



LAPIN LIIKUNTA

**TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA
2023**

LAPIN LIIKUNTA RY

Sisällys

1. Lapin Liikunta ry	3
2. Strategia	6
3. Seuratoiminta.....	8
4. Barents Urheilu.....	12
5. Lasten ja nuorten liikunta	15
6. Aikuisten ja ikäihmisten liikunta	18
7. Yhteenveto lukuina.....	22
8. Taloussuunnitelma / Lapin Liikunta ry	23
9. Taloussuunnitelma / Barents Urheilu.....	24

1. Lapin Liikunta ry

Lapin Liikunta ry on 8.4.1995 perustettu Suomen pohjoisin liikunnan aluejärjestö. Se on yksi viidestätoista alueellisesta liikunnan palvelu- ja koulutusorganisaatiosta, jonka **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 kaikille liikuntaa järjestäville toimijoille. Tärkeänä tehtävänä on myös **edistää alue- ja kuntatasolla valtakunnallista Liikkuvat -ohjelmakokonaisuutta** sekä linkittää kunnan eri hallintokuntia ja muita toimijoita yhteen liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi.



Toimintaympäristöömme kuuluu 21 kuntaa, yli 175 000 asukasta ja noin 400 urheiluseuraa. Kuntien sisällä toimintamme suuntautuu vahvasti seurojen lisäksi myös kouluihin, päiväkodeihin, oppilaitoksiin sekä yrityksiin.

Lapin Liikunnassa on yhteisöjäseniä yhteensä 131

- *Urheiluseuroja 105*
- *Laji- ja piirijärjestöjä 7*
- *Kuntia ja maakuntaliitto 17*
- *Oppilaitoksia 2*

Toimintaamme johtaa 4-6 kertaa vuodessa kokoontuva hallitus. Hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja kahdeksan jäsentä sekä jäsenten henkilökohtaiset varajäsenet. Päätävänä elimenä toimii kevätkokous toukokuussa ja syyskokous marraskuussa. Kokouksissa käsitellään sääntöjen määräämät asiat. Vuosikokouksessa nimetään ehdollepanotoimikunta valmistelemaan syyskokouksen henkilövalintoja. Syyskokous valitsee hallituksen. Hallituksen ja henkilökunnan yhteiset suunnittelupäivät järjestetään elokuussa. Suunnittelupäivien teemoja ovat muun muassa toiminnan itsearviointi, vastuullisuusohjelma sekä seuraavan vuoden suunnitelmat.

Henkilökunta

Maarit Toivola, toiminnanjohtaja

Katja Rantakokko, taloussihteeri

Suvi Karusaari, seurakehittäjä ja Barents Urheilun koordinaattori / toimi- ja opintovapaalla 1.11.2022-30.4.2023

Heta Ylipaavalniemi, seurakehittäjä ja Barents Urheilu koordinaattori / Suvi Karusaaren sijainen 1.11.2022-30.4.2023

Anssi Kiuru, lasten ja nuorten liikunnan aluekehittäjä

Riina Jänkälä, terveystuokunnan kehittäjä

SYDÄMEN ASIANA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA



S E U R A T O I M I N T A

VARHAIS-
KASVATUS

ALA-
KOULUT

YLÄ-
KOULUT

LUKIOT
2. ASTE

KORKEA-
KOULUT
TYÖIKÄISET

IKÄ-
IHMISET



LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

Sydämen asiana paikallistason liikunnan kehittäminen.

Maakunnallisesti toimivat 15 aluejärjestöä edistävät liikkumista tarjoamalla asiantuntija-, koulutus- ja kehittämispalvelua urheiluseuroille sekä muille liikkumista edistäville tahoille. Kohderyhminä ovat seuratoimijoiden lisäksi varhaiskasvattajat, opettajat, kuntien ja yritysten henkilökunnat.

Koronapandemia vaikutti livekohtaamisten määrään, mutta silti koulutus- ja tapaamismäärät säilyivät hyvällä tasolla vuonna 2021.

Aluejärjestöt ovat aktiivisina toimijoina valtakunnallisissa ohjelmissa sekä alueellisissa ja kansainvälisissä kehittämishankkeissa. Vaikuttamistyöllä yhdessä toisten tahojen kanssa aluejärjestöt edistävät liikunnan kehittämistyön edellytyksiä.

ALUEJÄRJESTÖJEN TOIMINTA

- Vaikuttaminen
- Verkostoituminen
- Osaamisen lisääminen
- Päivittäisen liikunnan lisääminen
- Tapahtumien ja leirien toteuttaminen

ALUEJÄRJESTÖT LUKUINA 2021

1 598

koulutustilaisuutta, joihin osallistui

34 100 henkilöä.

5 225

sparraustilaisuutta*, joihin osallistui

14 934 henkilöä.

*) eli neuvontaa liittyen esim. Liikkuva koulu -toiminnan kehittämiseen, yhdistyslakiin tai talousasioiden hoitamiseen.



Liikunnan aluejärjestöt järjestivät vuonna 2021 yhteensä

11 443 tilaisuutta

(sis. tapahtumat, koulutukset, sparraukset ym.), joihin osallistui yht. **186 956** henkilöä.

Liikunnan aluejärjestöillä on

2 613

jäsenyhteisöä.

Liikevaihto

13,9 milj.€

(tuloista 28,1 % OKM:n toiminta-avustusta)

POIMINTOJA ALUEJÄRJESTÖJEN TOIMINNASTA

Lasten ja nuorten liikunta

- 65 eri verkostoa teemoissa: varhaiskasvatus, koulu ja harrastaminen sekä opiskelu.
- Verkostoissa kohdattu 2 969 ihmistä, koulutettu vertaisohjaajia yhteensä 160.

Seuratoiminta

- Tähtiseuroista 488 on jäseninä Liikunnan aluejärjestöissä.



Aikuisten terveysliikunta

- 54 eri liikuntaneuvonta- ja työelämäverkostoa.
- Yli 140 työyhteisöä mukana kehitystyössä eri puolilla Suomea.

LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

Timo Hämäläinen, c/o PLU, Seuralantie 9, 60220 SEINÄJOKI | puh. 050 585 0461 | timo.hamalainen@plu.fi
www.liikunnanaluejarjestot.fi

2. Strategia



Lapin Liikunnan visio on **Lisää liikettä Lappiin 2022-2026**. Yhteinen visio muiden Lapin liikunta-alan organisaatioiden kesken on tehdä Lapista maailman kiinnostavin hyvinvointiympäristö ja tuoda liikunta osaksi arkea kaikille Lapissa. Missionamme on **edistää liikunnallista elämäntapaa vahvistaen tietotaitoa jäsenyhteisöissä**. Koulutus, leiri- ja tapahtumatuotanto sekä kirjanpito- ja taloushallinto ovat Lapin Liikunnan tarjoamia palveluja. Teemme myös vaikuttamis- ja verkostotyötä ja jaamme palkintoja sekä avustuksia. Sparraamme paikallishankkeissa, kuten seuratoiminnan kehittämistussa ja Liikunnallisen elämäntavan -hankkeissa.

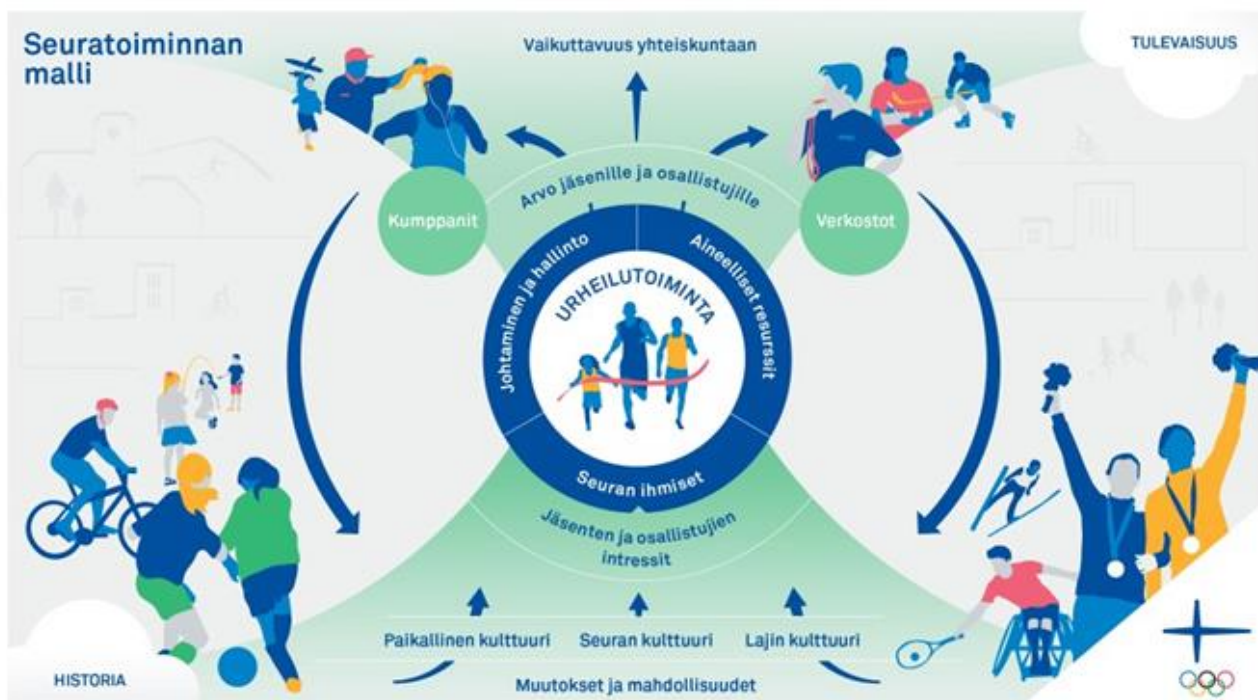
Toimintaamme ohjaavat seuraavat arvot: **asiantuntijuus, luovuus ja eettisyys**. Perustamme toimintamme asiantuntijuuteen liikunnan ja urheilun alalta. Asiantuntemus merkitsee luotettavuutta yhteistyökumppanina sekä hyvää laatua ja vaikuttavuutta lappilaisten hyvinvoinnin ja liikuntaharrastuksen edistämisessä. 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 puhtaan urheilun puolesta.

Lapin Liikunnan tasa-arvo ja yhdenvertaisuusasioita on rakennettu ja arvioitu järjestelmällisesti vuodesta 2017. Lapin Liikunta edistää yhdenvertaisuuden toteutumista sekä ehkäisee suoraa ja välillistä syrjintää omassa toiminnassaan. Hyödynnämme koulutuksissa etäyhteyksiä, jotka madaltavat osallistumiskynnystä ja vähentävät eriarvoisuutta. Korostamme positiivisen sekä kannustavan ilmapiirin merkitystä. 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 nettisivuiltamme osoitteesta <https://www.lapinliikunta.com/seura/vastuullisuus/>.

Toimimme ammattitaitoisesti lähellä ihmistä yli alue-, laji- ja toimialarajojen. Yli aluerajojen viittaa kansainväliseen toimintaan Venäjän, Ruotsin ja Norjan kanssa sekä kansalliseen toimintaan Kainuun Liikunnan ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunnan kanssa Barents Urheilussa. Tällä hetkellä vallitsevan maailman tilanteen vuoksi kansainvälisessä toiminnassa on mukana Ruotsi ja Norja. Yli lajirajojen viittaa sitoutumattomaan toimijaan, joka ei ole lajeissa kiinni, vaan ajaa liikunnan yleistä etua ja arvostusta koko maakunnassa. Lapin Liikunta on kokoava voima eri lajien ja seurojen välillä. Yli toimialarajojen viittaa laaja-alaiseen liikkumattomuuden ehkäisemiseen yhteiskunnassa. Liikkumattomuuden ehkäisyä yli toimialarajojen muun muassa perheissä, kouluissa, työyhteisöissä sekä terveydenhuollossa. Liikkumattomuuden hoitoon tarvitaan yhteistyötä eri toimialojen kesken. Lapin Liikunta edistää liikkumisen integroimista yhteiskunnan eri alueille Lapissa.

Strategian toteutumista arvioidaan ja päivitetään jäsenyytyväisyyskyselyillä ja hallituksen kanssa suunnittelupäivillä.

3. Seuratoiminta



Kuva: Olympiakomitea seuratoiminnan malli

Seuratoiminnassa keskeinen tehtävä on **tukea seurojen omaa toimintaa asiantuntijapalveluiden ja konsultoinnin, koulutusten, yhteisten tapaamisten, tiedon jakamisen sekä kunta-seurayhteistyön avulla omassa toimintaympäristössään**. Koulutussisältöjä suunnitellaan ja kehitetään yhdessä Liikunnan aluejärjestöjen seurakehittäjien, lajiliittojen ja Olympiakomitean kanssa. Avustamme jäsenseurojamme vuosittain Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratoiminnan kehittämistuen sekä muiden avustusten hakemisessa. Lisäksi annamme lausunnot Lapin alueen seuratoiminnan kehittämistuen hakemuksista pohjoisen alueen lausuntaryhmässä. Seuratoiminnan tukemiseksi Lapin Liikunta tarjoaa lisäksi jäsenistölleen **taloushallinto- ja toimistopalveluja**. Asiakkaina on lajien alueorganisaatioita ja urheiluseuroja sekä muita liikuntaa lähellä olevia jäsenyhteisöjä. Tavoitteena on mahdollistaa taloushallinnonpalvelut kaikille niitä tarvitseville seuroille. Palvelupaketit räätälöidään kunkin asiakkaan tarpeisiin.

Vuonna 2023 seuratoiminnan painopisteinä ovat **päivitetyn valmentaja- ja ohjaajakoulutusten jalkauttaminen seuroihin sekä nuorten kesätyösetelitukihaku**, mikäli avustushaku ministeriöltä avataan keväällä 2023 Liikunnan aluejärjestöjen haettavaksi.

Koulutukset

Seurajohdon koulutukset kuuluvat seuratoiminnan peruspalveluihin. Tarjoamme seuran toimihenkilöille koulutusmahdollisuuksia, jotka auttavat kehittämään seuran toimintaa hyvän hallinnon, työnantajana toimimisen tai seuran verotusasioiden osalta. Koulutuksia toteutetaan niin

tilauksesta kuin avoimina koulutuksina. Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratoimintaan liittyvissä avustuksissa järjestämme seurajohdolle koulutus- ja tiedotustilaisuuksia.

Urheiluseurojen lasten ja nuorten valmentajille sekä 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.

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 käsittelyyn.

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.

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.



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- sekä lajirajat ylittävää yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä. **Vuoden 2023 gaala järjestetään Rovaniemellä lauantaina 14.1.2023.**

Avoimet ovet-hanke

Suomen Paralympiakomitean koordinoiman Avoimet ovet –hankkeen tavoitteena on **tukea urheiluseuroja vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamisessa**. Hanke toteutetaan yhteistyössä 14 liikunnan aluejärjestön ja kahdeksan lajiliiton kanssa ja sitä rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Hankkeen toteutusaika on 1.6.2020-31.5.2023.

Avoimet ovet -hankkeen pilottiseuroina Lapissa ovat Rovaniemen Palloseura, salibandyseura Santa's United ja Lapin Lukon yleisurheilujaosto. Hanke tekee yhteistyötä Liikuntatieteellisen Seuran Soveltavan liikunnan kehittämiskumppanuushankkeen kanssa. Rovaniemen kaupunki on hankkeessa pilottikuntana, joten kaupungin liikuntapalvelut hankkeen tavoitteiden mukaisesti tukevat soveltavan liikunnan lajikerhojen järjestämiseen yhteistyössä liikuntaseurojen kanssa. Yksi hankkeen tärkeimmistä tavoitteista on muodostaa toimivia alueellisia verkostoja, jotka edistävät vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden mukaan tuloa seuratoimintaan. Lapin Liikunta järjestää kaikille seuroille avoimia alueellisia verkostoitumistilaisuuksia kahdesti vuodessa. Tilaisuuksiin kutsutaan seurojen lisäksi lajiliittojen seurakehittäjät sekä Paralympiakomitean edustajat.

SEURATOIMINTA / TAVOITTEET

2023

- Seurajohdon osaamisen lisääminen
- Uusia ohjaajia ja valmentajia kohti valmentajan polkua
- Seuratoimintaa kaikille (Avoimet Ovet)
- Seurojen ja sidosryhmien kiitoskulttuurin kehittäminen

SEURATOIMINTA / TOIMENPITEET

2023

- Seurajohdon koulutukset / tilaisuudet yhteistyössä kuntien kanssa
- Seuratoiminnan kehittäminen Tähtiseuraprosessin avulla
- Paraurheilun ja soveltavan liikunnan vahvistaminen seuroissa (Avoimet ovet)
- Lapin Urheilugaala

SEURATOIMINTA / SEURANTA JA ARVIOINTI 2023

- Kuntakontaktit
- Toteutuneet tilaisuudet ja tapahtumat
- Kerätyt palautteet osallistujilta sekä tilaajilta (suulliset ja kirjalliset)

SEURATOIMINTA / TAVOITTEET LUKUINA 2023	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
Koulutukset		
Seurajohdon koulutukset (hyvä hallinto, seura työnantajana, verotus)	4	40
Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset	4	45
Lasten liike -koulutus	2	25
Tuki-infot (OKM:n seuroille kohdennetut tuet)	3	50
Verkostotoiminta		
Seuraparlamentin aloitustilaisuudet kuntiin	3	30
Tapahtumat		
Lapin Urheilugaala	1	200
Kehittämistilaisuudet		
Tähtiseura-auditoinnit	4	40
Avoimet Ovet -hanke	4	80
YHTEENSÄ	25	510

4. Barents Urheilu

Barents Urheilun tehtävänä on järjestää sekä edistää 15-25-vuotiaiden nuorten kansainvälistä urheiluvaihtoa, tukea heidän kasvuaan ja kehitystään sekä luoda mahdollisuuksia tutustua naapurimaiden nuoriin ja kulttuuriin. Suomen Barents Urheilua johtaa ja koordinoi Lapin Liikunnan alla oleva Barents Urheilu toimikunta. Toimikunnassa on yhdeksän jäsentä, joista yksi toimii puheenjohtajana. Jäsenistö koostuu toimihenkilöistä sekä vapaaehtoisista ja siinä on edustettuna Kainuu, Lappi ja Pohjois-Pohjanmaa. Toimikunta valitsee keskuudestaan puheenjohtajan ja sihteerinä toimii Lapin Liikunnan Barents Urheilun koordinaattori. Toimikausi on kalenterivuosi. Barents Urheilun toimikunta noudattaa Lapin Liikunta ry:n sääntöjä ja vastuullisuusohjelmaa.



Barents Urheilun tavoitteena on **ylläpitää urheiluyhteyksiä ja kilpailuja maiden välillä sekä kehittää kansainvälistä yhteistyötä**. Suomen Barents alueisiin kuuluvat Lapin, Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun maakunnat. Kansainväliseen Barentsin alueeseen kuuluvat Ruotsissa Norrbotten ja Västerbotten sekä Norjassa Finnmark, Troms ja Nordland. Tällä hetkellä toiminnassa on siis mukana kolme maata: Suomi, Ruotsi ja Norja. Vallitsevan maailmantilanteen vuoksi Venäjä on toistaiseksi ulkona järjestön toiminnasta. Tässä asiassa noudatamme ministeriöiden ohjeita.

2023 tapahtumat

Barentsin Talvikisat järjestetään Norjassa kahden kunnan yhteistyönä: Bodøssa ja Narvikissa 31.3.-2.4.2023. Talvilajeihin kuuluu 15 lajia:

Alppihiihto

Ampumahiihto

Futsal

Hiihtosuunnistus

Jääkiekko

Koripallo

Lentopallo

Maastohiihto

Sisäcurling, paraurheilu

Salibandy

Sulkapallo

Taitoluistelu

Telinevoimistelu – Team Gym

Telinevoimistelu – Artistic

Uinti, myös paraurheilu

Talvikisatauon vuoksi seurojen ja lajiyhdyshenkilöiden aktivointiin panostetaan. Tavoite on, että kaikki lajit saadaan Talvikisoihin mukaan ja kansalliset lajiliitot tietoisiksi toiminnasta.

Syksyllä 2023 järjestetään **Barents Urheilun konferenssi**, joka on jouduttu perumaan useasti koronan ja maailman tilanteen vuoksi. Tilaisuuteen osallistuvat lajiyhdyshenkilöt, YLIB nuoret ja Barentsin Urheilukomitea sekä maiden omat toimikunnat.

Vuonna 2023 aloitetaan lisäksi suunnittelu- ja alkuvalmistelutyöt vuoden 2024 **Kesäkisoihin**, jotka järjestetään Kemissä ja Torniossa.

Nuorten osallistaminen ja yhteiskunnallinen vaikuttamistyö

Barents alueiden nuorten kansainvälinen yhteistyö jatkuu vuonna 2023 Young Leaders in Barents (YLIB) -tapaamisten muodossa. Tavoitteena on osallistua kokouksiin, konferenssiin ja yhteiseen päätöksentekoon. Isossa roolissa on se, että nuoret saavat suunnitella ja toteuttaa omannäköistä toimintaa. Ryhmässä jatkaa neljä nuorta edustaen Kainuuta, Pohjois-Pohjanmaata ja Lappia.

BARENTS URHEILU / TAVOITTEET 2023

- Lajiyhdysenkilöiden aktivointi
- Nuorten aktivointi (YLIB)
- Tunnettuuden lisääminen
- Barents Urheilun tulevaisuuden suunnittelu

BARENTS URHEILU / TOIMENPITEET 2023

- Barentsin Talvikisoihin täydet lajit
- Barents Urheilun konferenssi
- YLIB tapaamiset nuorten toivomilla sisällöillä

BARENTS URHEILU / SEURANTA JA ARVIOINTI 2023

- Barents Urheilun verkostoille osoitetut kyselyt ja tapahtumapalautteet

BARENTS URHEILU / TAVOITTEET LUKUINA 2023	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
Kokoukset		
Barents Urheilun toimikunta	4	36
Barents Sport Committee	3	24
YLIB työryhmä	4	20
Nuorten johtajien tapaamiset (YLIB)	3	30
Barents konferenssi, syksy 2023	1	50
Barents Games		
Barentsin Talvikisat, 31.3-2.4.2023 Bodø ja Narvik	1	200
Kehittämistilaisuudet		
Nuoret Johtajat -kansainväliset tapaamiset	4	40
Lajiyhdysenkilöiden tapaamiset	2	30
Tiedotustilaisuudet Suomen joukkue (kohti Barents Summer Gamesia)	1	50
YHTEENSÄ	23	480

5. Lasten ja nuorten liikunta

Lasten ja nuorten liikunnan toimialan **tavoitteena on edistää terveitä elämäntapoja liikunnan keinoin sekä luoda liikkumisen mahdollisuuksia Lapin lapsille ja nuorille**. Toimintamme suuntautuu lasten ja nuorten lisäksi varhaiskasvatuksen henkilöstölle, opettajille sekä ohjaajille. Edistämme liikuntaa muun muassa koulutusten, tapahtumien, kampanjoiden ja seminaarien avulla. Tärkeässä osassa toimintaamme on myös verkostoituminen koko maakunnan alueella. Tavoitteiden saavuttamisen tukena käytetään valtakunnallista Liikkuvat -ohjelmakokonaisuutta. Lisäksi toteutetaan yhteishankkeita muiden 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.

Sparraukset ja kehittämistilaisuudet

Sparrauksissa **tarjotaan asiantuntija-apua toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen**. Tuemme kuntia tai yksiköitä muun muassa hakemusten työstöissä, toiminnan käynnistämisessä sekä jaamme hyviä käytäntöjä ja malleja. Sparraustilaisuuksissa keskustellaan varhaiskasvatusyksikön, koulun tai oppilaitoksen etenemisestä Liikkuvat -ohjelman toteutuksessa tai ohjelmaan mukaan lähtemisestä. Kehittämistilaisuuksien **tavoitteena on tarjota kohderyhmille ideoita ja tukea hankesuunnitelmiansa mukaiseen toimintaan sekä mahdollistaa heidän verkostoitumisensa**. Kehittämistilaisuuksia tarjotaan erityisesti varhaiskasvatuksen henkilöstölle sekä osin toisen asteen oppilaitoksille.

Tapahtumat

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 kokeilua ohjatussa ympäristössä erilaisilla rastipisteillä. Tapahtumissa opiskelijoille sekä koulun henkilökunnalle tarjotaan veloitukseton kehonkoostumusmittaus, toimintakykyä



mittaavia testejä sekä liikuntaneuvontaa. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Santasport Lapin Urheiluopiston kanssa, ja tapahtuman rastipisteiden suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat liikunta-alan opiskelijat.

Kaikille Lapin alakouluikäisille avoin ja matalan kynnyksen **Sporttileiri** järjestetään kesäkuun alussa vuonna 2023. Tavoitteena on vakiinnuttaa osallistujamäärä ja edelleen syventää yhteistyötä Ounasrinteen koulun, Rovaniemen kaupungin sekä alueen seurojen kanssa. Alueellista vaikuttavuutta leirille tavoitellaan tehokkaamman markkinoinnin kautta. Leirillä tullaan toteuttamaan normaaliin tapaan yleisleiri, lajileirejä sekä soveltavan liikunnan leiri. Avoin leiri on osaltaan edistämässä yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa.

Lisää liikettä-hanke

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. Vuosien 2022-2023 aikana Lisää liikettä -hankkeen osalta tullaan tekemään aiempaa tiiviimpää yhteistyötä toimialojen välillä, muun muassa järjestäen webinaari työssäjaksamiseen liittyen. Työhyvinvointiasiat ovat tärkeänä teemana hankesisällöissä.

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.

Verkostotyö

Lapin Liikunta on koordinaattorina ja koollekutsujana **Harrastamisen Suomen mallin Lapin verkostossa**, joka perustettiin vuoden 2022 keväällä. Vuoden 2023 tavoitteena on laajentaa verkostotyötä ja käynnistää uusia paikallisia verkostoja niin varhaiskasvatuksen, koulun kuin opiskelunkin osalta. Lähtölaukauksena verkostojen perustamiselle tullaan **järjestämään Liikkuvat -ohjelmien yhteinen verkostotapaaminen Lapissa, vuoden 2023 alussa**. Lisäksi Lapin Liikunta on mukana **kolmen alueen yhteisessä Liikkuva opiskelu korkeakouluissa -verkostossa**.



LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA / TAVOITTEET 2023

- Harrastamisen Suomen mallin paikallisen verkostotyön edistäminen
- Paikallisen verkostotyön edistäminen kaikissa kohderyhmissä
- Liikunnallisten käytänteiden vakiinnuttaminen
- OTO-kouluttaja -verkoston ja tarjonnan laajentaminen

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA / TOIMENPITEET 2023

- Verkostojen koollekutsuminen
- Kerho-ohjaajien kouluttaminen
- Koulutukset ja tapahtumat (Sporttiparkki, Sporttileiri) sekä kampanjat, sparraukset
- Liikkuvat -ohjelmien paikallisten toteuttajien verkostotapaaminen alkuvuodesta 2023

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA / SEURANTA JA ARVIOINTI 2023

- Kerätty palaute osallistujilta sekä tilaajilta (suullinen ja kirjallinen)

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA / TAVOITTEET LUKUINA 2023	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
Koulutukset		
Varhaiskasvatus	15	150
Perusopetus	2	20
Oppilaitos	1	50
Vertaisohjaajat	2	25
Sparraukset	15	50
Ohjaajakoulutukset (leiri, parkki)	6	80
Tapahtumat		
Sporttiparkki	4	1000
Sporttileiri	1	160
Yhteistyötapahtumat		
Harrastemessut	1	300
Seminaarit	2	100
Verkostotoiminta		
Lapin Harrastamisen Suomen malli-verkosto	3	20
Varhaiskasvatus-, Koulu- ja Opiskelu-verkostot	7	45
YHTEENSÄ	59	2000

6. Aikuisten ja ikäihmisten liikunta

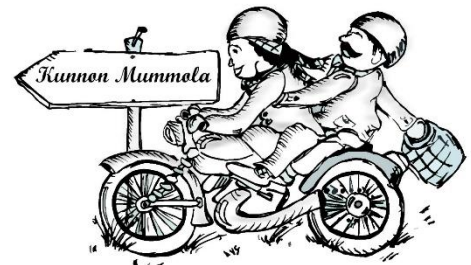
Aikuisten ja ikäihmisten liikunnan toimialan **tavoitteena on lisätä lappilaisen aikuisväestön liikuntaaktiivisuutta sekä kannustaa ja innostaa terveelliseen elämäntapaan huomioiden erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat**. Lisäksi pyrimme kehittämään toimintaa, joka **ylläpitää ikääntyvän 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. Tavoitteiden saavuttamisen tukena käytetään valtakunnallista Liikkuvat – ohjelmakokonaisuutta. Lisäksi toteutetaan yhteishankkeita muiden aluejärjestöjen kanssa.

Koulutukset

Järjestämme erilaisia **terveysliikunnan 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 innostamaan muita liikkumaan sekä lisätä osallistujien tietoisuutta muun muassa liikkumisen suosituksista. **Työyhteisöille** suunnattujen koulutusten tavoitteena on 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. Näiden lisäksi toteutamme **opiskelijoille** suunnattuja testauskoulutuksia tapahtumiemme toteutukseen.

Tapahtumat

Toteutamme kunnissa **Lähe sieki liikkeelle -tapahtumia**, jotka sisältävät työikäisille tarkoitettuja hyvinvointimittauksia sekä ikäihmisille suunnattuja **Kunnon Mummola -tapahtumia**. Tapahtumien tavoitteena on lisätä osallistuneiden tietoutta omasta terveydestään sekä motivoida liikunnallisten, terveyttä edistävien elämäntapojen pariin. Tapahtumien toteutuksen osalta teemme yhteistyötä Santasport Lapin Urheiluopiston liikuntaneuvojaopiskelijoiden sekä Lapin ammattikorkeakoulun fysioterapeutti-, liikunnanohjaaja- ja geronomiopiskelijoiden kanssa.



Lähe sieki liikkeelle!

Lähe sieki liikkeelle-tapahtumassa osallistuja pääsee Kehon kuntoindeksi -mittaukseen (sis. käden puristusvoiman, kehonkoostumuksen, kestävyyskunnan sekä vyötärönympäryksen mittaukset). Jokainen kävijä saa testituloksista yhteenvedon, josta omien vahvuuksien ja kehityskohteiden seuranta on helppoa. Kunnon Mummola on yli 65-vuotiaille suunnattu tapahtuma, jossa pääteemoina ovat tasapaino, voima sekä kaatumisen ennaltaehkäisy. Tapahtumassa osallistujat pääsevät erilaisiin fyysistä toimintakykyä ja tasapainoa

arvioiviin testeihin. Teemme tapahtuman tilaajalle tapahtumista kattavat yhteenvetoraportit kuntakohtaisista tuloksista sekä asiakaspalautteista.

Vuonna 2023 jatkamme **tapahtumien kehittämistä**. Kehittämistyön tarkoituksena on muun muassa monipuolistaa tapahtumia tekemällä yhteistyötä muiden järjestöjen ja yhdistysten kanssa. Tämän lisäksi haluamme varmistaa sen, että jokainen kunta hyödyntäisi tapahtumista saatavia yhteenvetoraportteja mahdollisimman monipuolisesti.

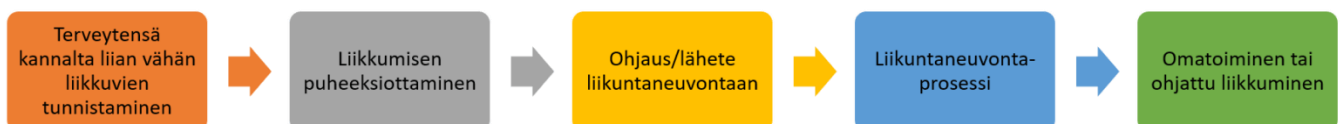
Liikuttava Suomi-hanke

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 osa kokonaisvaltaista elintapaohjausta, joka sisältää ohjausta ja tukea liikunnalliseen elämäntapaan sekä muiden terveellisten elintapojen pariin. Liikuntaneuvonnan tärkein piirre on sen ympärille rakentuva palveluketju, jonka kautta terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat tunnistetaan ja ohjataan liikuntaneuvontaan. Liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämistyössä **päämääränä on, että jokaisessa Lapin kunnassa olisi tarjolla liikuntaneuvontaa**. Tavoitteena on kehittää liikuntaneuvontaa ja liikunnan puheeksi ottamista osana matalan kynnyksen liikunnanpalveluketjua, levittää ja juurruttaa liikuntaneuvonnan hyviä käytäntöjä sekä aktivoida alueellisia ja paikallisia toimijoita yhteistoimintaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien liikunta-aktiivisuuden lisäämiseksi.

Vuonna 2023 isoimpana teemana on se, että sote-uudistuksessa kuntien ja hyvinvointialueiden välille tulee luoda saumaton liikuntaneuvonnan yhdyspinta osana elintapaohjauksen kokonaisuutta. Tämä tarkoittaa sitä, että hyvinvointialueen ja kunnan tulee sopia selkeä tehtävien ja vastuiden jako sekä varmistaa uudenlaiset yhteistyön rakenteet. Kunnat ja hyvinvointialueet tarvitsevat tukea, jotta yhdyspintapalvelut toimisivat uusissa rakenteissa mahdollisimman hyvin.



Kuva: Liikuntaneuvonnan palveluketju, Liikkuva aikuinen-ohjelma

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-verkosto**a 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 kunnon sekä työyhteisöliikunnan tilan kartoitukset, erilaiset työyhteisön hyvinvointia ja liikunta-aktiivisuutta lisäävät toimenpiteet ja seuranta.



Vuonna 2023 keskitymme **kasvattamaan Lapin Työpaikkaliikunta-verkosto**a sekä luomaan verkostolle mahdollisimman monipuolista ja hyödyllistä sisältöä.

Liikunnan kuntafoorumi ja kuntakiertue

Koordinoimme Lapin liikunnan kuntafoorumi, jossa kohderyhmänä ovat kuntien liikunnasta vastaavat. **Verkostossa opitaan, jaetaan ajatuksia, saadaan vertaistukea ja tutustutaan toisiin**. Verkoston jäsenet tuovat tapaamisiin omaa tietoaan ja osaamistaan, kontaktejaan, näkemyksiään ja kokemuksiaan. Verkosto kokoontuu kaksi kertaa vuodessa. Osallistujat saavat esittää toiveita tapaamisten sisältöihin.

Syksyllä 2023 järjestämme Lapin aluehallintoviraston kanssa yhteistyössä **ajankohtaisia liikuntatoimen asioita käsittelevän** kuntakiertueen kuntien liikuntatoimen tehtäviin liittyville viranhaltijoille, seura- ja yhdistystoimen edustajille sekä muille asiasta kiinnostuneille tahoille. Lapin Liikunnan osalta aiheina ovat muun muassa seuratukihaku, Liikkuvat-ohjelmat, koulutukset ja tapahtumat sekä verkostotoiminta.

AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN LIIKUNTA / TAVOITTEET 2023

- Tapahtumien kehittäminen ja monipuolistaminen
- Liikuntaneuvonnan edistäminen Lapin kunnissa
- Lapin Työpaikkaliikunta-verkoston kasvattaminen ja verkoston aktiivinen toiminta

AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN LIIKUNTA / TOIMENPITEET 2023

- Yhteistyö muiden järjestöjen ja yhdistysten kanssa
- Huolehtia siitä, että liikuntaneuvonnasta 'pidetään ääntä' ja sen tärkeyttä tuodaan esille
- Aktiiviset yhteydenotot työyhteisöihin, säännölliset verkostotapaamiset ajankohtaisilla sisällöillä

AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN LIIKUNTA / SEURANTA JA ARVIOINTI 2023

- Kerätty palaute osallistujilta sekä tilaajilta (suullinen ja kirjallinen)
- Lapin Työpaikkaliikunta-verkostossa olevien työyhteisöjen ja toimijoiden lukumäärä
- Liikuntaneuvontaa järjestävien kuntien määrä Lapissa

AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN LIIKUNTA / TAVOITTEET LUKUINA 2023	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
Koulutukset		
Liikuntaneuvontakoulutus	1	40
Liikkuva työelämä -koulutus	2	50
Testauskoulutukset	10	80
Liikkujan Apteekki -koulutukset	1	10
Vertaisohjaajakoulutukset	2	20
Auditoinnit (Aikuisliikunnan Tähtiseuraj)	2	10
Tapahtumat		
Lähe sieki liikkelle	10	500
Kunnon Mummola	7	280
Sporttiparkki-liikuntakiertue, InBody-mittaukset	4	80
Buusti360-työyhteisökokonaisuudet	8	150
Verkostotoiminta		
Lapin Työpaikkaliikunta-verkosto	4	60
Liikunnan kuntafoorumi	2	20
Kuntakiertue	4	32
YHTEENSÄ	57	1332

7. Yhteenveto lukuina

KAIKKI TOIMIALAT / TAVOITTEET LUKUINA 2023	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
Seuratoiminta	25	510
Barents Urheilu	23	480
Lasten ja nuorten liikunta	59	2000
Terveysliikunta	57	1332
Hallinto	15	200
YHTEENSÄ	179	4522

8. Taloussuunnitelma / Lapin Liikunta ry

TALOUSARVIO 2023

VARAINAINEN TOIMINTA

TUOTOT

Osanottomaksut		70 000,00
Hanketuotot		29 500,00
Muut tuotot		43 000,00
YHTEENSÄ		142 500,00

KULUT

Henkilöstökulut	-	249 400,00
Poistot	-	2 000,00
MUUT KULUT	-	
Vuokratkulut	-	23 800,00
Ulkopuoliset palvelut	-	70 400,00
Matka- ja majoituskulut	-	39 850,00
Materiaalikulut	-	4 500,00
Muut toimintakulut	-	15 450,00
YHTEENSÄ	-	405 400,00
VARAINAINEN TOIMINTA YHTEENSÄ	-	-262 900,00

VARAINHANKINTA

Jäsenmaksut		9 000,00
-------------	--	----------

YLEISAVUSTUKSET

Toiminta-avustus OKM		220 000,00
----------------------	--	------------

TILIKAUDEN ALIJÄÄMÄ		33 900,00
---------------------	--	-----------

9. Taloussuunnitelma / Barents Urheilu

TALOUSARVIO 2023

VARSINAINEN TOIMINTA

KULUT

Henkilöstökulut	-	26 000,00
-----------------	---	-----------

MUUT KULUT	-	
------------	---	--

Ostetut kuljetuspalvelut	-	20 000,00
--------------------------	---	-----------

Matka- ja majoituskulut	-	18 350,00
-------------------------	---	-----------

Muut toimintakulut	-	650,00
--------------------	---	--------

YHTEENSÄ	-	65 000,00
-----------------	---	------------------

VARSINAINEN TOIMINTA YHTEENSÄ	-	65 000,00
--------------------------------------	---	------------------

YLEISAVUSTUKSET

Toiminta-avustus OKM		40 000,00
----------------------	--	-----------

TILIKAUDEN ALIJÄÄMÄ	-	25 000,00
---------------------	---	-----------



LAPIN LIIKUNTA

Lapin Liikunta ry

Hallituskatu 20 B 7

96100 Rovaniemi

toimisto@lapinliikunta.fi

www.lapinliikunta.fi

facebook: **Lapin Liikunta ry**

instagram: **lapinliikunta**