



TOIMINTASUUNNITELMA JA TALOUSARVIO 2022

Liikunnan ilo -strategia 2021-2024

Painopistealueemme

- Liikunnallisen elämäntavan edistäminen
- Seuratoiminnan elinvoimaisuuden tukeminen
- Kuntayhteistyö ja vaikuttaminen

Pohjois-Karjala – hyvinvoivien liikkujien ja urheilijoiden maakunta

Arvopohjamme

- vastuullisuus
- moniarvoisuus
- yhteisöllisyys
- asiantuntijuus

Liikunta ja urheilu ovat keskeisiä Pohjois-Karjalan hyvinvoinnin ja menestyksen edistäjiä

Pohjoiskarjalaisten liikunta-aktiivisuus on lisääntynyt

Pohjoiskarjalainen liikunta- ja urheiluseuratoiminta on aktiivista, kiinnostavaa ja moniarvoista

Pokali on vahva ja itsenäinen maakunnallinen asiantuntija-, kehittämis- ja yhteistyöjärjestö

Toimintamme

koulutuksia, verkostoyhteistyötä, tapahtumia ja kampanjoita, vaikuttamista, palkitsemisia, viestintää, työllistämistä, liikuntapalveluja



Pokalin perustehtävä on pohjoiskarjalaisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen.

1. YLEISTÄ

Pohjois-Karjalan Liikunta ry:n (Pokali) toimintavuosi 2022 on yhdistyksen 25. toimintavuosi. Pokalin toiminta perustuu järjestön ”Liikunnan iloa” –strategiaan. Strategia on päivitetty syksyn 2020 aikana vuosille 2021-2024. Pokalin päätehtäväksi on määritetty pohjoiskarjalaisten ihmisten hyvinvoinnin edistäminen liikunnan ja urheilun avulla sekä liikuntakulttuurin elinvoimaisuuden ja monipuolisuuden varmistaminen. Visiomme on tehdä Pohjois-Karjalasta hyvinvointien liikkujien ja urheilijoiden maakunta.

Päämäärämme ovat:

- Liikunta ja urheilu ovat keskeisiä Pohjois-Karjalan hyvinvoinnin ja menestyksen edustajia
- Pohjoiskarjalaisten liikunta-aktiivisuus on lisääntynyt
- 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 2022 päätavoitteiksi olemme valinneet seuratoiminnan kehittämisen, viestinnän jalostamisen sekä saavutettavuuden parantamisen.

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 syksyn 2020 aikana. Noudatamme myös Pokalin Ympäristösuunnitelmaa, joka on päivitetty syksyn 2021 aikana.

Keskeisiä koulutuksia, tapahtumia ja tilaisuuksia toimintavuonna ovat mm.

- Valmentaja- ja ohjaajakoulutukset
- Urheiluseurakoulutukset niin seuratyöntekijöille, -aktiiveille kuin seurassa harrastavien lasten ja nuorten vanhemmille suunnatut koulutukset
- Liikkuva koulu- ja Liikkuva opiskelu-toimintaan koulutukset ja konsultoinnit
- varhaiskasvatuksen henkilökunnan koulutukset
- järjestyksenvalvojakoulutukset
- Talvi- ja Sporttileirit
- Urheilugaala
- Joensuun Run- kuntoilutapahtuma sekä ikäihmisten terveyspäivä

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

SYDÄMEN ASIANA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA



LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT

Vaikuttaa, verkottaa, lisää osaamista ja päivittäistä liikettä.

Edistämme Liikkuvat-ohjelmien paikallista toteuttamista.



2. LIKUNNALLISEN 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 jne.) kanssa.

Lasten ja nuorten liikunnan toimialan tavoitteena on:

- Lasten ja nuorten kanssa toimivien osaamisen edistäminen
- Lasten ja nuorten omaehtoisen sekä harrasteliikunnan edistäminen

Lasten ja nuorten liikuntatoiminnan painotuksena ovat:

- Varhaiskasvatuksen aktiivisten päivien edistäminen
- Liikkuva koulu ja opiskelu -toiminnan edistäminen
- Leiritoiminta
- Lasten ja nuorten harrastamisen edistäminen

LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN HANKKEET

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

Lisää liikettä -hanke on Liikunnan aluejärjestöjen yhteinen valtakunnallinen hanke. Kehittämistyön päämääränä on edistää liikuntamyönteistä toimintakulttuuria sekä fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Paikallistasolla tuetaan toimijoita ja kuntia Liikkuvat ohjelmat -kehittämistyön eri vaiheissa. Lisäksi edistetään harrastamisen mahdollisuuksia koulupäivän yhteydessä. Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelma liittyi 2021 Lisää liikettä -hankkeen alle ja sen myötä ohjelma kytkeytyy entistä vahvemmin valtakunnalliseen kokonaisuuteen, jonka tavoitteena on hallitusohjelman mukaisesti liikunnallisen kokonaisaktiivisuuden nouseminen kaikissa ryhmissä.

Hankekausi on 1.3.2021-28.2.2022. Hanketta hallinnoi Hämeen Liikunta ja Urheilu ry. Hankkeeseen olemme saaneet tukea opetus- ja kulttuuriministeriöltä.



LIITTOON -hanke

Pokali jatkaa vuoden 2020 alussa aloitettua komivuotista Liikkuen osallisuutta ja aktiivisuutta, LIITTOON -hanketta, jolla haetaan pysyviä ratkaisuja ja toimintatapoja nuorten liikkumattomuuden ehkäisyyn ja sitä kautta nuorten osallisuuden sekä aktiivisuuden lisääntymiseen.

Hanke toteutetaan viiden kunnan (Joensuu, Kontiolahti, Liperi, Outokumpu, Polvijärvi) alueella yhteistyössä kuntien ja Pohjois-Karjalan koulutuskuntayhtymä Riverian kanssa. Hanketta hallinnoi Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali).

LIITTOON-hankkeen kohderyhminä ovat 15-29 -vuotiaat liikkumattomat ja vähän liikkuvat nuoret sekä heidän kanssaan työskentelevät aikuiset.

Hankkeen keskeisiä toimenpiteitä ovat nuorille tarjotut yksilöohjaukset, lajitutustumiset ja ryhmäliikunnat. Nuorten parissa toimiville aikuisille tarjotaan koulutuksia, yhteisiä kehittämistilaisuuksia sekä hyvinvointipalveluja.



LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN KOULUTUS

Ohjaajien ja valmentajien koulutus

Liikunnan aluejärjestöjen tehtävänä on tarjota valtakunnallisen V-tasoisien valmentaja- ja ohjaajakoulutusjärjestelmän I-tason yleiskursseja, jotka ovat tukemassa lajiliittojen koulutusta.

Ohjaajien ja valmentajien koulutustarjonta rakentuu valmentaja- ja ohjaajakoulutusten perusteiden mukaisesti suunnitelluista koulutuksista (VOK) sekä Terve urheilija – kokonaisuuden koulutuksista. Tarjolla olevia koulutuksia ovat:

- Kannustava valmentaja ja ohjaaja (3t)
- Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3t)
- Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteissa (3t)
- Herkkyyskausiin huomiointi harjoittelussa (3t)
- Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa (3t)
- Liikkuvuus ja taitoharjoittelu (3t)
- Psykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet valmennuksessa (2t)
- Fyysinen harjoittelu (3t (+6t))
- Eettinen valmennus (2t)
- Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen (2t)
- Tunne ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa (2t)
- Harjoittelun suunnittelu ja arviointi (2t)
- Ravitsemus (3t)
- Urheiluvammojen huolto ja teippaus (3t)
- Nuoren kasvu ja kehitys (3t)
- Tytöt ja naiset urheilijoina (3t)
- Kehon huolto ja palautumien (3t)

Lisäksi tarjolla on Pokalin omat koulutukset:

- Urheilija ei kiusaa
- Ylirasitustilan ennaltaehkäisy ja siitä palautuminen

Joensuun Urheiluakatemiaa kanssa yhteistyössä järjestetään säännöllisesti valmentajien täydennyskoulutuksia.

Kaikkia kursseja järjestetään kysynnän mukaan myös tilauskursseina seura- ja kuntakohtaisesti. Kursseja toteuttaessa pyritään tekemään enenevässä määrin yhteistyötä kuntien, lajiliittojen, urheiluakatemiaa, Pohjois-Karjalan ammattiopisto (Riveria) sekä oppilaitosten kanssa.

Koulutusta seuroille ja liikkuvien lasten vanhemmille

Pokali kokosi uuden ”Vanhemmat ja lapsen liikuntaharrastus” koulutuksen urheiluseuroille sekä urheilevien/ liikkuvien lasten vanhemmille. Koulutus on kevyt keskustelutilaisuus vuorovaikutuksessa vanhempien sekä seuran valmentajien ja hallinnon kanssa. Teemoina ovat lapsen hyvä liikuntaharrastaminen/ urheilu, lapsen kehityksen huomioiminen, vanhemman tuki ja rooli, hyvä harjoittelu sekä vanhemman ja valmentajan yhteistyö. Koulutusta tarjotaan kunnille sekä järjestetään urheiluseuroille tilauksesta.



Kuva: Terotemediä



Kuvat: Terotemedia

Nuorten harrasteliikunnan koulutus

Pokali toteuttaa Välkkäri- välituntiliikuttajan ohjaajakoulutusta, yläkoulun vertaisohjaajakoulutusta ja Järkkää tapahtuma – koulutusta nuorille. Lisäksi 2.asteen opiskelijoille on tarjolla Liikuntatutor-koulutusta. Vuoden 2022 aikana koulutuksia järjestetään ensisijaisesti koulu- tai kuntakohtaisina kokonaisuuksina.

Varhaiskasvatuksen henkilöstön täydennyskoulutus

Vuoden 2022 aikana Pokali jatkaa ”Liikunnan iloa päiväkoteihin” -verkostotapaamisia, joiden puitteissa päiväkotien liikunnan yhteyshenkilöille järjestetään yhteisiä kokoontumisia ja koulutuksia. ”Liikunnan iloa päiväkoteihin” -verkoston tavoitteena on antaa päiväkoideissa toimiville henkilöille ideoita, virikkeitä ja käytännön työvälineitä päivähoitoikäisten päivittäisen liikunnan toteuttamiseen sekä työkaluja Liikkuva varhaiskasvatus – kehittämistyöhön. Lisäksi Pokali järjestää samanlaiset verkostotapaamiset myös perhepäivähoitajille.

Pokali tarjoaa varhaiskasvatuksen henkilöstölle täydennyskoulutusta, 0-8-vuotiaiden lasten ohjaajille ja opettajille. Kursseja järjestetään päiväkotien, kunta- ja aluekohtaisina tilauskoulutuksina sekä avoimina kursseina. Tarjottavat kurssit Pienten askelten perehdytys työyhteisölle (1,5-2h), Liikkuva lapsi varhaiskasvatuksessa -työpaja (3h), Toiminnallinen oppiminen varhaiskasvatuksessa (3h), Lasten motoristen taitojen havainnointi (3h), Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä, fyysisen aktiivisuuden suositukset käytäntöön (6h) sekä Liikuntaleikkikoulu ohjaajakoulutus (16h). Tarjolla on myös työpajoja varhaiskasvatuksen esimiehille (1,5-2h) sekä vanhempainilta luentoja ja toiminnallisia vanhempainiltoja. Lisäksi toteutamme erilaisia lajivirikekoulutuksia sekä tarjoamme maksutonta sparrausta.

Opettajien liikuntakoulutukset

Pokali järjestää opettajien liikunnan virikekoulutusta myös vuonna 2022. 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.

Tarjolla olevia koulutuksia ovat Jonot mataliksi (6x1,5h), Liikkuva koulu 1 ja 2-työpajat sekä Liikkuva opiskelu -työpaja (2-4h), Toiminnallinen oppiminen (alakoulu) (2x2h), Toiminnallinen oppiminen (yläkoulu) (1 x 3,5 t), Toiminnallisen oppimisen työpajat (3x3h), Uutta buugia Liikkuva koulu -toimintaan + Tauoilla energiaa opiskeluun (2-3h), Helposti liikkeelle (3t), Koululaiset liikkeelle (6t), Liikkuja - innosta vähän liikkuvat onnistumaan (6t) ja Löydä liikunta (3t) koulutukset sekä erilaiset liikunnan virikekoulutukset yhteistyössä seurojen ja lajiliittojen kanssa.

Iltapäivä- ja liikuntakerhojen ohjaajakoulutus

Pokali tarjoaa iltapäivä- ja liikuntakerhojen ohjaajille liikunnan ohjauskoulutusta sekä liikunnan virikekoulutusta eri teemoilla. Iltapäivätoiminnan ohjaajien koulutukset painottuvat liikunnan virikekoulutuksen sisältöihin. Kerho-ohjaajien koulutuksessa tavoitteena antaa ohjaajille valmiudet toteuttaa, suunnitella ja ohjata 3 - 6-luokkalaisten liikuntakerhoja.

LIIKUNTAKAMPANJAT, LEIRIT JA TAPAHTUMAT

Pokali järjestää vuoden 2022 aikana suositut lasten leirit Joensuussa yhteistyössä lajiliittojen, seurojen, Itä-Suomen Liikuntaopiston ja Joensuun kaupungin kanssa. Talvileiri järjestetään viikolla 10 päiväleirinä ja Sporttileiri kesäkuun alkupuolella myöskin päiväleirinä. Leirit toiminnan laatua pyritään kehittämään entistä paremmalla leiriohjaajien kouluttamisella sekä leiriolosuhteiden kehittämällä.

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

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.

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. Suomalaisesta aikuisväestöstä liikkuu terveytensä kannalta riittävästi noin 20 %. 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:

- Kunto- ja terveysliikuntahankkeet
- Kunto- ja terveysliikunnan koulutus
- Liikuntakampanjat ja -tapahtumat
- Liikuntapalvelut yhdistyksille ja työyhteisöille
- Tiedottaminen ja viestintä

Toimenpiteet:

- Työyhteisöille suunnattujen hyvinvointiprojektien suunnittelu ja toteuttaminen
- Tyky-, testaus- ja luentopalvelut
- Aiemmin luotujen toimintamallien markkinointi ja kehittäminen
- Työyhteisöjen liikuntakäytäntöjen nykytilan arviointi ja liikuntasuunnittelu



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.



LIIKUNTAKAMPANJAT JA -TAPAHTUMAT

Pokali järjestää vuosittain liikuntatapahtumia ja -kampanjoita, joihin voivat osallistua niin työyhteisöt kuin yksityishenkilötkin. Työ yhteisöjen 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 2022 Pokali jatkaa yhteistyötä Pohjois-Karjalan kuntien kanssa juoksuliikunnan lisäämisessä Joensuu Run -teemalla.

Toimenpiteet:

- Joensuu Run -kuntoilutapahtuman järjestäminen
- Erilaisten liikuntakampanjoiden toteuttaminen
- Ikäihmisten terveyttä ja liikkumista edistävien tapahtumien järjestäminen
- Muut liikuntatapahtumat

OSALLISTUMINEN

Aikuisliikunnan kehittäjä 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 Pyöräilyn ja kävelyn edistäminen Joensuussa -hankkeen työryhmä.

LIKKUVA 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 laadukkaasti liikuntaneuvonnan. Pohjois-Karjalan Liikunnan alueella suoritetaan yhteisen rungon mukaiset vaikuttamistoimet, jotka sisältävät sote- ja kuntayhteistyötä ja tiedonkeruuta esimerkiksi liikuntaneuvonnan tilasta. Pohjois-Karjalan Liikunnan toimintaan kuuluu lisäksi ikäihmisten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisääminen.



3. 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 eettisyyden vahvistaminen

Toimintamme painotuksena on:

- Seuratoiminnan hankkeiden toteuttaminen
- Seuratoiminnan osaamisen lisääminen koulutuksien avulla
- Seuratoimijoiden huomiointi ja palkitseminen

Seuratoiminnan tavoitteisiin pääsemiseksi järjestetään koulutus- ja kehittämistilaisuuksia sekä erilaisia luentoja ja seminaareja. Seuratoiminnan tukemiseksi Pokali toteuttaa erilaisia hankkeita, jotka kohdistuvat kokonaan tai osittain urheiluseuroihin.

Vastuullisuus otetaan puheeksi liikunta- ja urheiluseuroille järjestettävissä tilaisuuksissa koko vuoden 2022 ajan.

Liikunta- ja urheiluseurojen toiminnan eettisyyden vahvistamiseksi Pokali on luonut maakunnalliset seuratoiminnan eettiset suositukset. Seuroja kannustetaan huomioimaan eettisyys seuratoiminnassa ja sitoutumaan näihin suosituksiin. Seuratoimintaan liittyviä eettisiä kysymyksiä nostetaan yleiseen keskusteluun myös tiedotusvälineiden kautta.

SEURATOIMINNAN HANKKEET

VIRE -hanke (Virtaa ja elinvoimaa seuroihin) Vaara-Karjalaan

Pokali on saanut rahoitusta Vaara-Karjalan Leader ry:ltä Vaara-Karjalan VIRE -hankkeeseen. Hanke on kaksivuotinen ja se alkoi 1.1.2021. Hanke toteutetaan Juuan, Lieksan sekä Nurmeksien kuntien alueella. Ensimmäisenä kohderyhmänä ovat liikunta- ja urheiluseurat.

Mukaan on haettu kuitenkin myös muita yhdistyksiä, joiden kautta haetaan verkostoitumista ja hankkeen nimen mukaista virtaa ja elinvoimaa maaseudun seurojen ja yhteisöjen toimintaan.

Seuroille annettava tuki jakaantuu kolmeen eri muotoon:

a) Seurakehittäminen

Seurojen kanssa tehdään alkukartoitus nykytilanteesta ja toisaalta mitä voisi ja kannattaisi seurassa kehittää. Kartoituksen kautta etsitään yhdessä ratkaisumalleja toiminnan eteenpäin viemiseksi ja nämä uudet mallit nidotaan lopulta oppaaksi, josta seura saa hyötyä toimintoihinsa jatkossakin.

b) Koulutukset

Tukitoimena seurakehittämiseen järjestetään koulutusta. Koulutukset voivat olla lähes mitä vain seurakehittämiseen liittyvää: valmentajille, hallitukselle tai vaikkapa seuran uusille nuorille toimijoille suunnattuina paketteina.

c) Tapahtumat

Seurojen kanssa toteutetaan yhdessä kylätapahtumia ja kolme suurempaa kuntakohtaista tapahtumaa. Tapahtumien tavoitteena on saada seuroille näkyvyyttä ja virkistystä toimintaan, ja tapahtuman kautta innostaa uusia toimijoita mukaan seuraan.



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 jatkopuuttamaan hankkeen 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. Pokali on hakenut työllisyyspoliittista avustusta Pohjois-Karjalan TE-toimistolta maakunnallisen liikunnan- ja urheilun työllisyshankkeen toteuttamiseen vuosina 2022-2024.

Hankkeen avulla maakunnan liikunta- ja urheiluseuroille tarjotaan mahdollisuus työllistää palkkatuella työntekijöitä seurojen monipuolisiin työtehtäviin. Työnantajina toimisivat urheiluseurat, joiden valtuuttamina Pokali hoitaisi palkkatukeen liittyviä asioita seurojen puolesta aina palkanmaksua myöten. Työntekijöiden ammattitaidon ja työkyvyn kehittämistä tuettaisiin työn tekemisen ohessa henkilökohtaisella yksilövalmennuksella, jonka tavoitteena olisi työetsinnän, lyhytkoulutusten ja yrityssiirtojen avulla edistää työntekijöiden hakeutumista avoimille työmarkkinoille ja koulutukseen.

Pokalin hallinnoimaa hanketta rahoitettaisiin pääosin Pohjois-Karjalan TE-toimiston työllisyyspoliittisella avustuksella ja kuntien rahoitusosuuksilla.

SEURATOIMINNAN KOULUTUKSET

Seuran toimihenkilöiden kuten puheenjohtajien, taloudenhoitajien, johtokunnan jäsenten, sihteerien, tiedottajien, joukkueenjohtajien ja muiden vastuuhenkilöiden osaamisen kehittämiseksi Pokali tarjoaa ajankohtaista ja laadukasta koulutusta.

Koulutuksia järjestetään Olympiakomitean tarjonnan, seurojen toiveiden sekä kulloinkin vallitsevan tarpeen vaatimalla tavalla.

Koulutuksia markkinoidaan pohjoiskarjalaisille seuratoimijoille ja kunnille. Koulutuksia järjestetään sekä avoimina että yhteistyökursseina kuntien, oppilaitosten ja eri lajien alueellisten organisaatioiden kanssa.



JÄRJESTYKSENVALVONTAKOULUTUS

Laki järjestyksenvalvojista (1085/2015) määrittelee järjestyksenvalvojan tehtäväksi järjestyksen ja turvallisuuden ylläpitämisen sekä rikosten ja onnettomuuksien estämisen siinä tilaisuudessa tai toimialueella, jonne hänet on asetettu järjestyksenvalvojaksi.

Järjestyksenvalvojaksi voidaan hyväksyä tehtävään sopiva täysivaltainen henkilö, joka on saanut sisäasiainministeriön hyväksymän koulutuksen. Järjestyksenvalvojan hyväksyy kotipaikan poliisilaitos enintään viideksi vuodeksi kerrallaan. Hyväksyntä on voimassa koko Suomessa. Poliisi voi peruuttaa hyväksymisen henkilöltä, joka ei enää täytä järjestyksenvalvojaksi hyväksymisen edellytyksiä. Järjestyksenvalvojan on pidettävä tehtävässään mukana poliisin myöntämää järjestyksenvalvojakorttia.

Vuonna 2022 järjestetään sekä peruskursseja että kertauskoulutusta avoimina ja tilauskoulutuksina. Järjestyksenvalvojan peruskurssia tarjotaan yhteistyössä kuntien, seurojen, muiden järjestöjen ja kansalaisopistojen kanssa. Koulutuksen tavoitteena on turvata erityisesti urheilu- ja liikuntaseurojen järjestyksenvalvojatarve.

SEURATOIMIJOIDEN HUOMIOINTI JA PALKITSEMINEN

Urheilun ja liikunnan palkitsemistilaisuuden ”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 valitsemat ansioituneet (vuoden valmentaja, joukkue, nuori urheilija ja kultamitaliurheilija).

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 ansiomerkkeistä Pohjois-Karjalan ansioituneiden osalta.



4. KUNTAYHTEISTYÖ JA VAIKUTTAMINEN

Pokalin yksi toiminnan painospistealueista on kuntayhteistyö ja vaikuttaminen. Vaikuttamistyön avulla pyrimme vaikuttamaan päättäjiin liikunnan ja urheilun yhteiskunnallisen aseman vahvistamiseksi.

Kuntayhteistyön muotoja vuoden 2022 aikana ovat

- Vaikuttaminen liikunnan ja urheilun edellytysten turvaamiseksi mm.
 - ♦ Kuntien ja kaupunkien luottamus- ja virkamiesjohdon tapaamisilla ja heille suunnatuilla kannanotoilla
 - ♦ Kuntien liikuntaviranhaltijoiden ja hyvinvointi- / sivistysjohtajien työkokousten sekä suunnittelutilaisuuksien järjestäminen
 - ♦ Uusien kuntapäättäjien tapaamiset ja perehdyttämistilaisuudet
 - ♦ Kuntien laaja-alaisten liikuntastrategioiden ja/ tai kehittämisohjelmien yms. liikunnan ja urheilun kannalta keskeisten asiakirjojen tekemisen konsultointi tarpeen mukaan
- Maakunnallisen liikuntakyselyn toteuttaminen ja tulosten koonti kuntakohtaisesti ja maakunnallisesti siten, että indikaattoritietoa voidaan hyödyntää hyvinvointisuunnitelmien ja -raporttien teossa
- Yhteisten tapahtumien ja koulutusten järjestäminen paikallisten tarpeiden mukaan
- Hankeyhteistyö

Pokalin keskeisiä vaikuttamisen toimenpiteitä vuonna 2022 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, ELY -keskus, TE-toimisto, AVI, järjestöt) sidosryhmiin mm. osallistumalla eri työryhmiin, kokouksiin ja yhteistyöpalaveriin
- Liikuntakulttuurin kannalta tärkeisiin esille nousseisiin kysymyksiin tai asioihin reagoiminen.



5. KILPA- JA HUIPPU-URHEILU

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

Kilpa- ja huippu-urheilun edistämisen toimintoja vuonna 2022 ovat:

- Joensuun urheiluakatemi-an valmennustoiminnan koordinointi yhteistyössä Joensuun kaupun-gin kanssa
- Valmentajien perus- ja jatkokoulutuksien järjestäminen yhteistyössä eri tahojen kanssa
- Nuorten valmennuksessa mukana olevien valmentajien yhteistapaamisten järjestäminen yh-teistyössä Joensuun Urheiluakatemi-an kanssa
- Maakunnan kilpa- ja huippu-urheilussa menestyneiden palkitsemiseen osallistuminen järjestä-mällä yhteistyössä maakuntaliiton kanssa Pohjois-Karjalan Urheilugaalan
- Kuntien seura-avustuksiin sekä liikuntapaikkojen taksoihin vaikuttaminen
- Salomaa-säätiön urheilija- ja valmentaja-apurahojen jakamisen valmistelemine.

6. TOIMISTOPALVELUT

Pokalin toimiston tuottamien toimistopalvelujen tarkoituksena on tukea jäsenjärjestöjä talouden, hallinnon ja julkaisujen toiminnoissa. Toimistossa tuotetaan monipuolisia ja edullisia peruspalveluja jäsenjärjestöille sekä keskeisille yhteistyötahoille kuten lajiliittojen alueyksiköille sekä kuntien lii-kuntatoimille ja päiväkodeille.

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

Keskeisiä palveluja ovat:

- Taloushallintopalvelut; palvelusopimukset lajien aluejärjestöjen kanssa sekä neuvonta
- Toimistopalvelut; postitus-, kopiointi-, tulostus- ja puhelinpalvelut
- Julkaisut; jäsenjärjestöjen ja muiden yhteisöjen tiedotteet, kilpailukalenterit ja sarjakirjat
- Kehitys- ja neuvontapalvelut; verotus ja lakisääteiset velvoitteet, yhdistyksen perustaminen ja yhdistyslaki
- Muut; yhteistyö Salomaa –säätiön kanssa nuorille urheilijoille myönnettävien apurahojen haku – ja valmisteluprosessissa.

7. VIESTINTÄ

Pokalin viestinnän tavoitteena on edistää liikunnan ja urheilun sekä Pokalin myönteistä mielikuvaa. Viestinnän avulla pyritään edistämään kaikkea Pokalin toimintaa. Vuoden 2022 aikana jatketaan edelleen sosiaalisen median mahdollisuuksien ja keinojen hyödyntämistä viestinnässä ja markkinoinnissa.

Pokalin keskeisiä viestinnän toimenpiteitä vuonna 2022 ovat:

- Jäsentiedotteiden lähettäminen jäsenistölle ajankohtaisista Pokalin ja liikuntakulttuurin asioista sähköisellä uutiskirjeellä
- Sähköisen uutiskirjeen lähettäminen säännöllisesti eri tahoille
- Pokalin Facebook-sivuston aktiivinen päivittäminen ja hyödyntäminen
- Pokalin Instagram -tili
- Eri tilaisuuksien ja tapahtumien kohdemarkkinoinnin toteuttaminen eri viestintävälineitä hyödyntäen
- Pokalin nettisivujen www.pokali.fi jatkuva päivittäminen ja hyödyntäminen omien toimintojen ja asioiden esilletuomiseksi eri tahoille
- Urheiluseurojen [www-sivujen](http://www.sivujen) kehittäminen koulutuksilla ja konsultoinnilla hyödyntäen valtakunnallista Yhdistysavain -julkaisujärjestelmää
- Laadukkaiden koulutus-, tapahtuma- ja hanke-esitteiden tekeminen
- Tiedotustilaisuuksien järjestäminen ja mediatiedotteen tekeminen ajankohtaisista ja tärkeistä Pokalin asioista
- Sanomalehti Karjalaisen aluepalstan hyödyntäminen koulutusten ja tapahtumien tiedottamisessa



8. TALOUS

Pokalin vuoden 2022 talousarvio on laadittu huomioiden edellisten vuosien taloudellinen kehitys. Talouden suunnittelua ja seurantaä kehitetään edelleen. 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 2022

VARSINAINEN TOIMINTA	2022	2021
TUOTOT		
KOULUTUS- JA TAPAHTUMATUOTOT	122 100	154 000
SOPIMUSTUOTOT	60 820	149 900
MUUT TUOTOT	584 500	301 500
AVUSTUKSET	380 400	400 200
TUOTOT YHTEENSÄ	1 147 820	1 005 600
KULUT		
HENKILÖSTÖKULUT		
PALKAT	440 800	497 700
PALKAT TYÖLLISYYSHANKE	465 000	240 000
ELÄKEKULUT	168 100	133 800
MUUT HENKILÖSIVUKULUT	31 450	26 200
MUUT HENKILÖSTÖKULUT	8 500	6 500
HENKILÖSTÖKULUT	1 113 850	904 200
VUOKRAT	63 620	62 300
MUUT KULUT		
ULKOPUOLISET PALVELUT	122 700	184 600
MATKAT, MAJOITUKSET, RUOKAILUT	42 500	55 750
MATERIAALIKULUT	11 780	14 200
MUUT TOIMINTAKULUT	53 150	53 550
MUUT KULUT	230 130	308 100
KULUT YHTEENSÄ	1 407 600	1 274 600
VARSINAINEN TOIMINTA	-259 780	-269 000
VARAINHANKINTA		
TUOTOT	49 780	44 000
KULUT	0	0
VARAINHANKINTA	49 780	44 000
TUOTTO-/KULUJÄÄMÄ	-210 000	-225 000
RAHOITUSTUOTOT		
RAHOITUSKULUT		
KOKONAISTUOTTO/KULUJÄÄMÄ	-210 000	-225 000
YLEISAVUSTUKSET	210 000	225 000
TILIKAUDEN YLI-/ALIJÄÄMÄ	0	0
TUOTOT YHTEENSÄ	1 407 600	1 274 600
KULUT YHTEENSÄ	1 407 600	1 274 600



POKALIN PALVELUT

KOULUILLE JA OPPILAITOKSILLE

Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali) tukee kouluja ja oppilaitoksia Liikkuva koulu ja -opiskelu -toiminnassa. Tukea on monen tasoista ja palveluiden tavoitteena on auttaa ja innostaa kouluja ja oppilaitoksia liikkeen lisäämisessä. Tarjoamme sekä maksuttomia että maksullisia palveluita. Palveluvalikkoon kuuluu sparrausta, työpajoja, koulutuksia, välinevuokrausta ja aikuisten työhyvinvointipalveluita.

Tilauuskoulutusten lisäksi järjestämme avoimia koulutuksia. Avoimet koulutukset löytyvät osoitteesta www.pokali.fi/koulutuskalenteri ja se päivitetään lukukausittain.

Koulutusta opettajille

- * Sparraukset ja verkostot
- * Liikkuva koulu -työpajat
- * Liikkuva opiskelu -työpaja
- * Toiminnallisuutta oppitunneille -työpajat
- * Toiminnallisen oppimisen koulutukset
- * Liikkuva koulu—hyvinvoinnin vuosikello -työpaja
- * Jonot mataliksi -koulutukset
- * Muut koulutukset

Koulutusta oppilaille

- * Välskärin
- * Ylös penkistä -oppitunti
- * Järkkää tapahtuma!
- * Liikuntatutor -koulutus

Koululle & työyhteisölle

- * Välineiden vuokraus ja liikuntatapahtumat
- * Vanhempainillat
- * Kerhotoiminnan koulutukset
- * Työyhteisöjen liikunta- ja hyvinvointipalvelut



LIKKUVA KOULU

skolan i rörelse

Liikunnan iloa



POKALIN KOULUTUSTARJONTA

VALMENTAJAT, OHJAAJAT SEKÄ URHEILIJAT

Kurssit soveltuvat kaikkien lajien parissa toimiville tukikoulutukseksi

I-tason ohjaaja- ja valmentajakoulutukset

- Kannustava valmentaja ja ohjaaja (3 h)
- Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu (3 h)
- Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa (3 h)
- Herkkyyskausi huomiointi harjoittelussa (3 h)
- Liikunnallinen ja urheilullinen elämäntapa (3 h)
- Liikkuvuus ja taitoharjoittelu (3 h)
- Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet valmennuksessa (2 h)
- Fyysinen harjoittelu (6 h)
- Eettinen valmennus (2 h)
- Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen (2 h)
- Tunne ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa (2 h)
- Tervetuloa ohjaajaksi (3 h)
- Harjoittelun suunnittelu ja arviointi (2 h)

I-tason koulutuksia täydentäviä koulutuksia

- Ravitsemus
- Urheiluvammojen huolto ja teippaus
- Nuoren kasvu ja kehitys
- Tytöt ja naiset urheilijoina
- Kehon huolto ja palautuminen
- Voima- ja kuntosaliharjoittelu

Valmentajien täydennyskoulutukset

- Urheilijaksi kasvamassa—Urheilija ei kiusaa (2h)
- Ylirasitustilan ennaltaehkäisy ja siitä palautuminen (2,5h)

Toteutetaan vuosittain eri teemoilla yhteistyössä Suomen Valmentajat ry:n kanssa.

PÄIVÄHOIDON HENKILÖSTÖ, OPETTAJAT, PIENTEN LASTEN OHJAAJAT

Kurssit on tarkoitettu 0 - 8 -vuotiaiden parissa toimiville. Käytännön läheisillä kursseilla, liikutaan itse mukana.

- Päivähoidon liikunta
- Virikkeitä liikkuviin leikkeihin (3 h)
- Liikettä pihaleikkeihin (3 h)
- Temppuillen taitavaksi (6 h)
- Esiopetusta liikunnan keinoin (6 h)
- Nassikkapaini (3 h)
- Seikkailuliikunta (6 h)
- Pallotellen (6 h)
- Vekaravipellys
- Leikitellen luistimilla (4 h)
- Sujuvasti suksilla (4 h)
- Rytmikkäästi liikkuen (3 h)
- Liikuntaa pienissä tiloissa (3 h)
- Lastentanssin avaimet (3 h)
- Havainnoista liikkeeksi—lasten motoristentaiteiden havainnointi

KERHO-OHJAAJAT

Iltapäiväkerhoissa ja liikuntakerhoissa toimiville ohjaajille soveltuvia koulutuksia

- Löydä Liikunta—kerho-ohjaajakoulutus (6 h)
- Liikkujaksi—innosta vähän liikkuva lapsi onnistumaan (6 h)
- Taitavaksi liikkujaksi (6 h)
- Erityistä tukea tarvitseva lapsi liikunnassa (14 h)

OPETTAJIEN LIIKUNNAN VIRIKEKOULUTUKSET

- Liikkuva koulu työpaja Liikunta työyhteisön tukena (2-3 h)
- Toiminnallisuutta oppitunneille—työpajat (3*2 h)
- Jonot mataliksi -koulutuskokonaisuus (6* 1,5 h)
- Helposti liikkeelle (3 h)
- Koululaiset liikkeelle (6 h)
- Liikkujaksi—innosta vähän liikkuvat onnistumaan (6 h)
- Liikuntakerhon ohjaajakoulutus (3 h)
- Toiminnallinen oppiminen (2+2 h)
- Taitavaksi liikkujaksi (3+3 h)
- Erityistä tukea tarvitseva lapsi liikunnassa (14 h)

AIKUISLIIKUNNAN KURSSIT

Kurssit on tarkoitettu aikuisliikuntaryhmien ohjaamisesta kiinnostuneille uusille ohjaajille ja jo ohjaajina toimiville.

- Liikunta osana arkea (7 h)
- Lihaskunto ja liikehallinta (7 h)
- Kestävyysharjoitus ja lihaskunto (7 h)
- Keppijumpaa kuntoilijoille (3 h)
- Starttikurssi kuntosalitoimintaan (3 h)

SEURA- JA JÄRJESTÖKOULUTUS

Kurssit on tarkoitettu seuroissa ja järjestöissä toimiville henkilöille

- Hyvän seuran hallinto (3 h)
- Hyvän seuran verotus (3 h)
- Urheilun johtaminen hyvässä seurassa (3 h)
- Yhteisöllisyys ja ihmisten johtaminen (3 h)
- Hyvän seuran viestintä (3 h)
- Yhdistyksen kirjanpito ja taloudenhoito (3h)
- Puheenjohtaja- ja sihteerikurssi (3h)
- Varainhankinta ja sponsorointi (3h)
- Ennakkopidätysohjeet seuroille (3h)
- Yhdistyksen turvallisuus (3h)
- Järjestyksenvalvojan peruskurssi (40 h)
- Järjestyksenvalvojan kertauskoulutus (8 h)

Järjestämme kaikkia kursseja avoimina kursseina sekä kunta ja seurakohtaisesti vähintään 10 henkilön ryhmille.

KYSY TARJOUS TILAUSKURSSEISTA!



Rantakatu 35, 80100 Joensuu

Puh. 050 441 7327

toimisto@pokali.fi

www.pokali.fi

FB: pohjoiskarjalanliikunta

IG: pohjoiskarjalanliikuntary

Liikunnan iloa

Pohjois-Karjalan Liikunta ry

Rantakatu 35, 80100 Joensuu
Puh. 050 441 7327
toimisto@pokali.fi

 pohjoiskarjalanliikunta

 pohjoiskarjalanliikuntary

www.pokali.fi

