

# TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA 2021



LAPIN LIIKUNTA

## Sisällysluettelo

Lapin Liikunta ry.....	3
Lapin Liikunnan missio, visio ja arvot .....	3
Hallinto .....	4
Henkilöstö.....	4
Seuratoiminta .....	5
Koulutukset.....	5
Omat tapahtumat.....	6
Lapin Urheilugaala .....	6
Yhteistyötapahtumat.....	7
Avoimet ovet -hanke .....	7
Yhteenvedo seuratoiminnan osallistujamääristä.....	7
Lasten ja nuorten liikunta.....	8
Koulutukset.....	8
Kehittämistilaisuudet.....	8
Omat tapahtumat.....	9
Sporttiparkki -liikuntakiertue .....	9
Oma leiritoiminta .....	9
Lisää liikettä .....	10
Yhteistyötapahtumat.....	10
Yhteenvedo lasten ja nuorten liikunnan osallistujamääristä .....	10
Aikuisten ja ikäihmisten liikunta.....	11
Koulutukset.....	11
Omat tapahtumat.....	11
Liikuttava Suomi .....	12
Liikuntaneuvonnan palveluketju .....	12
Liikkuva työelämä .....	13
Yhteenvedo aikuisten ja ikäihmisten liikunnan osallistujamääristä.....	13
Erillisprojektit.....	14
Barents Urheilu.....	14
Yhteenvedo Barents Urheilun osallistujamääristä .....	15
Yhteenvedo Lapin Liikunnan kaikkien toimialojen osallistujamäärätavoitteesta 2021 .....	15
Taloussuunnitelma .....	16

## Lapin Liikunta ry

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

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



Lapin Liikunnassa on yhteisöjäseniä yhteensä 134

- Urheiluseuroja 108
- Laji- ja piirijärjestöjä 8
- Kuntia 16
- Oppilaitoksia 2

## Lapin Liikunnan missio, visio ja arvot

Lapin Liikunnan missiona on edistää liikkunnallista elämäntapaa vahvistaen tietotaitoa jäsenyhteisöissä. Liikkunnallista elämäntapaa tuetaan esimerkiksi järjestämällä koulutuksia ja tapahtumia.

Lapin Liikunnan jaettu visio on tehdä Lapista maailman kiinnostavin hyvinvointiympäristö ja tehdä liikunta osaksi arkea kaikille Lapissa. Visio on yhteinen muiden Lapin liikunta-alan toimijoiden kanssa.

Toimintaamme ohjaavat seuraavat arvot; asiantuntijuus, luovuus ja eettisyys.

Perustamme toimintamme asiantuntijuuteen, joka meillä on käytettävissämme liikkunnan ja urheilun alalta. Asiantuntemus merkitsee luotettavuutta yhteistyökumppanina sekä hyvää laatua ja vaikuttavuutta lappilaisien hyvinvoinnin ja liikkuntaharrastuksen edistämiseksi. Asiantuntijuudellamme toteutamme myös yhteiskuntavastuutamme.

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

Edistämme yhdenvertaisuutta, tasa-arvoa ja oikeudenmukaisuutta kaikessa toiminnassamme. Edellytämme liikkunta- ja urheilutoiminnassa eettisesti kestävien toimintaperiaatteiden noudattamista. Toimimme aina ja kaikessa puhtaan urheilun puolesta. Vaalimme ympäristömme kestävästä kehityksestä

## Hallinto

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

Päättävänä 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 sisältöinä on:

- Oman toiminnan itsearviointi
- Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma
- Kestävä kehitys
- Hyvä hallinto
- Turvallinen ja terveellinen ympäristö
- Parittomina vuosina 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

Eeva-Liisa Aula, taloussihteerin → uusi taloussihteerin 1.4.2021

Suvi Karusaari, seurakehittäjä ja Barents Urheilun koordinaattori

Anssi Kiuru, lasten ja nuorten liikunnan aluekehittäjä

Anne Pulkkinen, terveystoiminnan kehittäjän sijainen 1.1.2021-9.10.2021

## Seuratoiminta

Seuratoiminnan osalta keskeisimpiä tehtäviä on tukea seurojen omaa toimintaa asiantuntijapalveluiden ja konsultoinnin, koulutusten, yhteisten tapaamisten, tiedon jakamisen, ja kunta-seurayhteistyön välityksellä. Vuoden 2021 painopisteenä on mahdollistaa eri verkostojen toimintoja ja vahvistaa kunta-seura-yhteistyötä ja seurojen välistä keskinäistä yhteistyötä.

Lapin Liikunta tarjoaa jäsenistölleen taloushallinto- ja toimistopalveluja. Asiakkaina on lajien alueorganisaatioita ja urheiluseuroja sekä muita liikuntaa lähellä olevia jäsenyhteisöjä.

Palvelupaketit on räätälöity asiakkaan tarpeisiin. Osalle asiakkaista tehdään ainoastaan kirjanpito ja tilinpäätös, toiset taas ostavat myös lisäksi palkkahallinnon. Osa isoista toimijoista hankkii Lapin Liikunnalta koko taloushallinnon toimet.

Lapin Liikunnan jäsenseuroja avustetaan Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratoiminnan kehittämistuki- ja muissa avustusasioissa ja annamme lausunnot Lapin alueen seurahakemuksista.

## 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 osallistumiskynnystä ja vähentävät eriarvoisuutta.

Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratoiminnan kehittämistuki- ja muissa avustusasioissa järjestämme tiedotustilaisuuksia ja sparraamme hakemuksen työstämisessä seurakohtaisesti.

### Ohjaajat- ja valmentajat

Urheiluseurojen lasten ja nuorten valmentajille ja ohjaajille tarjoamme koulutusta, joiden pääpainopisteinä 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 verkostoitumista 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 harrastustoimintaa ja osallistaa liikkujan mukaan matalla kynnyksellä. 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 alla.

#### Verkostotoiminta

Seuraparlamentti on paikallinen urheiluseurojen, kunnan ja aluejärjestön yhteistyöfoorumi. Toiminta on kaikille avointa. Seuraparlamentti kokoontuu säännöllisesti, vähintään vuosittain ja se on seuroille maksuton. Pelisäännöt toiminnalle rakennetaan aina yhdessä.

Seuraparlamentin tavoitteena on paikallisen liikunta- ja urheilukulttuurin vahvistaminen, tiedon jakaminen, vaikuttaminen ja osallistaminen. Toiminnalla kehitetään paikallista yhteistyötä.

Lapin Liikunnan toimenpiteenä on perustaa kuntayhteistyötä ja seurojen toimintaedellytyksiä parantavia seuraparlamentteja Lapin maakuntiin, sekä tuoda liikunnan eri näkökulmia kuntien seuraparlamenttien sisältöihin.

Seurajohdolle (puheenjohtajat, toiminnanjohtajat ja seuran toimihenkilöt) perustetaan maakunnallinen seurajohdon klubi, missä painopisteenä ajankohtaiset asiat ja lajirajat ylittävä tiedonvaihto. Seurajohdon klubi toimii etäyhteyksien välityksellä, mikä auttaa verkoston laajenemista koko Lapin maakuntaan.

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

#### 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 omien jäsenseurojensa auditointeihin lajiliittojen kanssa. Yleisseurojen auditoinneissa koordinoimme seurassa toimivat lajiliitot yhteisiin kehittämistilaisuuksiin.

Tähtiseuraprosessissa 2021 Lapin alueelta on mukana kahdeksan seuraa, joista tavoitteena saada puolet mukana olevista seuroista auditoitua lasten ja nuorten liikunnan, tai aikuisliikunnan tähtiseuroiksi.

#### Omat tapahtumat

##### Lapin Urheilugaala

Lapin Urheilugaalan tavoitteena on nostaa Lapin urheilun ja liikunnan arvoa ja arvostusta. Palkita toimijoita urheilun ja liikunnan eteen tehdystä työstä ja saavutuksista. Edistää kunta- ja lajirajat ylittävää yhteistyötä ja yhteisöllisyyttä.

Tulevissa gaaloissa yhteistyökumppanit mahdollistavat muutamien tähtiurheilijoiden mukaantulon. Lapin Urheilugaala pysyy urheiluseurojen juhlana ja heille mietitään pysyvää roolia gaalan kumppaneina. Selkeytetään työryhmien tehtäviä.

Laadullinen arviointi mitataan suullisten ja kirjallisten osallistujapalautteiden perusteella vuosikertomuksen yhteydessä kirjallisesti. Määrällinen mittari löytyy alla olevasta taulukosta.

## Yhteistyötapahtumat

### 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. Hankkeen toiminta-aika 2020-2023. Mukana ovat Lapin Liikunta ja 10 muuta Liikunnan aluejärjestöä sekä kuusi lajiliittoa.

Avoimet ovet -hankkeen pilottiseurat ovat Rovaniemen Palloseura, salibandyseura Santa's United ja yleisseura Lapin Lukko (yleisurheilu, paini ja nyrkkeily). 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 omalla alueellaan.

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

### Yhteenveto seuratoiminnan osallistujamääristä

SEURATOIMINTA	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
<b>Koulutukset</b>		
Seurajohdon koulutukset (hyvä hallinto, seura työnantajana)	4	40
Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset	4	45
Lasten liike -koulutus	4	45
Seuraparlamentin aloitustilaisuudet kuntiin	3	30
Sparraukset (OKM:n seuratuki)	10	20
<b>Tapahtumat</b>		
Lapin Urheilugaala	1	250
<b>Kehittämistilaisuudet</b>		
Tähtiseura-auditoinnit	4	40
Avoimet Ovet -hanke	4	80
Seurajohdon klubin tapaamiset	4	80
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>38</b>	<b>630</b>

## Lasten ja nuorten liikunta

Lasten ja nuorten liikunnassa tavoitteena on edistää terveitä elämäntapoja liikunnan keinoin sekä käyttää liikuntaa työkaluna eriarvoisuuden vähentämisessä. Etäyhteyksien kehittymisen myötä tulevat jatkossa myös lasten ja nuorten liikunnan osalta oppimisympäristöt olemaan vieläkin helpommin kohderyhmien saatavilla. Tämä vähentää osaltaan merkittävästi eriarvoisuutta esimerkiksi sen suhteen, kuinka koulutuksia hinnoitellaan. 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 henkilöstölle ja opiskelijoille.

Kohderyhmien ja toimintaympäristöjen ollessa hyvin erilaisia keskenään, myös toimenpiteet vaihtelevat lasten ja nuorten liikunnan osalta 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 hieman alemmaa.

### Kehittämistilaisuudet

Kehittämistilaisuuksien tavoitteena on tarjota kohderyhmille liikunnan näkökulmasta ideoita ja tukea hankesuunnitelmiansa, tai yleisten toimintatapojensa mukaiseen toimintaan sekä mahdollistaa heidän verkostoitumisensa.

Kehittämistilaisuuksia pidetään varhaiskasvatyksiköille, kouluille ja oppilaitoksille edelleen. Kyseisten kohderyhmien osalta kehittämistilaisuuksien järjestämisessä olisi jatkossa varmasti tarvetta, mutta esimerkiksi veloitusettomatkaan kehittämistilaisuuden eivät ole saaneet aikaan suurta kysyntää. Kehittämistilaisuuksista kerätään koulutusten tavoin palautetta, joka toimii laadullisena mittarina. Määrällisinä mittareina pidetään tilaisuuksien määrää sekä niiden osallistujamääriä. Määrälliset mittarit löytyvät alempana olevasta taulukosta. Kehittämistilaisuuksien osalta panostukset kohdistuvat varhaiskasvatukseen sekä 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 oppilaille avoimia ja suunnitteluvaiheessa otetaan huomioon myös esteettömyys. Tapahtumissa opiskelijoille tarjotaan jatkossa veloitukseton kehonkoostumusmittaus, toimintakykyä mittaavia testejä sekä liikuntaneuvontaa. Perusopetuksen piirissä oleville lapsille ja nuorille tapahtuma tarjoaa erilaisen lajien ja liikuntamuotojen kokeilua ohjatussa ympäristössä noin kymmenen erilaisen rastipisteen voimin. 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, opiskelijoita ohjaten sekä ottaen edellä mainitun näytön vastaan ja arvioiden kokonaisuuden suorittamista.

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.

## Oma leiritoiminta

Kaikille Lapin alakouluikäisille avoin ja matalan kynnyksen Sporttileiri tullaan järjestämään kesällä 2021. Tavoitteena on kasvattaa osallistujamäärää ja edelleen syventää yhteistyötä Ounasrinteen koulun, Rovaniemen kaupungin sekä alueen seurojen kanssa. Leirin turvallisuus- ja hygieniakäytänteitä tarkennettiin, sekä leirijankohtaa muutettiin kesän 2020 osalta, mutta vuoden 2021 leirin tullaan lähtökohtaisesti järjestämään nk. tyypilliseen aikaan, kesäkuun alussa ja em. käytänteitä tarkentamaan. Alueellista vaikuttavuutta leirille tavoitellaan tehokkaamman markkinoinnin kautta. Leirillä tullaan toteuttamaan normaaliin tapaan yleisleiri, lajileirejä sekä soveltava leiri. Avoin leiri on osaltaan edistämässä yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa.

Mikäli leirin järjestäminen etenee normaalin aikataulun mukaisesti ja osallistujamäärä saadaan nousemaan normaalia tasoa vastaavaksi, on suunnitelmissa myös oto-pohjaisen leirijohtajan palkkaaminen.

Laadullisina mittareina leirin osalta voidaan pitää leiriläisiltä ja heidän vanhemmiltaan saatua palautetta. Palautekyselyt lähetetään leirin päätteeksi. Määrällisenä mittarina toimii luonnollisesti leiriläisten määrä. Määrälliset tavoitteet löytyvät taulukosta hieman alempana.

## Lisää liikettä

Lisää Liikettä -hanketyön tavoitteina on lisätä varhaiskasvatuspäivien sekä opiskelupäivien aikaista aktiivisuutta. Tämä tapahtuu henkilöstöä kouluttaen ja sparraten. Lisää liikettä -hankkeeseen on aiemmin kuullut varhaiskasvatuksen sijaan perusopetus, mutta nyt Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman edistämistyö integroidaan osaksi Lisää liikettä -hankekokonaisuutta. Liikkuva koulu -ohjelman toimenpiteet ovat edelleen hankkeeseen sisään kirjoitettuna, mutta kehittämistoimet suuntautuvat vuonna 2021 vahvemmin varhaiskasvatukseen sekä opiskeluun.

Lisää liikettä -hanketyön osalta tullaan panostamaan verkostojen 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 molempia kohderyhmiä koskeva Nykytilan arviointi -työkalun säännöllisen täyttämisen merkityksen korostaminen.

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

Laadullisina mittareina toimivat tapahtumista sekä esimerkiksi työpajoista saatu palaute, jota kerätään jokaisen tapahtuman yhteydessä. Määrällisinä mittareina pidetään hanketyöhön liittyvien tapahtumien, tapaamisten, kontaktien ja koulutusten määriä, sekä niihin osallistuneiden henkilöiden lukumääriä. Määrälliset mittarit löytyvät taulukosta 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	4	50
Vertaisohjaajat	4	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>54</b>	<b>2000</b>

## 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 terveysliikunnan koulutuksia muun muassa aikuisryhmien vetäjille, vertaisohjaajille sekä terveyden edistämisen työtä tekeville ammattilaisille. Aikuisryhmien vetäjille ja vertaisohjaajille suunnattujen koulutusten tavoitteena on rohkaista ja tukea osallistujia kannustamaan ja innostamaan muita liikumaan sekä lisätä osallistujien tietoisuutta liikkumisen suosituksista ja terveellisistä elämäntavoista. Terveyden edistämisen ammattilaisille suunnattujen koulutusten tavoitteena on tarjota uusia työkaluja sekä motivaatiota terveyden edistämisen työhön, kuten liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämiseen.

Järjestämme vuonna 2021 avoimina koulutuksina aikuisten terveysliikunnan 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 kehittämistyöhön painottuvan koulutus-/seminaarikononaisuuden sekä soveltavan liikunnan koulutuksen yhteistyössä Lapin Aluehallintoviraston kanssa. Apteekkien henkilökunnalle tarjoamme Liikkujan Apteekki -koulutuskokonaisuuksia antamaan eväitä liikuntaneuvontaan ja terveysliikunnan edistämiseen omassa työssä. Näiden lisäksi toteutamme opiskelijoille suunnattuja testauskoulutuksia työikäisten hyvinvointimittaus- ja Kunnon Mummola -tapahtumien toteutukseen.

Terveysliikunnan koulutuksia toteutetaan pääsääntöisesti avoimina koulutuksina, mutta myös tilauksesta. Koulutukset toteutetaan joko kontakti- tai etäkoulutuksina koulutuksen sisällöistä 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 terveysliikuntatapahtumia yhteistyössä kuntien kanssa. Toteutamme kunnissa työikäisten hyvinvointimittauksia (SuomiMies seikkailee -tapahtuma) sekä ikäihmisille suunnattuja Kunnon 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 tulevissa raja-alueilla sijaitsevien kuntien tapahtumissa lisätään rajat ylittävää yhteistyötä esimerkiksi kutsumalla tapahtumiin mukaan toimijoita myös rajan toiselta puolelta.

Työikäisten hyvinvointimittaustapahtumissa sisältönä ovat Kehon kuntoindeksi -mittaukset. Mittauksiin sisältyvät käden puristusvoiman, kehonkoostumuksen, kestävyyskunnon sekä vyötärönympäryksen mittaukset. Testit antavat kattavan kuvan oman kehon terveyskunnosta. Jokainen kävijä saa testituloksista mukaan kattavan yhteenvedon. Yhteenvedo antaa jokaisesta osa-alueesta oman tulosanalyysin, jolloin omien vahvuuksien ja kehityskohteiden seuranta on helppoa. Työikäisten hyvinvointimittaustapahtumat toteutetaan yleensä yhteistyössä Lapin Urheiluopiston liikuntaneuvojaopiskelijoiden kanssa.

Kunnon Mummola on Lapin Liikunnan kehittämä yli 65-vuotiaille suunnattu tasapainoa, kehonhallintaa ja lihasvoimaa arvioiva tapahtuma. Kunnon Mummolan pääteemana on tasapainon merkitys kaatumisten ehkäisyssä. Tapahtumaan räätälöidään tapauskohtaisesti esimerkiksi senioreille suunnattujen yhdistysten esitelypöytiä. Iso osa Kunnon Mummolan leppoisaa tunnelmaa on kahitteluhetki, 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 yhteenvetoraportit kuntakohtaisista tuloksista sekä asiakaspalautteista. Kunnat voivat hyödyntää yhteenvetoraportteja 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 kehittämissuhteet seuraavien tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa. Määrälliset tavoitteet terveysliikunnan tapahtumista löytyvät alla olevasta yhteenvetotaulukosta.

## 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 käynnistämässä. 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. 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 2021 tavoitteena on toteuttaa Buusti360-kokonaisuuksia yhteensä viidelle eri työyhteisölle.

### Yhteenveto aikuisten ja ikäihmisten liikunnan osallistujamääräistä

AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN LIIKUNTA	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
<b>Koulutukset</b>		
Liikuntaneuvontaseminaari	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>		
SuomiMies seikkailee	8	500
Kunnon Mummola	8	320
<b>Yhteistyötapahtumat</b>		
SHP-testauskiertue (yhteistyössä Liikkuva aikuinen -ohjelma)	1	300
<b>Buusti360-työyhteisökokonaisuudet</b>	5	100
<b>Testaukset</b>		
Sporttiparkki-liikuntakiertue, InBody-mittaukset	4	100
InBody-mittaukset (yksittäiset+kenttätilaukset pl. Buusti360-kokonaisuudet)	10	150
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>48</b>	<b>1625</b>

## Erillisprojektit

### Barents Urheilu

Barents Urheilun tehtävänä on järjestää 15-25-vuotiaille nuorille kansainvälistä urheiluvaihtoa sekä edistää heidän kasvua ja kehitystä tutustumalla naapurimaiden nuoriin ja kulttuuriin.

Suomen Barents Urheilua johtaa ja koordinoi vuodesta 2021 alkaen Lapin Liikunnan alla oleva Barents Urheilun toimikunta, joka koostuu siirtymävaiheessa (vuosi 2021) 9 henkilöjäsenestä. Vuoden 2021 aikana nämä samat henkilöt ovat myös Barents Urheilu ry:n hallituksen jäseniä (Kainuu 3, Lappi 3, Pohjois-Pohjanmaa 3). Siirtymäkauden jälkeen vuonna 2022 toimikunnan muodostaa kuusi jäsentä, joista 1 on puheenjohtaja (Kainuu 2, Lappi 2, Pohjois-Pohjanmaa 2).

Siirtymäkauden 2021 tavoitteina on siirtää hyvät käytänteet organisaatiomuutosten myötä uuteen toimintamalliin. Organisaatiomuutosten lisäksi alla täsmennettyjä tavoitteita nuorten osallistamisesta toimintaa, verkostotyön laajentamisesta ja viestinnän kehittämistoimista.

#### Nuorten osallistaminen ja yhteiskunnallinen vaikuttamistyö

Olemme ensi vuonna entistä tiiviimmin edistämässä Barents alueiden nuorten kansainvälistä yhteistyötä. Tavoitteena perustaa nuorten oma toimintaryhmä, mikä valmistelee yhteisiä kilpailutapahtumia (Barents Games) ja osallistuu kansainväliseen Young Leaders in Barents (YLIB) -ohjelmaan Norjan, Ruotsin ja Venäjän nuorten kanssa. Paikallisesti haluamme nostaa Barents Urheilun toimikuntaan nuoria osallistumaan yhteiseen päätöksentekoon. Saamelaiskäräjien nuorisoneuvoston kanssa saamme jatkettua hyväksi todettua yhteistyötä ja lisättyä Barents Urheilun tunnettuutta.

#### Verkostotyön laajentaminen

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

#### Sähköiseen viestintään panostaminen

Sähköisen viestinnän osa-alueisiin panostamalla saamme uudistettua ja vahvistettua kansallisten ja kansainvälisten toimijoiden välistä viestintää. Barentsin työryhmien kokousjärjestelyvaihtoehtoina voivat olla etäkokoukset, tai hybridimalli (Barentsin Urheilukomitean ja -konferenssin, BU toimikunnan sekä lajiyhdyshenkilöiden kesken).

Barents Urheilun toiminnalle perustetaan uudistetut kotisivut ja luodaan sosiaalisen median käyttötilit.

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	3	30
Barents konfrenssi , Piteå, Ruotsi 21.-23.5.2021	1	50
<b>Barents Games</b>		
Barents Summer Games, Tromssa, Norja 3.-5.9.2021	1	130
<b>Kehittämistilaisuudet</b>		
Nuoret Johtajat -kansainväliset tapaamiset	5	50
Lajiyhdyshenkilöiden tapaamiset	3	30
Tiedotustilaisuudet Suomen joukkue (kohti Barents Summer Game- sia)	3	70
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>27</b>	<b>440</b>

Yhteenveto Lapin Liikunnan kaikkien toimialojen osallistujamäärätavoitteesta 2021

LAPIN LIIKUNTA	TILAISUUKSIA	OSALLISTUJIA
<b>Seuratoiminta</b>	38	630
<b>Lasten ja nuorten liikunta</b>	54	2000
<b>Aikuisten ja ikäihmisten liikunta</b>	48	1625
<b>Barents Urheilu</b>	27	440
<b>Hallinto</b>	50	100
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>217</b>	<b>4795</b>

## Taloussuunnitelma

<b>TALOUSARVIO 2021</b>		
<b>VARAINAINEN TOIMINTA</b>		
<b>TUOTOT</b>		
Osanottomaksut		70 000,00
Hanketuotot		33 800,00
Muut tuotot		20 500,00
<b>YHTEENSÄ</b>		<b>124 300,00</b>
<b>KULUT</b>		
Henkilöstökulut	-	247 500,00
Poistot	-	1 500,00
<b>MUUT KULUT</b>	-	
Vuokrakulut	-	22 500,00
Ulkopuoliset palvelut	-	45 200,00
Matka- ja majoituskulut	-	36 000,00
Materiaalikulut	-	7 000,00
Muut toimintakulut	-	15 350,00
<b>YHTEENSÄ</b>	-	<b>375 050,00</b>
<b>VARAINAINEN TOIMINTA YHTEENSÄ</b>	-	<b>250 750,00</b>
<b>VARAINHANKINTA</b>		
Jäsenmaksut		8 500,00
Yhteistyösopimukset		3 300,00
<b>YLEISAVUSTUKSET</b>		
Toiminta-avustus OKM		240 000,00
<b>TILIKAUDEN YLIJÄÄMÄ</b>		<b>1 050,00</b>