

HÄMEEN SPORTTI

Lehti liikunnan ja urheilun ystäville • 4/2022



www.hlu.fi

HLU tiedottaa

Kerroksen joulukahvitus 14.12.

Joulu lähenee. Tervetuloa poikkeamaan ja viivähtämään hetki kanssamme joulutunnelmissa ke 14.12. klo 10–14
Kauppi Sports Center 3. krs.

Kevään avoimet koulutukset

HLU:n kevään 2023 avoimien koulutusten koulutuskalenteri löytyy sivuilta 22–23. Kalenteri tarkentuu loppuvuoden kuluessa. Tarikat tiedot koulutuksista sekä ilmoittautumiset os. www.hlu.fi/ilmoittaudu
Tervetuloa koulutuksiin!

Hämeen Urheilugaala 3.2.2023

Hämäläisen liikunnan ja urheilun yhteistä juhlaa vietetään Tampere-talossa pe 3.2.2023. Illalliskortti 110 eur, seurapöytä 600 eur (6 hlö)
Varaa oma paikkasi.

Työhyvinvointia omaan työyhteisöösi

HLU:n palveluihin kuuluvat erilaisten työhyvinvointipalvelut. Toteutamme mm. Kehon Kuntoindeksi -mittauksia, joilla on tutkitusti ennustearvoa työntekijän tulevaisuuden toimintakykyyn ja terveyteen. Tarkeemmin s. 13.

HLU:n hallitus v. 2023

HLU:n vuosikokous vallitsi uudet hallitusjäsenet erovuoroisten tilalle. Hallitus vuonna 2023 on seuraava:

Puheenjohtaja: **Hannu Soro** Tampereelta

Varapuheenjohtajat: **Saila Asumaniemi** Tampereelta ja **Jussi Viljanen** Orivedeltä

Jäsenet: **Marko Asell** Nokialta, **Hannele Hiilloskorpi** Tampereelta, **Aira Ikonen** Tampereelta, **Pekka Leppäniemi** Riihimäeltä, **Timo Mäkelä** Hämeenkyröstä, **Jarmo Nikupeteri** Kangasalta, **Jukka Rantanen** Forssasta ja **Harri Talonen** Tampereelta.

Varajäsenet: **Jari Räikkönen** Tampereelta ja **Marika Uusi-Ilkainen** Kangasalta



Liikunnan aluejärjestöjen maksuton
Ohjaten onnistumisiin
-webinaari ke 25.1.2023 klo 12.30–14.00

Ilmoittautuminen **23.1. mennessä**
liikunnanaluejarjestot.fi

LISÄÄ LIIKETTÄ
Liikunnan aluejärjestöt



*Rauhallista Joulua
ja Liikkuvaa
Utta Vuotta 2023!*

T. HLU-toimisto



LISÄÄ LIIKETTÄ
Liikunnan aluejärjestöt

Opettajien maksuttomat
Sportti Cornerit keskiiviikkoisin klo 8.45–8.55.
Tule kuulolle!

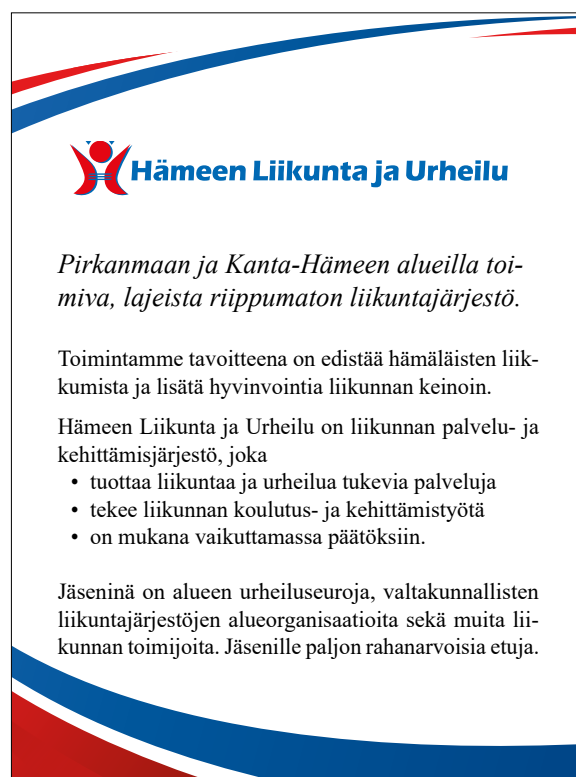
Sportti Cornerit 2022
16.11. Vanhempainilta
14.12. Harrastamisen Suomen malli

Sportti Cornerit 2023
11.1. Välkäri
15.2. Liikkumisen suositukset
15.3. Työhyvinvointi
12.4. Työhyvinvointi

Miltä näyttää Lillin ja Caritan työpäivä koulussa?

Ilmoittaudu
liikunnanaluejarjestot.fi

VIIMINEN



Hämeen Liikunta ja Urheilu

Pirkanmaan ja Kanta-Hämeen alueilla toimiva, lajeista riippumaton liikuntajärjestö.

Toimintamme tavoitteena on edistää hämäläisten liikumista ja lisätä hyvinvointia liikunnan keinoin.

Hämeen Liikunta ja Urheilu on liikunnan palvelu- ja kehittämisjärjestö, joka

- tuottaa liikuntaa ja urheilua tukevia palveluja
- tekee liikunnan koulutus- ja kehittämistyötä
- on mukana vaikuttamassa päätöksiin.

Jäseninä on alueen urheiluseuroja, valtakunnallisten liikuntajärjestöjen alueorganisaatioita sekä muita liikunnan toimijoita. Jäsenille paljon rahanarvoisia etuja.



HLU:n strategia 2023–2026 ohjaa järjestömme toimintaa – seuratoiminta keskiössä

Liikunnan ja urheilun värikäs ja monipuolinen vuosi 2022 on päättymässä. Vuoden alkua varjosti vielä koronan aiheuttama pelko ja erinäisiä toimintoja jouduttiin joko siirtämään tai ajattelemaan uudella tavalla.

Kevästä eteenpäin toiminnot on voitu viedä läpi lähes normaalilla tavalla. Hämeen Urheilugaalan avauspuheessani maaliskuussa 2022 haastoin kaikkia huolehtimaan siitä, että koronan takia toiminnasta poisjääneet – erityisesti lapset ja nuoret – saadaan palaamaan omien lajien pariin. Tässä onkin onnistuttu ilmeisen hyvin, sillä eri lajien lisenssimäärät ovat olleet kasvusuunnassa. Suurin huoli on viime aikoina ollut vapaaehtoisten toimijoiden unohtuminen kotisohville. Ja heidän mukaan saamisensa on elinehto toimintojen järjestämisessä seuratoiminnassa.

Talviolympiakisavuoden huikeisiin saavutuksiin voimme palata alkuvuodesta 2023, kun yhteenveto eri lajien saavutuksista on kirjattu ja kun Suomen Urheilugaala ja alueelliset Urheilugaalat ovat palanneet parhaiten menestyneet.

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n tärkein asia on ollut uuden, vuosille 2023–2026 ajoittuvan strategian valmistelu. Strategiaryhmän ensimmäinen palaveri pidettiin syyskuussa 2021 ja strategia valmistui niin, että se hyväksyttiin HLU:n syyskokouksessa 17.11.2022. Strategiaryhmään kuului järjestömme työntekijöitä ja luottamushenkilöitä. Strategian laadinnassa käytettiin apuna tutkimustuloksia sekä tehtiin erilaisia kyselyitä HLU:n sidosryhmille, työntekijöille ja luottamushenkilöille. HLU:n hallitus ja työntekijät pitivät yhteisen seminaarin, jossa luotiin päälinjaukset uudelle strategialle.

Tämän vuoden lopulla päättyvä strategia oli hyvin laaja ja ehkä joissain kohdissa jopa vaikea ymmärtää. Tavoitteeksi asetettiin suppeampi ja luettavampi esitys ja uskomme siinä onnistuneemme.

Strategian pääviestinä on: HLU on arvostettu liikunnan ja urheilun toimija. Strategiaa toteuttamalla saadaan lisää liikettä ja parempia tuloksia.

Yhteisessä seminaarissa käsitelimme HLU:n arvoja. Useista ehdotuksista saatiin yhdistelemällä kolme arvoa: **Asiantuntijuus, luotettavuus** ja **vastuullisuus**. Näiden arvojen pohjalta on hyvä rakentaa järjestömme tulevaisuutta.

Arvopohjan selkiytyttyä päädyttiin kolmeen painopistealueeseen, joista tärkeimmäksi koettiin **Seurojen toimintaedellytysten tukeminen**. HLU:n tulee olla tunnettu ja haluttu yhteistyökumppani, joka tarjoaa koulutuksia ja palveluita, kohtaa seuroja kasvotusten, huolehtii avoimesta viestinnästä ja hoitaa hommat laadukkaasti.

HLU tekee nykytilan arvioinnin ja tarpeiden määrittämisen ja niiden pohjalta laaditaan seurapalvelukokonaisuus, jossa edistetään tasa-arvoista ja vastuullista toimintakulttuuria. Tärkeää on myös ymmärtää, millainen on tulevaisuuden seura ja toimia sen mukaisesti.

Toinen painopiste on **Liikkumisen edistäminen yhteistyöllä**. Sen tarkoituksena on saavuttaa lisää liikettä, toimia verkostoveturina ja osallistaa eri osapuolia ja tukea sidosryhmäyhteistyötä.

Kolmas painopistealue on **Sisäisen palvelukyvyyn vahvistaminen**. Sen osa-alueita ovat asiantunteva palkattu- ja luottamushenkilöstö, toimintaympäristön tarkastelu ja hyvinvoiva henkilöstö.

Kaikille kolmelle painopistealueelle on määritelty mittaristo, jonka avulla voidaan seurata jatkuvasti strategian eri osa-alueiden toimintaa ja tehdä strategian aikana tarvittavia muutoksia.

Strategiaa tullaan esittelemään erilaisissa HLU:n järjestämissä tilaisuuksissa ja näin varmistetaan sen jalkautuminen mahdollisimman monen toimijan ulottuville.

Seuratoiminta tulee aina olla liikunnassa ja urheilussa keskiössä. Vaikka korona on pääosin selätetty ja sen aiheuttamia vaurioita on jo korjattu, niin uudet toimintaa vaikeuttavat uhat ovat tulleet tilalle. Harrastamisesta on tullut yhä kalliimpaa korkean inflaation ja erityisesti energiakustannusten noustua. Joillekin harrastaminen ei ole enää näiden ongelmien kautta mahdollista. Urheilujärjestöjen tehtävänä on viestittää valtiovallalle, että ainakin lasten ja nuorten harrastustoimintaa on yhteiskunnan kaikin tavoin tuettava.

Seuratoiminnalla on erittäin suuri painoarvo yhteiskunnassamme. Seuratoimintaan osallistuu eri rooleissa noin kolmannes maamme väestöstä. Se on Suomen suurin kansanliike ja sen vaikutus ihmisille ja koko yhteiskunnalle on kiistaton.

Usko liikunnan ja urheilun tulevaisuuteen on kuitenkin vankka. Yhdessä tekemällä voimme taata suomalaisen liikunnan ja urheilun menestymisen myös tulevina vuosina.

Raskaan toimintavuoden lopussa on aika hieman hengähtää ja muistaa myös levon merkitys. Joulun ja vuoden vaihteen aika antaa rentoutumiselle ehkä hieman tilaa.

Suurin kiitoksin haluan toivottaa teille liikunnan ja urheilun parissa toimiville hyvää ja rauhaa joulun aikaa ja menestysksekstä toimintaa vuodelle 2023!

HANNU SORO
PUHEENJOHTAJA
HÄMEEN LIIKUNTA JA URHEILU RY

Vastuullista seuratoimintaa

Vastuullisuus on nykyisin paljon esillä oleva termi ja se koskettaa meitä kaikkia tavalla tai toisella. Sitä edellytetään yksilöiltä, yrityksiltä, julkiselta sektorilta ja järjestöiltä. Vastuullisuus on hyvin laaja käsite, johon voidaankin sisällyttää useita erilaisia sisältöjä ja asioita.

Vastuullisuuskäsitykseen liittyy myös paljon erilaista terminologiaa, joten vastuullisen toiminnan määrittely ei ole välttämättä ihan niin helppoa ja yksiselitteistä, kuin voisi kuvitella. Lainsäädäntö ja muu normisto asettaa lähtökohdan monille vastuullisuuteen kuuluville asioille, mutta meillä jokaisella saattaa myös olla hieman omanlaisemme käsitys siitä, mitä vastuullisuuteen kuuluu tai mitä siihen pitäisi kuulua.

Seuratoiminnassakin on jo jonkin aikaa kiinnitetty huomiota vastuullisuus kysymyksiin, ainakin siihen liitettyjen yksittäisten sisältöjen kautta. Liikuntaan ja urheiluun liittyvää vastuullisuusmateriaalia on tuotettu runsaasti esim. Olympiakomitean ja muiden sidosryhmien toimesta.

Seuratoiminnan vastuullisuus -hanke

Hämeen Liikunta ja Urheilu käynnisti syksyllä opetus- ja kulttuuriministeriön tukeman Seuratoiminnan vastuullisuus -hankkeen. Sen tavoitteena on kehittää vastuullista seuratoimintaa eri osa-alueilla, kuten turvallinen toimintaympäristö, yhdenvertaisuus, tasa-arvo, ympäristöystävällisyys ja hyvä hallinto.

Hankkeessa on mukana kolme pilottiseuraa; Elixiria Sport, Hämeenlinnan Jalkapalloseura ja Leki-yleisurheilu. Hankkeen aikana toteutetaan pilottiseurojen kanssa työpajoja, joilla lisätään seuratoimijoiden osaamista hankkeen osa-alueilla ja rakennetaan toimivia malleja ja käytäntöjä, kunkin seuran omaan toimintaan sopiviksi. Pilottiseurat luovat hankkeen aikana omaan seuratoimintaan sovel-

tuvan vastuullisuusasiakirjan, jonka sisällöt ja toimintamallit jalkautetaan seuran jokapäiväiseen käytännön toimintaan. Lisäksi seuralle nimetään henkilö, joka valvoo vastuullisuusasiakirjan sisältöjen toteutumista.

Vastuullinen toiminta ei synny pelkästään rakenteista tai asiakirjoista vaan se vaatii paljon työtä asioiden jalkauttamiseksi käytäntöön. Se vaatii oikeanlaisen toimintakulttuurin syntymistä, josta meistä jokainen seuratoimintaan osallistuva yksilö olemme osaltamme vastuussa.

Työkalu kaikille seuroille

Työ tuo laajempaa vaikuttavuutta, kun HLU luo hankkeen aikana kootuista sisällöistä monistettavan mallin, jota viedään muidenkin seurojen hyödynnettäväksi erilaisten koulutusten ja työpajojen kautta. Tarkoitus ei ole luoda yhtä samanlaista mallia kaikkien käyttöön, vaan vastuullisuuden eri osa-alueille tuotetaan moduulimaisesti toimintamalleja ja asioita, joita kukin seura voi hyödyntää juuri omista lähtökohdistaan ja tarpeistaan.

Aiemmin mainittujen osa-alueiden lisäksi hankkeessa käsitellään vastuullisuuskäsitystä myös hieman laajempana funktiona seuratoiminnan tulevaisuuden kehityksessä ja mahdollisena strategisena voimavarana. Tähän palaamme tarkemmin hankkeen edetessä.

Lisätietoja: hankekoordinaattori Timo Korsumäki, p. 040 1721302, [timo.korsumaki\(at\)hlu.fi](mailto:timo.korsumaki(at)hlu.fi)





Seura kasvattajana

Urheilujohtamisen seminaari 17.11.2022

Seminaarin mainioissa puheenvuoroissa kuultiin nuorten urheilijoiden Emmi Saveniuksen ja Antti Taposen kokemuksia ja ajatuksia seuratoiminnasta. Miten seura on heitä kasvattanut ja miten tukenut. Ja mitä seura merkitsee nuoren, huipulle tähtäävän nuoren arjessa.

Omia kokemuksiaan menneiltä vuosilta ja muistoja lapsuudesta ja aktiivialjalta, kertoivat jo uransa päättäneet huippu-urheilijat Mira Potkonen ja Petri ”Elmo” Keskitalo.

Valmentaja Jouko Myrrä kertoi omassa puheenvuorossaan, miten hän on nähnyt valmentajan merkityksen ja mahdollisuudet vaikuttaa nuorten urheilijoiden kasvuun ja kehitykseen, niin urheilu-uran kuin muunkin kasvattamisen näkökulmasta.



Nuori mieli urheilussa

Nuori mieli urheilussa -hanke on tuottanut maksutonta materiaalia vapaasti hyödynnettäväksi.

Sisällöt on suunniteltu kaikkien lajien valmentajien käyttöön. Nuori mieli urheilussa -toimintatapoja käyttäen valmentaja voi edistää nuorten mielen hyvinvointia urheiluympäristöissä. Mielen hyvinvointia tukeva valmennus luo nuorelle vahvan pohjan sekä urheiluun, liikuntaan että elämään.

- Sivuilta löytyy moninaista materiaalia
- Nuori mieli -verkkokurssit valmentajille
 - materiaalit vanhemmille
 - podcasteja
 - webinaaritallenteet
 - uutiskirjeen tilaus

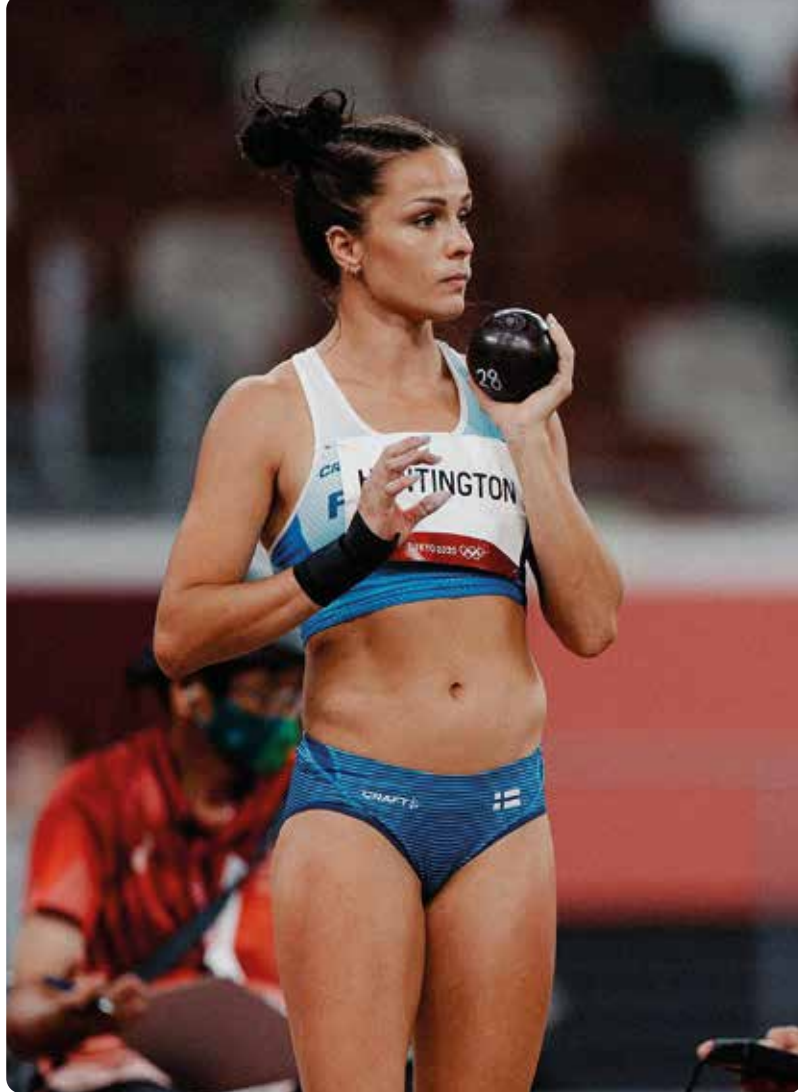
<https://mieli.fi/mieli-ry/hankkeet/>

Et ole yksin

*Urheiluharrastuksen on oltava turvallista
Kaikilla on oikeus nauttia harrastuksesta ilman pelkoa*
Et ole yksin on Väestöliiton ja urheiluyhteisön yhteinen palvelu epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisyyn ja tapauksiin puuttumiseen.

Sivustolta etoleyksin.fi löytyy yhteydenottokanavat sekä tietoa ja materiaaleja seuroille, urheilijoille ja vanhemmille.





Maria Huntington

Millainen lajitausta sinulla on, miten ja milloin 7-ottelusta tuli päälaji

Noin 16-vuotiaana siitä tuli päälaji. Sitä ennen olen harrastanut mm. koripalloa, lentopalloa, uimahyppyä, voimistelua ja vaikka mitä lajeja on tullut kokeiltua.

Miten sinusta tuli ammattiurheilija

2018 pääsin ensimmäisiin aikuisten arvokisoihin. Sitä kautta sain ensimmäisiä sponsoreita ja aloin päivittämään sosiaalista mediaa aktiivisemmin, jota kautta sponsoreita alkoi tulla lisää

Seuran merkitys lapsena, nuorena, nyt

Lapsena seura otti minut siipien suojaan monella tapaa ja mahdollisti urheilamisen. Sieltä opittiin myös paljon tärkeitä elämän taitoja, jotka ovat kantaneet pitkälle elämässä. Seuran kautta olen saanut elämäni parhaimmat ystäväni ja tukiverkoston, joka kantaa elämän vaikeillakin hetkillä.

Huntington akatemia: mitä, miksi, kenelle

Vähävaraisille nuorille, joiden urheileminen ei olisi muuten mahdollista. Tulen itse yksinhuoltajaperheestä ja ilman seuran apua en olisi pystynyt urheilemaan. Haluan antaa mahdollisimman monelle nuorelle mahdollisuuden urheilla vanhempien varallisuus tilanteesta huolimatta.

Lempitreeni

Räjähävät reenit, jossa saa täysillä tehdä ja vaikka samalla vähän kisailla.

Mieliruokasi

Siipipizza

Paras tapa rentoutua

Joko ystävien kanssa ravintolassa tai perheen kesken hyvää sarjan ja ruuan ympärillä

Tsemppimusiikkiasi

Eminem

Viime kauteen osui iso joukko erilaisia terveyshaasteita. Mitä Maria Huntingtonille kuuluu nyt?

Uusi sivu on kääntynyt viime kauden haasteiden jälkeen. Todella luottavainen ja innostunut olo tulevasta

Miten kuntoutuminen on edistynyt? Millaisin ajatuksin kohden uutta kautta? Tavoitteet tuleva hallikaudelle entä kesälle. Entä pidemmälle?

Kuntoutuminen on sujunut odotetusti ja olen päässyt palaamaan normaaliin harjoitteluun. Tulevalla kaudella tulen kisaamaan jo tammikuun lopulla ensimmäisen kerran ja pyrin saamaan paljon kisoja alle tulevia mm-kisoja ajatellen, jotka kisataan elokuussa. Iso tavoite on Pariisin olympialaiset 2024 ja siellä menestyminen.

Millainen urheilija on M. H.

Olen urheilija, joka pyrkii rikkomaan vanhoja kaavoja urheilussa ja rikkomaan lasikattoja. Sosiaalisessa mediassa näytän paljon arkea myös urheilun ulkopuolelta ja haluan inhimillistää urheilijoita ja näyttää, että urheilun ohella voi tehdä muutakin ja silti tehdä kovaa tulosta kentällä.

Mikä tekee sinusta hyvän seitsenottelijan

Olen monipuolinen ja räjähtävä fyysisiltä ominaisuuksilta. Luonteeltani olen rento tyyppi ja naurua riittää suoritusten välissä reeneissä.

Millainen kilpailija olet

Kilpailussa olen hyvin keskittynyt ja erilainen kuin vapaa-ajalla. Kilpailujen kehityskohteena olisi nimenomaan saada samaa rentoutta harjoituksista kilpailuihin.

Varalan valmennuskeskuksen ja Tampereen Urheiluakatemian johtaja Hannele Hiilloskorpi

Nuoruuden suurin haaveeni oli

Haaveita oli niin paljon, että niitä olisi voinut muille jakaa. Monet haaveista liittyivät urheiluun.

Muisto, joka säilyy mielessä koko elämäni

Omien lasten syntymät.

Nuorena ihailin suunnattomasti

Suomalaisia huippuyleisurheilijoita.

Opiskeluajaltani muistan

Paljon kivoja muistoja, mutta päällimmäisenä on ensimmäinen oma opiskelija-asunto ja **hauskanpito**.

Olen liikuttunut viimeksi kyyneliin, kun . . .

Tämän lehden henkeen sopivat liikituksen hetket koin viimeksi, kun suomen kansallislaulu soi yleisurheilun EM-kisoissa viime kesänä.

Nykyisin elämäni suurin nautinto on . . .

Hyvät ihmiset ympärillä. Perhe, ystävät, työkaverit.

Politiikka on mielestäni

Peli yhteiskunnallisten asioiden hoitamiseen.

Hermostun aina,

En hermostu helposti, mutta turha valittaminen saa toisinaan hermot pintaan.

Olen kateellinen vain, kun ...

En taida olla kateellinen, kun ei tule mitään mieleen.

Läheisilleni haluan sanoa

Yksi symboli vastaa kaikkia sanoja:

Pelkään kuollakseni

Liian vakavaa elämää.

Vapaamielisyys on

Avointa asennetta ja avarakatseisuutta.

Vapaa kasvatus

Tarkoittaa minulle rakkautta ja sopivia rajoja.

Nauroin viimeksi makeasti

Tänään nauroin hauskalle jutustelulle perheen kesken. Hyvät naurut ja huumori ovat elämän suola



En voisi antaa anteeksi

Haluan uskoa hyvään, ja siihen kuuluu anteeksi antaminen. Toisen tahallista vahingoittamista on vaikea ymmärtää ja anteeksi antaa.

Nykyään

Maailmassa eletään hurjia aikoja. Pidetään yhtä.

Jos olisi diktaattori . . .

Antaisin lapsille ja nuorille tasa-arvoisen mahdollisuuden tavoitella omia unelmia.

Haluan sanoa teille, että

Pidetään pilke silmäkulmassa.

Työpajan ja tiedonkeruun pohjalta nousseet kehittämiskohteet Hattulassa

- Perustetaan julkinen Facebook-ryhmä ”Tekemistä perheille Hattula”
- Nettisivu-uudistuksen yhteydessä luodaan Perheet-kohderyhmäsivu hattula.fi-sivuille
- Luontoliikunnan mahdollisuuksien selkeämpi kokonainen hattula.fi-nettisivuille
- Järjestetään yhteinen kehittämispalaveri mahdollisen hankkeen suunnittelemiseksi
- Valjastetaan pienet liikuntatilat perheliikunnan käyttöön markkinoinnin ja toimijoiden välisen yhteistyön keinoin
- Välitetään kyselyn tulokset kohdennetusti eri toimijoiden tietoon

vapaa-ajan toiminnan mahdollisuuksia. Yhteinen tekeminen edistää perheiden sosiaalista hyvinvointia ja sen huomioiminen viestinnässä voi houkuttaa yhteisen liikunnan pariin myös niitä perheitä, jotka eivät ennestään harrasta perheliikuntaa. Työpajan muiden kuntien esimerkkien pohjalta, kasvoi myös ymmärrys perheliikunnan valtavista mahdollisuuksista. Tämä herätti kysymyksen hanke- rahoituksen hyödyntämisessä, jotta perheiden toiveisiin pystyttäisiin vastaamaan mahdollisimman kattavasti.

Kunnilla monenlaisia tapoja edistää perheliikuntaa

Perheiden yhteisen liikkumisen toiminnan organisoiminen voi tarkoittaa kunnassa muun muassa yhteistyötä eri tasoilla ja eri toimijoiden välillä sekä poikkihallinnollista yhteistyötä ja vastuunjakamista paikallisten toimijoiden kanssa. Toiminnan organisointi voi olla myös arkiliikkumiseen kannustamista, omatoimisen liikkumisen mahdollisuuksien ja ohjatun liikkumisen lisäämistä. Perheliikunnan myötä seurat voivat saada mukaan toimintaan myös uusi harrastajia.

Tavoitteena voi olla myös luoda kunnalle perheiden yhteistä liikkumista tukevia rakenteita tai perheliikunnan strategista kehittämistä, johon sisältyvät yhteiset toimintatavat, asiakirjakirjaukset, taloudelliset resurssit ja kehittämishankkeet. Kunnan perheliikunnan edistämiseksi voi olla määritelty tavoitteet ja toimenpiteet sekä vastuuhenkilö, -henkilöt tai kunnan vastuutiimi.

Toimijoiden ja perheiden osaamisen lisääminen kunnassa voi tarkoittaa muun muassa toimijoiden liikunta- ja hyvinvointiosaamisen kehittämistä ja vahvistamista esimerkiksi koulutusten, työpajojen, seminaarien, yhteistyön tai verkostotapaamisten avulla. Perheliikunnan tietoisuutta voidaan kunnassa lisätä hyödyntämällä monipuolista teknologiaa ja järjestämällä toiminnallisia vanhempainiltoja ja tapahtumia eri vuodenaikoina.

TEKSTIT MAREENA LAINE JA JOHANNA PEKKANEN

Lisätietoa: www.liikkuvaperhe.fi



Liikkuva perhe -ohjelma on osa valtakunnallisia Liikkuvatkokonaisuutta, jotka tukevat hallitusohjelman tavoitteita liikkunnallisen kokonaisaktiivisuuden lisäämiseksi kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Ohjelma on käynnistynyt syksyllä 2020 ja sitä koordinoi Suomen Latu ry. Rahoituksesta vastaa opetus- ja kulttuuriministeriö.

Liikkuva perhe -ohjelman päätavoitteena on lisätä perheen ja sen lähipiirin fyysisesti aktiivista yhdessäoloa ja hyvinvointia. Perheiden yhteinen liikkuminen on liikuntaa, jota koko perhe ja lähipiiri - lapset taaperoista teineihin, vanhemmat, isovanhemmat, kummit ja ystävät - voivat harrastaa yhdessä.

Perheliikunta voi olla omatoimista tai arkiliikuntaa lähiympäristön mahdollisuuksien mukaan, jota voi toteuttaa niin ulkona kuin sisällä. Se voi olla myös ohjattua seurojen ja yhteisöjen harrastustoimintaa, perheliikuntatapahtumia tai perheiden lomaliikuntaa.

Maksuton

Liikkuva perhe -työpaja (3h) kuntatoimijoille yhteistyössä Liikunnan aluejärjestöjen kanssa

Työpajan tavoitteet: Kuntatoimijat (julkinen, yksityinen ja/tai kolmas sektori) hahmottavat perheliikunnan tilanteen kunnassa ja tunnistavat sen mahdollisuudet kunnassa ja ohjata aktiiviseen sektoreiden väliseen yhteistyöhön.

Kuntatoimijat kiinnostuvat tarjoamaan, lisäämään tai kehittämään perheelle suunnattua omatoimista liikuntaa, ohjattua liikuntaa tai viestimään perheliikunnasta (yhteistyössä ja yhdessä kehittäen).



Välitunnilla lapsi on keskiössä

Välkkäri-toiminnassa lapset saavat itse suunnitella ja kehittää välituntiliikuntaa. Motivaatiota ylläpidetään mahdollistamalla lasten omia ideoita. Kokeilemalla selviää, mikä toimii, mikä ei.

Välkkäriin on koulutuksen saanut välituntiliikuttajia, joka haluaa innostaa myös muita oppilaita mukaan liikkumaan ja leikkimään. He ohjaavat muille erilaisia pelejä ja leikkejä sekä kannustavat aktiivisempaan välituntiin. Välkkärikoulutuksessa pohditaan yhdessä, mikä vaalotunnista tekee mielekkään ja miksi fyysinen aktiivisuus on tärkeää. Välkkäriin ei tarvitse olla itse taitava liikkumaan, häntä auttaa onnistumaan hyvä organisointikyky ja taito innostaa muita liikkumaan.

Rakenna luottamussuhde oppilaisiin

Yhdeksänsadan oppilaan Nokian Harjuniityn yhtenäiskoulussa Välkkäri-toiminta on uusi asia, jonka liikunnan vastuupettaja **Petri Suojoki** on tuonut mukaan edellisestä työpaikastaan.

– Ensimmäinen tavoitteeni on välituntiaktiivointi, mikä voi tarkoittaa muuta kuin liikuntaa. En vielä tiedä, mitä oppilaat haluavat, mutta kyselyllä se selviää. Opettajana minun tehtävä on katsoa, ovatko toivotut asiat mahdollisia järjestää.

Ehdotuksia on jo sadellut; lapset toivovat pelien ja leikkien lisäksi välitunneille tietovisoja, taidetta, lautapelejä ja aarteensintää. Niitä vetämään Hämeen Liikunta ja Urheilu (HLU) koulutti Harjuniityssä kaksikymmentä 4.–5. luokkalaista. He tulevat järjestämään toimintaa itseään pienemmille, sillä Suojoen mukaan nuoremmat ottavat rohkean, isomman oppilaan helposti roolimalliksi.

– Tärkeintä on ryhmässä toimiminen ja ryhmän hallinta. Aluksi olen mukana välitunneilla niin paljon kuin lukujärjestys ja aika sallivat, mikä tarkoittaa myös ylimääräisiä välituntivalvontavuoroja. Sitten, kun rutiinit ja luottamussuhde ovat syntyneet ja lapset ovat rohkaistuneet, voin antaa hei-



dän toimia itsenäisemmin, Suojoki kuvailee.

Omat ideat motivoivat

Välkkäri-toiminnalle ominaista on, että lapset ideoivat myös omia leikkejä. Viime keväänä Liikunnan aluejärjestöjen Viuhvauh-välituntiliikuntakisassa Harjuniityn koulu pääsi palkintosisijoille, kun koulussa kerättiin runsaasti leikki-ideoita.

Tärkeintä Suojoen mukaan on kuunnella oppilasta ja lähteä mukaan mahdollisimman paljon kuulostaviin ideoihin.

– Toiminnan pitää kehittyä ja olla lasten näköistä, jotta Välkkärit jaksavat itse olla innostuneita ja kannustaa muita mukaan.

Yhtenäiskoulussa yhteiset tilat yläkoulun kanssa tuovat rajoitteita, kun esimerkiksi saliin ei aina pääse. Vaikeudet on Suojosta tehty ratkaistaviksi.

– Älkää pelätkö epäonnistumista, vaan kokeilkaa ja laittakaa toiminta rohkeasti pystyyn. Jos et kokeile, et tiedä onnistuuko. Jollei onnistu, kokeillaan jotain muuta, lähettää hän terveisiä kollegoilleen muissa kouluissa.

Onnistumisen avaimen hän näkee lapsissa, joiden tulee olla toiminnan keskiössä.

– Laita omat ideasi sivuun! Lasten pitää päästä toteuttamaan omia ideoitaan ja unelmiaan. Tulta päin!

Liikunnan aluejärjestöt ovat tarjonneet kouluille Välkkäri-koulutusta jo vuodesta 2009. Lisätietoja HLU:n lasten ja nuorten liikunnan asiantuntija Hannamari Laitinen, p. 040 8414 229.

Lapsen osallisuuden lisääminen on peruskoulun opetussuunnitelman keskeinen periaate.

TEKSTI: MAIJA AROSUO



Tampereen Icehearts tukee satoja lapsia ja nuoria

Pääkaupunkiseudulta käynnistynyt Icehearts-toiminta rantautui Tampereelle vuonna 2014, jolloin perustettiin ensimmäinen Icehearts-ryhmä Tesomalle. Vuosien myötä uusia joukkueita on perustettu Tampereelle lisää.

Icehearts tekee ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä joukkueurheilun avulla. Toiminnan ajatus on, että eskari-ikäisistä lapsista, joiden on arveltu hyötyvän tuesta koulutiellään, kootaan ryhmä. Ryhmälle nimetään oma kasvattaja, joka kulkee heidän mukanaan 12 vuoden ajan, koulutaipaleen alusta lähtien aina täysikäisyyden kynnykselle. Isossa roolissa toiminnassa on liikunta. Joukkue valitsee itselleen lajin, jota se harjoittelee säännöllisesti ja osallistuu myös kilpailutoimintaan.

Tampereella kaupunki on sitoutunut vahvasti pitkäjänteiseen toimintaan ja uusia ryhmiä on perustettu kaupunkiin useita. Nykyisin joukkueita on kaikkiaan 12 ja niissä on mukana n. 200 lasta, tyttöjä ja poikia. Tesoman lisäksi joukkueita on myös Annala-Kaukajärvi alueella sekä Hervannassa.

Tampereella joukkueiden valitsevat lajit ovat salibandy ja jalkapallo. Lisäksi nuoret viettävät yhdessä liikunnallista aikaa muidenkin lajien parissa. Tosia harrastetaan säännöllisemmin, toisia käydään kokeilemassa.

Haastavia aikoja

Koronarajoitukset osuivat isosti koululaisiin: koulunkäyntiin ja nuorten harrastuksiin. Oli kokoontumiskiellot, rajoitukset osallistujien määrissä ja etäkoulu. Haasteita kerrakseen, ihan kaikille.

– Nuoret pysyivät mukana yllättävän hyvin koronamurroksessakin. Omassa joukkueessani on 21 poikaa, joista suurin osa edelleen

mukana salibandyssä, toteaa kasvattaja **Petri Pätiälä** tyytyväisenä.

Pojat ovat etenkin toiminnan alkuvuosina olleet yhdessä toisten kanssa erittäin tiiviisti. Omasta porukasta on kehittynyt yksi yhteisö, johon kuuluminen on heille arvokasta. Lisäksi he ovat saaneet kasvattajalta paljon aikaa ja läsnäoloa. Koulutietä on kuljettu yhdessä säännöllisesti.

– Oma rooli on toimia vahvasti tukena ja mukana ihan siinä koulun arjessa ja iso osa työajasta kuluu koulutyössä. Me kasvattajat olemme koulussa tuttuja kaikille niin oppilaille ja opettajille kuin muullekin koulun henkilökunnalle, kertoo Pätiälä.

Kasvattaja rooli on elää lapsen ja nuoren arjessa, koulussa ja koulun jälkeisessä harrastustoiminnassa. Linkkinä perheen ja koulun välissä, ja mukana monissa arjen kohtaamisissa.

Pirkan Pyöräilyn lahjoitustuotto liikuntaan

Kesän 2022 Pirkan Pyöräilyn osanottajat saivat halutessaan palauttaa osallistumismitalin uudelleen käytettäväksi ja mitalin hinta lahjoitettiin hyväntekeväisyyteen.

– Pirkan Pyöräily on liikuntatapahtuma, minkä johdosta halusimme ehdottomasti lahjoittaa summan lasten liikkumisen edistämiseen. Tampereen Icehearts toiminta valikoitui luontevasti kohteeksi, perusteli Kaisa Björn valintaa.

Lisää Icehearts-toiminnasta: www.icehearts.fi



Tampereen Icehearts-kasvattajat koolla Kaupissa.

Herkkäkorvaisen etanan liikuntaseikkailu

”Tervehdys lapset, minun nimeni on Herkkäkorvainen etana. Minä olen ollut pitkällä kesälomalla ja haluaisin kovasti kertoa teille minkä hurjan jännittävän kesälomaseikkailun minä koin. Mutta hei, haluaisitteko tekin päästä mukaan seikkailuun?”

Näin alkoi Sastamalassa perhepäivähoitoryhmien liikuntaseikkailu. Kaikki perhepäivähoitoryhmät saivat noin viikkoa ennen seikkailua kirjeen Herkkäkorvaiselta etanalta, jossa etana kutsui lapset mukaan seikkailuun. Herkkäkorvainen etana toivoi lasten askartelevan seikkailuun mukaan seikkailuviirin sekä keksivät seikkailunimen omalle ryhmälle.

Syyskuisena tiistaiamuna Hopun Urheilupuistoon saapui kolme isoa linja-autoa kyydissään noin 80 pientä ja vähän isompaa innokasta seikkailijaa. Hopun urheilupuistoon oli valmisteltu viisi erilaista tehtävapistettä, liikunta lisällä tietysti.

Liikuntaseikkailussa päästiin mm. pallottelemaan ja kaatamaan heittämällä tai potkaisemalla numerotötsiä, tunnetaitopisteellä päästiin myös harjoittelemaan eri liikkumistaitoja kuten hyppimistä ja tasapainoilua, metsästä kerättiin lehtiä, käpyjä ja muita luonnonmateriaaleja askartelua varten, yhdellä pisteellä tarvittiin lasten apua kun roskaaja-rotta oli heitellyt luontoon erilaisia roskia ja viimeisellä pisteellä odotti Herkkäkorvainen etana, jonka kanssa tunnistettiin erilaisia värejä ja saatiin hiki pintaan juoksemalla.

Seikkailu jatkui vielä myöhemmin perhepäivähoidossa, kun seikkailun aikana kerättyistä luonnonmateriaaleista lapset saivat askarella Herkkäkorvaiselle etanalle uusia ystäviä. Liikuntaseikkailu oli osa Leiki ja Liiku Sastamala -hanketta.

TEKSTI SATU RAUTANEN



Herkkäkorvainen etana, joka kuuluu Askeleittain tunne- ja kaveritaito-opeutusohjelmaan.



Mukana seikkailussa Prinsessadinot.



Motoriikkatikkaissa hyppimistä

Herkkäkorvaisen etanan uudet ystävät, jotka askarrettiin seikkailussa kerättyistä luonnonmateriaaleista.



Seikkailuviirit mukana kohti seuraavaa tehtävapistettä



Kehon Kuntoindeksi -mittaukset Kanta-Hämeen keskussairaalan henkilökunnalle

Erilaiset kuntotestit ja mittaukset ovat osa HLU:n työhyvinvointi toimintaa. Hämeen Liikunta ja Urheilu toteutti yhteistyössä Varalan urheiluopiston opiskelijaporukan kanssa mitauspäivän Kanta-Hämeen keskussairaalla henkilökunnalle.

Kahden päivän aikana mittauksia toteutettiin lähes taukoamatta, kun noin 260 henkilöä kävi Kehon Kuntoindeksi -mittauksessa.

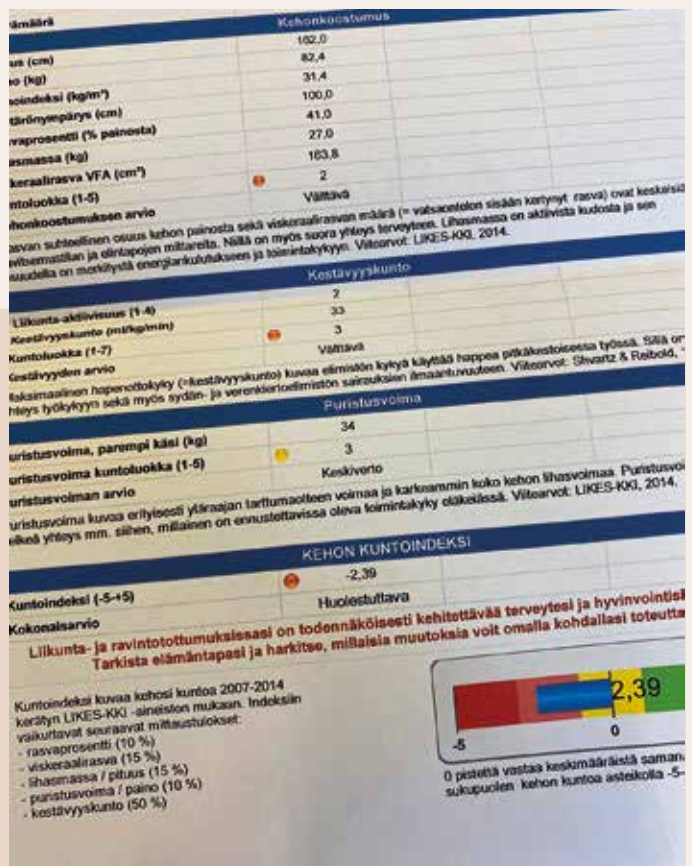
Vastaavanlainen mittaus on toteutettu sairaalan henkilökunnalle vuonna 2018, josta toive uusintamittauksiin heräsikin.



Kestävyyskunto määritetään Polarin kuntotestillä makuuasennossa mahdollisimman hyvin rentoutuen. Tulos on arvio maksimaalisesta hapenottokyvystä, joka kuvaa kestävyyskuntoa.



Kehonkoostumuksen mittaus InBody 770 -mittalaitteella tapahtuu nopeasti ilman hengästymistä tai hikoilua. Laite mittaa lihasten ja rasvan määrää, lihastasapainoa ja sisäelinten ympärillä olevaa viskeraalirasvaa.



Kehon kuntoindeksistä tulostetaan asiakkaalle palautekortti, johon on koottu mittauksien tulokset ja kerrotaan niiden painoarvo lopputulokseen. Visuaalinen "liikennevalo" kertoo kehosi kuntoindeksin.

Kehon Kuntoindeksi

Mittaus on helppo toteuttaa työpäivän lomassa, työpaikan työhyvinvointitapahtumassa tai kokousta rytmittämään. Mittaustilanteeseen ei tarvitse pukeutua liikuntavarusteisiin, vaan voit osallistua niissä vaatteissa, joihin olet normaalisti pukeutunut sinä päivänä.

Kehon kuntoindeksin mittausosioilla on tutkitusti ennustettavaa tulevaisuuden toimintakykyä ja terveyttä.

Kehon Kuntoindeksissä mitataan seuraavat osiot:

- kehonkoostumus (InBody-mittaus)
- vyötärönympäry
- kestävyyskunto (Polarin kuntotesti lepotilassa)
- puristusvoima
- palaute terveyden tueksi

Erityisesti Kehon kuntoindeksi soveltuu henkilöille, joilla on muuten korkea kynnys osallistua kuntotestauksiin.

400 askelta vähemmän

Suomalaisten liikemittarilla mitattu liikkuminen vähenee koko kouluiän, tasoittuu työiässä ja vähenee edelleen eläkeiässä, selviää UKK-instituutin laatimasta raportista. Vähäinen liikkuminen ja heikentyvä kunto haastavat työurien pidentymistä.

Vuosina 2018–2022 toteutetuissa väestötutkimuksissa liikkumista mitattiin liikemittarilla seitsemän peräkkäisen vuorokauden ajan. Työikäisille kertyi keskimäärin 7 247 askelta päivässä ja ikäihmisille 4 365 askelta päivässä. Työikäisten päivittäiset askeleet vähentyivät erityisesti miehillä verrattuna neljä vuotta sitten mitattuun tietoon. Askeleiden määrä on vähentynyt keskimäärin 400 askelta päivässä verrattuna neljän vuoden takaisiin mittauksiin.

Liikkuminen vähenee kahdessa kohdassa elämäntaakasta: koko kouluiän alakoulusta lukiolaisiin ja eläkeiässä.

– Suurin osa liikkumisesta kertyi lyhyistä, alle 5 minuuttia kerrallaan kestäneistä jaksoista, selventää vanhempi tutkija **Pauliina Husu** UKK-instituutista.

Työikäisten tavallisin liikkumisen muoto oli kävely. Toiseksi tavallisin muoto oli kuntosaliharjoittelu. Ikäihmiset ilmoittivat piha- ja puutarhatyöt ja kävelyn yleisimmäksi liikkumisen muodokseen.

– Aikuisten tyypillisimmät syyt liikkua olivat fyysisen kunnon ylläpitäminen tai parantaminen ja oman terveyden edistäminen, Husu kiteyttää.

Yleisimpänä liikkumisen esteenä työikäiset mainitsivat ajan puutteen ja ikäihmiset pysyvän fyysisen vamman tai toimintakyvyn rajoitteen.

– Ikäihmisten liikkuminen näyttäisi eroavan kaupeungeissa ja maaseudulla. Maaseudulla asuville ikäihmisille näyttäisi kertyvän enemmän kevyttä liikkumista ja vähemmän pitkäkestoista paikallaanoloa.



6 SUOSITUINTA LIIKUNTALAJIA

Naiset

1. kävely
2. kuntosali
3. juoksu/hölkä
4. sauvakävely
5. pyöräily
6. ryhmäliikunta



Miehet

1. kävely
2. kuntosali
3. pallopelit
4. juoksu/hölkä
5. pyöräily
6. hiihto



YLEISIMMÄT LIKKUMISEN ESTEET

Ajan puute	Pysyvä fyysinen vamma tai toimintakyvyn rajoitus	Kiinnostuksen puute	Taloudelliset tekijät
57 %	21 %	14 %	7 %

Tämä on yksi asia, jota täytyy jatkossa analysoida lisää, UKK-instituutin johtaja **Tommi Vasankari** lupaa.

Kaikki tutkitut ikäryhmät viettivät suurimman osan valveillaoloajastaan paikallaan istuen tai makoillen.

Heikkenevän kunnon ja pitenevien työurien haastava yhtälö

Liikuntaraportin tulokset osoittivat, että työikäisten kunto heikkenee nuoremista vanhempiin ikäryhmiin siirryttäessä. Koululaisten Move!-mittausten ja Puolustusvoimien seurantojen mukaan näissä ikäryhmissä erityisesti kestävyyskunto on heikentynyt viimeksi kuluneiden vuosien aikana.

– Lisääntyvä ylipaino sekä nuorten aikuisten huononeva kestävyyskunto ja heikkenevä lihaskunto on huolestuttava yhdistelmä, toteaa Vasankari.

– Näistä aiheutuu tuleville vuosikymmenille valtava terveyden sekä työ- ja toimintakyvyn haaste, hän jatkaa.

Mittausmenetelmien kehittyminen mahdollistaa liikunnan ja paikallaanolon aiempaa tarkemman ja monipuolisemman kuvaamisen.

– Jatkossa tarvitaan sekä liikemittareita että luotettavia ja päteviä kyselyitä väestön liikunnan mittaamiseksi ja liikunnan suosituksen toteutumisen arvioimiseksi, Vasankari päättää.

*Liikuntaraportti : Suomalaisten mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2022:33
Infograafit: UKK-instituutti*



Kuvat: Tero Takalo-Eskola, HLU

YLEISIMMÄT LIIKUNTAPAIKAT

- Aito luonto
- Kevyen liikenteen väylät
- Ulkoilualueet



YLEISIMMÄT LIIKUNTAPALVELUT

Oma-
toimisesti
94 %

Liikunta-
alan
yritykset
32 %

Liikunta-
tai urheilu-
seura
21 %

Liikuntapajat ovat lisänneet Puropuiston henkilöstön liikunnan riemua

Puropuiston päiväkodin henkilökunta sai vuonna 2020 Nokian kaupungin Vuoden Työyhteisöteko -palkinnon henkilöstön liikuntapajoista, joissa he kokeilivat yhdessä eri liikuntalajeja. Liikuntapajat jatkuvat edelleen ja niistä on tullut toimiva tapa lisätä henkilöstön liikkumista. Liikuntapajoilla on ollut positiivisia vaikutuksia työhyvinvointiin ja ne ovat lisänneet liikunnan iloa.

Idea liikuntapajoihin lähti henkilöstön toiveista ja olosuhteiden pakosta

Puropuiston päiväkodissa pidettiin aiemmin kerran vuodessa henkilöstön kolmen tunnin liikuntailta. Sen haasteena oli vaikeus keksiä lajia, joka olisi kiinnostanut kaikkia. Osa työntekijöistä koki liikuntaillan jopa epämiellyttävänä, jos siellä kokeiltiin jotain itselle vaikeaa lajia.

Päiväkodissa toteutetaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa, jonka tiimoilta työntekijät olivat aiemmin toivoneet enemmän työyhteisön yhteistä liikkumista. Tarve liikuntaillan kaltaiselle henkilökunnan yhteiselle liikkumiselle tunnistettiin, mutta toteutus ei sellaisenaan toiminnut. Päiväkodin liikuntatyöryhmä halusi kehittää toimintaa siihen suuntaan, että se innostaisi kaikkia liikkumaan.

Liikuntapajojen syntyyn vaikutti myös koronapandemia, kun isot kokoontumiset kiellettiin. Näin henkilöstö alkoi kokeilla eri lajeja pienissä ryhmissä. Samalla aiempi kolmen tunnin liikuntailta pilkottiin tunnin liikuntapajoiksi. Kolmeen tunnin liikuntapajaan osallistumisen saa vähentää työajasta, moni on osallistunut useampaankin, koska ne ovat olleet niin kivoja.

Rohkeus ehdottaa ja kokeilla eri lajeja on lisääntynyt

Toiminta lähti liikkeelle liikuntatyöryhmän aktiivisten jäsenten vetämillä liikuntapajoilla. Alun esimerkin myötä kynnys ehdottaa oman kiinnostuksen ja osaamisen mukaisia lajeja pajoihin on madaltunut, samoin kynnys kokeilla erilaisia lajeja. Kuka tahansa voi ehdottaa mitä tahansa liikuntalajeja. Ehdottaja päättää paikan ja ajan sekä kirjaa läsnäolijat. Vuorotyö asettaa omat haasteensa liikuntapajojen aikatauluille, mutta tarjontaa on niin paljon, että jokainen pystyy osallistumaan toimintaan. Esimerkiksi tämän vuoden elokuussa järjestettiin 10 erilaista liikuntapajaa.

– Pajoissa on hyödynnetty laajasti henkilöstön osaamista ja vahvuuksia. Lajien kirjo on ollut valtavaa, hiljainen tieto on saatu esiin



Puropuistolaisia pyöräretkellä

ja työkavereita on opittu tuntemaan paremmin. Työyhteisössä on kokeiltu muun muassa mölkkyä, vesijuoksua, padelia, kiipeilyä ja pesäpalloa. Liikuntapajat ovat lisänneet iloista pulinaa kahvihuoneessa, kun edellisen päivän lajia on muisteltu innostuneesti. Pajat ovat saaneet ihmisiä käymään harrastamassa erilaisia lajeja myös itsekseen, kun kynnys kokeilla on ylitetty työkavereiden kanssa, kertoo **Sami Pulkkinen**.

– Tämänkaltaisen toiminnan käynnistämisessä jonkun pitää olla esimerkkinä ja olla alussa aktiivinen. Esimiehen tuki ja yhteinen ymmärrys toiminnan hyödyistä ovat ehdoton edellytys liikuntapajoille. Kun tukea löytyy on itse toiminnan toteuttaminen helppo ja hauska tapa lisätä työyhteisön hyvinvointia, painottaa **Jari Koski**.

Liikuntapajojen kaltaisella toiminnalla paljon hyviä vaikutuksia

Liikuntapajat jäivät elämään koronarajoitusten päätyttyä. Ne ovat lisänneet sekä työhyvinvointia että työyhteisön yhteenkuuluvuutta.

– Puropuisto on iso työyhteisö, jossa työskentelee noin 60 ihmistä. Liikuntapajoissa on päässyt viettämään aikaa myös sellaisen työkavereiden kanssa, joiden kanssa ei ole päivittäin tekemisissä. Työkavereiden seura on ollut monelle tärkeä sosiaalinen tuki, joka on lisännyt rohkeutta kokeilla uusia lajeja. Pienessä ryhmässä harrastaessa on vähemmän paineita kuin koko talon liikuntaillassa, kiittelee **Kia Luhtala**.

– Liikuntapajoilla on ollut myös positiivinen vaikutus sairauspoissaoloihin, kertoo päiväkodin johtajan **Anne Soini**.

HLU:lta apua työntekijöiden työhyvinvoinnin edistämiseen

HLU on osaltaan tukemassa varhaiskasvatuksen työhyvinvointia! Työhyvinvointiin on luotu täysin varhaiskasvatukseen suunnattu työpaja, joka pitää sisällään tunnin luento-osuuden hyvinvoinnin teemoista sekä noin 50 min kevyen liikunta osuuden.

Varhaiskasvatuksessa voi myös hyödyntää monia muita HLU:n tarjoamia työhyvinvointikonaisuuksia kuten matalan kynnyksen kuntomittauksia, hyvinvointi luentoja tai lajikokeiluja.

TEKSTI: ANNA ALI-HOKKA

Urheilun suositukset energiansäästöön

Energiakriisi eli energian hinnan ja saatavuuden ongelmat haastavat koko yhteiskuntaa Suomessa ja koko Euroopassa. Suomen Olympiakomitea kaikki liikunnan ja urheilun toimijat mukaan Astetta alemmas -energiänsäästökampanjaan

Energiansäästö hillitsee seuroille ja harrastajille koituvia kustannuksia. Energian korkea hinta kasvattaa myös liikuntapaikkojen energialaskua, mikä voi heijastua tilojen käyttömaksuihin ja lopulta harrastamisen kustannuksiin.

Energiaa tulee säästää, jotta sitä riittää myös liikuntapaikoille. Liikuntapaikkojen käyttäjinä voimme osaltamme vaikuttaa energiankulutukseen ja tehdä oman osamme, jotta liikuntapaikat pysyvät auki ja tarpeelliset valaistukset päällä. Liikuntapaikkojen sulkeminen olisi monella tapaa kestävä ratkaisu.

Energian kulutuksen vähentäminen on vastuullista ja edessä joka tapauksessa. Energiänsäästötoimet kannattavat, oli kriisiä tai ei. Energiaa säästävät toimintatavat ja investoinnit ovat tarpeen joka tapauksessa ilmastonmuutoksen hillitsemiseksi.

Näillä perusteluilla haastamme koko liikunta- ja urheiluyhteisön mukaan energiansäästötalkoisiin!

Säästökohteita löytyy

- Kulutusvoista ja matkustamisesta
- Tilojen lämmityksestä, ilmanvaihdosta ja valaistuksesta
- Lämpimän veden käytöstä
- Sähkölaitteiden kuten pyykinpesukoneen ja kiukaan käytöstä

Energiansäästötapoja on niin seuroille, lajiliitoille ja muille liikuntajärjestöille, liikuntapaikoille kuin meille jokaiselle liikkujalle.

Tutustu tarkemmin www.olympiakomitea.fi



Nokian notkeat näädät -toiminta tarjoaa

Nokialla käynnistyi syksyllä kaksi matalan kynnyksen liikuntaryhmää, jotka on suunnattu mielenterveyskyntoilijoille. Toiminta on avointa kaikille kiinnostuneille. Nokian notkeat näädät on Nokialla kaupungin, Nokian Palloseuran ja Hämeen Liikunta ja Urheilun yhteistyön tulos. Kansainvälisen hankkeen mukaista toimintaa toteutetaan myös Tampereella.

Nokialla toimii kaksi ryhmää

Nokian Notkeat Näädät nimen alla pyörii viikottain kaksi ryhmää Nokianvirran koulun liikuntasalissa. Toinen ryhmistä tarjoaa rahallista matalan kynnyksen perusliikuntaa ja toisessa pelataan eri palloilulajien pyörteissä. Kummassakin ryhmässä liikutaan turvallisesti koulutetun ohjaajan vetämänä. Vaikka liikutaankin ryhmässä, huomioidaan aina yksilölliset tarpeet ja osallistujien mahdolliset rajoitteet.

Toiminta on kaikille avointa ja maksutonta, eikä se vaadi ennakkoilmoittautumista tai sitoutumista. Mukaan ovat tervetulleita kaikki sen omakseen kokevat. Ryhmään voi tulla koska vaan kesken kauden.

– Liikunta vahvistaa mielenterveyttä ja arjen toimintakykyä monin tavoin. Liikunnan avulla psyykinen oireilu voi helpottaa, stressinhallinta parantua sekä vireystaso ja energisyys kasvaa. Liikunta voi helpottaa myös uniongelmiä, summaa Nokian kaupungin mielenterveys- ja päihdepalveluiden osastonhoitaja **Terhi Leskinen** liikunnan hyviä terveysvaikutuksia.

– Ryhmässä liikkuminen altistaa sosiaaliselle kohtaamiselle ja mahdollistaa vuorovaikutuksen muiden samassa tilanteessa olevien kanssa, joten ryhmät tarjoavat myös hyvää vertaistukea, Leskinen kannustaa.

Yhteistyöllä eteenpäin

– Seuratasolla on jo hetken aikaa kartoitettu erilaisia mahdollisuuksia lisätä liikunnan tarjontaa uusille kohderyhmille. Kun HLU:lta keväällä kysyttiin kiinnostusta lähteä mukaan tähän pilottiin, niin olimme heti valmiit. Lisäksi ohjaajaksi löytyi tarvittavat mitat täyttävä, seuran entinen pelaaja ja psykiatrinen sairaanhoitaja **Sami Ekmark**, kertoo Nokian Palloseura ry:n toiminnanjohtaja **Sami Päivinen**.

– Kun kaupunkikin osoitti oman mielenkiintonsa projektiin heti alusta alkaen, oli päätös selvä. Yhteistyö on sujunut ainakin näin alkutaipaleella todella hyvin. Toivottavasti saadaan ryhmät hyvin käyntiin ja toiminta vakiintumaan myös tuleville vuosille, jatkaa Päivinen.



- Hämeen Liikunta ja Urheilu ry on yhtenä kumppanina kansainvälisessä Erasmus+ Sport -rahoitteisessa EASMH-hankkeessa (European Alliance for Sport and Mental Health).
- Hanke toteutetaan vuosina 2021–2023. Sen tavoitteena on edistää liikuntaa osana mielenterveyskuntoutusta.
- Jokaisesta kumppanimaasta kerättiin 2–3 valmentajan ryhmä, joille annettiin työkaluja ja koulutusta kuntouttavan liikunnan järjestämiseen.
- Keskeisenä toimenpiteenä pilotoidaan matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, joiden pääkohderyhmänä ovat mielenterveyskuntoutujat, mutta myös muut ovat tervetulleita.
- Kansainvälisinä kumppaneina hankkeessa ovat mukana European Culture and Sport Organization – ECOS Italiasta, European Psychiatric Association – EPA, Everton in the Community – EitC Englannista, University of Constanta – OVIDIUS Romaniasta, University of Campania – UNICAMPANIA Italiasta, European Platform for Sport Innovation – EPSI Belgiasta sekä Hämeen Liikunta ja Urheilu ry HLU Suomesta.

a liikuntaa mielenterveyskuntoutujille



– Pilottien päätyttyä arvioidaan niiden onnistumista. Tavoitteena on, että luotaisiin toimiva malli, joka huomioi resurssit, kumppanuudet, sekä osallistujien ohjautuminen ryhmään, jotta myös jatkossa pystytään tarjoamaan liikuntatoimintaa tälle kohderyhmälle, kertoo Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n asiantuntija **Kaisa Björn**.

– Hanke on lähtenyt hyvin liikkeelle ja ryhmissä on ollut hyvin kävijöitä mutta mukaan mahtuu vielä, jatkaa Björn.

– Kaupungin liikuntapalvelut haluaa olla mukana oppimassa, mutta myös tukemassa ja kehittämässä soveltavan liikuntatarjonnan eri muotoja Nokialla. Tämä hanke tarjoaa siihen hyvän mahdollisuuden. Jos pilotti tavoittaa kohderyhmän, ajatuksena on, että liikuntaryhmät voitaisiin toteuttaa hankkeen päätyttyä seuran ja kaupungin välisenä yhteistyönä: urheiluseura vastaisi liikuntaryhmän käytännön järjestelyistä ja osallistujia ryhmiin voisi ohjautua mukaan esimerkiksi liikuntaneuvonnan ja mielenterveyspalvelui-

den kautta. Tiloina käytettäisiin kunnan liikuntatiloja, suunnittelee Nokian kaupungin liikuntapalvelupäällikkö **Hanna Murotie**.

Tampereellakin pilottiryhmä

Hanketta toteutetaan myös Tampereella yhteistyössä Sopimusvuori ry:n kanssa. Tampereella kokoontuu yksi liikuntaryhmä, jossa on vaihtelevasti 5–10 kävijää. Ryhmän kanssa on toteutettu monia erityyppisiä liikuntamuotoja, kun esimerkiksi kuntosali tai metsässä kävelyä. Ryhmä siirtyy liikuntapaikalle aina yhdessä, jonka avulla pyritään madaltamaan osallistumiskynnystä.

Liikuntatuokion jälkeen käydään aina myös palautekeskustelu, miten tunti sujui ja mikä mieli siitä osallistujille jäi.

Kaikki pilotit jatkuvat vuoden loppuun. Hankkeen yhtenä tavoitteena on, että toimintatavoilla saataisiin luotua pysyviä malleja kuntiin.



Eduskuntavaalit ja liikunta

Kevään vaaleissa valitaan 200 kansanedustajaa päättämään maamme asioista. Liikunnan ja urheilun osalta he päättävät valtion liikunnan määrärahoista, yhteensä n. 160 milj. € (mm. hankkeet ja rakentaminen, kunta- ja järjestöavustukset sekä tutkimus- ja urheilijatuet). Lisäksi normiohjaus (lait ja asetukset sekä säädökset) määrittelee liikunnan verotuskysymyksiä (lupavaatimuksia, alvprosentteja sekä verottomia matka- yms. veroetuja) mm. vapaaehtois- ja järjestötyön tekijöille.

Informaatio-ohjauksen avulla toimijoille kohdistetaan velvoitteita ja toiveita mm. vastuullisen toiminnan ja hyvän hallinnon kehittämiseen.

HLU on asettanut yhdessä kumppaneidensa kanssa tulevalle eduskunnalle seuraavia liikuntapoliittisia tavoitteita:

Liikunnan lisääminen hallituksen yhdeksi kärkitavoitteeksi.

Näin voidaan ehkäistä kansansairauksia, lisätä hyvinvointia, vahvistaa tuottavuutta sekä vastata kestävyysvajeeseen, vahvistaa suomalaisten yhteisöllisyyttä sekä mahdollistaa uudet elämykset ja inspiraatiot

- Liikunnan valtionrahoitus tulee pitää vähintään nykytasollaan (160 milj. € / vuosi), koska liikuntaa tarvitaan vähintään yhtä paljon tai enemmän kuin aiempina vuosina.
- Valtionrahoitusta tulee kanavoida myös STM:n päälukasta, koska liikunta on kaikkien vakavimpien kansansairauksien olennaista ennaltaehkäisyä.
- Liikuntayhteisön tulee itse kehittää muita rahoituslähteitä, kuten omaa varainhankintaa.

Elinikäisen liikunnan lisäämisen

- Liikkuvat-kokonaisuuden toteutus
- Yhdistetään elämäntavan eri ohjelmat

Verotus:

- Sovelletaan 10 %:n alv. liikuntapalveluihin, joissa pääpaino on opetuksessa ja koulutuksessa
- Vapaaehtoistyön verovapaa kilometrikorvaus 5 000 €
- Vapaaehtoistyön verovapaa korvaus esim. 2 500 €

URHEILUSEURA 2030 tulevaisuustyö käytiin

- Vapaaehtoistoiminnan esteet ja uudet innovaatiot
- Yhteisöllisyyden arvot ja asennekasvatus
- Vapaaehtoistyö ja ammattilaisuus

Kehitetään Harrastamisen Suomen mallia

- Luodaan hyvistä käytänteistä rakennemalleja toteutukseen

Kuntien HYTE kerroin 1%:sta 3%:iin

- Triplataan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lisäosa = tulososa ja siihen varattava määräraha valtion budjettiin. Tämä tukisi oivalla tavalla ennakoivan terveydenhuollon toteutumista eli **toimisi kunnille aidosti tulosperusteisena kannustimena** ja säästäisi yhteiskunnan raharesursseja (toimisi hyvinvointialueiden kustannuspaineiden vähentäjänä). Nyt tehty suunnitelma on niin vaatimaton, ettei toimi kannustimena kunnille.

Huippu-urheilu

- Kaksoisurien tukitoimet
- Innovoidaan Suomeen urheilijatutkinto

Lisää liikettä, liikuntaa ja urheilua

Vain viidesosa suomalaisista liikkuu terveyden kannalta riittävästi ja liikkumattomuuden kustannukset yhteiskunnalle ovat 3,2-7,5 miljardia vuodessa. Liikkumattomuuden kustannukset ovat kasvussa, muun muassa koska väestömme ikääntyy ja lapset liikkuvat liian vähän. Yhtenä tavoitteenamme on varmistaa, että vähäisen liikunnan yhteiskunnallinen ongelma konkretisoituu poliittisiksi toimiksi.

EDELITYKSIÄ LIKUNNALLE JA URHEILULLE | Vahvistetaan rahoitusta ja rakenteita

Vahvistetaan liikunnan ja urheilun rahoitusta, jotta liikunnan pitkäjänteinen edistäminen on mahdollista. Monipuolistetaan liikunnan valtionrahoitusta.

LIKETTÄ ARKEEN | Kehitetään Liikkuvat-kokonaisuutta ja arkiliikunnan edellytyksiä

Jatketaan ja vahvistetaan elämänsäntien liikkumisohjelmia: kehitetään Liikkuvat-kokonaisuutta vaikutusarvioiden perusteella. Vahvistetaan toimien kattavuutta elämän nivelvaiheissa. Varmistetaan hyvät edellytykset arkiliikunnalle, kuten kävelyille, pyöräilylle ja ulkoilulle.

MIELEKÄS LIKUNTAHARRASTUS JOKAISELLE LAPSELLE | Kehitetään Harrastamisen Suomen mallia

Lisätään liikettä koulupäivään ja sen välittömään yhteyteen. Varmistetaan, että lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus harrastaa liikuntaa omalla tasollaan. Rakennetaan kokeiluista mahdollistavia polkuja pidempikestoiseen liikuntaharrastamiseen, seuratoimintaan ja urheiluläkouluihin.

YHTEISÖLLISYYTTÄ SEUROISSA | Tuetaan liikunnan kansalaistoimintaa

Vahvistetaan liikunnan kansalaistoiminnan edellytyksiä elpää koronapandemiasta ja siten autetaan ihmisiä palaamaan harrastusten pariin. Lisätään pitkäjänteisyyttä pitämällä liikunnan ja urheilun kansalaistoiminnan avustussuoruuksia vähintään ennallaan ja siirtymällä useampivuotisiin avustuspäätöksiin.

MENESTYSTÄ JA ELÄMYKSIÄ | Edistetään huippu-urheilua

Edistetään huippu-urheilun ammattilaisuutta ja toimintaedellytyksiä tukemalla urheilijoita, valmentajia ja urheiluakatemiaita, kehittämällä urheilijoiden ja valmentajien osaamista sekä parantamalla urheilijoiden sosioekonomista asemaa. Vahvistetaan urheiluläkoulujen, toisen asteen urheiluoppilaitosten ja huippu-urheilijamyönteisten korkeakoulujen asemaa.

Lähde: www.olympiakomitea.fi





Ystävät liikkeelle

- Liikunnan alueseminaari 14.2.2023

Tervetuloa liikunnalliseen seminaariin, jossa opit uutta, verkostoidut ja pääset myös itse liikkumaan. Tarjolla on luentoja, työpajoja, liikkumista sekä runsaasti keskustelua ja verkostoitumista. Ohjelma on suunnattu varhaiskasvattajille ja varhaiskasvatuksen liikkumisen edistämisen parissa työskenteleville sekä perusopetuksen ja toisen asteen henkilökunnalle.

Seminaari alkaa liikunnallisella tuokiolla, jonka aikana kuulette aluehallintoviraston ajankohtaisista asioista. Tämän jälkeen Panu Moilanen kertoo ajankohtaisessa puheenvuorossaan miten poikkeuksellinen maailmanpoliittinen tilanne ja uusi normaali vaikuttavat yksilöiden arkeen ja yhteiskuntaan yleisesti sekä miten fyysisellä aktiivisuudella voidaan edistää kriisinsietokykyä tässä tilanteessa.

Päivän aikana pääset vaihtamaan ajatuksia työtehtävien - varhaiskasvatus, perusopetus ja 2. asteen oppilaitokset - mukaisissa ryhmissä.

Lounastauolla pääset ulkoilemaan erilaisissa liikunnallisissa pisteissä samoin seminaarin lopussa olevat työpajat sisältävät liikkumista sekä vinkkejä omaan työhön.

Aika: 14.2.2023 klo 9:00-15:45

Paikka: Kauppi Sport Center, Kuntokatu 17, Tampere

Hinta: Maksuton seminaari sisältää ohjelmaa sekä aamu- ja iltapäiväkahvit. Lounas on omakustanteinen.

Ilmoittautuminen: <https://avi.fi/tapahtuma/-/c/1152619>
Seminaariin mahtuu 120 osallistujaa. Jokaiseen työpajaan mahtuu 30 osallistujaa. Paikat täytetään ilmoittautumisjärjestyksessä.

Järjestäjät: Hämeen Liikunta ja Urheilu, Keski-Suomen Liikunta, Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu, Keski-Pohjanmaan Liikunta sekä Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto

Ohjelma:

klo 9.00 **Aamukahvit**

klo 9.30 **AVI:n liikunnalliset terveiset**

liikuntatoimen ylitarkastaja **Satu Sjöholm**, Länsi- ja Sisä-Suomen aluehallintovirasto

klo 10.00 **Turvallisuus, kriisit ja resilienssi**

lehtori **Panu Moilanen**, Jyväskylän Yliopiston IT-tiedekunta

klo 10.45 **Mitä kuulumme ja miten hyödynnämme omassa työssämme**

- aamun alustusten pohdintaa pienryhmissä

klo 11.15 **Raitista ilmaa ja ravintoa**

- toimintapisteet ulkona ja lounas (omakustanteinen)

- toimintapisteiden järjestäjinä mm. Tevella, Suomen Golfliitto, Suomen Latu

klo 12.45 **Lasten liikunnan suurimmat haasteet ja ratkaisut**

- Kollegoiden kanssa keskinäistä näkemysten jakamista, omien ajatusten testaamista sekä yhdessä pohtimista ja ratkaisujen etsimistä.

- Keskustellaan työtehtävien - varhaiskasvatus, perusopetus ja 2. asteen oppilaitokset - mukaisissa ryhmissä

klo 14.15 **Iltapäiväkahvit**

klo 14.45 **Työpajat** - valitse yksi

1. Ryhmäytymistä pallon kanssa ja ilman!

2. Kuntonyrkkeilyä taukojumppaan ja liikuntatunneille

3. Jokaiselle lapselle aktiivista tekemistä ja onnistumisen elämyksiä pesiksen parissa

4. Hyvinvointi työhön ja arkeen

5. Musiikkiliikunnalla kehon ja mielen hallintaa, rytmiikkaa sekä liikkumisen riemua!

HLU:n koulutukset -kevät 2023-

OHJAAJAT JA VALMENTAJAT

VOK1 Suunnitellen laatua harjoitteluu

to 16.3. klo 17–20, Tampere
xx €, ilm.viim. 6.3.

Laste liike aloittelevat ohjaajat

la 15.4. klo 9–13, Tampere
70 €, ilm.viim. 8.4.

Laste liike kokeneet ohjaajat

ti 18.4. klo 17–20, Tampere
60 €, ilm.viim. 11.4.

Laste liike aloittelevat ohjaajat

la 22.4. klo 9–13, Hattula
70 €, ilm.viim. 15.4.

Laste liike kokeneet ohjaajat

ti 25.4. klo 17–20, Hattula
60 €, ilm.viim. 18.4.

VOK 1 Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu

Huhtikuu, Tampere

Lasten valmennuksen täydennyskoulutus – Ryhmähenki hyvä me

ti 9.5. klo 17.30–19.30, Tampere
35 €, ilm.viim. 1.5.

Terve Urheilija® -koulutus

Kehon huolto ja palautuminen

Toukokuu, Tampere

Terve Urheilija® -koulutus

Urheiluvammojen ensiapu ja urheiluteippaus

Toukokuu, Hämeenlinna

SEURATOIMINTA

TJ-klubi

12.1.2023 klo 9-10, Teams

Urheiluseuran verotus

ke 8.2. klo 17–20, Tampere
Jäsenet 45 € / Muut 65 €
ilm.viim. 25.1.

Urheiluseuran hyvä hallinto

ke 8.3. klo 17–20, Tampere
Jäsenet 45 € / Muut 65 €
ilm.viim. 25.2.

TJ-klubi

16.3.2023 klo 9-10, Teams

TJ-klubi

16.5.2023 klo 9-10, Teams

VARHAISVUOSIEN LIIKUNTA

Ohjaten onnistumisiin -webinaari

(valtakunnallinen webinaari)
ke 25.1. klo 12.30–14.00
maksuton

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

la-su 21.–22.1. klo 10–18.00, Tampere
225€, ilm.viim. 9.1.

Digiloikka liikkuu

ke 8.2. klo 17–20, Lempäälä
60 €, ilm.viim. 26.1.

Varhaiskasvatus, koulu, opiskelu

Ystävät liikkeelle – Liikunnan

alueseminaari

ti 14.2. klo 9–15.45, Tampere
maksuton, ilmoittautumiset AVI

Seikkailuliikunta

ke 15.3. klo 17–20, Pirkkala
60 €, ilm.viim. 2.3.

Seikkailuliikunta

ti 2.5. klo 17–20, Hattula
60 €, ilm.viim. 19.4.

KOULUVUOSIEN LIIKUNTA

Välkkäri-info alakouluun

ti 17.1. klo 13.15–14.15, Teams
maksuton, ilm.viim. 16.1.

Harrastamisen Suomen mallin -verkostotilaisuus (Pirkanmaa)

ti 24.1. klo 9.00–12.00, Pirkanmaa
maksuton

Harrastamisen Suomen mallin -verkostotilaisuus (Kanta-Häme)

ti 31.1. klo 9.00–12.00, Kanta-Häme
maksuton

Harrastamisen Suomen mallin -verkostotilaisuus (Pirkanmaa)

to 30.3. klo 9.00–12.00, Pirkanmaa
maksuton

Harrastamisen Suomen mallin -verkostotilaisuus (Kanta-Häme)

ti 4.4. klo 9.00–12.00, Kanta-Häme
maksuton

KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

Valtakunnallinen liikuntaneuvonta -seminaari

ma–ti 27.–28.3.2023, Tampere

JÄRJESTYKSENVALVOJAT

Järjestyksenvalvojan peruskurssi

alk. ma 13.3. klo 17–21, Tampere
Jäsenet 265 € / Muut 310 €
ilm. viim. 6.3.

Järjestyksenvalvojan kertauskurssi

ke–to 12.–13.4. klo 17–21, Tampere
Jäsenet 80 € / Muut 95 €
ilm. viim. 3.4.

KUNTIEN VIRANHALTIJAT JA LUOTAMUSHENKILÖT

Kuntien viranhaltijakoulutus

15.5., Tampere

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: www.hlu.fi/ilmoittaudu

KENTÄLTÄ KUULUU



UUSIA UNELMIA KOHTI - seuravierailulla BC Nokia




























RESPECT - Valkeakosken Hakan 90 v juhlassa palkitut



SIDOSRYHMÄTAPAAMINEN - Hakametsä Sport Campus



LIIKUNNAN TULEVAISUUS KUNNISSA - Kuntakoulutus,
luentovuorossa OKM:n ylitarkastaja Sari Virta (vas.)

MYS- LIN TAPAI- NEN SEOS	ELLU	ELÄ- VÄI- NEN	LAS- KET- TAVA	KAMERANIMI		SANAN- SELITYS- PELI		AUTO- PURKA- MOILLA		PULLA	LOMA- SUUN- TIA	HEINÄ
						RAA- KA PIHVI						
1a				JÄRKI				KOI- RA- ROTU				
				ISTU- TUK- SILLE				AM- BER- LA				
												TUN- TEVIA
						AU- TENT- TINEN	SATU- AASI					
										PEIT- TEEK- SI		
						 	-PARI	"MÖRKÖ"				
						ELÄ- MYK- SIN						SUO- RITUK- SIA
		HIUK- KASEN			TEHDA RAT- KAISU	SUUN- TAUS		JAN- NELLE TUT- TUJA				
MAA- VÄRI											FAA- BELI	
VOI MET- SÄKIN						OPAS- TUS- PISTE	"88"	SUO- RA PINTA				
AU- KEA- MATON				TART- TUMI- SEEN				VETO- MIT- TOJA				
SUKU- JUHLIS- LISSA				HYVÄ- KUNTOI- SILLA							IZUMI	
TUHANSIEN BIISIEN "SOLISTI"		PEH- MIK- KEITÄ		SEPÄN TUOT- TAMA		KAN- NAT- TAVA		HYVÄT VÄLIT				
RA- JOIT- TAVA				KA- LASTA				MUNA- MÄÄ- RIÄ	UNIKIN		MAITO- RAU- HANEN	
SUU- REM- PIA						SA- LEIS- SA						
					POT- TAAN TEHTY							
												
IDÄN VUO- RISTO					KORT- TI- PELI			KUO- PUS				@S

Taloushallinnon ajankohtaista

- Yritys- ja yhteisöasiakkaiden tärkeät päivämäärät

Yhteisö antaa veroilmoituksen 4 kuukauden kuluessa siitä, kun tilikauden viimeinen kalenterikuukausi on päättynyt. Verotuksen päättymispäivä on merkitty verotuspäätökseen. Verotus päättyy kuitenkin viimeistään 10 kuukautta tilikauden viimeisen kalenterikuukauden päättymisen jälkeen. Yhteisön jäännösveron eräpäivä on verotuksen päättymiskuukautta seuraavan toisen kuukauden 3. päivä. Yhteisön veronpalautus maksetaan verotuksen päättymiskuukautta toiseksi seuraavan kuukauden 5. päivänä.

Kaikki asiakkaat voivat täydentää ennakkoperintäänsä yhden kuukauden ajan verovuoden päättymisestä ilman huojaennakkoa viivästyskorkoa maksamalla lisäennakkoa OmaVerossa.

Oma-aloitteisten verojen kuten arvonlisäveron ja työnantajasuoritusosien osalta kalenteriin on merkitty veroilmoituksen sekä verojen maksun eräpäivät. Kalenteriin on lisäksi merkitty muun muassa päivämäärät, jolloin yhteenvedo toimitetaan OmaVeron.

Tiedot maksetuista palkoista ja työnantajasuorituksista sekä suuri osa eläkkeistä ja etuuksista ilmoitetaan tulorekisteriin.

Joulukuu

- 1.12. Jäännösvero
 - Jos henkilöasiakkaan verotus on päättynyt lokakuussa, ensimmäisen jäännösveron eräpäivä on 1.12. Toisen erän eräpäivä on 1.2.2023
 - Jos henkilöasiakkaan verotus on päättynyt elokuussa, jäännösveron 2. erän eräpäivä on 1.12.
- 5.12. Rakentamisilmoitukset
 - Lokakuun rakentamisilmoitukset oltava perillä Verohallinnossa
- 5.12. Yhteisöjen veronpalautus

Yhteisöjen veronpalautus maksetaan tileille (kun tilikausi on päättynyt 31.12.2021 ja verotus päättyy 31.10.2022).

- 5.12. Henkilöasiakkaan veronpalautus
 - Jos henkilöasiakkaan verotus on päättynyt lokakuussa, veronpalautus maksetaan tileille 5.12.
- 7.12. Kiinteistövero
 - Jos asiakkaan kiinteistöverotus päättyy lokakuussa, kiinteistöveron ensimmäinen eräpäivä on 7.12. Toisen erän eräpäivä on 6.2.2023.
- 12.12. Työnantajasuoritukset
 - Marraskuun työnantajasuoritusten (ennakonpidätykset ja työnantajan sairausvakuutusmaksu) maksun eräpäivä.
- 12.12. Oma-aloitteisen veron eräpäivä
 - Oma-aloitteisen veron eräpäivä: veroilmoituksen sekä verojen maksun eräpäivä.
 - Lokakuun arvonlisävero ja arpajaisvero sekä marraskuun ennakonpidätykset ja lähdeverot suorituksista, joita ei ilmoiteta tulorekisteriin (esimerkiksi koroista, osingoista ja ylijäämistä) sekä vakuutusmaksuvero.
- 20.12. Arvonlisäveron yhteenvedoilmoitus
 - Marraskuun arvonlisäveron yhteenvedoilmoitus (tavaroiden ja palvelujen EU-myynti)
- 22.12. Marraskuun yhteenvedolla olevien erääntyneiden verojen eräpäivä
- 23.12. Ennakkoveron eräpäivä
- 31.12. Yhteenvedo muodostuu ja näkyy OmaVerossa seuraavan kuun alussa
 - Saat yhteenvedon esimerkiksi silloin, kun sinulla on veroja maksamatta tai veropalautustasi on käytetty maksamattomiin veroihin.

HÄMEEN SPORTTI PALVELUKORTTI

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
Kuntokatu 17, 33520 Tampere
p. 040 7108 455

TILAUS

30 eur / vuosikerta (kestotilaus)
Yhteislaskulla väh. 5 vuosikertaa (kestotilaus) -10%

OSOITTEENMUUTOS

Sukunimi Etunimi Seura

Lähiosoite

Postinumero ja -toimipaikka Puhelin

Vanha osoite, postinumero ja -toimipaikka

Postimerkki

HÄMEEN LIIKUNTA JA
URHEILU RY

Kuntokatu 17 3. krs

33520 TAMPERE



Kuntokatu 17, 3. krs., 33520 Tampere
www.hlu.fi
Toimisto avoinna ma–pe klo 9.00–15.00

Toimitilo: Kauppi Sports Center
Kuntokatu 17, 33520 Tampere
p. 050 390 5000, info@kauppisportscenter.fi



Koskinen Ari
aluejohtaja
p. 050 3714 999
ari.koskinen@hlu.fi
Johto ja hallinto



Lindroos Tommi
seurakehittäjä
p. 044 7748 880
tommi.lindroos@hlu.fi
Seurayhteistyö



Björn Kaisa
**asiantuntija, aikuis- ja
terveysliikunta**
p. 044 7748 827
kaisa.bjorn@hlu.fi
Aikuis- ja terveysliikunta



Rosenberg Heidi
palkanlaskija
p. 044 774 8830
heidi.rosenberg@hlu.fi
Taloushallintopalvelut



Hokkeri Lea
kirjanpitiäjä
p. 040 7108 453
lea.hokkeri@hlu.fi
Kirjanpito



Vainio-Siukola Anne
palvelusihteeri
p. 040 7108 458
anne.vainio-siukola@hlu.fi
Toimistopalvelut



Korsumäki Timo
hankekoordinaattori
p. 040 1721 302
timo.korsumaki@hlu.fi
*Urheiluseurojen vastuullisuus
ja laatu*



Vuorela Suvi
**asiantuntija, lasten ja
nuorten liikunta**
p. 040 7108 451
suvi.vuorela@hlu.fi
Varhaiskasvatus ja perheet



Kossi-Jormanainen Sonja
tiedottaja
p. 040 7108 452
sonja.kossi-jormanainen@hlu.fi
Tiedotus, viestintä



Vuorinen Mari
talouspäällikkö
p. 040 7108 456
mari.vuorinen@hlu.fi
Talous- ja toimistopalvelut



Laitinen Hannamari
**asiantuntija, lasten ja
nuorten liikunta**
p. 040 8414 229
hannamari.laitinen@hlu.fi
Koulu ja opiskelu



Laitinen Ulla
lajisihteeri
p. 040 7108 454
ulla.laitinen@hlu.fi
*Talous-, toimisto- ja lajipal-
velut, johdon assistenttipalvelut*

Kivistö Sampsa
asiantuntija, aikuis- ja
terveysliikunta
opintovapaalla 31.12.2022 asti

Hämeen Sportti

25. vuosikerta
ISSN 1455-7983

Julkaisija:

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry

Päätoimittaja:

Ari Koskinen

Toimitus:

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
Kuntokatu 17, 3 krs, 33520 Tampere
p. 040 7108 452
Sonja Kossi-Jormanainen
sonja.kossi-jormanainen@hlu.fi

Ilmoitushinnat:

seurat 1,30 eur / pmm,
muut 4,60 eur / pmm
(palstaleveys 91 mm)
Jäsenetu -25 % hinnoista

Tilaukshinnat vuonna 2023:

30 eur / vuosikerta (kestotilaus)
Yhteislaskulla väh. 5 vuosikertaa (kesto-
tilaus) -20%.

Postitusrekisterinä HLU:n

Hämeen Sportti -lehden tilaajarekisteri.

Tilaajarekisteriä voidaan käyttää HLU:n
omaan markkinointiin.

Irtonumerot:

7,50 eur / lehti

Painopaikka: PunaMusta Oy

Vuoden 2023 aineisto- ja ilместymisajat:

Ilmestyy neljä kertaa vuodessa

nro	aineisto	ilmestyy
1/23	vko 6	vko 9
2/23	vko 15	vko 18
3/23	vko 33	vko 36
4/23	vko 44	vko 47

Etukansi:

Hämeen Liikunta ja Urheilu

Pirkan Kierroksen toimisto

*Hervannan Vapaa-aikakeskus
Lindforsinkatu 5, Tampere
p. 050 408 5111
toimisto@pirkankierros.fi*



Lähdekorpi Tanja
**tapahtuma-
koordinaattori**



Urheilugaala

Häme

Pe 3.2.2023 klo 19.00

*Tampere-talo, Sorsapuistosali
Yliopistonkatu 55, Tampere*

Hämäläisen liikunnan ja urheilun yhteisessä juhlassa palkitaan vuoden 2022 menestyjiä, kannustetaan nuoria lupauksia sekä kiitetään liikunnan ja urheilun hyväksi työtä tehneitä henkilöitä.

Ohjelmassa lisäksi liikunta- ja musiikkiesityksiä sekä illallinen.

Varaa omat paikkasi Hämeen Urheilugaalaan!

Illalliskortit:

à 110 eur (sis. alkumalja, ohjelma, buffet-illallinen, 2 kaatoa)
Seurapöytä 600 eur /6 hlö (HLU:n jäsen seurat)

Lisätiedot ja tilaukset:

Hämeen Liikunta ja Urheilu ry
seurakehittäjä Tommi Lindroos, p. 044 7748 880



Yhteistyössä:

Kauppaneuvos Kalle Kaiharin tukisäätiö, Suomen Jääkiekkoliitto
Hämeen alue, Suomen Salibandyliitto, Suomen Voimisteluliitto,
Tampereen kaupunki, Tampereen Urheilun Edistämissäätiö,
TUL Tampereen piiri, Varalan Urheiluopisto



Miina Jauhiainen ja Mikke Luttinen



Pekko Piirto ja Teemu Somme