läkkäiden ihmisten liikkumisen ja kulttuuritoiminnan edistämisen avustus

Avustuksen hakuinfo keväälle 2026

22 & 27.1.2026

Helsinki

Kuva: Karun Verma

Ohjelma

Klo 16.30	**Tilaisuuden avaus**
Klo 16.40	**Helsinkiläiset ikääntyneet**
Klo 16.55	**Ikääntyneiden liikkuminen –** Minna Ekman / Taija Savolainen
Klo 17.10	**Vapaaehtoistoiminta –** Kristiina Stenman
Klo 17.25	**Alueterveisiä –** Kirsti Kallansalo
Klo 17.40	**Avustuksen painopisteet ja kriteerit** sekä hakuohjeet ja hakulomake Sara Kuusi ja Janne Rissanen
Klo 18.10	**Kysymyksiä ja keskustelua**

Kaikki esityksen kuvitukset: Lille Santanen

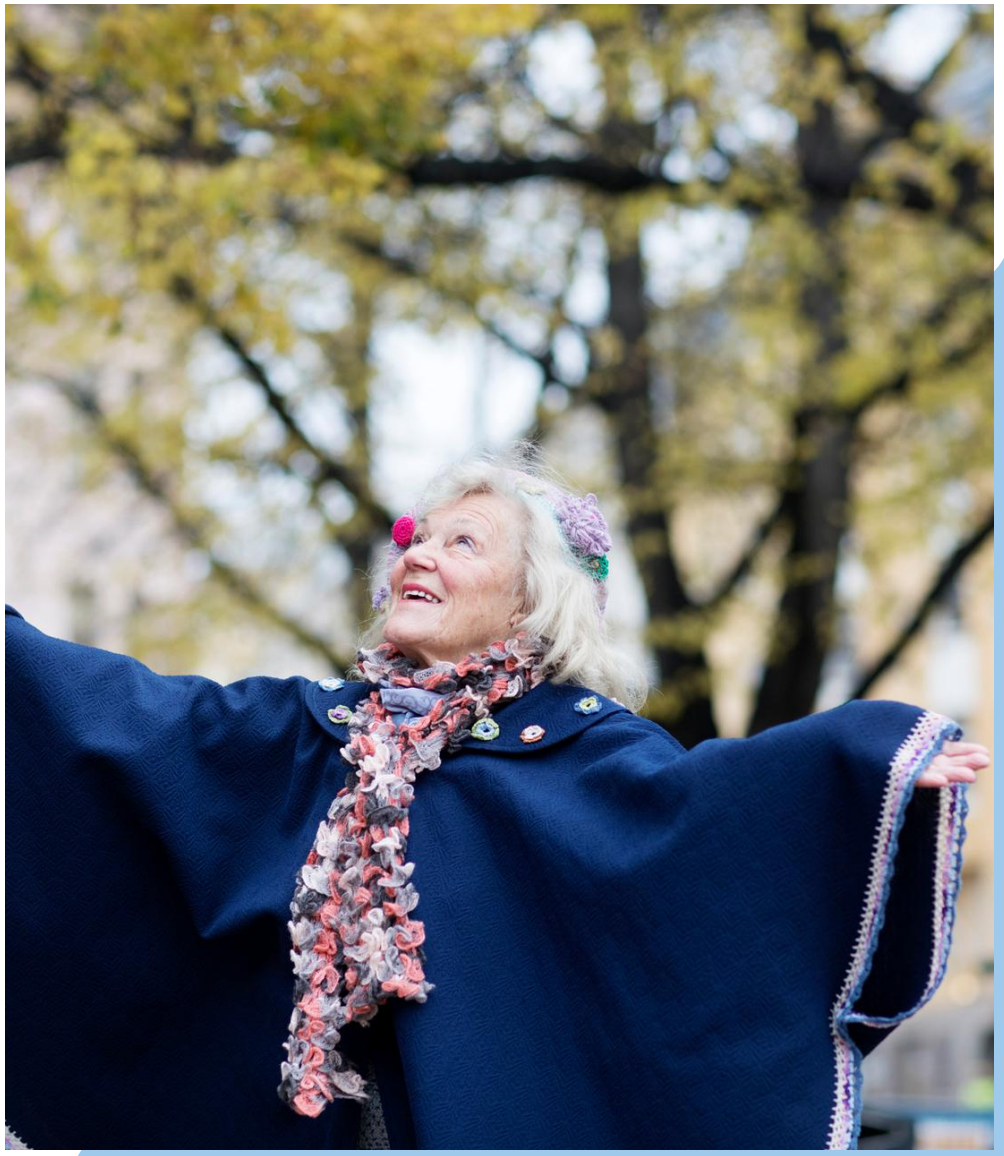
Helsinki

12.8.2025

Ikääntyneet strategioiden keskiössä

- **Ikääntyneiden hyvinvoinnin vahvistaminen** on linjattu Helsingin hyvinvointisuunnitelmassa sekä kaupunkistrategiassa.
- Helsingin kaupungin tavoitteena on tukea mahdollisimman **toimintakykyistä ikääntymistä**. Kaupunki on käynnistänyt lukuisia toimenpiteitä, joilla varaudutaan väestön ikääntymiseen ja vahvistetaan ikääntyneiden hyvinvointia ja terveyttä.

→ Avustus iäkkäiden ihmisten liikkumisen ja kulttuuri-toiminnan edistämiseksi on yksi näistä strategisista toimenpiteistä.



Kuva: Vesa Laitinen

Helsinki

12.8.2025

Avustukset jakaa kulttuurin ja vapaa-ajan toimiala

- Kaupunginhallituksen linjauksen mukaan, valtionperinnöt kohdennetaan helsinkiläisten hyvinvointia ja toimintakykyä tukevaan toimintaan avustuksina.
- Iäkkäiden ihmisten **hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistamiseen** kohdennetaan vuonna 2026:
  - **Liikuntapalvelut:** 700 000 € - iäkkäiden ihmisten liikkumisen edistäminen
  - **Kulttuuripalvelut:** 1 300 000 € - iäkkäiden ihmisten kulttuuritoiminnan edistäminen

Kuva: Vesa Laitinen

Vuoden 2026 haku

- Entistä vahvempi linkitys kaupungin strategioihin, mm. HYTE-suunnitelmaan
- Yksinäisyyden vähentäminen
- Aikaisempaa pitkäjänteisemmän toiminnan tukeminen (1-3 vuotiset avustuspäätökset)
- Kriteerien / tavoitteiden porrastus suhteessa hakusummaan
- Vahvempi tarveperusteinen kohdentaminen alueellisesti

Helsinkiläiset ikääntyneet

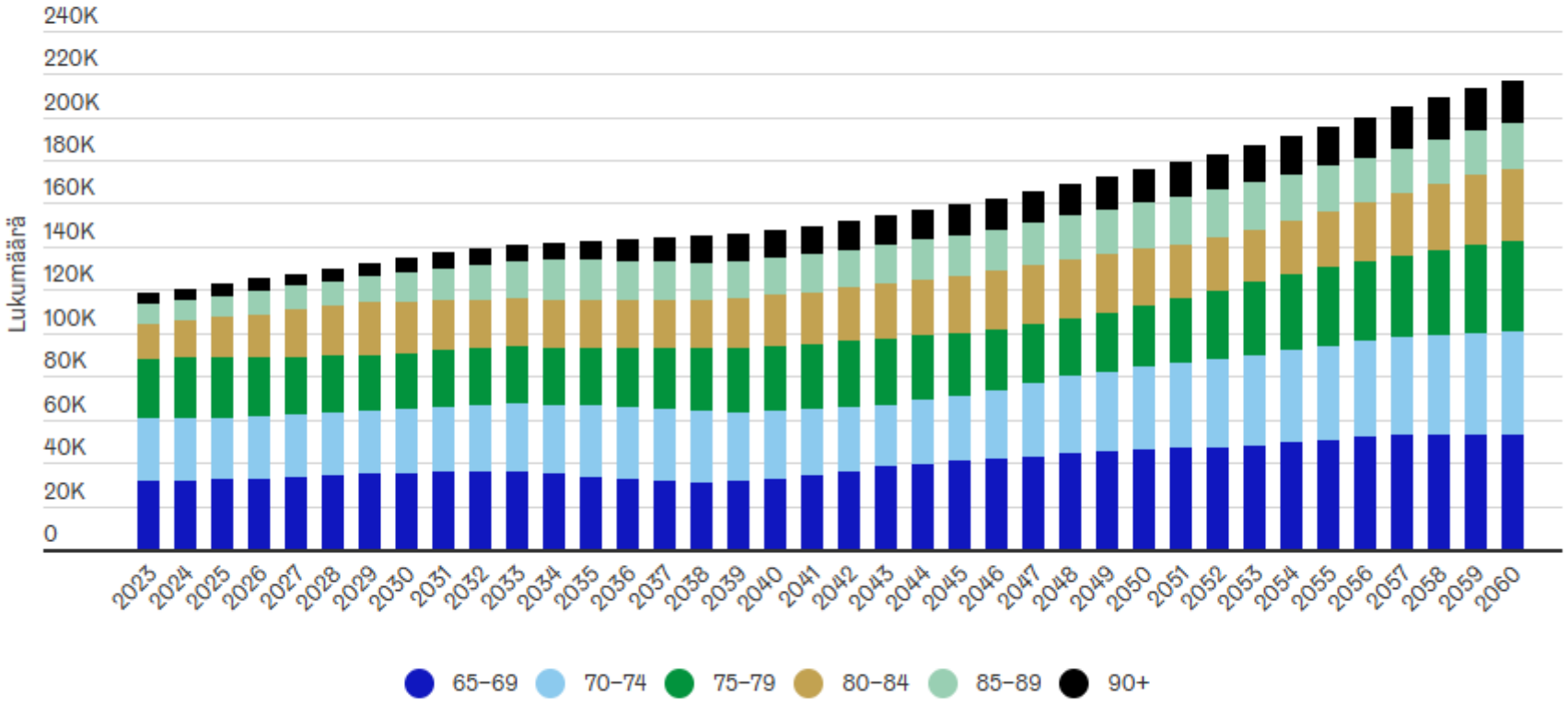
Kuva: Maija Astikainen

Helsinki

Ikääntyneen väestön rakenne Helsingissä

- 65 vuotta täyttäneitä Helsingissä (2024): **120 475 henkilöä**
- 85 vuotta täyttäneitä (2024): 15 329

Ikääntyneiden lukumäärä Helsingissä 31.12.2023 ja ennuste 31.12.2024–31.12.2060 asti. Ennuste on laadittu vuonna 2024



Lähde: Kaupunkitieto / Helsingin kaupunki. Aineistolähde: Tilastokeskus.

Helsinki

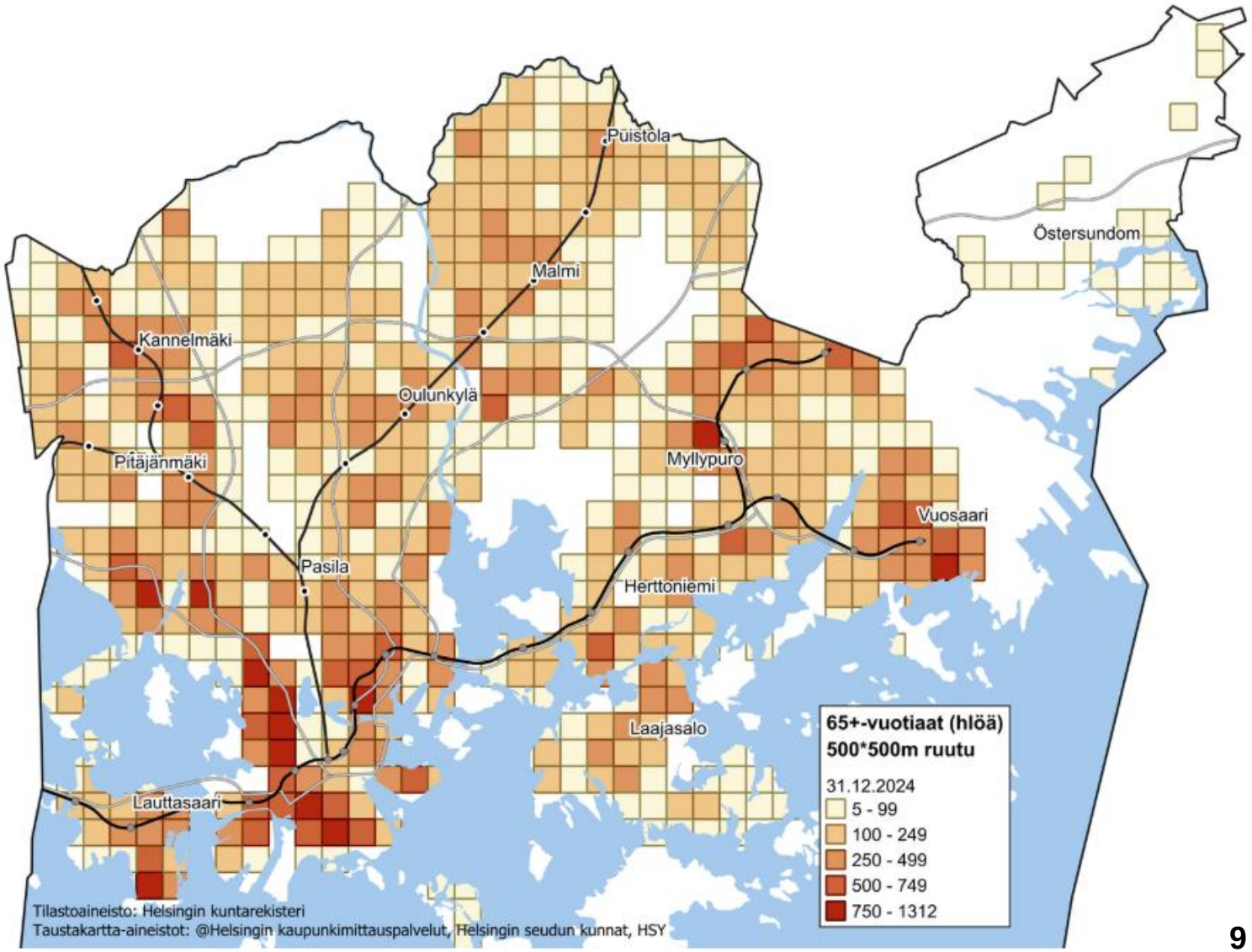
Ikääntyneen väestön rakenne sekä asuminen ja asumisen palvelut Helsingissä

- 65 vuotta täyttäneistä ulkomaalaistaustaisia on n. 6 %, määrä ennustetaan lähes kolminkertaistuvan vuoteen 2040 mennessä
- Ikääntyneistä (65 vuotta täyttäneet) **96 % prosenttia asuu kotonaan**
  - Yksin asuvia on n. 44 %
- Vain pieni osa ikääntyneistä on säännöllisen asumisen tuen tai ympärivuorokautisen hoivan piirissä:
  - Alle 75-vuotiaista kotona-asuvista säännöllisen kotihoidon piirissä oli vain 2 %, 85 vuotta täyttäneistä 26 %
  - Ympärivuorokautisen hoivan piirissä on 3 % 65 vuotta täyttäneistä

Ikääntyneet alueittain

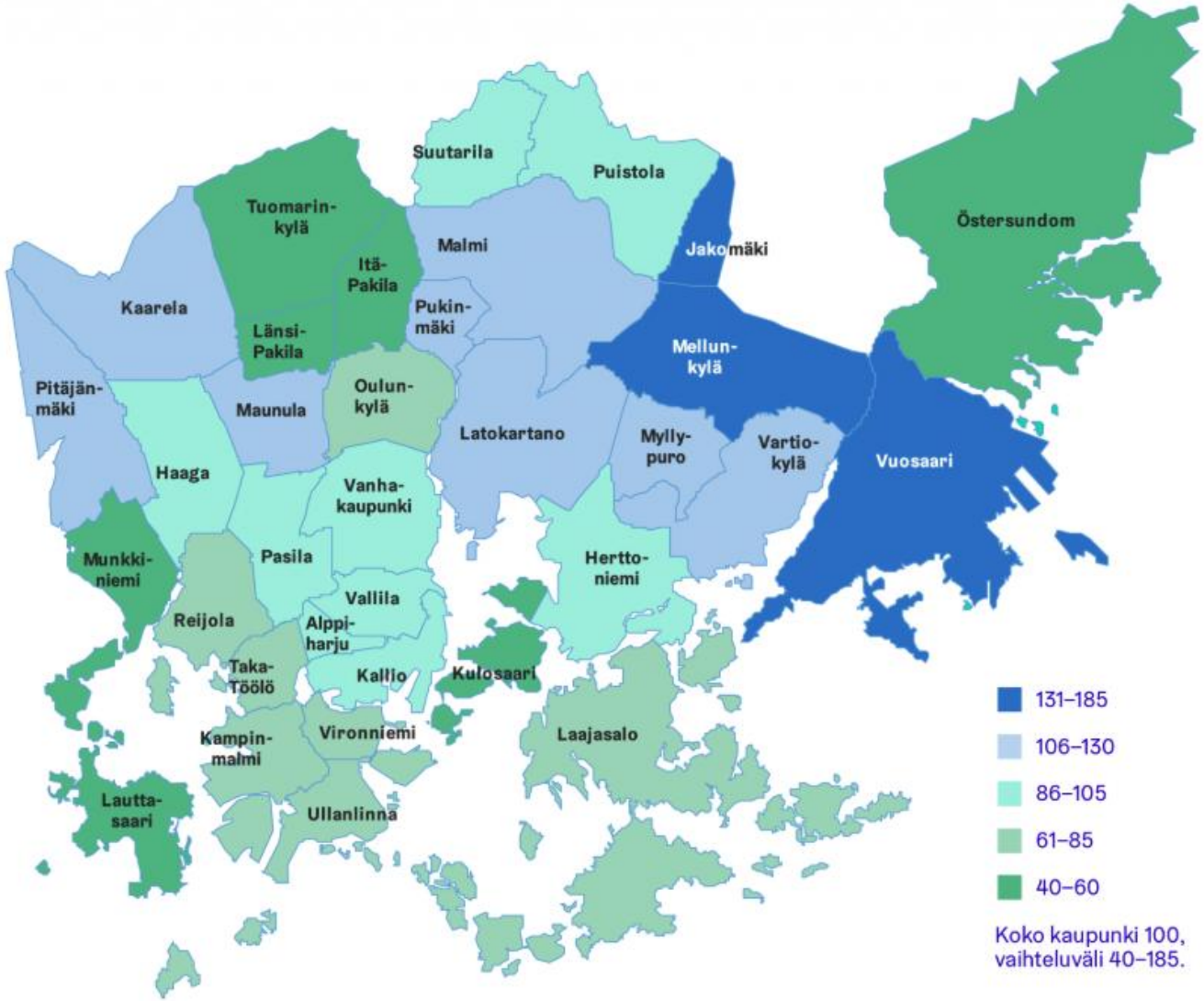
- Lukumääräisesti eniten 65 vuotta täyttäneitä on Vuosaaren (7 765), Mellunkylän (7 548) ja Kampinmalmin (6 617) peruspiireissä.
- Suhteellisesti eniten vanhinta ikäluokkaa (85v täyttäneet) ikääntyneistä (65 vuotta täyttäneet) yli on Munkkiniemen (18,4 %), Oulunkylän (18,1 %) ja Reijolan (17,7 %) peruspiireissä

65 vuotta täyttäneiden määrä 500 x 500 m ruuduittain vuodenvaihteessa 2024/2025



Sosioekonominen summaindeksi peruspiireittäin (koko väestö)

- Korkeimmat sosioekonomiset summaindeksiluvut (2023):
  - Jakomäki (191), Mellunkylä (169), Vuosaari (145), Vartiokylä (130), Pukinmäki (125), Latokartano (119)
- Alhaisimmat sosioekonomiset summaindeksiluvut (2023):
  - Länsi-Pakila (40), Itä-Pakila (41), Tuomarinkylä (42), Lauttasaari (51), Kulosaari (58), Ullanlinna (62)



Lähde: Helsingin kaupunkitietopalvelu

Helsinki

Ikääntyneiden arki Helsingissä – data, ilmiöt ja yhdessä löydettävät ratkaisut.

- **25.2. klo 9–11:30,** Töölön kirjasto
- Tilaisuudessa tutustutaan erityisesti siihen, millaisen kuvan tilastot ja ammattilaisten keräämä ilmiötieto piirtävät helsinkiläisistä ikääntyneistä.
- Tilaisuuden fokus on erityisesti ikääntyneiden yksinäisyyden ja syrjäytymisen vähentämisessä sekä liikkumisen ja liikkeelle lähdön edistämisessä.
- Lisätietoja tilaisuudesta pian Liikkuvat-verkoston uudessa uutiskirjeessä sekä nettisivuilla.
- Tervetuloa!

Kuva: Vesa Lailiinen

Helsinki

Ikääntyneiden kohderyhmät

Osallistumisen esteet otettava huomioon

- **K**ulkeminen
- **K**ustannukset
- **K**averi
- **K**annustus
- (kahvit)

Lähde: Etsivä kulttuurinen vanhustyö (2023) - Toimintamallin kuvaus ja vinkkejä soveltamiseen

Kuva: Vesa Laitinen

Helsinki

12.8.2025

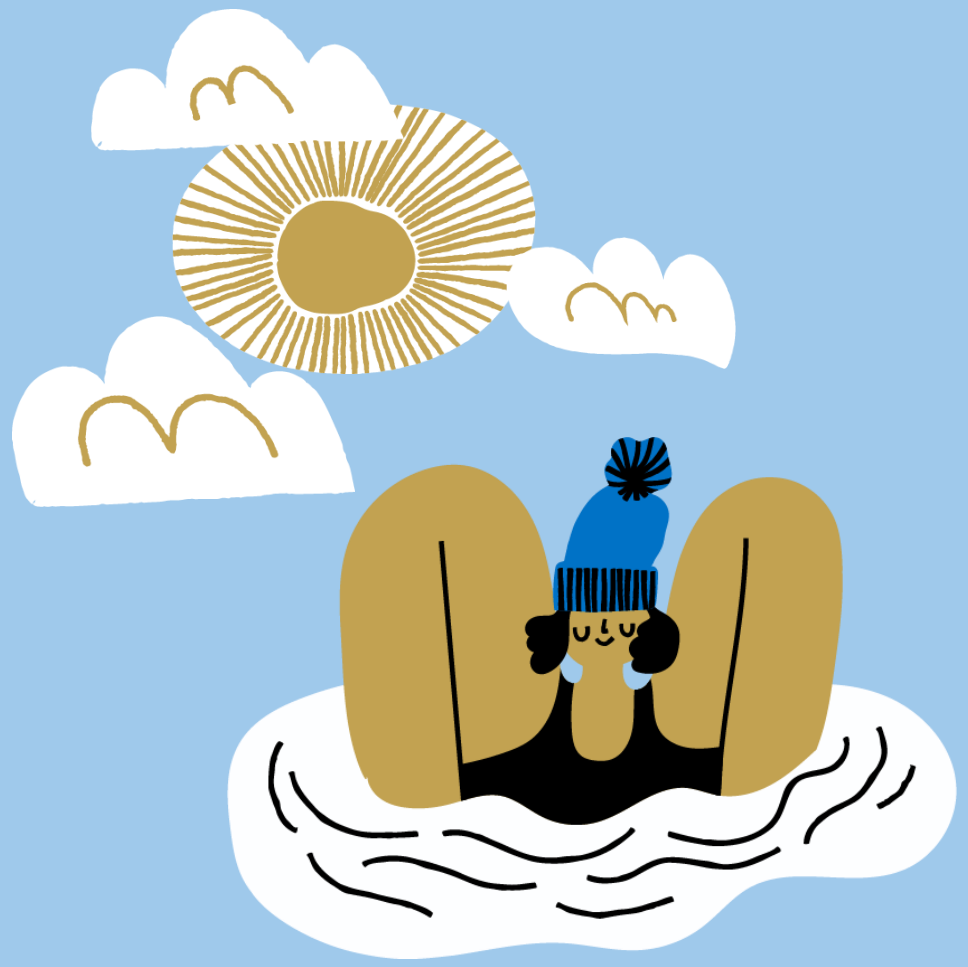
Helsinkiläisten ikääntyneiden liikkuminen, liikunnan harrastaminen & kaupungin tarjoamat liikuntapalvelut

Minna Ekman, erityissuunnittelija
Taija Savolainen, erityissuunnittelija
Liikuntapalvelut

Helsinki

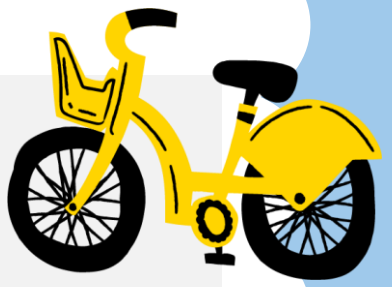
Esityksen sisältö

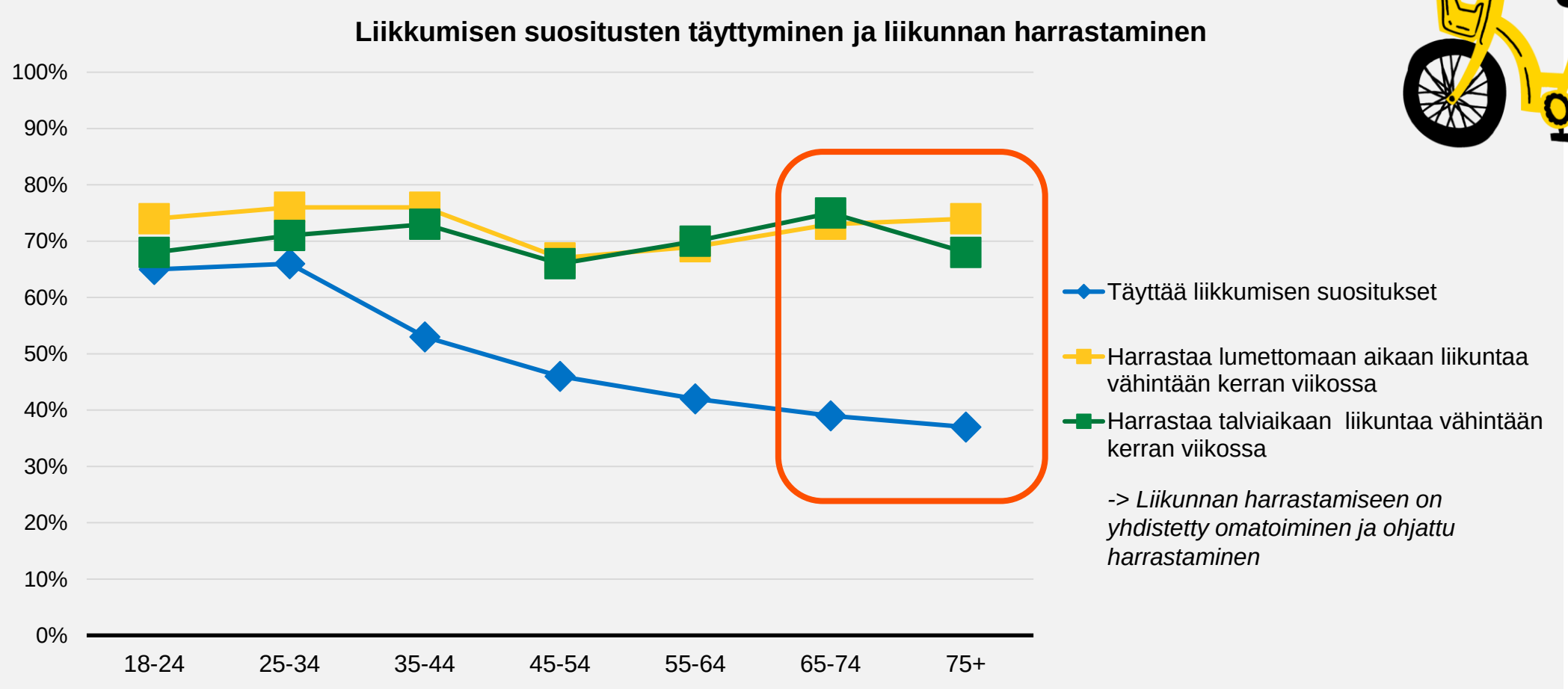
- **Liikkumisen tilannekuva:** Kuinka moni ikääntynyt liikkuu liian vähän? Entä harrastaa liikuntaa? Mitä liikuntamuotoja ikääntyneet harrastavat?
- **Liikkumisen syyt ja esteet:** Mitkä ovat keskeisimpiä motiiveja ja esteitä liikkumiselle ja liikunnan harrastamiselle?
- **Kaupungin palvelut:** Mitä palveluita kaupunki tarjoaa ikäihmisille, ja mitä hankkeilta toivotaan?



Kaikki esityksen kuvitukset: Lille Santanen

Liikunnan viikoittainen harrastaminen ei takaa terveyden kannalta riittävää liikkumista





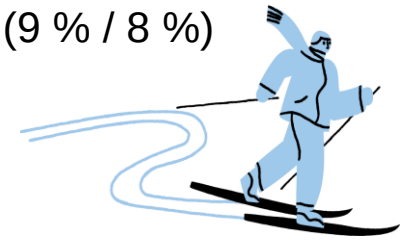
Helsinki

Aineistolähde: Helsinkiläisten liikkuminen ja liikunnan harrastaminen 2025. Helsingin kaupunki

Omatoiminen liikunta on huomattavasti ohjattua liikuntaa suositumpaa.

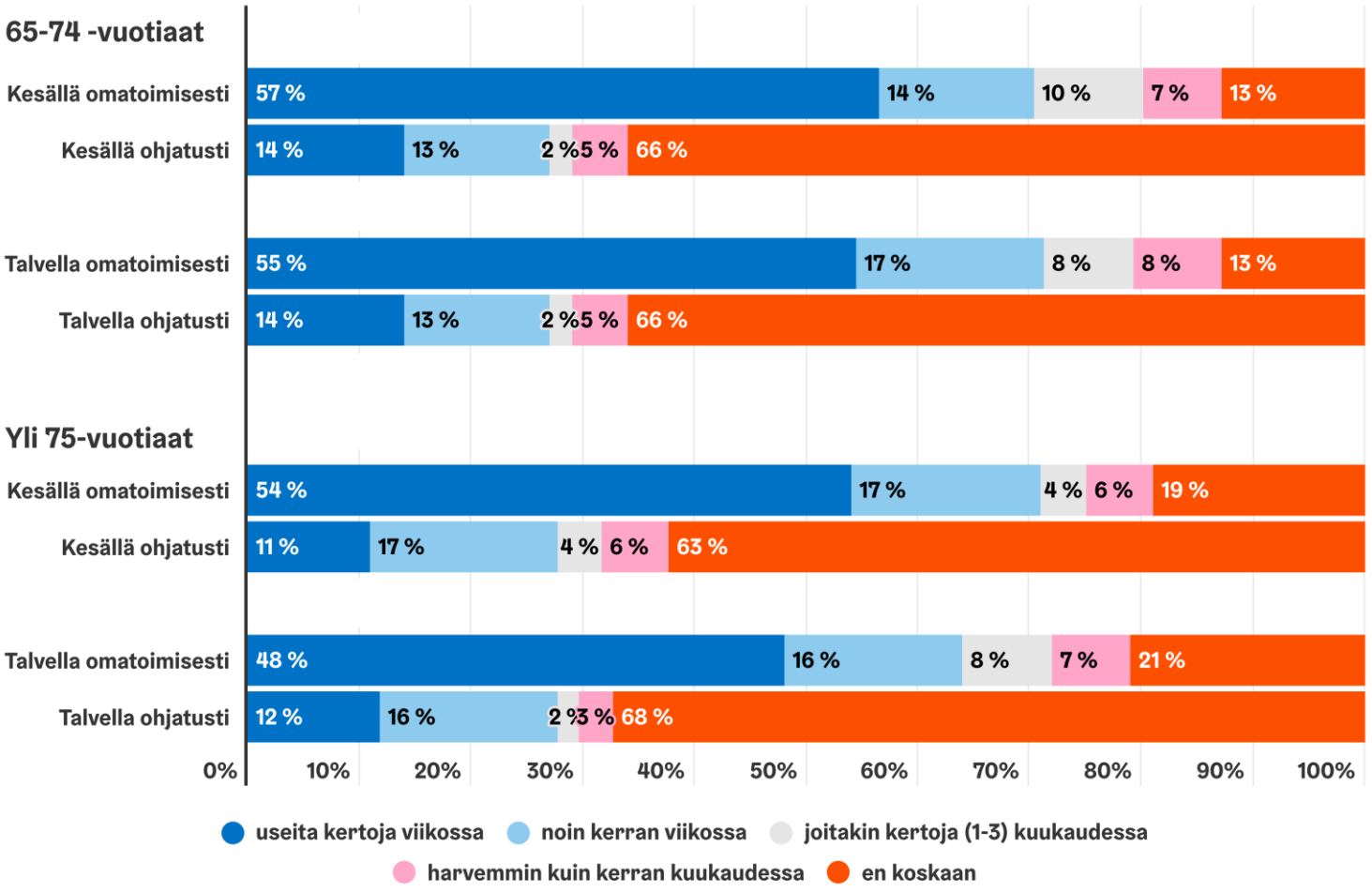
Helsinkiläisten 65 vuotta täyttäneiden suosituimmat liikuntaharrastukset (lumeton aika/talviaika):

1. Kävely (75 % / 63 %)
2. Pyöräily (21 % / 4 %)
3. Kuntosali (17 / 18 %)
4. Uinti (15 % / 12 %)
5. Hiihto (- / 11 %)
6. Vesijuoksu (9 % / 8 %)



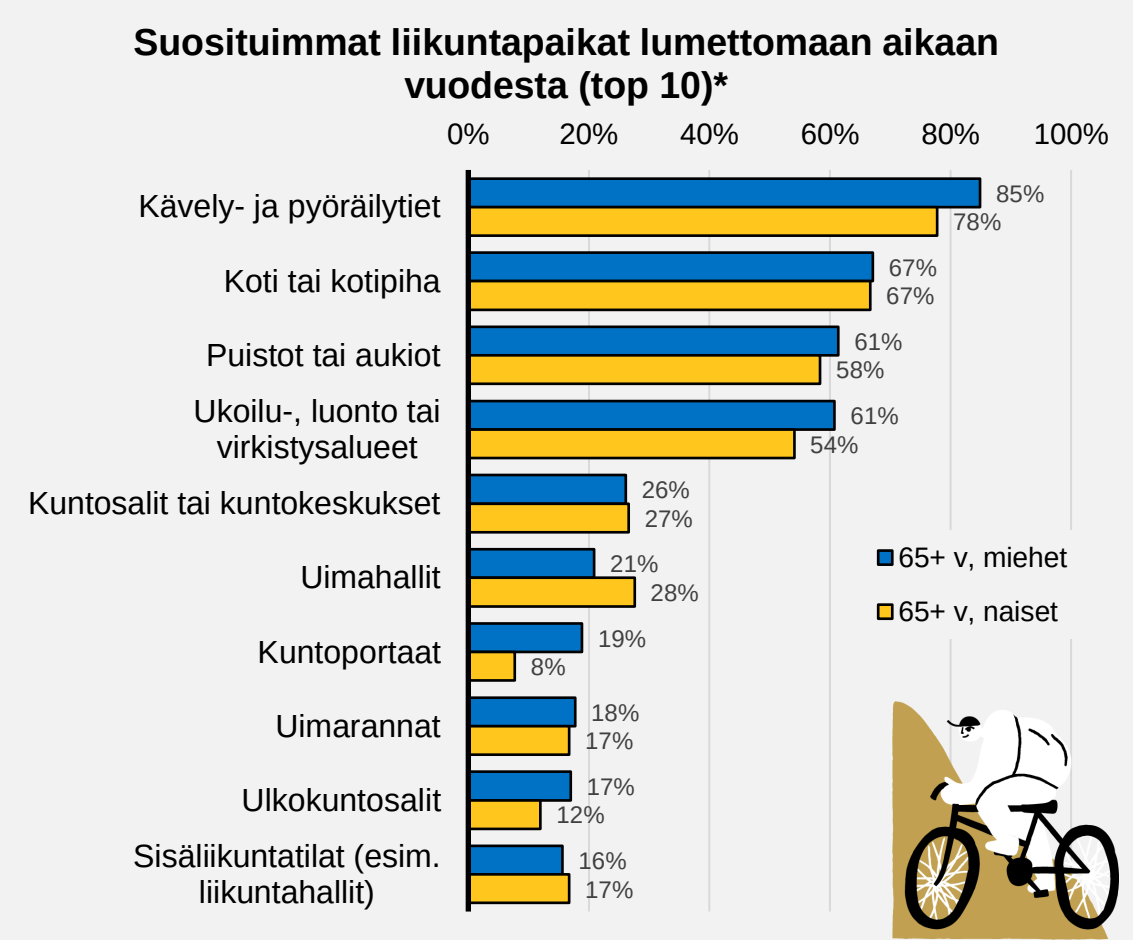
Helsinki

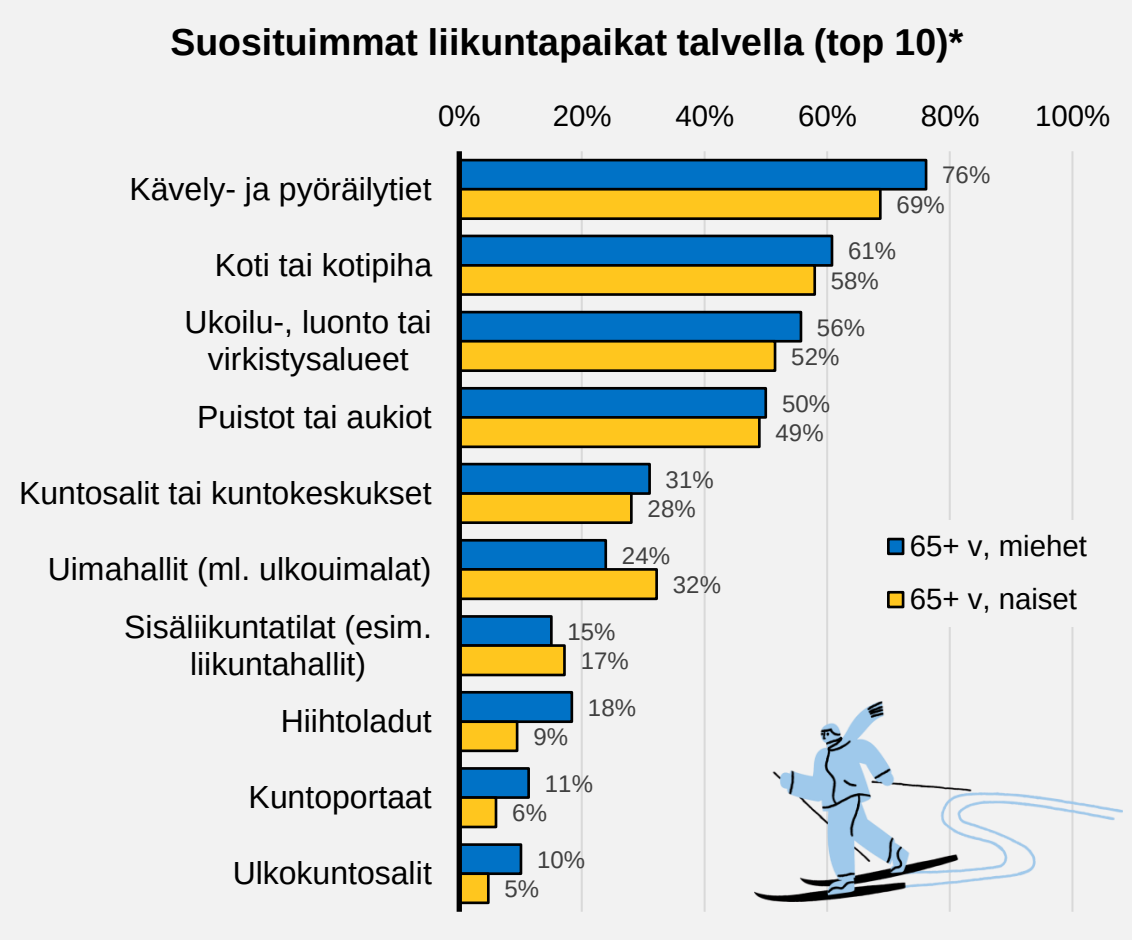
Helsinkiläisten 65-74 -vuotiaiden ja yli 75-vuotiaiden liikunnan harrastaminen



Aineistolähde: Helsinkiläisten liikkuminen ja liikunnan harrastaminen 2025

Kävelytiet, yleiset alueet ja koti ovat suosituimpia liikkumisen ympäristöjä





*** on käyttänyt vähintään kerran kuukaudessa edellisen 12 kk aikana**

Helsinki

Aineistolähde: Helsinkiläisten liikkuminen ja liikunnan harrastaminen 2025. Helsingin kaupunki

Mikä motivoi liikkumaan? Entä estää?

Yleisimmät ikääntyneiden liikkumisen motiivit	
Haluan ylläpitää tai edistää terveyttäni	**90 %**
Se saa minut voimaan yleisesti hyvin	**85 %**
Haluan ylläpitää tai kehittää fyysistä kuntoani	**84 %**
Se tuo minulle iloa tai mielihyvää	**80 %**
Se auttaa minua voimaan henkisesti paremmin	**79 %**

Yleisimmät ikääntyneiden liikkumisen esteet	
Terveydentilani tai sairauteni rajoittaa liikkumistani	**38 %**
Nykyinen elämäntilanteeni rajoittaa liikkumistani	**18 %**
Koen, etten osaa liikkua riittävän hyvin	**17 %**
Minulla ei ole kavereita, joiden kanssa lähtisin liikkumaan	**16 %**
Koen, ettei liikuntapaikkoja ole suunnattu kaltaisilleni ihmisille	**15 %**

Helsinki

22.1.2026

Aineistolähde: Helsinkiläisten liikkuminen ja liikunnan harrastaminen 2025. Helsingin kaupunki

→ Liikkumisen ja liikunnan lisäämiselle on suuri potentiaali ja tarve.

Helsingin 65 v täyttänyt väestö 31.12.2024: ~120 000

Hoivan piirissä olevat, ~10 %

Ympäri-vuorokautinen hoiva (<4 %) tai säännöllinen kotihoito (~7 %)

~12 000 hlö

Erityisesti liikkumisen lisäämisestä hyötyvät, ~50-60 %

Toimintakyvyllisiä haasteita kohtaavat

- 500 m matkan kävelemisessä suuria vaikeuksia kokevat ~ 15 %
- Arkitoimissa vähintään suuria vaikeuksia kokevat, 75 vuotta täyttäneet ~ 30 %

Osittain liikkumisen suosituksen täyttävät

- Kestävyysliikuntaa, mutta ei riittävästi lihasvoima-harjoittelua ~ 10-15%
- Lihasvoimaharjoittelua, mutta ei riittävästi kestävyysliikuntaa ~ 20-25 %

~60 000 – 72 000 hlö

Riittävästi liikkuvat, ~30-40 %

Kestävyysliikuntaa ja lihasvoimaharjoittelua riittävästi

- Omaehtoinen liikunta ja ulkoilu ylivoimaisesti suosituimpia tapoja liikkua
- Ikäihmisiä liikuttavat kunta (10-30 %), yritykset (20-25 %) ja liikunta- ja urheiluseurat 10-15 %)

~35 000 – 45 000 hlö

Lähteet:
Helsingin kaupunki: Helsinkiläisten liikkuminen ja liikunnan harrastaminen -kyselytutkimus 2025 & Helsingin kaupungin ikääntyneiden liikunnan tilastot 2022-2025
THL: Terve Suomi –tutkimus 2022-2023 & Kotihoitotilasto 2024, Sosiaali- ja terveydenhuollon hoitoilmoitusrekisterit 2024
Tilastokeskus: Helsingin väestö 31.12.2024

Kaupungin ohjatuissa palveluissa liikkuu arviolta 10 % helsinkiläisistä ikääntyneistä

~12 000 asiakasta ohjatussa liikunnassa, v. 2025

- Liikuntapalvelut
- Työväenopisto
- Palvelukeskukset
- Urheiluhallit Oy

~360 000 käyntikertaa ohjatussa liikunnassa, v. 2025

~710 000 käyntikertaa omatoimisessa liikunnassa (uimahallit, liikuntahallit, kuntosalit), v. 2025

Huom. Maksuttomien ulkoliikuntapaikkojen (esim. ulkokuntosalit, ladut, ulkoilureitit, liikuntapuistot, kuntoportaat) käyntikertoja ikääntyneiden osalta ei voida arvioida

Helsingin kaupungin ohjatut liikuntapalvelut ikääntyneille

Miten hankkeet voisivat täydentää kaupungin tarjontaa?

- alueellinen jakautuminen (väestöpohja huomioiden)
- palveluiden sisältö
- palveluiden kohdentaminen erityisesti liikkumisen lisäämisestä hyötyviin

Hyvä fyysinen kunto ja toimintakyky, ei vaikeuksia liikkumisessa, fyysisesti aktiivinen

Alkavia toimintakyvyn rajoitteita / jonkin verran vaikeuksia liikkumisessa, fyysisesti kohtalaisen aktiivinen

Alentunut toimintakyky / vaikeuksia liikkumisessa,

Voimavarat vähentyvät ja tuen tarve kasvaa, matalan kynnyksen (lähi)palvelut korostuvat

Urheiluhallit Oy

Työväenopisto

Liikuntapalvelut

Palvelukeskukset

Yhteenveto

Moni ikäihminen liikkuu terveyden kannalta liian vähän, vaikka harrastaakin liikuntaa

Ikäihmisten liikkumisen lisäämiselle on tarvetta

Avustuksilla pyritään täydentämään kaupungin omaa toimintaa

Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminta

Kristiina Stenman, kristiina.stenman@hel.fi

Kehittämisasiantuntija
Helsingin kaupunki/ Kulttuuri ja vapaa-aika/ Hyvinvoinnin edistämisen palvelut/ Hyvinvointi ja vapaaehtoistoiminta –yksikkö

Kuva: Outi Neuvonen

Helsinki

Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminta

Monipuolista vapaaehtoistoimintaa läpi toimialojen ja eri palveluissa. Muodot vaihtelevat sisällöltään, sitovuudeltaan ja kohderyhmiltään.

Toiminnassa kirjoilla noin 5500 vapaaehtoista, joista **aktiivisia noin 4600.** Heistä noin puolet on yhteistyövapaaehtoisia järjestöjen kanssa. Helsingin kaupungin vapaaehtoisista suurin osa (arviolta 60-70 %) on eläkeikäisiä.

Satoja eri vapaaehtoistoiminnan tehtäviä esim. eri ikäryhmien parissa tukena, ystävänä, vertaisena tai ryhmänohjaajana. Kaupungin viheralueet, museot ja kirjastot sekä vaihtuvat tapahtumat tarjoavat myös monia mahdollisuuksia osallistua.

Noin 70 vastuuhenkilöä eri palveluissa lähiohjaamassa vapaaehtoisia.

Sopimus vapaaehtoistoiminnasta, vapaaehtoisille on myös ryhmätapaturmavakuutus.

Mielenkiintoisia, maksuttomia koulutuksia ja luentoja vapaaehtoisille sekä säännöllistä virkistystä.

Esimerkkejä Helsingin kaupungin vapaaehtoistoiminnasta

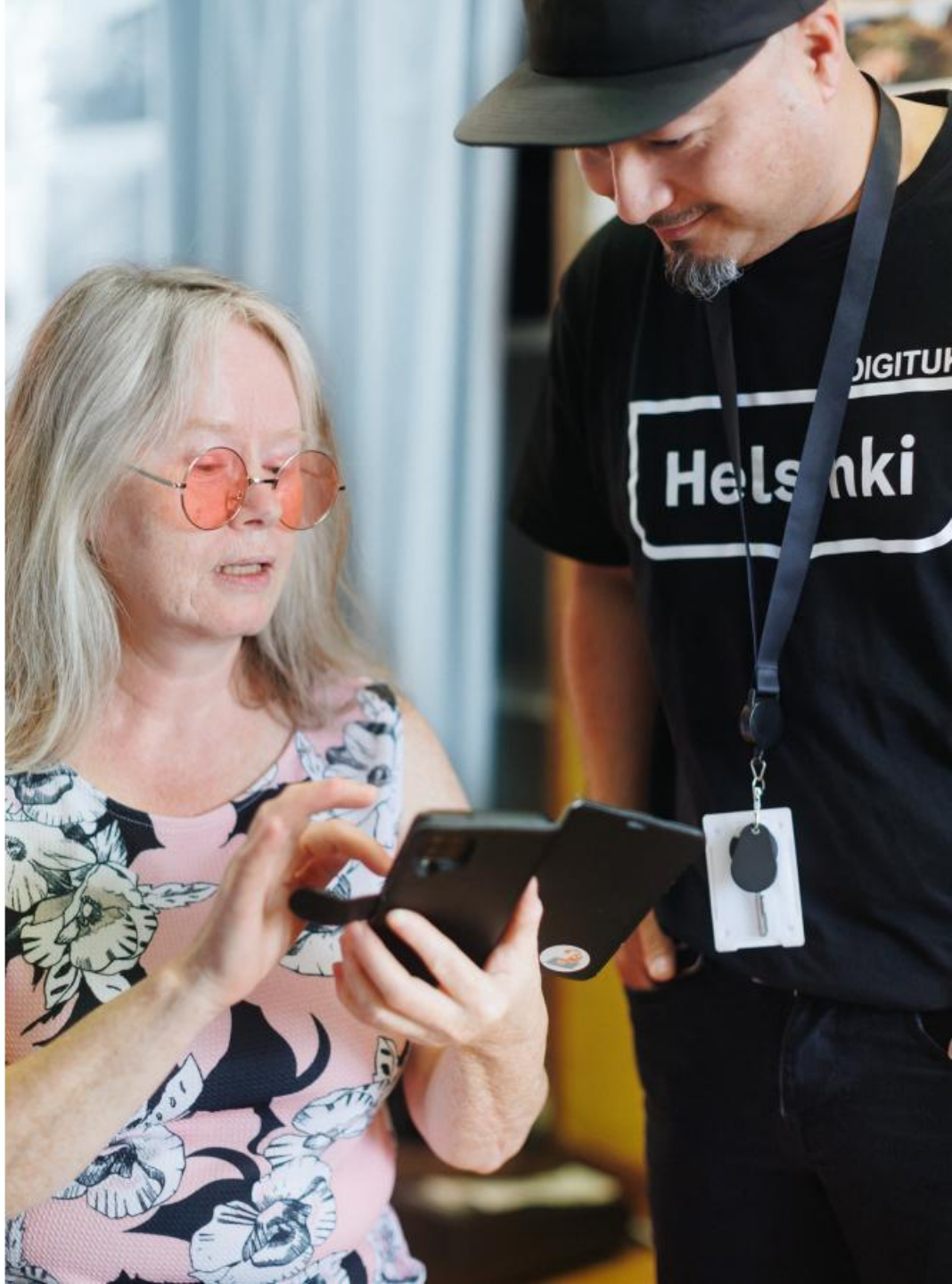
- Vapaaehtoiseksi senioripalveluihin
- Saattohoidon vapaaehtoiseksi
- Lukulähettilääksi
- Liikuntaluotsiksi
- Puistokummiksi tai Kotakummiksi, lisäksi talkoot
- Museomummoksi – tai vaariksi
- Tukihenkilöksi
- Vapaaehtoiseksi yhteisötaloon
- Vapaaehtoiseksi kouluun
- Vapaaehtoiseksi kirjastoon
- Ym.

Linkit verkkosivuillemme:

- Ikäihmiset
- Kaveri- ja ystävätoiminta
- Kertaluontoinen
- Kirjallisuus ja kirjasto
- Lapset ja nuoret
- Liikunta
- Mielen hyvinvointi
- Monikulttuurisuus
- Oppiminen ja opastus
- Osallisuus ja vuorovaikutus
- Taide ja kulttuuri
- Tapahtumat
- Tukihenkilö ja -perhe
- Ulkoilu ja luonto
- Vammaistoiminta
- Vertaistoiminta

Helsinki

Kuvaaja: Vesa Laitinen



Koulutukset ja luennot

Kehitämme vapaaehtoisten sekä henkilökunnan osaamista.

- **Vuoden 2026 kevään luentoteemoja ja:**
  luonnon monimuotoisuus, mielen hyvinvoinnin tukeminen, kiusaamisväkivallan vastaisuus, kirjallisuus, ikääntyneiden kohtaaman kaltoinkohtelun tunnistaminen, muistisairaan ihmisen ymmärtäminen ym.
- Lisäksi järjestetään koulutuksia ja infoja mm. spesifisiin vapaaehtoistehtäviin kuten saattohoidon vapaaehtoistoimintaan, ryhmänohjaamiseen ja naapuruuspiiritoimintaan, sekä liikunnan vertaisohjaamiseen ym.
- Suosittelemme vapaaehtoisillemme Vapaaehtoistoiminnan perusteet – koulutusta, josta saa halutessaan todistuksen.
  - Eri kerroilla erilaisia painotuksia, etänä ja läsnä, myös selkeällä suomenkielellä ja englanninkielellä. Voi suorittaa myös verkkokoulutuksena itsenäisesti, kesto n. 60min. Tästä linkki Helvi –verkkokoulutusalustalle
- Koulutukset, luennot ja ilmoittautumislinkit löydät Tapahtumat -sivuilta.

HUOM! Voitte tulla itse tai kutsua hankkeidenne vapaaehtoisia mukaan luennoille ja koulutuksiin. (Mainittakoon, että Vapaaehtoistoiminnan perusteet koulutus kuvaa paljolti Helsingin kaupungin vet käytänteitä mm ohjeet, sopimus, vakuutus ym, joten se ei ole hankkeen vapaaehtoiselle se hyödyllisin vaan esim. teemaluennot)

Viestintä ja markkinointi

Tavoitteena lisätä vapaaehtoistoimintaan osallistumisen mahdollisuuksia ja lisätä löydettävyyttä ja saavutettavuutta. Vahvistamme mielellämme yhteistyötä järjestöjen ja muiden toimijoiden kanssa. Huomioiden, että osa viestinnän kanavista on puhtaasti kaupungin oman toiminnan viestimiseen.

Ole rohkeasti yhteydessä ja kerro mitä & missä haluaisit että viestisimme hankkeistanne esim. blogitekstejä uutiskirjeisiin/mainoksia someen?

Ulkoinen viestintä:

- Vapaaehtoisen uutiskirje
- Vapaaehtoistoiminnan uutiskirje
- Vapaaehtoistoiminnan verkkosivut
- Vapaaehtoistoiminnan facebook –sivut
- https://tapahtumat.hel.fi

Kuva: Tiina Nurmenniemi

Helsinki josta voimme olla ylpeitä, Kaupunkistrategia 2025–2029

- Helsinki on asukkaidensa kaupunki. Pyrimme kehittämään osallisuutta niin, että tavoitamme eri ikäisiä ja taustaisia helsinkiläisiä.
- Toimivat naapurustot houkuttelevat aktiiviseen elämäntapaan ja yhteisöllisyyden vahvistumiseen. Vähennämme ikääntyneiden yksinäisyyttä mahdollistamalla kohtaamisia ja osallistumista. Vahvistamme lasten ja nuorten hyvinvointia kokonaisvaltaisesti.
- Helsingin vahvuus on sen laaja ja osaava järjestöjen, yhdistysten, urheiluseurojen ja vapaaehtoisten kenttä. Helsingin kaupunki on aktiivinen yhteistyökumppani järjestöille ja yhdistyksille.

- Lähde; Helsinki josta voimme olla ylpeitä, Kaupunkistrategia 2025–2029
- https://www.hel.fi/static/helsinki/kaupunkistrategia/Helsinki-strategiaehdotus-2025-2029.pdf

Huomioithan

- Avustuksen tavoitteena on edistää erityisesti kotona asuvien iäkkäiden (helsinkiläisten) ihmisten mahdollisuuksia elää laadukasta ja kokemusrikasta elämää, jossa he ovat aktiivisia toimijoita.
- Helsingin kaupungin vapaehtoistoiminta ei ymmärrettävästi kohdennu kattavasti yllämainittuun kohderyhmään. Hankkeiden ja muiden toimijatahojen kautta saadaan rikastettua tarjontaa ja erittäin tärkeää toimintaa lisää iäkkäille helsinkiläisille.
- **Jos valitset hankkeessa vapaaehtois- ja vertaistoiminnan painopisteen kehittämisen kuvailethan hankehakemukseen sen suunnitelmallisesti, tavoitteellisesti ja selkeästi.**
- Vapaaehtoiset ja vertaiset ovat toimineet hankkeissa monipuolisissa tehtävissä, esimerkiksi; saattajina, neuvojina, opastajina, ryhmien ohjaajina tai apuohjaajina, vertaistukena, juttukaverina, viestijöinä, ulkoilukavereina, kukkien kuljettajina, työpajojen vetäjinä, esiintyjinä, malleina, lauluklubeissa ja soitinyhtyeissä, talkoissa ja tapahtumissa apuna, sekä ideoijina, suunnittelijoina ja käsikirjoittajina ym.

Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan kohdentaminen hankkeessa

- **Vapaaehtois- ja vertaistoimintaa tulisi kehittää rohkeasti,** jotta osallistumisen kynnys madaltuu ja mukaan saadaan monipuolisesti eri ikäisiä ja taustaisia henkilöitä. Ikäihmisiä sekä vapaaehtoisia osallistava suunnittelu ja **yhteiskehittäminen suositeltavaa**. **Kehittämiskokeiluja** kannattaa tehdä hankeaikana, vapaaehtois- ja vertatoimintaa hyödyntäen esim. jatkuvuuden/juurruttamisen tueksi.
- **Pop up -muotoiset ja kertaluontoiset tehtävät** voivat houkutella erityisesti nuorempia vapaaehtoisia, ja sitä myötä myös tuoda mukaan sukupolvia yhdistävää toimintaa. Toki **myös ikäihmisten omaa toimijuutta** tulee vahvistaa
- **Yksinäisyyden vähentäminen** on tärkeä tavoite (varsinkin yli 80-vuotiaiden kohdalla, jotka yksinäisimpiä) jossa vapaaehtois- ja vertaistoiminta voivat olla apuna, ja samalla lisäten liikkumista ja kulttuuriosallistumista. Huomiota voisi antaa **ystävyyssuhteiden syntymisen edistämiselle.** Lisäksi olisi tärkeää, että jo syntyneet sosiaaliset suhteet voivat jatkua hankkeen jälkeenkin, vaikka toiminta muuttaisi muotoa tai päättyisi.
- On tarpeen kehittää **uusia ja innostavia ratkaisuja,** vapaaehtois- ja vertaistoimintaa hyödyntäen, jotka tukevat kotoa lähtemistä ja osallistumista.
- **Moninaisuuden, monikulttuurisuuden ja segregaation ehkäisyn huomioiminen** myös osana vapaaehtois- ja vertaistoiminnan suunnittelua ja toteutusta.

Vinkit edellisiltä hankekierroksilta

- Kiinnitä huomiota saavutettavuuteen, esteettömyyteen ja moninaisuuteen.
- Suosi yhteistyötä ja vinkkien jakamista muiden hanketahojen kanssa. Muuan muassa hankkeiden välinen yhteistyö vapaaehtois- tai vertaistoiminnan organisoimisessa sekä viestintäyhteistyö koettu hyödyllisiksi.
- Muista selkeä viestintä mm. valmiiksi jaettavassa muodossa mainokset (sekä ns. perinteinen viestintä & someviestintä).
- Kiinnitä huomiota nuorten tavoittamiseksi mukaan vapaaehtoistoimintaan sekä kohderyhmän tavoittamiseen.
- Vertaiset on koettu mukaan innostavana ja toiminnassa kannustavana voimavarana. Ystävystyminen on voimavara johon kannattaa ehdottomasti panostaa. Vertaiset mm. houkuttelevat osallistujia mukaan ja luovat hyvää sekä kannustavaa tunnelmaa ym.
- Vapaaehtoiset ja vertaiset nauttivat itsekin osallistumisesta.
- Vapaaehtoisilla ja vertaisilla voi olla osallistumisen haasteita esim. aikataulut, vähävaraisuus, liikkumisen haasteet, kielitaidon haasteet ym.
- Pohdi ennalta myös hankkeen mahdollista juurruttamista, jos siinä on elementtejä joiden on ajatus jatkua. Ole realistinen.

Kiitos!

Kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan kolme kehittämisasiantuntijaa tukevat ja kehittävät vapaaehtoistoimintaa kaikilla toimialoilla.

Ota yhteyttä:

Kristiina Stenman, 09 3104 6940, kristiina.stenman@hel.fi
Eliisa Leino, 09 3106 4884, eliisa.leino@hel.fi
Sari Peltola, 09 310 46026, sari.h.peltola@hel.fi

Kehittämisasiantuntijat
Helsingin kaupunki/ Kulttuuri ja vapaa-aika/ Hyvinvoinnin edistämisen palvelut/ Hyvinvointi ja vapaaehtoistoiminta – yksikkö

Seuraa kaupungin vapaaehtoistoimintaa:

Vapaaehtoistoiminnan -verkkosivuilla

Facebook –sivuilla

Helsinki

Kuvaaja: Jussi Hellsten.

Alueterveisiä

Stadiluotsi Kirsti Kallansalo

Kaupunginkanslia

Helsinki

Osallisuus ja alueyhteistyö

- Alusta asti olisi tärkeää luoda **yhteys alueen verkostoihin** ja **toimijoihin** - yksinään ei kannata toimia. Yhteistyön myötä toiminta myös juurtuu rakenteisiin, eikä jää irralliseksi hankkeeksi.
- **Asukasosallisuus** on ensisijaisen tärkeää - kysytään ikäihmisiltä itseltään minkälaista toimintaa toivotaan, milloin ja missä? Tehdään myös matalan kynnyksen toimintaa, mennään sinne missä ikäihmiset ovat.
- **Stadiluotsit ja yhdyskuntatyöntekijät** ovat henkilöitä, jotka tuntevat alueen ja verkostot – ottakaa rohkeasti yhteyttä!
- Koillis-Helsingissä asuu paljon ikääntyneitä; toimintaa ja kohtaamisia toivotaan (Malmin lisäksi) myös mm. **Jakomäkeen, Tapulikaupunkiin ja Pihlajistoon**

Kuvaaja: Jussi Hellsten.

Ikääntyneiden liikkumisen ja liikkeelle lähtemisen edistäminen Malmilla

Malmi on **kaupunkiuudistusalue**.

Malmilla asuu lähes 6 000 **ikäihmistä** – määrällisesti tarkasteltuna neljänneksi eniten Helsingin peruspiireistä.

Yli 40 prosentilla Malmin alueen ikääntyneistä on vähintään 3 liikkumattomuuteen vahvasti yhteydessä olevaa terveyshaittaa (esim. diabetes, korkea verenpaine, ylipaino).

Malmilla toimii useita Helsingin palveluita, mm. Työväenopisto, Malmitalo, alueliikunta, Syystien palvelukeskus ja Stadin asukastalo Malmi. Lisäksi alueella tehdään kehittämistyötä, kuten Ikäerityinen maahanmuuttajatyö –hanketta. Kaupunki avustaa alueen yhdistyksiä ja koordinoi vapaaehtoistoimintaa.

Helsinki

Tavoitteet

Jokainen kaupungin toimiala ja kanslia toteuttavat vähintään yhden toimenpiteen ikääntyneiden liikkumisen edistämiseksi Malmilla.

Alueellinen yhteistoiminnan malli ikäihmisten liikkumisen edistämisessä dokumentoidaan ja monistetaan muille Helsingin alueille.

Helsinki

Ydintiimi

Malmin ydintiimi vastasi työn etenemisestä, mobilisoi oikeat henkilöt alueelta konkreettisten toimenpiteiden tekemiseksi ja huolehti tiimin toimintaedellytyksistä. Ydintiimi kokoontui noin kerran kuukaudessa..

Tarja Taimisto, vastaava ohjaaja, sotepe

Soile Atacocugu, yhdyskuntatyöntekijä, sotepe

Tiina Laukkanen, Malmitalon johtaja, kuva

Jaakko Nurminen, alueliikuttaja, kuva

Tiina Nurmenniemi, kehittämisasiantuntija (vet), kuva

Jonna Martikainen, koulutuspäällikkö, kasko

Kirsti Kallansalo, stadiluotsi, kanslia

Irene Pudassalo-Thurman, yhteisötalotoiminnan päällikkö, kanslia

Susanna Johansson, yhteisökoordinaattori, kanslia

Meri Virta, kehittämiskonsultti, kanslia

Elisa Kaaja, erityissuunnittelija, kuva (Kevät 2024)

Lilja Grönroos, erityissuunnittelija, kuva (Syksy 2024)

Helsinki

Mitä konkreetti-sta Malmilla tapahtui.

Kanslia

PDIA-mallin läpivienti ja tuki projektille.

Omastadi ehdotustyöpajat ja äänestys.

Malmitalo (Kuva)

90 **maksutonta tapahtumaa** eri ikäryhmille vuoden aikana.

Runsaasti ikääntyneille sopivaa **maksullista ohjelmaa**.

Malmi-projektin **kokoontumispaikka**.

Keskeinen rooli joulukuun **palvelutorissa.**

Asukasosallisuus ja vapaaehtoistoiminta (Kuva/sotepe)

Yhteistyötä rakennettu Malmin kirjaston kanssa.

Naapuruspiiri-info, vapaaehtoistoiminnan perusteet ja lukulähettiläsilta marraskuussa Malmilla

Liikuntapalvelut (Kuva)

Alueliikunnan monipuolinen toiminta

Toukokuussa kolme kertaa **maksutonta ulkokuntosaliopastusta** Malmin ulkokuntosalilla

Syyskuussa Malmilla järjestettiin **liikuntaluotsikoulutus**.

Lokakuussa Malmitalolla **vanhustenviikon** tapahtuma

Joulukuussa järjestettiin **liikuntaraati.**

Joulukuussa käynnistettiin **viikoittaiset kauppakeskuskävelyt** Malmin Novassa.

Malmi-projektin **koordinointivastuu** (Liikkumisen edistäminen -yksikkö).

Syystien palvelukeskus (Sotepe)

Syystien palvelukeskuksessa **toimintaa monipuolistettu ja monikulttuurista toimintaa lisätty.** Kumppanuuksia 3. sektorin toimijoiden kanssa kehitetty. **Yhteistyö Forum Viriumin** kanssa.

Yhteisötalot (Kanslia)

Viikoittaiset tuolijumppa-, asahi- ja kasvojumppa-tunnit sekä muuta matalan kynnyksen toimintaa

Työväenopisto (Kasko)

Liikunta- ja tanssikursseissa senioripainotus. Seniorikurssien tarkempi määrittely. Kaupunkiyhteinen liikkumisen edistämistyö eri työryhmissä.

Kaupunkiympäristö

Malmin alueelle on tulossa **100 uutta penkkiä** keväällä 2025 (KYMP). Penkkien sijoitteluun osallistettu ikäihmisiä Forum Viriumin laitteella (KANSLIA/Forum Virium)

Yhteistyössä toteutetut

Roskakävelyt toteutettiin yhdessä Malmiverkoston ja asukkaiden kanssa.

Helsinki-päivänä 12.6. Malmitalolla järjestettiin **Unelmien lavatanssit** (noin 1 500 osallistujaa)

Lokakuussa Malmitalolla järjestettiin **kumppanuustilaisuus**, johon osallistui yhteensä 30 Malmin alueen toimijaa.

Lokakuussa järjestettiin **naapurustohetki** (KUVA/KANSLIA/ Malmin eläkeläiset)

9.-13.12. ydinryhmän ideoima ja toteuttama **Palvelutori ja tapahtumaviikko** Malmitalolla.

Palvelutori Malmitalossa oli menestys

- 2 200 kävijää ja 23 näytteilleasettajaa
- Kävijöiden antama yleisarvosana 4,6/5 (N=58)
- Näytteilleasettajien antama yleisarvosana 4,9/5 (N=11)

Onnistumisen taustalla:

- Koko vuoden kestänyt panostus Malmin alueen ikäihmisiin ja kumppanuuksiin
- Monikanavainen viestintä (selkokieliset kutsukortit 5700 kotiin, mainostus paikallislehdessä, sosiaalisessa mediassa ja digipinnoilla, alueen toimijoiden levittämä tieto tapahtumasta)
- Aito palvelurajat ylittävä yhteistyö tapahtuman järjestelyissä (erityisesti Liikuntapalvelut, Malmitalo, Kulttuurikeskusten visiotyö)
- Vetonaulat (Jorma Uotinen, Disco, jaettavat liukuesteet ja kahvitarjoilu)

Mukana olleet tahot

- Kulttuurikeskus Malmitalo
- Seniori-info
- Helsingin vapaaehtoistoiminta
- Digituki
- Naapuruspiiri
- Yhteisötalo Malmi
- Työväenopisto
- Kestävän kasvun hanke
- Syystien palvelukeskus
- Tapanilan EräKarate
- Helsingin NMKY
- Miina Sillanpää säätiö
- Urheiluhallit
- Jadeyhteisön
- Vanhustyön keskusliitto
- Koillis-Helsingin lähimmäistyö
- Milja ry:n
- Mereo ry:n
- Helsingin seudun 4h-yhdistys
- Käpyrinne
- Lilin kotisäätiö
- Eläkeliitto – ikiliikkujien
- Senioreiden salaisuudet-hanke
- Etsivän vanhustyö
- Suvanto ry:n
- Ikäinstituutti
- Helsinki Missio
- Sydänliitto
- Malmin Varustamo
- Vanhusten turva
- Pääkaupunkiseudun omaishoitajat
- Suomen Monikulttuurinen Liikuntaliitto ry:n kanssa
- Tapahtuma oli osittain rahoitettu Euroopan unionin kertaluonteisesta elpymisvälineestä (NextGenerationEU)

Helsinki

Yhteistyö on avain onnistumiseen

Parempi ongelmanratkaisukyky: eri hallinnonalojen ammattilaisilla on erilaista tietoa ja osaamista kaupunkilaisista ja heidän tarpeistaan.

Kokonaisvaltainen lähestymistapa: Toimenpiteet ovat vaikuttavampia, kun kaupunkilainen kohtaa liikkumisen samanaikaisesti usealla tavalla elämässään

Päällekkäisen työn välttäminen: Tyypillistä on, että joku toinen on jo tehnyt tai tekee lähestulkoon samaa asiaa. Toisaalta yhdessä keksitty ratkaisu ratkaisee samalla kaikkien ongelmat.

Vaikuttavampi ja yhtenäinen viestintä: Kun eri toimijat yhdistävät voimansa viestinnässä ja hyödyntävät omia verkostojaan viestinnässä, näkyvyys paranee dramaattisesti.

Parempi asiakaslähtöisyys ja saavutettavuus: Asiakkaiden tarpeet ovat harvoin yksiselitteisiä tai vain yhden alan asiantuntijuudella ratkaistavia. Moniammatillinen yhteistyö auttaa rakentamaan palveluita, jotka vastaavat ihmisten monimuotoisiin tarpeisiin.

Helsinki

Ikääntyneiden aluetyö jatkuu osana kulttuurin ja vapaa-ajan toimialan ikääntyneiden talousarviotavoitetta (2026).

Helsinki

Avustushaku 2026 Painopisteet ja kriteerit sekä hakuohjeita

Sara Kuusi, Kulttuuripalvelut

Janne Rissanen, Liikuntapalvelut

Helsinki

Avustushaku 2026

- Avustushaku on avoinna
  9.3. – 2.4.2026 klo 16:00
- Avustusta voi hakea 1-3 vuodeksi
- Haettu summa voi olla 5 000 – 80 000 €
- Kulttuuri- ja kirjastojaosto sekä liikuntajaosto päättävät rahoitettavista hankkeista toukokuun aikana.
- Uusi hankekausi käynnistyy 1.6.2026

Kuva: Vesa Laitinen

Helsinki

12.8.2025

Avustuksen painopisteet

Hankkeiden tulee edistää **vähintään 1-3** seuraavista tavoitteista:

- Lähipalveluiden/alueellisten liikkumis -/ taidetoimintojen kehittäminen
- Vapaaehtois- ja vertaistoiminnan lisääminen
- Digitaalisten ja etänä toteutettavan kulttuuritoiminnan tuottaminen / liikkumiseen aktivoivan toiminnan lisääminen
- Mielen hyvinvoinnin lisääminen ja yksinäisyyden vähentäminen liikkumisen / kulttuuritoiminnan avulla
- Sukupolvia yhdistävän toiminnan ja kohtaamisten lisääminen liikkumisen / kulttuuritoiminnan avulla
- Moninaisuuden ja monikulttuurisuuden vahvistaminen ikäihmisille suunnatussa liikunta / kulttuuritoiminnassa.

Avustusmäärärahan porrastus

Avustus-määräraha (euroa)	Paino Pisteet (vähin-tään)	Omarahoitus osuus (vähintään)	Avustus-päätökset (x vuodeksi)	Seuranta ja arviointi	Vähimmäistavoitteet
5000 - 19 999	1	5 %	1	loppuraportti kustannuspaikkaraportti	toimintaa ja tapahtumia
20 000 - 49 999	2	10 %	1-3	loppuraportti kustannuspaikkaraportti vaikuttavuuden arviointi osallistujapalaute	pitkäjänteisempää tekemistä, toimintatapojen pilotointia
50 000 - 80 000	3	15 %	2-3	loppuraportti kustannuspaikkaraportti vaikuttavuuden arviointi osallistujapalaute hyvien käytäntöjen jakaminen / esittely	kehittää toimintamalleja, menetelmiä ja kumppanuus yhteistyötä, vastaa johonkin tunnistettuun tarpeeseen ja haasteeseen, osallistuminen kaupungin verkosto- ja sidosryhmäyhteistyöhön

Monivuotisuus

- Avustus voidaan myöntää yhdeksi, kahdeksi tai kolmeksi vuodeksi kerrallaan
- Monivuotiset avustuspäätökset tehdään ehdollisina ja jatkorahoitusta pitää hakea ja toiminnasta tulee raportoida haun yhteydessä vuosittain
- Monivuotisissa hankehakemuksissa tulee kuvata tarkasti ja konkreettisesti 1. vuoden aikataulu, tavoitteet ja talousarvio sekä alustavalla tasolla mahdollisten tulevien hakukausien suunnitelmat
- Yhdelle vuodelle myönnettävän avustuksen käyttöaika on aina hankekausi (1.6.-31.5.)

Kuva: Vesa Laitinen

Arvioinnin painotuksia

- Toiminnan saavutettavuus
- Ikäihmisten osallisuuden ja toimijuuden vahvistaminen
- Uudenlaisten kumppanuuksien ja toimintamallien hyödyntäminen
- Hankkeen laajuus suhteessa avustussummaan
- Talous- ja toimintasuunnitelman suunnitelmallisuus ja realistisuus
- Hakijan omarahoitusosuus ja mahdollinen muu toiminnan rahoitus
- Toiminnan jatkuvuus hankekauden jälkeen
- Lisäksi avustusten myöntämisessä noudatetaan:
  - Kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialan yhteiset avustusperiaatteet
  - Helsingin kaupungin avustusten yleisohjeita sekä järjestöyhteistyön ja avustustoiminnan eettisiä kumppanuusperiaatteita

Kuka voi hakea?

- **Kulttuuri:** Avustusta voivat hakea helsinkiläiset oikeustoimikelpoiset rekisteröidyt ***taide- ja kulttuurialalla toimivat yhteisöt****.* Hakijayhteisön muoto voi olla yhdistys, osakeyhtiö, säätiö tai työryhmä
- **Liikunta:** Avustusta voivat hakea helsinkiläiset oikeustoimikelpoiset rekisteröidyt ***yhdistykset ja säätiöt***
- Avustuskriteereissä kannustetaan hakijoita luomaan **uudenlaisia**, sektorit ja toimialat ylittäviä **yhteistyön** muotoja. Yhteistyökumppaneina voivat toimia esimerkiksi yritykset, yhteisöt, tutkimus- ja oppilaitokset sekä kaupungin omat organisaatiot
- Hankkeessa voi kuitenkin olla **vain yksi hakija**, jolle avustus myönnetään. Avustuksen käytöstä ja käytön raportoinnista vastaa hakijayhteisö

Mihin avustusta voi hakea?

- Avustusta haetaan selkeästi hankkeelle ja siitä johtuviin kuluihin, jotka **eivät ole toimijan suoranaisia perustoiminnan kuluja**
- Kyse on siis erillisestä kehittämishankkeesta, jolle hakijan on laadittava toimintasuunnitelma, aikataulu ja hankebudjetti
- Toiminnalle voi hakea hyvin perustelluista syistä jatkorahoitusta
  - **Liikkumisen haku:** vuosina 2021 tai 2022 alkaneet hankkeet voivat saada jatkorahoitusta käynnissä olevaan hankkeeseen vielä vuodeksi. Avustamisen tulee perustua hankkeen juurruttamiseen pysyväksi toiminnaksi

Kuva: Vesa Laitinen

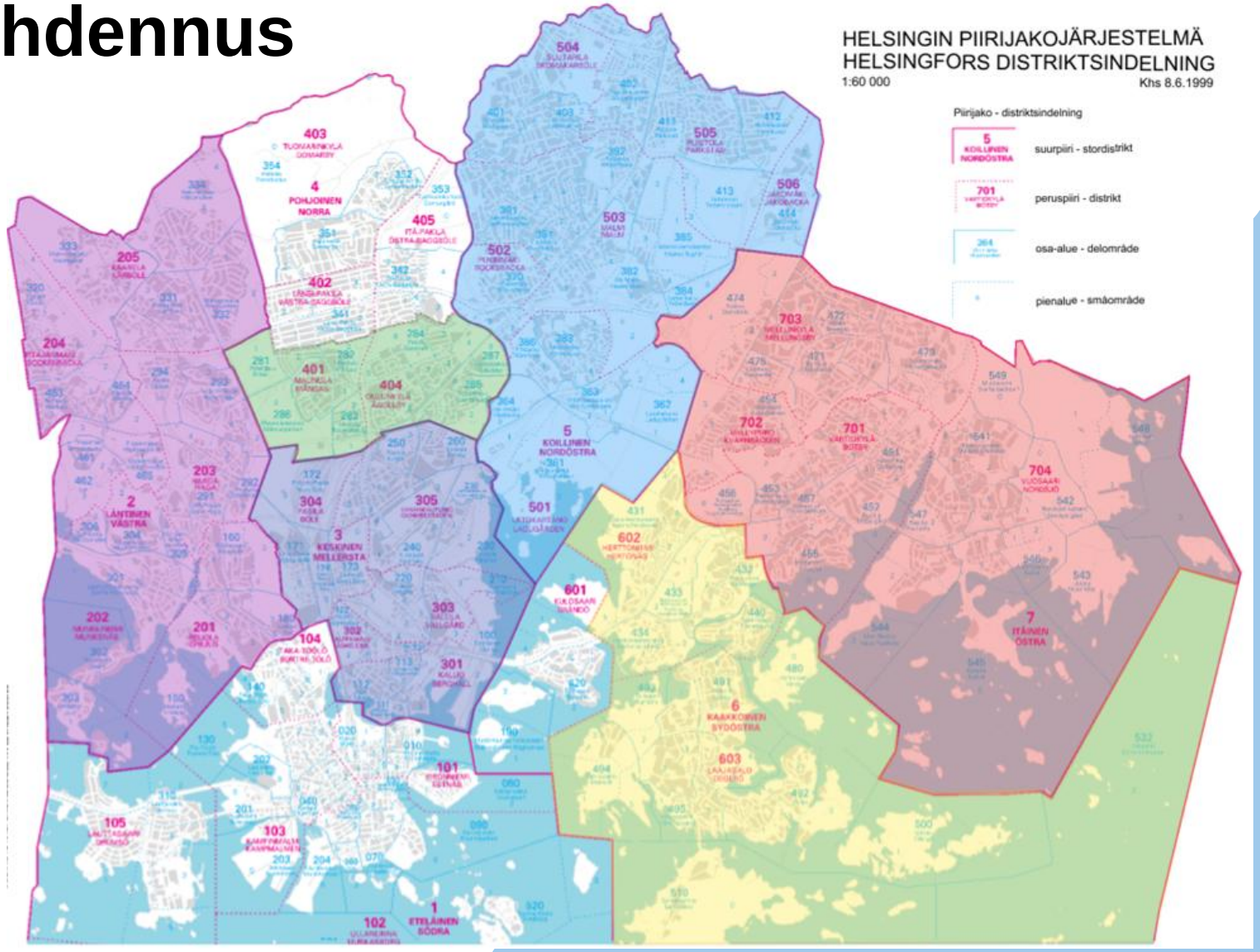
Tarveperusteinen kohdennus

- Hankkeita pyritään kohdentamaan hakemusten vertailussa tarveperusteisesti niille alueille, joissa ikäihmisten liikkumisen ja kulttuuritoiminnan lisäämiselle on suurin tarve
- Kohdennuksessa katsotaan etenkin ikäihmisten määrää alueittain sekä alueiden keskimääräistä korkeampaa sosioekonomista indeksiä
- Vuoden 2026 haun erityisenä painotuksena ovat **Malmin** ja **Vuosaaren peruspiireillä** toteutettavat hankkeet

Kuva: Vesa Laitinen

Tarveperusteinen kohdennus (liikkuminen)

- Kaikki vähintään 20 000 eurolla avustettavat hankkeet kohdennetaan tarveperusteisesti valituille peruspiireille
- Peruspiirit on valikoitu korkean ikäihmisten määrän, keskimääräistä korkeamman sosioekonomisen indeksin sekä liikuntapalveluiden katvealueiden perusteella
- Alle 20 000 eurolla avustettavien hankkeiden valinnassa painotetaan ko. alueita

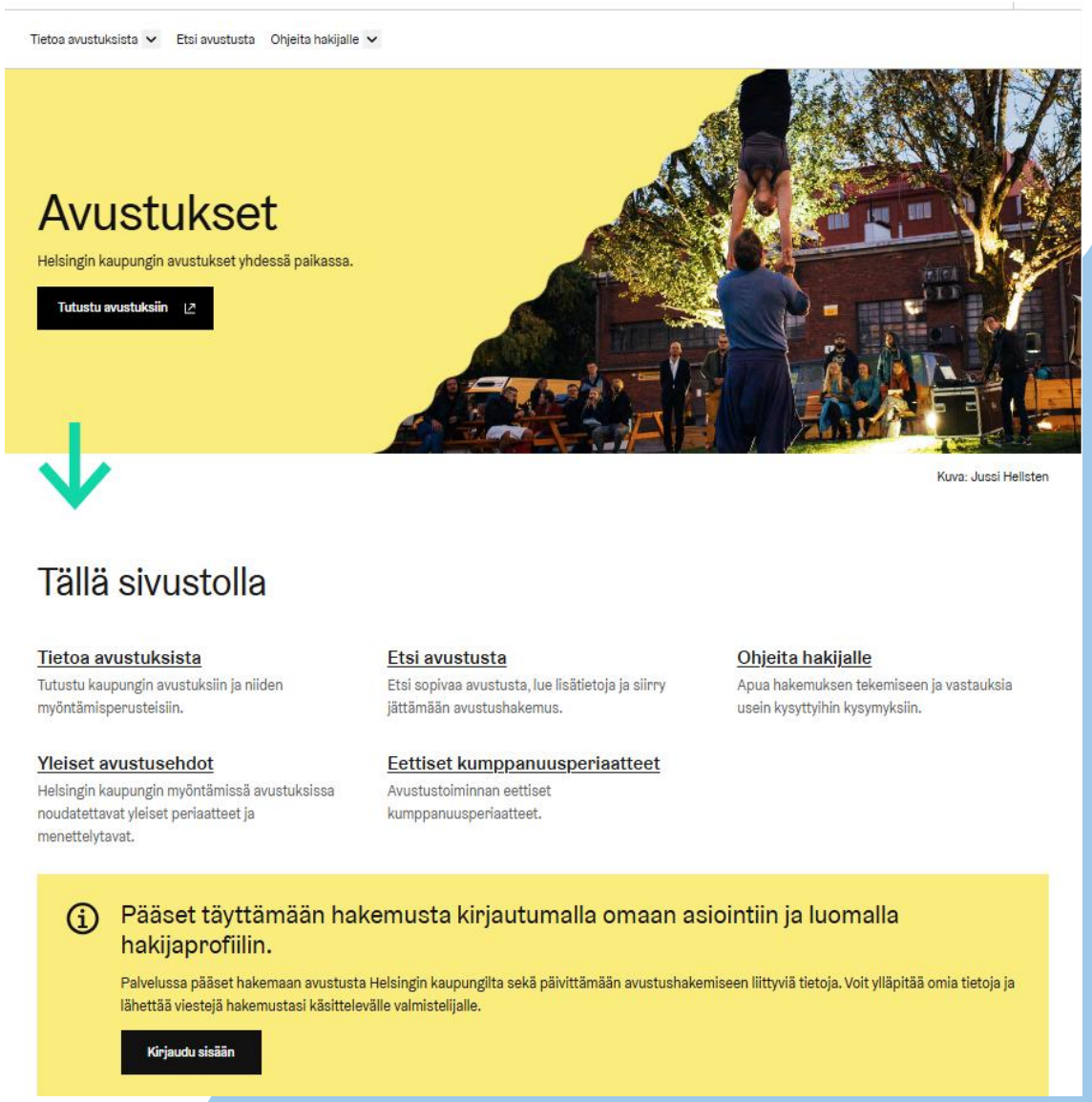


Helsinki

12.8.2025

Avustuksen hakeminen avustusasioinnissa

- Avustushakemus tehdään kaupungin sähköisessä avustusasioinnissa (avustukset.hel.fi)
- Hakuilmoitukset sisältäen avustusten tarkat kriteerit löytyvät:
  - Kulttuuri: Erillishaku: Kulttuurin avustukset iäkkäiden ihmisten kulttuuritoiminnan edistämiseksi
  - Liikunta: Avustus iäkkäiden ihmisten liikkumisen edistämiseksi
- Lomake on kummallekin haulle yhteinen. Hakemuksella spesifioidaan kumpaako avustuslajia haetaan. Lähetä lomake **2.4.2026 klo 16:00 mennessä**!
- Hakemuksen tekemiseksi yhteisön puolesta vaaditaan valtuutus avustushakemuksen tekemiseksi yhteisön puolesta suomi.fi -palvelussa



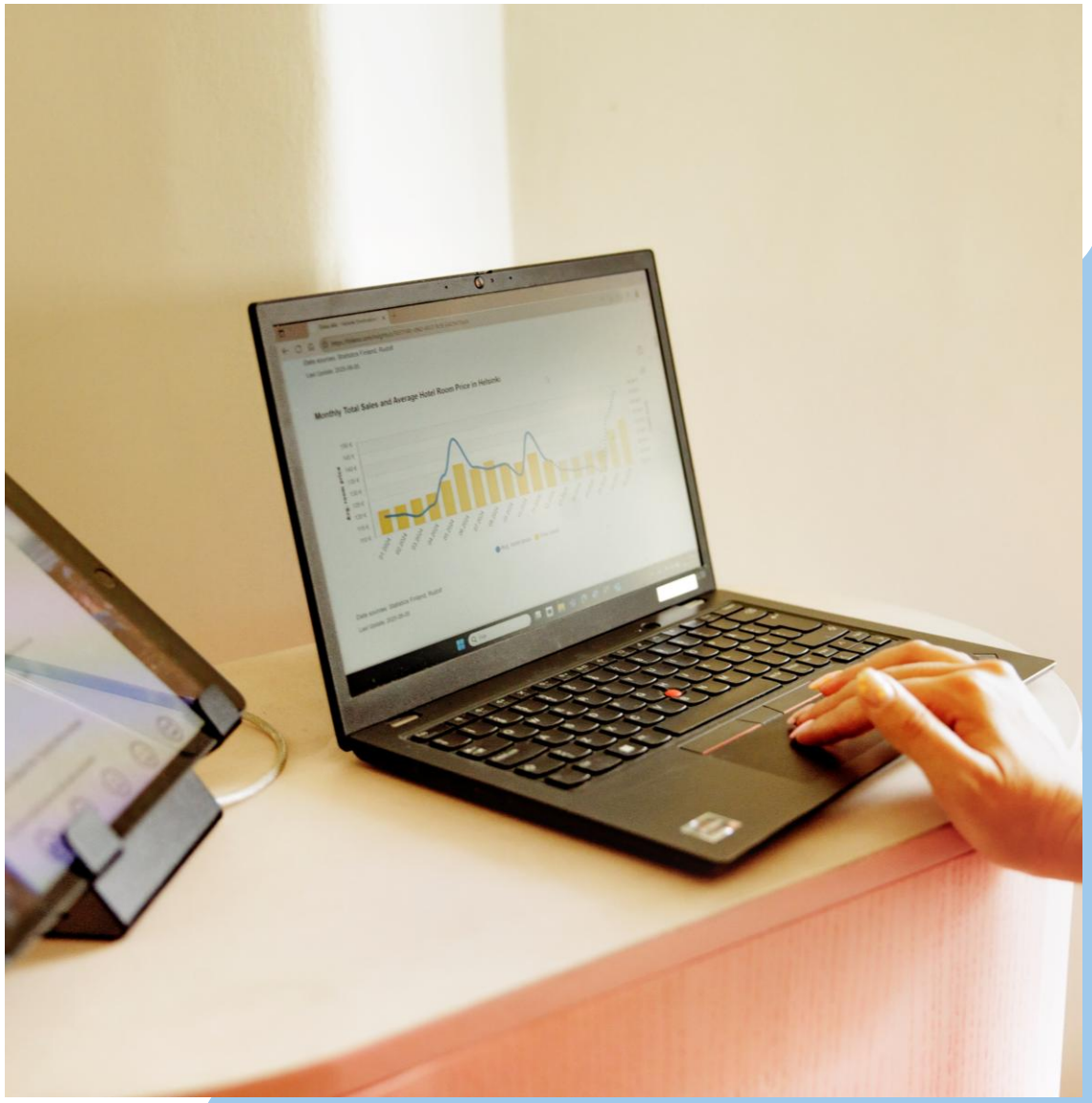
Hakemisessa huomioitavia asioita

- Jos haet monivuotista avustusta:
  - Haettu avustus -kohtaan syötetään haettu summa vain kaudelle 2026-2027
  - Talousarviokohtaan eritellään vain hankekautta 2026-2027 koskeva talousarvio
  - Talousarviot kausille 2027-2028 ja 2028-2029 toimitetaan erillisenä liitteenä
- Valitse edistettävistä toimenpidekokonaisuuksista / painopisteistä ne, joita edistetään hankkeessa konkreettisesti erillisin toimenpitein
- Hakulomakkeella kysytään toiminnan arvioituja numeerisia tavoitteita (tavoitetut iäkkäät, tapahtumakerrat)
- Toiminnan suunniteltu alueellinen kohdennus: kysytään toiminnan järjestämisen fyysistä paikkaa (5 tärkeintä), osa-aluetaso. Vastauksia voi täydentää vapaamuotoisesti.

Hakemuksen liitteet

- Hakemuksen liitteeksi tulee liittää seuraavat hakijaorganisaation toimintaa koskevat liitteet (jos liitteet ovat jo toimitettu aiemmin, ei tarvitse toimittaa uudelleen):
  - Viimeisin vahvistettu tilinpäätös ja toimintakertomus
  - Hakuvuotta koskeva toimintasuunnitelma ja talousarvio
  - Ote yhdistysrekisteristä
  - Yhteisön säännöt
  - Pankin ilmoitus tilinomistajasta tai tiliotekopio

- Monivuotista avustusta hakevat toimittavat:
  - Hankkeen talousarvio ja toimenpidesuunnitelma hakuvuotta seuraavien vuosien osalta



Kysymyksiä?

Helsinki

12.8.2025

Kiitos!

Yhteydenotot

Kulttuuri: Sara Kuusi

sara.kuusi@hel.fi

Liikunta: Janne Rissanen

liikunta.avustukset@hel.fi

Kuva: Akifoto

Helsinki