

Traficomin hankeavustusten hankekortti

Hankekortti julkaistaan valtionavustusten verkkosivuilla.

ILO – kestäväää liikkumista koko perheellä

4.4.2025/26.5.2026

Avustuksen saaja	Mannerheimin Lastensuojeluliiton Pohjois-Suomen piiri ry	
Osallistujat		
Aikataulu	14.3.2025	30.4.2026
Hankkeen tavoite ja sisältö, kohde-ryhmä	Hankkeen tarkoituksena on lisätä lasten, nuorten ja lapsiperheiden iloa ja hyvinvointia tuottavaa kestäväää liikkumista. Tavoitteena on lisätä vanhempien tietoa ja koko perheen innostusta kestäväään liikkumiseen, tuoda esille iloa ja innostusta kestävään liikkumisen teemasta ja lisätä kestävien kulkumuotojen käyttöä. Hankeen aikana järjestetään tapahtumia, jalkaudutaan kohtaamispaikkoihin ja tuotetaan viestinnällistä sisältöä niin piirin kuin paikallisyhdistysten käyttöön. Hankkeen kohde-ryhmä on Pohjois-Suomen lapset, nuoret ja lapsiperheet.	
Ennakoitu tulos	Hankkeen omia tapahtumia 2 kpl, kohtaamispaikkoihin jalkautumisia 20 kpl, isompia viestinnällisiä tempauksia 8 kpl, viestinnän arkivinkkejä tai lyhyitä tietoiskuja 12 kpl	
Lisätietoja hankkeesta	Tytti Tölli tytti.tolli@mll.fi https://www.mllpohjois-suomenpiiri.fi/lapsiperheille/ilo/	

Hankkeen päättyessä täydennetään:

Tulokset	Hankkeessa jalkauduttiin yhteensä 17 kertaa. Näistä kohtaamispaikkoja oli 11 ja tapahtumia kuusi. Hankkeessa järjestettiin kaksi hankkeen omaa tapahtumaa Kuusamossa ja Torniossa. Pohjois-Suomen alueen välimatkat ovat pitkät, joten emme pystyneet jalkautumaan aivan piirin ääriosiin. Siitä syystä kehitimme kattavan Liikkumisen iloa-etäpaketin, jonka ansiosta vapaaehtoisen ohjaajan on helppo pitää kestäväää liikuntaa edistävä tuokio kohtaamispaikassa. Paketit toimitettiin postitse. Sosiaaliseen mediaan tuotettiin tietoiskuja ja vinkkejä kestävään liikunnan lisäämiseen sekä toteutettiin liikkumishaasteita, jotka lisäsivät innostusta ja iloa kestäväään liikkumiseen. Hankkeen aikana toteutettiin aktiivista someviestintää. Hankkeesta tehty someviestinnän julkaisut löytyvät Instagramista hakusanalla #ilolla-liikkelle ja #ilohanke. Ilollaliikkeelle-hästägillä on tehty 43 julkaisua, joilla on yhteensä 1809 tykkäystä. Lisäksi Facebookissa toteutettiin 29 postausta hankkeen tiimoilta.
-----------------	---

	Lisäksi hankkeessa tuotettiin runsaasti maksutonta materiaalia piirin verkkosivuille ILO - Kestävää liikkumista koko perheellä - MLL:n Pohjois-Suomen piiri. Materiaalit ovat vapaasti perheiden, vapaaehtoisten ja yhdistysten hyödynnettävissä. Hankkeen aikana luodut materiaalit, vinkit ja tapahtumakonseptit jäävät elämään ja hyödyttävät alueen toimijoita vielä hankkeen päättymisenkin jälkeen. Hankkeen materiaali on tuotettu siten, että perheet voivat itsestä toteuttaa esimerkiksi bingotehtävää ja liikuntahaastetta. Materiaali jää niin paikallisyhdistysten kuin piirin omassa toiminnassa hyödynnettäväksi osana eri toimintoja mm. tapahtumissa ja avoimissa kohtaamispaikoissa. Siitä jaetaan tietoa ja kokemuksia valtakunnallisesti MLL toimijoille, jotka voivat ottaa halutessaan materiaalia käyttöön. Myös muut toimijat voivat ottaa materiaalia käyttöön. Toivomme mahdollisimman monen perheen hyötyvän materiaalista ja sen kannustavan kestävään liikkumiseen lapsiperheissä.
Miten tavoitteet toteutuivat?	Hankkeen aikana käytetyt mittarit ja menetelmät vastasivat pääosin hakemusvaiheessa asetettuja tavoitteita. Erityisesti palautekyselyt, osallistujamäärien seuranta ja viestinnän tavoitavuuden arviointi tarjosivat monipuolista tietoa hankkeen vaikutuksista ja toiminnan onnistumisesta. Määrällisesti pystyttiin toteuttamaan lähes kaikki suunniteltu ja pitkien välimatkojen haastaessa, kulujen osalta ja työajallisesti, jalkautumista alueen ääriosiin kehitettiin toimiva ratkaisu etäpaketeista ja niiden käytönotosta, jotka korvasivat jalkautumisia.
Arvio hankkeen vaikutuksista	Hankkeessa tehtyjen kyselyiden mukaan hankkeen toiminta on lisännyt kestävästä liikkumista ja liikkumisen iloa perheissä. Niin Pohjois-Pohjanmaan kuin Lapin alueella on eri lähteiden kautta tiedossa, että lapset ja nuoret liikkuvat liian vähän. Hankkeessa on kannustettu kestävästä liikkumisen kulkutapojen käyttämiseen osana arkea. Perheiden hyvinvointia lisää liikkumisen lisääntyminen arjessa ja hankkeen materiaali on tuotettu siten, että perheet voivat yhdessä toteuttaa esimerkiksi bingotehtävää ja liikuntahaastetta. Liikuntavinkit ja tietoisuuskäytännöt ovat osaltaan lisänneet tietoisuutta kestävästä liikkumisesta ja ohjanneet palautteen mukaan lapsia, nuoria ja perheitä liikkumaan enemmän esimerkiksi kodin, päiväkodin ja koulun väliä. Yhteistyö sosiaalisen median vaikuttajan kanssa hankkeen loppuvaiheessa lisäsi näkyvyyttä valtakunnallisesti. Julkaisu tavoitti 60 299 katselua laajasti koko Suomen alueella, minkä perusteella hankkeen sanoman voidaan katsoa levinneen valtakunnallisesti. Kestävästä liikkumisen ilon valtakunnallisen leviämisen näkökulmasta tämä oli hyvä avaus toiminnan jatkuvuuden näkökulmasta. Hankkeen aikana luodut materiaalit, vinkit ja tapahtumakonseptit jäävät elämään ja hyödyttävät eri toimijoita vielä hankkeen päättymisenkin jälkeen.
Mitä opittiin? Mitä kannattaisi tehdä toisin?	Avustuksissa, jotka eivät mahdollista kokoaikaisen työntekijän ajankäyttöä on aina haasteita. Työntekijän työajan jakautuessa useaan eri toimintaan toi se ajoittaista haastetta toiminnan toteutukseen erityisesti tapahtumien toteuttamisessa ja jalkautumisessa. Eri yhdistysten avoimet kohtaamispaikat ja tapahtumat osuvat monesti aikataulullisesti samoihin ajankohtiin, joka toi omat haasteensa niiden sovittamisessa rajalliseen hankkeeseen käytettävissä olevaan työaikaan. Toisaalta toi-

minta oli kuitenkin hyvin kytköksissä muuhun MLL toimintaan, niin siihen kohdistettuihin toimintoihin pystyi yhdistämään myös muita työtehtäviä.

MLL paikallisyhdistyksissä toiminta koettiin luontevana lisänä olemassa olevaan toimintaan ja se otettiin mielellään vastaan. Sisällöllisesti toimintaa pidettiin jotain uutta näkökulmaa tuovana lisänä, joka parhailaan jää elämään osaksi yhdistysten toimintaa ja perheiden arkea. Toiminnan kautta saatiin kehitettyä uudenlaista sisältöä piirin alueella MLL:n kautta tehtyyn toimintaan, jossa oli vuonna 2025 yli 120 000 kohtaamista ja sitä kautta äärimmäisen hyvä mahdollisuus lisätä perheiden tietoisuutta ajankohtaisesta ja tärkeästä teemasta

Printtimediaan suunnattuja lapsiperheille suunnattuja tietoa lisääviä juttuaihioita olisi voinut tarjota aktiivisemmin. Kestävään liikkumiseen liittyvien asiantuntijoiden ja yrityskumppaneiden hyödyntäminen niin juttuaihioissa asiantuntijoina kuin eri tapahtumissa olisi mahdollisesti tuottanut enemmän asiasisältöä. Asiasisältö ei kuitenkaan aina ole sitä tarttuvinta ja eri toimintojen kautta saatujen palautteiden perusteella kohtaamisilla on suurin merkitys ja ne jättävät vahvemman muistijäljen. Somekanavat ovat myös ne käytetyimmät viestintäkanavat lapsiperheiden kiireisessä arjessa, joita seurataan tiiviimmin kuin printtimediaa. Niiden kautta vaikutukset voivat kuitenkin olla merkittävämmät kuin vaikuttamiseen pyrkivällä kirjallisella viestinnällä eri medioissa.