

Pohjois-Karjalan Liikunta ry

Toimintasuunnitelma 2026

1. Yleistä

Vuosi 2026 on ensimmäinen Pokalin uuden strategian (2026–2030) mukainen toimintavuosi.

Pokali toimii maakunnallisena liikunnan ja urheilun asiantuntija-, kehittämis- ja yhteistyöjärjestönä, jonka perustehtävänä on edistää pohjoiskarjalaisten hyvinvointia liikunnan ja urheilun avulla.

Tavoitteena on rakentaa maakuntaa, jossa jokaisella on mahdollisuus liikkua ja harrastaa omista lähtökohdistaan.

Toiminta pohjautuu arvoihin: yhteisöllisyys, asiantuntijuus, vastuullisuus ja yhdenvertaisuus.

Vuonna 2026 toiminnan painopisteet nousevat Pokalin strategiasta ja opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa sovitusta tavoiteasiakirjasta 2025–2027.

Keskeisiä tavoitteita ovat liikkeen lisääminen kaikissa ikäryhmissä, elinvoimaisen seuratoiminnan vahvistaminen, kuntien liikuntatoiminnan kehittäminen sekä yhdenvertaisuuden ja osallisuuden lisääminen.

2. Liikunnallisen elämäntavan edistäminen

Liikunnallisen elämäntavan edistäminen on Pokalin ydintehtäviä.

Toiminnassa korostetaan eri ikäryhmien hyvinvointia, fyysisen aktiivisuuden lisäämistä ja liikkumisen esteiden poistamista.

Pokali toimii yhteistyössä kuntien, koulujen, urheiluseurojen ja muiden järjestöjen kanssa edistääkseen liikkumisen kulttuuria Pohjois-Karjalassa.

2.1 Lasten ja nuorten liikunta

Liikunta on keskeisessä asemassa lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäjänä. Pokalin yhtenä tehtävänä on lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuuden edistäminen yhteistyössä muiden toimijoiden (kunnat, koulut, päiväkodit, urheiluseurat, eri järjestöt, Olympiakomitea sekä Paralympiakomitea) kanssa.

Pokali tukee lasten ja nuorten aktiivista arkea vahvistamalla koulupäivien liikunnallistamista, varhaiskasvatuksen liikuntamyönteisyyttä ja harrastamisen mahdollisuuksia.

Lasten ja nuorten liikunnan toimialan tavoitteena on:

- Lasten ja nuorten kanssa toimivien osaamisen edistäminen
- Lasten ja nuorten omaehtoisen sekä harrasteliikunnan edistäminen
- Perheiden liikuntatietoisuuden lisääminen
- Yhdenvertaisuuden edistäminen ja soveltavan liikunnan näkyvyyden lisääminen

Lasten ja nuorten liikuntatoiminnan painotuksena ovat:

- Varhaiskasvatuksen aktiivisten päivien edistäminen ja liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttaminen
- Liikkuva koulu ja opiskelu –kehittämistyön juurruttamisen edistäminen ja tukeminen
- Lasten ja nuorten harrastamisen edistäminen ja välituntiliikunnan kehittäminen
- Vanhemmuuden tukeminen perheliikuntatapahtumien kautta
- Varhaiskasvatuksen liikunnan, Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu -verkostojen kehittäminen
- Viestinnän kehittäminen

Lasten ja nuorten liikunnan koulutus:

- Nuorten välituntiliikunnan koulutus
- Varhaiskasvatuksen henkilöstön täydennyskoulutus
- Opettajien liikuntakoulutukset
- Koulutusta harrastusten ohjaajille
- Liikuntakampanjat, leirit ja tapahtumat
- Harrastaminen koulupäivän yhteydessä
- Lasten ja nuorten liikunnan viestinnän kehittäminen

Hankkeet:

- 'Lisää liikettä', joka toteutetaan 1.3.2026–28.2.2027 ja jonka tavoitteena on vahvistaa liikuntamyönteistä toimintakulttuuria varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa.

2.2 Aikuisten liikunta

Aikuisväestön hyvinvoinnin edistämisessä aktiivisilla elämäntavoilla ja liikunnalla on keskeinen merkitys. Molemmat muun muassa ennaltaehkäisevät useita kansansairauksia, millä puolestaan on suora vaikutus mm. kansantalouteen. Työikäisistä suomalaisista n. 60 % liikkuu terveytensä kannalta liian vähän.

Pokalin yhtenä keskeisenä tehtävänä onkin pohjoiskarjalaisten aktivoiminen terveyttä edistävään aktiiviseen toimintaan ja liikuntaan.

Tavoitteet:

- Pohjoiskarjalaisen aikuisväestön aktivoiminen terveyttä ylläpitävään ja edistävään liikuntaan
- Yhdistysten ja työyhteisöjen osaamisen edistäminen kunto- ja terveystoiminnassa
- Vuonna 2026 painopiste on liikuntaneuvonnan vakiinnuttamisessa, Buusti360-toiminnan kehittämisessä ja hyvinvointikampanjoissa.

Aikuisliikunnan painotuksena ovat:

- Maakunnallinen liikuntaneuvonnan kehittämistyö kuntien kanssa
- Kunto- ja terveystoimintahankkeet
- Kunto- ja terveystoiminnan koulutus
- Liikuntakampanjat ja -tapahtumat
- Liikunta- ja hyvinvointipalvelut yhdistyksille ja työyhteisöille
- Tiedottaminen ja viestintä

Aikuisliikunnan muut toimet:

- Liikuntapalvelut yhdistyksille ja työyhteisöille
- Liikuntakampanjat ja -tapahtumat
- Osallistuminen ja verkostotyö
- Liikkuva Aikuinen -ohjelma
- Voimaa vanhuuteen -ohjelma

Hankkeet:

- Pohjois-Karjala projekti 2.0 (1.8.2025–31.3.2027)

- Työllisyys ja hyvinvointi - Elintapaneuvonta osaksi kuntien työllisyyspalveluita (1.10.2025–31.5.2027)

2.3 Soveltava liikunta

Soveltava liikunta on noussut tärkeäksi osa-alueeksi kaikissa kohderyhmissä viime vuosien aikana. Soveltava liikunta on tärkeä osa Pokalin vastuullisuus- ja yhdenvertaisuustyötä.

Tavoitteet:

- Nostaa soveltavana liikunta keskusteluihin kaikessa liikunta- ja seuratyössä.
- Saada toimintarajoitteisia henkilöitä enemmän mukaan toimintaan.
- Parantaa paraurheilun toimintaa alueellisesti.

Hankkeet:

- Avoimet ovet VOL2 -hanke
- Liikkeellä kuntoon -hanke

3. Seuratoiminnan elinvoimaisuuden vahvistaminen

Seuratoiminta on suomalaisen liikuntakulttuurin perusta. Tavoitteena on, että jokainen pohjoiskarjalainen seura on elinvoimainen, vastuullinen ja yhteisöllinen toimija.

Pokali tukee seuroja niiden arjen toiminnassa, hallinnon kehittämisessä ja osaamisen lisäämisessä.

Seuratoiminnan tavoitteena on:

- Liikunta- ja urheiluseuratoiminnan elinvoimaisuuden varmistaminen ja vahvistaminen
- Liikunta- ja urheiluseurojen osaamisen ja yhteistyön edistäminen
- Liikunta- ja urheiluseurojen toiminnan vastuullisuuden varmistaminen
- Kuntayhteistyön vahvistaminen

Seuratoiminnan painotuksena ovat:

- Seurojen nykytilan arviointi ja kehittämistoimenpiteet
- Seurojen valmentajien, ohjaajien ja seuratoimijoiden tukeminen ja osaamisen lisääminen
- Seuraverkostotoiminnan kehittäminen
- Seuratoiminnan kehittymistä edistävien koulutuksien toteuttaminen

- Seuratoimintaa kehittävien hankkeiden toteuttaminen
- Seuratoimijoiden huomiointi ja palkitseminen
- Päättäjiin vaikuttaminen yhteiskunnan tuen turvaamiseksi liikunta- ja urheiluseuroille

Seuratoiminnan tukeminen ja kehittämistoimet:

- Koulutukset, kehittämistilaisuudet ja mentorointi seuroille
- Seuratoimintaa tukevat hankkeet ja verkostoyhteistyö
- Seurojen elinvoimaisuuden ja osaamisen vahvistaminen
- Vastuullisuuden edistäminen seuratoiminnassa
- Vastuullisuusteemojen esillä pitäminen viestinnässä ja tapahtumissa

Hankkeet:

- VIRTa-hankkeen jatko Keski-Karjalassa
- Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo näkyväksi osaksi seuratoimintaa -hanke

4. Viestintä ja tunnettuus

Pokalin viestinnän tavoitteena on lisätä tietoisuutta liikunnan ja urheilun merkityksestä, vahvistaa Pokalin asemaa asiantuntija- ja yhteistyöjärjestönä sekä aktivoida maakunnan asukkaita ja urheiluseuroja osallistumaan toimintaan.

Vuoden 2026 aikana jatketaan edelleen sosiaalisen median mahdollisuuksien ja keinojen hyödyntämistä viestinnässä ja markkinoinnissa.

Tavoitteena on pitää Pokali vahvana ja luotettavana toimijana myös valtakunnan tasolla.

Tiedotteet ja uutiskirjeet

- Tiedotteiden lähettäminen sähköisesti jäsenistölle ajankohtaisista Pokalin ja liikuntakulttuurin asioista
- Joensuun liikuntapalvelujen, Itä-Suomen liikuntaopiston ja Pokalin yhteinen Seurauutiskirje seuroille noin kuusi kertaa vuodessa sekä Liikkuva Joensuu -uutiskirje

Sosiaalinen media

- Pokalin Facebook-sivuston ja Instagram-tilin aktiivinen päivittäminen ja hyödyntäminen viestinnässä ja markkinoinnissa
- Pokalin nettisivujen www.pokali.fi aktiivinen päivittäminen ja hyödyntäminen viestinnässä ja markkinoinnissa

- Tuotetaan videoita Pokalin asiantuntijoiden palveluiden tunnettavuuden lisäämiseksi sekä viestinnän ja markkinoinnin tueksi

Muuta

- Pokalin brändin, logon ja ilmeen päivittäminen
- Laadukkaiden koulutus-, tapahtuma- ja hankemainosten tekeminen
- Tiedotustilaisuuksien järjestäminen ja mediatiedotteiden tekeminen ajankohtaisista ja tärkeistä Pokalin asioista
- Rakennetaan Pokalille oma kuvapankki
- Palautekysely jäseniltä

6. Kuntayhteistyö ja vaikuttaminen

Pokali toimii liikunnan ja urheilun asiantuntijana kunnille ja hyvinvointialueelle.

Vuonna 2026 tavoitteena on vahvistaa kuntien poikkihallinnollista yhteistyötä ja varmistaa, että liikunta on osa kuntien hyvinvointisuunnitelmia.

Tavoitteena on pitää Pokali vahvana ja luotettavana toimijana myös valtakunnallisen vaikuttamisen kentällä.

Toimenpiteet:

- Kuntakumppanuusasian edistäminen ja kehittäminen
- Jokaisella kuntaverkostolla on kirjallinen toimintasuunnitelma
- Liikkuva Joensuu -toimintamallin kehittäminen ja jalkauttaminen maakuntaan
- Kuntapäättäjien liikuntatietoisuuden lisääminen
- Yhteistyön tiivistäminen hyvinvointialueen kanssa elintapaohjauksen osalta
- Valtakunnallinen ja alueellinen vaikuttaminen yhdessä muiden yhdistysten kanssa
- Pokalin tiedonkeruun ja tiedolla johtamisen asiantuntijuuden vahvistaminen ja markkinointi valtakunnallisesti.

7. Kilpa- ja huippu-urheilun tukeminen

Pokali tukee maakunnan kilpa- ja huippu-urheilua yhteistyössä Joensuun Urheiluakatemian ja Itä-Suomen Liikuntaopiston kanssa. Tavoitteena on vahvistaa valmentajien osaamista ja huippu-urheilun arvostusta.

Toimenpiteet:

- Valmentajaverkostojen kehittäminen
- Yhteiset valmennuskoulutukset
- Salomaa-säätiön apurahoihin liittyvä valmistelu

- Urheilijoiden ja valmentajien sekä muiden liikuntatoimijoiden palkitseminen maakunnallisessa Urheilugaalassa

8. Hallinto, talous ja ennakointi

Pokali toimii taloudellisesti vastuullisesti ja pitkäjänteisesti. Toimintaa kehitetään tiedolla johtamisen mallin mukaisesti, ja taloushallinnon seuranta perustuu ennakoivaan suunnitteluun.

Painopisteet:

- Strategian mukainen talouden seuranta ja raportointi
- Pitkän aikavälin taloussuunnitelman laatiminen
- Tuloperusteinen rahoitus ja hankkeiden vaikuttavuuden osoittaminen

9. Yhteenveto ja vaikuttavuus

Vuonna 2026 Pokali:

- Toteuttaa uutta strategiaa ja vahvistaa maakunnallista liikuntayhteistyötä
- Syventää kuntakumppanuuksia ja verkostomaisia toimintatapoja
- Vahvistaa seurojen elinvoimaisuutta ja vastuullisuutta
- Kehittää liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta
- Lisää vaikuttavuuttaan viestinnän ja näkyvyyden kautta

TALOUSARVIO 2025

	Budjetti 2026	Budjetti 2025	Toteutunut 2024
VARSINAINEN TOIMINTA			
TUOTOT			
KOULUTUS- JA TAPAHTUMATUOTOT	31 400	68 500	54 712
SOPIMUSTUOTOT	46 252	31 400	30 009
MUUT TUOTOT	1 500	17 500	18 076
AVUSTUKSET	266 410	87 040	69 119
TUOTOT YHTEENSÄ	345 562	204 440	171 916
KULUT			
HENKILÖSTÖKULUT			
PALKAT	343 746	243 092	240 371
ELÄKEKULUT	58 714	42 304	40 790
MUUT HENKILÖSIVUKULUT	13 176	9 122	1 761
MUUT HENKILÖSTÖKULUT	3 320	2 780	5 961
HENKILÖSTÖKULUT	418 956	297 298	288 883
VUOKRAT	46 242	47 161	47 826
POISTOT			
POISTOT	3 800	1 795	2 685
MUUT KULUT			
ULKOPUOLISET PALVELUT	50 000	46 310	51 201
MATKAT, MAJOITUKSET, RUOKAILUT	33 060	23 686	19 582
MATERIAALIKULUT	4 450	5 200	5 422
MUUT TOIMINTAKULUT	30 454	25 490	25 539
MUUT KULUT	117 964	100 686	101 744
KULUT YHTEENSÄ	586 962	446 940	441 138
VARSINAINEN TOIMINTA	-241 400	-242 500	-269 222
VARAINHANKINTA			
TUOTOT	46 900	46 900	46 790
KULUT	500	400	890
VARAINHANKINTA	46 400	46 500	45 900
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-195 000	-196 000	-223 322
RAHOITUSTUOTOT			6 411
RAHOITUSKULUT			
KOKONAISTUOTTO/KULUJÄÄMÄ	-195 000	-196 000	-216 911
YLEISAVUSTUKSET	195 000	196 000	196 000
TILIKAUDEN YLI/ALIJÄÄMÄ	0	0	-20 911
TULOVEROT			-1 266
			-
TUOTOT YHTEENSÄ	586 962	446 940	421 117
KULUT YHTEENSÄ	586 962	446 940	443 294