paijat-hame.fi

Lisätietoja: <https://paijat-hame.fi/step-up/>, Hankkeen interreg europe verkkosivut (englanninkielinen sivusto): <https://www.interregeurope.eu/step-up>

Kuvaus:

Hankkeen tavoitteena on edistää kävelyä ja tukea Euroopan alueita kävelypolitiikan kehittämisessä. Hankkeessa pyritään tunnistamaan kävelyä edistävien toimenpiteiden, resurssien ja indikaattorien kokonaisuus sekä vahvistamaan kävelyn roolia perinteisesti aliarvioiduissa liikennejärjestelyissä.

STEP UP -hankkeessa hyödynnetään Walk21-lähestymistapaa, jonka avulla arvioidaan alueiden nykytilaa, tunnistetaan vahvuuksia ja kehittämiskohteita sekä tuetaan kävelypolitiikan suunnitelmallista ja vaikuttavaa toteutusta. Lähestymistavan keskeisiä teemoja ovat infrastruktuuri, tietoisuuden lisääminen, valmiuksien kehittäminen, kävelyn ja joukkoliikenteen yhteys sekä maankäytön suunnittelu.

4.3.4. Kohti liikkuvampaa ja sporttisempaa Päijät-Hämettä

Kesto: 1.1.2025–31.12.2025

Koordinointi: Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.

Rahoitus: 19 801 €

Rahoittaja: Päijät-Hämeen liitto, AKKE-rahoitus

Kuvaus:

Hankkeen tavoitteet:

1. Selvittää Päijät-Hämeen liikunta- ja urheiluseurojen nykytila
2. Tuloksena arvioidaan seurojen vahvuudet, haasteet ja kehitystarpeet.
3. Luodaan visio urheiluseurojen ja muiden liikuntayhdistysten kehittämistarpeista vuoteen 2030.
4. Määritellään pitkän aikavälin tavoitteet ottaen huomioon yhteiskunnallinen tilanne.
5. Kehitetään konkreettisia toimintamalleja, jotka tukevat seurojen ja muiden yhdistysten liikunta- ja harrastustoimintaa uusille kohderyhmille

Liitteet

Liikkuva Päijät-Häme 2030 -ohjelman ryhmien jäsenet 2025

Ohjausryhmä:

Petri Virolainen, hyvinvointialuejohtaja, Päijät-Hämeen hyvinvointialue / ohjausryhmän puheenjohtaja
Sari Niinistö, hyvinvointialueen hallituksen pj., Päijät-Hämeen hyvinvointialue, kevätkausi 2025
Minna Lampinen, hyvinvointialueen hallituksen pj., Päijät-Hämeen hyvinvointialue, syyskausi 2025
Kari Hyytiä, maakuntahallituksen nimeämä edustaja
Niina Pautola-Mol, maakuntajohtaja, Päijät-Hämeen liitto, kevätkausi 2025
Juha Hertsi, vt. maakuntajohtaja, syyskausi 2025
Mai-Brit-Salo, aluejohtaja, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.
Rinna Ikola-Norrbacka, kunnanjohtaja, Asikkalan kunta
Petri Haapanen, sivistysjohtaja, Asikkalan kunta
Aleksi Nystöm, liikuntajohtaja, Lahden kaupunki
Merja Heino, vararehtori, LUT-konserni
Peter Gabrielsson, toimitusjohtaja, Suomen Urheiluopisto, kevätkausi 2025
Jukka Tiikkaja, toimitusjohtaja, Suomen Urheiluopisto, syyskausi 2025
Heta Vihervirta-Vuontelo, toimitusjohtaja, Päijät-Hämeen yrittäjät
Anne Vanhala, toimitusjohtaja, Hämeen kauppakamari
Saila Juntunen, projektipäällikkö, Päijät-Hämeen liitto / ohjausryhmän sihteeri

Yhteistyöryhmä:

Saila Juntunen, Päijät-Hämeen liitto / vastuuhenkilö
Mai-Brit-Salo, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.
Marjukka Tiainen, Kolmen Kampuksen Urheiluopisto
Jukka Tiikkaja, Suomen Urheiluopisto, kevätkausi 2025
Minna Tuominen, Suomen Urheiluopisto, syyskausi 2025
Keijo Kylänpää, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.
Jaakko Rätty, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.
Risto Kuronen, Päijät-Hämeen hyvinvointialue, kevätkausi 2025
Anniina Malava, Päijät-Hämeen hyvinvointialue, syyskausi 2025
Iiris Salomaa, Päijät-Hämeen hyvinvointialue
Matti Kettunen, Asikkalan kunta
Juhani Karstila, Suomen Urheiluopisto

Liikuntaneuvonta:

Keijo Kylänpää, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. / vastuuhenkilö. Useita eri kehittämisryhmiä

Harrastaminen:

Jaakko Rätty, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. / vastuuhenkilö
Maija Turja-Harjula, Lahden kaupunki
Kati Mälkki-Karttunen, Suomen Urheiluopisto
Ville Kämppi, Suomen Urheiluopisto
Virpi Remahl, Kolmen Kampuksen Urheiluopisto, Pajulahti
Jaana Jokinen, Kolmen Kampuksen Urheiluopisto, Pajulahti
Johanna Ylinen, Päijät-Hämeen Urheiluakatemia
Sami Karvonen, Union Plaani ry
Miia Simpanen, Lahden Taitoluistelijat ry.
Ville Majala, Päijät-Hämeen Hyvinvointialue

Iiris Salomaa, Päijät-Hämeen Hyvinvointialue
Maria Heikkilä, Helsingin yliopisto
Saila Juntunen, Päijät-Hämeen liitto

Olosuhteet & ympäristö:

Juhani Karstila, Suomen urheiluopisto / vastuuhenkilö
Juha Hertsi, Päijät-Hämeen liitto
Aleksi Nyström, Lahden kaupunki
Maria Kaikkonen, Heinolan kaupunki
Matti Kettunen, Asikkalan kunta
Aki Tiihonen, Asikkalan kunta
Jukka Tiikkaja, Suomen Urheiluopisto, kevätkausi 2025
Paavo Leinonen, Vierumäen Infra Oy
Marko Rutti, Kolmen Kampuksen Urheiluopisto, kevätkausi 2025
Esko Ihamäki, Kolmen Kampuksen Urheiluopisto
Marju Prass, Lahden yliopistokampus
Iiris Salomaa, Päijät-Hämeen hyvinvointialue
Saila Juntunen, Päijät-Hämeen liitto

TKI-toiminta, kehittävä arviointi & palvelumuotoilu:

Kati Peltonen, LAB / vastuuhenkilö
Paula Harmokivi-Saloranta, Haaga-Helia
Marju Prass, Lahden yliopistokampus
Maria Kaikkonen, Heinolan kaupunki
Matti Kettunen, Asikkalan kunta
Tero Rantala, LUT-konserni
Riitta-Maija Hämäläinen, Päijät-Hämeen hyvinvointialue
Mai-Brit-Salo, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.
Nina Tohkanen, Kolmen Kampuksen Urheiluopisto
Heini Wennman, Kolmen Kampuksen Urheiluopisto
Jenni Harala, Haaga-Helia, kevätkausi 2025
Minna-Maija Salomaa, Lahden yliopistokampus
Riika Kivelä, Päijät-Hämeen liitto
Saila Juntunen, Päijät-Hämeen liitto

Lähteet

Aluehallintoviraston avustukset, Saatavilla: <https://aviavustukset.fi/>

Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa LIITU-tutkimuksen tuloksia 2024. Saatavilla: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2025/05/LIITU-2024-raportti.pdf>

Move! -mittaustulokset. Saatavilla: <https://www.o-ph.fi/fi/move/move-mittaustulokset>

OKM avustukset. Saatavilla: <https://www.tutkihallintoa.fi/valtionavustukset/tutkiavustuksia/>

Perheensä taloudellisen tilanteen huonoksi arvioivien perusopetuksen 8.- ja 9.-luokkalaisten hyvinvointi: Kouluterveyskyselyn vuoden 2023 tuloksia. Saatavilla: <https://www.julkari.fi/items/d8f9fbe6-afed-42dd-ae5e-e45f8c8256a3> Rekisteröitymis-Virveli. 2026. Likes, Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavilla: liik-kuvakoulu.fi/lahe-mukaan/

Valtion liikuntaneuvoston tilasto- ja ennustekatsaus Saatavilla: www.liikuntaneuvosto.fi/tilasto-ja-ennus-tekatsaus/



Päijät-Hämeen liitto
The Regional Council of Päijät-Häme