



---

## TOIMINTASUUNNITELMA 2025

*Hyväksytään Monaliikun hallituksen kokouksessa ja vahvistetaan Monaliikun syyskokouksessa*

### PAINOPISTEET 2025

#### **Monaliikun visio vuodelle 2025 ja sen jälkeen: Naisten voimaannuttaminen osallistavan hyvinvoinnin kautta**

Monaliiku pyrkii laajentamaan vaikutustaan tarjoamalla mahdollisuuksia, jotka voimaannuttavat maahanmuuttajanaisia liikunnan ja hyvinvointia edistävien aloitteiden avulla. Rakentaen aiempien menestystensä pohjalle, Monaliiku keskittyy jatkossa osallisuuden, mielenterveyden ja rasismien vastaisen työn vahvistamiseen samalla kun kasvatamme jäsenmääräämme, vahvistamme vapaaehtoistoimintaa ja innovoimme toimintaamme tavoittaaksemme uusia kohderyhmiä.

Keskeinen osa toimintaamme on osallistavien ja saavutettavien liikuntaympäristöjen luominen. Tavoitteenamme on tarjota turvallisia tiloja, joissa kaikki naiset voivat taustastaan riippumatta osallistua merkityksellisiin ja nautinnollisiin aktiviteetteihin. Ohjelmamme on suunniteltu vastaamaan osallistujien moninaisiin tarpeisiin. Jotta tämä osallisuus toteutuu, jatkamme henkilökuntamme ja vapaaehtoistemme kouluttamista tunnistamaan ja kunnioittamaan osallistujien erityistarpeita, kuten mieltymyksiä musiikkiin, LGBTQ+ ystävällisyyttä ja muita kulttuurisia tai henkilökohtaisia huomioita.

Mielenterveys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi tulevat olemaan keskiössä tulevina vuosina. Tunnistaen mielenterveystuen kasvavan tarpeen, suunnittelemme tietoisuustaitojen, mielenterveysaiheisten työpajojen ja muiden resurssien integroimista ohjelmiimme. Yhteistyössä mielenterveysalan ammattilaisten kanssa pyrimme vastaamaan naisten fyysisiin ja henkisiin hyvinvointitarpeisiin. Edistämällä sekä mielenterveyttä että fyysistä terveyttä haluamme luoda perustan kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja voimaantumiselle.

Rasismien vastainen työ pysyy kaiken toimintamme ytimessä. Vuonna 2025 pyrimme käynnistämään uusia rasisminvastaisia projekteja ja varmistamaan, että jokainen ohjelmamme sisältää sitoumuksen tasa-arvoon ja osallisuuteen. Urheilu toimii yhdistävänä työkaluna, joka tuo yhteen erilaisista taustoista tulevia ihmisiä, edistäen keskinäistä ymmärrystä ja yhteistyötä. Lisäksi vahvistamme kumppanuuksia muiden organisaatioiden kanssa oikeudenmukaisuuden ja tasa-arvon edistämiseksi.



---

Tarjoamalla esimerkiksi mentorointiohjelmia ja selkeitä polkuja vapaaehtoistoimintaan, luomme naisille mahdollisuuksia kehittää itsevarmuutta, taitoja ja osallistua yhteisöjensä tukemiseen. Tämä lähestymistapa ei vain voimaannuta yksilöitä, vaan myös vahvistaa kollektiivisen tuen ja voimaantumisen kulttuuria.

Laajentaaksemme tavoittavuuttamme kehitämme uusia ohjelmia, jotka on suunnattu uusille kohderyhmille, kuten fyysisesti tai kognitiivisesti vammaisille naisille ja heidän perheilleen. Ottamalla käyttöön mukautettua ja erityistarpeisiin soveltuvaa liikuntaa varmistamme, ettei kukaan jää toiminnan ulkopuolelle. Perheystävälliset ja sukupolvien väliset aktiviteetit tulevat myös olemaan merkittävässä roolissa, rohkaisten osallistumista eri ikäryhmien välillä ja vahvistaen perhesiteitä yhteisten kokemusten kautta.

Kasvaessamme ymmärrämme taloudellisen kestävyuden ja tehokkaan viestinnän merkityksen. Jatkamme rahoituslähteidemme monipuolistamista, kumppanuuksien rakentamista ja brändimme näkyvyyden vahvistamista vaikuttavan tarinankerronnan ja ulkoisen viestinnän avulla. Tavoitteenamme on asemoida Monaliiku urheilupohjaisen osallisuuden ja hyvinvoinnin johtajaksi niin kansallisella kuin kansainvälisellä tasolla.

Tulevaisuutta kohti Monaliikun työ perustuu tasa-arvon, osallisuuden ja voimaantumisen periaatteisiin. Vastaamalla osallistujien fyysisiin, henkisiin ja emotionaalisiin tarpeisiin pyrimme rakentamaan vahvemman ja yhtenäisemmän yhteisön, jossa jokaisella naisella on mahdollisuus menestyä. Yhdessä voimme luoda tulevaisuuden, jossa liikunta ja hyvinvointi ovat kaikkien saavutettavissa, taustasta tai kyvyistä riippumatta.

## **1. YLEISTÄ**

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää naisten terveyttä ja hyvinvointia sekä tasavertaisia liikuntamahdollisuuksia Suomessa. Tavoitteena on erityisesti maahanmuuttajataustaisten naisten terveyden, hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen. Yhdistyksen tavoitteena on myös lisätä monikansallisten naisten kotoutumista ja osallistumista liikuntaan ja urheiluun.

Tarkoituksensa toteuttamiseksi yhdistys:

- Järjestää maksuttomia liikuntaryhmiä naisille
- Järjestää hyvinvointiryhmiä naisille
- Järjestää liikunnallisia tapahtumia perheille
- Toimeenpanna seminaareja, koulutuksia ja juhlia



- Toimia jäsenjärjestöjen kanssa yhteistyössä ja kehittää jäsenjärjestöjen kanssa yhteistoiminnan muotoja.

Toimintansa tukemiseksi yhdistys voi toimeenpanna rahankeräyksiä ja arpajaisia hankittuaan asianmukaisen luvan. Tulevana toimintakautena yhdistys pyrkii verkostoitumaan entistä laajemmin ja etsimään hyviä yhteistyökumppaneita ja siten monipuolistamaan toimintaa.

## **2. YHDISTYKSEN KOKOUKSET JA JÄSENISTÖ**

### **2.1. Kokoukset**

Hallitus kokoontuu tarvittaessa.

### **2.2. Jäsenistö**

#### **Monaliikun jäsenmäärän kasvattaminen ja jäsenyön kehittäminen vuonna 2025**

Vuoden 2025 aikana Monaliiku keskittyy jäsenmäärän kasvattamiseen ja jäsenten sitouttamiseen pienin mutta tehokkain toimenpitein. Tavoittemme on vahvistaa yhteisöä ja tarjota jäsenille entistä enemmän merkityksellisiä mahdollisuuksia osallistua toimintaamme.

Ensisijaisesti toteutamme verkkosivuillamme jäsenkyselyn, jonka avulla keräämme jäsenten toiveita ja ideoita toiminnan kehittämiseksi. Näiden tulosten pohjalta suunnittelemme pienimuotoisia, mutta vaikuttavia muutoksia, kuten uusia ryhmätoimintoja tai parannuksia nykyisiin palveluihin. Kysely antaa myös jäsenille mahdollisuuden tuntea, että heidän mielipiteensä vaikuttavat suoraan toiminnan kehittämiseen.

Jäsenille tarjotaan ennakorekisteröintimahdollisuus suosittuihin kursseihin ja ryhmiin. Näin voimme luoda lisäarvoa ilman suuria taloudellisia investointeja.

Vuoden aikana järjestämme myös yhden jäsenille suunnatun verkostoitumistapahtuman, joka voi olla esimerkiksi matalan kynnyksen tutustumispäivä tai yhteinen ulkoilutapahtuma. Tämä vahvistaa yhteisöllisyyttä ja tarjoaa jäsenille mahdollisuuden tavata toisiaan sekä kokea Monaliikun toiminta konkreettisesti.

Lisäksi hyödynnämme aktiivisesti sosiaalista mediaa ja verkkosivujamme jäsenten esille tuomisessa ja onnistumistarinoiden jakamisessa. Tämä ei ainoastaan motivoi nykyisiä jäseniä, vaan auttaa myös tavoittamaan uusia potentiaalisia jäseniä, jotka voivat samaistua tarinoihin ja innostua liittymään mukaan.



---

### **3. Monaliikun talouden vahvistaminen vuonna 2025**

Vuonna 2025 Monaliiku keskittyy taloudellisen vakauden parantamiseen ja rahoituspohjan monipuolistamiseen varmistaakseen järjestön toiminnan jatkuvuuden ja kehittämismahdollisuudet. Toimenpiteet suunnitellaan tarkasti käytettävissä olevien resurssien puitteissa, painottaen taloudellista vastuullisuutta ja läpinäkyvyyttä.

Taloudenhallinnan osalta keskeisenä toimenpiteenä on taloustilanteen säännöllinen seuranta. Taloudellinen tilanne kartoitetaan vähintään neljä kertaa vuodessa, jolloin arvioidaan budjetin toteutumista ja mahdollisten poikkeamien syitä. Tilaisuuksien ja projektien osalta laaditaan tarkat budjetit ja riskikartoitukset, mikä mahdollistaa ennakoivan taloudenhallinnan ja resurssien tehokkaan käytön.

Osana rahoitusstrategiaa Monaliiku tutkii mahdollisuuksia tehdä yhteistyötä yritysten kanssa. Vuoden aikana selvitetään yritys yhteistyön muotoja, kuten sponsorointia, jossa yritykset voivat tukea esimerkiksi Monaliikun liikuntatapahtumia tai tiettyjä projekteja. Vastineeksi yrityksille voidaan tarjota näkyvyyttä ja mahdollisuus osoittaa yhteiskuntavastuuta, mikä voisi luoda molempia osapuolia hyödyttäviä kumppanuuksia.

Lisäksi Monaliiku jatkaa uusien rahoituslähteiden kartoittamista ja hakee aktiivisesti apurahoja paikallisilta säätiöiltä, kunnilta ja muilta potentiaalisilta tahoilta. Myös varainkeruutapahtumien, kuten hyväntekeväisyysliikuntapäivien, mahdollisuutta hyödynnetään, jolloin kerätyt varat ohjataan suoraan toiminnan tukemiseen.

Kaikki hankinnat ja toiminnan kustannukset toteutetaan edelleen tarkkojen laatu- ja hintavertailujen pohjalta, ja taloustilanteen seuranta toteutetaan säännöllisesti neljä kertaa vuodessa. Näin varmistetaan, että budjetti pysyy hallinnassa ja taloudelliset tavoitteet saavutetaan.

Näillä toimenpiteillä Monaliiku pyrkii rakentamaan vahvempaa ja monipuolisempaa taloudellista pohjaa, mikä tukee järjestön toimintaa ja mahdollistaa sen jatkuvan kehittämisen.

### **4. TOIMINTA**

Olemme hakeneet STEA:lta ja muilta rahoittajilta rahoitusta toimintaan ja eri hankkeisiin. Riippuen rahoituksesta vuonna 2025 on suunnitelmissa toteuttaa seuraavanlaista toimintaa:

#### **4.1. Elämäni kunnossa toiminta**

Elämäni Kunnossa- toiminta jatkuu vuonna 2025. Toiminnan päätavoitteena on maahan muuttaneiden naisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen kokonaisvaltaisesti



---

sisältäen fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin ulottuvuudet. Toiminta tavoittelee myös kotoutumisen edistämistä, syrjäytymisen ehkäisemistä sekä elämänlaadun parantamista. Toiminta sisältää maksuttomia hyvinvointiryhmiä naisille Helsingissä, Espoossa. Vuonna 2025 pyritään aloittaa ryhmä myös Turussa, resurssien mukaan.

Vuonna 2025 Elämän kunnossa toimintaa kehitetään ja tehostetaan entisestään. Toiminta tulee sisältämään neljä viikoittain kokoontuvaa hyvinvointiryhmää. Ryhmissä korostetaan monipuolista liikuntaa ja tunnit on pidennetty 1.5 tunnin mittaisiksi. Liikunnan jälkeen osallistujille tarjotaan terveellinen välipala sekä mahdollisuus keskustella ohjaajien ja muiden osallistujien kanssa. Lisäksi järjestetään 2 teemapäivää per kausi, kevät ja syyskaudella. Teemapäivissä käsitellään osallistujille tärkeitä aiheita, kuten mielenterveyttä, ravintoa, unen tärkeyttä ja muita terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä teemoja. Lisäksi osallistujille jaetaan teema kuukausittain tietoisuuksia erilaisista terveyttä ja hyvinvointia koskevista aiheista, kuten kävelyn merkityksestä, veden juonnista, verenpaineen alentamisesta ja muista tärkeistä teemoista.

Toiminnan avulla pystytään tarjoamaan laajamittainen kokonaisratkaisu maahanmuuttajanaisten terveyden ja elämänlaadun parantamiseen luomalla eri toimijoiden verkosto. Toiminnassa hyödynnetään synergisesti verkostoja ja vahvoja kontakteja, sekä järjestöjen palvelumalleja. Vuonna 2025 asiakkaille järjestetään kysynnän mukaan yhteistyössä Suomen ladun kanssa hiihtokurssi, jossa osallistujat pääsevät opettelemaan hiihtoa ja tutustumaan talviliikuntaan.

Toiminnassa järjestetään myös muita liikuntamahdollisuuksia esimerkiksi vesiliikunta ryhmä, jonka aikana hankkeen osallistujien on mahdollista tehdä monipuolista liikuntaa heille tutussa ympäristössä ja näin lisätä viikoittaisen liikunnan määrää. Osallistujilla on myös mahdollisuus osallistua erilaisiin liikunnallisiin tapahtumiin, kuten Naisten Kymppiin sekä heitä kannustetaan osallistumaan Monaliikun muihin, naisille avoimiin ryhmiin

Toiminnan työntekijöille, etenkin liikunnanohjaajille järjestetään ammattitaitoja tukeva koulutusta esimerkiksi liikuntaohjelmien suunnittelun täydennyskoulutus sekä ensiapukoulutus.

Vapaaehtoistoimintaa kehitetään ja pyritään luomaan pysyvä toimintamalli, johon on mahdollista sitouttaa lisää vapaaehtoisia.



---

#### **4.2 Ikänaiset liikkeelle**

Tulemme hakemaan jatkorahoitusta vuonna 2021 alkaneelle hankkeelle. Toiminnassa helposti yhteiskunnan ja sen toimintojen ulkopuolelle jäävät ikääntyneet maahan muuttaneet naiset pääsevät kehittämään aktiivisuuttaan ja osallisuuttaan niin fyysistä, että henkistä hyvinvointiaan niin etä- kuin läsnäolotuntien kautta. Hankkeen ohjelmaan kuuluu kerran viikossa etäyhteydellä Zoomissa järjestettävä liikuntatunti, kerran viikossa Monaliiku ry:n toimistolla järjestettävä fyysistä, henkistä ja sosiaalista kuntoa ylläpitävä jumppatunti, kerran tai kaksi kertaa kauden aikana järjestettävä mieltä ja sosiaalista piiriä laajentava yhteisretki sekä viikoittainen fyysistä hyvinvointia tukeva vesiliikuntatunti. Lisäksi osallistujille tarjotaan digitukea ja yritetään aktivoida ikäihmisiä oppimaan digitaalisten välineiden käyttöä ja laajentamaan osallisuuttaan sitäkin kautta.

Vuonna 2025 pyritään edistämään ikänaisten osallisuutta entisestään, erityisesti Zoomissa järjestettävän liikuntatunnin avulla. Jatkossa hankkeessa kiinnitetään myös huomiota digitaalisten välineiden käytön oppimiseen ja niiden avulla osallisuuden laajentamiseen.

#### **4.3 Girls Can!**

Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama Girls Can! -hanke pyrkii edistämään maahanmuuttajataustaisten tyttöjen liikunnan harrastamista. Projektin tarkoituksena on luoda yhdessä urheiluseurojen kanssa kulttuurisensitiivisiä liikuntapalveluja, jotka ottavat huomioon kohderyhmän tarpeet ja toiveet, sekä integroida kohderyhmää urheiluseurojen toimintaan. Terveystiedon edistämisen ohella tavoite on myös pyrkiä kannustamaan kohderyhmää mukaan urheiluseurojen toimintaan. Tämän lisäksi tavoitteena on muokata asenteita ja lisätä tietoa liikunnan harrastamista kohtaan. Hanke toteutetaan yhteistyössä Finlands Svenska Idrottin kanssa.

Vuonna 2025 pyritään lisäämään hankkeen vaikutusta myös vanhempiin tiedon lisäämisen ja asennemuutoksen kautta. Työssä hyödynnetään alkuvuodesta valmistuvaa kyselyraporttia, jossa pyritään selvittämään vanhempien asenteita, ajatuksia ja mahdollisuuksia tyttöjen liikunnan harrastamista kohtaan. Lisäksi vuoden 2025 aikana toimintaan osallistuneita tyttöjä pyritään mahdollisuuksien mukaan integroimaan seurojen toimintaan. Tämän tueksi laaditaan opas sekä seuroille, että vanhemmille tiedon lisäämiseksi ja toiminnan kehittämiseksi.

#### **4.4 SwimPower hanke**

Vuonna 2025 haetaan jatkorahoitusta SwimPower hankkeeseen. Tavoitteenamme on luoda jokaiselle maahan muuttaneelle naiselle turvallinen paikka, jossa he voivat rauhassa opetella vedessä oloa ja uimataitoja heidän kulttuureitaan kunnioittaen ja kuunnellen.



---

Pyrimme tekemään yhteistyötä useiden eri toimijoiden kanssa luodaksemme mahdollisimman hyvän pohjan naisten uimataidoille ja vastataksemme suureen kysyntään, jota maahanmuuttajanaisten keskuudesta on tullut. Hankkeen tarkoituksena on lisätä maahan muuttaneiden naisten uimataittoa, ohjata heidät uinnista saatavien terveyshyötyjen pariin sekä ennaltaehkäistä hukkumiskuolemia tukemalla sukupolvia ylittävää uimataittoa.

Mahdollisuuksien mukaan pyrimme vaikuttamaan suomalaiseen uintikulttuuriin avoimella keskustelulla, tukemalla uintiseurojen monimuotoista uimataidon opetusta, tiedon lisäämisellä ja uimahenkilöstön kouluttamisella maahan muuttaneiden naisten esteistä. Haluamme rikkoa ennakkoluuloja, jotka ovat naisten tasa-arvon esteenä. Kurssit sisältävät kaikkea vedessä olosta, eri uintien tekniikoihin ja vesiliikuntaan. Naiset pääsevät kehittämään fyysistä kuntoaan, koordinaatiokykyään sekä lisäämään arkiliikuntaa. Hanke kiteytyy uuden oppimiseen, voimaantumiseen sekä itsensä ylittämiseen.

Vuonna 2025 jatkuu 10-12 uintikurssia, jotka sisältävät vesipelkoisille tarkoitettun ryhmän, alkeisryhmiä sekä eritasoisia jatkoryhmiä sekä yleistä hyvinvointia tukevia vesiliikuntaryhmiä, että äiti- lapsiryhmän. Lisäksi otamme käyttöön materiaalipankin, joka tukee moninaista uimaopetusta.

#### **4.5 Kävelen museoihin**

Hanketta jatketaan, jos saadaan siihen rahoitusta. Kävelen Museoihin -hankkeen tavoitteena on edistää maahanmuuttajataustaisten naisten fyysistä aktiivisuutta ja tehdä tutuksi oman asuinpaikan kulttuurimahdollisuuksia ja kannustaa heitä tutustumaan paremmin yhteiskuntaan ja paikalliseen yhteisöön. Hankkeeseen osallistuvat vierailevat ryhmässä 3–4 museossa ja saavat itselleen oman museokortin, jolla voivat vierailla myös ryhmän jälkeen omatoimisesti museoissa vuoden ajan lasten ja ystävien kanssa. Museovierailuiden yhteydessä tehdään kävelylenkki museon ympäristössä tutustuen alueeseen ja kannustaen hyötyliikuntaan. Kävelyreitit valitaan niin, että voidaan pysähtyä ja kuulla tarinoita ja historiaa eri rakennusten, patsaiden ja muistomerkkien tiimoilta. Naisten suomen kielen ymmärtämistä harjoitetaan selkokielisellä opastuksella liikuntareitin aikana. Museokävelyillä pyritään interaktiivisuuteen ja annetaan aikaa ja mahdollisuuksia kertoa omista kokemuksista kulttuuriin ja vapaa-aikaan liittyen.

Osallisuutta ja voimaantumista tuetaan tarjoamalla vapaa-aikaan ja virkistykseen museoissa käynnin malli.

Monaliiku ry rekrytoi ja kouluttaa vapaaehtoisia museokävelyiden ohjaajiksi. Retkillä on kaksi ohjaajaa ja tavoitteena on saada maahan muuttaneita vapaaehtoisohjaaja mukaan.



---

Neljällä yhteisellä museokävelyllä mahdollistuu vertaisina ryhmäytyminen ja lisäksi tarjoamme alustan yhteydenpitoon, joka voi olla esimerkiksi WhatsApp-- ryhmä. Vertaiskokemukset museoista osallistujien lähtömaista tai Suomesta lisäävät yhteisymmärrystä.

#### **4.6 Muutosta EU- hankkeiden kautta**

EU-hankkeet heijastavat Monaliikun roolia osallisuuden, voimaantumisen ja hyvinvoinnin edistämisessä. Koordinoimalla ja osallistumalla näihin aloitteisiin Monaliiku osoittaa omistautumisensa esteiden poistamiseen, yhdenvertaisuuden edistämiseen ja aktiivisten elämäntapojen tukemiseen, voimaannuttaen yksilöitä ja vahvistaen yhteisöjä innovatiivisilla ja kulttuurisesti herkillä lähestymistavoilla.

Monaliiku jatkaa sitoutumistaan osallistumalla uusiin EU-hankkeisiin, jotka ovat linjassa sen mission ja vision kanssa, varmistaen, että järjestö pysyy aktiivisena toimijana kansainvälisissä projekteissa ja voi edistää sen arvoja laajemmassa mittakaavassa.

##### *4.6.1 Mentor on the Move – Voimaantumista urheilun mentoroinnin kautta*

Vuonna 2025 Monaliiku jatkaa **Erasmus+ Sport Mentor on the Move** -hankkeen koordinointia. Tämä hanke pyrkii tekemään urheilusta ja liikunnasta helpommin saavutettavaa maahanmuuttajanaishille ja muille haavoittuville ryhmille. Säännöllisten mentori- ja aktoritapaamisten kautta hanke edistää yhteyksien luomista, tukemista ja voimaantumista, auttaen osallistujia rakentamaan itseluottamusta ja sosiaalisia verkostoja.

Hankkeen keskeisenä tavoitteena on kehittää viitekehys, joka ohjaa organisaatioita kulttuurisesti tietoisten ja osallistavien ohjelmien luomisessa, jotka perustuvat eurooppalaisiin arvoihin. Kohtaamalla sosiaalisen syrjäytymisen riskissä olevien ainutlaatuiset haasteet **Mentor on the Move** auttaa osallistujia menestymään yhteisöissään ja käyttämään urheilua välineenä integroitumiseen ja henkilökohtaiseen kasvuun.

Hankkeen yhteistyökumppanit: Siirtolaisuusinstituutti (MIF), Suomi; Laureus Sport for Good Foundation, Yhdistynyt kuningaskunta; Asociatia judeteana sportul pentru toti Suceava (AJSPT Suceava), Romania; Minor-Ndako & Juna, Belgia; Plan International España, Espanja; Dietnes Kentro Olympiakis Ekexheiria (IOTC), Kreikka.

##### *4.6.2 Out4In – Esteiden rikkominen ulkoilutoimintaan osallistumisessa*

Monaliiku jatkaa myös Out4In-hankkeen koordinointia vuonna 2025. Tämä hanke edistää pakolais- ja maahanmuuttajanaisten ja -tyttöjen voimaantumista, yhteisöön





integroitumista ja ympäristötietoisuutta. Out4In pyrkii vähentämään esteitä ulkoilutoimintaan osallistumisessa ryhmille, jotka perinteisesti ovat aliedustettuina tai jääneet ulkopuolelle tällaisista aktiviteeteista.

Hanke tukee yhdenvertaisuutta ja osallisuutta yhdistämällä ulkoilutoiminnan ympäristötietoisuuden ja yhteisöllisen osallisuuden aloitteisiin. Se tarjoaa osallistujille mahdollisuuksia tutustua paikallisiin luonnonperintökohteisiin, edistäen sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia ja syventäen heidän yhteyttään yhteisöön ja ympäristöön.

Out4In-hankkeen yhteistyökumppanit: Innovative Education Center, Itävalta; TREKKIFY, Italia; Viaje a la Sostenibilidad, Espanja; VIDC – Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation, Itävalta; Gea Coop Sociale, Italia; Centar za Kriznu Politiku i Reagovanje, Serbia.

#### *4.6.3 HOORAY-hanke – Mielenterveyden edistämistä urheilun avulla*

Monaliiku on myös kumppani HOORAY-hankkeessa, joka puuttuu nuorten mielenterveyden heikkenemiseen hyödyntämällä liikunnan ja urheilun positiivisia vaikutuksia. EU Physical Activity Guidelines -ohjeistuksen mukaisesti hanke pyrkii parantamaan kokonaisvaltaista hyvinvointia luomalla oppimateriaaleja ja verkkotietopankin. Nämä työkalut on suunnattu liikunnanopettajille, nuorisotyöntekijöille, valmentajille, vanhemmille ja muille teini-ikäisten kanssa työskenteleville, tarjoten strategioita osallisuuden ja hyvinvoinnin asettamiseksi etusijalle suorituskyvyn sijaan.

HOORAY-hankkeen yhteistyökumppanit: European Non-Governmental Sports Organisation Youth (ENGSO Youth), International Sport and Culture Association (ISCA), Technical University of Munich (TUM), Saksa, Istituto Superiore di Sanità (ISS), Italia, Budapest Association for International Sports (BAIS), Unkari, Sport Algés e Dafundo, Portugali.

#### **4.7 Uusia mahdollisia projekteja mielenterveyden, rasisminvastaiseen työhön ja yhdenvertaisuuden edistämiseksi**

Monaliiku voisi käynnistää uusia projekteja, jotka keskittyvät mielenterveyden tukemiseen ja rasisminvastaiseen työhön, mikäli tarvittava rahoitus saadaan. Näiden hankkeiden lisäksi Monaliiku voisi aloittaa uusia projekteja, jotka tukevat yhdistyksen visiota ja missiota esimerkiksi naisten voimaantumisen, osallisuuden ja fyysisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteena olisi kehittää pitkäjänteisiä ohjelmia, jotka yhdistävät liikunnan ja yhteisöllisyyden, erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien naisten ja tyttöjen tukemiseksi.



---

#### **4.8 Urheiluryhmät**

Monaliiku jatkaa avoimien urheiluryhmien järjestämistä vuonna 2025, tarjoten monipuolisia liikunta- ja urheilumahdollisuuksia naisille Helsingissä ja Espoossa. Ryhmät on suunniteltu erityisesti maahanmuuttajanaisten tarpeisiin, mutta ne ovat avoimia kaikille naisille, jotka haluavat liikkua, kehittää hyvinvointiaan ja löytää yhteisöllisyyttä turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä.

Liikuntaryhmät tarjoavat laajan valikoiman vaihtoehtoja kevyestä rentoutumisesta intensiiviseen treeniin. Jokaisessa ryhmässä keskitytään liikunnan iloon, fyysiseen hyvinvointiin ja osallistujien tukemiseen heidän omista lähtökohdistaan. Tavoitteenamme on vähentää esteitä osallistumiselle ja luoda tila, jossa kaikki tuntevat itsensä tervetulleiksi.

Monaliiku tekee jatkuvasti työtä varmistaakseen, että liikuntaryhmät tarjoavat turvallisen ympäristön, jossa naiset voivat liikkua ilman pelkoa arvostelusta, riippumatta taitotasosta – aloittelija tai kokeneempi liikkuja.

Liikunnan kautta haluamme rakentaa yhteisöä, joka rohkaisee, voimaannuttaa ja tukee naisia taustasta riippumatta. Ryhmien tavoitteena on tarjota mahdollisuuksia kehittää sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia, samalla vahvistaen yhteisöllisyyden tunnetta.

Vuonna 2025 Monaliikun tarjonta sisältää muun muassa seuraavat ryhmät: Kevyt jumppa naisille, joka sopii rentoutumiseen ja kehon huoltamiseen, Pilates aloittelijoille, joka keskittyy kehonhallintaan ja hyvinvointiin, Kehonhuolto ja jooga, jotka tarjoavat mahdollisuuden rauhoittua ja parantaa liikkuvuutta, Intensiiviset tunnit, kuten shadow boxing ja zumba, jotka tarjoavat energisiä ja hauskoja treenejä, Naisten jalkapalloryhmä, jossa pääsee nauttimaan yhdessä pelaamisen riemusta, Tanssiryhmät, kuten Tanssi Fitness, jotka yhdistävät liikunnan ja musiikin iloisen ilmapiirin.

Liikuntaa järjestetään helposti saavutettavilla paikoilla Helsingissä, kuten Myllypurossa ja Herttoniemessä, sekä Espoossa, muun muassa Matinkylässä ja Leppävaarassa. Tarkoituksena on, että kaikki naiset – iästä, taustasta tai kunnosta riippumatta – löytävät ryhmistä itselleen sopivan tavan liikkua ja pitää huolta hyvinvoinnistaan.

### **5. TAPAHTUMAT**

#### **5.1. Omat tapahtumat**

**a. Naistenpäivän kunniaksi järjestettävä tapahtuma – la 8.03.2025**

**b. Äitienpäivän ja monikulttuurisuuden kunniaksi järjestettävä liikuntatapahtuma**

Espoossa: la 11.05.2025; sijainti: Espoo – Leppävaaran urheilupuisto, Veräjätalonkatu



---

17, 02600 Espoo, aika 12:00-16:00; osallistujat Asiakkaat, heidän perheensä ja yhteisön jäsenet (200–300 osallistujaa), teema: Äitienpäivän juhlistaminen liikunnan ja monikulttuurisen yhteisöllisyyden kautta.

### **c. Football4Diversity**

Football4Diversity on koko perheen jalkapallotapahtuma, joka juhlistaa jalkapalloa, monimuotoisuutta, oikeuksien tasa-arvoa ja syrjinnän vastustamista. Vuonna 2025 tapahtuma suunnitellaan ja järjestetään yhteistyössä kumppaneiden, kuten järjestöjen ja urheiluseurojen, kanssa. Tapahtuma järjestetään syksyllä, ja sen suunnittelu aloitetaan keväällä 2025.

**d. Isänpäivän pöytätennistapahtuma:** Perhepingis järjestetään Ruskeasuon liikuntahallissa (Ratsastie 10, Helsinki), 9.11. 2025 klo 12.30 - 16:30. Teema on isyyden juhlistaminen pöytätenniksen ilon kautta

Näiden lisäksi voidaan mahdollisuuksien ja resurssien mukaan järjestää muita tapahtumia tai osallistua yhteistyökumppaneiden pyytämiin tapahtumiin.

## **5.2. Osallistuminen tapahtumiin**

### **a. Osallistuminen Naisten Kympin tapahtumaan maahan muuttaneiden naisten ryhmänä**

- Toiminta tapahtumassa: Monaliikun vapaaehtoisryhmä osallistuu tapahtumaan huoltopisteellä, vastaten juomapisteen toiminnasta.
- Osallistuminen juoksuun: Monaliiku saa noin 20 ilmaista osallistujalippua, jotka jaetaan asiakkaille ja jäsenille. Tällä tuetaan maahan muuttaneiden naisten mahdollisuuksia osallistua liikuntaan ja tapahtumiin.
- Tavoitteet:
  - Tuoda esille Monaliikun toimintaa ja vahvistaa sen näkyvyyttä.
  - Aktivoida maahan muuttaneita naisia liikkumaan yhdessä kannustavassa ja yhteisöllisessä ilmapiirissä.
  - Edistää yhteisöllisyyttä ja naisten rohkaisemista osallistumaan liikuntaan osana hyvinvointiaan.

### **b. Mahdollinen osallistuminen Maailma Kylässä -festivaaleille.**

- Tarkoituksena on mainostaa Monaliikun toimintaa ja sen jäsenjärjestöjä sekä inspiroida naisia harrastamaan liikuntaa ja hyvinvointia edistäviä aktiviteetteja.

### **c. Osallistuminen jäsenjärjestöjen ja yhteistyökumppanien tapahtumiin.**

- Esimerkiksi paikalliset urheilu-, kulttuuri- ja hyvinvointitapahtumat, joissa voidaan tukea jäsenjärjestöjen toimintaa ja vahvistaa yhteistyöverkostoja.



**d. Osallistuminen muihin liikuntaan, hyvinvointiin, naisten asemaan ja tasa-arvoisuuteen liittyviin tapahtumiin.**

- Näihin voi kuulua kansallisia ja kansainvälisiä konferensseja, työpajoja, paneelikeskusteluja tai festivaaleja, jotka tukevat Monaliikun missiota.

**e. Osallistuminen HOT ry Respect Pride -turnaukseen.**

- Tapahtuma korostaa inklusiivisuutta ja kunnioitusta urheilussa ja tarjoaa mahdollisuuden tuoda esille Monaliikun arvoja tasa-arvosta ja moninaisuudesta.

**f. Osallistuminen Stadi Cup 2025 -turnaukseen.**

- Tämä lasten ja nuorten jalkapalloturnaus tarjoaa Monaliikulle tilaisuuden edistää monikulttuurisuutta ja tukea tyttöjen liikuntaharrastusta.

## **6. YHTEISTYÖ**

### **Kotimaiset kumppanit:**

- Monika-Naiset Liitto, Moniheli, Suomen Pakolaisapu ry, Voimisteluliitto, Mirsal ry, Familia ry, SVKL, SSYS, Plan Suomi, Suomen Diakonialaitos, Siirtolaisuusinstituutti (MIF), Finn-MAMU Monikulttuurinen yhdistys, Väestöliitto, Ihmisoikeusliitto, Olympiakomitea, Paraolympiakomitea, Finlands Svenska Idrott, Indian Women in Finland ry, FIMU, Mieli ry, Seta, Daisyladies ry, HEED Association Finland, Suomen Somalinaisten Kehitys ry, Sateenkaari Koto ry, Ikäinstituutti, Helsingin ja Espoon kaupungin liikuntapalvelut, Asukastalo Ankkuri, Punavuoren vastaanottokeskus, Jyväskylän liikunta- ja kotoutumispalvelut, Kotkan kaupunki.

### **Kansainväliset kumppanit:**

Monaliiku kehittää ja vahvistaa kansainvälistä yhteistyötä seuraavien kumppaneiden kanssa:

- Laureus Sport for Good Foundation, Yhdistynyt kuningaskunta
- Asociatia judeteana sportul pentru TOTI toti Suceava (AJSPT Suceava), Romania
- Minor-Ndako & Juna, Belgia
- Plan International España, Espanja
- Dietnes Kentro Olympiakis Ekexheiria (IOTC), Kreikka
- Innovative Education Center, Itävalta
- TREKKIFY, Italia
- Viaje a la Sostenibilidad, Espanja
- VIDC – Vienna Institute for International Dialogue and Cooperation, Itävalta
- Gea Coop Sociale, Italia
- Centar za Kriznu Politiku i Reagovanje, Serbia
- ENGSO Youth (European Non-Governmental Sports Organisation Youth)



- International Sport and Culture Association (ISCA)
- Technical University of Munich (TUM), Saksa
- Istituto Superiore di Sanità (ISS), Italia
- BAIS – Budapest Association for International Sports, Unkari
- Bureau d’Accueil et d’Insertion des Migrants, Unkari
- Sport Algés e Dafundo, Portugali

#### Tavoitteet ja toiminta:

1. **Monikulttuurisuuden edistäminen:** Liikunnan kautta vahvistetaan monikulttuurista dialogia ja osallisuutta.
2. **Resurssien ja osaamisen jakaminen:** Yhteistyö mahdollistaa parhaita käytäntöjä, tietotaidon jakamista ja innovatiivisten ratkaisujen kehittämistä.
3. **Uusia avauksia:** Kehitetään pilottiprojekteja, jotka yhdistävät liikunnan, hyvinvoinnin ja tasa-arvon teemat.

#### Kansainvälinen yhteistyö:

- **Hankkeet:** Osallistutaan EU-rahoitteisiin projekteihin, kuten Erasmus+, Horizon-ohjelmiin ja muihin kansainvälisiin aloitteisiin.
- **Yhteistyöverkostot:** Yhdessä kansainvälisten urheilu- ja hyvinvointijärjestöjen kanssa tuetaan kestävän kehityksen ja yhteiskunnallisen tasa-arvon tavoitteita.

#### Yhteistyön kehittäminen kotimaassa:

Monaliiku toimii yhdistävänä välineenä jäsentensä, kuntien ja urheiluseurojen välillä, edistäen kulttuurisensitiivistä ja yhdenvertaista toimintaa.

#### 7. KOULUTUKSET, KOKOUKSET JA SEMINAARIT

Ohjaajille, valmentajille ja vapaaehtoisille järjestetään koulutuksia erilaisista aiheista, kuten monikulttuurisuuteen liittyvät ja taloudelliset näkökohdat, jne. Luodaan koulutusmalli, jota voidaan tarjota työskentelyvälineeksi monikulttuuristen naisten liikunnasta kiinnostuneille toimijoille ja henkilöille.

#### 8. MONALIIKUN MARKKINOINNIN VISIO VUODELLE 2025

Vuonna 2025 Monaliiku jatkaa sosiaalisen median kanavien, kuten Facebookin, Instagramin, LinkedInin ja TikTokin, hyödyntämistä tavoittavuuden ja viestinnän vahvistamiseksi. Nämä kanavat toimivat paitsi markkinoinnin työkaluina, myös keskeisinä välineinä Monaliikun positiivisen brändin ja maineen rakentamisessa osana PR-strategiaa. Vuoden 2024 loppupuolella käyttöön otetun "**Kouluta, Informoi ja Osallista**" -somestrategian pohjalta Monaliiku keskittyy erityisesti kouluttamiseen ja osallistamisen



---

teemoihin. Tämä tarkoittaa sellaisten sisältöjen tuottamista, jotka puhuttelevat yhteisöä ja kannustavat vuorovaikutukseen, kuten visuaalisesti houkuttelevat ja inspiroivat julkaisut.

Monaliikun verkkosivusto pysyy keskeisenä osana sen digitaalista näkyvyyttä. Säännölliset päivitykset varmistavat, että sivusto toimii luotettavana tiedonlähteenä asiakkaille, rahoittajille, kumppaneille ja medialle. Sivustolle tuotetaan monipuolista sisältöä, kuten blogikirjoituksia, ajankohtaisia toiminta- ja tapahtumapäivityksiä sekä **kuukausittainen uutiskirje**, jotka pitävät yhteisön ajan tasalla ja inspiroivat. Monaliiku syventää yhteisöllisyyttä myös **WhatsApp-yhteisökanavalla**, jossa jaetaan uudelleen SOME-sisältöä, blogikirjoituksia ja uutiskirjeitä helposti saataville.

Visuaalinen tarinankerronta on keskeinen osa Monaliikun viestintästrategiaa vuonna 2025. **Visuaalinen viestintätaktiikka** keskittyy Monaliikun toiminnan ja asiakkaiden tunteiden välittämiseen. Symboliikkaa hyödynnetään sekä markkinointimateriaaleissa että tiedonjaossa luomaan vaikuttavaa ja helposti tunnistettavaa visuaalista ilmettä, joka vahvistaa organisaation identiteettiä. Luodaan **mediapankki, joka toimii** valokuvien ja videoiden keskitettynä varastona sisällöntuotannon ja brändin yhtenäisyyden tukemiseksi.

Monaliiku pyrkii vahvistamaan mainettaan johtavana hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä liikunnan avulla lisäämällä mediaan suuntautuvia yhteydenottoja. Tämä sisältää kattavamman mediakontaktien listan kokoamisen ja säännöllisemmän yhteydenpidon valtavirran ja erikoismedian kanssa. Näin Monaliiku nostetaan näkyvämmiin esille ja sen asiantuntijuus ja yhteiskunnallinen vaikutus saavat laajempaa tunnustusta. Säännöllinen ja tarinallinen viestintä toimittajien kanssa auttaa rakentamaan Monaliikulle vahvan aseman luotettuna ja arvostettuna toimijana.

Helsingissä, 28.11.2024

Hyväksytty Monaliikun hallituksen kokouksessa 28.11.2024