

Toiminta- ja taloussuunnitelma 2023



1. Johdanto

Vuonna 2023 Pohjois-Savon Liikunnan toiminnan keskiössä ovat seura- ja yhdistystoiminnan elinvoimaisuus, lasten ja nuorten liikunta, aikuisten liikunta sekä kuntayhteistyö ja vaikuttaminen.

Alueellisella ja paikallisella tasolla toimimme monella sektorilla yhdessä mm. lajiliittojen, kuntien ja Kuopion alueen urheiluakatemian kanssa. Olympiakomitean kanssa tehtävä yhteistyö painottuu seuratoimintaan, yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen ja liikkeen lisäämiseen väestön keskuudessa koko elämän kaarella.

Lisäresurssien hakeminen toimintaan hankkeiden kautta on edelleen tärkeää ja toivottavasti PSL saa myönteisiä rahoituspäätöksiä ESR-hankehaussa. OLVI-säätiön rahoittamalle Ilolla-hankkeelle on saatu kahden vuoden jatkorahoitus vuosille 2023–24. Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämän vuosittaisen yleisavustuksen lisäksi saman ministeriön rahoittamaa Liikkuvat-kokonaisuutta olemme valmiita jatkamaan.

Liikunnan aluejärjestöt haluavat tehdä yhteisestä toiminnastaan vaikuttavampaa, yhtenäisempää ja näkyvämpää. Tämä onnistuu liikunnan aluejärjestöjen perustaman Suomen Liikunnan Alueet ry:n kautta ja tänä vuonna vahvistettu strategia antaa selkänojaa ensi vuoden toiminnoille.

Järjestämme kumppaneidemme kanssa Pohjois-Savon Urheilugaalan, Finland Ice Marathonin, Kesäspottis-leirin ja Kuopio Maratonin.

PSL:n jäsenyhdistysten määrä on kasvanut usean vuoden ajan ja pitämällä jäsenpalveluiden tason korkealla haluamme suuntauksen jatkuvan.

2. Kuntayhteistyö ja vaikuttaminen

- autamme urheiluseurojen ja liikuntaa edistävien yhdistysten toimintaedellytysten kehittämisessä olemalla tiiviisti yhteyksissä kuntiin mm. seura- ja yhdistysfoorumien kautta
- teemme yhteistyötä Pohjois-Savon elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskuksen (Ely), Pohjois-Savon liiton, aluehallintoviraston (AVI) ja eri hanketoimijoiden kanssa
- edistämme liikunnan asemaa Pohjois-Savon hyvinvointialueen toiminnassa
- vaikuttaminen järjestöjen yleisiin toimintaedellytyksiin Pohjois-Savon Järjestöfoorumin kautta
- teemme suunnitelmallista vaikuttamistyötä ensi vuoden eduskuntavaaleihin Olympiakomitean, seurojen ja lajiliittojen kanssa
- vahvistamme näkyvyyttämme kuntiin viestimällä vahvasta roolistamme maakunnallisena asiantuntija-, palvelu- ja yhteistyöjärjestönä

3. Palvelut

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

4. Lasten ja nuorten liikunta

Aktiivinen koulu- ja opiskelupäivä

Perus- ja toisen asteen koulu- ja opiskelupäivien aktiivisuutta lisäämme toteuttamalla erilaisia tukitoimia sekä edistämällä liikunnan harrastamista koulupäivän yhteydessä Liikkuva koulu- toiminnan avulla. Tavoitteena on lisätä paikallista yhteistyötä verkostotyön avulla ja edistää koulujen ja oppilaitosten henkilökunnan hyvinvointia yhteistyössä terveysliikunnan toimialan kanssa. Tätä työtä teemme yhdessä OKM:n, Liikkuvat - kokonaisuuden, Likes:in, Itä-Suomen Aluehallintoviraston ja muiden alueiden kanssa.

Tavoitteena on tukea koulujen Liikkuvan koulun kehittämistyön jatkuvuutta ja toiminnan pysyvyyttä. Autamme kouluja kehittämistyössä kohti aktiivisempia koulupäiviä toteuttamalla koulujen henkilöstölle verkostotapaamisia, koulutuksia ja työpajoja. Käytännönläheisissä koulutuksissa ja työpajoissa opettajat saavat ideoita toiminnallisten opetusmenetelmien hyödyntämiseen osana opetusta, istumisen tauottamiseen ja Liikkuva koulu- toiminnan kehittämiseen. Työpajat ja koulutukset toteutetaan 2–3 tunnin mittaisina kokonaisuuksina koulupäivän aikana tai sen jälkeen.

Perusasteen kouluille tarjoamme toiminnallisia koulupäiviä, jotka suunnitellaan yhteistyössä koulun henkilöstön kanssa. Tavoitteena on ideoida koulupäivän toiminnallistamista ja lisätä oppilaiden ja opettajien yhteisöllisyyttä. Toiminnallinen koulupäivä voidaan järjestää koulupäivän aikana tai yhdistettynä kodin ja koulun päivään.

Ala- ja yläkoulujen oppilaille toteutamme välituntiohjaaja- koulutuksia. Koulutusten tavoitteena on, että oppilaat ovat vahvasti mukana koulupäivän aikaisen liikunnan lisäämisen suunnittelussa ja toteutuksessa. Koulutukset ovat kolmen tunnin mittaisia ja ne toteutetaan koulupäivän aikana koulukohtaisesti.

Liikunta- ja urheiluseurojen ja koulujen välistä yhteistyötä edistämme erilaisissa verkostoissa ja tuomalla tutuksi Olympiakomitean Lasten Liike kerhokonseptia, johon kuuluu Lasten Liike-ohjaajakoulutukset aloitteleville ja kokeneille ohjaajille. Toteutamme koulutuksia tilauksesta kuntakohtaisesti sekä avoimina koulutuksia.

Liikkuva opiskelu kehittämistoimien tavoitteena on auttaa oppilaitoksia liikkuva opiskelu toiminnan kehittämisessä. Toteutamme kehittämistilaisuuksia oppilaitoskohtaisesti tarpeen mukaan. Paikallista ja alueellista yhteistyötä edistämme järjestämällä verkostotapaamisia. Olemme mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa oppilaitosten liikunta- ja hyvinvointipäiviä.

Koulutamme opiskelijoita vertaisohjaajiksi. Teemme tiivistä yhteistyötä Etelä-Savon Liikunnan, Pohjois-Karjalan Liikunnan ja Itä-Suomen aluehallintoviraston kanssa. Tavoitteena on toteuttaa liikuntaseminaari lasten ja nuorten parissa toimiville kasvattajille, opettajille ja muille toimijoille.

Harrastamisen edistäminen

Tavoitteena on lasten ja nuorten liikuntaharrastamisen edistäminen koulupäivän yhteydessä. Ylläpidämme Pohjois-Savon harrastamisen Suomen mallin verkostoa yhteistyössä Itä-Suomen aluehallintoviraston, Etelä-Savon Liikunnan ja Pohjois-Karjalan Liikunnan kanssa. Verkoston tavoitteena on tuoda esille erilaisia harrastustoiminnan toteutusmalleja ja saada vertaistukea toiminnan kehittämiseen. Harrastustoiminnan laatua edistämme järjestämällä mm. Lasten Liike- koulutuksia koordinaattoreille ja liikuntakerhojen ohjaajille.

Olemme tarpeen mukaan suunnittelemassa ja toteuttamassa harrastetoimintaa alueemme kunnissa, kouluissa ja oppilaitoksissa yhteistyössä seurojen kanssa.

Olemme mukana Paralympiakomitean koordinoimassa Avoimet ovet – hankkeessa. Hankkeen tavoitteena on avata ovia toimintarajoitteisille liikkujille liikunnallisen harrastetoiminnan pariin. Hankkeessa toteutamme verkostotapaamisia, koulutuksia ja tapahtumia. Pohjois-Savon Liikunnan henkilöstö osallistuu Paralympiakomitean järjestämiin koulutuksiin lisätäkseen omaa osaamistaan soveltavasta liikunnasta.

Tavoitteet 2023

- koulujen/oppilaitosten sparraustilaisuudet (3-5kpl)
- Liikkuva koulu/Liikkuva opiskelu- työpaja (2-4 kpl)
- oppilaiden/opiskelijoiden vertaisohjaajakoulutus (8-10kpl)
- opettajien liikunnan täydennyskoulutus (1-2 kpl)
- Lasten Liike- koulutus (3-5 kpl)
- verkostotapaamiset (3-4 kpl)
- koulujen/oppilaitosten hyvinvointi ja tapahtumapäivät (5 kpl)
- liikuntaseminaari lasten ja nuorten liikuttajille (1 kpl)

Liikkuva varhaiskasvatus

Tavoitteena on liikunnallisen toimintakulttuurin edistäminen varhaiskasvatuksessa. Tuemme perheitä aktiivisen elämäntavan löytämisessä. Lisäämme varhaiskasvatushenkilöstön työkykyä liikunnallisin keinoin.

Innostamme varhaiskasvatuksen esimiehiä ja varhaiskasvatuksen henkilöstöä mukaan Liikkuva varhaiskasvatus- ohjelmaan. Autamme kuntia liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden avustuksien hakemisessa ja hankkeen sisällöllisessä sparrauksessa.

Tuemme ohjelmassa mukana olevia yksiköitä kehittämistyössä tarjoamalla sparrausta ja työpajoja. Kannustamme yksiköitä nykytilan arvioinnin hyödyntämiseen vuosittain osana kehittämistyötä. Viestimme kunnille ja yksiköille Liikkuva varhaiskasvatus ohjelman tapahtumista ja kampanjoista. Yhteistyössä aluehallintoviraston, Etelä-Savon Liikunnan ja Pohjois-Karjalan Liikunnan kanssa järjestämme verkostotapaamisia. Ylläpidämme alueemme liikuntavastaavaverkostoja ja olemme mukana kuntien verkostoissa.

Lisäämme varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositusten tietoisuutta perheiden ja varhaiskasvatushenkilöstön keskuudessa. Koulutuksissa kerromme henkilöstölle suosituksista ja pohdimme keinoja tavoitteisiin pääsemiseksi. Toteutamme varhaiskasvatussyksiköissä toiminnallisia perheiltoja eri teemoilla. Edistääksemme perheliikuntaa alueellamme, kartoitamme yhteistyötahoja (esim. neuvola, perhekeskukset, perheentalot, yhdistykset), joiden kautta voimme kohdata perheitä. Yhteistyötahojen kanssa jalkautamme perheisiin tietoa liikunnan merkityksestä varhaisvuosina ja annamme ideoita perheiden yhteiseen arkiliikkumiseen.

Järjestämme kasvattajille liikunnan täydennyskoulutusta. Hyödynnämme valtakunnallista Liikkuva varhaiskasvatus- materiaalia jakamalla sitä kohtaamisten yhteydessä. Edistämme varhaiskasvattajien työhyvinvointia järjestämällä toiminnallisia työpajoja ja tuomalla verkostoissa työhyvinvoinnin teemoja esille. Yhteistyössä kunto- ja terveystoiminnan toimialan kanssa kehitämme uusia varhaiskasvattajille suunnattuja työhyvinvointikokonaisuuksia.

Järjestämme yhteistyössä kuntien, seurojen ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa varhaiskasvatukselle ja perheille suunnattuja liikuntatapahtumia.

Tavoitteet 2023

- Liikkuva varhaiskasvatus- ohjelmassa mukana olevien tai uusien kuntien/yksiköiden sparraaminen (10 kpl)
- Pienten askelten perehdytys (3–4 kpl)
- Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa- työpaja (1–2 kpl)
- Liikkuva varhaiskasvatus, johtajan työpaja (1 kpl)
- liikunnan täydennyskoulutus (8–10 kpl)
- varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvointitilaisuudet (5 kpl)
- liikuntavastaavaverkostot (5 verkostoa, yhteensä 10 kokoontumista)
- perheiden ja varhaiskasvatuksen liikuntatapahtumat (2–3 tapahtumaa)
- varhaiskasvatuksen toiminnalliset vanhempainillat (3–4 kpl)

Kesäspottis -leiri

Järjestämme monipuolisen liikuntaleirin Kuopiossa yhteistyössä Kuopion kaupungin ja paikallisten urheiluseurojen kanssa. Leiri sisältää perheleirin alle kouluikäisille lapsille yhdessä vanhemman kanssa ja monipuolisen liikuntaleirin 7-10- vuotiaille. Lisäksi järjestämme leirin harrastamiseen erityistä tukea tarvitseville lapsille ja nuorille.

Tavoitteet 2023

- 100 leiriläistä
- 10–12 ohjaajaa
- 8–10 yhteistyötahoa

5. Seuratoiminta

Seurojen ja muiden liikunnan edistämistä harjoittavien yhdistysten toiminnan vahvistamiseksi ja elinvoimaisuuden tukemiseksi lisätään toimijoiden osaamista, edistetään yhteistyötä sekä seura-/liikunta-/yhdistysfoorumitoimintaa kunnissa ja tuetaan seuroja eri rahoituskanavien ja toiminnan kehittämismahdollisuuksien hyödyntämisessä. Edistämme vastuullista toimintaa ja innostamme seuroja laaja-alaiseen väestön liikuttamiseen seurojen resurssit huomioiden. Tuemme seuroja Harrastamisen Suomen Mallin toteutuksessa. Tuotamme palveluita jäsenseurojemme lisäksi myös muille seuroille. Huomioimme syksyllä 2022 tehdyn jäsenyytyväisyyskyselyn tuloksia vuoden 2023 toiminnassa ja strategiakauden 2021–2024 kahden viimeisen vuoden toteutuksessa.

Osaamisen lisääminen

Seurakäynnit, kehittämistilaisuudet ja sparraukset

Seurakäynnillä tutustutaan seuraan, seuran tulevaisuuden suunnitelmiin ja esitellään Pohjois-Savon Liikunta sekä kauttamme tarjolla olevat seuratoiminnan palvelut. Käynnit ovat yksi jäsenhankinnan ja jäsenhuollon toimenpide. Kehittämistilaisuuksissa pureudutaan osallistavalla työotteella johonkin seuralle ajankohtaiseen seurahallintoon, liikunta-/urheilutoimintaan, seuran ihmisiin tai resursseihin liittyvään teemaan, kehitetään olemassa olevaa asiaa parempaan suuntaan tai luodaan jotain uutta. Kehittämistilaisuuksista voidaan rakentaa prosesseja. Seuratoiminnassa esille nousseisiin kysymyksiin (esim. hallinto ja talous, rahoituskanavat, hankkeiden toteutus, liikunta- ja urheilutoiminta, hyvät käytännöt, dokumentointi) saa kauttamme maksutonta asiantuntija-apua ja sparrausta.

Tavoitteet 2023

- toteutamme seuroille/liikunnan edistämistä harjoittaville yhdistyksille yhteensä 20 maksutonta seurakäyntiä tai kehittämistilaisuutta.
- jäsenmäärämme on vuoden 2023 lopussa 174.
- seurakäynnit ja kehittämistilaisuudet saavat aikaan seuroissa jatkotoimia.
- 50 seuratoimintaa auttavaa sparrausta (yli 15 min) erilaisissa seuratoiminnan kysymyksissä.

Koulutukset

Järjestämme seurajohdon koulutuksia, valmentaja-ohjaajakoulutuksia sekä tarvittaessa muita seuratoimintaan liittyviä koulutuksia avoimina ja tilauksesta. Koulutuksista osa toteutetaan etäkoulutuksina. Lisäksi koulutuksia voidaan toteuttaa yhteistyössä jonkin muun toimijan esim. Kuopion alueen urheiluakatemian kanssa. Viestimme myös muiden järjestämistä seuratoimintakoulutuksista.

Tavoitteet 2023

- järjestämme omatoimisesti tai yhteistyöllä yhteensä 6 seurajohdon tai muuta seuratoimintaan liittyvää koulutusta.
- tarjoamme Pohjois-Savon Liikunnan jäsenseuroille maksuttoman osallistumismahdollisuuden yhteen seurajohdon koulutukseen
- viestimme muista koulutusmahdollisuuksista.
- valmentaja-ohjaajakoulutusten osalta toteutamme Olvi-säätiön rahoittamassa ILOLLA-hankeessa 4 kaikille pohjoissavolaisille valmentajille ja ohjaajille avointa ja maksutonta koulutuspäivää ja hankeseuroille/-yhdistyksille yhteensä 16-20 liikunnan tukitoimea käsittelevää seurakoulutusta
- Liikunnan aluejärjestöjen uudistetun valmentaja-ohjaajakoulutuksen (VOK 1 Alueet) koulutuksia on säännöllisesti tarjolla koulutuskalenterissamme ja koulutuksia toteutuu 6.

Seurojen ja seuratoimijoiden kiittäminen ja esiin nostaminen

Vahvistamme kiittämisen kulttuuria seuratilaisuuksien, koulutusten, joulukahvien, seuratyöntekijöiden Aamutapaamisten, Urheilugaalan, Tähtiseura -palkinnon, Vuoden urheiluseura -esityksen ja mahdollisten muiden palkintohakujen kautta.

Tavoitteet 2023

- järjestämme Pohjois-Savon Urheilugaalan, jossa palkitaan seuroja ja seuratoimijoita eri kategorioissa.
- teemme ehdotukset alueemme vuoden 2023 Tähtiseura -palkintojen saajista (lapset ja nuoret, aikuiset) ja teemme alueemme esityksen Vuoden urheiluseuraksi.
- järjestämme vuosittaiset joulukahvit ja tuomme erityisesti jäsenseurojamme esille eri yhteyksissä.
- jatkamme loppuvuonna 2022 käynnistettyjen ja osallistujille maksuttomien seuratyöntekijöiden Aamutapaamisten toteutusta.

Seuratoiminnan kehittämistuki

Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämän vuoden 2023 seuratoiminnan kehittämistuen, seuratuon, hakuaikana on marraskuu 2022 ja tukipäätökset tulevat keväällä 2023. Aktivoimme seuroja kehittämistuen hakemiseen ja neuvomme ja sparraamme seuroja ja muita liikunnallista toimintaa järjestäviä yhdistyksiä tuen hakemisessa ja hankkeiden toteutuksessa. Olemme aktiivisessa roolissa Itäisen alueen seuratukihakemuksia arvioivan lausuntaryhmän toiminnassa.

Tavoitteet 2023

- viestimme aktiivisesti seuratuesta ja seuratuun valtakunnallisesta infowebinaarista.
- toteutamme 2-4 seuroille/yhdistyksille yhteistä etäinfotilaisuutta ja sparraamme seurakohtaisesti 25 seuratukehakua
- tarjoamamme neuvonta- ja sparrausapu on kaikille seuroille maksutonta.
- Pohjois-Savosta seuratuksa saa 20 hanketta. Koordinoimme seuratuun alueellisen lausuntaryhmän toimintaa.

Tähtiseura-ohjelma

Valtakunnallinen seurojen laatuohjelma, Tähtiseura-ohjelma, otettiin käyttöön vuonna 2018. Seura voi lähteä kehittämään toimintaansa tähtiseurapolulle ja tavoitella omalla aikataulullaan Tähtimerkkiä lasten ja nuorten urheilussa ja/tai aikuisten harrasteliikunnassa ja/tai joissain lajeissa myös huippu-urheilussa. Tähtimerkin saamiseksi seuran tulee täyttää ensin seuran itsearvioimat ja sen perään auditoinnissa arvioitavat laatutekijät. Tähtimerkin myöntämisen jälkeen auditointi toistetaan kolmen vuoden välein. Toimimme Olympiakomitean ja lajiliittojen kumppanina Tähtiseura-ohjelman toteuttamisessa ohjelmaa esitellen, seuroja konsultoiden ja auditoiden. Hyödynnämme Tähtiseuraohjelmaan sisältyviä materiaaleja, työkaluja ja menetelmiä seuratoiminnan kehittämisessä.

Tavoitteet 2023

- viestimme Tähtiseura-ohjelmasta ja innostamme uusia seuroja mukaan Tähtiseurapolulle.
- 2 Tähtiseura-ohjelman etäesittelyä ja toteutamme yhteistyössä lajiliittojen kanssa 6–10 auditointia pohjoissavolaisiin seuroihin.
- uusia Tähtimerkkejä 2–4.

Seurojen ja muiden liikunnan edistämistä harjoittavien yhdistysten toiminnan vahvistamiseksi ja elinvoimaisuuden tukemiseksi lisätään toimijoiden osaamista, edistetään seura-/liikunta-/yhdistysfoorumitoimintaa kunnissa ja tuetaan seuroja eri rahoituskanavien ja toiminnan kehittämismahdollisuuksien hyödyntämisessä. Edistämme seurojen vastuullista toimintaa ja innostamme seuroja laaja-alaiseen väestön liikuttamiseen seurojen resurssit huomioiden. Tuemme seurojen Harrastamisen Suomen mallin toteutusta. Tuotamme palveluita jäsenseurojen lisäksi myös muille seuroille. Toteutamme jäsenyytyväisyyskyselyn, jolla arvioimme strategiakauden 2021–2024 tavoitteiden toteutumista seuratoiminnan osalta. Mikäli opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama nuorten kesätyöllistämisen tuki jatkuu, PSL on valmis hakemaan tukea ja ohjaamaan sen edelleen seuroille.

6. Kunto – ja terveystoiminta

Kunto- ja terveystoiminnan toimialan painopistealueet ovat työyhteisöliikunta (Buusti360), liikuntaneuvonta sekä liikuntapainotteiset tapahtumat. Toimiala edistää omalla toiminnallaan työikäisten liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden lisäämistä ja

liikunnallisen elämäntavan vahvistumista. Tavoitteena on työikäisten ja ikäihmisten hyvinvoinnin edistäminen.

Pohjoissavolaisen aikuisväestön hyvinvointia edistetään toimeenpanemalla alueellisesti Liikkuva aikuinen -ohjelman kanssa yhteisesti sovittuja toimenpiteitä sekä toteuttamalla erilaisia tukitoimia. Työikäisten liikuntaa lisätään eri yhteyksissä toteutettavilla liikunnallisilla sisällöillä sekä viestinnän ja tiedottamisen keinoin.

Teemme yhteistyötä kuntien, urheiluseurojen, järjestöjen, oppilaitosten ja työyhteisöjen kanssa. Työikäiseen väestöön kohdistuvia kunto- ja terveystoimintatapahtumia ovat vuosittain järjestettävät Finland Ice Marathon ja Rauhalampi Kuopio Maraton. Liikkuvat -ohjelmia toteutamme yhteistyössä aluejärjestömme toimialavastaavien sekä muiden aluejärjestöjen ja Liikkuva aikuinen -ohjelman kanssa. Olemme mukana Pohjois-Savon liiton asettamassa alueellisessa hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen työryhmässä.

Työyhteisöliikunta

Työyhteisöliikuntaa edistetään Buusti360-konseptin kautta, jota toteutetaan yhteistyössä muiden aluejärjestöjen kanssa luotujen toimintamallien kautta. Hyvien käytäntöjen käyttöönottoa työpaikoilla edistetään järjestämällä työyhteisöille työpajoja, luentoja, liikunnallisia tilaisuuksia, mittauspäiviä sekä kampanjoita. Toimien tavoitteena on lisätä työpäivän aikaista aktiivisuutta, vähentää istumisen haittoja sekä edistää henkilöstöliikunnan hyviä käytäntöjä.

Tavoitteena on Buusti360-palvelukonseptin kautta luoda laadukkaita sisältöjä työhyvinvoinnin ja henkilöstöliikunnan edistämiseksi. Markkinoimme alueellamme valtakunnallisia webinaareja ja Suomen Aktiivisin Työpaikka – kartoitusta. Jatkamme yhteisen Buusti360-alueverkoston toimintaa yhdessä Etelä-Savon Liikunnan ja Pohjois-Karjalan Liikunnan kanssa. Alueverkostotoiminnan tavoitteena on lisätä yritysten välistä vuorovaikusta, jakaa hyviä työhyvinvoinnin käytäntöjä sekä nostaa liikunnan asemaa työyhteisöjen hyvinvoinnin edistäjänä. Olemme mukana Työelämä2030 – alueellisessa verkostossa.

Edistämme varhaiskasvattajien työhyvinvointia järjestämällä yhteistyössä lasten ja nuorten toimialan kanssa toiminnallisia työpajoja ja tuomalla verkostoissa työhyvinvoinnin teemoja esille. Kehitämme yhdessä uusia varhaiskasvattajille suunnattuja työhyvinvointikokonaisuuksia. Suunnittelemme ja toteutamme oppilaitosten liikunta- ja hyvinvointipäiviä yhdessä lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijoiden kanssa.

Jalkautamme verkostoissamme ja tapaamisissa Liikkuvan työelämän valtakunnallisia suosituksia, henkilöstöliikuntabarometrin tuloksia sekä kannustamme yrityksiä ottamaan käyttöön liikkuvatyoelama.fi sivustolta löytyvää maksutonta henkilöstöliikunnan sähköistä työkirjaa.

Palveluvalikoimassamme on myös matalan kynnyksen digitaalisia hyvinvointipalveluita kuten etäjumppat, yhteistyökumppaneidemme kautta taukoliikuntasovellukset sekä osallistavat ja yhteisöllisyyttä lisäävät hyvinvointisovellukset.

Tavoitteet 2023

- järjestää neljä alueellista Buusti360-alueverkoston tapaamista
- saada 4 uutta organisaatiota mukaan Buusti360-alueverkostoon
- Buusti360-toiminnan vakiinnuttaminen ja luominen taloudellisesti kannattavaksi
- konseptin valtakunnallisten toimintojen toteuttaminen alueellisesti (webinaarit, kampanjat)
- varhaiskasvatuksen henkilöstön työhyvinvointitilaisuudet (5 kpl)
- toteuttaa laadukkaita testaus-, koulutus- ja asiantuntijapalveluita pohjoissavolaisille työyhteisöille (10 kpl)

Liikuntaneuvonta ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen aikuisväestön keskuudessa on keskiössä kaikessa toiminnassamme. Liikuntaneuvonta otetaan puheeksi kuntatapaamisissa ja sparraamme kuntia käynnissä olevien sekä suunnitteilla olevien liikuntaneuvontatoimintojen ja hankerahoitusten osalta. Konkreettista liikuntaneuvontatyötä toteutamme ILOLLA-hankkeen sekä Rohkaistu liikkumaan seurassa- (ROKKI) hankkeen kautta. ILOLLA-hankkeen kautta lisätään vähän tai ei ollenkaan liikkuvien siilinjärveläisten ja joroislaisten 55+-ikäisten liikkumista yksilöllisin ja ryhmässä toteutettavin toimenpitein. ROKKI-hanketta viedään eteenpäin yhteistyössä Savon Sydänpiirin kanssa ja tavoitteena on toteuttaa kuopiolaisille työikäisille sydänsairastuneille kohdennettua Rohkaistu liikkumaan – toimintaa.

Koordinoimme valtakunnallisia Liikkujan Apteekki-koulutuksia ja toteutamme tilauksesta apteekeille liikunnallista elämäntapaa vahvistavia tilaisuuksia.

Tavoitteet 2023

- senioriliikunnan ohjaajakoulutukset 2 kpl
- liikuntaneuvonnan kasvu Pohjois-Savon alueella
- kuntasparrauksia ja yksi alueellinen kehittämistilaisuus liikuntaneuvontaa toteuttaville ja toimintaa suunnitteleville kunnille 5–9 kpl
- Liikkujan Apteekki – koulutuksia 2–4 kertaa vuodessa
- ILOLLA – hankkeen kautta liikuntaneuvonnan juurruttaminen Joroisiin ja Siilinjärvelle
- liikuntaneuvonnan valtakunnallisten teemojen jalkauttaminen alueellisesti

Rohkaistu liikkumaan seurassa! (ROKKI)

Työ- ja toimintakykyä ja osallisuutta työikäisille, kuopiolaisille sydänsairastuneille, ESR

PSL on hakenut Pohjois-Savon ESR+ - hankehaussa rahoitusta hankkeelle: Rohkaistu liikkumaan seurassa! (ROKKI) Työ- ja toimintakykyä ja osallisuutta työikäisille kuopiolaisille sydänsairastuneille. Hankkeen kesto on 18 kuukautta.

PSL on hankkeen päätoteuttaja ja rinnakkaishankkeen osatoteuttaja on Savon Sydänpiiri ry. Hankkeeseen on rekrytoitu kuopiolaisia urheiluseuroja tuottamaan hankesuunnitelman mukaisia liikuntalajikokeiluita hankkeen kohderyhmälle. Kohderyhmänä ovat kuopiolaiset, sydänsairastuneet työkäiset. Mikäli saamme myönteisen rahoituspäätöksen, aloitamme hankkeen vuoden 2023 alussa ja rakennamme hankkeessa uutta, kohderyhmälle soveltuvaa ja täysin uudenlaista Rohkaistu liikkumaan -kurssia. Kurssilla jokainen hankkeeseen mukaan lähtenyt seura järjestää 8-12 henkilön ryhmälle 1-2 lajitutustumista.

Hankkeessa mukana olevien seurojen ohjaajat osallistuvat hankkeen järjestämään koulutukseen ennen lajikokeilujen toteutusta. Koulutuksessa käydään läpi kohderyhmän liikunnan ohjaamisessa huomioitavia seikkoja sekä turvallista ja innostavaa ohjaamista.

RIVE- hanke

Hankkeessa tuetaan maahanmuuttajien kotoutumista liikunnan keinoin siten, että paikallistason toimijat (esimerkiksi kotoutumiseen hankerahoitusta saaneet kunnat/kaupungit, maahanmuuttajien kanssa työtä tekevät järjestöt, yhdistykset, seurat ja muuta tahot) saavat työkaluja ja vertaistukea tekemiseensä.

Hankkeen tavoitteina ovat verkostojen rakentaminen, kouluttaminen, hyvien käytäntöjen kerääminen, materiaalit tiedon lisäämiseen sekä erilaisten pilottitoimintojen kokeilu.

7.Tapahtumat

Tapahtumien avulla edistämme liikunnallista elämäntapaa ja nostamme esille liikunnan arvostusta. Pohjois-Savon Liikunta järjestää vuosittain Pohjois-Savon Urheilugaalan, Finland Ice Marathonin ja Kuopio Maratonin. Tapahtumien kautta tarjoamme seuroille talkootyötä ja osa tapahtumien vastuualueista tehdään yhteistyössä paikallisten urheiluseurojen kanssa. Mahdollistamme opiskelijoille tai opiskelijaryhmille työharjoittelu- ja työssäoppimispaikkoja sekä projektiopintoja. Tarjoamme tapahtumiin työyhteisöille matalan kynnyksen sarjoja.

Pohjois-Savon Urheilugaala 27.1.2023

Pohjois-Savon Urheilugaalassa palkitaan vuoden 2021 liikunnan ja urheilun parissa ansioituneita henkilöitä, seuroja ja tahoja. Jokaisesta pohjoissavolaisesta kunnasta palkitaan Vuoden liikuttaja. Tapahtuma järjestetään perinteiseen tapaan Kuopion kaupunginteatterilla välivuoden jälkeen. Palkintoraadissa on järjestäjien edustajien lisäksi urheilutoimittajia sekä alueen seuratoimijoita.

Tavoitteet 2023

- laaja näkyvyys eri viestimissä
- yli 300 osallistujaa
- laaja osallistuminen eri lajien parista

Finland Ice Marathon 24.-25.2.2023

Perinteinen Finland Ice Marathon (FIM) järjestetään helmikuussa Kuopion matkustajasatamassa. FIM-luisteluviikko koostuu koululaisluisteluista, kuutamoluistelusta ja kisapäivästä. FIM tarjoaa talkootöitä useille urheiluseuroille ja Savonian AMK:n opiskelijoille. Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Kuopion kaupungin ja urheiluseurojen kanssa.

FIM-viikko jalkautuu päiväkotien ja koulujen läheisyyteen ja siellä järjestetään maksutonta luisteluopetusta. Lasten luisteluja järjestetään yhdessä Kuopion Luisteluseuran ja Juniori KalPan kanssa.

Tavoitteet 2023

- yhteensä yli 600 osallistujaa
- tapahtuman tunnettavuuden lisääminen monipuolisesti eri kanavissa
- kehitetään luisteluviikon ohjelmaa ja pyritään löytämään keinoja toiminnan levittämistä laajemman eri alueille
- lasten minimaratton yli 100 osallistujaa

Kuopio Maraton 2.9.2023

Kuopio Maraton on yksi Itä-Suomen suurimmista juoksutapahtumista. Tapahtuman oheisohjelmaa kehitetään palvelemaan monipuolisesti osallistujia sekä lapsiperheitä. Järjestämme myös matalan kynnyksen sarjoja työyhteisöille. Kuopio Maratonin toteutuksessa on vuosittain mukana n. 200 talkoolaista eri urheiluseuroista ja yhdistyksistä. Talkoolaiset huolehtivat tapahtuman eri osa-alueista tapahtumapäivänä. Kuopio Maraton järjestetään yhteistyössä Kuopion Reipas ry:n kanssa.

Tavoitteet 2023

- yhteensä 1000 osallistujaa
- Maratonviestin 4 x 10 km suosion kasvattaminen
- juoksukoulun ja säännöllisten yhteislenkkien järjestäminen
- lasten minimarattonin suosion kasvattaminen

8. Henkilöstö

Vuonna 2023 Pohjois-Savon Liikunnan henkilöstössä on kahdeksan kokoaikaista työntekijää:

- aluejohtaja
- lasten ja nuorten liikunnan aluekehittäjä
- lasten ja nuorten liikunnan asiantuntija
- kaksi kunto- ja terveysliikunnan aluekehittäjää
- seurakehittäjä/hankepäällikkö
- tapahtumapäällikkö
- toimistos sihteeri

Opiskelijoille tarjotaan työharjoittelupaikkoja mahdollisuuksien mukaan.

TALOUSARVIO 2023

Pohjois-Savon Liikunta ry

	LAPSET JA NUORET	AIKUISET JA TAPAHTUMAT	JÄRJESTÖ	KAIKKI
Varsinainen toiminta				
Tuotot	€	€	€	€
Osanottomaksut	30000,00	85000,00	18000,00	133000,00
Myyntituotot	0,00	2000,00	2000,00	4000,00
Vuokrat	0,00	240,00	23284,00	23524,00
Yhteistyösopimukset	9200,00	70000,00	15000,00	94200,00
Muut tuotot	1450,00	1000,00	11050,00	13500,00
Hankemaksatukset	25200,00	85460,00	233220,00	343880,00
YHTEENSÄ	65850,00	243700,00	302554,00	612104,00
Kulut				
Palkat	73440,00	80081,77	179571,35	333093,12
Henkilösivukulut	15936,48	17377,75	38966,98	72281,21
Poistot	0,00	0,00	5000,00	5000,00
Vuokrat	2000,00	3500,00	11400,00	16900,00
Ulkopuoliset palvelut	4000,00	32750,00	50983,00	87733,00
Matkat ja majoitukset	4390,00	10050,00	22665,00	37105,00
Materiaalikulut	3030,00	19300,00	15900,00	38230,00
Muut toimintakulut	6170,00	34444,00	210397,67	251011,67
YHTEENSÄ	108966,48	197503,52	534884,00	841354,00
Varsinaisen toiminnan kulujäämä	-43116,48	46196,48	-232330,00	-229250,00
Varainhankinta				
Tuotot				
Jäsenmaksut	0,00	0,00	8250,00	8250,00
Korkotuotot	0,00	0,00	0,00	0,00
Kulut				
Varaston vähennys	0,00	0,00	0,00	0,00
Tuotto / Kulujäämä	-43116,48	46196,48	-224080,00	-221000,00
Yleisavustukset				
Valtionavustus	7000,00	0,00	214000,00	221000,00
YLIJÄÄMÄ/ALIJÄÄMÄ	-36116,48	46196,48	-10080,00	0,00