

POHJOIS-SAVON LIIKUNTA RY

VUOSIKERTOMUS

2023



Finland Ice Marathon. Kuvaaja Iikka-Jussi Kiiski



Sisällysluettelo

1. PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS.....	3
2. VUOSIKOKOUKSET	4
3. HALLITUS 2023.....	4
4. TOIMIHENKILÖT.....	4
5. JÄRJESTÖTOIMINTA.....	5
6. HANKKEET.....	6
7. NUORISOTOIMINTA.....	7
8. SEURATOIMINTA	11
9. KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA.....	13
10. TAPAHTUMAT 2023.....	17
11. JÄSENLUETTELO 2023.....	19

1. PUHEENJOHTAJAN TERVEHDYS

Aloitin uutena aluejärjestön puheenjohtajana vuoden 2024 alusta. Olen tutustunut aluejärjestön aiempien vuosien toimintaan ja voin aidosti todeta, että pääsen kyllä aloittamaan hienosti toimivassa aluejärjestössä. Kiitänkin aiempaa puheenjohtajaa ja edellistä hallitusta sekä tietenkin osaavaa ja suurella sydämellä työtä tekevää henkilökuntaa hyvästä työstä.

Elämme yhteiskunnallisesti haastavaa aikaa. Inflaatio ja korkojen nousu ovat aiheuttaneet valtavia haasteita etenkin lapsiperheiden talouksiin. Koronan aikana menetettiin jo harrastajia seuratoiminnoista ja nyt uhkana on, että elinkustannusten nousun myötä myös lasten harrastuksista joudutaan karsimaan. Myös seuramatkat ovat tiukilla talouden kanssa. Koska myös kunnat painivat taloutensa kanssa, nousee tapetille varmasti myös liikuntatilojen tilavuokrat. Toivon, että yhteiskunnalliset haasteet eivät näkyisi etenkin lasten ja nuorten harrastustoiminnan kustannusten nousuna ja vetoankin kuntiin, että harrastus- ja liikuntatilojen vuokrat pidettäisiin maltillisina.



Haasteista huolimatta toivon, että harrastaville lapsille ja nuorille olisi tarjolla liikuntaa jokaisen tarpeisiin vastaten. Monipuolisen liikkumisen merkitystä ei voi väheksyä. Liikuntafysiologian dosentti Eero Haapala Jyväskylän yliopistosta on tutkinut elintapojen sekä fyysisen kunnon merkitystä lasten ja nuorten terveyteen ja hyvinvointiin. Tutkimukset osoittavat, että mitä taitavampi ekaluokkalainen on motorisesti, sen paremmin hän pärjää koulussa. Lukutaidon omaksuminen, matemaattinen osaaminen ja päättelykyky ovat parempia motorisesti taitavalla lapsella. Motoriset taidot ovat tietynlaisia rakennuspalikoita koko elämälle.

Ihmisen motoriset taidot alkavat kehittyä automaattisesti syntymästä lähtien, mutta tarvitaan monipuolista liikettä ja harjoitusta, että ne kehittyvät kunnolla. Pienen lapsen liikuntamäärän tulisi olla vähintään kolme tuntia päivässä ja kouluikäistenkin osalta vielä ainakin tunti päivässä. Motoriset taidot aktivoivat samoja aivoalueita, joita tarvitaan oppimisessa. Esimerkiksi keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus kohentuvat motoristen taitojen kehittyessä.

Lopuksi haluan lämpimästi kiittää kaikkia seuratoimijoita ja tietenkin PSL:n henkilökuntaa. Yhdistykset kantavat yhteiskuntamme suurinta taakkaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi ja tekevät sen pääasiassa talkoovoimin. Tarvitsemme entistä enemmän toisiamme ja tarvitsemme seuroja ja yhdistyksiä, jotta suomalainen yhteiskunta voi jatkossa entistä paremmin. Mahdollistetaan lasten, nuorten ja myös aikuisten monipuolinen liikunta ja jaksetaan edelleenkin kannustaa ihmisiä liikkeelle.

Liikunnallista vuotta toivoen,

Jaakko Kuronen

2. VUOSIKOKOUKSET

KEVÄTKOKOUS

Kevätkokous pidettiin 18.4.2023 hybridijärjestelyin PSL:n toimistolla Kuopiossa. Kokouksen avasi PSL:n varapuheenjohtaja Pekka Hahl. Kokouksen puheenjohtajana toimi Maarit Viljakainen ja sihteerinä Risto Kovanen. Kokouksessa oli edustettuna seitsemän (7) jäsenyhteisöä.

SYYSKOKOUS

Syyskokous pidettiin 14.11.2023 hybridijärjestelyin Siilinjärven Kunnanpaikassa. Kokouksen avasi PSL:n hallituksen jäsen Risto Laasanen. Kokouksen puheenjohtajana toimi Maarit Viljakainen ja sihteerinä Risto Kovanen. Kokouksessa oli edustettuna kymmenen (10) jäsenyhteisöä.

Syyskokous valitsi uuden hallituksen toimikaudeksi 2024-2025.

Jaakko Kuronen (pj.), Jukka Sormunen (vpj), Anne Väisänen (vpj.), Eero Heiskanen, Timo Hyötyläinen, Maarit Kuosmanen, Saila Lundberg, Ippe Natunen, Laura Vuorensola ja Eija Vähälä.

3. HALLITUS 2023

Hallitus piti viisi (5) kokousta.

Pekka Hahl	varapuheenjohtaja	(5)
Anna-Maija Nenonen	varapuheenjohtaja	(5)
Eero Heiskanen	jäsen	(5)
Risto Laasanen	jäsen	(4)
Saila Lundberg	jäsen	(4)
Jukka Sormunen	jäsen	(4)
Laura Vuorensola	jäsen	(5)
Anne Väisänen	jäsen	(5)

Kokousten esittelijänä ja sihteerinä oli aluejohtaja Risto Kovanen.

4. TOIMIHENKILÖT

Risto Kovanen	aluejohtaja	01.04.2013-
Anne Kekäläinen	aluekehittäjä, lapset ja nuoret	01.01.1998-
Tanja Tukiainen	aluekehittäjä, kunto- ja terveysliikunta	01.01.2002-
Niina Markkanen	seurakehittäjä	10.04.2007-
	Ilolla-hankkeen hankepäällikkö (osa-aik.)	01.01.2022-31.12.2023
Esa Pietikäinen	tapahtumapäällikkö (osa-aik.)	01.10.2019-
	Ilolla-hankkeen hyvinvointivalmentaja (osa-aik.)	01.01.2022-31.12.2023
Tiina Kiiskinen	toimistosihteer	1.1.2020-
	Koonto-hankeneuvoja (osa-aik.)	1.8.2023-31.12.2023

Marjukka Siponen	varhaiskasvatuksen liikunnan asiantuntija	8.1.2020-
Kalle Tenhunen	aluekehittäjä kunto- ja terveysliikunta Ilolla-hankkeen hyvinvointivalmentaja (osa- aik.)	01.05.2020- 1.1.2022-31.12.2023

Pohjois-Savon liiton pyynnöstä Pohjois-Savon Liikunta esittää neljäksi vuodeksi kerrallaan jäseniä Itä-Suomen liikuntaneuvostoon. Vuonna 2023 pohjoissavolaisia jäseniä olivat Jorma Saastamoinen (Varkaus), Pekka Partanen (Iisalmi), Pirjo Mäkelä (Siilinjärvi) ja Risto Kovanen (Kuopio).

5. JÄRJESTÖTOIMINTA

5.1. JÄSENJÄRJESTÖT

Uusina jäseninä Pohjois-Savon Liikuntaan liittyivät Juankosken Kuntoilijat ry (Kuopio), Tarinagolf ry (Kuopio) ja Wänäri Cowboys ry (Kuopio). Jäsenmäärä oli vuoden 2023 lopussa 169 eli sama kuin edellisenä vuonna.

Parhaimmat onnittelut Kiuruveden Naisvoimistelijat ry:lle (70-v), Tervon Urheilijat ry:lle (90-v) ja Warikauden Kiekkoseura ry:lle (40-v).

5.2. TALOUDENHOITO JA PALVELUT

5.2.1. Taloudenhoito

Toimistosihteerin tehtäviin kuului taloushallinnon sekä hankkeiden valmistavat työt tilitoimistoa varten (mm. ostolaskujen tiliöinnit, laskutus, hankemaksatusten seuranta, talousraportointi, palkanlaskennan tietojen kerääminen ja palkkojen jyvitykset) sekä yhteydenpito tilitoimistoon. Toimistosihteerin osallistui talousarvion laatimiseen ja seurantaan sekä tilinpäätösaineiston laatimiseen.

5.2.2. Palvelut

Järjestö tarjosi jäsen- ja ostopalveluina seuraavia palveluita:

- liikunnanohjaus ja lajitutustumiset
- taukoliikunnat ja liikuntapäivät
- liikunnalliset vanhempainillat ja viriketunnit
- työhyvinvointipalvelut ja testaukset
- koulutukset
- luennot ja sparraukset (liikunta, ravitseminen, terveys, valmennus)
- konsultointi ja neuvonta (seuratoiminta, hankehakemukset ja -hallinto, taloushallinto)
- kopiointi, tulostus- ja postituspalvelut
- PSL:n ansiomerkit ja muut huomionosoitukset
- laite- ja välinevuokraus

5.3. TOIMITILAT

Pohjois-Savon Liikunnan vuokraamissa toimitiloissa aloitti uutena alivuokralaisena Pohjois-Savon Sosiaaliturvayhdistys. Muut alivuokralaiset ovat Cheer Stars, Kuopion Reipas, Puijo Wolley juniorit, Suomen Jääkiekkoliitto ja Suomen Paralympiakomitea.

5.4. POHJOIS-SAVON LIIKUNNAN 20V-JUHLARAHASTO

Rahasto perustettiin 2017 ja se aloitti toimintansa vuoden 2018 alusta. Rahaston tarkoitus on tukea vähävaraisten perheiden lasten ja nuorten liikunnan harrastamista Pohjois-Savossa ja sen kummina on mestarihihtäjä Iivo Niskanen. Vuonna 2023 rahaston sääntöjen mukaisia avustuskelpoisia hakeuksia tuli yhteensä 59 kappaletta. Avustuksia jaettiin 7950 euroa.

6. HANKKEET

Tilikaudella Pohjois-Savon Liikunnalla oli yksi ESR+ rahoitteinen hanke, yksi OLVI-säätiön rahoittama hanke sekä osatoimijan roolissa viisi OKM:n rahoittamaa kehittämishanketta.

6.1. KANSALAISTOIMIJALÄHTÖISEN KEHITTÄMISEN KOORDINAATIO- JA VIESTINTÄ-HANKE (KOONTO)



Euroopan unionin
rahoittama

KOONTO

Koonto-hanke on 100% EU:n rahoittama ESR+ hanke ja sen kesto on 28 kuukautta (1.8.2023-30.11.2025). Pohjois-Savon Liikunta toimii hankkeen osatoteuttajana ja hankkeen päätoteuttaja on Pohjois-Savon Sosiaaliturvayhdistys. PSL:n osalta hankkeessa on yksi osa-aikainen hankeneuvoja. Hankkeessa tuetaan EU:n osarahoittamien kansalaistoimijalähtöisten kehittämishankkeiden suunnittelua ja toteutusta pohjoissavolaisten järjestöjen ja kansalaistoimijoiden apuna kaikissa maakunnan kunnissa. Vuonna 2023 hankeneuvonnassa ja -sparrauksessa oli 19 pohjoissavolaista yhdistystä.

6.2. ILOLLA-HANKE



ILOLLA, Inspiroivaa koulutusta ja liikutusta.

Vuonna 2021 toteutetun hankkeen pilottivuoden perään haimme syyskauden 2021 haussa OLVI-säätiöltä jatkorahoitusta hankevuosille 2022-2023. Saimme jatkorahoituksen kahden hankevuoden kokonaisbudjetin ollessa 180 174 € (90 002 €/ hankevuosi 2023). Hankevuonna 2023 kohdealueina olivat Pohjois-Savon eteläosien kunnat Joroinen, Varkaus ja Leppävirta (kokonaisuus 1) sekä Joroinen ja Siilinjärvi (kokonaisuus 2).

ILOLLA-hankkeen toimenpiteitä toteutettiin kahdessa toimintakokonaisuudessa:

1) Koulutuskokonaisuus seuroille lasten ja nuorten liikuttamisen tukitoimissa ja 2) Yli 55-vuotiaiden yksilölliset hyvinvointineuvonnan prosessit sekä liikkeen lisääminen lajikokeilujen ja viestinnän kautta. Kokonaisuuden 1 koulutuskokonaisuudella lisättiin osaamista seuroissa ja perheissä ja luotiin sekä uudistettiin seurojen ja perheiden toimintakäytäntöjä seuraavissa, liikkumiseen liittyvissä tukitoimissa: ravitseminen, Liikkujatyypit, monipuolisuus, uni ja palautuminen. Koulutusten kohderyhminä olivat valmentajat ja ohjaajat, seurassa harrastavat lapset ja nuoret sekä heidän vanhempansa. Kokonaisuus 2 aktivoi ja liikutti yli 55-vuotiaita liikkumattomia/vähän liikkuvia/terveydellisiä riskiteki-
jöitä/elämäntilanteeseen liittyviä haasteita omaavia henkilöitä yksilöllisesti hyvinvoinnin edistämiseksi, yksinäisyyden vähentämiseksi ja eläköitymisen tukemiseksi. Kukin hyvinvointineuvontaan mukaan lähtenyt henkilö sai yksilöllisesti suunnitellun ja ohjatun 20 viikon mittaisen prosessin, mikä koostui 10 viikon lähitapaamisjaksosta ja 10 viikon etätapaamisjaksosta.

7. NUORISOTOIMINTA



Lasten ja nuorten liikunnan toimialalla olemme toteuttaneet Liikunnan aluejärjestöjen yhteistä Lisää liikettä -hanketta. Olemme mukana Paralympiakomitean hallinnoimassa Avoimet-ovet hankkeessa.

7.1. LIKKUVA VARHAISKASVATUS KEHITTÄMISTYÖ

7.1.1. Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittäminen

Varhaiskasvatuksen liikuntamyönteisen toimintakulttuurin edistämiseksi järjestimme Pielavedellä, Suonenjoella ja Tuusniemellä Pienten askelten perehdytykset. Sparrasimme kahta kuntaa liikunnallisen elämäntavan kehittämishankehaussa. Toteutimme Lapinlahden perheneuvolaan perheille suunnatun tapaamisen, joka sisälsi yhteistä liikkumista ja keskustelua kaksivuotiaan lapsen liikkumisesta.

Olemme mukana alueiden yhteisessä työryhmässä, jossa työstettiin Jekku- jänön kampanjoita. Osallistuimme kahteen alueiden yhdessä toteuttamiin varhaiskasvatuksen webinaariin. Järjestimme Iloa liikunnasta Itä-Suomen varhaiskasvatuksen webinaarin ja johtajien aamukahvitilaisuuden yhteistyössä Itä-Suomen aluehallintoviraston, Etelä-Savon Liikunnan ja Pohjois-Karjalan Liikunnan kanssa.

Jekku-jänö on vierailut varhaiskasvatusyksiköissä sekä pienten lasten ja perheiden liikuntatapahtumissa liikuttamassa lapsia. Kolmen kunnan liikuntavastaavaverkoston kanssa järjestimme varhaiskasvatuksen liikuntatapahtumia.

7.1.2. Henkilöstön osaamisen lisääminen

Toteutimme Lapinlahden kaikissa yksiköissä Työhyvinvointi varhaiskasvatuksessa-työpajat yhteistyössä kunto- ja terveysliikunnan toimialan kanssa. Järjestimme liikunnan täydennyskoulutuksia

Siilinjärven, Kaavin, Sonkajärven, Kuopion, Pielaveden ja Leppävirran varhaiskasvattajille. Toteutimme Liikuntaleikkikoulu-ohjaajakoulutuksen avoimena koulutuksena Siilinjärvellä.

7.1.3. Verkostot

Olemme mukana Lapinlahden, Siilinjärven, Leppävirran ja Kuopion varhaiskasvatuksen liikuntavastaavien verkostoissa. Verkostoissa suunniteltiin hankkeiden toimenpiteitä, liikuntatapahtumia, koulutuksia ja työstettiin kuntakohtaisia liikunnan vuosikelloja. Verkostotilaisuudet sisälsivät myös liikunnan täydennyskoulutusta kasvattajille. Järjestimme kaksi Pohjois-Savon alueen varhaiskasvatuksen liikuntavastaavien verkostotapaamista. Kevään tapaamisessa Pöljän päiväkotia esitteli Liikkuva varhaiskasvatustoimintaansa ja tutustuimme muksujudoon. Syksyn tapaamisessa teemana oli toiminnallinen oppiminen.

Tavoite 2023	Toteuma 2023	Osallistujamäärä
Kuntien varhaiskasvatuksen esimiesten tapaaminen (1–2 kuntaa)	2	2
Liikkuva varhaiskasvatus- ohjelmassa mukana olevien kuntien/yksiköiden sparraaminen 5 kpl	5	55
Liikkuva varhaiskasvatus johtajan työpaja (1 kpl)	1	13
Työhyvinvointipajat (2-3kpl)	10	64
Liikuntavastaavaverkostot (5 verkostoa, 10–12 kokoontumista)	6 verkostoa 19 tapaamista	200
Liikunnan täydennyskoulutukset varhaiskasvattajille (5–8 kpl)	12	342
Toiminnalliset vanhempainillat (1–2 kpl)	1	33
Seminaari yhteistyössä Itä-Suomen Aluehallintoviraston, Etelä-Savon Liikunnan ja Pohjois-Karjalan liikunnan kanssa (1 kpl)	1	23
Perheiden ja varhaiskasvatuksen liikuntatapahtumat (5–8 kpl)	16	2799

7.2. LIIKKUVA KOULU JA HARRASTAMISEN EDISTÄMINEN

Vuoden 2023 toiminnan painopisteenä olivat Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumisen edistäminen, Liikkuva koulu -kehittämistyön jatkuvuuden varmistaminen, alueellinen verkostotyö ja harrastamisen mahdollisuuksien edistäminen koulupäivän yhteydessä. Tätä työtä teimme yhdessä Olympiakomitean, Liikkuva koulu -ohjelman, Liikkuva opiskelu -ohjelman, Likes:in, Itä-Suomen Aluehallintoviraston ja muiden alueiden kanssa.

7.2.1. Liikkuva koulu- toiminnan edistäminen

Olemme sparranneet Liikkuva yläkoulu-hankerahoituksen saaneita Kuopion kaupungin kouluja yhteistyössä kaupungin koululiikuntakoordinaattorin kanssa. Olimme mukana Kuopion Liikkuva yläkoulu-verkostossa.

Pilotoimme uutta Vamos-välkälle koulutusta kuudessa kunnassa. Toteutimme alakoulun välkkärikoulutukset Varkaudessa ja Leppävirralla. Yläkoulun välkkärikoulutuksia pidimme neljässä eri kunnassa. Yläkoulun oppilaille suunnattuja fyysisesti aktiivisia oppitunteja toteutimme Kuopiossa, Leppävirralla, Iisalmessa ja Tervossa. Koulutimme vuoden 2023 aikana Kuopion, Lapinlahden ja Iisalmen opetushenkilöstöä. Suunnittelimme ja toteutimme toiminnalliset koulupäivät Vieremän kaikissa alakouluissa.

7.2.2. Harrastamisen mahdollisuuksien edistäminen

Olimme mukana kolmessa Itä-Suomen Harrastamisen Suomen mallin verkostotilaisuudessa. Yhteistyössä muiden aluejärjestöjen kanssa toteutimme kaksi webinaaria Harrastamisen Suomen mallin koordinaattoreille. Pidimme Lasten liike- koulutuksia Joroisissa, Iisalmessa, Kuopiossa ja Sonkajärvellä.

7.3. TOISEN ASTEEN KEHITTÄMISTYÖ

7.3.1. Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin kehittäminen

Toteutimme Liike Freesaa- taukoliikuntakiertueen Sonkajärven ja Rautavaaran lukioilla sekä Kuopion palvelualan oppilaitoksessa. Kiertueen sisältönä oli toiminnallinen oppitunti, jossa kokeiltiin erilaisia keinoja tauotta opiskelupäivää. Kuopion erityisoppilaitos Luovin yksikön opettajille ja ohjaajille pidimme Uutta Buugia Liikkuva opiskelu toimintaan työpajan ja Tauoilla energiaa oppimiseen- koulutuksen. Yksikön opiskelijoille vastaavasti toteutimme fyysisesti aktiivisen oppitunnin. Lisäksi olimme mukana Luovin henkilöstön liikuntatapahtumassa Kuopion Rauhalahdessa. Osallistuimme Savon Ammattiopiston hyvinvointivirtaaviikon tapahtumapäivässä Kuopion kampuksella.

Yhdessä Itä-Suomen aluehallintoviraston, Pohjois-Karjalan Liikunnan ja Etelä-Savon Liikunnan kanssa toteutimme Liikkuva yläkoulu ja -opiskelu seminaarin Savon Ammattiopiston kampuksella Kuopiossa.

Tavoite 2023	Toteuma 2023	Osallistujamäärä
Koulujen ja oppilaitosten kehittämistilaisuudet (6–8 kpl)	3	82
Oppilaille ja opiskelijoille suunnatut koulutukset (11 kpl)	38	668
Opettajien liikunnan täydennyskoulutus (2–3 kpl)	2	22
Lasten liike- koulutus (3–5 kpl)	4	43

Alueseminaari yhteistyössä Itä-Suomen Aluehallintoviraston, Etelä-Savon Liikunnan ja Pohjois-Karjalan Liikunnan kanssa.	1	28
Verkostotapaamiset (4 kpl)	1	15
Koulujen hyvinvointi/tapahtumapäivät (3–5 kpl)	6	528

7.4. KESÄSPORTTIS-LEIRI

Vuoden 2023 leiri järjestettiin yhteistyössä Kuopion kaupungin ja Tatu ry:n Vauhti! -toiminnan kanssa.

Leiri koostui kolmesta eri kokonaisuudesta: perheleiri alle kouluikäisille yhdessä aikuisen kanssa, monipuolinen liikuntaleiri 1–4-luokan oppilaille ja monipuolinen liikuntaleiri harrastamiseen tukea tarvitseville lapsille. Leiri toteutettiin päiväleirinä Aurinkorinteen koululla Kuopiossa. Leirillä lapset pääsivät liikkumaan monipuolisesti sekä sisällä että ulkona. Leiripäivien ohjelmaan kuului myös lajimaistiaisia eri liikuntalajeista paikallisten urheiluseurojen ohjaamina. Leirillä oli käytössä vaihtoehtoisia kommunikointimenetelmiä ja soveltavan liikunnan välineitä.

Tavoite 2023	Toteuma 2023
80–100 leiriläistä	111
10–15 ohjaajaa	14
8–10 yhteistyötahoa	9

7.5. AVOIMET OVET-HANKE

Olimme mukana Paralympiakomitean koordinoimassa Avoimet ovet- hankkeessa. Hankkeen tavoitteena on lisätä toimintarajoitteisten henkilöiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua seuratoimintaan liikkujina ja toimijoina. Järjestimme kaksi verkostotilaisuutta. Erityisoppilaitos Luovin Kuopion yksikölle toteutimme harrastepäivän, jossa oppilaat ja opettajat pääsivät kokeilemaan eri liikuntalajeja. Yhdessä Kuopion kaupungin, Paralympiakomitean, Vauhti!-toiminnan ja paikallisten seurojen kanssa järjestimme perheille avoimen soveltavan liikunnan Liikuntalauantai-tapahtuman. Kuopiossa järjestimme kaksi Liikuntaa kaikille- koulutusta. Olemme mukana Paralympiakomitean parakouluttajapolulla ja kaksi työntekijäämme suoritti Soveltavan liikunnan verkkokoulutuksen.

Tavoite 2023	Toteuma 2023	Osallistujamäärä
Verkostotilaisuudet (2kpl)	2	19
Soveltavan liikunnan tapahtumat (1–2 kpl)	2	250
Liikuntaa kaikille- koulutus (2–3 kpl)	2	36

8. SEURATOIMINTA



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ



LAJILIITOT
LAPSET JA NUORET
KIVISET
HUIPPU-URHEILU



Seurojen ja muiden liikunnan edistämistä harjoittavien yhdistysten toiminnan vahvistamiseksi ja elinvoimaisuuden tukemiseksi lisättiin toimijoiden osaamista ja edistettiin yhteistyötä mm. seurafoorumitoiminnan kautta. Kannustimme ja tuimme seuroja eri rahoituskanavien ja toiminnan kehittämismahdollisuuksien hyödyntämisessä mm. eri kohde- ja ikäryhmien liikuttamiseksi. Vastuullista toimintaa edistimme mm. koulutusten ja Tähtiseura-ohjelman kautta. Tuotimme palveluita jäsenseurojemme lisäksi myös muille seuroille.

8.1. OSAAMISEN LISÄÄMINEN

8.1.1. Seurakäynnit, kehittämistilaisuudet ja sparraukset.

Seurakäynnillä tutustutaan seuraan ja esitellään Pohjois-Savon Liikunta sekä kauttamme tarjolla olevat seuratoiminnan palvelut. Käynnit ovat yksi jäsenhankinnan ja jäsenhuollon toimenpide. Kehittämistilaisuudessa pureudutaan johonkin seuralle ajankohtaiseen teemaan, kehitetään olemassa olevaa asiaa parempaan suuntaan tai luodaan jotain uutta. Seuratoiminnassa esille nousseisiin kysymyksiin saa kauttamme maksutonta asiantuntija-apua sekä sparrausta.

Tavoite 2023	Toteuma 2023
20 seurakäyntiä ja kehittämistilaisuutta	11 käyntiä/kehittämistilaisuutta.
174 jäsenyhdistystä	169 jäsenyhdistystä.
50 sparrausta erilaisissa seuratoiminnan kysymyksissä	38 sparrausta.

8.1.2. Koulutukset

Järjestimme seurahallinnon koulutuksia ja valmentaja-ohjaajakoulutuksia lähi- ja etätoteutuksella. Viestimme mm. Seuraposteissa muista seuratoimintaan suunnatuista koulutusmahdollisuuksista.

Tavoite 2023	Toteuma 2023
Järjestämme 6 seurahallinnon koulutusta, joista ainakin yhteen maksuton osallistuminen Pohjois-Savon Liikunnan jäsenseuroille	Toteutui 5 seurahallinnon koulutusta, joista neljään maksuton osallistumismahdollisuus.
Valmentaja-ohjaajakoulutuksina toteutuu ILOLLA-hankkeessa 4 koulutuspäivää ja 16-20 seurakoulutusta, VOK 1 Alueet -koulutuksina 6 koulutusta	4 ILOLLA-hankkeen koulutuspäivää ja 14 seurakoulutusta, joista neljä toteutui usealle seuralle yhteisenä. VOK-koulutuksia ei toteutunut, toteutui 1 etäravitsemusilta.

8.1.3. Seurojen ja seuratoimijoiden kiittäminen ja huomioiminen

Vahvistimme kiittämisen kulttuuria seuratilaisuuksien, koulutusten, joulukahvien, seuratyöntekijöiden aamutapaamisten, Urheilugaalan, Tähtiseura -palkinnon, Vuoden urheiluseura -esityksen ja muista palkintohauista viestimisen kautta.

Tavoite 2023	Toteuma 2023
Toteutamme Pohjois-Savon Urheilugaalan	Urheilugaala toteutui onnistuneesti
Teemme ehdotukset Tähtiseura-palkintojen saajista	Kaksi seuraa (Cheer Stars ry ja Iisalmen Uimarit ry) sai maakunnallisen lasten ja nuorten Tähtiseura kannustestipendin. Aikuisten Tähtiseura-palkittavan esitys Vuorelan Kunto ry, valittiin valtakunnalliseksi Vuoden Aikuisliikunnan Tähtiseuraksi.
Teemme alueemme esityksen Vuoden Urheiluseurasta	Alueemme esitys Tarinagolf ry, nousi kolmen Vuoden Urheiluseura -finalistin joukkoon ja kilvoitteli voitosta Suomen Urheilugaalassa.
Järjestämme joulukahvit ja tuomme erityisesti jäsenseurojamme esille eri yhteyksissä	Järjestimme joulukahvit, jäsenseuroja on tuotu esille eri yhteyksissä.
Seuratyöntekijöiden aamutapaamiset jatkuvat	Toteutui 4 aamutapaamista.

8.2. SEURATOIMINNAN KEHITTÄMISTUKI

Aktivoimme seuroja opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) myöntämän seuratoiminnan kehittämistuen hakemiseen sekä neuvoimme ja sparrasimme kaikkia seuroja maksutta tuen hakemisessa sekä hankkeiden toteutuksessa. Olemme mukana Itäisen alueen seuraturkihakemuksia arvioivan lausuntoryhmän toiminnassa. Jaoimme edelleen Seurojen kesätoiminta-avustuksena (OKM) 170 nuorten kesätyöllistämistukea.

Tavoite 2023	Toteuma 2023
Viestimme seuratuesta, valtakunnallisesta infowebinaarista ja toteutamme 2-4 etäinfoa	Viestimme seuratuesta ja valtakunnallisesta infowebinaarista ja webinaarin tallenteesta. Toteutimme 4 etäinfoa.
Sparraamme 25 seuraturkihakua	Sparrattu 25 seuraturkihakua.
Pohjois-Savosta tukea saa 20 hanketta	Pohjois-Savosta tukea sai 23 hanketta.
Koordinoimme Itäisen alueen lausuntoryhmän toimintaa	Seurakehittäjä toimi alueen lausuntoryhmän puheenjohtajana ja koordinoi toimintaa.

8.3. TÄHTISEURA-OHJELMA

Toimimme Olympiakomitean ja lajiliittojen kumppanina Tähtiseura-ohjelman toteuttamisessa ohjelmaa esitellen, seuroja konsultoiden ja auditoiden.

Tavoite 2023	Toteuma 2023
Viestimme ohjelmasta seuroja tähtiseurapolulle innostaen, pidämme 2 etäesittelyä	Viestintää useissa eri yhteyksissä. Toteutui 1 etäesittely.
6-10 auditointia	Toteutui 6 auditointia yhteistyössä lajiliittojen kanssa.
Uusia Tähtimerkkejä 2-4	yhteensä 3 uutta Tähtimerkkiä kahdelle eri seuralle.

8.3.1. Pohjois-Savon alueen Tähtiseurat (21):

Cheer Stars ry, cheerleading (Lapset ja nuoret, aikuiset)
 Dance Flow Kuopio ry, tanssiurheilu (Lapset ja nuoret, aikuiset)
 Iisalmen Naisvoimistelijat ry, voimistelu (Lapset ja nuoret, aikuiset)
 Iisalmen Taekwondo ry, taekwondo (Lapset ja nuoret, aikuiset)
 Iisalmen Uimarit ry, uinti (Lapset ja nuoret, aikuiset)
 Juniori-KalPa ry, jääkiekko (Lapset ja nuoret)
 Kuopion Karataseura ry, karate (Lapset ja nuoret, aikuiset)
 Kuopion Luisteluseura ry, taitoluistelu (Lapset ja nuoret)
 Kuopion Palloseura ry, jalkapallo (Lapset ja nuoret)
 Kuopion Reipas ry, yleisurheilu (Lapset ja nuoret)
 Kuopion Reippaan Voimistelijat ry, voimistelu (Lapset ja nuoret, aikuiset)
 Kuopion Suunnistajat ry, suunnistus (Lapset ja nuoret)
 Kuopion Tenniseura ry, tennis (Lapset ja nuoret, aikuiset)
 Leppävirran Viri ry, lentopallo (Lapset ja nuoret)
 Pallo-Kerho 37 ry, jalkapallo (Lapset ja nuoret)
 Puijon Hiihtoseura ry, ampumahiihto, maastohiihto, mäkihyppy ja yhdistetty (Lapset ja nuoret)
 Siilinjärven Pesis ry, pesäpallo (Lapset ja nuoret)
 Siilinjärven Ponnistus ry, mäkihyppy & yhdistetty (Lapset ja nuoret)
 Suonenjoen Vasama Riders ry, ratsastus (Lapset ja nuoret)
 Vuorelan Kunto ry, voimistelu (Aikuiset)
 Warkis Varkaus ry, (Lapset ja nuoret)

9. KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

**LIKKUVA
AIKUISEN**



OLVI-SÄÄTIÖ

Työyhteisöliikunta, liikuntaneuvonta sekä liikuntapainotteiset tapahtumat olivat painopistealueemme työikäisten hyvinvoinnin edistämässä. Tavoitteena oli edistää työikäisten liikunnallista kokonaisaktiivisuutta ja lisätä liikunnallista elämäntapaa.

Toteutimme Liikkuva aikuinen -ohjelman kanssa yhteisesti sovittuja toimenpiteitä sekä erilaisia tukitoimia kuten kuntasparrauksia ja hankeneuvontaa. Edistimme työikäisten hyvinvointia toteuttamalla liikunnallisia sisältöjä sekä lisäämällä hyvinvointitietoisuutta viestinnän keinoin.

Teimme yhteistyötä erityisesti kuntien, urheiluseurojen, järjestöjen, oppilaitosten ja työyhteisöjen kanssa. Aloitimme yhteistyön Pohjois-Savon hyvinvointialueen kanssa sekä vahvistimme yhteistä tekemistä Itä-Suomen aluehallintoviraston kanssa liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Järjestimme Finland Ice Marathon- ja Rauhalahdi Kuopio Maraton -tapahtumat onnistuneesti. Edistimme valtakunnallista Liikkuvat -kokonaisuutta alueellisesti sekä valtakunnallisesti Liikuttava Suomi- hankkeen kautta.

Olimme mukana Pohjois-Savon hyvinvointialueen Liikunnallisen elämäntavan edistämisen työryhmässä.

9.1. LIIKKUVA AIKUINEN – OHJELMA JA LIKUTTAVA SUOMI -HANKE

Liikuttava Suomi-hanke on liikunnan aluejärjestöjen terveystieteiden yhteishanke, jota hallinnoi Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry ja rahoittaja on OKM. Liikuttava Suomi -hanke toteuttaa Liikkuva Aikuinen - ohjelman kanssa yhteisesti sovittuja toimenpiteitä yhteistyössä kaikkien liikunnan aluejärjestöjen kanssa.

Liikkuva Aikuinen on OKM:n rahoittama valtakunnallinen ohjelma, jonka päätehtävinä ovat Lisää liikettä työelämään (Liikkuva työelämä) ja Laadukas liikuntaneuvonta yksilön tukena.

PSL:n roolina on edistää näitä toimenpiteitä Pohjois-Savossa. Liikkuva työelämä - kokonaisuutta toteutettiin Buusti360-konseptina. Laadukkaan liikuntaneuvonnan edistäminen on osa kaikkea kuntayhteistyöhön toimenpiteitä.

9.2. TYÖYHTEISÖLIKUNTA (BUUSTI360)

Buusti360 liikunta- ja hyvinvointiohjelman kautta järjestimme luentoja, hyvinvointimittauksia sekä työpajoja. Markkinoimme valtakunnallisia yhteisiä toimia, kuten Etukeno-webinaareja ja Buustin hyvinvointistriimejä sekä Suomen Aktiivisin Työpaikka- kampanjoita. Buusti360- alueverkoston tapaamisia pidettiin yhdessä Etelä-Savon Liikunnan ja Pohjois-Karjalan Liikunnan kanssa.

Lasten ja nuorten toimialan kanssa kehitettyjä työhyvinvointikokonaisuuksia toteutettiin Lapinlahden kaikille varhaiskasvatusyksiköille. Uudistetut toiminnalliset työpajat koettiin erinomaisiksi työkaluiksi varhaiskasvatuksen henkilöstön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Palvelukokonaisuuksiimme kuului myös digitaalisia työkaluja sekä toteutimme mm. taukoliikunnan ohjauksia etäyhteydellä.

Tavoite 2023	Toteuma 2023
4 Buusti360-alueverkoston tapaamista	Toteutui 3 ja alueellinen verkosto osallistui valtakunnalliseen Buusti-verkoston tapaamiseen.
Saada 4 uutta organisaatiota ja kuntaa mukaan Buusti360-alueverkostoon	2 uutta organisaatiota.
Buusti360-toiminnan vakiinnuttaminen ja luominen taloudellisesti kannattavaksi	Buusti360- toiminta jatkoi vahvana vakiintuneiden kumppanuuksien osalta sekä toiminta kasvoi uusien asiakkuuksien myötä.
Konseptin valtakunnallisten toimintojen toteuttaminen alueellisesti	Hyvinvointistriimit sekä Suomen Aktiivisin Työpaikka- kartoitukset.
Varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvointitilaisuudet (5 kpl)	Toteutui 10 kpl ja tavoitti 64 henkilöä.
Testaus-, koulutus- ja asiantuntijapalveluita pohjoissavolaisille työyhteistöille (10 tilaisuutta)	Toteutui 43 tilaisuutta ja tavoitimme 1490 henkilöä.

9.3. LIIKUNTANEUVONTA JA LIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN EDISTÄMINEN

Edistimme alueellista liikuntaneuvontaa yhteistyössä Pohjois-Savon hyvinvointialueen ja Itä-Suomen aluehallintoviraston kanssa. Järjestimme yhdessä liikuntaneuvontaan liittyviä koulutustilaisuuksia. Kuntakäyntien ja hankesparrausten kautta edistimme liikuntaneuvonnan kehittymistä alueellamme.

PSL koordinoi valtakunnallisesti Liikkujan Apteekki- koulutuksia. Tuotimme koulutusesitteet ja markkinoimme koulutuksia liikunnan aluejärjestöjen ja Liikkuva aikuinen -ohjelman kautta apteekeille ympäri Suomea. Järjestimme kaksi Liikuntaa lääkkeeksi – koulutusta.

ILOLLA-hankkeessa toteutimme liikunta- ja hyvinvointineuvontaa 55+ vuotiaille siilinjärveläisille ja joroislaisille kuntalaisille. Tarjosimme yksilöllistä tukea liikkumisen ja elämäntavan muutoksiin. Ihmisläheisen ja inspiroivan neuvonnan kautta etsimme henkilöille mieluisia tapoja liikkua ja ylläpitää liikunnallista elämäntapaa. Hankkeen tavoitteena on yksilön toimintakyvyn kehittäminen ja säilyttäminen pitkälle seniorivuosiin.

Tavoite 2023	Toteuma 2023
Senioriliikunnan ohjaajakoulutukset	Ikiliikkujille toteutimme tietoiskuja ILLI-hankkeen kautta. Vertaisohjaajakoulutuksen toteutus jatkossa ILLI-hankkeen kautta 2023–2025. Kansalaisopiston ohjaajille pidimme yhden koulutuspäivän.
Liikuntaneuvonnan kasvu Pohjois-Savon alueella	Liikuntaneuvontaa käynnistyi ILOLLA-hankkeen lisäksi Siilinjärvellä ja Joroisissa pilottitoimintana.
Kuntasparrauksia ja yksi alueellinen kehittämistilaisuus liikuntaneuvontaa toteuttaville- ja toimintaa suunnitteleville kunnille.	20 kpl kunta- ja hankesparrausta sisältäen kolme kappaletta alueellisia kehittämistilaisuuksia.

Liikkujan Apteekki -koulutuksia 2–4 kertaa vuodessa	Toteutuneita koulutuksia 2 kpl.
ILOLLA – hankkeen kautta liikuntaneuvonnan juurruttaminen Joroisiin ja Siilinjärvelle	Siilinjärvellä alkanut liikuntaneuvonta ja Joroinen on pilotoinut ryhmämuotoista liikuntaneuvontaa.
Liikuntaneuvonnan valtakunnallisten teemojen jalkauttaminen alueellisesti.	Toteutui alueellisissa kehittämistilaisuuksissa.

9.4. TOIMINTALUVUT 2023

Tilaisuus	Tilaisuuksien määrä	Osallistujien määrä	Muuta
Mittaukset (InBody -kehonkoostumus)	19	521	
Työhyvinvointikokonaisuudet/Buusti360	24	969	
Säännölliset liikuntaryhmät	38	5–8/krt.	Kokoontui kerran viikossa, yhteensä 38 kertaa.
Sparraukset, kehittämistilaisuudet ja kuntatapaamiset	20	48	Kunta- ja hankesparrauksia.
Verkostot	24		Alueellinen Buusti360-verkosto, HYÖKY- ryhmä (varhaiskasvatuksen henkilöstön hyvinvoinnin edistäminen), Liikuntaneuvonnan yhdistyksen työryhmä (ISAVI + PSHVA + PSL + Pokali + ESLI), Liikunnallisen elämäntavan edistämisen työryhmä.
Koulutukset (Liikkujan Apteekki-koulutukset)	2	11	

9.5. RIVE -HANKE

Kesäkuussa 2020 käynnistynyt RIVE – hanke (ryhmäytyminen, itsensä tunteminen, vuorovaikutus ja elämäntaidot) oli kolmivuotinen hanke. Hanketta hallinnoi Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n, ja hanketta toteutti kahdeksan liikunnan aluejärjestöä. Hankkeen rahoitti OKM ja hanke päättyi 31.5.2023.

Hankkeessa tuettiin maahanmuuttajien kotoutumista liikunnan keinoin siten, että paikallistason toimijat (kunnat, maahanmuuttajien kanssa työtä tekevät järjestöt, yhdistykset, seurat sekä muut tahot) saavat työkaluja ja vertaistukea toimintaansa.

Vuonna 2023 järjestimme syrjinnän vastaisia työpajoja, koulutuksia sekä ”Liikunta yhteisenä kielenä” -päättöseminaarin Helsingissä.

9.6. IKILIKKUJILLE LISÄÄ LIKETTÄ – ILLI

Pohjois-Savon Liikunta aloitti viiden muun aluejärjestön kanssa mukana ILLI-hankkeessa, jonka hankekausi on 1.6.2023-30.5.2026. Ikiliikkuville lisää liikettä - ILLI - hankkeen päähallinnoijana on Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, ja rahoitus hankkeelle tulee opetus- ja kulttuuriministeriön liikunnallisen elämäntavan valtakunnallisten kehittämisyhteistyötoimien määrärahoista.

Hankkeen tavoitteena on kehittää ja pilotoida ikiliikkuville suunnattuja liikuntapalveluja, vertaisohjaajakoulutusta ja koota alueellisia verkostoja. Pohjois-Savon alueella toimintamuotoina ovat vertaisohjaajakoulutus, ikääntyneille suunnatut toiminnalliset aamupäivät sekä Kunnon Mummola toiminta, jossa testataan ikääntyvien toimintakykyä, lihasvoimaa ja kehonkoostumusta. Kunnon Mummola on Lapin Liikunta ry:n konseptoimaa toimintaa, jossa pääteemana on tasapainon merkitys kaatumisten ehkäisyssä.

Toteutimme vuoden 2023 aikana kuntakartoituksen, toiminnalliset aamupäivät 3 kpl Varkaudessa ja Siilinjärvellä sekä osallistuimme ILLI-hankkeen verkostotapaamisiin. Toiminnallisten aamupäivien kautta tavoitimme 88 ikiliikkujaa.

10. TAPAHTUMAT 2023

10.1. POHJOIS-SAVON URHEILUGAALA 27.1.



Tilaisuus järjestettiin Kuopion kaupunginteatterissa.

Palkitut	
Vuoden urheilija (Savon Sanomien raadin valinta)	Iivo Niskanen, PHS
Vuoden valmentaja (Savon Sanomien raati)	Ollipekka Ojala, KuPSin naisten joukkue
Vuoden joukkue (Savon Sanomien raati)	Savo Volley
Vuoden nuori urheilija (Pohjois-Savon Liikunnan raati)	Arttu Heikkinen, PHS
Vuoden nuorisourheiluseura (PSL-raati)	Suonenjoen Kiekko-Karhut
Elämänura-palkinto (PSL-raati)	Reijo Tarvainen, Joroinen
Kansainvälisyys-palkinto (PSL-raati)	Jarmo Kekäläinen, Columbus USA
Veikkauksen Jokeri-palkinto (PSL-raati)	Raimo Sonninen, Kuopio
Taustavoima-palkinto (Kuopion urheilutoimittajien kerhon valinta)	Timo Tenhunen, Varkaus
Savolainen urheiluteko (Kuopion urheilutoimittajien kerho)	Kuopio Steelers
Gaalan yllätyspalkinto	Juha Westman ja Jari Savolainen Kuopion kaupunginteatteri

Kuntien vuoden liikuttajat (kuntien oma valinta)	
Iisalmi - Keila- ja liikuntakeskus Liike Oy	Rautavaara - Rautavaaran Riistanhoitoyhdistys
Joroinen – Toadokan	Siilinjärvi - Liikkuva varhaiskasvatus team
Kaavi - Jaana Saario	Sonkajärvi - Sonkajärven Erä- ja Urheiluamput
Keitele - Reijo Saviranta	Suonenjoki - Timo Vihavainen
Kiuruvesi - Eero Kauppinen	Tervo - Päiväkoti Kurrekumpu
Kuopio - Deep In The Forest	Tuusniemi - Jani Lyytinen
Lapinlahti - Lukkarilan Kyläyhdistys	Varkaus - CrossFit & Lifting Varkaus Oy, yrittäjä Lotta Kinnunen
Leppävirta - Leppävirran Palvelus- ja Seurakoira-harrastajat	Vesanto - Hannu Oittinen
Pielavesi - Pielaveden Sampon lentopallojuniorit	Vieremä - Hyvä-hanke hyvinvoiva Vieremä
Rautalampi - Risto Kuusimäki	

10.2. FINLAND ICE MARATHON 25.2.



39. FIM järjestettiin hyvissä olosuhteissa. Kisaan osallistui 526 henkilöä 24 eri maasta. Suurimpina osallistujamaina Suomen lisäksi Iso-Britannia, Alankomaat ja Yhdysvallat. Lajeina olivat luistelu, sauvaluistelu ja potkukelkka. Tapahtuman arvosana 8,78 / 10. NPS (Suositeltavuus-asteikko välillä -100 ja 100, hyvä ka. tulos 50): 68,36. Lasten luistelussa oli 100 osallistujaa.

FIM-luisteluviikolla järjestettiin kahtena päivänä luisteluopetusta varhaiskasvatukseen ja peruskoulun nuorille, joihin osallistui 450 lasta ja nuorta.

10.3. RAUHALAHTI KUOPIO MARATON 2.9.



Tapahtuma juostiin ¼ maratonreitillä Rauhalahden alueella. Tapahtumaan osallistui 860 juoksijaa ja lisäksi 140 lasta Minimaratonille. Tapahtumassa oli 130 talkoolaista eri yhdistyksistä ja urheiluseuroista.

Tapahtuman arvosana: 8,89/10. NPS (Suositeltavuus-asteikko välillä -100 ja 100, hyvä ka. tulos 50): 74. "Tulen uudestaan" -arvosana 9,28/10

Tapahtuma	Tilaisuuksien määrä	Osallistujien määrä
Pohjois-Savon Urheilugaala	1	320
FIM-luisteluviikko (2 pv) Kuutamoluistelu Finland Ice Marathon	4	FIM-luisteluviikko: 450 lasta ja nuorta Kuutamoluistelu: 2000 FIM: 526, 100 lasta
Rauhalahden Kuopio Maraton	1	860 juoksijaa 140 lasta

11. JÄSENLUETTELO 2023

- 1 Airakselan Yritys ry
- 2 Boxing Club Kuopio ry
- 3 Cheer Stars ry
- 4 Dance Flow Kuopio ry
- 5 FC Siili ry
- 6 Floorball Iisalmi FBI ry
- 7 Heinäveden Yleisurheilijat ry
- 8 Hukka-Putki ry
- 9 Iisalmen Judoseura ry
- 10 Iisalmen Latu ry
- 11 Iisalmen Naisvoimistelijat ry
- 12 Iisalmen Peli-Karhut ry
- 13 Iisalmen Peli-Karhut Juniorit ry
- 14 Iisalmen Taekwondo ry
- 15 Iisalmen Taitoluistelijat ry
- 16 Iisalmen Uimarit ry
- 17 Iisalmen Visa ry
- 18 Iisveden Kiri ry
- 19 Joroisten Jyske ry
- 20 Joroisten Urheilijat ry
- 21 Juankosken Kuntoilijat ry
- 22 Juankosken Kuohu ry
- 23 Juniori-Kalpa ry
- 24 Kaavin Kaiku ry
- 25 Kallan Melojat ry
- 26 Kalliosuon Sisu ry
- 27 Kampmailijat Oy
- 28 Kartanogolf ry
- 29 Karttulan Urheilijat ry
- 30 Keilaseura Rojjaas ry
- 31 Keiteleen Kunto ry
- 32 Kerkonkosken Ketterä ry
- 33 Kiuruveden LuomuWolley ry
- 34 Kiuruveden Ratsastajat ry
- 35 Kiuruveden Teräs ry
- 36 Kiuruveden Urheilijat ry
- 37 Kiuruveden Voimistelijat ry
- 38 Klubi-36 ry
- 39 Koillis-Savon Metsästys- ja Ampumaseura ry
- 40 Koillis-Savon Sulka ry
- 41 Kuopio Adventure Golf Club ry
- 42 Kuopio Roller Derby ry
- 43 Kuopio Rugby Club ry
- 44 Kuopio Ski Club ry
- 45 Kuopio Steelers ry
- 46 Kuopio Swimrun
- 47 Kuopion Aikidoseura Tenchikan ry
- 48 Kuopion alueen urheiluakatemia
- 49 Kuopion Ampuma- ja metsästysseura ry
- 50 Kuopion Hiihtäjät ry
- 51 Kuopion Judokerho Tomodachi ry
- 52 Kuopion Karataseura ry
- 53 Kuopion Kendoseura ry
- 54 Kuopion Lasten Sirkus ry
- 55 Kuopion Luisteluseura ry
- 56 Kuopion Miekkailijat ry
- 57 Kuopion Moottorikerho ry
- 58 Kuopion Moottoripyöräclubi ry
- 59 Kuopion Oheisharjoittelukeskus Oy
- 60 Kuopion Palloseura ry
- 61 Kuopion Palvelus- ja Seurakoiraharrastajat ry
- 62 Kuopion Pursiseura ry
- 63 Kuopion Ratsastajat ry
- 64 Kuopion Reipas ry
- 65 Kuopion Reippaan Voimistelijat ry
- 66 Kuopion Riento ry
- 67 Kuopion Shakinystävät ry
- 68 Kuopion Suunnistajat ry
- 69 Kuopion Taekwondo ry
- 70 Kuopion Taijiquan ry
- 71 Kuopion Taitoluistelijat ry
- 72 Kuopion Talviuimarit ry
- 73 Kuopion Tennisseura ry
- 74 Kuopion Uimaseura ry
- 75 Kuopion Urheiluautoilijat ry
- 76 Kuopion Vipinä ry
- 77 Kurkimäen Kisa ry
- 78 Kurkimäen Kuntoilijat ry
- 79 Lapinlahden Liikkujat ry
- 80 Lapinlahden Veto ry
- 81 Leppävirran Kiekko -75 ry
- 82 Leppävirran Sydänyhdistys ry
- 83 Leppävirran Tanssiseura ry
- 84 Leppävirran Urheilijat ry
- 85 Leppävirran Viri ry
- 86 Liikuntaseura Ote ry
- 87 Linkki ry
- 88 LP Puijo ry

- 89 Maaningan Mahti ry
90 Nilsiä Apassit ry
91 Nilsiä Nujakka ry
92 Nilsiä Urheiluautoilijat ry
93 One Move ry
94 Padel Sawo ry
95 Padel Sports Oy
96 Pallo Nousee Idästä ry
97 Pallo-Kerho 37 ry
98 Pallokissat, Kuopio ry
99 Petosen Nallet ry
100 Pielaveden Sampo ry
101 Pohjois-Savon Hiihto ry
102 Pohjois-Savon Urheilu ry
103 Pohjois-Savon Yleisurheilu ry
104 Puijo Peak Oy
105 Puijo Tennis Team ry
106 Puijo Volley Juniorit ry
107 Puijon Hiihtoseura ry
108 Puijon Latu ry
109 Puijon Pesis ry
110 Puurtilan Kisa-Pojat ry
111 Quality Performance Oy
112 Rantalentopalloseura Wänäri Cowboys ry
113 Rauhalampi Road Runners ry
114 Rautalammin Urheilijat ry
115 Rautavaaran Isku ry
116 Riistaveden Urheilijat ry
117 Salibandyseura Welhot ry
118 Savo-Karjalan Suunnistus ry
119 Savo MTB ry
120 Savo Volley ry
121 Savon Barbaarit ry
122 Savon Sulka ry
123 Sawo Fighters ry
124 Siilin Latu ry
125 Siilin Rasti ry
126 Siilin Ratsastajat ry
127 Siilinjärven EsaB ry
128 Siilinjärven Hiihtoseura ry
129 Siilinjärven Luotiampujat ry
130 Siilinjärven Palloseura ry
131 Siilinjärven Pesis ry
132 Siilinjärven Ponnistus ry
133 Sonkajärven Pahka ry
134 Sorsakosken Teräs ry
135 Squash-Kuopio ry
136 Sukevan Kisa ry
137 Suomen Ampumaurheiluliitto ry
138 Suomen Jääkiekkoliitto ry
139 Suomen Lentopalloliitto ry
140 Suomenjoen Kiekko-Karhut ry
141 Suomenjoen Vasama ry
142 Syväniemen Nousu ry
143 Syväri Golf ry
144 Tarinagolf ry
145 Tervon Urheilijat ry
146 Toivalan Urheilijat ry
147 TUL Järvi-Suomi ry
148 Tuusjärven Tuiske ry
149 Ulmalan Nuorisoseura ry
150 Varkauden Kenttä-Veikot ry
151 Varkauden Naisvoimistelijat ry
152 Varkauden Palvelus- ja Seurakoirat ry
153 Varkauden Tarmo ry
154 Varkauden Urheiluseurat ry
155 Varpaisjärven Vire ry
156 Vehkan Veto ry
157 Vesannon Urheilijat ry
158 Vieremän Koitto ry
159 Vieremän Lentopallo -92 ry
160 Virranviemät ry
161 Vuorelan Kunto ry
162 Vuorelan Veikot ry
163 Warkis Varkaus ry
164 WJK Varkaus ry
165 WP 35 ry
166 Yama-Arashi ry
167 Ylä-Savon Golfseura ry
168 Ylä-Savon Mela ry
169 Ylä-Savon Moottorikerho ry