

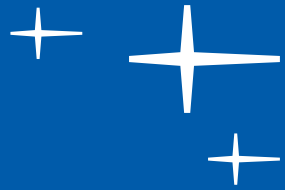


SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA



Kohti liikkuvia ja kestäviä hyvinvointialueita

Tietopaketti liikkumisen
edistämisestä aluepäättäjälle



Tietopaketti on koonnut Suomen Olympiakomitea ja Suomen Liikunnan
Alueet yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen ja Kuntaliiton kanssa.

Sisällys

1. Liikkuminen on alihyödynnetty resurssi – ja avain kestävään hyvinvointiin	5
2. Miksi liikkumisen edistäminen kuuluu hyvinvointialueen agendalle?	6
3. Näin edistät liikettä – toimenpide-ehdotuksia hyvinvointialueille	8
4. Liikettä lisäämällä terveyttä ja hyvinvointia	11
4.1 Liikkuminen hyvinvointityön ytimeen	11
4.2 Ennakoarvioinnilla liikuttavampia päätöksiä	13
4.3 Yhdyspinnat ja yhteistyö arvoon	14
4.4 Liikuntaosaaminen henkilöstön työkalupakkiin.....	17
5. Liikuntaa edistävät järjestöt aluepäättäjän tukena	19
Alueellisia ja paikallisia näkökulmia.....	23



**SUOMEN
LIIKUNNAN
ALUEET**

Kohti yhteisöllisiä ja elinvoimaisia kuntia

Liikunnan ja urheilun tietopaketti kuntapäättäjälle

Julkaisija: Suomen Olympiakomitea 06/2025

Toimitus: Suomen Olympiakomitea/Yhteiskuntasuhteet

Kuvat: Suomen Olympiakomitea

ISBN: 978-952-7464-47-2 (PDF)

ISBN: 978-952-7464-48-9 (NID)



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

1. Liikkuminen on ali- hyödynnetty resurssi – ja avain kestävään hyvinvointiin

Liikkumattomuus on aikamme merkittävimpiä hyvinvointihaasteita. Suomalaiset liikkuvat yhä vähemmän ja ovat paikallaan yhä enemmän, mikä näkyy heikentyneenä toimintakykynä sekä lisääntyvinä sosiaali- ja terveydenhuollon kustannuksina. Liikkumattomuuden kokonaislasku yhteiskunnalle on vuosittain useita miljardeja euroja, joista merkittävä osa kohdistuu hyvinvointialueille.

Hyvinvointialueet kohtaavat jo lähitulevaisuudessa suuria haasteita väestörakenteen muuttuessa. Pienenevät ja yhä huonokuntoisemmat nuoremmat ikäluokat saavat kannettavakseen kasvavan hoiva- sekä hoitotaakan. Tilanne on kestävätkö. Emme voi kasvattaa kalliiden korjaavien palveluiden määrää loputtomiin – tarvitsemme suunnanmuutoksen. Ennaltaehkäisy on sekä inhimillisesti että taloudellisesti kestävämpi ratkaisu.

Liikkumisen edistäminen on keskeinen osa tätä ratkaisua, sillä harva muu keino tarjoaa yhtä laajasti ja tutkitusti positiivisia vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Se tukee fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä vähentää sairastavuutta ja samalla terveydenhuollon kuormitusta.

Hyvinvointialueilla liikkumista voidaan edistää niin sairauksien ennaltaehkäisyssä kuin osana hoitoa ja kuntoutusta, esimerkiksi palveluketjuissa sekä muilla yhdyspinnoilla kuntien, järjestöjen ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Liikkuminen hyödyttää myös sote-ammattilaisia tukemalla heidän jaksamistaan ja työkykyään, mikä on ratkaisevaa koko järjestelmän kestävyyskannalta.

Tämän päivän päätökset muovaavat hyvinvointialueiden suuntaa vuosiksi eteenpäin. Tämä tietopaketti tarjoaa konkreettisia toimenpide-ehdotuksia ja näkökulmia liikkumisen edistämiseksi hyvinvointialueilla. Tavoitteena on tukea päätöksentekoa, joka vastaa tämän hetken haasteisiin – ja mahdollistaa hyvinvoinnin sekä kestävä tulevaisuuden.

Petteri Kilpinen, puheenjohtaja,
Suomen Olympiakomitea

Markku Siponen, puheenjohtaja,
Suomen Liikunnan Alueet

2. Miksi liikkumisen edistäminen kuuluu hyvinvointialueen agendalle?

► Liikunta vähentää sairastavuutta ja palvelutarvetta

Liikunta on yksi kustannustehokkaimmista tavoista edistää väestön terveyttä ja ehkäistä lukuisia kansansairauksia, vähentäen tarvetta sote-palveluihin.

► Liikkumattomuus maksaa liikaa

Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset ovat yhteiskunnalle vuosittain yli 4,7 miljardia euroa. Kulut syntyvät mm. terveystalouden käytöstä ja lääkkeistä, sairauspoissaoloista, työkyvyttömyyseläkkeistä, menetetyistä verotuloista ja ikääntyneiden laitoshoidon kuluista.¹

► Liikunta tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia

Liikunta vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä ja hyvinvointia. Sillä on merkittävä rooli sairauksien ehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.

► Liikunnasta hyötyy myös sote-henkilöstö

Hyvinvoiva henkilöstö on hyvinvointialueen voimavara. Liikunta tukee työkykyä, vähentää sairauspoissaoloja ja edistää palautumista, mikä parantaa työssä jaksamista ja henkilöstön pysyvyyttä.

¹ UKK-instituutti: [Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannukset](#).

► HYTE-kerroin kannustaa ennaltaehkäisyyn

Valtionrahoituksessa hyvinvointialueet saavat HYTE-kannusteen, jonka suuruus määräytyy niiden tekemään hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen toimien mukaan. Liikunta on tässä kokonaisuudessa keskeinen tekijä, jolla voidaan vaikuttaa useaan HYTE-kertoimen taustalla olevaan indikaattoriin.

► Pienillä satsauksilla saavutetaan suuria hyötyjä

Liikkumisen edistäminen ei vaadi suuria investointeja, mutta tuo moninkertaiset säästöt ja kestäviä terveyshyötyjä.



Liikkumattomuuden hinta hyvinvointialueellasi

Tarkastele UKK-instituutin laskurilla, paljonko liikkumattomuuden ja paikallaanolon aiheuttamat kansansairauksien kustannukset ovat omalla hyvinvointialueellasi, alueesi kunnissa tai koko Suomessa.

[Tutustu oman alueesi lukuihin](#)

Tutustu

[Alueellinen hyvinvointijohtaminen \(THL\)](#)

[Hyte-kerroin – kannustin hyvinvointialueille \(THL\)](#)

[TEAvisari – aluekohtaisia tietoja terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä](#)

[Liikunnan ja urheilun tietopaketti kuntapäätäjälle](#)

3. Näin edistät liikettä – toimenpide-ehdotuksia hyvinvointialueille

- + Kirjataan **liikkumisen edistäminen** ja elintapaohjaukseen kytkeytyvä liikuntaneuvonnan palveluketju alueen **strategiaan ja hyvinvointisuunnitelmaan**.
- + Otetaan käyttöön **liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnin** tarkistuslista päätöksenteossa ja seurataan toimien vaikuttavuutta.
- + Ohjataan **HYTE-kannustin** erityisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen, jotta saadaan vahvistettua ennaltaehkäisevään työhön liittyvää rahoitusta.
- + Kehitetään hyvinvointialueiden ja kuntien **yhdyspintatyötä** ja määritellään vastinparit liikkumisen edistämisen näkökulmasta.
- + Huolehditaan **suunnitelmallisesta yhteistyöstä**, vuoropuhelusta ja työnjaosta hyvinvointialueiden, kuntien ja järjestösektorin välillä, esim. yhdistysfoorumein sekä kuntien ja hyvinvointialueiden kumppanuussopimuksin.
- + Laaditaan **alueellinen liikkumisohjelma** yhteistyössä kuntien, järjestöjen ja muiden keskeisten toimijoiden kanssa. Palkataan alueelle **hyvinvointi- tai liikuntakoordinaattori**.
- + Otetaan **liikkumista edistävät järjestöt ja yritykset mukaan suunnittelemaan ja tuottamaan palveluita**. Tuetaan vapaaehtois- ja järjestötoimintaa hyvinvointialueilla esim. avustuksin sekä purkamalla jäykistävää byrokratiaa.

- + **Otetaan liikkuminen puheeksi ja ohjataan liikuntaneuvontaan** mm. neuvoloissa, koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa, työterveyshuollossa, terveys- ja ikäkausitarkastuksissa, sosiaalihuollossa, kotikäynneillä ja palveluohjauksessa.
- + Varmistetaan elintapaohjaukseen kytkeytyvä **liikuntaneuvonnan palveluketjun** yhteinen toteutus kuntien kanssa, ml. selkeä työn- ja vastuunjako, kirjaamis- ja tilastointikäytännöt sekä tarvittavat tietotekniset ratkaisut.
- + Varmistetaan, että **kuntoutukseen ohjatulla asiakkaalla on selkeä palvelupolku**, jotta hän voi jatkaa toimintakykynsä ylläpitoa ja kehittämistä liikunnan avulla myös kuntoutusjakson jälkeen.
- + Kehitetään **sote-henkilöstön liikuntaosaamista**, ml. soveltava liikunta, systemaattisesti, jotta liikkumista edistetään käytännön teoilla kaikissa asiakaskohtaamisissa ja työote on kuntouttava.
- + Huolehditaan **henkilöstön työhyvinvoinnista** sekä työ- ja toimintakyvystä liikkumisen ja liikunnan keinoin.
- + Varmistetaan **kuljetuspalveluiden, henkilökohtaisen avun ja apuvälineiden** saanti vammaisten ihmisten liikunnan edistämiseksi.





4. Liikettä lisäämällä terveyttä ja hyvinvointia

4.1 Liikkuminen hyvinvointityön ytimeen

Sote-järjestämislain mukaisesti hyvinvointialueella on velvollisuus:

- + ... strategisessa suunnittelussaan asettaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi tavoitteet ja määriteltävä tavoitteita tukevat toimenpiteet.
- + ... raportoida asukkaiden hyvinvoinnista ja terveydestä, niihin vaikuttavista tekijöistä sekä toteutetuista toimenpiteistä aluevaltuustolle vuosittain.
- + ... valmistella aluevaltuustolle valtuustokausittain alueellinen hyvinvointikertomus ja -suunnitelma yhteistyössä alueensa kuntien kanssa.

Hyvinvointialueella on keskeinen rooli asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Kyse ei ole vain yksilön hyvinvoinnista, vaan myös merkittävistä yhteiskunnallisista ja taloudellisista vaikutuksista. Siksi hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tulee olla selkeä strateginen painopiste.

Liikkeen lisääminen osaksi strategiaa

Terveyden edistämisessä isoa roolia näyttelevät elintavat, mukaan lukien liikunta, joka ehkäisee sairauksia, lisää toimintakykyä ja parantaa elämänlaatua. Jotta työ olisi pitkäjänteistä ja vaikuttavaa, että liikkumisen ja muiden terveellisten elämäntapojen edistäminen tulee sisällyttää hyvinvointialueen strategiaan sekä ohjaaviin asiakirjoihin. Olennaisia ovat erityisesti terveellisiä elintapoja tukevat toimet, kuten kokonaisvaltainen elintapaohjaus ja liikuntaneuvonta sen osana.

Hyvinvointikertomus – työkalu strategiseen kehittämiseen

Valtuustokausittain laadittava hyvinvointikertomus ja -suunnitelma ovat keskeisiä työkaluja, joilla johdetaan ja kehitetään alueen hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Kun fyysisen aktiivisuuden merkitys tunnustetaan ja kirjataan ohjaaviin asiakirjoihin, se integroituu alueen painopisteisiin, tavoitteisiin ja toimenpiteisiin sekä niiden seurantaan. Tämä luo vahvan perustan liikkumisen edistämiseksi niin

päätöksenteossa kuin käytännön toimenpiteissä. Tutustu: [Alueellisen hyvinvointikertomuksen periaatteet ja esimerkkejä](#)

Poikkihallinnollinen yhteistyö liikkeelle

Liikkumattomuuden vähentäminen edellyttää yhteistyötä yli hallintorajojen – sekä hyvinvointialueen sisällä että kuntien ja muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Vaikuttavat toimet syntyvät, kun kaikki sektorit, päättäjät ja työntekijät osallistuvat yhteiseen työhön liikkeen lisäämiseksi.

Kannustimena HYTE-kerroin

Hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen kannustaa taloudellisesti hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kerroin, eli HYTE-kerroin. Sen tavoitteena on kannustaa hyvinvointialueita huolehtimaan tarpeenmukaisesta ehkäisevästä työstä sosiaali- ja terveyspalveluissa. Se vaikuttaa suoraan valtion rahoituksen määrään: mitä paremmin alue suoriutuu valituissa HYTE-mittareissa, sitä enemmän se voi saada lisärahoitusta. Vuoden 2023 alusta HYTE-kertoimen mukainen summa jaetaan hyvinvointialueille asukasluvun mukaan. Toimintaa ja tuloksia väestötasolla kuvaavat indikaattorit huomioidaan ensimmäisen kerran vuoden 2026 rahoituksen jaossa.

HYTE-kertoimen suuruus määräytyy kahdenlaisten indikaattorien perusteella: toimintaa ja voimavaroja kuvaavista prosessi-indikaattoreista ja tuloksia kuvaavista tulosindikaattoreista. Liikunnan avulla voidaan vaikuttaa välillisesti osaan näistä indikaattoreista. Suorasti liikunta liittyy prosessi-indikaattoriin, joka koskee elintapaneuvonnan (liikunta- ja ravitsemusneuvonnan) toteuttamista 2-tyy-
pin diabetesriskissä oleville Käypä hoito -suosituksen mukaisesti.

HYTE-rahoitus ei ole korvamerkittyä, vaan se voidaan käyttää rahoitusperusteiden mukaisiin tehtäviin. Terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta on perusteltua ohjata kannustin erityisesti HYTE-työhön ja näin saada vahvistettua myös ennaltaehkäisevään työhön liittyvää rahoitusta. HYTE-kertoimen painoarvoa on tarkoitus kasvattaa nykyisestä, eli tulevaisuudessa HYTE-kertoimeen liittyvillä toimenpiteillä on entistä suurempi merkitys hyvinvointialueen rahoitukselle.



Lähteet ja lue lisää

[HYTE-kerroin – kannustin hyvinvointialueille \(THL\)](#)

[Hyvinvointialueiden HYTE-kerroinraportti](#)



4.2 Ennakoarvioinnilla liikuttavampia päätöksiä

- ✚ Sote-järjestämislain mukaan hyvinvointialueiden tulee ottaa päätöksenteossaan huomioon päätöstensä arvioidut vaikutukset ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen väestöryhmittäin.

Hyvinvointialueiden päätöksillä on monenlaisia vaikutuksia ihmisten arkeen, myös liikkumiseen. Päätösten vaikutusten ennakoarvioinnilla tarkastellaan etukäteen, miten valmistelussa oleva päätös vaikuttaisi eri väestöryhmien hyvinvointiin. Tämä tukee tietoon perustuvaa päätöksentekoa ja auttaa tekemään strategian mukaisia päätöksiä. Ennakoarviointi edistää päätöksenteon avoimuutta sekä sitoutumista päätökseen ja sen toimeenpanoon.

Liikkumisen edistämisen näkökulmasta puhutaan liikunta- ja liikkumisvaikutusten arvioinnista. Sen avulla arvioidaan, millaisia vaikutuksia tehtävillä toimenpiteillä tai päätöksillä on nimenomaan ihmisten liikuntaan ja liikkumiseen sekä mahdollisuuksiin liikkua ja harrastaa liikuntaa.

Liikunta- ja liikkumisvaikutusten tarkistuslista on liikkumisvaikutusten tunnistamiseen ja arviointiin kehitetty konkreettinen työkalu. Se tulisi sisällyttää osaksi päätöksenteon valmistelua – ja vaikutusten seurantaa tulisi jatkaa myös päätösten toimeenpanon aikana.



Lähteet ja lue lisää

[Liikunta- ja liikkumisvaikutusten arviointi](#) (Valtion liikuntaneuvosto)

[Liikunta- ja liikkumisvaikutusten tarkistuslista hyvinvointialueille](#)



4.3 Yhdyspinnat ja yhteistyö arvoon

Sote-järjestämislain mukaan hyvinvointialueen tulee...

- + ... nimetä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen vastuutaho.
- + ... tehdä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä yhteistyötä hyvinvointialueen alueella hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien muiden julkisten toimijoiden, yksityisten yritysten ja yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa.
- + ... edistää hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien järjestöjen toimintaedellytyksiä ja vaikutusmahdollisuuksia hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä.
- + ... neuvoteltava vähintään kerran vuodessa yhdessä kuntien sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyötä tekevien toimijoiden kanssa tavoitteista, toimenpiteistä, yhteistyöstä ja seurannasta.
- + ... yhteensovittaa palveluja: hyvinvointialueilla on vastuu asiakkaiden sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujen yhteensovittamisesta kokonaisuuksiksi kuntien sekä muiden toimijoiden kanssa

Kuntien ja hyvinvointialueiden yhteistyön yhteydessä puhutaan usein yhdyspinnoista, joita on myös järjestöjen sekä muiden toimijoiden toimintaan. Kun yhdyspinnat toimivat hyvin, saadaan sujuvia ja oikeanlaisia palveluja oikea-aikaisesti.

Case: Liikuntaneuvonta osana kokonaisvaltaista elintapaohjausta

Liikuntaneuvonta on vaikuttava keino vähentää liikkumattomuudesta syntyviä kustannuksia sekä lisätä hyvinvointia. Sitä toteutetaan useimmiten kunnan liikuntapalveluiden järjestämänä tai terveydenhuollossa osana laajempaa elintapaohjausta. Kunnan liikuntapalveluiden ja terveydenhuollon toiminnan rinnalla tärkeä rooli on myös kolmannen sektorin toimijoilla ja yksityisillä liikuntapalvelun tuottajilla, ja asiakkaiden tavoittamisessa apuna voivat toimia myös muut eri kohderyhmiä tavoittavat tahot.

Liikuntaneuvonta on osa laajempaa palveluketjua, jossa terveytensä kannalta liian vähän liikkuva henkilö tavoitetaan ja tunnistetaan, liikkuminen otetaan puheeksi ja asiakas ohjataan liikuntaneuvontaan ja edelleen liikkumaan omatoimi-

sesti ja/tai ohjatusti. Tuloksia arvioidaan sekä prosessin toteutumisen että neuvonnan vaikutusten näkökulmista.

Palveluketjusta saadaan vaikuttava ja laadukas silloin, kun sen osat toimivat saumattomasti yhteen. Tämä edellyttää mm., että

- + palveluketju on selkeästi kuvattu
- + kohderyhmistä, toimijoiden rooleista ja yhteistyökäytännöistä on sovittu
- + liikkumisen puheeksi ottamiseen on tarvittavaa osaamista – osana arjen toimintakulttuuria
- + neuvontaa toteutetaan yksilöllisesti ja ammattitaitoisesti liikuntaneuvonnan suositusten mukaan
- + tiedonkulku eri toimijoiden välillä on sujuvaa
- + soten ja kunnan liikuntapalveluiden välisistä asiakastietojen kirjaamiskäytännöistä on sovittu
- + liikuntaneuvonnassa on tieto sopivista liikuntaryhmistä
- + paikalliset seurat ja yhdistykset on sitoutettu tarjoamaan matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia



Lisätietoa liikuntaneuvonnasta:

[Yleistä tietoa liikuntaneuvonnasta](#) (Liikkuva Aikuinen)

[Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset](#)
(Liikkuva Aikuinen)

Yhteistyö järjestöjen kanssa

Paikallisten järjestöjen asiantuntemus ja yhteisöjen tuntemus ovat arvokkaita resursseja. Niiden tarjoamat palvelut ja vertaistuki voivat täydentää hyvinvointialueen ja kuntien omia palveluja. Järjestöjen merkitys korostuu erityisesti vaikeasti tavoitettavien ryhmien, kuten ikääntyneiden, vammaisten ja vähävaraisten, tavoittamisessa ja heille liikuntamahdollisuuksien tarjoamisessa.

Yllä mainituista syistä onkin tärkeää rakentaa toimiva malli suunnitelmalliselle yhteistyölle ja säännölliselle vuoropuhelulle hyvinvointialueen, kuntien ja järjestösektorin välillä, esimerkiksi yhdistysfoorumein. Liikuntajärjestöjen tulee olla mukana hyvinvointialueen järjestöneuvottelukunnissa, suunnittelemassa ja tuottamassa palveluja sekä toteuttamassa yhteistyössä kehittämishankkeita. Selkeät pelisäännöt varmistavat, että kaikki halukkaat pääsevät mukaan yhteistyöhön, tieto kulkee ja toiminta palvelee parhaalla mahdollisella tavalla kaikkia.



Lähteet ja lue lisää

[Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yhteistyö kuntien ja hyvinvointialueiden välillä \(Kuntaliitto, Hyvil\)](#)

[Yhteistyön vinkkilista auttaa järjestöjä ja sotekeskuksia vahvistamaan yhteistyötä \(InnoKylä\)](#)

4.4 Liikuntaosaaminen henkilöstön työkalupakkiin

Liikkumisen edistäminen on tutkitusti vaikuttava tapa vahvistaa terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia kiinteänä osana jokapäiväistä hoito- ja asiakastyötä. Jotta se vakiintuu osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa, tarvitaan ammattilaisten liikuntaosaamisen vahvistamista, rakenteita työn tueksi sekä riittäviä resursseja. Lisäämällä fyysistä aktiivisuutta voidaan parantaa niin asiakaskohtaamisia kuin työyhteisöjen hyvinvointia.

Sote-ammattilaiset tavoittavat työssään valtaosan väestöstä – myös ne, joita liikuntatoimi ei perinteisesti tavoita. Heillä on siksi keskeinen rooli liikkumisen edistämisessä niin ennaltaehkäisevissä kuin sairauksien hoitoon keskittyvissä palveluissa. Tämän potentiaalin hyödyntäminen edellyttää jatkuvaa koulutusta ja osaamisen kehittämistä terveyttä ja osallisuutta edistävästä liikkumisesta, mukaan lukien soveltavasta liikunnasta.

Sote-henkilöstön liikuntaosaamista on kehitettävä pitkäjänteisesti ja suunnitelmallisesti. Tämä luo pohjan kuntouttavalle työotteelle sekä sille, että terveydenhuollon lukuisat asiakaskohtaamiset hyödynnetään täysimääräisesti: tunnustetaan liian vähän liikkuvat, otetaan liikkuminen puheeksi ja ohjataan yksilöllisesti kohti aktiivisempaa arkea. Liikkumiseen tulee kannustaa laajasti eri väestöryhmien kohtaamisissa neuvoloista vanhus- ja sosiaalipalveluihin. Jokainen asiakaskohtaaminen on mahdollisuus kannustaa kohti aktiivisempaa arkea.

Myös sote-henkilöstön oma hyvinvointi ja työkyky edellyttävät huomiota. Liikunnan avulla voidaan tukea palautumista työkuormituksesta, vähentää sairauspoissaoloja ja vahvistaa alan veto- ja pitovoimaa. Kun henkilöstö voi hyvin ja jaksaa paremmin työssään, paranevat myös asiakastyön laatu ja palveluiden saatavuus koko hyvinvointialueella.



Lähteet ja lue lisää

[Kohti hyvinvointia - Osallisuuden ja liikkumisen edistäminen osana sote-työtä](#)

[HELMI – malli aktiivisuuden ja liikkumisen edistämiseen](#)





5. Liikuntaa edistävät järjestöt aluepäättäjän tukena

Suomen Olympiakomitea ja sen jäsenjärjestöt

Suomen Olympiakomitea on valtakunnallinen liikunnan ja urheilun keskusjärjestö, joka edistää suomalaisten liikettä ja liikunnallista elämäntapaa, rakentaa edellytyksiä laadukkaalle ja uudistuvalla seura- ja järjestötoiminnalle ja tuottaa menestystä huippu-urheilussa. Yhdessä jäsenjärjestöjensä ja yhteistyökumppaneidensa kanssa Olympiakomitea rakentaa liikunnasta ja urheilusta elinvoimaa Suomeen.

Olympiakomitealla on 90 jäsenjärjestöä, 26 kumppanuusjäsentä ja neljä henkilöjäsentä. Olympiakomitean jäsenjärjestöt ovat valtakunnallisia yhdistyksiä, kuten lajiliittoja, joiden toiminnan pääasiallisena tarkoituksena on liikunnan, huippu-urheilun tai muun urheilun edistäminen. Valtakunnallisen toiminnan lisäksi monilla jäsenistä on myös alueellista toimintaa.

[Suomen Olympiakomitea](#)

[Suomen Olympiakomitean jäsenjärjestöt](#)



Tiesitkö, että

Suomessa toimii **15** liikunnan aluejärjestöä,
joiden jäsenenä on koko maassa **2 600** jäsenyhteisöä?

Liikunnan aluejärjestöt toimivat viidentoista aluejärjestön voimin eri puolella Suomea yli laji- ja kuntarajojen. Järjestöjen perustehtävänä on päivittäisen liikkeen lisääminen, elinvoimaisen seuratoiminnan ja kuntien liikuntatoiminnan tukeminen. Lisäksi tehtävänä on liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen erityisesti paikallisella tasolla. Vaikuttamistyöllä aluejärjestöt yhdessä Suomen Liikunnan Alueet ry:n (aluejärjestöjen yhteistyöjärjestö) kanssa edistävät liikunnan edellytyksiä.

Verkostojen kautta aluejärjestöt tarjoavat omien toimintojensa lisäksi koko valtakunnallisen järjestökentän, muun muassa Olympiakomitean ja lajiliittojen, asiantuntemuksen ja osaamisen kuntien käyttöön. Aluejärjestöjen keskeiset maakunnalliset kumppanit ovat maakuntaliitot sekä kunnat ja yhteistyötä hyvinvointialueiden kanssa tehdään tiiviisti.

Aluejärjestöjen toiminnalliset tavoitteet

- + päivittäisen liikkeen lisääminen
- + elinvoimaisen seuratoiminnan ja liikunnan harrastamisen tukeminen
- + kuntien liikuntatoiminnan tukeminen

Aluejärjestöt ovat

- + alueellisia verkostovetureita
- + palvelu- ja kehittämisjärjestöjä
- + liikunnan asiantuntijoita

Aluejärjestöt toimivat

- + yli kuntarajojen
- + yli lajirajojen
- + yli toimialarajojen

Aluejärjestöt tarjoavat

Liikunnan aluejärjestöt toimivat hyvinvointialueiden ja kuntien alueellisina kumppaneina. Ne tarjoavat hyvinvointialueille muun muassa:

- + asiantuntijatukea liikkumisen edistämiseen ja järjestöyhteistyöhön
- + liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen kehittämistä
- + koulutuksia
- + matalan kynnyksen liikuntatoimintaa ja liikuntapolkujen rakentamista yhteistyössä seurojen kanssa
- + hallinnollista tukea ja koulutusta liikunta- ja urheiluseurojen vastuulliseen ja elinvoimaiseen toimintaan



Aluejärjestöjen tuki

Hyvinvointialueiden välillä on merkittäviä eroja väestörakenteessa, kuntarakenteessa ja järjestötoiminnan resursseissa. Liikunnan aluejärjestöt toimivat linkkinä ja tiedonvälittäjinä paikallisten järjestöjen ja hyvinvointialueiden välillä, varmistaen tasa-arvoisen ja alueellisesti vaikuttavan liikunnan edistämistyön. Myös liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus ovat eri vaiheissa eri hyvinvointialueilla. Aluejärjestöt voivat auttaa neuvontamallien juurruttamisessa ja kouluttaa henkilöstöä. Hyvinvointialueiden ja kuntien yhteistyö ja avustuspoliittikka ovat ratkaisevia alueellisen liikuntatarjonnan säilyttämiseksi ja kehittämiseksi.



Lisää tietoa

liikunnanaluejarjestot.fi/yhteystiedot



Muut liikuntaa edistävät (sote-)järjestöt

Lajiliittojen, seurojen, liikunnan aluejärjestöjen ja muiden liikuntajärjestöjen lisäksi on lukuisia muita liikuntaa edistäviä järjestöjä. Näistä iso osa on sote-järjestöjä, jotka ovat merkittäviä liikuttajia ja tavoittavat toimintarajoitteisia henkilöitä eli sitä ryhmää, joka liikkuu usein liian vähän.

Suomessa toimii lähes 9000 sotealan järjestöä. Niissä on 1,3 miljoonaa jäsentä ja toimii puoli miljoonaa vapaaehtoista. Palkattua henkilöstöä järjestöissä on noin 50000.

Suuri osa sotealan järjestöistä on paikallisia pienehköjä yhdistyksiä, jotka toimivat pelkin vapaaehtoisvoimin. Toisaalta järjestökentällä on ammatillisesti toimivia paikallisia, alueellisia tai valtakunnallisia yhdistyksiä, joilla voi olla jopa satoja palkattuja työntekijöitä ja miljoonien eurojen vuosibudjetti.

Lue lisää [SOSTEn verkkosivuilta](#).

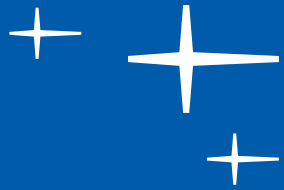
Liikuntatieteellinen Seura tarjoaa ajankohtaista tutkimustietoa soveltavan liikunnan kentältä sekä perustietoa soveltavan liikunnan toimijoista ja toiminnasta Suomessa.

Lue lisää [Liikuntatieteellisen Seuran verkkosivuilta](#).

Suomen Paralympiakomitea on paraurheilun ja soveltavan liikunnan katto-, palvelu- ja asiantuntijajärjestö.

Lue lisää [Suomen Paralympiakomitean verkkosivuilta](#).

Alueellisia ja paikallisia näkökulmia



Suomen Olympiakomitea
Olympiastadion, Paavo Nurmen tie 1, 00250 Helsinki
olympiakomitea.fi

