



Toimintasuunnitelma 2025



Sisällys

1. YLEISTÄ	2
2. LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN EDISTÄMINEN	3
2.1 Lasten ja nuorten liikunta	3
2.2 Lasten ja nuorten liikunnan hankkeet	4
2.3 Lasten ja nuorten liikunnan koulutus	4
3. AIKUISTEN LIIKUNTA	7
3.1 Liikuntapalvelut yhdistyksille ja työyhteisöille	7
3.2 Liikuntakampanjat ja -tapahtumat	7
3.3 Osallistuminen	8
3.4 Liikkuva Aikuinen -ohjelma	8
4. SEURATOIMINNAN ELINVOIMAISUUDEN TUKEMINEN	8
4.1 Seuratoiminnan hankkeet	9
4.2 Seuratoiminnan koulutukset	10
4.2.1 Seuratoiminnan koulutukset ja kehittämisprosessit	10
4.2.2 Valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK)	11
4.3 Seuratoiminnan kehittäminen	12
4.4 Sovittelutoiminta	12
4.5 Seuratoimijoiden huomiointi ja palkitseminen	12
4.6 Pokalin työllistämistoiminta	13
5. YHTEISTYÖ JA VAIKUTTAMINEN	15
6. KILPA- JA HUIPPU-URHEILU	15
7. TOIMISTOPALVELUT	16
8. VIESTINTÄ	16
10. TALOUS	17
TALOUSARVIO 2025	18

1. YLEISTÄ

Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n (Pokali) toimintavuosi 2025 on yhdistyksen 27. toimintavuosi.

Pokali noudattaa vuonna 2025 yksivuotista siirtymästrategiaa, sillä Pokalin seuraava nelivuotinen strategia-kausi on päätetty alkavaksi vuonna 2026, jotta päästään samaan strategiasykliin sidosryhmiemme kanssa.

Pokalin päätehtäväksi on määritetty pohjoiskarjalaisten ihmisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen. Visiomme on tehdä Pohjois-Karjalasta hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta.

Tavoitteemme ovat:

- Liikunta ja urheilu ovat keskeisiä Pohjois-Karjalan hyvinvoinnin ja menestyksen edustajia
- Pohjoiskarjalaisten liikunta-aktiivisuus lisääntyy
- Pohjoiskarjalainen liikunta- ja urheiluseuratoiminta on aktiivista, kiinnostavaa ja moniarvoista
- Pokali on vahva ja itsenäinen maakunnallinen asiantuntija-, kehittämis- ja yhteistyöjärjestö.

Toteutamme ja kehitämme toimintaamme arvojemme – vastuullisuus, moniarvoisuus, yhteisöllisyys ja asiantuntijuus – suunnassa.

Toimintamme keskittyy pääosin kolmeen painopistealueeseemme: liikunnallisen elämäntavan edistämiseen, seuratoiminnan elinvoimaisuuden tukemiseen sekä kuntayhteistyöhön ja vaikuttamiseen. Keskitymme toiminnassamme erityisesti koulutustoimintaan, verkostotyöhön, liikuntapalvelujen kehittämiseen ja niiden tarjoamiseen, tapahtumien ja kampanjoiden järjestämiseen, vaikuttamiseen ja viestintään, työllistämiseen sekä palkitsemiskulttuurin vaalimiseen.

Vuoden 2025 kärkitavoitteita ovat:

- Liikuntaneuvonta osaksi elintapaohjausta koko maakunnassa
- Kaikkien jäsenseurojen kevyt nykytilan kartoitus ja seurojen vastuullisuuskoulutus
- Kuntakohtaisen yhteistyön vahvistaminen ja liikunnan tuominen kunta- ja aluevaalikeskusteluun
- Uuden strategian valmistelu vuosiksi 2026–2029

Pokali toimii maakuntaliiton asiantuntijatahona liikunnan ja urheilun toimialalla. Vaikutamme eri keinoin maakunnalliseen liikuntaan ja urheiluun sekä sitä kautta hyvinvointiin liittyviin linjauksiin ja asiakirjoihin.

Toimintamme suunnittelussa ja toteuttamisessa huomioimme Pokalin Yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelman. Suunnitelma on päivitetty vuoden 2022 aikana. Noudatamme myös Pokalin Ympäristösuunnitelmaa, joka on päivitetty syksyn 2021 aikana.

Keskeisiä koulutuksia, tapahtumia ja tilaisuuksia toimintavuonna ovat mm.:

- Ohjaajakoulutukset
- Urheiluseurakoulutukset niin seuratyöntekijöille, -aktiiveille kuin seurassa harrastavien lasten ja nuorten vanhemmille suunnatut koulutukset
- Seuran hallinnon koulutukset
- Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu- toiminnan koulutukset ja konsultoinnit
- Varhaiskasvatuksen henkilökunnan koulutukset
- Urheilugaala
- Ikäihmisten terveystapaaminen

Pokali tekee tiivistä yhteistyötä muiden alueen liikunta- ja urheilutoimijoiden, oppilaitosten, kuntien ja Suomen muiden liikunnan aluejärjestöjen kanssa.

2. LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTAVAN EDISTÄMINEN

2.1 Lasten ja nuorten liikunta

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

Lasten ja nuorten liikunnan toimialan tavoitteena on:

- Lasten ja nuorten kanssa toimivien osaamisen edistäminen
- Lasten ja nuorten omaehtoisen sekä harrasteliikunnan edistäminen
- Perheiden liikuntatietoisuuden lisääminen

Lasten ja nuorten liikuntatoiminnan painotuksena ovat:

- Varhaiskasvatuksen aktiivisten päivien edistäminen ja liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttaminen
- Liikkuva koulu ja opiskelu –kehittämistyön juurruttamisen edistäminen ja tukeminen
- Leiritoiminta
- Lasten ja nuorten harrastamisen edistäminen ja välituntiliikunnan kehittäminen
- Perheliikuntatapahtumat yhteistyössä eri toimijoiden kesken
- Varhaiskasvatuksen liikunnan, Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu -verkostojen kehittäminen
- Viestinnän kehittäminen

2.2 Lasten ja nuorten liikunnan hankkeet

Lisää liikettä perusopetukseen, toiselle asteelle, varhaiskasvatukseen sekä harrastusmahdollisuuksien edistämistä peruskouluissa -hanke

- Varhaiskasvatuksen aktiivisten päivien edistäminen ja liikunnallisen toimintakulttuurin vakiinnuttaminen
- Liikkuva koulu ja opiskelu –kehittämistyön juurruttamisen edistäminen ja tukeminen
- Leiritoiminta
- Lasten ja nuorten harrastamisen edistäminen ja välituntiliikunnan kehittäminen
- Perheliikuntatapahtumat yhteistyössä eri toimijoiden kesken
- Varhaiskasvatuksen liikunnan, Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu -verkostojen kehittäminen
- Viestinnän kehittäminen

2.3 Lasten ja nuorten liikunnan koulutus

Nuorten välituntiliikunnan koulutus

Pokali toteuttaa Välkäri-välituntiliikuttajanohjaajakoulutusta, yläkoulun vertaisohjaaja -koulutusta ja Järkkää tapahtuma -koulutusta nuorille. Vuonna 2024 mukaan on tullut Vamos välkälle! -koulutus peruskoulun oppilaille, jossa keskitytään erityisesti erilaisiin välituntihaasteisiin ja -kampanjoihin. Lisäksi 2. asteen opiskelijoille on tarjolla Liikuntatutor-koulutusta. Vuoden 2025 aikana koulutuksia järjestetään ensisijaisesti koulu- tai kuntakohtaisina kokonaisuuksina.

Varhaiskasvatuksen henkilöstön täydennyskoulutus

Vuoden 2025 aikana Pokali jatkaa varhaiskasvatuksen liikuntavastaavien verkostotapaamisia, joiden puitteissa varhaiskasvatuksen liikuntavastaaville järjestetään yhteisiä kokoontumisia ja koulutuksia. Verkostotapaamisten tavoitteena on antaa päiväkotien varhaiskasvattajille ideoita, teoretietoa ja käytännön työvälineitä varhaiskasvatusikäisten päivittäisen liikunnan toteuttamiseen sekä työkaluja Liikkuva varhaiskasvatus –kehittämistyöhön. Lisäksi alueen perhepäivähoitajia kohdataan kunnallisissa perhepäivähoitajien työkokouksissa sekä sparrauksissa. Verkostotapaamisten teemat pohjautuvat valtakunnallisen varhaiskasvatussuunnitelman painotuksiin, erityisesti Kasvan, liikun ja kehityksen -osa-alueeseen. Vuoden 2025 verkoston teema on vauhdikas ulkoliikunta.

Pokali tarjoaa varhaiskasvatuksen henkilöstölle ja 0–8-vuotiaiden lasten ohjaajille täydennyskoulutusta. Koulutuksia järjestetään päiväkotien, kunta- ja aluekohtaisina tilauskoulutuksina sekä avoimina koulutuksina. Tarjolla on myös työpajoja varhaiskasvatuksen esihenkilöille sekä vanhempainiltauentoja ja toiminnallisia vanhempainiltoja. Lisäksi tarjoamme maksutonta sparrausta varhaiskasvatuksen kasvattajien tarpeista lähtien. Koulutusten, sparrausten ja verkostotapaamisten tärkeänä tavoitteena on liikuntamyönteisen toimintakulttuurin vakiinnuttaminen.

Opettajien liikuntakoulutukset

Pokali järjestää opettajien liikunnan virikekoulutusta myös vuonna 2025 yhteistyössä maakunnan toimijoiden sekä Itä-Suomen aluehallintoviraston kanssa. Koulutusten tavoitteena on antaa opettajille ideoita ja vinkkejä koko koulu- ja opiskelupäivän liikunnallistamiseen sekä vähän liikkuvien lasten ja nuorten aktivoimiseen. Koulutusten tarjoamisessa ja toteutuksessa tehdään yhteistyötä kuntien kanssa.

Lisäksi Pokali järjestää Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu -vastaaville verkostotapaamisia kahdesti vuodessa. Verkostotapaamisten tavoitteena on lisätä tietoutta lasten ja nuorten liikkumissuosituksista ja antaa käytännön ideoita sekä vinkkejä koulu- ja opiskelupäivien aktivoimiseen. Vuonna 2025 käynnistetään uudelleen Pohjois-Karjalan rehtorien verkostoa yhteistyössä Liikkuva koulu -ohjelman kanssa.

Koulutusta harrastusten ohjaajille

Pokali tarjoaa harrastusten ohjaajille liikunnan ohjauskoulutusta sekä liikunnan virikekoulutusta eri teemoilla harrastustoimijoiden toiveet huomioiden. Pokali järjestää mm. Olympiakomitean Lasten Liike -koulutuksia aloitteleville ja nuorille ohjaajille sekä kokeneille ohjaajille ja valmentajille.

Tarjolla on myös soveltavan liikunnan koulutusta yhteistyössä Suomen Paralympiakomitean kanssa ja Urheilijaksi kasvamassa – Meillä ei kiusata -koulutusta urheiluseuroille.

Liikuntakampanjat, leirit ja tapahtumat

Pokali järjestää vuoden 2025 aikana Sporttileirin tai Kesäleirin maakunnassa yhteistyössä lajiliittojen, seurojen, Itä-Suomen Liikuntaopiston ja vuosittain vaihtuvan kunnan kanssa. Leiritoiminnan laatua pyritään kehittämään entistä paremmalla leiriohjaajien kouluttamisella sekä leiriolosuhteiden kehittämällä.

Pokali pyrkii tukemaan ja auttamaan paikallisia tahoja lasten liikuntatapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa.

Pokali järjestää vuonna 2025 perheliikuntatapahtumia yhteistyössä yhteistyökumppaneiden, seurojen ja muiden järjestöjen kanssa. Perheliikuntatapahtumien järjestämiseen haetaan tukea esimerkiksi Joensuun kaupungilta.

Perheliikuntatapahtumien, leirien ja varhaiskasvatuksen sekä koulujen vanhempainiltojen tavoitteena on lisätä vanhempien ja huoltajien liikuntatietoisuutta sekä informoida valtakunnallisten lasten ja nuorten liikunnan tutkimustuloksia (tulokortti, Piilo- ja Liitu-tutkimustulokset, kouluterveyskysely).

Harrastaminen koulupäivän yhteydessä

Pokali kouluttaa yhdessä muiden aluejärjestöjen sekä yhteistyössä Olympiakomitean kanssa lasten liikunnan ohjaajia laadukkaana harrastustoiminnan edistämiseksi.

Paikallisia harrastuskerhoja pyritään tukemaan ja siten edistää laadukasta ja monipuolista, avointa harrastustoimintaa, jotta jokaisella lapsella olisi mahdollisuus harrastaa.

Pokali on mukana järjestämässä ja kehittämässä Itä-Suomen Harrastamisen Suomen mallin verkostoa yhteistyössä Etelä-Savon Liikunnan, Pohjois-Savon Liikunnan ja Itä-Suomen Aluehallintoviraston kanssa. Lisäksi kuntakohtaisesti sparrataan alueen HSM-koordinaattoreita.

Lasten ja nuorten liikunnan viestinnän kehittäminen

Pokali kehittää lasten ja nuorten liikunnan parissa toimiville tahoille lähetettävää viestintää. Viestinnän tavoitteena on edistää varhaiskasvatusikäisten fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista, mahdollistaa jokaiselle oppilaalle tunti fyysistä aktiivisuutta koulupäivän aikana sekä auttaa ja tukea oppilaitoksia (II-aste) kehittämistyössä kohti liikkuvampaa toimintakulttuuria. Viestinnällä tuetaan Pokalin verkostojen, koulutusten ja asiantuntijoiden palveluiden tunnettavuutta.



Kuva: Lisää Liikettä-hanke, Aras Jarjis, Küköla-Moikoisten päiväkot

3. AIKUISTEN LIIKUNTA

Aikuisväestön hyvinvoinnin edistämiseksi aktiivisilla elämäntavoilla ja liikunnalla on keskeinen merkitys. Molemmat muun muassa ennaltaehkäisevät useita kansansairauksia, millä puolestaan on suora vaikutus mm. kansantalouteen. Työkäisistä suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta liian vähän n. 60 %. Pokalin yhtenä keskeisenä tehtävänä onkin pohjoiskarjalaisten aktivoiminen terveyttä edistävään aktiiviseen toimintaan ja liikuntaan.

Tavoitteenamme on:

- Pohjoiskarjalaisen aikuisväestön aktivoiminen terveyttä ylläpitävään ja edistävään liikuntaan
- Yhdistysten ja työyhteisöjen osaamisen edistäminen kunto- ja terveysliikunnassa

Toimintamme painotuksena on:

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

3.1 Liikuntapalvelut yhdistyksille ja työyhteisöille

Pokali järjestää yrityksille ja työyhteisöille liikuntapäiviä ja muuta työkykyä ylläpitävää toimintaa Buusti360-konseptia käyttäen. Keskeisenä tavoitteena on tiedon jakaminen kunto- ja terveysliikunnasta, työntekijöiden jaksamisen kehittäminen sekä yhteisöllisyyden lisääminen työ yhteisön keskuudessa.

Toimenpiteet:

- Työyhteisöille suunnattujen hyvinvointiprojektien suunnittelu ja toteuttaminen
- Tyky-, testaus- ja luentopalvelut
- Toimintamallien markkinointi ja kehittäminen
- Työyhteisöjen liikuntakäytäntöjen nykytilan arviointi ja liikuntasuunnittelu (Suomen aktiivisin työpaikka -kartoitus)

3.2 Liikuntakampanjat ja -tapahtumat

Pokali järjestää vuosittain liikuntatapahtumia ja -kampanjoita, joihin voivat osallistua niin työyhteisöt kuin yksityishenkilötkin. Työyhteisöjen kampanjoiden tavoitteena on auttaa huomaamaan arki- ja hyötyliikunnan merkitys terveyden edistämiseksi esim. työmatkaliikunnan avulla. Tapahtumien päämääränä on tuottaa osallistujalle positiivinen liikuntaelämys ja yhdessäolon kokemus sekä antaa eväitä hyvinvoinnin edistämiseen myös pidemmällä aikavälillä. Vuonna 2025 Pokali jatkaa yhteistyötä Pohjois-Karjalan kuntien kanssa ja tavoitteena on muun muassa kehittää liikuntaneuvonnan tilaa maakunnassa.

Toimenpiteet:

- Erilaisten liikuntakampanjoiden toteuttaminen
- Ikäihmisten terveyttä ja liikkumista edistävien tapahtumien järjestäminen
- Mukana kehittämässä maakunnallista kuntotestistöä
- Työskentely liikuntaneuvonnan lisäämiseksi Pohjois-Karjalassa
- Muut mahdolliset liikuntatapahtumat

3.3 Osallistuminen

Terveysliikunnan kehittäjä hallinnoi maakunnallista liikuntaneuvonnan verkostoa ja osallistuu asiantuntijana useisiin liikunnan- ja terveyden edistämiseen liittyviin ohjausryhmiin ja työryhmiin. Tällaisia ovat mm. Henry ry:n paikallistapaamiset, elintapaohjauksen verkosto, maakunnallinen liikuntatyöryhmä, Voimaa vanhuuteen –oppimisverkosto sekä Joensuun liikenneturvallisuusryhmä.

3.4 Liikkuva Aikuinen -ohjelma

Liikkuva aikuinen ohjelma on opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama aikuisiän kattava ohjelma. Se on olemassa siksi, että työikäiset liikkuisivat terveytensä kannalta riittävästi.

Strategiassa ohjelma on linjannut pääpainoalueeksi liikkeen lisäämisen työelämään sekä laadukkaan liikuntaneuvonnan. Pohjois-Karjalan Liikunnan alueella suoritetaan yhteisen rungon mukaiset vaikuttamistoimet, jotka sisältävät soite- ja kuntayhteistyötä ja tiedonkeruuta esimerkiksi liikuntaneuvonnan tilasta. Pohjois-Karjalan Liikunnan toimintaan kuuluu lisäksi ikäihmisten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisääminen.



Ikäihmisten terveyspäivä 2024

4. SEURATOIMINNAN ELINVOIMAISUUDEN TUKEMINEN

Seuratoiminta ja sen kehittäminen on yksi Pokalin painopistealueista.

Seuratoiminnan tavoitteena on:

- Liikunta- ja urheiluseuratoiminnan
- Elinvoimaisuuden vahvistaminen
- Liikunta- ja urheiluseurajohdon osaamisen ja yhteistyön edistäminen
- Liikunta- ja urheiluseurojen toiminnan vastuullisuuden vahvistaminen
- Kuntayhteistyön vahvistaminen

Toimintamme painotuksena on:

- 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
- Päätäjiin vaikuttaminen yhteiskunnan tuen turvaamiseksi liikunta- ja urheiluseuroille

Seuratoiminnan tavoitteisiin pääsemiseksi järjestetään seuroille koulutuksia, kehittämistilaisuuksia, mento-
rointia sekä erilaisia luentoja ja seminaareja. Seuratoiminnan tukemiseksi Pokali toteuttaa erilaisia hankkeita,
jotka kohdistuvat kokonaan tai osittain urheiluseuroihin. Hankkeiden avulla halutaan seurojen elinvoimai-
suuden ja osaamisen vahvistamisen lisäksi edistää yhteistyötä sekä eri seurojen että ennen kaikkea seuran ja
toimintaympäristön välillä.

Seuratoiminnan vastuullisuuteen liittyviä toimenpiteitä nostetaan esille liikunta- ja urheiluseuroille järjestet-
tävässä tilaisuudessa koko vuoden 2025 ajan

Seuroja kannustetaan huomioimaan vastuullisuus seuratoiminnassa. Seuratoimintaan liittyviä vastuullisuus
kysymyksiä nostetaan yleiseen keskusteluun myös tiedotusvälineiden kautta.

4.1 Seuratoiminnan hankkeet

VIRTA-hanke (Vireyttä ja toimintaa alueelle) Keski-Karjala

Pokali on hakenut rahoitusta Keski-Karjalan Leader. Jetina ry:ltä Keski-Karjalan VIRTA-hankeeseen.
Hanke on toteutuessaan kaksivuotinen ajalla 1.1.2024-31.12.2025. Hanke toteutetaan Kiteen, Rääkkylän
sekä Tohmajärven kuntien alueella. Ensisijaisena kohderyhmänä ovat liikunta- ja urheiluseurat. Mukaan
haetaan kuitenkin myös muita yhdistyksiä, joiden kautta haetaan verkostoitumista ja hankkeen nimen
mukaista virtaa ja elinvoimaa maaseudun seurojen ja yhteisöjen toimintaan. Vaara-Karjalan Leader ry on
myöntänyt VIRE-hankkeelle jatkorahoituksen vuodelle 2023.

Seuroille annettava tuki hankkeessa jakaantuu seuraaviin osa-alueisiin:

- **Seura/yhdistysanalyysi:** Tehdään jokaiselle hankkeeseen mukaan lähtevälle seuralle ja yhdis-
tykselle nykytilan analyysi ja siitä juonnetut kehittämistoimenpiteet. Analyysin toimintamallia

kuvataan tarkemmin toimenpideoiossa.

- **Seura/yhdistysverkoston perustaminen:** Hankkeen aikana perustetaan tarpeiden mukaisia verkostoja parantamaan ja varmistamaan kuntien ja niissä toimivien seurojen sekä muiden yhdistysten elinvoimaisuutta. Tämän tarve verkostotyöskentelylle on tullut ennen kaikkea alueen seuroilta. Verkostojen rakentamisessa huomioidaan tietenkin jo olemassa olevat ja toimivat yhteistyömuodot. Verkostotoiminnan rakentamisessa paneudutaan verkostojen toimintamallin luomiseen, sisältäen myös verkostotoiminnan pelisäännöt. Kuntien osallistuminen verkostoihin on myös erittäin tärkeää.
- **Yhteisöllisyyden ja paikallisen identiteetin vahvistaminen:** Liikuntatapahtumien avulla seura- ja yhdistystoiminnan elinvoimaisuus ja yhteistoiminta lisääntyvät paikallistasolla. Erilaisilla tapahtumilla saadaan seuroille ja yhdistyksille parempaa näkyvyyttä alueella sekä pystytään tarjoamaan kuntalaisille mahdollisuuksia tutustua liikuntaan matalalla kynnyksellä. Parhaimmillaan tämän tuloksena on kuntalaisten liikkumisen lisääntyminen ja samalla seurat sekä yhdistykset saavat uusia jäseniä mukaan toimintaansa.
- **Toiminnan pitkäjänteisyys ja suunnitelmallisuus:** Kehittämishankkeen kautta saadaan uusia tekijöitä ja uusia toimintamalleja, joiden kautta seura- ja yhdistystoimijoiden yleinen jaksaminen, innostus ja motivaatio kasvavat.
- **Osaamisen lisääminen koulutusten avulla:** Hankkeen aikana järjestetään yhteensä 10–15 seurojen, muiden yhdistysten ja kuntien toivomaa koulutusta. Koulutustarpeet saadaan selville heti hankkeen alussa tehtävien seura/yhdistysanalyysien kautta.
- **Digitaalisuus yhdistystoiminnan tukena:** Hankkeessa huomioidaan digitaalisuuden tarjoamat mahdollisuudet yhdistystoiminnan kehittämisessä. Koulutuksissa ja kehittämistoimissa etsitään ja toteutetaan uusia digitaalisia toimintatapoja seurojen kanssa toimittaessa.

4.2 Seuratoiminnan koulutukset

4.2.1 Seuratoiminnan koulutukset ja kehittämisprosessit

Seurojen valmentajille, ohjaajille, toiminnanjohtajille, puheenjohtajille, taloudenhoitajille, johtokunnan jäsenille, sisällöntuottajille, mediavastaaville, joukkueenjohtajille ja muille vastuuhenkilöille osaamisen kehittämiseksi Pokali tarjoaa ajankohtaista ja laadukasta koulutusta.

Pokali toteuttaa seuratoiminnan kehittämiseksi seuraavia koulutuksia ja kehittämistoimenpiteitä:

- Epäasialliseen käyttäytymiseen puuttuminen ja ennaltaehkäisy -koulutus
- Urheilijan ravitsemus, kuormitus ja lepo -koulutus
- Seuran strategian päivitys
- Seuran sääntöjen päivitys -prosessi
- Aloittelevan ohjaajan koulutus
- Naperot liikkeelle -koulutus
- Urheiliva lapsi ja vanhempi -koulutus
- Psykkisen valmennuksen koulutus

- Seuratoimintaa hankeavulla -koulutus
- Digitaalisuuden ja tekoälyn hyödyntäminen seuratoiminnassa

Lisäksi Pokalin kautta on tarjolla valtakunnalliset, kaikille liikunnan aluejärjestöille yhteiset seuratoiminnan koulutukset:

- Hyvän seuran hallinto
- Hyvän seuran verotus
- Hyvän seuran viestintä
- Ihmisten johtaminen hyvässä seurassa
- Urheilun johtaminen hyvässä seurassa
- Seura työnantajana

4.2.2 Valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK)

Valmentajien ja ohjaajien koulutustarjonta rakentuu valmentaja- ja ohjaajakoulutusten perusteiden mukaisesti suunnitelluista koulutuksista (VOK) sekä Terve urheilija- kokonaisuuden koulutuksista. I-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen sisällöt on uusittu vuoden 2022 aikana. Tarjolla olevia koulutuksia ovat:

Kaikille yhteiset koulutukset:

- Minä valmentajana
- Taitojen oppiminen
- Opetustyyli ja ohjaaminen
- Suunnitellen laatua harjoitteluun

Lasten ja nuorten ohjaajien koulutukset:

- Lasten ja nuorten harjoittelun perusteet
- Motivoiva valmennus lapsilähtöisessä harjoitusympäristössä
- Lasten ja nuorten fyysinen harjoittelu

Aikuisten ohjaajien koulutus:

- Aktiivinen arki - Aikuisten riittävä ja monipuolinen liikunta
- Aikuisliikunnan laatutekijät ja liikkujan motiivit
- Fyysiset ominaisuudet ja harjoittelu aikuisliikunnassa

Koulutuksia markkinoidaan pohjoiskarjalaisille seuratoimijoille ja kunnille. Koulutuksia järjestetään sekä avoimina että yhteistyökursseina kuntien ja eri lajien alueellisten organisaatioiden kanssa. Koulutustarjonnassa huomioidaan seuroilta tulevat toiveet järjestämällä räätälöityjä tilauskursseja halutuista aiheista. Seurakehitystä tuetaan tarjoamalla valtakunnallista Oman seuran analyysiä seuratoiminnan nykytilan arvioinnin tueksi.

4.3 Seuratoiminnan kehittäminen

Seuran kehittäminen alkaa aina seuran omasta halusta kehittää toimintaansa ja pohjautuu kulloisessakin tapauksessa seuran omiin erityispiirteisiin. Pokalin seurakehittäjä voi olla seuran tukena ja apuna kehittämistyössä, mutta itse työ jää aina seuran omalle vastuulle eikä ulkopuolinen voi tehdä sitä seuran puolesta. Seuratoiminnan kehittämistyön avuksi Pokalin seurakehittäjällä on erilaisia työkaluja, joiden avulla voidaan analysoida seuran nykytilaa, miettiä seuran vahvuuksia ja kehittämistarpeita sekä paneutua seuran valitsemien osa-alueiden kehittämiseen.

Seuratoiminnan kehittämispalveluiden tarjoamisessa seuroille tehdään yhteistyötä lajiliittojen kanssa sekä valtakunnallisesti että alueellisella tasolla. Lisäksi kehittämispalveluita markkinoidaan entiseen tapaan suoraan seuroille tavoitteena saada yhä useampi seura kiinnostumaan oman toimintansa kehittamisestä.

Pokalin seurakehittäjä tukee ja sparraa seuroja erilaisten avustusten hakemisessa esim. Seuratuki, Leader- ja muut seuratoiminnan kehittämisen avustukset.

Pokali on muiden aluejärjestöjen tapaan mukana auttamassa niitä seuroja, jotka ovat mukana tai haluamassa mukaan Tähtiseura-laatuohjelmaan. Pokali neuvoo ja tarvittaessa myös lajiliittojen pyynnöstä auttaa Tähtiseuroja niiden auditoinneissa.

Pokali on myös mukana kehittämässä maakuntaan paikallisia seurafoorumeja ja muita seuratoiminnan verkostoja.

Päätoimisten työntekijöiden määrä on viime vuosina lisääntynyt seuroissa ja trendin uskotaan jatkuvan. Pokali haluaa toimillaan tukea niin seurojen työntekijöitä kuin seuroja työnantajan roolissaan. Seurojen päätoimisille järjestetään säännöllisiä tapaamisia. Niissä päätoimiset saavat ajankohtaista tietoa, verkostoitumismahdollisuuksia, virkistäytymistä ja vertaistukea. Apua ja neuvontaa annetaan seurojen vapaaehtoisille, jotka toimivat työnantajan tehtävissä.

4.4 Sovittelutoiminta

Pokali tarjoaa Pohjois-Karjalan liikunta- ja urheiluseuroille sovittelupalvelua seuran sisäisten ristiriitojen selvittämiseen. Toiminnan tarkoituksena on auttaa seuroja ratkaisemaan sellaisia ongelmatilanteita, joita seurarat eivät pysty itse ratkaisemaan ja ennen kaikkea auttaa ratkaisemaan ristiriitatilanteet mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Sovittelutoimintaa toteuttaa Pokalin seurakehittäjä.

4.5 Seuratoimijoiden huomiointi ja palkitseminen

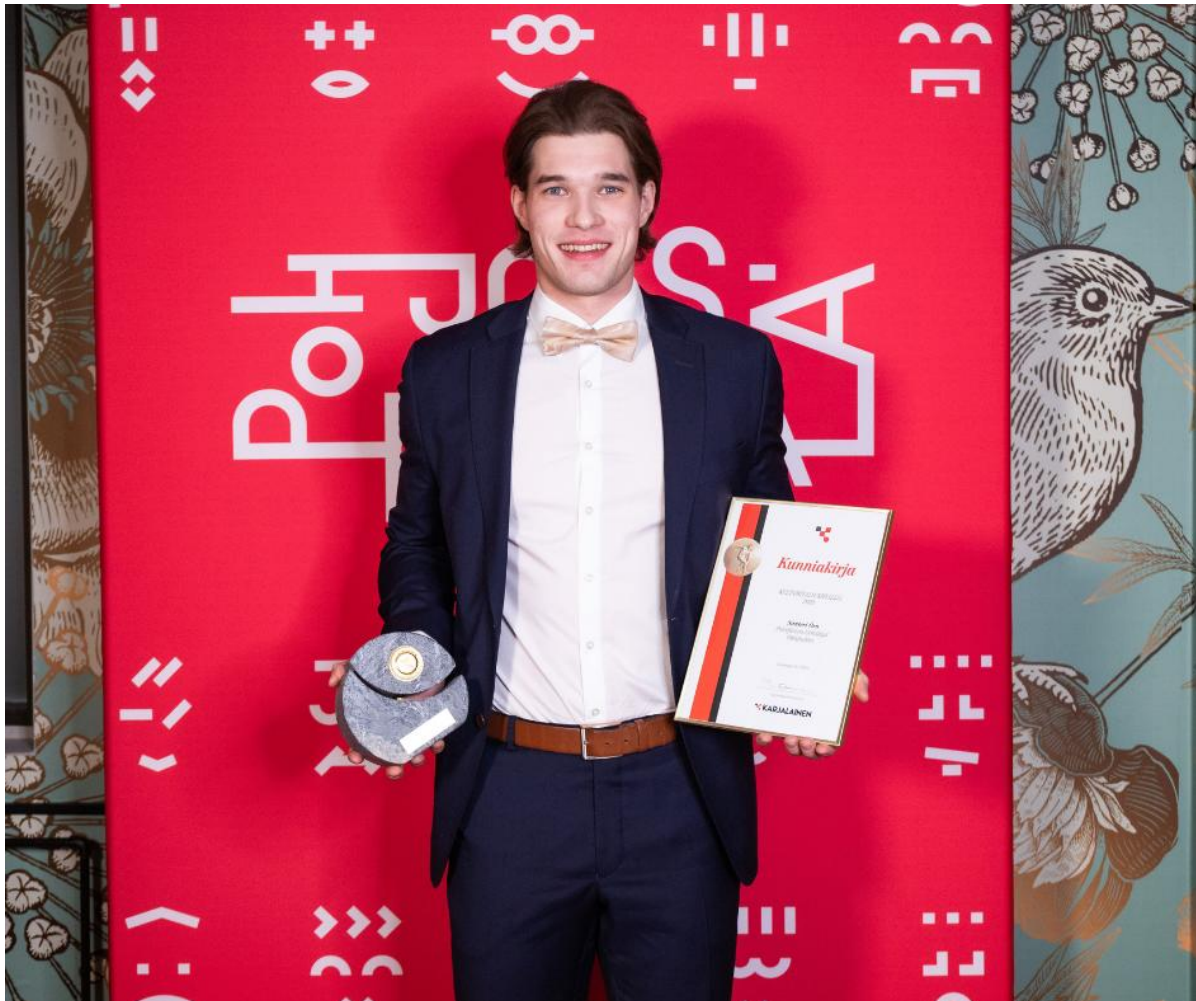
Urheilugaalan järjestäminen

Pokali järjestää yhteistyössä Pohjois-Karjalan maakuntaliiton kanssa liikunta- ja urheiluväen yhteisen maakunnallisen palkitsemisjuhlan ”Urheilugaalan”, jossa palkitaan mm. huippu-urheilijoita, harrasteliikkuja, seuratyötä tekeviä henkilöitä ja kunnan edustajia. Urheilugaalassa palkitaan myös sanomalehti Karjalaisen

kultamitalilautakunnan valitsevat ansioituneet (Vuoden valmentaja, joukkue, nuori urheilija ja kultamitaliurheilija). Vuoden 2025 teemaksi on valittu soveltava liikunta.

Ansiomerkit

Pokalilla on käytössä oma ansiomerkkijärjestelmä, jota hyödynnetään seuratoimijoiden sekä seurojen huomioimisessa ja palkitsemisessa. Pokali myöntää ansiomerkkejä sekä itse että seurojen anomuksesta ansioituneille henkilöille ja yhteisöille. Pokali hakee ja antaa lausunnon tarvittaessa opetus- ja kulttuuriministeriön liikuntakulttuurin ja urheilun ansiomerkeistä Pohjois-Karjalan ansioituneiden osalta.



Urheilugaala 2024

4.6 Pokalin työllistämistoiminta

Pohjois-Karjalan Liikunta ry:llä (Pokali) on pitkä kokemus liikunta- ja urheilujärjestöjen työllistämisasioiden hoitamisesta. Pokali on tehnyt hyvää ja rakentavaa yhteistyötä kuntien kanssa eri työllisyshankkeissa.

Työllistävät seurat ovat saaneet osaavia työntekijöitä, ja työntekijöille on ollut tarjolla monipuolisia sekä mielekkäitä työtehtäviä urheiluseuroissa. Pokali on onnistunut hyvin jatkopoluttamaan työllistämistoiminnan asiakkaita avoimille työmarkkinoille ja koulutukseen. Työntekijöiden työpanoksella on ollut suuri merkitys myös liikunta- ja urheilujärjestöjen elinvoimaisuudelle.

Työllistämispalveluiden toteuttaminen koetaan urheiluseuroissa tarpeelliseksi ja siitä saadun palautteen perusteella haluamme tulevaisuudessakin olla mukana tuottamassa työllistämispalveluja Pohjois-Karjalan maakunnan alueella.

Työllistämistoiminnan avulla maakunnan liikunta- ja urheiluseuroille tarjotaan mahdollisuus työllistää palkkatuella työntekijöitä seurojen monipuolisiin työtehtäviin. Työnantajina toimivat urheiluseurat, joiden valtuuttamina Pokali hoitaa palkkatukeen liittyviä asioita seurojen puolesta. Työntekijöiden ammattitaidon ja työkyvyn kehittymistä tuetaan työn tekemisen ohessa kouluttamisella ja henkilökohtaisella yksilövalmennuksella, jonka tavoitteena on edistää työntekijöiden hakeutumista avoimille työmarkkinoille tai koulutukseen.

Pokalilla ei ole työllistämistoimintaan hankerahoitusta tai työllisyyspoliittista avustusta. Toimintaa toteutetaan Pokalin omalla rahoituksella sekä kuntarahoituksella.

5. YHTEISTYÖ JA VAIKUTTAMINEN

Yhteistyön muotoja vuoden 2025 aikana ovat:

- Vahva yhteistyö Pohjois-Karjalan kuntien kanssa
- Vahva yhteistyö muun järjestökentän kanssa.
- Yhteistyö pohjoiskarjalaisen liike-elämän kanssa paikallisen liikunnan ja seuratoiminnan tukemiseksi
- Yhteisten tapahtumien ja koulutusten järjestäminen paikallisten tarpeiden mukaan
- Hankeyhteistyö eri toiminnan tahojen kanssa

Pokalin keskeisiä vaikuttamisen toimenpiteitä vuonna 2025 ovat:

- Maakuntaliiton asiantuntijatahona toimiminen liikunnan ja urheilun toimialalla
- Vaikuttaminen eri keinoin maakunnallisiin liikuntaan ja urheiluun sekä sitä kautta hyvinvointiin liittyviin linjauksiin ja asiakirjoihin
- Yhteydenpito kansanedustajiin eri tavoin liikunnan ja urheilun ajankohtaisissa ja tärkeissä asioissa
- Rakentavan ja tiiviin yhteistyön jatkaminen maakunnan tiedotusvälineiden kanssa
- Eri hankerahojen hakeminen
- Yhteydenpito Pokalin keskeisiin valtakunnallisiin (mm. OKM, OK, Liikkuvat-ohjelma) ja maakunnallisiin (mm. maakuntaliitto, Siun Sote, ELY-keskus, TE-toimisto, AVI, järjestöt) sidosryhmiin mm. osallistumalla eri työryhmiin, kokouksiin ja yhteistyöpalaveriin
- Liikkuva Joensuu -yhteistyö
- Liikuntakulttuurin kannalta tärkeisiin esille nousseisiin kysymyksiin tai asioihin reagoiminen.

6. KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

Pokali on kehittämässä Pohjois-Karjalan kilpa- ja huippu-urheilua pääsääntöisesti omien strategisten painopistealueiden toimintojen kautta. Pokali tekee yhteistyötä erityisesti Joensuun Urheiluakatemian ja Itä-Suomen Liikuntaopiston mm. valmentajakoulutuksen osalta. Lisäksi Pokali pyrkii vaikuttamaan yleisesti kilpa- ja huippu-urheilun arvostuksen lisääntymiseen sekä toimijoiden osaamisen kehittymiseen Pohjois-Karjalassa.

Kilpa- ja huippu-urheilun edistämisen toimintoja vuonna 2025 ovat:

- Joensuun Testiaseman toimintojen markkinointi maakunnan urheiluseuroihin
- Valmentajien perus- ja jatkokoulutuksien järjestäminen yhteistyössä eri tahojen kanssa
- Nuorten valmennuksessa mukana olevien valmentajien yhteistapaamisten järjestäminen yhteistyössä Liikkuva Joensuun kanssa
- Maakunnan kilpa- ja huippu-urheilussa menestyneiden palkitsemiseen osallistuminen järjestämällä yhteistyössä maakuntaliiton kanssa Pohjois-Karjalan Urheilugaalan
- Kuntien seura-avustuksiin sekä liikuntapaikkojen hinnoitteluun vaikuttaminen
- Salomaa-Säätiön urheilija- ja valmentaja-apurahojen jakamisen valmisteleminen.

7. TOIMISTOPALVELUT

Pokalin tuottamien toimistopalvelujen tarkoituksena on tukea jäsenjärjestöjä talouden, hallinnon ja julkaisujen toiminnoissa. Pokali tuottaa monipuolisia ja edullisia peruspalveluja jäsenjärjestöille sekä keskeisille yhteistyötahoille kuten lajiliittojen alueyksiköille sekä kuntien liikuntatoimille ja päiväkodeille. Pokalin toimistolla ei ole enää säännöllisiä aukioloaikoja, vaan saapuminen toimistolle pyydetään varmistamaan etukäteen. Toimistolle kuitenkin voi edelleen päiväaikaan saapua, mutta tapaaminen kannattaa sopia etukäteen.

Palvelutarjonnassa huomioidaan erityisesti liikunnan paikallisyksiköiden elinvoimaisuuden varmistaminen sekä seura-aktiivien tukeminen.

Keskeisiä palveluja ovat:

- Talousneuvonta
- Kopiointi- ja tulostuspalvelu
- Graafiset työt
- Seurakehitys- ja neuvontapalvelut

8. VIESTINTÄ

Pokalin viestinnän tavoitteena on edistää liikunnan ja urheilun sekä Pokalin myönteistä mielikuvaa. Viestinnällä tuetaan Pokalin verkostojen, koulutusten ja asiantuntijoiden palveluiden tunnettavuutta. Vuoden 2025 aikana jatketaan edelleen sosiaalisen median mahdollisuuksien ja keinojen hyödyntämistä viestinnässä ja markkinoinnissa.

Pokalin viestinnän toimenpiteitä 2025 ovat:

- Tiedotteet ja uutiskirjeet
- Tiedotteiden lähettäminen sähköisesti jäsenistölle ajankohtaisista Pokalin ja liikuntakulttuurin asioista
- Joensuun liikuntapalvelujen, Itä-Suomen liikuntaopiston ja Pokalin yhteinen Seurautiskirje seuroille noin kuusi kertaa vuodessa

Sosiaalinen media

- Pokalin Facebook-sivuston ja Instagram-tilin aktiivinen päivittäminen ja hyödyntäminen viestinnässä ja markkinoinnissa
- Pokalin verkkosivujen (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
- Viestintä- ja markkinointisuunnitelman laatiminen seuraavalle strategiakaudelle 2026–2029
- Laadukkaiden koulutus-, tapahtuma- ja hankemainosten tekeminen
- Tiedotustilaisuuksien järjestäminen ja mediatiedotteiden tekeminen ajankohtaisista ja tärkeistä Pokalin asioista
- Kampaviinereitä ja kabinettipäätöksiä -juttusarja julkaistaan noin kuukauden välein ja lähetetään tilaajille
- Otetaan uudet kuvat henkilökunnasta, joita hyödynnetään viestinnässä asiantuntijoiden tunnettavuuden lisäämiseksi
- Rakennetaan Pokalille oma kuvapankki

10. TALOUS

Pokalin vuoden 2025 talousarvio on laadittu huomioiden edellisten vuosien taloudellinen kehitys. Talouden suunnittelua ja seurantaan kehitetään edelleen, vaikka se onkin saanut uuden taloushallintajärjestelmän ansiosta paljon lisää luotettavuutta ja ennustettavuutta. Pokalin talouden tärkein perusta on opetus- ja kulttuuriministeriön jakama toiminta-avustus, joka kriteereiltään ohjaa keskeisesti Pokalin toimintaa. Toiminnan kulut katetaan oman toiminnan tuotoilla, hankerahoituksella, varainhankinnalla ja valtionavustuksella.

Talousarvio on tälläkin kertaa painolla arvio, sillä valtionavustukset ja iso osa haetuista hankkeista päätetään vasta vuoden 2025 puolella. Tämä arvio on luotu sillä oletuksella, että Liikkuvat-kokonaisuuden mukaiset hankkeet toteutuvat sekä valtionapu pysyy samansuuruisena.

TALOUSARVIO 2025

	Budjetti 2025	Budjetti 2024	Toteutunut 2023
VAR SINAINEN TOIMINTA			
TUOTOT			
KOULUTUS- JA			
TAPAHTUMATUOTOT	68 500	80 600	75 247
SOPIMUSTUOTOT	31 400	20 600	36 583
MUUT TUOTOT	17 500	23 000	16 400
AVUSTUKSET	87 040	167 839	236 273
TUOTOT YHTEENSÄ	204 440	292 039	364 503
KULUT			
HENKILÖSTÖKULUT			
PALKAT	243 092	276 923	279 428
ELÄKEKULUT	42 304	48 226	45 532
MUUT HENKILÖSIVUKULUT	9 122	11 111	8 845
MUUT HENKILÖSTÖKULUT	2 780	4 600	6 973
HENKILÖSTÖKULUT	297 298	340 860	340 779
VUOKRAT	47 161	55 580	53 056
POISTOT			
POISTOT	1 795	2 394	3 192
MUUT KULUT			
ULKOPUOLISET PALVELUT	46 310	76 450	156 652
MATKAT, MAJOITUKSET,			
RUOKAILUT	23 686	26 750	31 221
MATERIAALIKULUT	5 200	5 650	5 468
MUUT TOIMINTAKULUT	25 490	33 430	33 391
MUUT KULUT	100 686	142 280	226 732
KULUT YHTEENSÄ	446 940	541 114	623 759
VAR SINAINEN TOIMINTA	-242 500	-249 075	-259 255
VARAINHANKINTA			
TUOTOT	46 900	47 575	49 077
KULUT	400		1 198
VARAINHANKINTA	46 500	47 575	47 878
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-196 000	-201 500	-211 377
RAHOITUSTUOTOT			5 986
RAHOITUSKULUT			
SATUNNAISET TUOTOT			347
KOKONAISTUOTTO/KULUJÄÄMÄ	-196 000	-201 500	-205 044
YLEISAVUSTUKSET	196 000	201 500	202 000
TILIKAUDEN YLI/ALIJÄÄMÄ	0	0	-3 044
TUOTOT YHTEENSÄ	446 940	541 114	621 913
KULUT YHTEENSÄ	446 940	541 114	624 957

Pohjois-Karjalan Liikunta ry

Länsikatu 15, Rak.1, 80110 Joensuu

Puh. 050 441 7327

toimisto@pokali.fi



pohjoiskarjalanliikunta



pohjoiskarjalanliikuntary

www.pokali.fi



ABLOY



KARJALAINEN



**Karjalan
Heili**

