

# LAPIN LIIKUNTA RY

## UUTISKIRJE

Kevät 2021



### VUOSIKOKOUS KESKIVIKKONA 19.5.2021

Lapin Liikunta ry:n vuosikokous järjestetään keskiviikkona 19.5.2021 klo 19:00 alkaen Rovaniemen Kansantalolla osoitteessa Urheilukatu 1, käynti sisäpihan puolelta.

Kokouksen esityslista ja muut kokousasiakirjat löytyvät kotisivuiltamme [www.lapinliikunta.com](http://www.lapinliikunta.com). Vuosikokoukseen on mahdollista osallistua myös etäyhteydellä, mutta tällöin äänioikeuden käyttäminen ei ole mahdollista. Mikäli jäsenyhteisö haluaa osallistua kokoukseen etänä, pyydä kokouslinkki [maarit.toivola@lapinliikunta.fi](mailto:maarit.toivola@lapinliikunta.fi).

### SPORTTILEIRI

7.–10.6. (ma-to)

Kesän monipuolisin leiri on jälleen tulossa!

#### Vaihtoehtoina:

Yleisleiri

Salibandy

Pesäpallo

Erityistä tukea tarvitsevat

Ilmoittaudu mukaan Lapin

Liikunnan nettisivuilla

<https://www.lapinliikunta.com/lapset-ja-nuoret/sporttileiri/>

### SPORTTILEIRI

Perinteinen Sporttileiri on jälleen tulossa! Leiri on tarkoitettu kaikille Lapin alakouluikäisille. Luvassa on monipuolinen kattaus eri liikuntalajeista, -peleistä ja -leikeistä. Poikkeuksellisten olosuhteitten takia vaihtoehtona on ainoastaan päiväleiri. Mukana myös leiri lapsille, jotka tarvitsevat erityistä tukea. Leirin kruunaa supersuosittu leiridisko, jossa musiikista ja ohjelmasta vastaa DJ Juke!

Leirin ohjaajina toimivat liikunta-alan opiskelijat ja urheiluseurojen valmentajat. Leirin järjestävät yhteistyössä Lapin Liikunta ry ja Rovaniemen kaupunki.

Leirin hinta on 90 euroa. Lisäinfo ja ilmoittautuminen nettisivuillamme <https://www.lapinliikunta.com/lapset-ja-nuoret/sporttileiri/>. Viimeinen ilmoittautumispäivä leirille on su 23.5.

# LIKKUVA AIKUINEN

AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI



Ilmoitathan meille, jos jäsenyhteisösi yhteys henkilön tiedot muuttuvat osoitteeseen: <https://www.lapinliikunta.com/seuroille/yhteystietojen-paivitys/>

**Lapin Liikunta ry**  
Hallituskatu 20 B 7  
96100 Rovaniemi  
p.040-1662063  
toimisto@lapinliikunta.fi  
etunimi.sukunimi@lapinliikunta.fi

[www.lapinliikunta.com](http://www.lapinliikunta.com)

Seuraa Lapin Liikunta ry:n toimintaa myös Facebookin, Instagramin ja Twitterin kautta @lapinliikunta



## LIKKUVA AIKUINEN-OHJELMA

liikkuva aikuinen -ohjelman tavoitteena on saada työikäiset liikkumaan terveytensä kannalta riittävästi. Haluamme herätellä työpaikkoja ymmärtämään liikunnan ja hyvinvoinnin hyödyt yhtenä osana henkilöstön työkykyä. Ohjelmaan kuuluvien toimenpiteiden avulla pyritään mm. arkiliikunnan lisäämiseen. Tapahtumien, kuten SuomiMies seikkailee, avulla meillä on liikunnan aluejärjestönä mahdollisuus tavoittaa niitä vähemmän liikkuvia aikuisia, jotka voisivat hyötyä esimerkiksi kuntien liikuntaneuvonnasta. Kuntia kannustetaan tarjoamaan liikuntaneuvontaa valtakunnallisten suositusten mukaan.

Liikkuva aikuinen -ohjelma tarjoaa maksuttomien verkkotapahtumien sarjan. Webinaareissa vaihtuvat teemat, joissa pureudutaan mm. liikkumiseen ja liikumattomuuden kysymyksiin. Lisätiedot kevään ja syksyn verkkotapahtumien teemoista ja ilmoittautuminen nettisivuilta <https://liikkuvaikui-nen.fi/etukeno-verkkotapahtumat/>.

## BUUSTI 360 -LIKETTÄ JA HYVINVOINTIA TYÖYHTEISÖÖN

Kokonaisvaltainen hyvinvointi on tärkeä osa työntekijöiden terveyttä ja toimintakykyä. Suunnitellut työhyvinvointia tukevat toimenpiteet lisäävät työntekijän voimavaroja sekä työpäivään että vapaa-ajalle. Liikunnan aluejärjestöt lisäävät liikuntaa ja hyvinvointia työyhteisöille valtakunnallisella Buusti360 -palvelulla. Tavoitteena on huomioida aktiivisten liikkujien lisäksi myös passiiviset liikkujat ja kartoittaa koko työyhteisön liikuntamahdollisuudet. Aluejärjestönä haluamme olla tukemassa työyhteisöjä kohti aktiivisempaa elämäntapaa.

Lisätietoja Buusti360-hyvinvointiohjelmasta nettisivuilta <https://buusti360.fi/> tai terveyslääkärin kehittäjältä.

## HARRASTAMISEN SUOMEN MALLI

Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on mahdollistaa jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteydessä. Mukana ovat kaikki harrastukset: liikunta ja urheilu, taide ja kulttuuri, nuorisola, tiede, luonto, kädentaidot.

Kunta tai kunnat yhdessä toimivat harrastamisen Suomen mallin koordinoijana ja voivat hakea valtionavustusta toimintaan. Toiminnan toteuttajia voivat olla mm. urheiluseurat, erilaiset yhdistykset, kunta ja koulut itse asiantuntijien ohjaajien mahdollistamana. Myös nuorten omaehtoinen toiminta tai esimerkiksi vertaisliikuttaja-toiminta valvotussa ympäristössä on mahdollista.



**Lyhtyarvat.fi**

LUMILYHTY | SUVILYHTY



VEIKKAUS

**Lapin Liikunnan tulevat  
tapahtumat ja  
koulutukset löydät Lapin  
Liikunnan sivuilta  
tapahtumakalenterista**

[www.lapinliikunta.com/tapahtumat/](http://www.lapinliikunta.com/tapahtumat/)

Suomen mallissa yhdistyvät lasten ja nuorten kuuleminen harrastustoiveista, olemassa olevien hyvien käytäntöjen ja toimintatapojen koordinoiminen sekä koulun ja harrastustoimijoiden yhteistyö. Harrastukset tulee valita ja järjestää lasten ja nuorten kuulemisesta saatujen tietojen pohjalta.

**Harrastamisen Suomen mallin avustushaku lukuvuodelle 2021–2022 on päättynyt. Päätökset annetaan toukokuun loppuun mennessä.** Tässä hankkeessa on osallistettu lapset kyselyn avulla ja tulosten pohjalta toteutetaan harrastamista kerhojen kautta. Tässä ovat paikalliset urheiluseurat avainasemassa, kun kunta voi ostaa ohjauspalvelun seuroilta. Tule muistaa, että liikunta on yhä lasten ja nuorten yleisin harrastus.

Lapin Liikunta on mukana tukemassa Harrastamisen Suomen mallin toteutusta. Kunnilla sekä seuroilla on mahdollista kysyä apua esimerkiksi koulutautumisiin.

Lisätietoa Harrastamisen Suomen mallista: <https://minedu.fi/suomen-malli>

## LISÄÄ LIKETTÄ -HANKE

Lisää liikettä -hankkeen toteuttaminen jatkuu myös hankekaudella 2021–2022. Hanketyö sisältää verkostojen kehittämistä, kehittämistyökalujen tarjoamista sekä liikuntamyönteisen toiminnan tukemista varhaiskasvatukseen, perusopetukseen ja toiselle asteelle sekä harrastusmahdollisuuksien edistämistä peruskouluissa. Hankkeen tavoitteena on edistää alueellisesti Liikkuvat -ohjelmakokonaisuutta sekä tukea harrastamisen Suomen mallin alueellista toteuttamista. Lisää liikettä -hanketta rahoitetaan Opetus- ja kulttuuriministeriön tuella.

Edellä mainitut tahot voivat pyytää Lapin Liikunnalta maksuttomia sparraustilaisuuksia, joissa pyritään edistämään Liikkuvat -ohjelmakokonaisuuden aloittamista, kehittämistä ja ylläpitämistä.

## PÄIVITETTY LASTEN JA NUORTEN LIKKUMISSUOSITUS

Liikuntapolitiikan koordinaatioelimen nimittämä lasten ja nuorten liikkumissuositus -työryhmä on koonnut verkkosivulle uudet liikkumisen suositukset kaikille 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille.

**Uuden liikkumissuosituksen mukaan monipuolinen, reipas ja rasittava liikkuminen vähintään 60 minuuttia päivässä sopivalla tavalla, ikä huomioiden, olisi suositeltavaa lapsilla ja nuorilla. Pitkäkestoista ja runsasta paikallaanoloa tulisi välttää.**

Keskeisimpiä toimeenpanotahoja liikkumissuositusten käytäntöönpanossa ovat perhe ja kaverit, koulut ja oppilaitokset mukaan lukien koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, liikunta- ja urheiluseurat ja kaikki liikuntaharrastusten järjestäjät, kunnat sekä valtionhallinto

Lisätietoa liikkumissuosituksista voi lukea UKK-instituutin sivuilta: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/>

## **NUORTEN KESÄTÖITÄ JA KESÄTOIMINTAA TUETAAN**

Tiede- ja kulttuuriministeri Annika Saarikko on myöntänyt 1 710 425 euroa nuorten harrastus- ja kesätoiminnan sekä kesäryhtäjäyden lisäämiseen ja kehittämiseen. Liikunnan 15 aluejärjestöä jakavat saamansa miljoona euroa avustuksina edelleen urheiluseuroille, jotka työllistävät ja osallistavat nuoria erilaisiin kesätöihin.

Avustettavalla toiminnalla lisätään lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta ja liikunnallisuutta sekä lisätään toiminnan laatua, kun palkattavien apuohjaajien avulla voidaan lisätä ryhmiä ja ryhmissä yksilöllistä ohjausta ja huomiota.

Lapin Liikunta ry sai nuorten kesäsetelirahaa yhteensä 52 500 euroa. Sillä rahalla tullaan palkkaamaan alueen urheiluseuroihin yhteensä 75 nuorta töihin. Tuen saaneet seurat on julkaistu Lapin Liikunnan nettisivuilla.

## **SEURATIETOKANTA**

Seuratietokanta on julkinen tietokanta, joka on tarkoitettu kaikkien urheiluseuratoiminnasta kiinnostuneiden käyttöön.

Seuratietokantaa ylläpitää Kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskus KIHU. Seuratietokannan seurat on koottu lajiliittojen yleisavustuksen haun yhteydessä 2020. Se vuoksi listalla näkyy vain lajiliittojen jäsenseurat. Seuratietokannassa on tällä hetkellä 7571 seuran tiedot. Käykää tutustumassa!

<https://www.seuratietokanta.fi/>

## **BARENTS URHEILUN NUORET JOHTAJAT ON VALITTU**

Koronavuodesta huolimatta olemme etäyhteyksien avulla päässeet kehittämään nuorten johtajien osallisuutta Barents Urheilun parissa. Suomen nuoret edustavat Lapin, Kainuun ja Pohjois-Pohjanmaan alueita ja tuovat omia näkemyksiään liikunnasta ja urheilusta yhteisissä foorumeissa Ruotsin, Norjan ja Venäjän nuorten edustajien kanssa. Nuoret johtajat ovat iältään 18–25-vuotiaita.

Avaintemoina ovat johtajuus, urheilu ja kansainväliset verkostot.

YLIB (young Leaders in the Barents) nuorten johtajien edustajat:

Saana Backman, Oulu / Helmi Leppänen, Rovaniemi / Riikka Pulkkinen, Kajaani / Johanna Uusitalo, Rovaniemi

Lue lisää Barents Urheilusta: <https://www.lapinliikunta.com/barents-urheilu/>

## AVOIMET OVET – HANKE

Suomen Paralympiakomitean koordinoimassa ja Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamassa kolmivuotisessa Avoimet ovet -hankkeessa on tavoitteena antaa eväitä urheiluseuroille vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamiseen ja olemassa olevan toiminnan kehittämiseen.

Tammikuusta alkaen on aloitettu lasten ja nuorten soveltavan liikunnan monilajikerho, jota koordinoi Rovaniemen kaupungin liikuntapalvelut. Mukana olevat seurat: Lapin Ampujat, Lapin Lukon yleisurheilujaosto, judoseura Koyama, Rovaniemen Palloseura, salibandyseura Santa's United ja telinevoimisteluseura Taipumattomat.

Valittujen pilottiseurojen kanssa haluamme jalkauttaa hyviä toimintamalleja Lapin seuroihin. Hanke tekee tiivistä yhteistyötä Liikuntatieteellisen seuran Soveltavan liikunnan kumppanuushankkeen kanssa.

## SUOMI.FI TUNNISTAUTUMINEN

Laajassa käytössä oleva Katso-palvelu on tullut elinkaarensa päähän ja Suomi.fi-palveluissa on kehitetty palvelulle korvaavat ratkaisut Suomi.fi-tunnistus ja Suomi.fi-valtuudet. Mikäli yhdistyksenne käyttää katso-palvelua, niin huomioitathan, että katso-palvelu poistuu käytöstä 31.8.2021.

Ohjeet tunnistautumiseen löydätte Lapin Liikunnan sivuilta: <https://www.lapinliikunta.com/uutiset/tunnistautuminen-suomi-fi/>

## TULEVAT KOULUTUKSET JA SEMINAARIT

### LIKKUJAN APTEEKKI -KOULUTUKSET



Liikkujan Apteekki -konsepti on Liikkuva aikuinen ohjelman, Hengitysliiton, Suomen Apteekkariliiton ja Liikunnan aluejärjestöjen yhteistyössä koordinoima toimintamalli. Liikkujan Apteekki -koulutukset tarjoavat apteekkien henkilökunnalle tietoa ja osaamista edistää suomalaisten terveyttä. Apteekit toimivat näin osana liikunnan palveluketjua. Koulutusyhteistyössä muiden Liikunnan aluejärjestöjen kanssa järjestettävistä webinaareista löytyy lisätietoa nettisivuilta <https://liikkuva aikuinen.fi/sidosryhmat/liikkujan-apteekit/koulutukset-liikkujan-apteekkeille/> Asiasta voi tiedustella myös terveyslääkärin kehittäjältä.

### URHEILUSEURA NUORTEN TYÖNANTAJANA -KOULUTUS

Seuratoiminta perustuu pitkälti vapaaehtoisten toimijoiden työhön. Seurat voivat toimia kuitenkin myös työnantajina. Urheiluseura nuorten työnantajana- koulutuksen tarkoituksena on perehdyttää seuran hallinnosta vastaavat työnantajarooliin ja nuoren tukemiseen työuran alkutaipaleella. Koulutuksessa käydään läpi työsuhteen syntyminen ja siitä seuraavat työnantajavelvoitteet, sekä annetaan käytännön vinkkejä nuorten työllistämisestä.

Koulutus on suunnattu seuran hallituksen jäsenille, esimiestehtävissä toimiville henkilöille ja erityisesti seuroille, jotka ovat saaneet Lapin Liikunnan kautta nuorten kesätyöpalkkauksen tukea.

Sisältö: työnantajan vastuut ja oikeudet nuorten työnantajana, käytännön vinkit onnistuneeseen kesätyöpalkkausprosessiin ja kuvaus kesäpalkkatuen raportoinnista.

Ajankohta: Tiistai 11.5. klo 17.00-18.30.

Kouluttaja: Lapin Liikunnan taloussihteeri Katja Rantakokko ja seurakehittäjä Suvi Karusaari

Koulutus on kaikille avoin ja maksuton ja se toteutetaan etänä Teamsin välityksellä.

Ilmoittautuminen <https://www.lapinliikunta.com/tapahtumat/urheiluseura-nuorten-tyonantajana/>



## MUKAVAA LOPPUVUOTTA TOIVOTTAEN:

**Maarit Toivola**  
Toiminnanjohtaja  
p. 050 0808038

**Anssi Kiuru**  
Lasten ja nuorten  
liikunnan aluekehittäjä  
p. 040 0693321

**Suvi Karusaari**  
Seurakehittäjä  
Barents Urheilu  
p. 040 8471321

**Katja Rantakokko**  
Taloussihteeri  
p. 040 1662063

**Riina Jänkälä**  
Terveysliikunnan  
kehittäjän sijainen  
p. 040 8329 321