



TOIMINTASUUNNITELMA 2025

LAPIN LIIKUNTA RY

Sisällys

1. Lapin Liikunta ry	3
2. Strategia	5
3. Liikunnan aluejärjestöt	7
4. Seuratoiminta.....	9
5. Barents Urheilu.....	14
6. Lasten ja nuorten liikunta	18
7. Aikuisten ja ikäihmisten liikunta	23
8. Yhdessä Liikkuen-Perheiden voima -hanke	29
9. Yhteenveto lukuina.....	31
10. Taloussuunnitelma / Lapin Liikunta ry	32
11. Taloussuunnitelma / Barents Urheilu.....	33

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 176 150 asukasta ja noin 400 urheiluseuraa.

Yhteistyötahoja ovat mm. urheiluseurat, muut yhdistykset, kunnat, urheiluopisto, alueen oppilaitokset, yritykset, Lapin liitto, Lapin hyvinvointialue, Lapin aluehallintovirasto, muut liikunnan aluejärjestöt, Suomen Olympiakomitea, Suomen Paralympiakomitea, lajiliitot, Liikkuvat -kokonaisuus ja Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Barents alueet Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa.

Toimintaa ohjaa valtakunnalliset linjaukset ja tavoiteasiakirjat, Lapin Liikunnan oma strategia ja tavoitteet sekä paikallistasolta nousevat tarpeet. Lisäksi Lapin Liikunta koordinoi ja toteuttaa opetus- ja kulttuuriministeriön erityistehtävää, Barents Urheilua, jolla on laajempaa liikuntapolitiittista merkitystä. Barents Urheilusta lisää omassa osiossa.

Lapin Liikunnassa on yhteisöjäseniä yhteensä 137

- *Urheiluseuroja 110*
- *Laji- ja piirijärjestöjä 6*
- *Kuntia ja maakuntaliitto 17*
- *Oppilaitoksia 4*

Hallitus toimii Lapin Liikunnan toimeenpanevana elimenä ja kokoontuu noin 6 kertaa vuodessa. Hallitukseen kuuluvat puheenjohtaja, varapuheenjohtaja ja kahdeksan jäsentä sekä jäsenten

henkilökohtaiset varajäsenet. Päättävänä 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 arviointi, vastuullisuusohjelma sekä seuraavan vuoden suunnitelmat.

Henkilökunta

Maarit Toivola, Toiminnanjohtaja

Katja Rantakokko, Taloussihteeri

Suvi Karusaari, Seurakehittäjä ja Barents Urheilun koordinaattori

Antti Niiranen, Lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä

Riina Jänkälä, Terveysliikunnan kehittäjä

Miikka Lehto, Projektikoordinaattori, Yhdessä Liikkuen – Perheiden Voima -hanke

Tulevan vuoden nostot

Lapin Liikunta ry toimii Yhdessä liikkuen-Perheiden Voima -hankkeen toteuttajana ja se on osa Opetus- ja kulttuuriministeriön Suomi liikkeelle -ohjelmaa. Toteutusaika on 1.9.2024 - 31.12.2025, ja hankkeen käytännön toimet on suunniteltu toteutettavaksi vuonna 2025. Hankkeen kokonaiskustannukset ovat 100 000 euroa, joista omavastuu osuus 25 %. Maantieteellinen laajuus kohdistuu Lounaisen Lapin palvelualueelle, tarkemmin Ylitornion, Tornion, Keminmaan, Kemin, Tervolan ja Simon kuntiin. Kohderyhmät ovat neuvolapalveluiden henkilökunta ja vähän liikkuvat lapsiperheet. Lisää hankkeesta kohdassa 8.

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 puhtaasti 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 tarvittaessa päivitetään hallituksen ja henkilökunnan yhteisillä suunnittelupäivillä.

3. Liikunnan aluejärjestöt

Liikunnan aluejärjestöt toimivat koko Suomessa yli laji- ja kuntarajojen. Perustehtävänä on päivittäisen liikkeen lisääminen, elinvoimainen seuratoiminta sekä kuntakumppanuus. Vaikuttamistyöllä aluejärjestöt edistävät liikunnan edellytyksiä.

Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Liikunnan aluejärjestöt ovat sopineet seuraavista tavoitteista vuosille 2025–2027. 1) Päivittäisen liikkeen lisääminen 2) Elinvoimaisen seuratoiminnan ja liikunnan harrastamisen tukeminen 3) Kuntien liikuntatoiminnan tukeminen ja lisäksi Lapin Liikunnan koordinoima erityistehtävä 4) Barents Urheilu lisää osallisuutta. Kaikki nämä tavoitteet sisältävät myös tarkemmat tavoite- ja seurantamittarit tuleville vuosille. Päivittäisen liikkeen lisäämisen osalta muun muassa tuetaan Liikkuvat-kokonaisuuden paikallista ja alueellista toteuttamista, ja liikunnan harrastamisen edistämistä alueellisesti. Elinvoimaisen seuratoiminnan osalta analysoidaan seurojen nykytila, tarjotaan vastuullisuus- ja hallintokoulutuksia sekä aloitetaan alueellinen sovittelutoiminta. Kuntien liikuntatoimintaa tuetaan muun muassa kuntakumppanuuksien kautta. Tavoitteita seurataan säännöllisesti yhteisissä tapaamisissa kaksi kertaa vuodessa.

Liikunnan aluejärjestöjen verkkosivut <https://www.liikunnanaluejarjestot.fi/>

SYDÄMEN ASIANA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA

Yhteistyö Osallisuus

LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT
Vaikuttaa, verkottaa, lisää osaamista ja päivittäistä liikettä.
Edistämme Liikkuvat-ohjelmien paikallista toteuttamista.

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

Suomen Liikunnan Alueet ry on Liikunnan aluejärjestöjen palvelu- ja yhteistyöjärjestö. Sen tehtävänä on koordinoita liikunnan aluejärjestöjen yhteistä tekemistä ja toimia yhteistyön kehittäjänä.

Tavoitteena on helpottaa niin sisäistä yhteistyötä kuin yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Järjestön perustajina ja jäseninä ovat Suomen viisitoista alueellista Liikunnan aluejärjestöä.

Suomen Liikunnan Alueet ry:n verkkosivut <https://www.suomenliikunnanalueet.fi/>

Alueet ry toiminnan painopisteet jakautuvat kolmeen osaan: vaikuttamiseen, vuorovaikutukseen/viestintään ja varainhankintaan.

LIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

Sydämen asiana paikallistason liikunnan kehittäminen.

Koko maan kattavat Liikunnan aluejärjestöt toimivat yli laji- ja kuntarajojen. Perustehtävänä on edistää suomalaisten hyvinvointia liikunnan ja urheilun avulla. Liikunnan aluejärjestöt:

- Vahvistavat seurojen elinvoimaisuutta, edistävät seurojen vastuullista toimintaa sekä lisäävät seuratoimijoiden osaamista.
- Kouluttavat ja luovat verkostoja päivittäisen liikkeen lisäämiseksi alue- ja kuntatasolla.

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 2023

» 3 381 koulutustilaisuutta, joihin osallistui	Liikunnan aluejärjestöillä on
» 38 045 henkilöä. Lisäksi	2 655 jäsenyhteisöä.
» 6 555 sparrausta ja konsultointia, joihin osallistui	Liikevaihto
» 15 686 henkilöä.	16 milj.€

tuloista 24,9% OKM:n toiminta-avustusta

Yhteensä: **20 584** tilaisuutta (tapahtumat, koulutukset, sparraukset ym.) joihin osallistui
202 469 henkilöä.

POIMINTOJA ALUEJÄRJESTÖJEN TOIMINNASTA

Seuratoiminta	Aikuisten terveysliikunta	Lasten ja nuorten liikunta
<ul style="list-style-type: none">» Tähtiseuroista 540 on jäsenenä Liikunnan aluejärjestöissä.» Alueet jakoivat OKM:n Kesätoiminnan avustusta 1 039 seuralle, jotka työllistivät 3 317 nuorta.	<ul style="list-style-type: none">» 229 liikuntaneuvonnan kehittämistilaisuutta» 57 työelämäverkostotapaamista» 233 työyhteisöä mukana kehittämässä henkilöstöliikuntaa.	<ul style="list-style-type: none">» Jekku-jänön seikkailuviikkoon varhaiskasvatuksessa osallistui:<ul style="list-style-type: none">• 60 000 lasta• 1 213 päiväkotia• 14 486 varhaiskasvattajaa.» Vamos välkälle! -koulutukseen alakouluille osallistui 2 315 oppilasta.» Sumeneeko ajatus? Liike freesaa! -toimintapäivä II-asteelle:<ul style="list-style-type: none">• kohdattuja oppilaita 5 367• kohdattuja opettajia 1 280.» Verkostotilaisuuksia 216 kpl, osallistujia 2 352.

LIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT
www.liikunnanaluejarjestot.fi



4. Seuratoiminta



Kuva: Lapin Liikunta ry:n strategiasta 2022-2026

Urheiluseuratoiminnassa on mukana kolmasosa suomalaisista -harrastamalla, kilpailemalla, tekemällä vapaaehtoistyötä tai osallistumalla muulla tavoin seuratoimintaan. Seuratoimintaan osallistuu eri rooleissa 1,8 miljoonaa ihmistä. Lapin maakunnassa toimii noin 400 urheiluseuraa, jotka ovat keskittyneet kuntakeskuksiin ja niiden lähikyliin. Seurat ovat profiloituneet yhden lajin erikoisseuroiksi, tai useamman lajin yleisseuroiksi. Lisäksi matalan kynnyksen seuratoimintaa kylillä toteuttavat kylä- ja nuorisoseurat. Seuratoiminnan tavoitteena on tukea seurojen omaa toimintaa asiantuntijapalveluiden, koulutusten, yhteisten tapaamisten, tiedon jakamisen sekä verkostoitumisen avulla omassa toimintaympäristössään.

Seuratoiminnan tukemiseksi Lapin Liikunta tarjoaa jäsenistölleen taloushallinto- ja toimistopalveluja. Valittavana on yksittäisiä palveluita tai kattava kokonaisuus, jolloin Lapin Liikunta huolehtii seuran taloushallinnosta kokonaisuudessaan. Yksittäisiä palveluja ovat muun muassa kirjanpito ja tilinpäätökset, palkkahallinto, laskutukset ja maksatukset sekä taloushallinnon konsultointi ja neuvonta. Järjestämme taloushallinnon koulutuksia tilauksesta ja avoimina.

Vuosien 2025-2027 aikana tuetaan kuntien ja seurojen välistä yhteistyötä niin, että jokaisessa Lapin kunnassa on elinvoimaista seuratoimintaa oman tai toisen kunnan urheiluseuran tuottamana. Vuonna 2025 seuratoiminnan painopisteet ovat: **Lapin Liikunnan jäsenseurat on kontaktoitu ja nykytilan analyysi on toteutettu sekä jäsenseuroista 30% on osallistunut vastuullisuuskoulutuksiin.** Lisäksi seurojen kesätoiminnan avustaminen, mikäli avustushaku ministeriöltä tai yhteistyökumppanilta avautuu liikunnan aluejärjestöjen haettavaksi.

Koulutukset

Elinvoimaisen seuratoiminnan tukemiseksi tarjoamme seurojen toimihenkilöille koulutusmahdollisuuksia, jotka auttavat kehittämään seuran toimintaa **hyvän hallinnon, työnantajana toimimisen, verotusasioiden ja vastuullisen seuratoiminnan** osalta. Koulutuksia suunnitellaan ja kehitetään yhdessä jäsenseurojen, liikunnan aluejärjestöjen, lajiliittojen ja Olympiakomitean kanssa. Seuratoimintaan liittyviä koulutus- ja tiedotustilaisuuksia järjestämme seurajohdolle yhdessä Opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa.

Urheiluseurojen lasten ja nuorten valmentajille sekä ohjaajille tarjoamme koulutusta, jonka tavoitteena on luoda valmentajille ja ohjaajille perusta laadukkaiden harjoituskertojen toteuttamiseen riippumatta lajista, harrastajien iästä tai osaamistasosta. **Ohjaajakoulutuksilla** autamme valmentajia ymmärtämään fyysisten ominaisuuksien kehittämisen periaatteita, lasten oikeuksia urheiluharrastuksessa sekä mahdollistamme verkostoitumisen yli laji- ja seurarajojen. Seurakoulutukset tukevat urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaa ja eettisiä periaatteita.

Verkostotoiminta

Seurafoorumi on paikallinen urheiluseurojen, kuntien ja aluejärjestöjen yhteistyöfoorumi, jonka toiminta on kaikille avointa. Seuraparlamentti kokoontuu säännöllisesti, vähintään kerran vuodessa, ja on seuroille maksuton. Toiminnan pelisäännöt rakennetaan yhdessä. Tavoitteena on vahvistaa paikallista liikunta- ja urheilukulttuuria, edistää tiedon jakamista, vaikuttaa paikallisesti ja osallistaa eri toimijoita. Toiminnalla kehitetään paikallista yhteistyötä ja käsitellään harrastamisen olosuhteita harraste- ja kilpatasolla (liikuntapaikat ja maksut) ja tuetaan seuratoimijoita muuttuvassa yhteiskunnassa. Lapin Liikunnan tehtävänä on edesauttaa kuntia ja seuroja tekemään yhteistyötä ja perustaa seuraparlamentteja. Lapin Liikunnan rooli on auttaa toiminta alkuun ja tuoda näkökulmia liikunnan päätöksentekoon seurojen näkökulmasta. Vuonna 2025 tavoitteemme on **tukea uusia seurafoorumeita**, selvittää käynnissä olevien foorumeiden toimivuutta ja **järjestää yhteinen kokoontuminen**, joissa kuntien toimijat voivat jakaa ideoita keskenään.

Lapin seuraverkoston tavoitteena on jakaa ajankohtaista tietoa, kehittää seuratoimintaa ja edistää oppimista yli lajirajojen. Lapin Liikunnan rooli on koordinoida verkostoa ja tukea seurojen arkea. Verkosto kokoontuu kahdesti vuodessa.

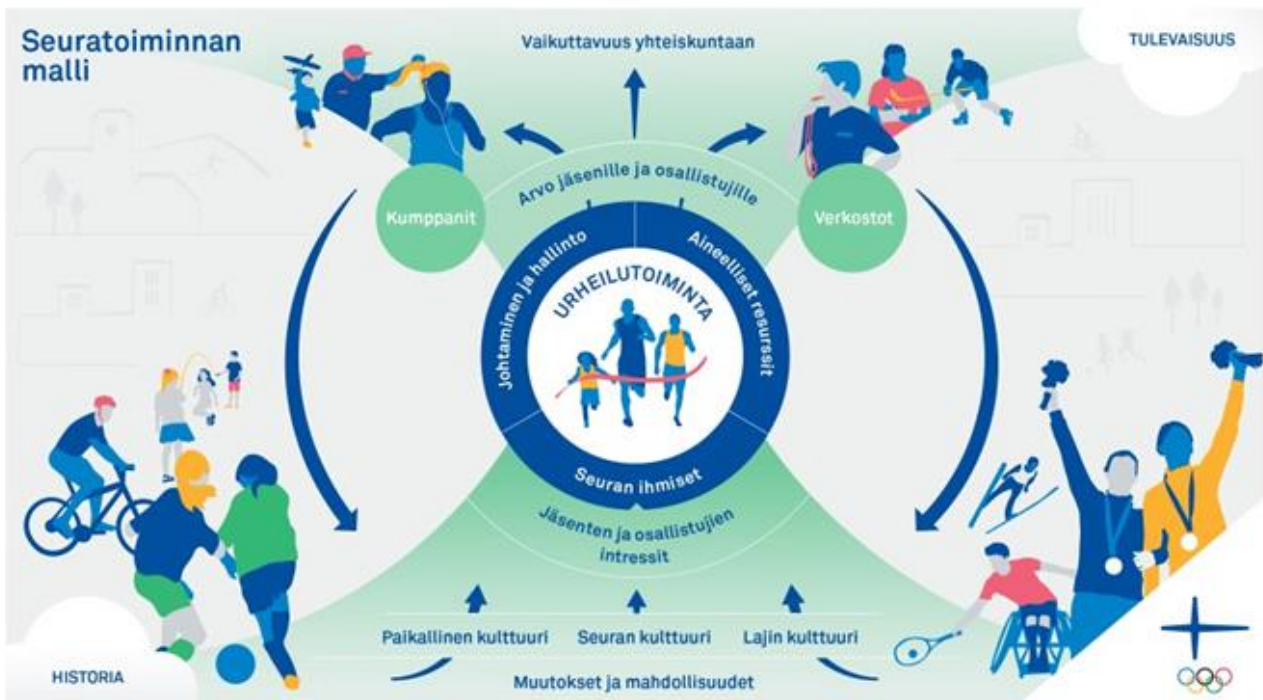
Avoimet Ovet -seurojen verkosto edistää vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden mukaan tuloa seuratoimintaan Lapin alueella. Seuroja sparraavat Lapin Liikunta, Paralympiakomitea ja lajiliitot. Lapin Liikunnan rooli on koordinoida alueellista verkostoa ja kokoontua kahdesti vuodessa.

Sparraukset ja kehittämistilaisuudet

Sparraamme jäsenseurojamme seuratoiminnan kehittämistuen sekä muiden avustusten hakemisessa. Seuratoiminnan kehittämisen toimintamuotoina ovat koulutustoiminta, seurakohtaiset sparraukset ja Tähtiseuraohjelma.

Tähtiseuraohjelma

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.



Kuva: Olympiakomitea seuratoiminnan malli

Lapin Urheilugaala

Lapin Urheilugaalan tavoitteena 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. Vuoden 2025 gaala järjestetään Pelkosenniemen Pyhätunturilla lauantaina 11.1.2025, osallistujatavoite on 170 henkilöä.

Avoimet ovet-hanke VOL2

Suomen Paralympiakomitean koordinoiman Avoimet ovet -hankkeen **tavoitteena on tukea urheiluseuroja vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamisessa**. Yksi hankkeen tärkeimmistä tavoitteista on kutsua uusia jäseniä alueelliseen verkostoon, jotka edistävät vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden osallistumista seuratoimintaan. Tilaisuuksissa kootaan ja jaetaan hyviä käytäntöjä, tuetaan seurojen etenemistä inklusion polulla ja mahdollistetaan yli lajirajojen soveltavan liikunnan ja paraurheilun yhteistyö. Vuonna 2025 Lapin Liikunnalla on tarkoitus tehdä **kouluttajasopimus**, joka mahdollistaa parakoulutusten pitämisen Lapin alueella yhteistyössä Paralympiakomitean kanssa

SEURATOIMINTA TAVOITTEET 2025

- Jokaisessa Lapin kunnassa on seuratoimintaa
- Lapin Liikunnan jäsenseurat on kontaktoitu
- Seurajohdon ja seura-aktiivien osaamisen lisääminen vastuullisuusteemaan
- Tukea urheiluseuroja liikuntarajoitteisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamisessa

SEURATOIMINTA TOIMENPITEET 2025

- Kuntien ja seuraverkostojen luominen yli kuntarajojen
- Toteutetaan jäsenyhteisöjen nykytilan analyysi
- Jäsenseurat ovat osallistuneet vastuullisuuskoulutuksiin
- Soveltavan liikunnan koulutusten tarjoaminen kunnille ja urheiluseuroille

SEURATOIMINTA / SEURANTA JA ARVIOINTI 2025

- Jäsenseuroista on kontaktoitu ja nykytilan analyysi palautettu 80%
- Vastuullisuuskoulutuksiin on osallistunut jäsenseuroista 30%
- Toteutuneet tilaisuudet ja tapahtumat
- Kerätyt palautteet osallistujilta sekä tilaajilta

SEURATOIMINTA 2025	Tilaisuuksia / Tavoite	Tilaisuuksia / Toteutunut	Toteutumipaikka	Osallistujia / Tavoite	Osallistujia / Toteutunut
Koulutukset					
Seurajohdon koulutukset	15			140	
Hyvä Hallinto -koulutus	4				
Urheiluseuran rekrytointi	1				
Urheiluseura Nuorten Työnantajana	2				
Lasten oikeudet urheilussa	4				
Urheiluseuran talous -koulutus	1				
Urheiluseuran verotus -koulutus	1				
Yhteisöllisyys ja ihmisten johtaminen seurassa	2				
Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset	15			100	
Suunnitellen laatua harjoitteluun	3				
Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu	3				
Motivoiva valmennus lapsilähtöisessä harjoitusympäristössä	3				
Taitojen oppiminen	3				
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet valmennuksessa	2				
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet valmennuksessa jatkokoulutus	1				
Lasten liike -ohjaajakoulutukset	3			50	
Lasten Liike -ohjaajakoulutus	2				
Lasten Liike -jatkokoulutus	1				
Tuki-infot (OKM:n seuroille kohdennetut tuet ja raportointi-info)	2			20	
Seurasparraukset OKM:n seuratukeen	8				
Verkostotoiminta	5				
Seuraparlamentteihin osallistumiset ja aloitustilaisuudet	3			30	
Avoimet Ovet -hanke verkostotapaamiset	2			20	
Tapahtumat					
Lapin Urheilugaala	1			170	
Kehittämistilaisuudet	5				
Tähtiseura-auditoinnit ja tunnusten jakotilaisuudet	4			40	
Olympiakomitean yhteistyötapaaminen	1			15	
Puheenvuorot					
Kokoukset	15				
Alueiden Seurakehittäjien kokoukset (puheenjohtajuus)	12				
Liikunnan aluejärjestön yhteinen viestintä	3				
YHTEENSÄ	69			585	

5. Barents Urheilu

Lapin Liikunta koordinoi ja toteuttaa opetus- ja kulttuuriministeriön antamaa erityistehtävää, Barents Urheilua, jolla on laajempaa liikuntapoliittista merkitystä. Barents Urheilu koetaan Barentsin alueen laajimpana kulttuuriyhteistyönä nuoriin liittyen. Se näyttelee tärkeää osaa ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa, ja sisältää suuria mahdollisuuksia myös alueen elinvoiman kehittämiseksi. Barents Urheilu on Suomen, Ruotsin, Norjan ja Venäjän yhteinen hanke, joka kohdistuu 15-25-vuotiaisiin nuoriin. Venäjä ei ole ollut mukana toiminnassa sodan vuoksi. Vuonna 2013 alkaneessa uudessa entiset kalottiottelut korvaavassa ja yhdistävässä Barents Games -järjestelmässä ja muissa eri toiminnoissa on vuosittain mukana noin 2500 osallistujaa, joista nuoria enemmistö.



Barents Urheilun tavoitteena on toteuttaa kilpailuja talvi- ja kesälajeissa osallistaen nuoria urheilijoita ja johtajia. Tavoitteena ylläpitää urheiluyhteyksiä ja kilpailuja maiden välillä ja kehittää kansainvälistä yhteistyötä. Suomen Barents alueisiin kuuluvat Lapin, Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun maakunnat. Kansainväliseen Barentsin alueeseen kuuluvat Ruotsissa: Norrbotten ja Västerbotten, Norjassa: Finnmark, Troms ja Nordland ja Venäjällä: Murmansk, Arkangeli, Karjala, Komi ja Nenets. Tällä hetkellä toiminnassa on mukana kolme maata: Suomi, Ruotsi ja Norja. Vuosien 2024-2028 toimintaa ohjaavat kansainvälinen Barents urheilun strategia ja toimintalinjaus, jonka hyväksyy ylin päättävä elin, Barents Urheilun konferenssi joka 4.vuosi.

Barents Urheilu toimikunta

Suomen Barents Urheilua johtaa ja koordinoi Lapin Liikunnan alla oleva Barents Urheilun toimikunta, joka koostuu kahdeksasta jäsenestä ja joista yksi on puheenjohtaja. Barents Urheilu toimikunnan tehtävänä on järjestää ja edistää 15-25-vuotiaille nuorille kansainvälistä urheiluvaihtoa, tukea heidän kasvuun ja kehitystään sekä luoda mahdollisuuksia tutustua naapurimaiden nuoriin ja kulttuuriin. Toimikunta valitsee keskuudestaan puheenjohtajan ja sihteerinä toimii Lapin Liikunnan Barents Urheilun koordinaattori. Toimikunnan jäsenistö koostuu toimihenkilöistä ja vapaaehtoisista, joilla on vahva tuntemus urheiluseuratoiminnasta ja urheilujohtamisesta omassa maakunnassaan. Toimikausi on kalenterivuosi ja toimikunnan edustajat valitaan Kainuun Liikunnan, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilun ja Lapin Liikunnan kokouksissa. Barents Urheilun toimikunta noudattaa Lapin Liikunta ry:n sääntöjä ja vastuullisuusohjelmaa ([Vastuullisuusohjelma | Lapin Liikunta](#)). Barents Urheilu toimikunta toimii laatimansa toiminta- ja taloussuunnitelman puitteissa, jotka vahvistetaan Lapin Liikunnan kokouksissa.

Vuonna 2025 Barents Urheilun painopisteet ovat: **Young Leaders in Barents (YLIB) aktivointi kansalaistoimintaan ja lajiliittoyhteistyön kehittäminen.**

Young Leaders in Barents (YLIB) ja Nuorten osallisuushanke (Erasmus)

Young Leaders in Barents -toiminnan tavoitteena on tarjota 18-25-vuotiaille nuorille mahdollisuus kehittyä kansainvälisinä johtajina ja vapaaehtoisina tapahtumissa. Toiminnan kautta pyritään myös vahvistamaan nuorten kansalaistoiminnan taitoja osallistumalla kokouksiin, konferensseihin ja päätöksentekoon Barentsin alueella.

Nuorten johtajien toimintaa toteutetaan yhteistyössä Ruotsin ja Norjan kanssa. Suomen nuoret johtajat edustavat Kainuuta, Pohjois-Pohjanmaata ja Lappia. YLIB-toiminta mahdollistuu vuosina 2024-2026 Erasmus-nuorten osallisuushankkeen kautta, joka on osa EU:n nuoriso-ohjelmaa. Hankkeen toteutus noudattaa nuorten johtajien suunniteltua vuosikelloa.

Vuonna 2025 järjestetään kaksi tapaamista, joista toinen Barentsin talvikisojen yhteydessä ja toinen omana työpajana. Lisäksi pidetään kolme etä- tai hybriditapaamista. Nuorten aktiivinen osallistuminen on hankkeen onnistumisen kannalta ratkaisevaa. Hankkeen hallinnoinnista vastaa Lapin Liikunta ry.

Tapahtumat

Vuonna 2025 aikana Suomen Barents Urheilu toimikunta mahdollistaa osallistumisen talvikilpailuihin. Barentsin Talvikisat järjestetään Norjan Altassa 28.-30.3.2025. Kilpailu on tarkoitettu 15-25-vuotiaille nuorille Suomesta, Ruotsista ja Norjasta. Kilpailussa noudatetaan Barentsin kansainvälistä toimintalinjaa toteutustavan ja kilpailun sääntöjen suhteen. Kansainväliseksi osallistujatavoitteena on asetettu 1090 henkilöä, johon sisältyvät urheilijat sekä tuomarit, valmentajat, joukkueenjohtajat, vapaaehtoiset ja muut taustahenkilöt. Suomesta tavoitellaan 230 osallistujaa.

Kesä- ja talvilajit päätetään Barentsin Urheilukomitean kokouksissa toimintalinjojen mukaisesti. Päätöksiin vaikuttavat lajin olosuhteet sekä 15-25-vuotiaiden harrastajamäärät Barentsin alueella. Myös lajien omat toiveet otetaan huomioon. Barentsin Urheilukonferenssin päätöksellä paraurheilijoiden osallistuminen on mahdollista kaikissa lajeissa, jos kaikista maista saadaan osallistujia ja järjestävä seura saa tuen järjestämiseen.



Barents urheilun tavoitteena on kehittää lajiliittoyhteistyötä pitämällä tapaamiset talvi- ja kesälajien kesken. Vuoden 2025 aikana tapaamiset pidetään talvilajien kanssa, johon kuuluu neljätoista (14) talvilajia: Telinevoimistelu, Team Gym, Mattocurling (para), Sulkapallo, Koripallo, Maastohiihto (para), Futsal, Ampumahiihto, Salibandy, Hiihtosuunnistus, Uinti (para), Pöytätennis (para), taitoluistelu ja jääkiekko.

BARENTS URHEILU **TAVOITTEET 2025**

- Young Leaders in Barents (YLIB) aktivointi kansalaistoimintaan

- Lajiliittoyhteistyön kehittäminen

BARENTS URHEILU **TOIMENPITEET 2025**

- Nuorten osallisuushankkeen tapaamiset ja työpajatoiminta nuorten toivomilla sisällöillä

- Lajiliittojen yhteydenotot ja tietoisuuden lisääminen Barentsin toiminnasta

BARENTS URHEILU / SEURANTA JA ARVIOINTI 2025

- YLIB-nuorilla on käytössä vuosikello
- Barents Games kesälajien (14) lajiliittotapaamiset pidetty
- Toteutuneet tilaisuudet ja tapahtumat
- Kerätyt palautteet osallistujilta sekä tilaajilta

BARENTS URHEILU 2025	Tilaisuuksia / Tavoite	Tilaisuuksia / Toteutunut	Toteutumipaikka	Osallistujia / Tavoite	Osallistujia / Toteutunut
Kokoukset					
Barents Urheilun toimikunta	4			36	
Barents Sport Committee	4			36	
YLIB-työryhmä	4			16	
Nuorten johtajien tapaamiset (Suomen YLIB)	3			12	
Kansainvälisten toimikuntien yhteiskokous	1		Alta	15	
Barents Winter Games 2025, Alta	1		Alta	230	
Kehittämistilaisuudet					
YLIB, Nuoret johtajat -kansainväliset tapaamiset (Erasmus)	2			30	
Lajiyhdyshenkilöiden tapaamiset	2			30	
Lajiliittojen Yhteistyöpalaverit	2			30	
Tiedotustilaisuudet Suomen joukkue kohti talvikisoja	1			30	
Barents Summer Games 2026, Oulu					
Suunnittelupalaveri järjestävät urheiluseurat	1			50	
Yhteistyökumppanitapaamiset	2			20	
Puheenvuorot					
BU toiminnan esittelyt	2			50	
YHTEENSÄ	29			585	

6. Lasten ja nuorten liikunta



Kuva: Lapin Liikunta ry:n strategiasta 2022-2026

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-kokonaisuutta. Lisäksi toteutetaan yhteishankkeita muiden aluejärjestöjen kanssa.

Vuonna 2025 lasten ja nuorten liikunnan **painopisteinä** ovat: **Verkostotyön edelleen kehittäminen, oto-kouluttajaverkoston laajentaminen sekä vaka-, koulu- ja oppilaitosten henkilökunnan kouluttaminen.**

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.

Vuoden 2025 painopistealueiksi valitaan **varhaiskasvatuksen, koulun ja oppilaitosten henkilöstö.**

Sparraukset ja kehittämistilaisuudet

Sparrauksissa **tarjotaan asiantuntija-apua toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen.** Tuemme kuntia ja yksiköitä muun muassa hakemusten työstöissä, toiminnan käynnistämisessä sekä jaamme hyviä käytäntöjä ja malleja. Sparraustilaisuuksissa keskustellaan varhaiskasvatusyksikön, koulun tai oppilaitoksen etenemisestä Liikkuvat-kokonaisuuden toteutuksessa ja 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.

Vuoden 2025 tavoitteena on käydä **sparrauskeskusteluita** oppilaitosten rehtoreiden kanssa ja saada lisää oppilaitoksia rekisteröitymään ja toteuttamaan Liikkuva opiskelu -ohjelmaa.

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 Rovaniemen koulutuskuntayhtymän kanssa (REDU), ja tapahtuman rastipisteiden suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat heidän opiskelijansa.

Vuoden 2025 Sporttiparkin tavoitteena on saada **yli 1100 koululaista ja opiskelijaa liikkeelle** neljän päivän aikana.

Kaikille Lapin alakouluikäisille avoin ja matalan kynnyksen **Sporttileiri** järjestetään kesäkuun alussa vuonna 2025. Yhteistyötä tehdään Ounasrinteen koulun, Rovaniemen kaupungin sekä alueen

urheiluseurojen kanssa. Sporttileirin suunnittelussa ja toteutuksessa pääteemana on **leiriläisten turvallinen toimintaympäristö**. Leiri halutaan kiusaamisesta vapaaksi vyöhykkeeksi. Leirillä tullaan toteuttamaan normaaliin tapaan rinnakkain yleisleiri, lajileirejä sekä soveltavan liikunnan leiri. Osallistujatavoite on 160 leiriläistä.

Lisää Liikettä -hanke

Lisää Liikettä -hanketyön tavoitteina on edistää Liikkuvat-kokonaisuuden toteuttamista alueellisesti. Kokonaisuuteen kuuluu lasten ja nuorten liikunnan osalta Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu sekä Liikkuva opiskelu -ohjelmat. Tarkoituksena on **varhaiskasvatuspäivien sekä opiskelupäivien aikaisen aktiivisuuden lisääminen**. Hanketyötä toteutetaan henkilöstöä kouluttaen, sparraten ja verkostotyötä tehden.

Lisää liikettä -hanketyön osalta panostetaan **verkostotoiminnan kehittämiseen** ja **Nykytilan arviointi -lomakkeen** hyödyntämiseen. Varhaiskasvatuksen osalta edistetään yksiköiden lähtemistä mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan sekä saamaan yksiköiden johtajille työkaluja liikuntamyönteisen arjen kehittämiseksi. Ohjelmaa toteuttaville ja siitä kiinnostuneille järjestetään yhteinen verkostotapaaminen 11.-12.2.2025 yhdessä Lapin aluehallintoviraston ja Liikkuvat-kokonaisuuden kanssa.

Verkostotyö

Lapin Liikunta on koordinaattorina ja koollekutsujana **Harrastamisen Suomen mallin Lapin verkostossa, Lapin Liikkuva varhaiskasvatus -verkostossa, Lapin Liikkuva koulu -verkostossa, Lapin Liikkuva opiskelu -verkostossa ja Rovaniemen Liikkuva koulu -verkostossa.**

Vuoden 2025 tavoitteena on kehittää jo perustettuja verkostoja mm. laajentamalla osallistujakuntaa erityisesti Etelä-Lapin ulkopuolelta. Lapin Liikunta järjestää yhteistyössä Lapin aluehallintoviraston sekä Opetushallituksen Liikkuvat-kokonaisuuden kanssa **verkostotapaamisen Levillä 11.-12.2.2025**. Tapaamiseen kutsutaan kaikkien edellä mainittujen verkostojen jäseniä. Lasten ja nuorten verkostotapaamisten teemoissa korostuu liikuntaneuvonta. Lapin Liikkuva varhaiskasvatusverkostoa hyödynnetään Lapin Liikunnan Yhdessä Liikkuen- Perheiden voima - hanketyössä.



**HARRASTAMISEN
SUOMEN MALLI**

Hankeavustusten myötä Koulu PT -toiminta on lisääntynyt myös Lapissa, ja tarve omalle verkostolle on kasvanut. Lapin Liikunta koordinoi yhdessä Pohjois-Karjalan, Pohjois-Savon ja Etelä-Savon Liikunnan kanssa Itä-Suomen ja Lapin yhteistä Koulu PT -verkostoa, jonka tavoitteena on tukea ammattilaisia kouluissa tarjottavan liikuntaneuvonnan kehittämisessä.

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA **TAVOITTEET 2025**

- Verkostotyön edelleen kehittäminen
- Varhaiskasvatus-, koulu- ja oppilaitosten henkilökunnan kouluttaminen
- OTO-kouluttajaverkoston laajentaminen

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA **TOIMENPITEET 2025**

- Verkostoja saadaan laajennettua ja niiden toimintaa tehostettua. Lapin Liikkuvat-verkostotapaamisen järjestäminen 11.-12.2.2025.
- Tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan turvallinen toimintaympäristö
- Lapin AMK-opiskelijoiden ja LPT-aikuisopiskelijoiden hyödyntäminen eri koulutuksien ja tapahtumien järjestämisessä.

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA / SEURANTA JA ARVIOINTI 2025

- Kerätty palaute osallistujilta sekä tilaajilta
- Pidettyjen tilaisuuksien, tapahtumien ja toimenpiteiden määrä
- Järjestettyjen verkostotapaamisten määrä
- Liikkuvat-kokonaisuuden yksiköiden rekisteröitymisprosentit Lapissa: Vaka 66%>75%, Koulu 100%>100%, Opiskelu 69%>75%

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA 2025	Tilaisuuksia / Tavoite	Tilaisuuksia / Toteutunut	Toteutumisaikka	Osallistujia / Tavoite	Osallistujia / Toteutunut
Koulutukset					
Varhaiskasvatus	5			100	
Ihan Pihalla	2				
Muut (Nassikkapaini, Motoristen taitojen havainnointi)	3				
Perusopetus	8			100	
Toiminnallinen oppiminen	5				
Muut (Uutta buugia LK-toimintaan, jonot mataliksi)	3				
Oppilaitos	5			50	
Sumeneeko ajatus? Toiminnallinen oppiminen freesaa! -työpajat	5				
Vertaisohjaajat	15			200	
Välkkärit	10				
Liikuntatutor	2				
Vamos Välkälle	3				
Ohjaajakoulutukset	6			60	
Parkki	3				
Leiri	3				
Verkostotoiminta	13			155	
Lapin Harrastamisen Suomen malli - verkosto	3			20	
Varhaiskasvatus-, Koulu- ja Opiskelu- verkostot	7			120	
Koulu PT-toiminta	3			15	
Tapahtumat	6			2160	
Sporttileiri	1			160	
Sporttiparkki ja Kemin BeActive	5			2000	
Sparraukset ja kehittämistilaisuudet	15			40	
Sparraus, Lisää liikettä, varhaiskasvatus					
Sparraus, Lisää liikettä, perusopetus					
Sparraus, Lisää liikettä, oppilaitos					
YHTEENSÄ	58			2865	

7. Aikuisten ja ikäihmisten liikunta



Kuva: Lapin Liikunta ry:n strategiasta 2022-2026

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 Liikkuvatkokonaisuutta. Lisäksi toteutetaan yhteishankkeita muiden aluejärjestöjen kanssa.

Vuonna 2025 Aikuisten ja ikäihmisten liikunnan **painopisteinä** ovat: **Lähe sieki liikkeelle-** ja **Kunnon Mummola -**tapahtumista saatavan datan monipuolisempi hyödyntäminen, yhteistyö Lapin hyvinvointialueen elintapaohjaukseen liittyvän hankkeen kanssa, kuntien tukeminen liikuntaneuvonnan kehittämistyössä sekä **työpäivän aikaisen liikkeen potentiaalin esille tuonti**.

Koulutukset, luennot ja puheenvuorot

Järjestämme erilaisia **terveysliikunnan koulutuksia** sekä **luentoja** muun muassa työyhteisöille sekä terveyden edistämisen työtä tekeville ammattilaisille. **Työyhteisöille** suunnattujen koulutusten ja luentojen tavoitteena on tuoda esille helppoja tekoja ja menetelmiä liikkuvampaan työelämään. **Terveyden edistämisen ammattilaisille** suunnattujen koulutusten ja luentojen tavoitteena on tarjota uusia työkaluja sekä motivaatiota terveyden edistämisen työhön, kuten liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämiseen. Näiden lisäksi osallistumme erilaisiin tilaisuuksien **puheenvuorojen** kautta ja toteutamme koulutuksia **aikuisryhmien vetäjille** ja **vertaisohjaajille**. Koulutusten tavoitteena on rohkaista ja tukea osallistujia innostamaan muita liikkumaan sekä lisätä osallistujien tietoisuutta muun muassa liikkumisen suosituksista. **Opiskelijoille** järjestämme testauskoulutuksia tapahtumiemme toteutukseen liittyen.

Vuoden 2025 koulutusten, luentojen sekä puheenvuorojen isoina teemoina ovat **työpäivän aikainen liike ja työyhteisöjen hyvinvointikulttuuri, liikuntaneuvonnan palveluketjujen kehittäminen** sekä **ikäihmisten lihasvoimaharjoittelun tärkeys**.

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 vyötärön ympäröityksen 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.

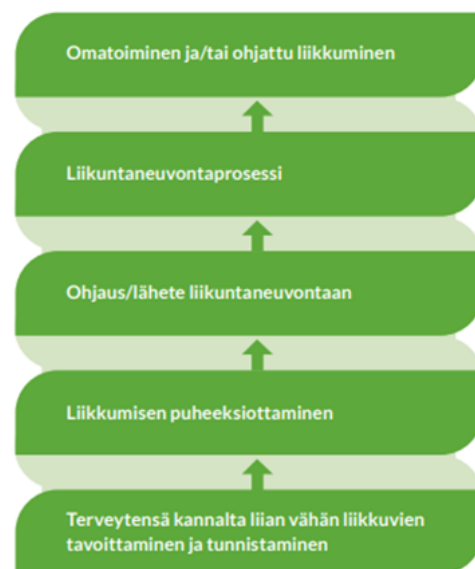
Vuoden 2025 tärkeimpänä painopisteenä on tapahtumista saatavan **datan monipuolisempi hyödyntäminen**.

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 2025 liikuntaneuvonnan kehittämistyön teemana on **yhteistyö** Lapin hyvinvointialueen ”Tukea jaksamiseen elintapaohjauksen keinoin – ravitsemuksen ja liikunnan edistämisen koordinaatio- ja yhdyspintarakenteen kehittäminen Lapissa” -hankkeen kanssa. Hankkeen tarkoituksena on laatia selvitys elintapaohjauksen nykytilasta Lapissa ja kartoittaa elintapaohjauksen sidosryhmät. Selvityksen pohjalta luodaan elintapaohjaukseen liittyvän liikunnan ja hyvän ravitsemuksen edistämisen koordinaatio- ja yhdyspintarakenne maakunnallisella ja paikallisella tasolla, ja käynnistetään koordinaatio- ja

yhdyspintarakenne pilottikuntien alueella. Hanke luo pohjan tulevaisuuden vaikuttavalle toiminnalle, jossa liikkumisen ja ravitsemuksen edistämistä pystytään hyödyntämään työvälineenä hyvinvointialueella, kunnissa ja niiden yhdyspinnoilla elintapaohjauksen kontekstissa. Lisäksi tärkeänä painopisteenä vuonna 2025 on **kunnille tarjottava tuki** liikuntaneuvonnan kehittämistyössä.

Kuvat: Liikuntaneuvonnan palveluketju ja Liikuntaneuvonta on osa elintapaohjausta, Liikkuva aikuinen-ohjelma

Ikiliikkuville lisää liikettä -hanke

Ikiliikkuville lisää liikettä -hankkeen tavoitteena on **kehittää ja pilotoida yli 65-vuotiaille suunnattuja liikuntapalveluja** sekä **vertaisohjaajakoulutusta ja kartoittaa** sekä **edistää alueellisia verkostoja**. Hanke toteutetaan yhteistyössä kuuden liikunnan aluejärjestön kanssa ja sitä rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Hankkeen toteutusaika on 1.5.2023-30.4.2025.



Lapin alueella hankkeen painopiste vuonna 2025 on **VoiTas-ohjaajakoulutusten järjestämisessä**. VoiTas- eli voima- ja tasapainoharjoittelun koulutusten tavoitteena on jakaa voima- ja tasapainoharjoitteluun liittyvää tietotaitoa muun muassa iäkkäiden liikuntaa ohjaaville henkilöille.

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** ja tarjoamme eri kokoisille työyhteisöille tukea, työkaluja ja toimivia käytäntöjä liikunta-aktiivisuuden kehittämiseen ja ylläpitoon.

Töissä vietetään vuodessa aikaa noin 1600 tuntia. Kun työpäivään lisää liikettä, kokonaisliikunnan määrä kasvaa kuin huomaamatta. Parhaimmillaan **liikunta on osa hyvää työpäivää**. Vuonna 2025 tärkeimpänä teemana on **työpäivän aikaisen liikunnan potentiaalinen hyödyntäminen**. Tavoitteena on päästä järjestämään teemaan liittyen **sparraus- ja kehittämistapaamisia** lappilaisten työnantajien kanssa sekä tuoda teemaa erilaisiin tilaisuuksiin esimerkiksi **puheenvuorojen** kautta. Lisäksi tavoitteena on tarjota etenkin **johdolle** sekä **esihenkilöille** uusia ideoita ja näkökulmia siihen, miten työpaikan tarjoamat mahdollisuudet sekä myönteinen asenneilmapiiri voivat edistää työyhteisön liikkumista.

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. Vuoden 2025 tavoitteena on se, että **kuntakumppanuus on koordinoitumpaa ja kuntavaalien vaikuttamistyössä liikunta tuodaan esille**.

Syksyllä 2025 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 seuraturkihaku, Liikkuvat-kokonaisuuksien toteutus Lapissa, koulutukset ja tapahtumat, verkostotyöskentely kuntien tukena sekä Lapin Urheilugaala.

**AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN
LIIKUNTA / TAVOITTEET 2025**

- Tapahtumista saatavan datan monipuolisempi hyödyntäminen
- Yhteistyö Lapin hyvinvointialueen kanssa
- Kuntien tukeminen liikuntaneuvonnan kehittämistyössä
- Työpäivän aikaisen liikkeen potentiaalin esille tuonti

**AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN
LIIKUNTA / TOIMENPITEET 2025**

- Tapahtumista saatavan datan käytön mahdollisuuksien sekä yhteistyökumppaneiden kartoittaminen
- Kuntien sparraukset ja koulutus
- Työyhteisöjen sparraukset ja koulutus
- Lapin liikuntaneuvonta- ja Lapin Työpaikkaliikunta -verkostojen aktiivinen toiminta

AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN LIIKUNTA / SEURANTA JA ARVIOINTI 2025

- Kerätty palaute osallistujilta, tilaajilta sekä muilta mukana olleilta
- Verkostojen kokoontumiset
- Sparrauksien ja kehittämistilaisuuksien määrä
- Kunnista mukana verkostoissa sopimuksella 80%
- Liikuntaneuvontaa järjestävien kuntien määrä Lapissa 9 >10
- Kuntien arvio aluejärjestöjen tuesta liikuntaneuvonnan kehittämistyössä 6,5/10 > 8/10

AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN LIIKUNTA 2025	Tilaisuuksia / Tavoite	Tilaisuuksia / Toteutunut	Toteutumispaikka	Osallistujia / Tavoite	Osallistujia / Toteutunut
Koulutukset					
Liikuntaneuvontakoulutus	1			20	
Liikkuva työelämä -koulutus	1			20	
Testauskoulutukset	10			80	
Liikkujan Apteekki -koulutukset	1			10	
Ikäihmisten VoiTas -koulutukset	3			30	
Tapahumat					
Lähe sieki liikkeelle	10			500	
Kunnon Mummola	10			500	
Työhyvinvointikokonaisuudet	8			150	
Verkostotoiminta					
Lapin Työpaikkaliikunta -verkosto	2			40	
Lapin Liikuntaneuvonta -verkosto	2			30	
Pohjois-Suomen liikuntaneuvonta -verkosto	2			15	
Liikunnan kuntafoorumi	2			30	
Sparraukset / Kehittämistilaisuudet					
Liikuntaneuvonta	5			10	
Liikkuva työelämä	5			10	
Ikäihmiset	2			5	
Kuntakiertue	4			30	
YHTEENSÄ	68			1480	

8. Yhdessä Liikkuen-Perheiden voima -hanke

Lapin Liikunta ry toimii Yhdessä liikkuen-Perheiden Voima -hankkeen toteuttajana ja se on osa Opetus- ja kulttuuriministeriön **Suomi liikkeelle -ohjelmaa**. Toteutusaika on **1.9.2024-31.12.2025**, ja hankkeen käytännön toimet on suunniteltu toteutettavaksi vuonna 2025.

Hankkeen kokonaiskustannukset ovat **100 000 euroa**, joista **omavastuuosuus 25 %**. Maantieteellinen laajuus kohdistuu **lounaisen Lapin palvelualueelle**, tarkemmin Ylitornion, Tornion, Keminmaan, Kemin, Tervolan ja Simon kuntiin. Kohderyhmät ovat **neuvolapalveluiden henkilökunta ja vähän liikkuvat lapsiperheet**.

Tavoitteet

Hankkeen tavoitteena on **vaikuttaa** neuvolapalveluiden henkilökunnan ja lapsiperheiden vanhempien **asenteisiin liikunnallista elämäntapaa kohtaan**, mikä heijastuu välillisesti myös perheiden lapsiin. Hankkeelle on asetettu **kolme tavoitetta**:

1. Neuvolahenkilökunnan liikunnan edistämisen taidot kehittyvät ja asenteet muuttuvat liikkuvan elämäntavan lisäämisen puolesta.
2. Lapsiperheiden liikunnallisuus lisääntyy ja vanhempien asenne liikkumista kohtaan paranee.
3. Lapset saavat hyvän lähtökohdan kohti liikunnallista elämäntapaa vanhempien esimerkin kautta.

Työpakettit

Toiminnan **painopisteet** jakautuvat **työpaketteihin** ja niiden kautta käytännön toimintaan. Työpakettien tarkoituksena on pitää toiminta suunnitelmallisena ja hanke aikataulussa. Hankkeelle on luotu **kolme työpakettia**:

1. Neuvolahenkilökunnan ja perheiden seuranta liikkuvan elämäntavan edistämässä
 - Yhteistyösopimus Lapin hyvinvointialueen kanssa.
 - Luodaan ja tuotetaan erilliset seurantakyselyt neuvolahenkilökunnalle ja vanhemmille (alkukartoitus-, loppu- ja palautekyselyt).
2. Neuvolatoiminnan panostus kohti liikkuvaa elämäntapaa
 - Suunnitellaan ja toteutetaan käytännön työpajat neuvolahenkilökunnalle, sisältönä konkreettiset keinot siitä, miten auttaa vähän liikkuvia perheitä paremmin kohti liikkuvampaa elämäntapaa.
3. Liikkuva elämäntapa osaksi perheen arkea
 - Jalkautetaan toiminta ja toteutetaan matalan kynnyksen liikkumista valittujen perheiden kanssa.
 - Henkilökohtaiset tapaamiset perheiden kanssa, 3–6 kertaa.

Koulutukset

Hankkeen aikana suunnitellaan ja toteutetaan koulutustyöpajoja neuvolapalveluiden henkilökunnalle. Työpajojen teema ja sisältö painottuvat **perheen, erityisesti lasten, liikkumattomuuden puheeksi ottamiseen sekä liikkumisen merkitykseen lapsiperheiden arjessa**. Tavoitteena on toteuttaa yksi työpaja jokaisen kohdekunnan neuvolapalveluille keväällä 2025. Työpajojen tueksi toteutetaan seurantakysely, jossa kartoitetaan henkilökunnan tietotaitoa liikunnan edistämässä sekä asenteita liikkumista kohtaan.

Tapaamiset

Hankkeen toimintaa markkinoidaan neuvoloiden avulla lapsiperheille esitteillä sekä henkilökunnan tuella. Tarkoituksena on saada jokaisesta kohdekunnasta lapsiperheitä mukaan toimintaan ja järjestää heidän kanssaan 3-6 henkilökohtaista tapaamiskertaa, joissa käydään läpi perheen liikkumistottumuksia ja annetaan neuvontaa perheen arkiliikunnan tukemiseksi ja rutiinien luomiseksi.

YHDESSÄ LIIKKUEN – PERHEIDEN VOIMA 2025	Tilaisuuksia / Tavoite	Tilaisuuksia / Toteutunut	Toteutumisaikka	Osallistujia / Tavoite	Osallistujia / Toteutunut
Koulutukset (työpajat)					
Ylitornion neuvolapalvelut	1		Ylitornio	2	
Tornion neuvolapalvelut	1		Tornio	17	
Kemin ja Keminmaan neuvolapalvelut	1		Kemi / Keminmaa	10	
Tervolan neuvolapalvelut	1		Tervola	2	
Simon neuvolapalvelut	1		Simo	2	
Tapaamiset					
Ylitornion lapsiperheet	6		Ylitornio	12	
Tornion lapsiperheet	12		Tornio	24	
Keminmaan lapsiperheet	6		Keminmaa	12	
Kemin lapsiperheet	12		Kemi	24	
Tervolan lapsiperheet	6		Tervola	12	
Simon lapsiperheet	6		Simo	12	
Ohjausryhmä	5		Microsoft Teams	20	
YHTEENSÄ	58			149	

9. Yhteenveto lukuina

LAPIN LIIKUNTA 2025	Tilaisuuksia / Tavoite	Tilaisuuksia / Toteutunut	Osallistujia / Tavoite	Osallistujia / Toteutunut
Hallinto	10		150	
Seuratoiminta	66		805	
Barents Urheilu	29		585	
Lasten ja nuorten liikunta	58		2865	
Aikuisten ja ikäihmisten liikunta	72		1830	
Yhdessä liikkeelle-Perheiden Voima -hanke	58		149	
YHTEENSÄ	293		6384	

10. Taloussuunnitelma / Lapin Liikunta ry

Lapin Liikunta Ry
EmCe 2024 (8.24.04)

Tuloslaskelma, TA 2025
EUR

17.10.2024 13:19 Sivu 1
LAPIN LIIKUNTA RY

	Budjetti
	01.01.2025
	31.12.2025
VARSINAINEN TOIMINTA	
TUOTOT	
OSANOTTOMAKSUT	80 000,00
MUUT TUOTOT	
MUUT TUOTOT	81 000,00
HANKE YM. VASTAAVAT TULOT	156 290,00
MUUT TUOTOT	237 290,00
TUOTOT	317 290,00
HENKILÖSTÖKULUT	
PALKAT JA PALKKIOT	-266 240,00
ELÄKEKULUT	-45 000,00
MUUT HENKILÖSIVUKULUT	-20 260,00
HENKILÖSTÖKULUT	-331 500,00
POISTOT	-2 000,00
MUUT KULUT	
VUOKRAKULUT	-29 000,00
ULKOPUOLISET PALVELUT	-92 100,00
MATKA, MAJOITUS, OSANOTTOMAKSUT	
HENKILÖKUNTA	-20 000,00
TOIMINTAAN OSALLISTUVAT	-45 950,00
MATKA, MAJOITUS, OSANOTTOMAKSUT	-65 950,00
MATERIAALIKULUT	-5 500,00
MUUT TOIMINTAKULUT	-15 400,00
MUUT KULUT	-207 950,00
VARSINAINEN TOIMINTA	-224 160,00
VARAINHANKINTA	
TUOTOT	
JÄSENMAKSUT JA MYYNTITOIMINTA	11 000,00
TUOTOT	11 000,00
VARAINHANKINTA	11 000,00
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-213 160,00
YLEISAVUSTUKSET JA HANKETUET	
TOIMINTA-AVUSTUS	203 000,00
YLEISAVUSTUKSET JA HANKETUET	203 000,00
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	-10 160,00

11. Taloussuunnitelma / Barents Urheilu

Lapin Liikunta Ry
EmCe 2024 (8.24.04)

Kohteiden tuloslaskelma, BU TA 2025
45 Barents Urheilu (EUR)

17.10.2024 13:21 Sivu 1
LAPIN LIIKUNTA RY

	Budjetti
	01.01.2025
	31.12.2025
VAR SINAINEN TOIMINTA	
HENKILÖSTÖKULUT	
PALKAT JA PALKKIOT	-26 000,00
HENKILÖSTÖKULUT	-26 000,00
MUUT KULUT	
ULKOPUOLISET PALVELUT	-20 000,00
MATKA, MAJOITUS, OSANOTTOMAKSUT	
HENKILÖKUNTA	-1 150,00
TOIMINTAAN OSALLISTUVAT	-16 000,00
MATKA, MAJOITUS, OSANOTTOMAKSUT	-17 150,00
MUUT TOIMINTAKULUT	-850,00
MUUT KULUT	-38 000,00
VAR SINAINEN TOIMINTA	-64 000,00
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-64 000,00
YLEISAVUSTUKSET JA HANKETUET	
TOIMINTA-AVUSTUS	39 000,00
YLEISAVUSTUKSET JA HANKETUET	39 000,00
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	-25 000,00