

# TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA 2022



LAPIN LIIKUNTA

## Sisällysluettelo

Lapin Liikunta ry.....	3
Visio, tehtävä, arvot ja vastuullisuus .....	3
Hallinto .....	4
Henkilöstö.....	4
Seuratoiminta .....	5
Koulutukset.....	5
Omat tapahtumat.....	6
Lapin Urheilugaala .....	6
Avoimet ovet -hanke .....	7
Yhteenvedo seuratoiminnan osallistujamääristä.....	7
Barents Urheilu.....	8
Yhteenvedo Barents Urheilun osallistujamääristä .....	9
Lasten ja nuorten liikunta.....	10
Koulutukset.....	10
Kehittämistilaisuudet.....	10
Omat tapahtumat.....	11
Sporttiparkki -liikuntakiertue .....	11
Sporttileiri .....	11
Lisää liikettä .....	12
Yhteistyötapahtumat.....	12
Yhteenvedo lasten ja nuorten liikunnan osallistujamääristä .....	13
Aikuisten ja ikäihmisten liikunta.....	14
Koulutukset.....	14
Omat tapahtumat.....	15
Liikuttava Suomi .....	16
Liikuntaneuvonnan palveluketju .....	16
Liikkuva työelämä .....	16
Yhteenvedo aikuisten ja ikäihmisten liikunnan osallistujamääristä.....	17
Yhteenvedo Lapin Liikunnan kaikkien toimialojen osallistujamäärätavoitteesta 2022 .....	18
Taloussuunnitelma .....	19

## Lapin Liikunta ry

Lapin Liikunta ry on 8.4.1995 perustettu Suomen pohjoisin liikunnan aluejärjestö. Lapin Liikunta ry on yksi viidestätoista alueellisesta liikunnan palvelu- ja koulutusorganisaatiosta, ja sen perustehtävänä on suomalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen erityisesti paikallisella tasolla.

Järjestömme edistää oman toiminta-alueensa liikuntatoiminnan kehittymistä toteuttamalla laaja-alaista asiantuntija-, koulutus- ja kehittämispalvelua urheiluseuroille sekä muille liikuntaa järjestäville toimijoille. Urheiluseurojen lisäksi toiminta suuntautuu vahvasti myös kouluihin, päiväkoteihin, oppilaitoksiin, kuntiin ja yrityksiin.

Lapin Liikunnassa on yhteisöjäseniä yhteensä 133

- Urheiluseuroja 108
- Laji- ja piirijärjestöjä 7
- Kuntia 16
- Oppilaitoksia 2



## Visio, tehtävä, arvot ja vastuullisuus

Lapin Liikunnan visio on Lisätä liikettä Lapissa (tarkentuu loppuvuodesta 2021) Yhteinen visio muiden Lapin liikunta-alan organisaatioiden kesken on tehdä Lapista maailman kiinnostavin hyvinvointiympäristö ja tehdä liikunta osaksi arkea kaikille Lapissa.

Lapin Liikunnan tehtävänä on edistää liikunnallista elämäntapaa vahvistaen tietotaitoa jäsenyhteisöissä.

Toimintaamme ohjaavat seuraavat arvot; asiantuntijuus, luovuus ja eettisyys.

Perustamme toimintamme asiantuntijuuteen liikunnan ja urheilun alalta. Asiantuntemus merkitsee luotettavuutta yhteistyökumppanina sekä hyvää laatua ja vaikuttavuutta lappilaisten hyvinvoinnin ja liikuntaharrastuksen edistämiseksi. Asiantuntijuudellamme toteutamme myös yhteiskuntavastuutamme.

Arvostamme muuttuvan maailman edellyttämää jatkuvaa ja ennakkoluulotonta kehittämistä. Etsimme aktiivisesti uusia, entistä tehokkaampia tapoja toimia tavoittaaksemme yhä useampia lappilaisia liikunnan ja urheilun pariin. Lapin omaleimaisuus on vahvuutemme ja innovaatioiden lähteemme.

Edistämme tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja oikeudenmukaisuutta kaikessa toiminnassamme. Edellytämme liikunta- ja urheilutoiminnassa eettisesti kestävien toimintaperiaatteiden noudattamista. Toimimme aina ja kaikessa puhtaasti urheilun puolesta.

Lapin Liikunnan tasa-arvo ja yhdenvertaisuusasioita on rakennettu ja arvioitu järjestelmällisesti vuodesta 2017. Lapin Liikunta edistää yhdenvertaisuuden toteutumista ja ehkäisee suoraa ja välillistä syrjintää omassa toiminnassaan. Korostamme positiivisen sekä kannustavan työilmapiirin merkitystä. Tiedostamme jokaisen vastuun siinä, että työilmapiiri pysyy hyvänä ja olemme sitoutuneet huolehtimaan siitä. Emme hyväksy epäasiallista käyttäytymistä tai häirintää missään muodossa. Ymmärrämme toimintamme vaikutukset ympäristölle, ilmastolle ja luonnon monimuotoisuudelle. Teemme tietoisesti valintoja, joilla voimme pienentää aiheuttamaamme ympäristökuormaa. Lapin Liikunnan vastuullisuusohjelma löytyy kotisivuilta osoitteesta <https://www.lapinliikunta.com/seura/vastuullisuus/> Vastuullisuusohjelmassa käsittelemme seuraavia aiheita Hyvä hallinto, Tasa-arvo ja yhdenvertaisuus, Turvallinen ja terveellinen toimintaympäristö ja Ympäristövastuusuunnitelma.

## Hallinto

Toimintaamme johtaa 4-6 kertaa vuodessa kokoontuva hallitus. Hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja kahdeksan (8) jäsentä sekä jäsenten henkilökohtaiset varajäsenet. Yhdistyksen syyskokous valitsee hallituksen.

Päätävänä elimenä toimii kevätkokous toukokuussa ja syyskokous marraskuussa. Kokouksissa käsitellään sääntöjen määräämät asiat.

Vuosikokouksessa nimetään ehdollepanotoimikunta valmistelemaan syyskokouksen henkilövalintoja.

Hallituksen ja henkilökunnan yhteiset suunnittelupäivät järjestetään elokuussa. Suunnittelupäivien teemoja ovat:

- Toiminnan itsearviointi
- Vastuullisuusohjelma
- Joka toinen vuosi kyselyjen yhteenvedot ja kehittämistoimet
- Seuraavan vuoden suunnitelmat
- Strategian päivitys tai uusiminen

## Henkilöstö

Lapin Liikunnan toimisto sijaitsee osoitteessa

Hallituskatu 20 B 7, Rovaniemi

Maarit Toivola, toiminnanjohtaja

Katja Rantakokko, taloussihteeri

Suvi Karusaari, seurakehittäjä ja Barents Urheilun koordinaattori

Anssi Kiuru, lasten ja nuorten liikunnan aluekehittäjä

Riina Jänkälä, terveysliikunnan kehittäjän sijainen 1.1.2022-28.2.2022

## Seuratoiminta

Seuratoiminnassa keskeinen tehtävä on tukea seurojen omaa toimintaa asiantuntijapalveluiden ja konsultoinnin, koulutusten, yhteisten tapaamisten, tiedon jakamisen ja kunta-seurayhteistyön avulla omassa toimintaympäristössään. Koulutussisältöjä suunnitellaan yhdessä Liikunnan aluejärjestöjen seurakehittäjien, lajiliittojen ja Olympiakomitean kanssa. Etäyhteysmahdollisuudet madaltavat osallistumista ja lisäävät alueellista tasa-arvoa. Lapin Liikunta avustaa jäsenseurojaan Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratoiminnan kehittämistuen ja muiden avustusten hakemisessa. Lisäksi Lapin Liikunta antaa lausunnot Lapin alueen seuratoiminnan kehittämistuen hakemuksista pohjoisen alueen lausuntaryhmässä. Vuoden 2022 painopisteenä on liikuntaharrastusten tukeminen kunnissa Harrastamisen Suomen Mallin mukaisesti.

Seuratoiminnan tukemiseksi Lapin Liikunta tarjoaa jäsenistölleen taloushallinto- ja toimistopalveluja. Asiakkaina on lajien alueorganisaatioita ja urheiluseuroja sekä muita liikuntaa lähellä olevia jäsenyhteisöjä. Tavoitteena on kasvattaa Lapin Liikunnan jäsenyhteisöjen ja taloushallinnon asiakkaiden määrää.

Palvelupaketit on räätälöity asiakkaan tarpeisiin. Osalle asiakkaista tehdään ainoastaan kirjanpito ja tilinpäätös, toiset ostavat myös palkkahallinnon. Osa isoista seuroista hankkii Lapin Liikunnalta kaikki tarvitsemansa taloushallinnon palvelut.

Olemme valmiita hakemaan nuorten kesätyösetelitukea urheiluseuroille, mikäli avustushaku ministeriöltä avataan keväällä 2022 Liikunnan aluejärjestöjen haettavaksi.

## Koulutukset

### Seurajohto

Seurajohdon koulutukset ja verkostotilaisuudet kuuluvat seuratoiminnan peruspalveluihin. Tarjoamme seuran toimihenkilöille koulutusmahdollisuuksia, jotka auttavat kehittämään seuran toimintaa hyvän hallinnon, työnantajana toimimiseen tai seuran verotusasioiden sisältöihin. Koulutuksia toteutetaan niin tilauksesta kuin avoimina koulutuksina. Hyödynnämme koulutuksissa etäyhteyksiä, jotka madaltavat osallistumiskynystä ja vähentävät eriarvoisuutta. Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratoimintaan liittyvissä avustuksissa järjestämme seurajohdolle koulutus- ja tiedotustilaisuuksia.

### Ohjaajat- ja valmentajat

Urheiluseurojen lasten ja nuorten valmentajille ja ohjaajille tarjoamme koulutusta, jossa päätavoitteena on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta yksittäisen harjoituskerran laadukkaaseen toteuttamiseen lajista ja harrastajien ikä- ja osaamistasosta riippumatta. Ohjaajakoulutusten avulla autamme valmentajia ymmärtämään fyysisten ominaisuuksien kehittämisen periaatteita ja mahdollistamme verkostoitumisen yli laji- ja seurarajojen. Ohjaajakoulutussisältöinä käytämme Liikunnan aluejärjestöjen yhdessä tuotettuja valmentaja- ja ohjaajakoulutuksia (VOK) ja Olympiakomitean koulutusmateriaaleja (Tervetuloa Ohjaajaksi).

### Lasten Liike

Olympiakomitean Lasten Liike -koulutusten kautta halutaan lisätä kaikkien lasten mahdollisuuksia osallistua laadukkaaseen liikuntaharrastustoimintaan urheiluseuroissa ja liikuntakerhoissa. Lasten Liike -koulutukset

tukevat tavoitteen toteutumista antamalla ohjaajille monipuolista tietoa ja työkaluja ohjaamisen tueksi. Lasten Liike -koulutukset tukevat urheiluseuratoiminnan matalan kynnyksen harrastustoimintaa. Koulutuksissa on erikseen huomioitu aloittelevat ja kokeneet ohjaajat.

Seurakoulutusten laadullisina mittareina ovat koulutuspalautteet, jotka kerätään osallistujilta nimettöminä. Kehitämme koulutussisältöjä kursseilta saadun palautteen pohjalta. Määrälliset mittarit löytyvät taulukosta 1.

#### Verkostotoiminta

Seuraparlamentti on paikallinen urheiluseurojen, kunnan ja aluejärjestön yhteistyöfoorumi. Toiminta on kaikille avointa. Seuraparlamentti kokoontuu säännöllisesti, vähintään vuosittain ja on seuroille maksuton. Pelisäännöt toiminnalle rakennetaan aina yhdessä. Tavoitteena on paikallisen liikunta- ja urheilukulttuurin vahvistaminen, tiedon jakaminen, vaikuttaminen ja osallistaminen. Toiminnalla kehitetään paikallista yhteistyötä. Lapin Liikunnan tehtävänä on perustaa kuntayhteistyötä ja seurojen toimintaedellytyksiä parantavia seuraparlamentteja Lapin maakuntiin sekä tuoda liikunnan eri näkökulmia kuntien seuraparlamenttien käsitelyyn.

Lapin alueelle perustetaan Harrastamisen Suomen Mallin verkosto, jossa ovat mukana hankkeessa olevat kunnat ja liikunnallista toimintaa toteuttavat seurat. Verkoston tavoitteena on toimintamallien ja kokemusten jakaminen kuntien välillä.

Maakunnallisessa seurajohdon klubin (seurojen puheenjohtajat, toiminnanjohtajat ja seuran toimihenkilöt) toiminnan painopisteenä ovat ajankohtaiset asiat ja lajirajat ylittävä tiedonvaihto. Seurajohdon klubi toimii etäyhteyksiä hyödyntäen, mikä auttaa verkoston laajenemista koko Lapin maakuntaan.

Verkostotoiminnan laadullisina mittareita ovat verkostostoista saatu palaute ja tehdyt toimenpiteet omalla toiminta-alueella. Määrällisinä mittareina ovat toteutetut tilaisuudet, jotka löytyvät taulukosta 1.

#### Tähtiseura-auditoinnit

Urheiluseurojen Tähtiseuratoimintaa toteutetaan yhdessä Suomen Olympiakomitean ja lajiliittojen kanssa. Lapin Liikunnan toiminta-alueella olevia seuroja kannustetaan kehittämään toimintaansa Tähtiseurakriteerien pohjalta. Lapin Liikunta osallistuu kutsusta jäsenseurojensa auditointeihin lajiliittojen kanssa. Tähtiseurapolulle lähtevistä seuroista on tavoitteena saada uusia Tähtiseuroja lasten ja nuorten liikunnan tai aikuisliikunnan laatuseuroiksi.

## Omat tapahtumat

### Lapin Urheilugaala

Lapin Urheilugaalan tavoitteina on nostaa Lapin urheilun ja liikunnan arvostusta, palkita toimijoita urheilun ja liikunnan eteen tehdystä työstä ja saavutuksista sekä edistää kunta- ja lajirajat ylittävää yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä.

Tulevan vuoden gaalassa yhteistyökumppanit mahdollistavat muutamien tähtiurheilijoiden mukaantulon. Lapin Urheilugaala pysyy urheiluseurojen juhlanä ja niille mietitään pysyvää roolia gaalan kumppaneina.

Laadullista arviointia varten kerätään suullista ja kirjallista osallistujapalautetta, ja se kuvataan vuosikertomuksessa kirjallisesti.

## Avoimet ovet -hanke

Suomen Paralympiakomitean koordinoimassa ja opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa Avoimet ovet -hankkeessa toisen toimintavuoden tavoitteena on järjestää seuroille koulutusta ja tarjota niille työkaluja vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamiseen. Laajentuneessa Avoimet Ovet -verkostossa on Lapin Liikunnan lisäksi 11 muuta aluejärjestöä sekä seisemän lajiliittoa. Hankkeen toiminta-aika on 2020-2023.

Avoimet ovet -hankkeen pilottiseuroina Lapissa ovat Rovaniemen Palloseura, salibandyseura Santa's United ja Lapin Lukon yleisurheilujaosto. Avoimet Ovet -hanke tekee yhteistyötä Liikuntatieteellisen Seuran Soveltavan liikunnan kehittämiskumppanuushankkeen kanssa. Rovaniemen kaupunki on hankkeessa pilottikuntana, minkä myötä kaupungin liikuntapalvelut hankkeen tavoitteiden mukaisesti tukevat soveltavan liikunnan lajikerhojen järjestämiseen yhteistyössä liikuntaseurojen kanssa.

Lapin Liikunta järjestää seuroille alueellisia verkostoitumistilaisuuksia kahdesti vuodessa. Yksi hankkeen tavoitteista on muodostaa toimivia alueellisia verkostoja, jotka edistävät vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden mukaan tuloa seuratoimintaan. Tilaisuuksiin kutsutaan seurojen lisäksi lajiliittojen seura-kehittäjät ja Paralympiakomitean edustajat.

Avoimet ovet- hankkeen laadullisina mittareina ovat verkostosta kerätyt nimettömät palautteet vuosittain ja urheiluseuroissa toteutuneet toimenpiteet. Määrälliset mittarit ovat yhteiset tilaisuudet, jotka löytyvät taulukosta 1.

## Yhteenveto seuratoiminnan osallistujamääristä

SEURATOIMINTA	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
<b>Koulutukset</b>		
Seurajohdon koulutukset (hyvä hallinto, seura työnantajana)	4	40
Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset	2	20
Lasten liike -koulutus	4	45
Seuraparlamentin aloitustilaisuudet kuntiin	3	30
Tuki-infot (OKM:n seuroille kohdennetut tuet)	3	50
<b>Tapahtumat</b>		
Lapin Urheilugaala	1	300
<b>Kehittämistilaisuudet</b>		
Tähtiseura-auditoinnit	4	40
Avoimet Ovet -hanke	4	80
Seurajohdon klubin tapaamiset	4	80
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>29</b>	<b>685</b>

Taulukko 1. Yhteenveto seuratoiminnan osallistujamääristä

## Barents Urheilu

Barents Urheilun tehtävänä on järjestää 15-25-vuotiaille nuorille kansainvälistä urheiluvaihtoa sekä edistää heidän kansainvälistä urheiluvaihtoa, tukea heidän kasvuun ja kehitystään sekä luoda mahdollisuuksia tutustua naapurimaiden nuoriin ja kulttuuriin.

Suomen Barents Urheilua johtaa ja koordinoi (vuodesta 2021 alkaen) Lapin Liikunnan alla oleva Barents Urheilun toimikunta, joka koostuu siirtymävaiheen jälkeen 6-9 jäsenestä, joista yksi on puheenjohtaja (Kainuu, Lappi ja Pohjois-Pohjanmaa).

Vuonna 2022 tavoitteina on jatkaa nuorten osallistamista toimintaan, kehittää viestintää ja tukea pienempien lajitapahtumia, osallistumaan Barentsin yhteiseen konferenssiin ja Tromssan kesäkilpailuihin 2.-4.9.2022

### Nuorten osallistaminen ja yhteiskunnallinen vaikuttamistyö

Barents alueiden nuorten kansainvälinen yhteistyö jatkuu Young Leaders in Barents (YLIB) -ohjelmalla. Kannustamme nuoria osallistumaan yhteiseen päätöksentekoon ja kokouksiin. Nuoret Johtajat -toimintaryhmä valmistelee yhteisiä kilpailutapahtumia (Barents Games) Norjan, Ruotsin ja Venäjän nuorten kanssa. Jatkamme yhteistyötä Saamelaiskäräjien nuorisoneuvoston kanssa.

### Verkostotyön laajentaminen

Tunnettuuden vahvistaminen toiminta-alueen verkostoissa on yksi tärkeimmistä tavoitteista. Uudenlaisella toimintatavalla haetaan kestävämpää vaihtoehtoa Barents Urheilun toiminnan jatkuvuudelle, lisätään näkyvyyttä ja laajuutta muun muassa yhteistyön muodossa eri liikunta-alan organisaatioiden kesken.

Laadullisena mittarina ovat Barents Urheilun verkostoille osoitetut kyselyt ja tapahtumapalautteet. Määrälliset mittarit löytyvät taulukosta alapuolelta.



## Yhteenveto Barents Urheilun osallistujamääristä

BARENTS URHEILU	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
<b>Kokoukset</b>		
Barents Urheilun toimikunta	4	36
Barents Sport Committee	3	24
YLIB työryhmä	4	20
Nuorten johtajien tapaamiset (YLIB)	3	30
Barents konferenssi , kevät 2022	1	50
<b>Barents Games</b>		
Barents Summer Games, Tromssa 2.-4.9.2022	1	130
<b>Kehittämistilaisuudet</b>		
Nuoret Johtajat -kansainväliset tapaamiset	5	50
Lajiyhdys henkilöiden tapaamiset	3	30
Tiedotustilaisuudet Suomen joukkue (kohti Barents Summer Gamesia)	3	70
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>27</b>	<b>440</b>

Taulukko 2. Yhteenveto Barents Urheilun osallistujamääristä

## Lasten ja nuorten liikunta

Lasten ja nuorten liikunnassa tavoitteena on edistää terveitä elämäntapoja liikunnan keinoin sekä käyttää liikuntaa työkaluna eriarvoisuuden vähentämisessä. Etäyhteyksien vakiinnuttua ovat lasten ja nuorten liikunnan koulutukset saavutettavissa aiempaa helpommin. Uuden koulutus- ja tapahtumahinnoittelun myötä tarjotaan samanhintaisia palveluita koko maakunnan alueella. Tämä vähentää osaltaan eriarvoisuutta. Kansallisia kehittämisohjelmia toteutetaan lasten liikunnan osalta yhteistyössä muiden liikunnan aluejärjestöjen kanssa.

### Koulutukset

Koulutusten yleisenä tavoitteena on tarjota liikunnallista elämäntapaa tukevaa tietoa ja toimintamalleja eri kohderyhmille. Lasten ja nuorten liikunnassa koulutukset suuntautuvat varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja johtajille, perusopetuksen henkilöstölle ja oppilaille sekä oppilaitosten, lukioiden ja korkeakoulujen henkilöstölle ja opiskelijoille.

Kohderyhmien ja toimintaympäristöjen ollessa hyvin erilaisia keskenään, myös toimenpiteet vaihtelevat tapauskohtaisesti. Toimenpiteiden toteuttamisen osalta suuri merkitys on sillä, kuinka kohderyhmät tavoitetaan ja miten nämä saadaan aktiivisiksi omien toimintaympäristöjensä kehittäjiksi.

Kaikista lasten ja nuorten liikunnan koulutuksista kerätään osallistujilta palaute. Palautteen keruutapoja ovat esimerkiksi kirjallinen palaute vastaajan anonymiteetti säilyttäen, niin kutsuttu ”peukkupalaute” tai suusanallinen palaute. Kerättyjä palautteita käytetään laadullisena mittarina ja niiden pohjalta koulutustoimintaa kehitetään. Laadulliset palautteet auttavat myös arvioimaan esimerkiksi oto-kouluttajien toimintaa koulutustilanteissa. Määrällisiin mittareihin kuuluvat lasten ja nuorten liikunnan osalta tapahtumien ja koulutusten määrät sekä niihin osallistuneiden henkilöiden määrät. Jokaisesta koulutuksesta kerätään osallistujalistat, joiden perusteella edellä mainittuja asioita voidaan seurata. Määrälliset mittarit löytyvät taulukosta 3 hieman alempana.

### Kehittämistilaisuudet

Kehittämistilaisuuksien tavoitteena on tarjota kohderyhmille ideoita ja tukea hankesuunnitelmiansa mukaiseen toimintaan sekä mahdollistaa heidän verkostoitumisensa.

Kehittämistilaisuuksia pidetään varhaiskasvatusyksiköille, kouluille ja oppilaitoksille. Kyseisten kehittämistilaisuuksien järjestämiselle olisi tarvetta jatkossakin, mutta osallistuminen maksuttomiinkin kehittämistilaisuuksiin on ollut vähäistä. Kehittämistilaisuuksista kerätään koulutusten tavoin palautetta, joka toimii laadullisena mittarina. Määrällisinä mittareina pidetään tilaisuuksien määrää sekä niiden osallistujamääriä. Määrälliset mittarit löytyvät alempana olevasta taulukosta 3. Kehittämistilaisuuksia tarjotaan erityisesti varhaiskasvatuksen henkilöstölle sekä osin toisen asteen oppilaitoksille.

## Omat tapahtumat

### Sporttiparkki -liikuntakiertue

Sporttiparkki -liikuntakiertueen keskeisinä tavoitteina ovat koulupäivän aikaisen liikunnan edistäminen ja harrastamisen tukeminen. Kiertue on perinteisesti suunnattu perusopetuksessa oleville oppilaille, mutta vuonna 2020 tapahtuman konseptia kehitettiin aiempaa enemmän myös opiskelijoita palvelevaksi. Tapahtumat ovat kaikille opiskelijoille ja oppilaille avoimia. Suunnitteluvaiheessa otetaan huomioon myös esteettömyystekijät.

Perusopetuksen piirissä oleville lapsille ja nuorille tapahtuma tarjoaa erilaisten lajien ja liikuntamuotojen koetilua ohjatussa ympäristössä erilaisilla rastipisteillä. Tapahtumissa opiskelijoille sekä koulun henkilökunnalle tarjotaan veloituseton kehonkoostumusmittaus, toimintakykyä mittaavia testejä sekä liikuntaneuvontaa. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Santasport Lapin Urheiluopiston kanssa, ja tapahtuman rastipisteiden suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat liikunta-alan opiskelijat, joiden liikuntatapahtuman järjestämisen näyttönä kiertue toimii. Lapin Liikunta vastaa tapahtuman käytännön järjestelyistä sekä toimii työelämän edustajana, mihin kuuluu opiskelijoiden ohjaaminen, em. näytön vastaanottaminen sekä kokonaisuuden suorituksen arvioiminen.

Normaalioloissa Sporttiparkki on kiertänyt yhden kalenteriviikon aikana neljässä Lapin kunnassa, mutta vuoden 2020 syksyllä toteutettuun kiertueeseen saatiin kuntia mukaan kolme. Yhteistyötä Lapin Urheiluopiston kanssa jatketaan, ja tulevien vuosien tavoitteena on sekä kehittää tapahtumaa edelleen että vakiinnuttaa Sporttiparkkiin osallistuvien kuntien määrä neljään.

Tapahtuman hyvästä yleisilmeestä sekä turvallisuudesta (mukaan lukien koronaturvallinen toiminta) tullaan huolehtimaan jatkossakin. Tapahtumista saatu palaute toimii laadullisena mittarina. Määrälliset mittarit löytyvät alempana olevasta taulukosta 3.

### Sporttileiri

Kaikille Lapin alakouluikäisille avoin ja matalan kynnyksen Sporttileiri järjestetään kesäkuun alussa vuonna 2022. Tavoitteena on vakiinnuttaa osallistujamäärä ja edelleen syventää yhteistyötä Ounasrinteen koulun, Rovaniemen kaupungin sekä alueen seurojen kanssa. Leirin turvallisuus- ja hygieniakäytänteitä tarkennettiin, ja erillinen koronaprotokolla luotiin vuoden 2021 leiriä varten, ja näitä tullaan hyödyntämään myös vuoden 2022 leirillä. Alueellista vaikuttavuutta leirille tavoitellaan tehokkaamman markkinoinnin kautta. Leirillä tullaan toteuttamaan normaaliin tapaan yleisleiri, lajileirejä sekä soveltavan liikunnan leiri. Avoin leiri on osallistamaan edistämässä yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa.

Leirijohtajan työn tueksi voidaan hyödyntää yhteistyötä Lapin Ammattikorkeakoulun kanssa ottamalla työtehtäviä jakamaan harjoittelija.

Laadullisena mittarina leirin osalta on leiriläisiltä ja heidän vanhemmiltaan saatu palaute. Palautekyselyt lähetetään leirin päätteeksi. Määrällisenä mittarina toimii luonnollisesti leiriläisten määrä. Määrälliset tavoitteet löytyvät taulukosta 3 hieman alempana.

## Lisää liikettä

Lisää Liikettä -hanketyön tavoitteina on edistää Liikkuvat-ohjelmakokonaisuuden toteuttamista alueellisesti. Ohjelmakokonaisuuteen kuuluu lasten ja nuorten liikunnan osalta Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu sekä Liikkuva opiskelu -ohjelmat. Tarkoituksena on varhaiskasvatuspäivien sekä opiskelupäivien aikaisen aktiivisuuden lisääminen. Hanketyötä toteutetaan esimerkiksi henkilöstöä kouluttaen ja sparraten sekä verkostotyötä tehden. Vuoden 2022 osalta voi arvioida Liikkuvan varhaiskasvatuksen olevan aktiivisin ohjelmakokonaisuuden kohderyhmä.

Lisää liikettä -hanketyön osalta tullaan panostamaan verkostojen edelleen kehittämiseen sekä verkostotoiminnan edistämiseen. Varhaiskasvatuksen osalta edistetään yksiköiden lähtemistä mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan sekä saamaan yksiköiden johtajille työkaluja liikuntamyönteisen arjen kehittämiseksi. Johtajille suunnattujen työpajojen toteuttaminen on yksi kehittämiskohteista. Kohderyhmille suunnatun seminaarin, tai seminaarien järjestäminen on osa toimenpidesuunnitelmaa. Samoin on kohderyhmiä koskeva Nykytilan arviointi -työkalun säännöllisen täyttämisen merkityksen korostaminen.

Omat tapahtumat ovat osin kirjattuina myöskin hanketyöhön kuuluvaan sisältöön, sillä kohderyhmät ovat yhteneväisiä.

Laadullisina mittareina toimivat tapahtumista sekä esimerkiksi sparrauksista saatu palaute, jota kerätään jokaisen tapahtuman yhteydessä. Määrällisinä mittareina pidetään hanketyöhön liittyvien tapahtumien, tapaamisten, kontaktien ja koulutusten määriä, sekä niihin osallistuneiden henkilöiden lukumääriä. Määrälliset tavoitteet löytyvät taulukosta 3 alapuolelta.

## Yhteistyötapahtumat

Lapin Liikunta järjestää itse seminaareja sekä tekee yhteistyötä tapahtumien järjestäjien kanssa esimerkiksi valtakunnallisen harrastusviikon osalta. Seminaarien kohderyhminä tulevat olemaan varhaiskasvatuksen henkilöstö sekä toisen asteen oppilaitosten ja lukioiden henkilöstö. Laadullisina mittareina ovat seminaarien ja tapahtumien toteutuminen sekä niistä saatu palaute. Määrälliset mittarit löytyvät taulukosta alapuolelta.

Yhteenveto lasten ja nuorten liikunnan osallistujamääristä

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
<b>Koulutukset</b>		
Varhaiskasvatus	15	150
Perusopetus	2	20
Oppilaitos	1	50
Vertaisohjaajat	2	25
Sparraukset	15	50
Ohjaajakoulutukset (leiri, parkki)	6	80
<b>Tapahtumat</b>		
Sporttiparkki	4	1000
<b>Leiritoiminta</b>		
Sporttileiri	1	125
<b>Yhteistyötapahtumat</b>		
Harrastemessut	1	300
Seminaarit	2	200
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>49</b>	<b>2000</b>

Taulukko 3. Yhteenveto lasten ja nuorten liikunnan osallistujamääristä

## Aikuisten ja ikäihmisten liikunta

Aikuisten ja ikäihmisten liikunnan toimialan tavoitteena on lisätä lappilaisen aikuisväestön liikunta-aktiivisuutta sekä kannustaa ja innostaa terveelliseen elämäntapaan huomioiden erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat. Lisäksi pyrimme kehittämään toimintaa, joka ylläpitää ikääntyvän väestön terveyttä ja toimintakykyä. Tarjoamme välineitä aikuisväestön liikkumista sekä terveyttä ja hyvinvointia edistäviin käytäntöihin muun muassa kunnille, työyhteisöille ja urheiluseuroille. Nostamme esiin liikkumattomuuden haasteita ja liikunnan merkitystä terveydenedistämistyössä erilaisissa verkostoissa vaikuttaen.

### Koulutukset

Toteutamme erilaisia terveystoiminnan koulutuksia muun muassa aikuisryhmien vetäjille, vertaisohjaajille, työyhteisöille sekä terveyden edistämisen työtä tekeville ammattilaisille. Aikuisryhmien vetäjille ja vertaisohjaajille suunnattujen koulutusten tavoitteena on rohkaista ja tukea osallistujia kannustamaan ja innostamaan muita liikkumaan sekä lisätä osallistujien tietoisuutta liikkumisen suosituksista ja terveellisistä elämäntavoista. Työyhteisöille suunnattujen koulutusten tavoitteena on muun muassa tuoda esille helppoja tekoja ja menetelmiä liikkuvampaan työelämään. Terveyden edistämisen ammattilaisille suunnattujen koulutusten tavoitteena on tarjota uusia työkaluja sekä motivaatiota terveyden edistämisen työhön, kuten liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämiseen.

Järjestämme vuonna 2022 avoimina koulutuksina aikuisten terveystoiminnan ohjaamiseen keskittyvän koulutuksen sekä ikäihmisten liikunnan ohjaamiseen keskittyvän koulutuksen aikuisten ja ikäihmisten ryhmien vetäjille sekä vertaisohjaajille. Lisäksi järjestämme terveyden edistämisen työtä tekeville ammattilaisille liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämisohjelmassa painottuvan koulutuksen, työyhteisöille liikkuvampaan työelämään keskittyvän koulutuksen sekä soveltavan liikunnan koulutuksen yhteistyössä Lapin Aluehallintoviraston kanssa. Apteekkien henkilökunnalle tarjoamme Liikkujan Apteekki -koulutuskokonaisuuksia antamaan eväitä liikuntaneuvontaan ja terveystoiminnan edistämiseen omassa työssä. Näiden lisäksi toteutamme opiskelijoille suunnattuja testauskoulutuksia työikäisten hyvinvointimittaus- ja Kunnon Mummola -tapahtumien toteutukseen.

Terveystoiminnan koulutuksia toteutetaan pääsääntöisesti avoimina koulutuksina, mutta myös tilauksesta. Koulutukset toteutetaan joko kontakti- tai etäkoulutuksina koulutuksen sisällöstä riippuen. Etäkoulutusmahdollisuuksia pyritään hyödyntämään mahdollisimman monen avoimena järjestettävän koulutuksen kohdalla alueellisen yhdenvertaisuuden säilyttämiseksi. Kaikista aikuisten ja ikäihmisten liikunnan koulutuksista kerätään kirjallinen palaute osallistujilta. Palautekyselyn avulla selvitetään muun muassa vastasiko koulutus osallistujan odotuksia, mikä koulutuksessa oli hyvää ja mitä mahdollisesti voisi vielä kehittää. Kirjallinen palaute toimii koulutusten toteutuksen ja sisältöjen laadullisena mittarina. Määrälliset mittarit koulutuksille löytyvät alla olevasta yhteenvetotaulukosta.

## Omat tapahtumat

Järjestämme aikaisempien vuosien tapaan terveystapahtumia yhteistyössä kuntien kanssa. Toteutamme kunnissa työikäisten hyvinvointimittauksia (Lähe sieki liikkeelle -tapahtuma, ent. Suomi Mies seikkaillee-tapahtuma) sekä ikäihmisille suunnattuja Kunnan Mummola -tapahtumia. Tapahtumien tavoitteena on lisätä kävijöiden tietoutta omasta terveydestään sekä motivoida liikunnallisten, terveyttä edistävien elämäntapojen pariin. Tapahtumissa korostetaan poikkihallinnollista yhteistyötä kunnan eri toimijoiden kesken ja toivottavaa onkin, että tapahtumassa on kunnan puolelta mukana liikunta- ja terveystoimet sekä paikallisia kolmannen sektorin toimijoita. Kansainvälisen yhteistyön lisäämiseksi tulevaisuudessa raja-alueilla sijaitsevien kuntien tapahtumissa lisätään rajat ylittävää yhteistyötä esimerkiksi kutsumalla tapahtumiin mukaan toimijoita myös rajan toiselta puolelta.

Työikäisten hyvinvointimittauksissa sisältönä ovat Kehon kuntoindeksi -mittaukset. Mittauksiin sisältyvät käden puristusvoiman, kehonkoostumuksen, kestävyyskunnan sekä vyötärön ympäryksen mittaukset. Testit antavat kattavan kuvan oman kehon terveyskunnosta. Jokainen kävijä saa testituloksista mukaan kattavan yhteenvedon. Yhteenvedo antaa jokaisesta osa-alueesta oman tulostuloksen, jolloin omien vahvuksien ja kehityskohteiden seuranta on helppoa. Työikäisten hyvinvointimittauksissa toteutetaan yleensä yhteistyössä Lapin Urheilupuiston liikuntaneuvojaopiskelijoiden kanssa.

Kunnan Mummola on Lapin Liikunnan kehittämä yli 65-vuotiaille suunnattu tasapainoa, kehonhallintaa ja lihasvoimaa arvioiva tapahtuma. Kunnan Mummolan pääteemana on tasapainon merkitys kaatumisten ehkäisyssä. Tapahtumaan räätälöidään tapauskohtaisesti esimerkiksi senioreille suunnattujen yhdistysten esitelypöytiä. Iso osa Kunnan Mummolan leppoisaa tunnelmaa on kahvittelevä hetki, jonka lomassa asiantuntevat ohjaajat keskustelevat osallistujien kanssa testituloksista ja ohjeistavat, kuinka kehittää muun muassa tasapainoa ja millaisista asioista ikäihmisen terveellinen ruokavalio koostuu. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Lapin Ammattikorkeakoulun fysioterapeutti- ja geronomiopiskelijoiden kanssa.

Tuotamme kunnalle/tapahtuman tilaajalle tapahtumista kattavat yhteenvedot kuntakohtaisista tuloksista sekä asiakaspalautteista. Kunnat voivat hyödyntää yhteenvedot esimerkiksi osana hyvinvointikertomuksiaan. Tapahtumien laadullisena mittarina toimivat kävijöiltä kerätty vapaaehtoinen kirjallinen palaute sekä tapahtuman tilaajalta saatu suullinen palaute suunnitteluun, järjestelyihin ja tapahtuman toteutukseen liittyen. Pyrimme huomioimaan palautteista esiin nousseet kehittämissuositukset seuraavien tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa. Määrälliset tavoitteet terveystapahtumista löytyvät alla olevasta taulukosta 4.

## Liikuttava Suomi

Liikuttava Suomi on kaikkien 15 liikunnan aluejärjestön yhteinen kehittämishanke. Hanke edistää alueellisesti valtakunnallisen Liikkuva aikuinen -ohjelman painopisteiden mukaisia toimenpiteitä. Painopisteitä ovat liikuntaneuvonnan palveluketju ja liikkuva työelämä -kokonaisuudet. Toimenpiteet kohdistuvat alueella muun muassa kuntiin, työyhteisöihin sekä yhdistyksiin ja urheiluseuroihin.

### Liikuntaneuvonnan palveluketju

Liikuntaneuvonta on yksilöön kohdistuvaa, terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen ammattilaisen antamaa ohjausta liikunnalliseen elämäntapaan. Liikuntaneuvonnan tärkein piirre on sen ympärille rakentuva palveluketju, jonka kautta terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tunnistetaan ja ohjataan liikuntaneuvontaan. Kansallinen tavoite on, että jokaisessa kunnassa on suositusten mukaista liikuntaneuvontaa ja jokainen saa tukea liikunnallisen elämäntavan löytämiseksi.

Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämistyössä päämääränä on, että jokaisessa Lapin kunnassa olisi tarjolla liikuntaneuvontaa. Tavoitteena on kehittää liikuntaneuvontaa ja liikunnan puheeksi ottamista osana kuntien matalan kynnyksen liikuntapalveluketjua. Tavoitteena on levittää ja juurruttaa liikuntaneuvonnan hyviä käytäntöjä sekä aktivoida alueellisia ja paikallisia toimijoita yhteistoimintaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi.

Tuemme ja innostamme liikuntaneuvontaa aloittavia kuntia toiminnan käynnistämisessä. Lisäksi autamme kehittämään ja vakiinnuttamaan liikuntaneuvontaa niissä kunnissa, joissa se jo toimii. Otamme esiin liikuntaneuvonnan eri verkostoissa, koulutuksissa ja seminaareissa sekä kuntakäyntien yhteydessä. Toimimme alueellisen liikuntaneuvontaverkoston koordinoijana. Verkoston tarkoituksena on osaamisen ja tiedon jakaminen muun muassa tuomalla esiin paikallisia toimivia malleja.

### Liikkuva työelämä

Liikkuva työelämä -painopisteen tavoitteena on lisätä suomalaisten työikäisten fyysistä hyvinvointia sekä tuoda esiin työyhteisöliikunnan hyviä käytäntöjä erilaisissa työelämän verkostoissa vaikuttaen. Koordinoimme Lapin Työpaikkaliikunta-verkoston ja tarjoamme eri kokoisille työyhteisöille tukea, työkaluja ja toimivia käytäntöjä liikunta-aktiivisuuden kehittämiseen ja ylläpitoon liikunnan aluejärjestöjen yhteisen Buusti360 liikunta- ja hyvinvointiohjelman kautta. Buusti360-palveluihin kuuluvat kattavasti henkilöstön fyysisen kunnan sekä työyhteisöliikunnan tilan kartoitukset, erilaiset työyhteisön hyvinvointia ja liikunta-aktiivisuutta lisäävät toimenpiteet ja seuranta. Vuonna 2022 tavoitteena on toteuttaa Buusti360-kokonaisuuksia yhteensä kuudelle eri työyhteisölle.



Yhteenveto aikuisten ja ikäihmisten liikunnan osallistujamääristä

<b>AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN LIIKUNTA</b>	<b>TILAISUUKSIA</b>	<b>OSALLISTUJIA</b>
<b>Koulutukset</b>		
Liikuntaneuvontakoulutus	1	40
Liikkuva työelämä -koulutus	1	40
Testauskoulutukset	5	50
Liikkujan Apteekki -koulutukset	1	10
Soveltavan liikunnan koulutukset	1	20
Vertaisohjaajakoulutukset	2	20
Auditoinnit (Aikuisliikunnan Tähtiseurat)	2	15
<b>Tapahtumat</b>		
Lähe sieki liikkelle (ent. SuomiMies seikkailee)	8	500
Kunnon Mummola	8	320
<b>Buusti360-työyhteisökokonaisuudet</b>	6	200
<b>Testaukset</b>		
Sporttiparkki-liikuntakiertue, InBody-mittaukset	4	100
InBody-mittaukset (yksittäiset+kenttätilaukset pl. Buusti360-kokonaisuudet)	10	150
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>49</b>	<b>1465</b>

Taulukko 4. Yhteenveto aikuisten ja ikäihmisten liikunnan osallistujamääristä

## Yhteenveto Lapin Liikunnan kaikkien toimialojen osallistujamäärätavoitteesta 2022

LAPIN LIIKUNTA	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
<b>Seuratoiminta</b>	<b>29</b>	<b>685</b>
<b>Lasten ja nuorten liikunta</b>	<b>49</b>	<b>2000</b>
<b>Aikuisten ja ikäihmisten liikunta</b>	<b>49</b>	<b>1465</b>
<b>Barents Urheilu</b>	<b>27</b>	<b>440</b>
<b>Hallinto</b>	<b>15</b>	<b>200</b>
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>169</b>	<b>4790</b>

Taulukko 5. Yhteenveto kaikkien toimialojen osallistujamääristä

## Taloussuunnitelma

<b>TALOUSARVIO 2022</b>		
<b>VARSINAINEN TOIMINTA</b>		
<b>TUOTOT</b>		
Osanottomaksut		70 000,00
Hanketuotot		29 500,00
Muut tuotot		43 000,00
<b>YHTEENSÄ</b>		<b>142 500,00</b>
<b>KULUT</b>		
Henkilöstökulut	-	248 000,00
Poistot	-	2 500,00
<b>MUUT KULUT</b>	-	
Vuokratkulut	-	25 800,00
Ulkopuoliset palvelut	-	51 900,00
Matka- ja majoituskulut	-	31 000,00
Materiaalikulut	-	6 100,00
Muut toimintakulut	-	15 650,00
<b>YHTEENSÄ</b>	-	<b>380 950,00</b>
<b>VARSINAINEN TOIMINTA YHTEENSÄ</b>	-	<b>238 450,00</b>
<b>VARAINHANKINTA</b>		
Jäsenmaksut		8 500,00
Yhteistyösopimukset		3 300,00
<b>YLEISAVUSTUKSET</b>		
Toiminta-avustus OKM		208 500,00
<b>TILIKAUDEN ALIJÄÄMÄ</b>		
	-	18 150,00