



**VUOSISUUNNITELMA 2026**

**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.  | Yhteenveto lukuina .....                   | 29 |
| 9.  | Taloussuunnitelma / Lapin Liikunta ry..... | 30 |
| 10. | Taloussuunnitelma / Barents Urheilu .....  | 31 |

## 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, uusi lupa- ja valvontavirasto, muut liikunnan aluejärjestöt, Suomen Olympiakomitea, Suomen Paralympiakomitea, lajiliitot, Liikkuvat -kokonaisuus ja Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä Barents alueet Suomessa, Ruotsissa ja Norjassa.

**Toimintaa ohjaavat** 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 143**

- Urheiluseuroja 115
- Laji- ja piirijärjestöjä 6
- Kuntia ja maakuntaliitto 18
- Oppilaitoksia 4

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

---

varajäsentä. 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, toiminnanjohtajan sijainen 31.3.2026 asti

Oskari Aikio, Terveysliikunnan kehittäjän sijainen 31.3.2026 asti

### **Tulevan vuoden nostot**

Vuonna 2026 aloitamme **uuden strategian** valmistelun. Strategiatyössä tullaan hyödyntämään henkilöstön, hallituksen ja sidosryhmien osaamista sekä näkemyksiä. Strategian tavoitteena on linjata toiminnan painopisteet, kehittämistarpeet sekä vaikuttavuustavoitteet tuleville vuosille.

## 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 kehittämistuessa ja Liikunnallisen elämäntavan -hankkeissa.

Toimintaamme ohjaavat seuraavat arvot: **asiantuntijuus, luovuus ja eettisyys**. Perustamme toimintamme asiantuntijuuteen liikunnan ja urheilun alalta. Asiantuntemus merkitsee luotettavuutta yhteistyökumppanina sekä hyvää laatua ja vaikuttavuutta lappilaisten hyvinvoinnin ja liikuntaharrastuksen edistämisessä. Asiantuntijuudellamme toteutamme myös yhteiskuntavastuutamme. Arvostamme muuttuvan maailman edellyttämää jatkuvaa ja ennakkoluulotonta kehittämistä. Etsimme aktiivisesti uusia, entistä tehokkaampia tapoja toimia tavoittaaksemme yhä useampia lappilaisia liikunnan ja urheilun pariin. **Lapin omaleimaisuus on vahvuutemme ja innovaatioiden lähteemme**. Edistämme tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja oikeudenmukaisuutta kaikessa toiminnassamme. Edellytämme liikunta- ja urheilutoiminnassa eettisesti kestävien toimintaperiaatteiden noudattamista. Toimimme aina ja kaikessa puhtaan urheilun puolesta.

---

Lapin Liikunnan tasa-arvo ja yhdenvertaisuusasioita on rakennettu ja arvioitu järjestelmällisesti vuodesta 2017. Lapin Liikunta edistää yhdenvertaisuuden toteutumista sekä ehkäisee suoraan 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 tuetaan muun muassa Liikkuvat-kokonaisuuden paikallista ja alueellista toteuttamista sekä edistetään liikunnan harrastamista 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/>.



---

**Suomen Liikunnan Alueet ry** on Liikunnan aluejärjestöjen palvelu- ja yhteistyöjärjestö. Sen tehtävänä on **koordinoida 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. Alueet ry:n toiminnan **painopisteet** jakautuvat kolmeen osaan: **vaikuttamiseen, vuorovaikutukseen/viestintään** ja **varainhankintaan**. Suomen Liikunnan Alueet ry:n verkkosivut <https://www.suomenliikunnanalueet.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. 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**. Lisäksi 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.

Vuonna 2026 seuratoiminnan **painopisteinä** ovat: **Kehittämistoimenpiteet**, joissa huomioidaan jäsenseuroille toteutetusta **nykytila-analyysistä nousseet tarpeet** sekä **vastuullisuusosioiden sisällyttäminen kaikkiin koulutuskokonaisuuksiin**. Lisäksi vuosien 2025-2027 aikana **tuetaan**

---

**kuntien ja seurojen välistä yhteistyötä** niin, että jokaisessa Lapin kunnassa on elinvoimaista seuratoimintaa oman tai toisen kunnan urheiluseuran tuottamana.

### Koulutukset

Elinvoimaisen seuratoiminnan tukemiseksi tarjoamme seurojen toimihenkilöille koulutusmahdollisuuksia, jotka auttavat kehittämään seuran toimintaa **hyvän hallinnon, työnantajana toimimisen, verotusasioiden ja vastuullisen seuratoiminnan** osalta. Vuonna 2026 **sovittelutoiminta** ja **ristiriitatilanteiden ennaltaehkäisy** nousevat uusiksi palvelu- ja koulutuskokonaisuuksiksi seuroille. Koulutuksia suunnitellaan ja kehitetään yhdessä jäsenseurojen, Liikunnan alueiden, Paralympiakomitean ja Olympiakomitean kanssa. Seurakoulutukset tukevat urheiluyhteisön vastuullisuusohjelmaa ja eettisiä periaatteita.

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.

### Verkostotoiminta

**Seurafoorumi** on paikallinen urheiluseurojen, kuntien ja aluejärjestöjen yhteistyöfoorumi, jonka toiminta on kaikille avointa. Seurafoorumi 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. Lapin Liikunnan tehtävänä on **edesauttaa kuntia ja seuroja tekemään yhteistyötä sekä perustaa seuraparlamentteja**. Lapin Liikunnan rooli on auttaa toiminta alkuun ja tuoda näkökulmia liikunnan päätöksentekoon seurojen näkökulmasta. Vuonna 2026 **tavoitteemme on tukea uusia kuntia** tuomalla olemassa oleviin seurafoorumeihin näkökumia ja sisältöjä, mikä palvelee kunnassa olevaa seura- ja järjestötoimintaa.

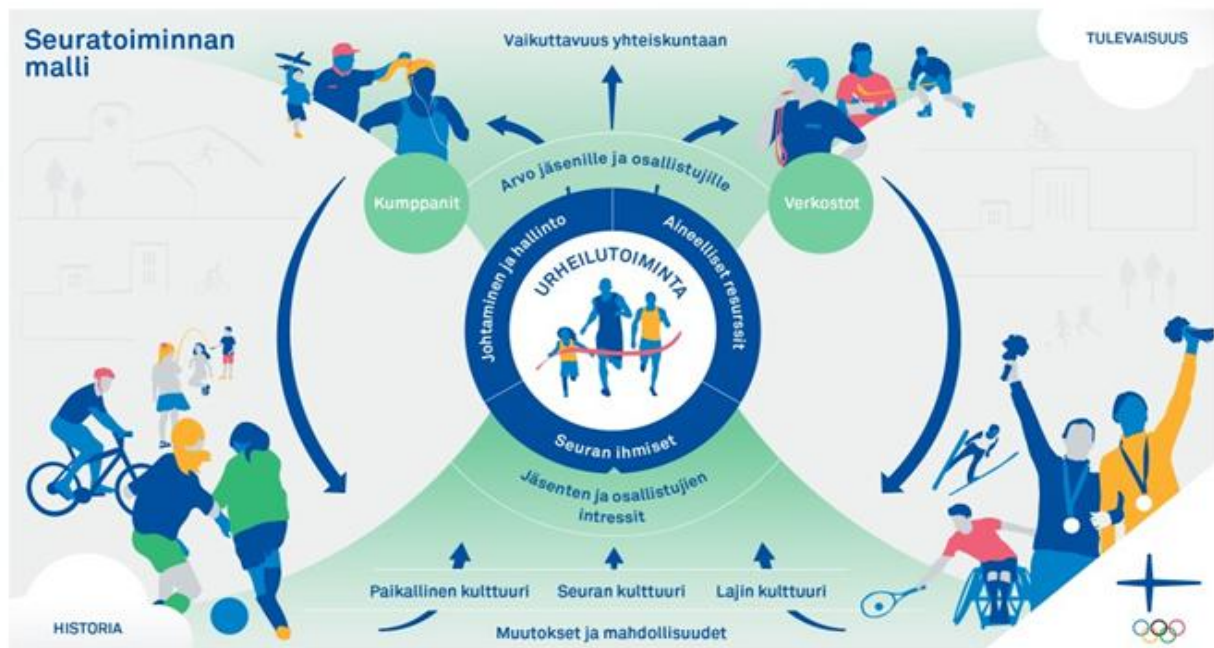
Vuonna 2026 Lapin Liikunnan koordinoima **Lapin seuraverkoston** tavoitteena on **jakaa ajankohtaista tietoa, kehittää seuratoimintaa ja edistää oppimista yli lajirajojen**. **Avoimet Ovet -seurojen verkosto** edistää vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden mukaan tuloa seuratoimintaan Lapin alueella. Vuoden 2026 **tavoitteena on tukea koulutusten ja sparrausten avulla Lapin urheiluseuroja**, joilla ei vielä ole **soveltavan liikunnan toimintaa**, mutta jotka haluavat käynnistää sen. Seuroja sparraavat Lapin Liikunta, Paralympiakomitea sekä lajiliitot. Lapin Liikunnan rooli on koordinoida alueellista verkostoa. Verkosto kokoontuu 1-2 kertaa vuodessa.

### Sparraukset ja kehittämistilaisuudet

**Sparraamme** jäsenseurojamme seuratoiminnan kehittämistuen sekä muiden avustusten hakemisessa yhteisellä infolla ja seurakohtaisella neuvonnalla. 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**. Vuonna 2026 **tavoitteena** on osallistua kutsusta Lapin alueen seurojen auditointeihin lajiliittojen kanssa. Tähtiseurapolulle lähtevistä seuroista on tavoitteena saada uusia Tähtiseuroja lasten ja nuorten liikunnan tai aikuisliikunnan laatuseuroiksi ja syventää yhteistyötä seuran kehitystarpeiden mukaan.



*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 2026 gaala järjestetään **Rovaniemellä Santasport Lapin Urheiluopistolla 17.1.2026**. Osallistujatavoite on **400 henkilöä**.

## Avoimet ovet –urheiluseurojen tukihanke VOL2

Suomen Paralympiakomitean koordinoiman Avoimet ovet -hankkeen tavoitteena on **luoda kaikille avointa liikuntakulttuuria lisäämällä urheiluseurojen vetovoimaa soveltavan liikunnan ja paraurheilun järjestäjinä sekä kasvattaa palvelutarjonnan myötä toimintarajoitteisten henkilöiden yhdenvertaisia mahdollisuuksia osallistua seuratoimintaan liikkujina ja toimijoina**. Vuonna 2026 hankkeen yksi tärkeimmistä toimenpiteistä on **kutsua uusia jäseniä alueelliseen verkostoon** jakamaan kokemuksia ja ideoita hyvistä käytänteistä.

**SEURATOIMINTA /  
TAVOITTEET 2026**

- Lapin Liikunnan jäsenseuroille toteutetaan kehittämistoimenpiteitä kartoituskyselyn pohjalta
- Sovittelutoiminnan ja vastuullisuuden jalkautus
- Lapin kaikissa kunnissa on elinvoimaista seuratoimintaa

**SEURATOIMINTA /  
TOIMENPITEET 2026**

- Kuntien ja seuraverkostojen luominen yli kuntarajojen
- Jäsenseurat ovat osallistuvat hallinnon koulutuksiin, sis. vastuullisuusosion

**SEURATOIMINTA / SEURANTA JA ARVIOINTI 2026**

- Jäsenseuroja on palveltu kehittämistoimenpiteiden pohjalta
- Vastuullisuuskoulutuksiin on osallistunut jäsenseuroista 30%
- Toteutuneet tilaisuudet ja tapahtumat
- Kerätyt palautteet osallistujilta sekä tilaajilta

| SEURATOIMINTA 2026                                                  | Tilaisuuksia / Tavoite | Tilaisuuksia / Toteutunut | Toteutumispaikka | Osallistujia / Tavoite | Osallistujia / Toteutunut |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|------------------|------------------------|---------------------------|
| <b>Koulutukset</b>                                                  |                        |                           |                  |                        |                           |
| <b>Seurajohdon koulutukset</b>                                      | <b>15</b>              |                           |                  | <b>140</b>             |                           |
| Hyvä Hallinto -koulutus                                             | 4                      |                           |                  |                        |                           |
| Urheiluseuran rekrytointi                                           | 1                      |                           |                  |                        |                           |
| Urheiluseura Nuorten Työnantajana                                   | 2                      |                           |                  |                        |                           |
| Epäasiallisen käyttäytymisen ennaltaehkäisy urheilussa              | 4                      |                           |                  |                        |                           |
| Urheiluseuran talous -koulutus                                      | 1                      |                           |                  |                        |                           |
| Urheiluseuran verotus -koulutus                                     | 1                      |                           |                  |                        |                           |
| Yhteisöllisyys ja ihmisten johtaminen seurassa                      | 2                      |                           |                  |                        |                           |
| <b>Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset</b>                            | <b>15</b>              |                           |                  | <b>150</b>             |                           |
| 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                      |                           |                  |                        |                           |
| <b>Lasten liike -ohjaajakoulutukset</b>                             | <b>3</b>               |                           |                  | <b>50</b>              |                           |
| Lasten Liike -ohjaajakoulutus                                       | 2                      |                           |                  |                        |                           |
| Lasten Liike -jatkokoulutus                                         | 1                      |                           |                  |                        |                           |
| Tuki-infot (OKM:n seuroille kohdennetut tuet ja raportointi-info)   | 1                      |                           |                  | 15                     |                           |
| Seurasparraukset OKM:n seuratukeen                                  | 8                      |                           |                  | 20                     |                           |
| <b>Verkostotoiminta</b>                                             | <b>5</b>               |                           |                  |                        |                           |
| Seuraparlamentteihin osallistumiset ja aloitustilaisuudet           | 3                      |                           |                  | 30                     |                           |
| Avoimet Ovet -hanke verkostotapaamiset                              | 2                      |                           |                  | 20                     |                           |
| <b>Tapahtumat</b>                                                   |                        |                           |                  |                        |                           |
| Lapin Urheilugaala                                                  | 1                      |                           |                  | 350                    |                           |
| <b>Kehittämistilaisuudet</b>                                        | <b>5</b>               |                           |                  |                        |                           |
| Tähtiseura-auditoinnit ja tunnusten jakotilaisuudet                 | 4                      |                           |                  | 40                     |                           |
| Olympiakomitean yhteistyötapaaminen                                 | 1                      |                           |                  | 15                     |                           |
| <b>Puheenvuorot</b>                                                 |                        |                           |                  |                        |                           |
| <b>Kokoukset</b>                                                    |                        |                           |                  |                        |                           |
| <b>YHTEENSÄ</b>                                                     | <b>53</b>              |                           |                  | <b>830</b>             |                           |

## 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 näyttlee 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 enemmistö on nuoria.



Barents Urheilun tavoitteena on toteuttaa kilpailuja talvi- ja kesälajeissa osallistaen nuoria urheilijoita ja nuoria johtajia sekä 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.

Vuonna 2026 Barents Urheilun painopisteet ovat: lajiliittoyhteistyön kehittäminen ja Barentsin kesäkisojen koordinointi yhdessä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa.

### Barents Urheilu toimikunta

Suomen Barents Urheilua johtaa ja koordinoi Lapin Liikunnan alla oleva **Barents Urheilun toimikunta**, joka koostuu kahdeksasta jäsenestä, joista yksi on puheenjohtaja. Barents Urheilu toimikunnan tehtävänä on järjestää ja edistää 15–25-vuotiaille nuorille kansainvälistä urheiluvaihtoa, tukea heidän kasvuaan 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. Barents Urheilu toimikunta toimii laatimansa toiminta- ja taloussuunnitelman puitteissa, jotka vahvistetaan Lapin Liikunnan kokouksissa.

### 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 2026 järjestetään hankkeen **päätöstapaaminen** ja raportoidaan menneet hankevuodet. Nuorten aktiivinen osallistuminen on hankkeen onnistumisen kannalta ratkaisevaa. Hankkeen hallinnoinnista vastaa Lapin Liikunta ry.

### Tapahtumat

Vuonna 2026 aikana Suomen Barents Urheilu toimikunta mahdollistaa osallistumisen kesäkilpailuihin. **Barentsin Kesäkisat järjestetään Oulussa 21-23.8.2026**. Kilpailu on tarkoitettu 15–25-vuotiaille nuorille Suomesta, Ruotsista ja Norjasta. Kisojen järjestelyistä vastaa Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry.

Kilpailussa noudatetaan Barentsin kansainvälistä toimintalinjaa toteutustavan ja kilpailun sääntöjen suhteen. Kansainväliseksi osallistujatavoitteeksi on asetettu **1000 osallistujaa**, johon sisältyvät urheilijat, valmentajat, joukkueenjohtajat ja muut taustahenkilöt. Vapaaehtoisia tavoitellaan 250 osallistujaa, joilla on tärkeä rooli lajiosaamisen ja tapahtumajärjestämisen kannalta.



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 kesälajien kesken. Vuoden 2026 aikana tapaamisiin kuuluu neljätoista kesälajia: Paini, nyrkkeily, yleisurheilu, jalkapallo, jousiammunta, lentopallo & beach, boccia (para), golf, tennis, suunnistus, judo, pyöräily ja tanssi. Vuonna 2026 lajiliittoyhteistyön yhtenä painopisteenä on se, että Suomen Barents Games urheilijoille saataisiin kisoihin **yhtenäinen pukeutuminen**.

### **BARENTS URHEILU /** **TAVOITTEET 2026**

- Lisätä nuorten osallisuutta ja johtajuutta
- Lajiliittoyhteistyön vahvistaminen kesälajeissa
- Barentsin Kesäkisat 2026

### **BARENTS URHEILU /** **TOIMENPITEET 2026**

- Edistetään nuorten pääsyä Barentsin alueen organisaatioiden hallituksiin ja johtotehtäviin
- Laaditaan yhteinen toimintamalli lajiliittojen ja Barents Urheilun väliseen yhteistyöhön
- Tukea Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:tä Barentsin Kesäkisojen järjestelyissä

### **BARENTS URHEILU / SEURANTA JA ARVIOINTI 2026**

- Barents Games kesälajien (14) lajiliittotapaamiset pidetty
- Toteutuneet tapahtumat ja tilaisuudet
- Kerätyt palautteet osallistujilta sekä oma kysely suomen osallistujille

| <b>BARENTS URHEILU 2026</b>                          | Tilaisuuksia / Tavoite | Tilaisuuksia / Toteutunut | Toteutumispaikka | Osallistujia / Tavoite | Osallistujia / Toteutunut |
|------------------------------------------------------|------------------------|---------------------------|------------------|------------------------|---------------------------|
| <b>Kokoukset</b>                                     | <b>16</b>              |                           |                  | <b>130</b>             |                           |
| 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                      |                           |                  | 30                     |                           |
| <b>Barents Summer Games 2026, Oulu</b>               | <b>1</b>               |                           |                  | <b>250</b>             |                           |
| <b>Kehittämistilaisuudet</b>                         | <b>12</b>              |                           |                  | <b>120</b>             |                           |
| YLIB, Nuoret johtajat -kansainväliset tapaamiset     | 2                      |                           |                  | 30                     |                           |
| Lajiyhdysenkilöiden tapaamiset                       | 2                      |                           |                  | 30                     |                           |
| Lajiliittojen Yhteistyöpalaverit                     | 7                      |                           |                  | 30                     |                           |
| Tiedotustilaisuudet Suomen joukkue kohti talvikisoja | 1                      |                           |                  | 30                     |                           |
| <b>Barents Summer Games 2026, Oulu</b>               | <b>3</b>               |                           |                  | <b>70</b>              |                           |
| Suunnittelupalaveri järjestävät urheiluseurat        | 1                      |                           |                  | 50                     |                           |
| Yhteistyökumppanitapaamiset                          | 2                      |                           |                  | 20                     |                           |
| <b>Puheenvuorot</b>                                  | <b>2</b>               |                           |                  | <b>50</b>              |                           |
| <b>YHTEENSÄ</b>                                      | <b>34</b>              |                           |                  | <b>620</b>             |                           |

## 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 2026 lasten ja nuorten liikunnan **painopisteinä** ovat: **Verkostotyön edelleen kehittäminen, vaka-, koulu- ja oppilaitosten henkilökunnan kouluttaminen sekä tapahtumatoiminnan kehittäminen.**

### 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, lukioden 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.

Vuonna 2026 koulutusten painopistealueina ovat **varhaiskasvatuksen, koulun ja oppilaitosten henkilöstö**. Koulutuksia halutaan saada toteutumaan erityisesti sellaisissa kunnissa, jossa koulutuksia ei hetkeen ole järjestetty. Esi- ja perusopetuksessa täytyy edistää lasten ja nuorten liikunnallista elämäntapaa lain nojalla 1.8.2026 alkaen. Lapissa koulut ovat tässä tilanteessa eri lähtökohdissa. Tämän vuoksi vuonna 2026 tavoitteena on **tukea** erityisesti niitä kuntia, joissa toiminta ei ole aktiivista. Tämän lisäksi erityisesti **Lapin lukioita kannustetaan** lähtemään mukaan verkostotyöhön.

### 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 2026 tavoitteena on käydä **sparrauskeskusteluita** koulujen rehtoreiden kanssa ja saada lisää kouluja kehittämään omaa **Liikkuva koulu -toimintaansa**. Tämä tukisi myös koulujen edellytyksiä toteuttaa lakimuutoksen edellyttämiä asioita.

### Tapahtumat



**Sporttiparkki -liikuntakiertueen** keskeisinä tavoitteina ovat koulupäivän aikaisen liikunnan edistäminen ja harrastamisen tukeminen. Kiertue on suunnattu perusopetuksessa ja toisella asteella oleville oppilaille. 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. Tapahtuma toteutetaan yhteistyössä Santasportin kanssa, ja tapahtuman rastipisteiden suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat heidän opiskelijansa. Sporttiparkki-liikuntakiertueen lisäksi tavoitteena on lisätä myös pienempiä

tapahtumia ja tukea kuntia niiden järjestämisessä esimerkiksi BeActive- ja lasten oikeuksien viikolla. Vuoden 2026 tapahtumien tavoitteena on saada **yli 1200 lasta ja nuorta liikkeelle**.

Kaikille Lapin alakouluikäisille avoin ja matalan kynnyksen **Sporttileiri** järjestetään kesäkuun alussa vuonna 2026. 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. Vuoden 2026 tavoitteena on **lisätä erilaisten lajileirivaihtoehtojen määrää**. Tämän lisäksi **osallistujatavoite on 150 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. Vuonna 2026 Lisää liikettä -hanketyön osalta panostetaan **verkostotoiminnan kehittämiseen** ja **Nykytilan arviointi -lomakkeen** hyödyntämiseen.

### Verkostotyö

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

Vuoden 2026 tavoitteena on **kehittää jo perustettuja verkostoja** muun muassa laajentamalla osallistujakuntaa

erityisesti Etelä-Lapin ulkopuolelta. Lapin Liikunta järjestää yhteistyössä Lapin aluehallintoviraston sekä Opetushallituksen Liikkuvat-kokonaisuuden kanssa **verkostotapaamisen Levillä 11.-12.2.2026**. Tapaamiseen kutsutaan kaikkien edellä mainittujen verkostojen jäseniä. Lasten ja nuorten verkostotapaamisten teemoissa korostuu liikuntaneuvonta. Lapin Liikkuva koulu- verkostoa hyödynnetään Lapin Hyvinvointialueen hanketyössä, jossa päätavoitteena on muodostaa yhteinen Move! -polku Lapin alueelle.



**HARRASTAMISEN  
SUOMEN MALLI**

**LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA /**  
**TAVOITTEET 2026**

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

**LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA /**  
**TOIMENPITEET 2026**

- Verkostoja saadaan laajennettua ja niiden toimintaa tehostettua. Aktivoidaan erityisesti Lapin lukioita lähtemään mukaan verkostotyöhön.
- Lapin Liikkuvat - verkostotapaamisen kehittäminen
- Lapin perusasteen rehtoreita tuetaan Liikkuva koulu -toiminnan toteutuksessa
- Tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa huomioidaan turvallinen toimintaympäristö
- Tapahtumia tuotetaan enemmän
- Kuntien työntekijöiden sekä opiskelijoiden hyödyntäminen koulutuksissa sekä tapahtumissa

**LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA / SEURANTA JA ARVIOINTI 2026**

- Kerätty palaute osallistujilta sekä tilaajilta
- Pidettyjen tilaisuuksien, tapahtumien, verkostotapaamisten ja toimenpiteiden määrä
- Liikkuvat-kokonaisuuden yksiköiden rekisteröitymisprosentit Lapissa kasvavat jokaisessa kohderyhmässä

| LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTA 2026                               | Tilaisuuksia /<br>Tavoite | Tilaisuuksia /<br>Toteutunut | Toteutumispaikka | Osallistujia / Tavoite | Osallistujia /<br>Toteutunut |
|---------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------|------------------------|------------------------------|
| <b>Koulutukset</b>                                            |                           |                              |                  |                        |                              |
| <b>Varhaiskasvatus</b>                                        | 5                         |                              |                  | 100                    |                              |
| Ihan Pihalla                                                  | 3                         |                              |                  |                        |                              |
| Muut                                                          | 2                         |                              |                  |                        |                              |
| <b>Perusopetus</b>                                            | 8                         |                              |                  | 150                    |                              |
| Toiminnallinen oppiminen                                      | 5                         |                              |                  |                        |                              |
| Muut (Uutta buugia LK-toimintaan, jonot mataliksi)            | 3                         |                              |                  |                        |                              |
| <b>Oppilaitos</b>                                             | 2                         |                              |                  | 50                     |                              |
| Sumeneeko ajatus? Toiminnallinen oppiminen freesaa! -työpajat | 2                         |                              |                  |                        |                              |
| <b>Vertaisohjaajat</b>                                        | 15                        |                              |                  | 300                    |                              |
| Välkkärit                                                     | 11                        |                              |                  |                        |                              |
| Liikuntatutor                                                 | 1                         |                              |                  |                        |                              |
| Vamos Välkälle                                                | 3                         |                              |                  |                        |                              |
| <b>Ohjaajakoulutukset</b>                                     | 6                         |                              |                  | 60                     |                              |
| Parkki                                                        | 3                         |                              |                  |                        |                              |
| Leiri                                                         | 3                         |                              |                  |                        |                              |
| <b>Verkostotoiminta</b>                                       | 14                        |                              |                  | 160                    |                              |
| Lapin Harrastamisen Suomen malli - verkosto                   | 3                         |                              |                  | 20                     |                              |
| Varhaiskasvatus-, Koulu- ja Opiskelu- verkostot               | 7                         |                              |                  | 120                    |                              |
| Koulu PT-toiminta                                             | 4                         |                              |                  | 20                     |                              |
| <b>Tapahtumat</b>                                             | 7                         |                              |                  | 1350                   |                              |
| Sporttileiri                                                  | 1                         |                              |                  | 150                    |                              |
| Sporttiparkki ja muut liikuntatapahtumat                      | 6                         |                              |                  | 1200                   |                              |
| <b>Sparraukset ja kehittämistilaisuudet</b>                   | 15                        |                              |                  | 40                     |                              |
| Sparraus, Lisää liikettä, varhaiskasvatus                     |                           |                              |                  |                        |                              |
| Sparraus, Lisää liikettä, perusopetus                         |                           |                              |                  |                        |                              |
| Sparraus, Lisää liikettä, oppilaitos                          |                           |                              |                  |                        |                              |
| <b>YHTEENSÄ</b>                                               | 72                        |                              |                  | 2210                   |                              |

## 7. Aikuisten ja ikäihmisten liikunta



**Kuva:** Lapin Liikunta ry:n strategiasta 2022-2026

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. Tavoitteiden saavuttamisen tukena käytetään valtakunnallista Liikkuvat-kokonaisuutta. Lisäksi toteutetaan yhteishankkeita muiden aluejärjestöjen kanssa.

Vuonna 2026 aikuisten ja ikäihmisten liikunnan **painopisteinä** ovat: **tapahtumien kehittäminen, verkostotyön vahvistaminen sekä työpäivän aikaisen liikkeen edistäminen**. Lähe sieki liikkeelle- ja Kunnon Mummola -tapahtumien kasvaneet kävijämäärät ovat luoneet tarpeen sisältöjen monipuolistamiselle. Verkostotyön vahvistamisessa keskitytään eteenkin yhteistyön tiivistämiseen hyvinvointialueen kanssa liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen osalta. Työpäivän aikaisen liikkeen

potentiaalin esille tuomista jatketaan, sillä aihe on osoittautunut tärkeäksi osaksi työhyvinvoinnin ja liikkumisen edistämistä Lapissa.

### **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. **Opiskelijoille** järjestämme testauskoulutuksia tapahtumiemme toteutukseen liittyen.

Vuonna 2026 koulutusten, luentojen ja puheenvuorojen **keskeisiä teemoja** ovat **ikäihmisille suunnattujen työpajojen kehittäminen** sekä **työpäivän aikaisen liikkeen edistäminen** ja **työyhteisöjen kokonaisvaltaisen hyvinvointikulttuurin vahvistaminen**.

### **Tapahtumat**

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



**Lähe sieki  
liikkeelle!**

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

ennaltaehkäisy. Tapahtumassa osallistujat pääsevät erilaisiin fyysistä toimintakykyä ja tasapainoa arvioiviin testeihin. Teemme tapahtuman tilaajalle tapahtumista kattavat yhteenvetoraportit kuntakohtaisista tuloksista sekä asiakaspalautteista.

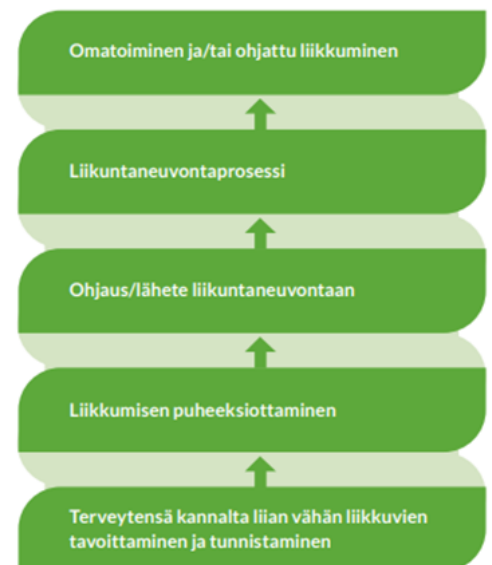
Vuonna 2026 **painopisteenä on tapahtumien kehittämistyö**. Kävijämäärien kasvu osoittaa toiminnan merkityksen, jonka vuoksi tapahtumiin halutaan tuoda **lisää sisältöä**. Tämä vaatii yhteistyön vahvistamista muun muassa muiden järjestöjen, urheiluseurojen, kuntien sekä hyvinvointialueen kanssa. Kehittämistyötä varten tullaan perustamaan **työryhmä**, jossa on mukana muun muassa OTO-kouluttajia, joilla on vahva kokemus tapahtumien toteuttamisesta.

### 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 2026 liikuntaneuvonnan kehittämistyön teemana on **verkostotyön vahvistaminen**. Lapin hyvinvointialueen *"Tukea jaksamiseen elintapaohjauksen keinoin – ravitsemuksen ja liikunnan edistämisen koordinaatio- ja yhdyspintarakenteen kehittäminen Lapissa"* -hanke päättyy lokakuussa 2026 ja tiivis **yhteistyö** hankkeen kanssa jatkuu siihen asti. 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

yhdympintarakenne pilottikuntien alueella. Hanke luo pohjan tulevaisuuden vaikuttavalle toiminnalle, jossa liikkumisen ja ravitsemuksen edistämistä pystytään hyödyntämään työväliseenä hyvinvointialueella, kunnissa ja niiden yhdyspinnoilla elintapaohjauksen kontekstissa. Hankkeen päättyessä on tavoitteena **muuttaa nykyinen Lapin Liikuntaneuvonta -verkosto Lapin elintapaohjauksen verkostoksi**. Uudistettavan verkoston kautta tuetaan elintapaohjauksen kokonaisuutta ja sen eri osa-alueita. Verkoston koordinoinnissa tiivistetään yhteistyötä Lapin hyvinvointialueen kanssa, jotta toimintaa voidaan suunnitella ja toteuttaa aiempaa systemaattisemmin ja vaikuttavammin. Lisäksi tärkeänä painopisteenä vuonna 2026 on **kunnille tarjottava tuki** liikuntaneuvonnan kehittämistyössä sekä siihen liittyvien hankehakemusten työstössä.

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

### **Liikkuva työelämä**

Liikkuva työelämä -painopisteen tavoitteena on **lisätä suomalaisten työikäisten fyysistä hyvinvointia sekä tuoda esiin työyhteisöliikunnan hyviä käytäntöjä erilaisissa työelämän verkostoissa vaikuttaen**. Koordinoimme Lapin Työpaikkaliikunta-verkostoa ja tarjoamme eri kokoisille työyhteisöille tukea, työkaluja ja toimivia käytäntöjä liikunta-aktiivisuuden kehittämiseen ja ylläpitoon.

Työelämän näkökulmasta liikkuminen kytkeytyy olennaisesti **hyvinvointiin, työkykyyn ja työn tuottavuuteen**. Kun työpäivään **lisätään liikettä**, kokonaisliikunnan määrä kasvaa luontevasti – parhaimmillaan liike on osa työpäivän rakennetta ja kulttuuria. Vuonna 2026 kehittämistyön **painopisteenä** on edelleen **työpäivän aikaisen liikkumisen mahdollisuuksien hyödyntäminen**. Tämä painopiste säilyy, koska vuosi 2025 on osoittanut teeman olevan sekä ajankohtainen että työyhteisöissä aidosti tarpeelliseksi ja tärkeäksi koettu. Tavoitteena on järjestää **sparraus- ja kehittämistapaamisia** lappilaisten työnantajien kanssa, osallistua erilaisiin tilaisuuksiin **puheenvuorojen ja asiantuntijasisältöjen** kautta sekä tarjota erityisesti esihenkilöille ja johdolle konkreettisia ideoita, näkökulmia ja esimerkkejä siitä, miten työpaikan arjen ratkaisut ja myönteinen asenneilmapiiri voivat tukea liikkeen lisäämistä. Kehittämistyötä tehdään myös Lapin Työpaikkaliikunta -verkoston kautta, joka toimii **foorumina osaamisen ja hyvien käytäntöjen jakamiseen**.

### **Liikunnan kuntafoorumi**

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 2026 tavoitteena on se, että kuntafoorumille laaditaan **kirjallinen toimintasuunnitelma** ja **kuntakumppanuudelle laaditaan yhteiset tavoitteet ja painopisteet**.

**AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN  
LIIKUNTA / TAVOITTEET 2026**

- Tapahtumien kehittämistyö ja sisältöjen monipuolistaminen
- Verkostotyön vahvistaminen
- Työpäivän aikaisen liikkeen potentiaalin esille tuonti

**AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN  
LIIKUNTA / TOIMENPITEET 2026**

- Tapahtumiin liittyvän kehittämistyöryhmän perustaminen
- Yhteistyön tiivistäminen hyvinvointialueen kanssa Lapin liikuntaneuvonta -verkoston osalta
- Työyhteisöjen sparraukset ja koulutus sekä puheenvuorot
- 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
- Lapin elintapaohjauksen verkoston perustaminen ja toiminnan käynnistäminen

| AIKUISTEN JA IKÄIHMISTEN LIIKUNTA 2026     | Tilaisuuksia / Tavoite | Tilaisuuksia / Toteutunut | Toteutumisaikka | Osallistujia / Tavoite | Osallistujia / Toteutunut |
|--------------------------------------------|------------------------|---------------------------|-----------------|------------------------|---------------------------|
| <b>Koulutukset</b>                         | <b>13</b>              |                           |                 | <b>130</b>             |                           |
| Liikkuva työelämä                          | 1                      |                           |                 | 20                     |                           |
| Testauskoulutukset                         | 10                     |                           |                 | 80                     |                           |
| Ikäihmiset                                 | 2                      |                           |                 | 30                     |                           |
| <b>Tapahtumat</b>                          | <b>24</b>              |                           |                 | <b>1450</b>            |                           |
| Lähe sieki liikkeelle                      | 12                     |                           |                 | 700                    |                           |
| Kunnon Mummola                             | 12                     |                           |                 | 750                    |                           |
| <b>Työhyvinvointikokonaisuudet</b>         | <b>8</b>               |                           |                 | <b>200</b>             |                           |
| <b>Verkostotoiminta</b>                    | <b>8</b>               |                           |                 | <b>115</b>             |                           |
| Lapin Työpaikkaliikunta -verkosto          | 2                      |                           |                 | 40                     |                           |
| Lapin Liikuntaneuvonta -verkosto           | 2                      |                           |                 | 30                     |                           |
| Pohjois-Suomen liikuntaneuvonta -verkosto  | 2                      |                           |                 | 15                     |                           |
| Liikunnan kuntafoorumi                     | 2                      |                           |                 | 30                     |                           |
| <b>Sparraukset / Kehittämistilaisuudet</b> | <b>12</b>              |                           |                 | <b>25</b>              |                           |
| Liikuntaneuvonta                           | 5                      |                           |                 | 10                     |                           |
| Liikkuva työelämä                          | 5                      |                           |                 | 10                     |                           |
| Ikäihmiset                                 | 2                      |                           |                 | 5                      |                           |
| <b>Kuntakierue</b>                         | <b>4</b>               |                           |                 | <b>30</b>              |                           |
| <b>YHTEENSÄ</b>                            | <b>69</b>              |                           |                 | <b>1950</b>            |                           |

## 8. Yhteenveto lukuina

| LAPIN LIIKUNTA 2026               | Tilaisuuksia /<br>Tavoite | Tilaisuuksia /<br>Toteutunut | Osallistujia /<br>Tavoite | Osallistujia /<br>Toteutunut |
|-----------------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| Hallinto                          | 10                        |                              | 150                       |                              |
| Seuratoiminta                     | 53                        |                              | 830                       |                              |
| Barents Urheilu                   | 34                        |                              | 620                       |                              |
| Lasten ja nuorten liikunta        | 72                        |                              | 2210                      |                              |
| Aikuisten ja ikäihmisten liikunta | 69                        |                              | 1950                      |                              |
| <b>YHTEENSÄ</b>                   | <b>238</b>                |                              | <b>5760</b>               |                              |

## 9. Taloussuunnitelma / Lapin Liikunta ry

| LAPIN LIIKUNTA RY<br>EUR           |                                      | Tuloslaskelma, TA 2026               |                                        | 23.10.2025 09:01 Sivu 1<br>EmCe 2025 (8.25.03) Lapin Liikunta Ry |  |
|------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
|                                    | Budjetti<br>01.01.2026<br>31.12.2026 | Budjetti<br>01.01.2025<br>31.12.2025 | Toteutunut<br>01.01.2024<br>31.12.2024 | Toteutunut<br>01.01.2023<br>31.12.2023                           |  |
| VARSINAINEN TOIMINTA               |                                      |                                      |                                        |                                                                  |  |
| TUOTOT                             |                                      |                                      |                                        |                                                                  |  |
| OSANOTTOMAKSUT                     | 81 000,00                            | 80 000,00                            | 71 390,75                              | 65 613,39                                                        |  |
| MUUT TUOTOT                        |                                      |                                      |                                        |                                                                  |  |
| MUUT TUOTOT                        | 46 000,00                            | 81 000,00                            | 159 108,72                             | 59 339,78                                                        |  |
| HANKE YM. VASTAAVAT TULOT          | 57 887,09                            | 156 290,00                           | 259 435,73                             | 74 870,24                                                        |  |
| MUUT TUOTOT                        | 103 887,09                           | 237 290,00                           | 418 544,45                             | 134 210,02                                                       |  |
| TUOTOT                             | 184 887,09                           | 317 290,00                           | 489 935,20                             | 199 823,41                                                       |  |
| HENKILÖSTÖKULUT                    |                                      |                                      |                                        |                                                                  |  |
| PALKAT JA PALKKIOT                 | -215 740,00                          | -266 240,00                          | -296 794,48                            | -216 220,51                                                      |  |
| ELÄKEKULUT                         | -37 000,00                           | -45 000,00                           | -49 441,85                             | -41 641,38                                                       |  |
| MUUT HENKILÖSIVUKULUT              | -8 560,00                            | -20 260,00                           | -9 404,43                              | -2 391,79                                                        |  |
| HENKILÖSTÖKULUT                    | -261 300,00                          | -331 500,00                          | -355 640,76                            | -260 253,68                                                      |  |
| POISTOT                            | -2 000,00                            | -2 000,00                            | -2 448,77                              | -1 673,08                                                        |  |
| MUUT KULUT                         |                                      |                                      |                                        |                                                                  |  |
| VUOKRAKULUT                        | -28 500,00                           | -29 000,00                           | -29 089,31                             | -22 889,82                                                       |  |
| ULKOPUOLISET PALVELUT              | -62 500,00                           | -92 100,00                           | -81 084,60                             | -77 121,36                                                       |  |
| MATKA, MAJOITUS,<br>OSANOTTOMAKSUT |                                      |                                      |                                        |                                                                  |  |
| HENKILÖKUNTA                       | -18 000,00                           | -20 000,00                           | -21 379,00                             | -16 404,12                                                       |  |
| TOIMINTAAN OSALLISTUVAT            | -23 000,00                           | -45 950,00                           | -199 543,63                            | -22 199,10                                                       |  |
| MATKA, MAJOITUS,<br>OSANOTTOMAKSUT | -41 000,00                           | -65 950,00                           | -220 922,63                            | -38 603,22                                                       |  |
| MATERIAALIKULUT                    | -5 000,00                            | -5 500,00                            | -22 023,00                             | -4 609,21                                                        |  |
| MUUT TOIMINTAKULUT                 | -15 450,00                           | -15 400,00                           | -20 400,45                             | -17 422,21                                                       |  |
| MUUT KULUT                         | -152 450,00                          | -207 950,00                          | -373 519,99                            | -160 645,82                                                      |  |
| VARSINAINEN TOIMINTA               | -230 862,91                          | -224 160,00                          | -241 674,32                            | -222 749,17                                                      |  |
| VARAINHANKINTA                     |                                      |                                      |                                        |                                                                  |  |
| TUOTOT                             |                                      |                                      |                                        |                                                                  |  |
| JÄSENMAKSUT JA<br>MYyntITOIMINTA   | 11 000,00                            | 11 000,00                            | 10 300,00                              | 9 800,00                                                         |  |
| LAHJOITUKSET                       | 0,00                                 | 0,00                                 | 10 846,67                              | 6 681,20                                                         |  |
| TUOTOT                             | 11 000,00                            | 11 000,00                            | 21 146,67                              | 16 481,20                                                        |  |
| VARAINHANKINTA                     | 11 000,00                            | 11 000,00                            | 21 146,67                              | 16 481,20                                                        |  |
| TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ                  | -219 862,91                          | -213 160,00                          | -220 527,65                            | -206 267,97                                                      |  |
| SIJOITUSTOIMINTA                   |                                      |                                      |                                        |                                                                  |  |
| TUOTOT                             | 0,00                                 | 0,00                                 | 11,90                                  | 2,39                                                             |  |
| SIJOITUSTOIMINTA                   | 0,00                                 | 0,00                                 | 11,90                                  | 2,39                                                             |  |
| YLEISAVUSTUKSET JA HANKETUET       |                                      |                                      |                                        |                                                                  |  |
| TOIMINTA-AVUSTUS                   | 208 500,00                           | 203 000,00                           | 203 000,00                             | 209 000,00                                                       |  |
| KESÄTYÖSETELI,OKM                  | 0,00                                 | 0,00                                 | 0,00                                   | 0,00                                                             |  |
| YLEISAVUSTUKSET JA HANKETUET       | 208 500,00                           | 203 000,00                           | 203 000,00                             | 209 000,00                                                       |  |
| TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ           | -11 362,91                           | -10 160,00                           | -17 515,75                             | 2 734,42                                                         |  |

## 10. Taloussuunnitelma / Barents Urheilu

LAPIN LIIKUNTA RY  
45 Barents Urheilu ( EUR )

Kohteiden tuloslaskelma, BU TA 2026

|                                 | Budjetti   |
|---------------------------------|------------|
|                                 | 01.01.2026 |
|                                 | 31.12.2026 |
| <hr/>                           |            |
| VARSINAINEN TOIMINTA            |            |
| HENKILÖSTÖKULUT                 |            |
| PALKAT JA PALKKIOT              | -16 000,00 |
| HENKILÖSTÖKULUT                 | -16 000,00 |
| MUUT KULUT                      |            |
| ULKOPUOLISET PALVELUT           | -10 000,00 |
| MATKA, MAJOITUS, OSANOTTOMAKSUT |            |
| HENKILÖKUNTA                    | -1 750,00  |
| TOIMINTAAN OSALLISTUVAT         | -27 600,00 |
| MATKA, MAJOITUS, OSANOTTOMAKSUT | -29 350,00 |
| MUUT TOIMINTAKULUT              | -850,00    |
| MUUT KULUT                      | -40 200,00 |
| VARSINAINEN TOIMINTA            | -56 200,00 |
| TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ               | -56 200,00 |
| YLEISAVUSTUKSET JA HANKETUET    |            |
| TOIMINTA-AVUSTUS                | 40 000,00  |
| YLEISAVUSTUKSET JA HANKETUET    | 40 000,00  |
| TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ        | -16 200,00 |