

Toiminta- ja taloussuunnitelma 2025

Hyväksytty Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n
hallituksessa 7.11.2024



Sisällysluettelo

1 Arvoperusta ja toiminnan tarkoitus	3
2 Lasten ja nuorten liikunta	4
3 Aikuis- ja terveystoiminta	6
4 Seuratoiminta	7
5 Koulutus	9
6 palvelutoiminta	10
7 Vaikuttaminen	11
8 Viestintä	12
9 Henkilöstöhallinto	13
10 Hallinto ja talous	14

SYDÄMEN ASIANA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA



LIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

Vaikuttaa, verkottaa, lisää osaamista ja päivittäistä liikettä.
Edistämme Liikkuvat-ohjelmakokonaisuuden paikallista toteuttamista.

S E U R A T O I M I N T A

VARHAIS-
KASVATUS

ALA-
KOULUT

YLÄ-
KOULUT

LUKIOT
2. ASTE

KORKEA-
KOULUT
TYÖIKÄISET

IKÄ-
IHMISET



liikunnanaluejajestot.fi

1 Arvoperusta ja toiminnan tarkoitus

Tarkoituksemme

Liikkeen lisääminen ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen koko elinkaarella

Missio

HLU on arvostettu liikunnan ja urheilun toimija.

Visio

Lisää liikettä ja parempia tuloksia.

Arvot

Asiantuntijuus
Luotettavuus
Vastuullisuus

Toimintatapa

Alueellisten verkostojen johtaminen
Yhteistyön merkityksen korostaminen
Vastuullinen ja eettinen toimintatapa
Yhdenvertaisuuden lisääminen ja eriarvoisuuden vähentäminen
Kestävän kehityksen huomioiminen
Tiedolla johtaminen
Rajojen ylittäminen (kuntarajat, lajirajat sekä yhteiskunnan toimialarajat)

Painopisteemme 2025

Seurojen toimintaedellytysten tukeminen

- Kontaktoidaan aktiivisesti jäsenseuroja.
- Kartoitetaan seurojen tilannetta nykytilan analyysin avulla.
- Tuetaan seurahallinnon kehittymistä koulutusten ja konsultaation avulla.
- Jalkautetaan seuratoiminnan vastuullisuussisältöjä

Liikkeen lisääminen

- Edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikäryhmissä.
- Lisätään vaikuttavuutta toimimalla alueellisena verkostoverkossa.
- Toteutetaan Liikkuvat -kokonaisuutta paikallisesti ja alueellisesti.
- Toteutetaan yrityksiin suunnattua palvelua osana liikuntaneuvonnan kokonaisuutta.

Kuntien liikuntatoiminnan tukeminen

- Kehitetään koordinoitumpaa kuntakumppanuutta.
- Vahvistetaan verkostoja ja kuntakohtaista yhteistyötä.
- Pyritään parantamaan kuntien poikkihallinnollista yhteistyötä ja päättäjien tietoisuutta liikunnan merkityksestä.
- Tuetaan kuntien liikuntaneuvonnan kehittämistyötä.

2 Lasten ja nuorten liikunta

Liikkuminen tukee lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä ja on keskeinen osa hyvinvointiaan. Vuonna 2025 HLU:n tavoitteena on edistää entistä monipuolisempia ja laadukkaampia liikkumismahdollisuuksia lapsille, nuorille ja perheille eri toimintaympäristöissä. Liikkuminen on tärkeä osa päivää varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa ja toisella asteella, lisäksi ohjatun liikunnan rooli seuratoiminnassa on merkittävä liikunnallisen elämäntavan tukemisessa ja kilpaurheilun kehittämisessä. Seuratoiminta kehittää fyysisten taitojen lisäksi myös sosiaalisia valmiuksia, vahvistaen yhteenkuuluvuutta ja yhteisöllisyyttä.

HLU:n toiminta pohjautuu verkostomaiseen yhteistyöhön valtakunnallisella, maakunnallisella, kunnallisella ja yksikötasolla. Yhteistyötä tehdään Liikunnan aluejärjestöjen, aluehallintovirastojen, Liikkuvat-kokonaisuuden, Suomen Olympiakomitean ja Pirkanmaan hyvinvointialueen kanssa. Vuoden 2025 kuluessa käynnistellään yhteistyötä myös OmaHäme Kanta-Hämeen hyvinvointialueen kanssa.

Vuoden 2025 toiminnassa huomioidaan Liikunnan aluejärjestöjen ja opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) tavoiteasiakirjan mukaiset painopisteet sekä hallitusohjelman Suomi liikkeelle -kokonaisuuden tavoitteet mm. liikuntaneuvonta.

HLU hallinnoi valtakunnallista Lisää Liikettä -hanketta, jota toteuttavat kaikki 15 Liikunnan aluejärjestöä. Hankkeella edistetään varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja toisen asteen oppilaitosten liikunnallistamista sekä harrastamisen Suomen mallia kunnissa. Tavoitteena tuoda liikunta osaksi jokaisen lapsen ja nuoren arkea.

Kaikessa kehittämis- ja asiantuntijatyössämme huomioidaan tasa-arvon ja yhdenvertaisuuden.

Varhaisvuodet ja perheet

Tavoitteet

- Liikkuva varhaiskasvatus- ja Liikkuva perhe -ohjelmien paikallinen ja alueellinen edistäminen.
- Varhaiskasvatuksen henkilöstön liikuntaosaamisen ja hyvinvoinnin lisääminen.
- Liikkumistietoisuuden lisääminen perheiden ja perheiden kanssa toimivien ammattilaisten keskuudessa.

Toimenpiteet

- Kouluttamalla ja kokoamalla verkostoja lisäämme kasvattajien ja muiden pienten lasten kanssa toimivien osaamista ja yhteistyötä.
- Perheliikuntaverkoston kautta tuemme perheiden aktiivisuuden lisääntymistä kuntien eri sektoreilla ja edistämme perheliikuntaneuvontaa kunnissa.
- Kannustamme toimijoita ottamaan liikkumisen puheeksi erilaisissa kohtaamisissa.
- Tarjoamme palveluita ja neuvoa kasvattajien työhyvinvoinnin lisäämiseksi yhteistyössä aikuisten liikunnan asiantuntijan kanssa.
- Toteutamme perheliikuntatapahtumia yhdessä kuntien ja muiden yhteistyötahojen kanssa.
- Viestimme kohderyhmillemme aktiivisesti omasta toiminnastamme ja valtakunnallisten ohjelmien sisällöistä.

- Tapaamme kuntia HLU:n koko toimialueelta. Edistämme kohtaamisissa kunnan sisäistä yhteistyötä liikkumisen lisäämiseksi.
- Kohtaamme perheitä monenlaisissa tapahtumissa ja tilaisuuksissa esim. hyvinvointialueen kohtaamispaikkojen perhekerhot, joissa keskustelemme mm. liikuntasuosituksista, perheen yhdessä tekemisestä ja arjen aktiivisuudesta.

Kouluvuodet

Tavoitteet

- Liikkuva koulu -ohjelman ja Move-polkujen rakentamisen paikallinen ja alueellinen edistäminen.
- Koulun henkilökunnan liikuntaosaamisen ja hyvinvoinnin lisääminen.
- Fyysisen aktiivisuuden, välituntiliikunnan ja oppilaiden järjestämien liikuntatapahtumien edistäminen.
- Oppilaiden ja ammattilaisten tietoisuuden lisääminen liikkumissuosituksista.

Toimenpiteet

- Teemme yhteistyössä kuntien kanssa kehittämistyötä Liikkuva koulu -ohjelman vahvistamiseksi, keskittyen erityisesti toiminnan juurruttamiseen ja välituntiliikunnan edistämiseen.

- Tarjoamme, tiiviissä yhteistyössä aikuisliikunnan asiantuntijoiden kanssa, laaja-alaisia palveluita ja neuvontaa koulun henkilökunnalle heidän työhyvinvointinsa parantamiseksi.
- Järjestämme säännöllisiä alueellisia Liikkuva koulu -verkostotapaamisia, joissa jaamme hyviä käytäntöjä mm. MOVE-mittaukset osana nuoren hyvinvointia ja luomme yhteyksiä kuntien sekä koulujen välille. Järjestämme verkostotapaamisia myös kuntiin palkatuille koulu-pt/hyvinvointivalmentajille tavoitteena liikuntaneuvonnan edistäminen peruskouluikäisille ja kokemusten jakaminen toimijoiden kesken.
- Toteutamme Sporttikiertueen keväällä ala- ja yläkouluille, innostaen oppilaita aktiiviseen koulupäivään.
- Tarjoamme koulutuksia ja työpajoja koulun henkilökunnalle sekä oppilaille vahvistaen liikuntaosaamista ja motivaatiota.
- Viestimme aktiivisesti ja säännöllisesti kohderyhmille omasta toiminnastamme ja valtakunnallisten ohjelmien sisällöistä.

Lasten ja nuorten harrastustoiminta (Harrastamisen Suomen malli)

Tavoitteet

- Harrastamisen Suomen mallin edistäminen paikallisesti ja alueellisesti.
- Yhdenvertaisuuden ja turvallisen toimintaympäristön edistäminen koulupäivän yhteydessä tapahtuvassa harrastustoiminnassa.
- Harrastustapahtumien järjestämisen edistäminen kunnissa.

Toimenpiteet

- Toimimme alueemme asiantuntijana ja tarjoamme tukea kunnille harrastamisen Suomen mallin käytännön toteuttamiseen sparrauksen ja verkostotyön avulla.
- Järjestämme ohjaajakoulutuksia kuntien harrastustoimijoille, lisäten osaamista ja tukien laadukasta harrastustoimintaa.
- Toteutamme yhdessä Tampereen kaupungin kanssa kaksipäiväiset Lupa liikkua ja harrastaa -messut, joilla

esitellään monipuolisia harrastusmahdollisuuksia ja liikunnan merkitystä.

- Osallistumme aktiivisesti kuntien harrastustapahtumiin ja viestimme harrastamisen tärkeydestä sekä sen tarjoamista mahdollisuuksista.

Opiskeluvuodet

Tavoitteet:

- Liikkuva opiskelu -ohjelman paikallinen ja alueellinen edistäminen.
- Oppilaitosten henkilökunnan sekä opiskelijoiden liikuntaosaamisen ja hyvinvoinnin lisääminen.
- Oppilaitosten tukeminen liikuntaneuvontapolun rakentamisessa ja vähän liikkuvien opiskelijoiden tavoittamisessa.

Toimenpiteet

- Kehitämme alueellista Liikkuva opiskelu -työtä koulutamalla henkilökuntaa ja opiskelijoita sekä järjestämällä alueellisia Liikkuva opiskelu -verkostotapaamisia.
- Kohdennamme palveluita ja koulutusta erilaisille oppilaitoksille, lukiot, ammattikoulut ja korkeakoulut, vastaten näin erilaisten oppilaitosten tarpeisiin.
- Teemme aktiivista viestintää kohderyhmillemme, levittämällä tietoa omasta toiminnastamme ja valtakunnallisten ohjelmien sisällöistä houkuttelevalla tavalla.
- Tarjoamme kattavia palveluita ja neuvontaa henkilökunnalle ja opiskelijoille hyvinvoinnin lisäämiseksi, tukeaksemme terveellisen ja aktiivisen elämäntavan omaksumista opiskeluympäristöissä.
- Vuonna 2025 olemme vahvasti mukana Tampereen kaupunkiseudun (8 kuntaa) Liikkuva 2. aste -työssä.

Arviointi (lasten ja nuorten liikunta kokonaisuutena)

- Koulutusten ja tapahtumien määrät sekä niistä saatu palaute.
- Verkostojen osallistujamäärät ja niistä saatu palaute.
- Kuntakontaktien määrä koko alue huomioiden.
- Työntekijöiden itsearviointi.

3 Aikuis- ja terveystoiminta

Toiminnan tavoitteena on terveyttä ja hyvinvointia yhdenvertaisesti lisäävän liikunnan edistäminen alueellamme yhdessä eri toimijoiden ja osaajien kanssa. Yhteistyötä tehdään erilaisissa verkostoissa muun muassa valtakunnallisten toimijoiden ja -liikuntaohjelmien sekä alueemme kuntien eri hallinnonalojen, alueemme hyvinvointialueiden, kansanterveysjärjestöjen, urheiluseurojen ja yhdistysten kanssa. Kehittämistyötä tehdään myös hanketoiminnan avulla.

Liikkuva Aikuinen ja Liikuttava Suomi

Tavoitteet

- Valtakunnallisen Liikkuva Aikuinen -ohjelman tavoitteiden edistäminen Pirkanmaalla ja Kanta-Hämeessä.
- Liikuntaneuvonnan laadun, toteutumisen ja saavutettavuuden edistäminen alueen kunnissa ja hyvinvointialueilla.
- Liikkuvan työelämän edistäminen.
- Terveystensä kannalta riittävästi liikkuvien työikäisten määrän lisääminen ja kansalaisten välisten terveyserojen vähentyminen sekä liikunnan merkityksen lisääminen hämäläisten elämässä ja arjessa koko elinkaarella.
- Yhteistyön kehittäminen muiden alueellisten aikuis- ja terveystoiminnan kehittämistoimintaa tekevien järjestöjen ja toimijoiden kanssa Pirkanmaalla ja Kanta-Hämeessä.
- Myötävaikuttaa Liikkujan Apteekkien määrän lisääntymiseen alueella.
- Toteuttaa ja kehittää Suomen suurinta pyöräilytapahtumaa, Pirkan Pyöräilyä, osana Pirkan Kierrosta.

Toimenpiteet

- Viestimme aktiivisesti eri kanavissa ja eri kohderyhmille valtakunnallisen Liikkuva aikuinen -ohjelman painopisteistä (liikkuva työelämä ja liikuntaneuvonta).
- Toimimme koollekutsujana Pirkanmaan ja Kanta-Hämeen kunnille (34 kpl) sekä hyvinvointialueille (2 kpl) suunnatussa liikuntaneuvonnan verkostossa.
- Toimimme koollekutsujana alueellisessa työyhteisöliikunnan verkostossa, joka on suunnattu erityisesti isoille kaupungeille ja oppilaitoksille.
- Teemme yhteistyötä kansanterveysjärjestöjen kanssa (mm. Hengitysliitto, Sydänliitto, alueen mielenterveysjärjestöt) yhteisen hanke- ja kehittämistoiminnan avulla.

- Edistämme Liikkujan apteekki -konseptin käyttöönottoa alueemme apteekeissa sekä järjestämme apteekeille koulutusta ja yhteisiä, asiakkaille suunnattuja, liikunnan teemapäiviä.
- Vastaamme Suomen suurimman pyöräilytapahtuman, Pirkan Pyöräilyn, järjestelyistä ja kehittämisestä sekä tuotamme muille Pirkan Kierros -osatapahtumille toimistopalveluita.
- Lisäämme ihmisten tietoisuutta liikunnan merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille aktiivisella viestinnällä sosiaalisessa mediassa sekä erilaisissa tapahtumissa.

Työyhteisöliikunta - Buusti360

Tavoitteet

- Työyhteisöliikuntaan ja edelleen työhyvinvointiin panostamisen edistäminen julkisella ja yksityisellä sektorilla hyödyntäen Liikunnan aluejärjestöjen yhteistä Buusti360-hyvinvointiohjelmaa.
- Alueellisen työyhteisöliikunnan verkoston elävöittäminen ja kasvattaminen, sekä valtakunnallisen työyhteisöliikunnan XL-verkoston kehittäminen yhdessä muiden Liikunnan aluejärjestöjen kanssa.
- Varhaiskasvatuksen sekä oppilaitosten henkilökunnan työhyvinvoinnin edistäminen liikunnan keinoin.

Toimenpiteet

- Toteutamme testaustoimintaa markkinoimalla mm. InBody-kehonkoostumusmittauspalvelua sekä kehonkuntoindeksimittauksia kunnille, yrityksille, urheiluseuroille ja erilaisiin tapahtumiin.
- Toimimme koollekutsujana alueellisessa työyhteisöliikunnan verkostossa. Kohderyhmänä pk-yritykset. Hyödynnämme kauppakamarin jäsenyyden verkostojen luomisessa.

- Edistämme ja myymme työyhteisöliikunnan palveluita julkisille ja yksityisille työnantajille Liikunnan aluejärjestöjen yhteisen Buusti360-hyvinvointiohjelman kautta.
- Järjestämme Työhyvinvointi-työpajoja alueemme kuntien varhaiskasvatukseen ja perusopetuksen henkilöstölle.
- Tuomme Pirkan Pyöräilyyn mukaan työhyvinvoinnin ja työmatkapyöräilyn näkökulman.

Arviointi (*aikuisliikunta kokonaisuutena*)

- Liikkuva aikuinen -ohjelman kanssa erikseen sovittujen toimenpiteiden toteutuminen.
- Liikkujan Apteekkien lukumäärä, koulutusten, tapaamisten ja uusien LA-apteekkien määrä.
- Pirkanmaan ja Kanta-Hämeen liikuntaneuvonnan verkoston tapaamiset ja osallistujamäärät.
- Liikuntaneuvonnan toteutuminen alueen kunnissa. Uusien kuntien lukumäärä.
- Pirkan Pyöräilyn osallistujamäärä, asiakaspalaute ja budjetin toteutuminen.
- Työyhteisöverkoston tapaamiset ja osallistujamäärät.
- Buusti360-hyvinvointiohjelman toteutuneiden toimenpiteiden määrä sekä myynti euroissa.
- Kuntayhteistyö: tapahtumat, sparraukset ja avoimet mittaustapahtumat kuntalaisille (lukumäärä).



Kuva: Liikunnan aluejärjestöt, Tero Takalo-Eskola

4 Seuratoiminta

Seurojen toimintaedellytysten tukeminen on keskeinen HLU:n strateginen valinta. Erityisesti tuetaan seurojen hallinnon osaamista. Lisäksi HLU tekee voimakasta vaikuttamistyötä seuratoiminnan itseisarvon vahvistamiseksi sekä harrastamisen edistämiseksi, jotta lapset löytäisivät mukaan joko kilpaurheilu- tai liikuntaharrastuksen hyvässä seurassa. Laadukas urheiluseura on yhdistelmä toimivasta harjoituskulttuurista ja hallinnosta.

Toiminnan tavoite on luoda vastuullinen, turvallinen ja kaikille avoin toimintatapa ja toimintakulttuuri.

Seuratyön tukitoimet kohdentuvat seurojen yleiseen kehittämiseen ja lisäksi uusien innovatiivisten toimien etsimiseen, välillisesti myös kilpa- ja huippu-urheilun tukemiseen.

Seuratoiminta ja -hallinto

Tavoitteet

- Seuratoiminnan vaikuttavuuden varmistaminen.
- Vastuullisuussisältöjen jalkauttaminen ja edistäminen seuratoiminnassa.
- HLU:n tunnettuuden ja arvostuksen lisääminen urheiluseuroissa kohtaamalla jäsenseuroja.
- Lasten liikunnan lisääminen seuroissa.
- Seuroissa toimivien osaamisen lisääminen.
- Valtakunnallisten VOK I-tason koulutusten sekä muiden lasten ja nuorten valmentajien & ohjaajien ohjaajakoulutusten tunnetuksi tekeminen ja toteutus.
- Urheilun ja opiskelun parempi yhdistäminen.
- Seurojen Nykytilan analyysin tekoon kannustaminen (*Tähtiseurapalveluun kuuluminen tai analyysityökalu*)

Toimenpiteet

- Toteutamme HLU:n seurapalvelutarjottimen sisältöjä.
- Järjestämme perinteistä koulutus- ja verkostotoimintaa sekä kehitämme omaa osaamista etäpalveluiden tarjoajana.
- Koulutamme seurahallintoa ja -valmentajia mm. edistämään yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa sekä tunnistamaan häirintätilanteita ja puuttumaan niihin. Hyvänä työkaluna toimii Vastuullisuus-hankkeessa vuosina 2023-2024 tuotettu koulutussisältö.
- Olemme kumppanina Paralympiakomitean saavutettavuutta ja yhdenvertaisuutta edistävässä Avoimet Ovet -hankkeessa
- Edistämme urheiluseurojen mahdollisuuksia vaikuttaa koulupäivän aikana tapahtuvaan harrastamiseen.

- Viestimme aktiivisesti liikuntaharrastamisen edistämiseksi.
- Kohtaamme seuroja aktiivisesti kasvotusten.
- Tarjoamme seuroille seurakehittämisen palveluita niiden strategia- ja kehittämistyön tueksi, toteutus joko yksittäisinä kehittämistilaisuuksina tai pidempinä kehittämisprosesseina. Tarjoamme apua myös ongelmatilanteissa.
- Seuratoiminnan kehittämisen uutena avauksena käynnistämme harrastamisen kustannusten nousun hillitsemiseen tähtääviä kehittämistoimia.
- Edistämme urheiluseurojen toimintaympäristön yhteistyömahdollisuuksia sekä lisäämme seuratoimijoiden osaamista kaikilla tasoilla varmistaaksemme seuratoiminnan elinvoimaisuuden.
- Tuemme kuntien seuraparlamenttitoimintaa opastamalla ja osallistumalla niihin.
- Rakennamme luontaisia yhteistyömalleja seurojen ja kuntien välille.
- Teemme kehittämis-yhteistyötä eri verkostoissa
- Teemme yhteistyötä lajiliittojen kanssa.
- Palkitsemme Hämeen Urheilugaalassa menestyneitä urheilijoita, valmentajia, taustavaikuttajia sekä urheiluseuroja.
- Järjestämme urheilujohtamisen seminaarin.
- Olemme valmiit toimimaan kansainvälisten tapahtumien haku-, hallinto- ja toteutustehtävissä.
- Toimimme urheiluakatemiassa.
- Edistämme urheilijan mahdollisuuksia yhdistää urheilua opiskelu yliopisto-, 2. aste- sekä yläkoulutasolla.
- Viestimme huippu-urheilijan urasta sekä kaksoisuravaihtoehtoista.

Lapset ja nuoret seuratoiminnassa

Tavoitteet

- Lasten ja nuorten laadukkaan, lapsilähtöisen ja turvallisen harrastustoiminnan edistäminen seuroissa.
- Aktiivisen elämäntavan edistäminen ohjatun seuratoiminnan tukena.

Toimenpiteet

- Kehitämme ohjaajien ja valmentajien taitoja tarjoamalla koulutusta. Koulutamme aloittavia ohjaajia lajiriippumattomin ohjaajakoulutuksin
- Lisäämme tietämystä liikuntasuosituksista osana seuratoimintaa
- Toimimme alueemme asiantuntijana ja tarjoamme tukea ja osaamista seuroille laadukkaan lasten liikunnan mahdollistajana.

Perheet seuratoiminnassa

Tavoitteet

- Aktiivisen elämäntavan edistäminen ohjatun seuratoiminnan tukena.
- Perheiden osallisuuden lisääminen seuratoiminnassa.
- Ohjatun perheliikunnan määrän lisääntyminen seuroissa sekä omina ryhminä että osana lasten ryhmiä.

Toimenpiteet

- Edistämme seuran kautta perheiden tietoisuutta liikuntasuosituksista sekä kannustamme toteuttamaan niitä.
- Kannustamme seuroja huomioimaan perheiden/vanhempien erilaiset roolit: kustanna, kuljeta, kannusta, kuuntele. Vanhemman tuki ja mukanaolo vahvistavat pysyvän liikuntaharrastuksen syntymistä.
- Innostamme vanhempia vapaaehtoistoimintaan ja harrastamaan myös itse seurassa.
- Kannustamme seuroja toteuttamaan ohjattuja perheliikunnan ryhmiä sekä järjestämään muissa ryhmissä perheliikuntakertoja

Aikuiset seuratoiminnassa

Tavoitteet

- Urheiluseurojen ja muiden toimijoiden aktivoiminen kehittämään harrasteliikuntaa aikuisille ja ikäihmisille.
- Erilaisten liikuntapalveluiden saavutettavuuden edistäminen mahdollisimman monelle kohderyhmälle.

Toimenpiteet

- Olemme urheiluseurojen apuna luomassa edellytyksiä myös ikääntyvien harrasteliikuntatoiminnalle koulutusten, viestinnän ja sparrauksen avulla.
- Viestimme urheiluseuroille Ikiliikkuja-toiminnan ja verkostojen mahdollisuuksista.

Arviointi (koko seuratoiminta)

- Kohtaamiset eri urheiluseurojen kanssa; seurakontaktit, koulutukset
 - seurojen nykytila-analyysit ja tähtiseurojen määrä
- 80 % jäsenseuroista on kontaktoitu.
- Seurafoorumien ja seura/kuntayhteistyön määrä ja laatu alueella
- Verkostot ja niiden osallistujamäärät
 - 30 % jäsenseuroista on osallistunut vastuullisuustee-moitettuihin koulutuksiin
- Jäsenseurojen palaute ja oma arviointi
- Aikuisten harrastustoimintaa tarjoavien seurojen määrä sekä uusien ryhmien starttaaminen

5 Koulutus

Koulutustoiminta on merkittävä palvelu ja kehittämisen tuki alueen eri toimijoille. HLU tarjoaa laadukasta koulutusta lasten, nuorten ja aikuisten liikunnan ohjaukseen, seuratoimintaan ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistämiseen kunnille, työyhteisöille sekä yksittäisille aiheesta kiinnostuneelle. Korostamme kaikessa koulutustoiminnassa vastuullisuutta sekä laadukasta sisältöosaamista.

Koulutustoiminta lisää osallistujien osaamista, sitoutumista ja innostusta liikkumiseen, ohjaamiseen, toiminnallisuuteen sekä hyvinvointiin. Koulutustarjonta on monipuolista, huomioiden alueen tarpeet ja toimintaympäristön muutokset. Koulutussisällöt ovat joko valmiita kokonaisuuksia tai tilaajan tarpeiden mukaan muokattuja, ja niitä päivitetään säännöllisesti uusin tieto huomioiden.

Järjestämme koulutuksia avoimina, seminaareina, tilauskoulutuksina ja webinaareina sekä verkostotilaisuuksien yhteydessä. Lisäksi uutena toteutustapana pilotoidaan verkkokoulutusta. Tällä hetkellä suosituin palvelu on tilauskoulutus, joka toteutetaan tilaajan omassa toimintaympäristössä. Kehitämme toteutustapoja toimijoiden tarpeiden mukaisesti.

Osaamisen lisääminen on keskeisessä roolissa alueen hanketoiminnassa. Hankkeiden kautta tuotetaan myös uusia koulutussisältöjä.

Huolehdimme kouluttajiemme, henkilökunnan ja luottamushenkilöiden osaamisesta. Teemme yhteistyötä oppilaitosten kanssa mm. tarjoamalla opiskelijoille työharjoittelupaikkoja sekä näyttö- ja lopputöiden toteutusmahdollisuuksia.

Kouluttamisessa otamme huomioon saavutettavuuden, erityisryhmät sekä turvallisen ja häirintävapaan ympäristön.

Järjestämme koulutuksia avoimina, seminaareina, tilauskoulutuksina ja webinaareina sekä verkostotilaisuuksien yhteydessä. Lisäksi uutena toteutustapana pilotoidaan verkkokoulutusta. Tällä hetkellä suosituin palvelu on tilauskoulutus, joka toteutetaan tilaajan omassa toimintaympäristössä. Kehitämme toteutustapoja toimijoiden tarpeiden mukaisesti.

Osaamisen lisääminen on keskeisessä roolissa alueen hanketoiminnassa. Hankkeiden kautta tuotetaan myös uusia koulutussisältöjä.

Huolehdimme kouluttajiemme, henkilökunnan ja luottamushenkilöiden osaamisesta. Teemme yhteistyötä oppilaitosten kanssa mm. tarjoamalla opiskelijoille työharjoittelupaikkoja sekä näyttö- ja lopputöiden toteutusmahdollisuuksia.

Kouluttamisessa otamme huomioon saavutettavuuden, erityisryhmät sekä turvallisen ja häirintävapaan ympäristön.



Lähde: Liikunnan aluejärjestöt

HLU:n koulutustarjonta v. 2025

Valmentaja- ja ohjaajakoulutus

Lasten Liike nuoret ja aloittelevat ohjaajat
Lasten Liike kokeneet ohjaajat ja valmentajat sekä opettajat
Kun lapsi haastaa liikuntaharrastuksessa
Terve Urheilija teemakoulutukset
Valmentajan täydennyskoulutukset
VOK-I-koulutuskokonaisuus:
Minä valmentajana
Taitojen oppiminen
Opetustyyli ja ohjaaminen
Suunnitellen laatua harjoitteluun
Lasten ja nuorten harjoittelun perusteet
Motivoiva valmennus lapsilähtöisessä harjoitusympäristössä
Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu
Aktiivinen arki - Aikuisten riittävä ja monipuolinen liikunta
Aikuisliikunnan laatutekijät ja liikkujan motiivit
Fyysiset ominaisuudet ja harjoittelu aikuisliikunnassa

Seuratoiminta

Urheiluseuran hyvä hallinto
Urheiluseuran verotus
Urheiluseura työnantajana
Urheiluseuran viestintä
Urheiluseuran rekrytointi
Urheiluseuran varainhankinta
Yhteisöllisyys ja ihmisten johtaminen seurassa
Urheilun johtaminen seurassa
Urheiluseuran vastuullisuus
Aikuisliikunta seuran voimavarana
Järjestyksenvälvojä koulutukset
Toiminnantarkastajan koulutus

Harrastamisen Suomen malli -työpaja
Harrastamisen edistäminen – kuntien ja urheiluseurojen hallintokoulutus

Liikkuva varhaiskasvatus

Johtajan työpajat
Motoriset taidot -työpaja
Lasten motoristen taitojen kehitys
Lasten motoristen taitojen havainnointi
Toiminnallinen oppiminen varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa

Liikuntaa pienissä tiloissa
Digiloikka liikkuen
Pallotellen
Ihan pihalla
Seikkailuliikunta
Aktiivinen taapero perhepäivähoidossa
Toiminnallisen liikkuen ja seikkaillen varhaiskasvatuksessa

Liikkuva koulu

Uutta buugia liikkuva koulu -toimintaan
Jonot matalaksi - lisää oppilaiden aktiivisuutta liikuntatunneille
Välkkäri - välituntiohjaajakoulutus
Vamos Välkälle
Järkkää Sporttitapahtuma!
Sumeneeko ajatus? - Liike freesaa! yläkouluille

Liikkuva opiskelu

Uutta buugia liikkuva opiskelu -toimintaan
Tauoilla energiaa opiskeluun
Liikuntatutor
Fyysisesti aktiivisempi opiskelupäivä
Sumeneeko ajatus? – Toiminnallisempi opiskelu freesaa! -työpajat

Aikuis- ja terveystoiminta

Uusi Normipäivä -työpaja
Aktiivisempi arki -työpaja
Buustia ravinnosta
Uni ja palautuminen
Liikunta työhyvinvoinnin tukena
Liikkujan Apteekki

Kuntakoulutus

Viranhaltijakoulutus
Luottamushenkilökoulutus

6 Palvelutoiminta

Palvelumme kohdistuvat keskeisesti seurojen ja kuntien palvelu-, kehittämis- sekä kumppanuustyöhön. Tavoitteena on tuoda lisäarvoa kumppaneillemme liikunnallisesti aktiivisen elämäntavan lisäämiseksi.

Tavoitteet

- Kysyntää vastaavien, laadukkaiden ja monipuolisten taloushallinto- ja toimistopalveluiden tarjoaminen ja kehittäminen.
- Seurojen auttaminen niiden moninaisissa tarpeissa.
- Pitkäaikaiset ja luottamukselliset taloushallinnon palvelusuhteet.
- Yhteistyön ja vuorovaikutuksen lisääminen ja vahvistaminen jäsenpalveluissa.
- Palvelutuotannon digitalisaation lisääminen ja kehittäminen.
- Järjestöjen oman osaamisen lisääminen.
- Monipuolisten asiantuntijapalveluiden tarjoaminen liikunnan eri osa-alueilla.
- Vastuullinen toiminta palveluiden tuottamisessa.
- Laajennamme seura- ja kuntatarjottimemme sisältöjä tarpeiden mukaisesti.
- Tuemme taloushallintopalveluita käyttäviä jäsenjärjestöjä sähköisten toimintamallien käyttöönotossa.
- Toteutamme monipuolisia koulutuskokonaisuuksia.
- Tarjoamme asiantuntijapalveluita joustavasti erilaisiin asiasisältöihin.
- Tarjoamme jäsenjärjestöille laajat jäsenedut.
- Uudistamme palveluja koskevaa viestintää.
- Toimimme vastuullisesti huomioimalla ympäristönäkökulman, noudattamalla viranomaisohjeistuksia, toimimalla eettisesti ja varmistamalla yhdenvertaisuuden toteutuminen.

Toimenpiteet

- Vastaamme palveluiden kysyntään ja varmistamme palveluiden laadun säilymisen
 - osaamisen lisääminen, koulutus, pilotointi ja sparraus kunnille ja seuroille
 - hallinto-, talous- ja toimistopalvelut liikuntajärjestöille.
- Asiakastyytyväisyyden seuranta ja saadun palautteen hyödyntäminen
- Taloushallinnon palvelukokonaisuuksien ja sopimusten sisällön toteutuminen
- Asiakaskohtaamisten määrän seuranta
- Taloushallinnondigitalisaation edistyminen
- Jäsenetujen käyttö
- Palvelutuotannon arviointi kokonaisuutena
- Oma arviointi



Lähde Pixabay

7 Vaikuttaminen

Vaikuttamistyön keskeinen tavoite on liikunnan yhteiskunnallisen aseman ja arvostuksen lisääminen. Haluamme lisäksi vaikuttaa päivittäisen liikunnan edistämiseen, seuratyön elinvoimaisuuden vahvistamiseen sekä HLU:n asiantuntijaroolin vakiinnuttamiseen mm. viestinnällisin sekä tiedolla johtamisen keinoin.

Tavoitteet:

- Liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden edistäminen maakunnissa ja paikallisesti.
- Liikunnan saaminen osaksi maakunta-/hyvinvointialueen strategiaa.
- Liikunnan sisältöjen tuominen maakuntasuunnitelmiin.
- Hyvinvointialueiden toimintasisältöihin mukaan myös liikunta.
- Liikunnan sisällyttäminen osaksi kuntastrategiaa / hyvinvointisuunnitelmaa.
- Opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa tehtävän tavoiteasiakirjassa sovittujen tavoitteiden toteutus.
- Toimiva yhteistyö opetus- ja kulttuuriministeriön, Olympiakomitean sekä lajiliittojen kanssa.
- Käyttäjien edustajat mukaan liikunta- ja kaavasuunnitteluun.
- Jokaiseen kuntaan on nimetty liikunnan vastuullinen viranhaltija.
- Seurafoorumi/-parlamentti jokaiseen alueen kuntaan.
- Seura-avustusten kasvattaminen ja välillisen tuen säilyttäminen (mm. tilasubventiot).
- Vastuullisuusohjelman jalkauttaminen seurakenttään (hyvä hallinto, yhdenvertaisuus, ympäristöasiat).
- HLU:n vaikuttavuuden lisääminen.

Toimenpiteet

- Toimimme liikuntajärjestöjen valtakunnallisessa vaikuttajaverkoston johtoryhmässä.
- Toimimme alueellisina verkostovetureina.
- Kokoamme tutkimustuloksista kohderyhmäkohtaisia liikunnan perustelumateriaaleja.

- Osallistumme kehitysryhmiin ja innovoimme uutta.
- Teemme yhteistyötä alueen kansanedustajien, kuntien, opetus- ja kulttuuriministeriön, hyvinvointialueiden sekä aluehallintovirastojen kanssa.
- Toteutamme HLU:n vastuullisuusohjelmaa.
- Koordinoimme ja toteutamme Liikkuvat-kokonaisuutta (Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva aikuinen, Liikkuva perhe sekä Ikiliikkuja-ohjelma)
- Osallistumme kansanedustajataapaamisiin yhteistyössä Pirkanmaan liiton kanssa.
- Olemme mukana Pirkanmaan hyvinvointialueen hallinnoimissa verkostoissa asiantuntijana.
- Olemme mukana urheiluakatemia-, seuraverkosto- ja seurafoorumityössä.
- Julkaisemme omaa lehteä, uutiskirjeitä sekä näymme sosiaalisessa mediassa.

Arviointi

- Vaikuttamisohjelman toteutuminen
- Vastuullisuusohjelman toteutuminen
- Kuntayhteistyön määrät ja sisällöt
- Onnistuneiden toteutusten määrät / onnistumisprosentit
- Hyvinvointisuunnitelmien /-kertomusten sisällöt/tulokset
- Liikuntaviranomaisten arviot
- Seurafoorumien toteutuminen
- Poikkihallinnollisen yhteistyön kehittyminen
- Kunta- ja jäsenkyselyn tulokset
- Oma arviointi

8 Viestintä

Tavoitteet

- HLU:n toiminnan ja palvelujen tunnettuuden sekä kiinnostavuuden kasvu eri kohderyhmissä.
- Saavutettava viestintä tavoittaa oikeat kohderyhmät.
- Suunnitellut omat sekä muut yhteisesti sovitut (valtakunnalliset ja/tai alueelliset, hankkeet, yhteistyötahot jne.) viestinnän toimenpiteet toteutuvat.
- Toimitaan vastuullisuusohjelman kirjausten mukaisesti.

Toimenpiteet

- Tuetaan viestinnän keinoin Liikunnan aluejärjestöjen ja OKM:n tavoiteasiakirjan kirjauksia liikkeen lisäämisen, elinvoimaisen seuratoiminnan kehittämisen sekä kuntien liikuntatoiminnan vahvistamisen kokonaisuuksissa sekä jatketaan järjestön strategian toteutusta.
- Viestimme jäsenille ja muille sidosryhmille toiminnastamme ja palveluista sekä tuemme toimialoja ja hankkeita viestinnällisesti niiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Nostamme näkyviin hyviä käytäntöjä. Kannustamme jakamaan tietoa eteenpäin.
- Tiedotamme koulutuksista, tapahtumista, webinaareista, avustusten ja varainhankinnan tms. mahdollisuuksista.
- Toteutamme yhteisesti sovitut Liikkuvat-ohjelmien, Liikunnan aluejärjestöjen, Suomen liikunnan alueet ry:n sekä yhteisten hankkeiden viestintätoimienpiteet.
- Toteutamme muiden yhteistyötahojen kanssa sovitut toimenpiteet sekä jaamme sidosryhmien viestejä sen mukaan kuin ne tukevat omia tavoitteitamme.
- Vahvistamme yhteiskunnallista vaikuttamistyötä myös viestinnän keinoin.

- Käynnistämme HLU:n viestintästrategiatyön henkilökunnan yhteistyönä.
- Toteutamme uutiskirjeet kuudelle kohderyhmälle (seuratoiminta, varhaiskasvatus, liikkuva koulu + harrastaminen, liikkuva opiskelu, työhyvinvointi, kunta, 4-11 krt/vuosi), toimimme sosiaalisessa media (Facebook, Instagram, YouTube), julkaisemme kaksi Hämeen Sportti -lehteä, ylläpidämme verkkosivuja, toteutamme tarpeen mukaan erilaista materiaalia viestinnän tueksi, pääosin sähköiseen käyttöön.
- Päivitämme osaamistamme erilaisten työkalujen ja palveluiden tehokkaaseen käyttöön.
- Arvioimme ja kehitämme järjestön sisäistä viestintää.
- Toimimme ja viestimme noudattaen urheiluyhteisön reilun pelin ihanteita ja omaa vastuullisuusohjelmaamme. Edistämme vastuullisemman seuratoiminnan kehittymistä alueella.

Arviointi

- Suunniteltujen viestintätoimien toteutuminen ajallaan.
- Verkkosivujen kävijämäärät, uutiskirjeiden avaukset, some-kanavien seuraajat sekä uutiskirjeiden tilaajamäärien ja some-kanavien seuraajien määrän kasvu.
- Tapahtumien ja koulutusten osallistujamäärät.
- HLU:n tunnettuuden ja yhtenäisen näkyvyyden kasvu, mm. lisääntyneenä palvelujen kysyntänä.
- Vastuullisuuden huomioiminen seurakentässä, osallistumiset tilaisuuksiin, avunpyynnöt.

9 Henkilöstöhallinto

Tavoitteet

- Työyhteisön jäsenet noudattavat arjen työssään vastuullisen ja hyvän hallinnon periaatteita.
- Järjestö noudattaa vastuullista henkilöstöpolitiikkaa.
- Henkilökunnan työkyvystä ja hyvinvoinnista huolehditaan.
- Ylläpidetään organisaatiokulttuuria, jossa on hyvä tehdä työtä.
- Henkilöstä ja luottamushenkilöt tietävät henkilökoh- taiset ja HLU:n toiminnan tavoitteet sekä toimivaltansa ja vastuunsa.
- Huolehditaan henkilöstön mahdollisuuksista kehittää omaa osaamistaan.

Toimenpiteet

- Luomme henkilöstölle hyvät ja turvalliset edellytykset onnistua työssään.
- Toteutamme erillistä henkilöstön koulutussuunnitelmaa.
- Tuemme henkilökunnan omaehtoista kouluttautumista ja kehittymistä.
- Toteutamme sovitut viikkopalaverit sekä käymme kehityskeskustelut.
- Järjestämme erillisiä koulutus-, kehittämis- sekä virkistystilaisuuksia.

- Tuemme henkilöstön hyvinvointia ja harrastustoimintaa erikseen määritellyin tavoin.
- Toteutamme yhdessä sovittuja TYKY-valmiuksia ylläpitäviä ja kehittäviä tilaisuuksia.
- Noudatamme valtakunnallisia työehtosopimuksia.
- Huolehdimme, että kaikilla työntekijöillä on kirjalliset työsopimukset.
- Pidämme toimenkuvat ja tehtävien pätevyysvaatimukset ajan tasalla.
- Käytössämme on noin 13 HTV. Kouluttajia aktiivisesti käytettävissä noin 15 henkilöä.
- Liikunta-alan oppilaitoksista on HLU:ssa työharjoittelussa 2–5 henkilöä eri pituisilla työ-/harjoittelujaksoilla.
- Järjestön organisointia ja työtapoja tarkastellaan ja tehdään tarvittaessa muutoksia.

Arviointi

- Henkilöstön ja työryhmien oma arviointi ja palaute
- Ulkoiset palautteet
- HLU:n kiinnostavuus työpaikkana
- Vahvistetut toimenkuvat ja koulutusvaatimukset
- Toteutuneet HTV:t ja poissaolo-% / vrk



10 Hallinto ja talous

Tavoitteet

- Talous mahdollistaa strategian mukaisen tavoitteellisen toiminnan.
- Toiminta ja palvelut toteutetaan kustannustehokkaasti.
- Edistetään henkilökunnan kokonaistaloudellista ajattelua ja kustannustietoisuutta.
- Kehitetään uusia tulonhankintamuotoja.
- Hyvä maksuvalmius.
- Oman pääoman tulee kattaa vähintään 6 kk:n kiinteät menot.
- Arjen työtä ohjaa tulostietoinen toimintatapa.

Toimenpiteet

- Kehitämme palvelutuotantoa.
- Jatkamme taloushallinnon järjestelmien kehittämistä.
- Talousarvion toiminnan tuotot ovat 3 088 450 (v.2024 3 178 950 €), muutosta -2,85 %.
- Varsinaisen toiminnan tuotot kattavat käyttömenoista 82,03 % (76,9 %) ja julkisten perustoiminta-avustusten osuus kokonaistuotoista on 13,95 % (13,5 %).
- Henkilöstökulujen osuus on 48,32 % (44 %).
- Talouden seuranta kehitetään ja henkilöstö on tietoinen talouden kokonaisuudesta.
- Yksikköhintojen laskentaperusteita arvioidaan jatkuvasti.

Arviointi

- Talousarvion toteutuminen
- Tilinpäätös, tuloslaskelma ja tase
- Omavaraisuusaste > 50 %
- Maksuvalmius > 2

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
BUDJETTI 2025
TOIMIALUEITTAIN

	YHTEENSÄ	NUORISO	AIKUISET	SEURA- TOIMINTA	HALLINTO
	ryhmä	1	2	3	4
VARSINAINEN TOIMINTA					
VARSINAINEN TOIMINTA					
TUOTOT					
TUOTOT	2 527 450,00	871 300,00	161 800,00	49 000,00	1 445 350,00
TUOTOT	2 527 450,00	871 300,00	161 800,00	49 000,00	1 445 350,00
VARSINAINEN TOIMINTA	2 527 450,00	871 300,00	161 800,00	49 000,00	1 445 350,00
KULUT					
HENKILÖSTÖKULUT					
HENKILÖSTÖKULUT	-1 488 694,33	-205 795,46	-147 650,45	-141 629,08	-993 619,34
VUOKRAT					
ULKOPUOLISET PALVELUT					
ULKOPUOLISET PALVELUT	-112 600,00	-6 200,00	-25 000,00	-33 000,00	-48 400,00
MATKAKULUT					
MATKAKULUT	-360 450,00	-10 350,00	-5 800,00	-2 800,00	-341 500,00
MATERIAALIKULUT					
MATERIAALIKULUT	-31 000,00	-6 600,00	-1 000,00	-400,00	-23 000,00
TOIMINTAKULUT					
TOIMINTAKULUT	-981 900,00	-816 770,00	-52 810,00	-1 370,00	-110 950,00
KULUT	-3 081 069,33	-1 048 584,46	-235 397,45	-181 313,08	-1 615 774,34
VARAINHANKINTA					
TUOTOT					
TUOTOT	13 800,00	0,00	0,00	0,00	13 800,00
KULUT					
KULUT	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
VARAINHANKINTA	13 800,00	0,00	0,00	0,00	13 800,00
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-539 819,33	-177 284,46	-73 597,45	-132 313,08	-156 624,34
SJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA					
TUOTOT					
KORKOTUOTOT					
6000 Korkotuotot	6 000,00	0,00	0,00	0,00	6 000,00
MUUT SJOITUSTUOTOT	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
TUOTOT	6 000,00	0,00	0,00	0,00	6 000,00
KULUT					
KULUT					
6120 Yhtiövastikekulut	-7 000,00	0,00	0,00	0,00	-7 000,00
KULUT	-7 000,00	0,00	0,00	0,00	-7 000,00
KULUT	-7 000,00	0,00	0,00	0,00	-7 000,00
SJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA	-1 000,00	0,00	0,00	0,00	-1 000,00
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-540 819,33	-177 284,46	-73 597,45	-132 313,08	-157 624,34
OMATOIMINEN TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-540 819,33	-177 284,46	-73 597,45	-132 313,08	-157 624,34
YLEISAVUSTUKSET					
TOIMINTA-AVUSTUS					
8000 Toiminta-avustus/OKM	430 000,00	0,00	0,00	0,00	430 000,00
8010 Erillisavustus	19 000,00	0,00	0,00	19 000,00	0,00
8020 Muut julkisavustukset	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8025 Hankeavustukset	92 200,00	78 000,00	14 200,00	0,00	0,00
TOIMINTA-AVUSTUS	541 200,00	78 000,00	14 200,00	19 000,00	430 000,00
YLEISAVUSTUKSET	541 200,00	78 000,00	14 200,00	19 000,00	430 000,00
TILIKAUDEN TULOS	380,67	-99 284,46	-59 397,45	-113 313,08	272 375,66
TILIKAUDEN YLI/ALIJÄÄMÄ	380,67	-99 284,46	-59 397,45	-113 313,08	272 375,66



Hämeen Liikunta ja Urheilu

– Liikunnan ja urheilun puolesta –



Hämeen Liikunta ja Urheilu

Kuntokatu 17, 3. krs
33520 TAMPERE
hlu@hlu.fi, p. 040 7108 455
www.hlu.fi