



TOIMINTASUUNNITELMA 2023

SISÄLLYSLUETTELO		sivu
1	Yleistä	3
2	Liikkuva lapsuus ja nuoruus	3-8
	2.1. Lisää liikettä -hanke 2020-2024	
	2.1.1.Liikkuva varhaiskasvatus	
	2.1.2.Koulu- ja opiskelupäivän liikunnallistaminen	
	2.1.3. Harrastustoiminnan kehittäminen	
	2.2. Koulutus	
	2.3. Leirit	
	2.4. Verkostot ja vaikuttaminen	
	2.5. #ParastaPaikanPäällä -passi	
	2.6. INTO-hanke	
3	Aikuisten liikunnallinen elämäntapa	8-18
	3.1. Maakunnallinen terveyttä edistävän liikunnan kehittämistyö	
	3.2. Asiantuntijuus	
	3.3. Liikkuva työelämä -toiminta	
	3.4. Buusti360 -työhyvinvointi-ohjelma	
	3.5. Työelämäverkostot	
	3.6. Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus	
	3.7. Ikiliikkuja-ohjelma	
	3.8. Kunnossa Kassulle 2 -hanke	
	3.9. Koulutus (Aikuisliikunta)	
	3.10.Kymijoki-viesti	
4	Menestyvä huippu-urheilu	18-20
	4.1. Kouvolan Urheiluakatemia	
	4.2. Testaus	
	4.3. Urheilulinja Kouvolan Yhteislyseossa	
5	Elinvoimainen seuratoiminta	20-21
	5.1. Seurakehitys	
	5.2. I-tason koulutuskokonaisuus	
	5.3. Järjestökoulutus	
	5.4. Kymenlaakson Urheilugaala	
	5.5. Urheilukortti	
	5.6. Jäsentoiminta	
6	Edunvalvonta ja yhteistyö	21-23
	6.1. Kuntakierros	
	6.2. Eduskuntavaalit	
	6.3. Muu yhteistyö	
7	Tiedotustoiminta	23
8	Henkilöstö	23
9	Talous	23
Liite	Kymlin jäsenedust	24

1 YLEISTÄ

Kymenlaakson Liikunta toimii yhteistyöverkostonä Kymenlaakson seurojen, lajien, kuntien, koulujen ja eri toimijoiden välillä sekä kouluttaa ja avustaa em. tahoja urheilun ja liikunnan kehittämisessä, avustusten hakemisessa sekä hallinnollisissa asioissa.

Kymenlaakson Liikunta rakentaa toimintaansa Suomen Olympiakomitean, muiden aluejärjestöjen, lajien sekä hyvinvoinnin ja terveyden toimijoiden kanssa roolittaen Kymenlaaksossa tehtävää liikunnan ja urheilun työtä.

Kymenlaakson Liikunnan 25. vuosi jatkaa maakunnallisesta tarpeesta nousevan vakiintuneen toiminnan kehittämistä ja turvaamista.

Toiminnan on tarkoitus vastata valtioneuvoston antaman liikuntapoliittisen selonteon esityksiin, jossa kansalaisten fyysistä aktiivisuutta lisätään merkittävästi kaikissa ikä- ja väestöryhmissä.

Etelä-Kymenlaakson ja Kouvolan urheiluakatemioiden elinvoimaisuuden kehittäminen on KymLin työssä painopisteenä huippu-urheilussa.

Liikunnan aluejärjestöjen yhteiset OKM kanssa sovitut keskeiset kehittämiskohteet vv. 2021–2024 ohjaavat myös toimintaa.

Liikkuvat-ohjelma	- elämäntapakuohjelmien toteutus
Harrasteliikunta	- myös omaehtoinen toiminta
Seuratoiminta	- kokonaiskehittäminen ja organisaation osaaminen
Kuntayhteistyö	- alueet kuntien tukena
Vaikuttaminen	- liikunta eri politiikkaohjelmien sisältöihin

Vuoden 2023 aika toteutetaan järjestön strategia / suunnitelma, jotta voidaan valmistautua mm. valtion rahoituksen uudistumiseen. Tätä tehdään mm. työpajoilla hallituksen ja henkilökunnan kanssa yhdessä. Noudatamme toiminnassamme hyvän hallinnon ja vastuullisuuden toimintaperiaatteita.

2 LIIKKUVA LAPSUUS JA NUORUUS

”Liikkuva lapsuus” - toimintojen ylä tavoitteena on saada mahdollisimman moni innostumaan liikunnasta. Tärkeää olisi, että jokaiselle löytyisi ”oma juttu” ja että harrastamisen ja liikkumisen mahdollisuuksia löytyisi mahdollisimman paljon; päiväkotien ja koulupäivän aikana, iltapäivänä kerhoissa, perheen ja kavereiden kanssa vapaa-aikana ja harrastuksina seuroissa/ yhdistyksissä.

Tärkeimmät yksittäiset tavoitteet:

”Kuntien Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan innostaminen, tukeminen ja koordinointi; koulutukset, sparraukset, verkoston ylläpito”

”Kuntien Liikkuva opiskelu -toiminnan tukeminen ja koordinointi; koulutukset, sparraukset, verkostojen kokoaminen”

”Leiritoiminnan kehittäminen”

”Harrastamisen Suomen mallin edistäminen mm. verkoston kautta ja seurojen harrastustoiminnan tukeminen”

2.1. **Lisää liikettä -hanke 2020-2024**

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.

2.1.1. **Liikkuva varhaiskasvatus**

Tehtävänämmä on tukea kuntia ja varhaiskasvatusyksiköitä matkallaan ja saada uusia kuntia ja yksiköitä ohjelmaan mukaan. Tarjoamme kunnille ja yksiköille sparrausta, koulutusta ja työpajoja. Ohjelman tavoitteena on, että jokaisella lapsella on päivittäin mahdollisuus liikkumiseen ja liikunnan iloon. Uusina pääpanoina on johtajiin ja perheisiin vaikuttaminen. Järjestämme lisäksi elokuussa kuntien kanssa ”Liikuttaa yhes” - varhaiskasvatus seminaarin.

2.1.2. **Koulu- ja opiskelupäivän liikunnallistaminen**

Liikkuva koulu –toimintamalli on vakiintunut kaikkiin Kymenlaakson kuntiin. Liikkuva koulu -toiminta on kuntien omalla vastuulla, eikä ulkopuolista rahoitusta ole. On tärkeää pitää yllä Liikkuva koulu -henkeä, tukea kuntien verkostotyötä ja tarjota tukipalveluita (koulutukset ja sparraukset).

Liikkuva opiskelu -toiminnassa oppilaitokset kehittävät erilaisia keinoja oppilaiden viihtyvyyteen ja opiskelukyvyn paranemiseen. Tällaisia keinoja voivat olla mm. olosuhteiden ja oppimisympäristöjen kehittäminen, liikunnalliset tapahtumat, PT- toiminta, liikuntatutor-toiminta, henkilöstön kouluttaminen. Tällä hetkellä oppilaitoksilla ei ole hanketukea, joten on tärkeää pitää yllä syntynyttä kipinää.

Tarjoamme oppilaitoksille sparraustukea, liikuntatutor-koulutuksia ja Liikkuva opiskelu- työpajoja. Lisäksi pidämme yllä Kymenlaakson Liikkuva opiskelu -verkostoa, jonka kanssa tapaamme muutaman kerran vuodessa.

Olemme myös kehittäneet Amazing race-työpajan, jota tarjotaan toisen asteen oppilaitoksille (oppilaat ja opettajat) sekä AMK-oppilaitoksille.

2.1.3. **Harrastustoiminnan kehittäminen**

Syksyllä 2020 julkaistiin kunnille Harrastamisen Suomen mallin-avustushaku. Mallin ajatuksena on mahdollistaa harrastaminen

mahdollisimman monelle suomalaiselle lapselle. Myös kulttuuri- ja nuorisopuoli sisältyvät malliin. Kaikki kunnat Kymenlaaksosta ovat saaneet avustusta harrastamisen mallin kehittämiseen.

Perustimme keväällä 2022 Kymenlaakson harrastamisen mallin verkoston. Verkostossa on mukana jokaisesta kunnasta mukana koordinaattori. Tarkoitus laajentaa verkostoa ottamalla mukaan seuroja ja/ tai kouluja.

Tuemme kerhotoimintaa järjestämällä Lasten liike- kerho- ohjaajakoulutuksia ja kannustamme seuroja ottamaan käyttöön Olympiakomitean Lasten Liike -kerhotoimintamallin.

2.2.

Koulutus

Koulutus on perustoimintojamme ja sitä tarjotaan laajasti eri kohderyhmille. Lasten ja nuorten koulutukset ovat lähes kaikki valtakunnallisten mallien mukaisia.

Koulutusten kohderyhmänä ovat myös seurat, yhdistykset, kunnat kuin yksittäiset toimijatkin ja niitä toteutetaan sekä avoimina että tilauskursseina.

Tavoitteena on järjestää noin 40 koulutusta vuodessa. Yleisimpiä järjestettäviä koulutuksia ovat:

Koulu/ Oppilaitokset:

Välkkärikoulutus

Jonot Mataliksi

Opeta ulkona -koulutus

Liikuntatutor -koulutus

Liikkuva opiskelu -työpaja

Amazing race -työpaja

Varhaiskasvatus:

Ihan pihalla

Lasten motoristen taitojen kehitys

Lasten motoristen taitojen havainnointi

Digiloikka liikkuen

Liikuntaleikkikoulu

Seurat/ muut toimijat

Lasten Liikunnanohjaajakoulutus

Sovelletun liikunnan koulutukset

Liikuntaleikkikoulu

Järjestämme myös kouluille erilaisia päivätapahtumia kuten VESO-päiviä, jonka runko tehdään yhdessä koulun tai kunnan kanssa.

2.3. **Leirit**

Tavoitteena on kehittää leiri- ja kerhotoimintaa ja etsiä uusia yhteistyökumppaneita. Leireille ja kerhoille perustetaan omat nettisivut, kasataan leiritiimi suunnittelemaan leiriä ja markkinointisuunnitelma päivitetään.

Kesälomalla järjestetään perinteinen SporttiAction -päiväleiri. Tavoitteena tuoda vielä vahvemmin esiin, että kyseessä on matalankynnyksen leiri, jotta saadaan maahanmuuttajia, liikunnallisesti passiivisia ja erityislapsia mukaan.

Kerhotoiminta starttaa leiriviikon jälkeisellä viikolla jälkeen ja se on hieman vapaampaa ja rennompaa kuin leirillä. Eri päivinä tutustutaan eri lajeihin ja liikuntapaikkoihin. Lapsi voi valita kuinka monena päivänä osallistuu kerhoon. Nuorten leiriohjaajien lisäksi seuroja otetaan mukaan toteuttamaan kerhopäiviä.

Ensi vuonna on tarkoitus erityisesti parantaa lasten siirtymistä harrastusten pariin leirin jälkeen yhteistyössä seurojen kanssa. Syksyllä tehdään myös selvitys, kuinka paljon lapsia on löytänyt harrastuksen leirin myötä.

Järjestämme leirillä myös uutena juttuna vanhempienpäivän. Vanhemmat pääsevät seuraamaan leiriä ja kokeilemaan lasten kanssa lajeja. Tavoitteena lisätä vanhempien tietoutta lasten liikunnan määrästä ja kannustaa vanhempia liikkumaan lapsien kanssa.

Hiihtolomalla toteutetaan urheiluakatemia kanssa yhteinen kahden päivän TalviAction -leiriä. Leirillä on sekä matalankynnyksen liikuntaa, että kilpaurheilupainotteista toimintaa. Tavoitteena on saada leiriläisiä noin 100.

Tavoitteena on järjestää seuraavat leirit:

- TalviAction -leiri 27.2. – 28.2.2023 (Akatemian kanssa) 100 lasta
- SporttiAction leiri 5.6. – 9.6.2023 300 lasta
 - o Mahdollisesti myös Hamina, Pyhtää tai Kotka 50 lasta
- Academy Sport Camp 80 nuorta 12.6. – 14.6. 80 lasta
- SporttiAction -kesäkerhot 12.6. – 21.6.2023 150 lasta

yht. 680 lasta/ nuorta

2.4. **Verkostot ja vaikuttaminen**

Olemme mukana kaikissa kuntien Liikkuva koulu- ja opiskelu ohjausryhmissä.

Olemme perustaneet Kymenlaakson varhaiskasvatuksen liikuntaverkoston ja olemme sen koordinaattorina.

Olemme perustaneet Kymenlaakson Liikkuva opiskelu -verkoston ja pyöritämme sitä.

Vuonna 2022 perustimme myös Kymenlaakson harrastamisen mallin -verkoston.

Vaikuttamista tehdään myös muutamilla vuosittaisilla seminaareilla (esim. Liikkuva varhaiskasvatus -alueseminaari).

2.5. **#ParastaPaikanPäällä -passi**

#ParastaPaikanPäällä-passi on KymLin ja Kouvolan urheiluseurojen yhteistyön tulos, jota pilotoitiin syksyllä 2021. Passilla houkutelaa peruskouluikäisiä lapsia seuraamaan ja mahdollisesti myös harrastamaan eri urheilulajeja monipuolisesti.

Kotkassa, Haminassa ja Kouvossa peruskouluikäisille lapselle koulujen kautta jaetaan passilla yksi ilmainen sisäänpääsykerta jokaisen mukana olevan seuran tapahtumaan / otteluun. Passilla oli oikeus myös ilmaiseen lajitutustumiseen.

2.6. **INTO-HANKE (Ohjaajanpolku)**

Into-hankkeen (Innostunut nuori – taitava ohjaaja) tavoitteena on selvittää yläkouluikäisten nuorten motivaatiota ja innostavia tekijöitä ohjaamistyöhön (liikunta, nuoriso, sote). Tärkeänä tavoitteena on myös selvittää, mikä olisi paras tapa tavoittaa ja kouluttaa nämä nuoret. Maaseutualueiden nuorten kuulemisen lisäksi haastattemme siis koulujen rehtoreita, opinto-ohjaajia ja seurojen ja yhdistysten työntekijöitä. Selvitystyö antaa pohjan rakentaa nuorten ohjaajanpolku.

Ohjaajanpolun kautta seurat ja yhdistykset tulisivat jatkossa löytämään paremmin ja parempia nuoria ohjaajia ja vastaavasti nuoret pääsisivät paremmin käsiksi ohjaus/ valmennustoimintaan. Esiselvitysraportti rakentuisi seuraavista palikoista:

- Nuorten haastattelut
- Nuorten tietoisuuden lisääminen ohjaamisesta ja ohjaustyöstä (monipuolinen ohjausmaailma- video + teemapäivät kouluilla)
- Rehtoreiden, opettajien ja oppilaanohjaajien haastattelut
- Seurojen ja yhdistysten haastattelut

Mukaan hankkeeseen on valittu seuraavat yläkoulut:

Inkeröisten yhtenäiskoulu

Elimäen yläkoulu

Valkealan yläkoulu

Hirvelän koulu

Myllykosken yhteiskoulu

Iitin yläkoulu

Hanke päättyy jo tammikuussa 2023.

3. AIKUISTEN LIKUNNALLINEN ELÄMÄNTAPA

Aikuis- ja terveystoiminnan toimialan tavoitteena on lisätä liikettä etenkin terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien aikuisväestön keskuudessa kohti liikkumisen suosituksia sekä kaventaa terveyseroja. Toiminnot keskittyvät työikäisiin sekä myös ikäihmisiin ja painottuvat verkosto-, asiantuntija- ja kehittämistehtäviin. Yhteistyötä tehdään useissa eri työryhmissä ja verkostoissa alueellisesti, paikallisesti sekä valtakunnallisesti mm. liikunnan aluejärjestöjen, valtakunnallisten toimijoiden, Kymenlaakson kaikkien kuntien, Kymsoten, kansanterveysjärjestöjen sekä yhdistysten kanssa.

Liikunnan aluejärjestöjen yhteisellä valtakunnallisella Liikuttava Suomi-hankkeella tehdään työtä liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi yhteistyössä valtakunnallisen Liikkuva aikuinen – ohjelman kanssa. Hanke edistää alueellisesti Liikkuva aikuinen -ohjelman painopisteiden Liikkuva työelämä sekä Liikuntaneuvonnan palveluketju -kokonaisuuksien mukaisten toimenpiteiden toteutumista. Hankkeen aikana tuodaan esille eri asiointiyhteyksissä Liikkuva aikuinen -ohjelman painopisteet ja toteutetaan ohjelmaa alueilla, kunnissa työyhteisöissä ja yhdistyksissä. Tavoitteena on hakea uusia toteutusmahdollisuuksia ja kumppanuuksia liikunnan lisäksi myös muilta toimialoilta.

Tavoitteet ja toimenpiteet pohjautuvat valtakunnallisiin aikuisten liikkumisen suosituksiin ja Muutosta liikkeellä! -linjauksiin sekä Kymenlaakson terveystoimintastrategiaan.

3.1. Maakunnallinen terveyttä edistävän liikunnan kehittäminen

Kymenlaakson terveyttä edistävän liikunnan asiantuntijaryhmä (TELIA) kokoontuu puolivuositain yhteistyöverkoston kanssa KymLin koordinoimana. Telia suunnittelee ja kehittää terveystoimintaa Kymenlaaksossa sekä seuraa Kymenlaakson terveystoimintastrategian

3.2. **Asiantuntijuus**

Valtakunnallinen

Osallistuminen valtakunnallisiin kehittämistyöryhmiin kuten liikunnan aluejärjestöjen Buusti360 -työhyvinvointiohjelman kehittämistyöryhmään sekä Liikkuva aikuinen -ohjelman koordinoimaan liikuntaneuvonnan kehittämisfoorumiin.

Alueellinen

Hyte kehittämispäällikön työparina alueellisessa elintapaohjauksen kehittämistyöryhmässä (Kymsoten koordinoima) kehittämässä mm. elintapaohjauksen palveluketjuja, asiakkaan hoitopolkuja, Liikkumis-lähetettä (Walmu -asiakashallintajärjestelmä?) sekä jatkokehittämässä ELMA elintapaohjauksen palvelutarjotinta ja chatbottia.

Maakunnan kuntia tuetaan ja autetaan kehittämään liikuntaneuvonnan-elintapaohjausta sekä tehdään yhteistyötä kuntien kanssa.

Lisäksi tiedotetaan, tuetaan ja autetaan kuntia liikunnallisen elämäntavan kehittämisavustuksien hankehakemuksen suunnittelussa. Lisäksi tuetaan työyhteisöjä henkilöstöliikunnan kehittämiseen suunnatuissa hankehakemuksissa tarpeen mukaan. Tukea saaneita toimijoita tuetaan hankkeiden toteuttamisessa.

3.3. **Liikkuva työelämä -toiminta**

Liikkuva työelämä -kokonaisuus sisältää sekä liikunnan aluejärjestöjen yhteisen Liikuttava Suomi -hankkeen toimenpidesuunnitelman mukaisia toimenpiteitä että Buusti360 -työhyvinvointiohjelman henkilöstöliikunnan toimenpiteitä.

Liikuttava Suomi -hankkeen Liikkuva työelämä -kokonaisuus

Liikuttava Suomi -hankkeen toimenpidesuunnitelma on laadittu Liikkuva aikuinen -ohjelman tavoitteiden mukaisesti. Pää tavoitteena on, että työpaikan johto käyttää liikunnallisia keinoja henkilöstön työkyvyn tukena. Toimenpidesuunnitelma sisältää seuraavia toimenpiteitä:

- osallistuminen työelämän alueellisen verkoston/verkostojen toimintaan tuoden liikunnan asiantuntemus osaksi verkostoa sekä lisätä verkoston tietoisuutta riittävän fyysisen kunnon ja liikunnan työkykyä kohentavista vaikutuksista sekä keinoista
- Yhteistyö varhaiskasvatuksen verkoston kanssa
- Liikkuva työelämän työkalut ja sisällöt osana Buusti360 -toimintaa
- Buusti360 -työhyvinvointiohjelma

Liikunnan aluejärjestöjen yhteisen Buusti360 -ohjelman tavoitteena on lisätä liikettä ja hyvinvointia työyhteisöihin eri keinoin sekä lisätä tietoisuutta työyhteisöissä riittävän fyysisen kunnon ja liikunnan työkykyä kohentavista vaikutuksista sekä keinoista.

Buusti360 palvelukokonaisuutta kehitetään valtakunnallisessa Buusti360 -kehittämistyöryhmässä, jonka jäsenenä terveysliikunnan kehittäjä on

yhdessä 7 muun aluejärjestön edustajan kanssa. Buustin alueellista kehittämissyhteistyötä tehdään myös KymLin muiden toimialojen välillä.

3.4. **Buusti360 -työhyvinvointi-ohjelma**

Buusti360 -hyvinvointiohjelma toteuttaa monipuolisesti palveluja työyhteisöille, ryhmille sekä kaikille aikuisille. Palveluja toteutetaan tilauksesta, aluejärjestön itse järjestämänä sekä yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa. Yhteistyötä on tehty ja tehdään myös Sokos Hotels Vaakunan ja Kotkan Seurahuoneen kanssa tuoden lisäarvoa Sokos hotellien yritysasiakkaille.

Buusti360 -työhyvinvointiohjelman avulla autetaan yrityksiä ja työyhteisöjä kehittämään henkilöstöliikuntaa sekä lisätään tietoisuutta riittävän fyysisen kunnon merkityksestä työntekijän työ- ja toimintakykyyn. Tavoitteena etenkin lisätä aktiivisuutta työpäiviin.

Valtakunnallisina Buusti360 -palveluina toteutetaan mm. Suomen Aktiivisin Työpaikka -henkilöstöliikunnan kartoituksia, Uusi normipäivä -työpajoja ja hyvinvointiluentoja, hyvinvointimittauksia, henkilöstöliikunnan verkostotapaamisia sekä webinaareja. Alueellisesti toteutetaan tyhytapahtumia kuten Amazing race, kaikille avoimet fyysisen kunnon mittauspäivät (Inbody -kehonkoostumusmittaus) ja juoksukoulu, Henkilöstöliikunnan ja työhyvinvointiverkoston verkostotilaisuuksia sekä aamukahvitilaisuudet lukukausittain.

Palveluissa huomioidaan etenkin terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat.

InBody-kehonkoostumusmittauksia, kehon kuntoindeksimittauksia sekä Firstbeat hyvinvointianalyysijä toteutetaan lisäksi toimistolla kaikille avoimissa mittauspäivissä 3x vuoden aikana sekä myös yksittäisille henkilöille etukäteisvarauksella. Maakunnan Aktiivisin Työpaikka (SAT - kartoituksen pohjalta) palkitaan Kymenlaakson Urheilugaalassa.

Työkäisten liikunnan lisääminen ja työyhteisöjen henkilöstöliikunnan kehittäminen ovat tavoitteita myös terveystyöstrategiassa etenkin pk-yritysten ja kunnallisen työelämän osalta. Eritoten työpäivän aikaista aktiivisuutta on tavoitteena edistää mm. Suomen aktiivisin työpaikka -henkilöstöliikunnan kartoituksen sekä haasteiden/kampanjoiden avulla.

Tilaisuudet

- 10-15 erilaista Buusti360 tilaisuutta yhteistyössä työyhteisöjen kanssa
 - o Osallistujamäärä työyhteisöjen henkilöstön mukaisesti
- 3-4 Henkilöstöliikunnan / työhyvinvoinnin verkostotapaamista
 - o 25 osallistujaa / verkostotapaaminen
 - o Verkostotapaamisten sisältö toteutetaan yhteistyössä mm. aluejärjestöjen, Kymenlaakson tyhyverkoston sekä Etelä-

Karjalan Liikunta ja Urheilun koordinoiman henkilöstöliikunta-
verkoston kanssa.

- 2 Buusti360 aamukahvitilaisuudet Vaakunassa (kevät ja syksy)
 - o Osallistujamäärä 10 / tilaisuus
- 6 valtakunnallista Buusti360 -kehittämistyöryhmän kokousta (Liikunnan aluejärjestöjen edustajia aluejärjestöstä)
- Liikkuva aikuinen -ohjelman liikuntaneuvonnan kehittämisfoorumit LAO:n tavoitteiden mukaan

3.5. **Työelämäverkostot**

Kymenlaakson työhyvinvointiverkoston ydinryhmä

KymLi koordinoi Kymenlaakson työhyvinvointiverkoston ydinryhmää ja sen toimintaa yhteistyössä Xamkin edustajan kanssa. Kymenlaakson työpaikkojen työhyvinvointiverkoston toiminta on jatkunut Työterveyslaitoksen koordinoiman Tyhyx-verkoston tuen päättymisen verkoston omaa työpanosta hyödyntäen. Ydinryhmä kokoontuu n. 4 kertaa vuosittain mm. luonto- ja kävelykokouksin sekä Teamsin välityksellä. Tavoitteena on työhyvinvointiverkoston laajentaminen, toiminnan kehittäminen sekä toteuttaminen/osatoteuttaminen. Maakunnallisen tyhyverkoston ydinryhmän edustajia osallistuu myös alueiden yhteisen tyhy-verkoston toimintaan.

Kymenlaakson työhyvinvointiverkosto

Kymenlaakson tyhyverkosto on kaikkien työhyvinvoinnista kiinnostuneiden kohtaamispaikka. Työhyvinvoinnista kiinnostuneista henkilöitä sekä työyhteisöjä kannustetaan osallistumaan verkoston toimintaan. Tavoitteena verkostoituminen, hyvien käytäntöjen jakaminen ja saaminen, sparraus sekä hyödyntäminen työpaikoilla. Lisäksi osallistuminen järjestettyyn toimintaan.

Tavoitteena lisäksi yhteistyö myös alueen muiden työelämäverkostojen kanssa mm. Kymenlaakson Liikunnan koordinoiman Liikkuva varhaiskasvatus -verkoston kanssa. Ylimaakunnallista yhteistyötä on tavoitteena tehdä Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilun henkilöstöliikunta -verkoston kanssa.

Kymenlaakson tyhyverkosto on mukana myös alueiden yhteisessä tyhy-verkostojen verkostossa, jonka tavoitteina mm. hyvien käytäntöjen jakaminen ja sparraus.

Liikunnallisina tavoitteena on tuoda esiin sekä edistää riittävän fyysisen kunnon ja liikunnan näkemistä keskeisinä työkykyä ylläpitävinä tekijöinä kaikissa tilaisuuksissa sekä verkostoissa. Lisäksi tavoitteena hyvien työyhteisöliikunnan hyvien käytäntöjen ja kokeilujen siirtyminen toimijoiden välillä.

Tilaisuudet

- 4 Kymenlaakson tyhyverkoston ydinryhmän tapaamista

- 3-4 Henkilöstöliikunnan / työhyvinvoinnin verkostotapaamista (yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen ja Kymenlaakson tyhyverkoston työelämätoimijoiden kanssa)
- Yhteistyön käynnistäminen ja toteutuminen Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilun henkilöstöliikunta -verkoston kanssa.
- Valtakunnan tyhyverkostojen tyhyverkoston tapaamisia kutsujen mukaan

3.6. **Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus**

Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus -kokonaisuus sisältää sekä liikunnan aluejärjestöjen yhteisen Liikuttava Suomi -hankkeen toimenpidesuunnitelman mukaisia toimenpiteitä, että alueellisia elintapaohjauksen kehittämistyöryhmän toimenpiteitä.

Liikuttava Suomi -hankkeen Liikuntaneuvonnan palveluketju - kokonaisuus

Liikuttava Suomi -hankkeen toimenpidesuunnitelma on laadittu Liikkuva aikuinen -ohjelman tavoitteiden mukaisesti. Pää tavoitteena on, että liikuntaneuvonnan palveluketju toteutuisi saumattomasti.

Toimenpidesuunnitelma sisältää seuraavia toimenpiteitä:

- Liikuntaneuvonnan alueellinen kehittämistyö: ohjaus, tukeminen ja liikuntaneuvonnan palveluketjun kehittämistyössä mukana oleminen hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen välillä
- Alueellisen liikuntaneuvonnan verkoston koordinointi
- Alueellinen liikuntaneuvonnan tiedonkeruu Liikkuva aikuinen -ohjelmalle pyynnöstä
- Osallistuminen liikuntaneuvonnan kehittämisfoorumiin (LAO)
- Liikkujan Apteekki -konseptin alueellinen kehittäminen

Tavoitteena on kehittää, edistää ja vahvistaa liikuntaneuvontaa ja saumattomien liikunnan palveluketjujen syntymistä sekä asemaa kuntien, sosiaali- ja terveystalveluiden sekä kolmannen sektorin välillä KymLin toimialueella. Moniammatillisen verkostoyhteistyön ja toimien avulla halutaan edistää Kymenlaaksolaisten hyvinvointia ja terveyttä sekä kaventaa terveyseroja luomalla saumattomia palveluketjukäytäntö elintapaohjauksen, liikuntaneuvonnan ja eri palvelutarjoajien välille. Palveluketjujen toimivuus edellyttää terveydenhuollon ja liikunnan ammattilaisten tiivistä yhteistyötä sekä paikallisten yhdistysten ja muiden harrastetoimintaa järjestävien tahojen toiminnan edistämistä osaksi kunnallista palveluketjua. Laajaa ja säännöllistä verkostoyhteistyötä tehdään Kymsoten ja kuntien sekä valtakunnallisen Liikkuva aikuinen -ohjelman kanssa.

Alueellisen moniammatillisen elintapaohjauksen työryhmän avulla pyritään lisäämään paikallista ja alueellista vuoropuhelua, liikuntaneuvonnan tietoisuutta ja asemaa sekä juurruttamaan liikuntaneuvonta terveystalveluiden järjestelmiin ja terveyshuollon toimijoiden arkityöhön. työryhmän tavoitteina on edistää mm. elintapaohjauksen palveluketjuja, asiakkaan hoitopolkuja, Liikkumis-lähetettä (Walmu -asiakashallinta-

järjestelmä?) sekä jatkokehittää ELMA elintapaohjauksen palvelutarjotinta ja chatbottia. Lisäksi keskusteluja käydään rooleista ja vastuista. Tavoitteena lisäksi saada käytäntöön Ohjeistus kunnille liikuntaneuvontaan uusissa rakenteissa sekä Elintapaohjauksen tarkistuslista.

Elintapaohjauksen moniammatillisilla yhteisillä koulutuksilla pyritään lisäämään elintapaohjauksen osaamista ja vahvistamaan yhteistyötä. Teemoina mm. Liikuntaa lääkkeeksi, Liikunnan Käypä Hoito -suositukset, uudet liikkumisen suositukset ja liikuntaneuvonnan palveluketjumalli. Lisäksi Case-esimerkkejä muista maakunnista ja kuntakohtaiset työpajat verkostoitumiseen ja yhteistyön lisäämiseksi.

Alueen liikuntaneuvojien osaamista, vertaistukea ja jo olemassa olevien mallien hyödyntämistä pidetään yllä säännöllisin tapaamisoin sekä Kymenlaakson, Kaakon että Päijät-Hämeen ja Kaakon liikuntaneuvojien verkostotapaamisissa, seminaareissa ja koulutuksissa.

Liikuntaneuvonnan verkostot

- 4 Kymenlaakson liikuntaneuvojien verkostotapaamista (lähi/etä), KymLin koordinoima
- 1 Ylimaakunnallinen liikuntaneuvojien verkostoseminaari yhteistyössä PHLU ja EKLUn sekä muiden toimijoiden kanssa (mm. Liikkuva aikuinen -ohjelma), KymLin osakoordinoima ja -toteuttama
- 1 Kaakon liikuntaneuvojien verkostotapaaminen, KymLin osakoordinoima ja -toteuttama

Liikkujan Apteekki -konsepti

Liikkujan Apteekkien ottaminen osaksi liikuntaneuvonnan palveluketjua tavoitteena. Yhteistyötapahtumien järjestäminen apteekkien kanssa esim. Pop-up-tapahtumat valtakunnallisina/maailmanlaajuisina teemapäivinä, maksuttomat mittaukset (esim. InBody ja puristusvoima) ja liikuntaneuvonnan esille tuominen sekä ajanvarausmahdollisuus vastaanotolle. Liikkujan apteekkeille toteutetaan 4 koulutusta (Liikunta osana arkea ja Liikuntaa lääkkeeksi). Tavoitteena on myös myötävaikuttaa uusien Liikkujan Apteekkien määrän lisääntymiseen alueellamme, yksi uusi Liikkujan apteekki.

Tilaisuudet

- 1 Liikkujan apteekki -verkostotapaaminen
- 2 Liikkujan apteekki -päivää
- 1 Uusi Liikkujan apteekki

Huom! Liikkujan apteekki -koulutukset löytyvät aikuisliikunnan koulutus-osiosta.

3.7. **Ikiliikkuja-ohjelma**

Tavoitteena ikäihmisten liikunnan määrän lisääminen ja sen tärkeyden nostaminen julkisuuteen.

Toimenpiteinä Kymenlaakson terveystuella strategiaan kirjattujen ikäihmisiin kohdistuvien toimenpide-ehdotusten edistäminen ja toteuttaminen mm. liikuntaneuvonnan palvelupolut yhteistyön käynnistäminen seurakuntien kanssa sekä vertaisohjaaja -koulutus - tilaisuuden osatoteuttaminen yhteistyössä toteuttamis-vuorossa olevan kunnan/kuntien kanssa sekä yhteistyönä toteutettavat ulkoilutapahtumat innostamaan liikkeen lisäämiseen.

Alueiden välinen yhteistyönä yhteistyö Ikäinstituutin kanssa sekä Seniorit seurassa -koulutus-kokonaisuuden hyödyntäminen toteutuessaan yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen kanssa

Tilaisuudet

- 6 Kymenlaakson terveystuella strategian kokousta
- 1 alueellinen vertaisohjaajakoulutus -tilaisuus
- 2 Seurakuntaa yhteistyön käynnistämiseksi
- 1 Yhteistyötapahtuma
- Ikäinstituutti -yhteistyön tavoitteiden toteutuminen
- Seniorit seurassa -koulutuskokonaisuus toteutuessaan

3.8. **Kunnossa Kassulle 2 -hanke**

Kunnossa Kassulle 2 -hankeavustusta haettiin 10/2020 Maapuolustuksen kannatussäätiötä. Myönnettyä hankekautta siirrettiin Covid-19 pandemian vuoksi alkavaksi 2022-2024. Hankkeen pääkohderyhmänä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat nuoret. Myös erikoisjoukkoihin pyrkiville järjestetään pienimuotoista valmennusta.

Kunnossa kassulle 2 -hankkeen tavoitteena 2023 on viestintäyhteistyön käynnistäminen Puolustusvoimien Karjalan prikaatin kanssa, yhteistyö ja yhteistyötapahtumat maakunnan 2. asteen oppilaitosten, kuntien sekä muiden toimijoiden kanssa, avoimien lajikokeilu – ja mittaustapahtumien järjestäminen sekä yhteistyökumppanuus Puolustusvoimien Kaakkois-Suomen aluetoimiston kanssa Kymenlaakson kutsuntojen osalta. Toimintaa suunnitellaan myös nuorille tehdyn sähköisen Hyvinvointikyselyn pohjalta. Yhteistyötä tehdään myös XAMK Kouvolan kampuksen sekä kahden opiskelijan kanssa Kunnossa Kassulle 2 - hankkeen opinnäytetyön osalta.

Viestintäyhteistyö Karjalan prikaatin kanssa

Viestintäyhteistyön tavoitteena on tavoittaa nuoret TikTok ja Instagram - julkaisujen avulla, joita pääasiallisesti valmistelee Karjalan prikaatin vapaaehtoiset ja tehtävään valitut nuoret. TikTok -videot sisältävät mm. tietoa liikunnan ja terveellisten elintapojen hyödyistä, vinkkejä terveellisempiin valintoihin sekä tietoa mm. Kunnossa kassulle -hankkeen sekä kuntien tapahtumista ja palveluista (eritoten liikuntaneuvonta). Lisäksi videoiden kautta tuodaan nuoria tietoiseksi varusmiespalveluksen aikaisista liikkumismahdollisuuksista ja kampanjoista. Videoiden tavoitteena on lisäksi madaltaa kynnystä varusmiespalvelukseen astumiseen. Viestintäyhteistyötä toteutetaan mahdollisesti myös Utin jääkäriyrykmentin kanssa.

TikTok -videoita valmistelee myös Kunnossa kassulle -hanke sekä muut toimijat kuten kuntien liikunta- ja nuorisopalvelut sekä MPK.

- Viestintäyhteistyön toteutuminen Puolustusvoimien Karjalan Prikaatin kanssa (TikTok -videot ja Instagram -jakaminen)
- Nuorten tekemien TikTok -videoiden määrä
- Kunnossa kassulle -hankkeen ja muiden toimijoiden (mm. Karjalan prikaati, kunnat) videoiden määrä

Yhteistyö 2. asteen oppilaitosten kanssa

Yhteistyön tavoitteena maakunnan 2. asteen oppilaitosten kanssa ovat mm. viestiminen hankkeen toimienpiteistä ja tapahtumista oppilaitosten Wilman kautta sekä yhteistyötapahtumat ja haasteet. Pääpainopiste 2. asteen oppilaitosyhteistyössä on Haminan lukion, Ekamin, Edukon ja Kouvolan yhteislyseon kanssa, mutta yhteistyötä toteutetaan myös muiden maakunnan innokkaiden 2. asteen oppilaitosten kanssa.

- 4 yhteistyötapahtumaa 2. asteen oppilaitosten ja muiden toimijoiden kanssa, osallistujia mukana olleiden oppilaitosten opiskelijamäärän mukaisesti

Yhteistyö Puolustusvoimien Kaakkois-Suomen aluetoimiston kanssa

Kunnossa kassulle -hankkeen myötä kehitetyn toimintamallin toteuttamisessa tuetaan kuntia tarvittaessa etenkin kutsunnoissa, joiden osalta KymLin on ennakkoon yhteistyössä Puolustusvoimien aluetoimiston kanssa, toteuttaa kutsunnoissa InBody-kehonkoostumusmittauksia riittävin resurssein sekä tuo tietoiseksi Kunnossa kassulle -hanketta.

InBody- kehonkoostumusmittauksen yhteydessä jokaisen nuoren kanssa käydään keskustelua tämän hetkisestä tilanteesta, nuoren omista tavoitteista sekä tuen tarvitsemisesta sekä tarjoamisesta

liikuntaneuvonnan avulla. Inbody -mittauslomake koodataan liikennevaloin ja se toimii myös kutsuntalääkärin työkaluna. Kutsuntalääkäri infotaan ennen kutsuntoja ja lääkäriä kannustetaan tekemään suullinen lähete kutsunnoissa paikan päällä olevan liikuntaneuvojan juttusille.

Tilaisuudet ja muut toiminnot

- 16 kutsuntakuulutustilaisuutta yhteistyössä Puolustusvoimien Kaakkois-Suomen aluetoimiston ja maakunnan kuntien kanssa

Kunnossa kassulle 2 -hankkeen avoimet tilaisuudet

Hanke toteuttaa vuoden aikana nuorille avoimia tilaisuuksia kuten. lajikokeiluja yhteistyössä seurojen kanssa sekä fyysisen kunnan mittauspäiviä (Inbody -kehonkoostumusmittaus). Lisäksi hanke osallistuu jo olemassa oleviin tapahtumiin kuten Fresh start Kouvolassa (elokuu).

Tilaisuudet

- 8 avointa lajikokeilu -tilaisuutta
- 4 avointa mittaustapahtumaa (Inbody -kehonkoostumus)
- 2 hankkeen osallistuminen jo olemassa oleviin tapahtumiin

3.9.

Koulutus

Aikuisten terveystilakoulutus

Terveystilakoulutusta tarjotaan ja järjestetään pääasiassa harrasteliikunnan parissa toimiville mm. terveys-/aikuisliikunnasta kiinnostuneille vertaisohjaajille, esimerkkinä VOK-koulutuskokonaisuuden aikuisliikunnan ohjaajakurssit.

Buusti360 -hyvinvointiohjelman kautta toteutetaan työyhteisöille ja yhteisöille luentoja mm. terveysliikunnan, työyhteisöliikunnan, arjen aktiivisuuden, unen ja palautumisen sekä työssä jaksamista tukevan ravinnon teemoista.

Kymenlaakson Liikkujan Aptekeille järjestetään liikunnan aluejärjestöyhteistyönä Liikunta osana arkea sekä jatkokoulutuksena "Liikuntaa lääkkeeksi" -koulutukset. Liikkuva aikuinen -ohjelman tuottamia materiaaleja on mahdollista hyödyntää myös terveydenhoitajien jatkokoulutuksena.

Liikunnan aluejärjestöjen kanssa yhteistyönä Seniorit seuraan -koulutuskokonaisuuden toteuttaminen, mikäli koulutuskokonaisuus toteutetaan.

Tilaisuudet

- 2 kpl tervetuloa liikuttajaksi -VOK -koulutus

- 4 kpl Liikkujan apteekki -koulutusta
 - o 2 Liikunta osana arkea
 - o 2 Liikuntaa lääkkeeksi
- Seniorit seuraan -koulutuskokonaisuus
- Seminaari/webinaari terveydenhuollon ja kuntien liikuntapalveluiden ammattilaisille

3.10. **Kymijokiviesti**

Kymijokiviestiä emme toteuta enää omana toimintanamme. Käymme keskusteluja mahdollisen / mahdollisten toiminnan jatkajien kanssa samalla tuotemerkillä.

4 MENESTYVÄ HUIPPU-URHEILU

4.1 **Kouvolan Urheiluakatemia**

Kouvolan Urheiluakatemia on Kymenlaakson Liikunnan, Kouvolan kaupungin, urheilijoiden, oppilaitosten ja seurojen välinen yhteistyöverkosto. Urheiluakatemiaa kehitetään vuodelle 2023 tehdyn vision "vahva alueellinen urheiluyhteisö" suunnassa.

Vuonna 2023 akatemia koordinoi alakoululaisille suunnattuja liikuntakerhotoimintoja, joissa on mukana 300-350 lasta. Ohjaajia on mukana 12. Liikuntakerhojen ohjaajina toimivat pääsääntöisesti akatemiavalmentajat. Tavoitteena on lisätä liikettä koulupäivän yhteyteen huomioiden koko Kouvolan alakouluverkosto.

Yläkoulukouluikäisten esiakatemiavalmennuksessa on mukana noin 200 urheilijaa.

Varsinaisessa akatemiavalmennuksessa (toisella ja korkea-asteella) on mukana 160 urheilijaa.

Vuoden 2023 tavoitteena on vuodelle 2023 tehdyn Kouvolan Urheiluakatemian strategian toimenpiteiden toteuttaminen ja jalkauttaminen. Vuoden 2023 kevään aikana on tarkoitus kokoontua akatemian ydinverkoston kanssa työstämään akatemian uutta strategiaa vuodelle 2028.

Opiskelun ja urheilun yhdistämisessä kehitetään perusopetuksen osalta mm. Urheilupuiston koulua urheiluyläkouluna ja muita yläkouluja liikuntalähikouluina. Kouvolan Ammattiopisto Edukoa kehitetään kohti urheiluammattioppilaitosstatusta.

Valmennuksessa toteutetaan yhden valmennuksen periaatetta, jossa akatemiaurheilijaa valmentaa ja/tai valmennuksesta vastaa sekä aamulla että iltaharjoituksissa sama valmentaja.

Akatemiavalmentajia koulutetaan säännöllisesti. Koulutuksia järjestetään mm. fysiikkavalmennuksesta ja psyykkisestä valmennuksesta. Akatemia haluaa toimia aktiivisesti yhteispalkkausprosessien käynnistämässä, jolla pyritään saamaan ammattivalmentajia seuroihin. Vuoden 2023 aikana on tarkoitus vahvistaa ammattivalmentajuutta kahden uuden toimintalinjan kautta. Toinen on fysiikkavalmennuksen kehittäminen yhdessä Kouvolan Hiihtoseuran / mäkijaoston kanssa, johon yhdistyy valtion suora seuratukihakemus. Toinen on urheilulukio -ja urheilulinjan sisältöön liittyvä prosessi, jonka tarkoituksena on parantaa akatemiavalmennuksen asiantuntijaverkoston -ja valmennuksen koordinoitua sekä yhteistyötä yhteislyseon urheilulinjan ja yhteislyseon henkilöstön kanssa. Tämä hanke voi onnistuessaan avata uuden vakanssin urheiluakatemialle valmennuksen koordinoititehtävään tai yhteispalkkauksena urheiluseura ja/tai lajiliiton (vast) kanssa.

Toteutetaan kesäleiri eli Sport Academy training camp kesäkuun puolessa välissä, jossa on sisältönä yleistaitovalmennusta, ravitsemustietoa, lihashuoltoa sekä oman valinnan mukaan lajiharjoittelua. Akatemialeirit ovat tarkoitettu 10-15 – vuotiaille.

4.2 **Testaus**

Tarjotaan seuroille testausvälineistöä käyttöön. Tarjolla on lisäksi pompputestilaitteisto ja y-balance testilaitteisto sekä laktaattimittarit. Järjestetään yhdelle lajille akatemian toimesta kuntotestejä. Selvitetään mahdollisuutta järjestää fysiikkatestejä myös muille lajeille. Akatemiaurheilijoilla on mahdollisuus käydä valmentajien johdolla Inbody-kehonkoostumusmittauksessa toimistolla ja tarkoituksena on hankkia uusi Inbody-kehonkoostumusmittauslaitteisto pelkästään akatemiaurheilijoiden ja seurojen käyttöön

4.3 **Urheilulinja Kouvolan Yhteislyseossa**

Urheilulinja käynnistetään Kouvolan Yhteislyseossa 1.8.2023. Linjalle valitaan 32 opiskelijaa. Hakemista ja hakuprosessia valmisteleo urheilulukiohankkeen työryhmä ja ohjausryhmä. Urheilulinjan käynnistyminen Kouvolan Yhteislyseon omana toimintana on askel kohti urheilulukioistatusta. Uusi urheilulukiohakemus tehdään Opetushallitukselle vuoden 2023 aikana, mikäli vuoden 2022 kesällä tehty haku ei tuottanut tulosta.

Urheilulukiohankkeen työryhmässä on viisi henkilöä ja ohjausryhmässä

yhdeksän henkilöä. Työryhmiin kuuluu edustajia Kouvolan kaupungilta, KymListä, urheiluakatemiasta ja Olympiakomiteasta.

5 ELINVOIMAINEN SEURATOIMINTA

5.1 Seurakehitys

Seurakehityksen avulla toteutetaan seuratoiminnan kokonaisvaltaista kehittämistä seurojen omien tarpeiden pohjalta.

Seuratapaamisessa käydään läpi yksittäisen seuran asioita esimerkiksi seuran hallituksen kanssa.

Seurafoorumien kehitys jatkuu. Osassa kuntia on edessä toiminnan aloitus ja osassa vakiinnuttaminen osaksi kunnan toimintaa. Pyritään olevaan seurafoorumeissa aktiivisessa roolissa ja kehittämään niiden sisältöä. Aloitetaan toiminta niissä kunnissa, joissa foorumeita ei ole vielä sekä kehittämään olemassa olevia vuorovaikutteisemmiksi. Toimintaa pyritään kehittämään niin, että KymLillä olisi kasvavassa määrin vastuu seurafoorumien järjestämisestä ja sisällöistä. Toimintaa halutaan kehittää niin, että seurafoorumit olisivat tulevaisuudessa yksi tulonlähde.

Seurajohtajien aamukahvit ja seuratoimijoiden verkostotoiminta

Seurojen puheenjohtajatapaamisissa lujitetaan seurojen välistä kanssakäymistä ja käsitellään yhteisesti koskevia kysymyksiä. Toteutetaan yhteistyössä Sokos hotellien kanssa. Kehitetään verkostotoimintaa seuratoiminnassa eri rooleissa mukana oleville henkilöille. Tavoitteena tarjota puheenjohtajien lisäksi muille seuratoimijoille vertaisyhteisöjä ja tapaamisia.

Olemme mukana tarjoamassa seuroille yhteistyössä Olympiakomitean ja lajiliittojen kanssa tähtiseura palvelua toiminnan kehittämiseksi eri osa-alueilla. Kannustamme seuroja hyödyntämään Tähtiseura-ohjelman eri osa-alueita toimintansa kehittämisessä. Tavoitteena lisätä Tähtiseurojen ja osa-alueiden määriä maakunnassamme.

Selvitetään ja kirjoitetaan pohjia mm. Päijät-Hämeen mallin mukaista työllistämishanketta. Tällä tuettaisiin henkilöiden työllistämistä seuratoimintaan.

5.2 I-tason koulutuskokonaisuus

I-tason koulutuksia järjestetään uuden valtakunnallisen valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen sisältöjen ja aihealueiden mukaisesti.

Kouvolassa kokonaisuus järjestetään ainakin toisen asteen koulutuksen kautta kurssi muotoisena.

Koulutuskokonaisuuksia myydään myös toteutettavaksi kuntien liikuntatoimien kanssa.

Täydentävinä koulutusaiheina ovat mm. kehonhuolto, motoristen vaikeuksien tunnistaminen, aktiivinen alkuverryttely, foamroller, olkapään ylirasitusvammojen ennustekijät ja vammojen ennaltaehkäisy kysynnän mukaan.

5.3 **Järjestökoulutus**

Aktivoidaan järjestökoulutuksien tarjoamista. Järjestökoulutuksissa hyödynnetään Sykäys-hankkeen kautta saatuja materiaaleja ja kokemuksia. Järjestetään Seuran hyvä hallinto- ja viestintä -koulutukset sekä uusi vapaaehtoisten ja palkallisten saamiseen liittyvä Rekrytointikoulutus. Lisäksi tarjotaan Urheiluseura ry työsopimusten tekijänä koulutusta. Tarjotaan kohdennetusti erilaisia seuratoiminnan rooleihin tarkoitettuja koulutuksia, kuten joukkueenjohtajille, sihteereille ja rahastonhoitajille suunnattuja koulutuksia.

5.4 **Kymenlaakson Urheilugaala**

Jo Lauri Tahko Pihkala kehotti järjestöjä myös järjestämään juhlia lisäämään yhteisöllisyyttä.

Tämä kehoitus sopii yhä tähänkin päivään ja järjestämme helmikuun 17. päivänä maakunnallisen urheilugaalan. Gaalan tarkoitus on palkita vuoden 2022 menestyneitä urheilijoita ja valmentajia, seuratoimihenkilöitä ja liikuttajaseuroja sekä koota maakunnan liikuntaväki yhteen.

Elämänura palkintoa päättämään kootaan ns. suuri raati maakunnan vaikuttajista eri sektoreilta.

5.5 **Urheilukortti**

Olemme mukana Urheilukortti-konseptissa. Urheilukortti toimii osittain samalla tapaa kuin museokorttikin mahdollistaen pääsyn eri urheilutapahtumiin. Pääsylippuja eri tapahtumiin ja otteluihin voi ostaa mobiilisovelluksen kautta kaksi tai viisi kpl.

5.6 **Jäsentoiminta**

Jäsenmäärää pyritään yhä kasvattamaan. Uusille jäsenille annetaan 70 euron palveluseteli, jonka voi käyttää mihin tahansa KymLin palveluihin. Jäsenistö saa lisäksi edulliseen hintaan jäsenrekisteri-, palkanmaksu- ja taloushallintoon liittyviä palveluita ja jäsenistön omaa osaamista ylläpidetään järjestämällä koulutuksia hallituksen jäsenten tehtävistä ja vastuista sekä taloushallinnosta. Jäsenistöllä on mahdollisuus lainata ja saada käyttökoulutusta mm. syke-, verensokeri-, laktaatti- ja puristusvoimamittareista.

6 EDUNVALVONTA JA YHTEISTYÖ

6.1 **Kuntakierros**

Tehdään kuntakierros käyden jokaisessa maakunnan kunnassa ja tavataan jokaisen kunnan virkahenkilöjohtoa liikuntatoimista, koulutoimista sekä

hyvinvointi- tms. toimista. Etsitään asioita, joita voidaan kehittää yhteistyössä.

6.2 **Eduskuntavaalit**

Vaaleja silmällä pitäen lähetetään maakunnan puolueiden toiminnanjohtajille tietoa liikunnan merkityksestä ja tarpeista. Käydään ennen vaaleja puolueiden ehdokkaiden koulutuksissa kertomassa samoja asioita suoraan ehdokkaille.

Käytämme myös valtakunnallista liikunnan ja urheilun yhteistä materiaalia, jonka keskiössä ovat:

LIIKETTÄ ARKEEN | Kehitetään Liikkuvat-kokonaisuutta ja arkiliikunnan edellytyksiä

MIELEKÄS LIIKUNTAHARRASTUS JOKAISELLE LAPSELLE | Kehitetään Harrastamisen Suomen mallia

YHTEISÖLLISYYTTÄ SEUROISSA | Tuetaan liikunnan kansalaistoimintaa

MENESTYSTÄ JA ELÄMYKSIÄ | Edistetään huippu-urheilua

LISÄKSI EDISTÄMME ALUEJÄRJESTÖJEN LINJAUKSEN MUKAISESTI HYTE-KERTOIMEN KASVATTAMISTA.

HYTE -kerroin. Kunnille otetaan vuoden 2023 alusta käyttöön **hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen valtionosuuden lisäosa eli HYTE-kerroin. Sen kasvattaminen.**

6.3. **Muu yhteistyö**

Olemme yhteydessä alueen päättäjiin niin eduskunnassa, maakunnassa kuin kunnissakin. Yhteistyötä tehdään mm. Olympiakomitean, lajiliittojen ja niiden piirien / -alueiden, muiden aluejärjestöjen, maakuntaliiton, kuntien, koulujen ja varhaiskasvatus yksiköiden kanssa.

Toimitaan useissa maakunnallisissa yhteistyöryhmissä.

Tiivistetään ja etsitään uusia muotoja kehittää yhteistyötä muiden aluejärjestöjen kanssa. Ollaan mukana liikunnan aluejärjestöjen (15 kpl) yhteisessä järjestössä Suomen Liikunnan Alueet ry:ssä, jonka tehtävänä on koordinoida aluejärjestöjen yhteistä tekemistä. Järjestön jäseniä ovat vain liikunnan aluejärjestöt. Kyseessä ei ole uusi liikunnan kattojärjestö. Liikunnan aluejärjestöt tavoittelevat yhteisen järjestön perustamisella vain

omien toimintarakenteidensa uudistamista. Täydennämme liikunnan toimijakenttää tämän jälkeen nykyistä paremmin.

Suomen Liikunnan Alueet ry:ssä vuonna 2023 valmistaudutaan palkkaamaan Suomen Liikunnan Alueet ry:lle toimihenkilö, jonka vastuulla on Alueet ry:n strategian toteuttaminen operatiivisesti yhdessä hallituksen kanssa. Toiminnan koordinoimista helpottamaan laaditaan vuosikello. Painopisteinä toiminnassa vaikuttaminen, varainhankinta ja viestintä.

7 TIEDOTUSTOIMINTA

Tiedotamme tapahtumistamme säännöllisesti sähköisesti. Kotisivuja päivitetään jatkuvasti, kun uutta tiedotettavaa tulee. Ollaan mukana erilaisissa tapahtumissa ja messuilla.

Pidämme omia tilejä myös sosiaalisessa mediassa facebookissa sekä twitterissä, joissa tiedotamme asioitamme. Kehitetään viestintää yhteistyössä XAMK opiskelijan valmistaman viestintäsuunnitelman kautta.

Jatketaan hyvää yhteistyötä maakunnan median kanssa ja tuodaan tätä kautta liikuntaa monesta näkökulmasta esille.

8 HENKILÖSTÖ

Toimisto sijaitsee Kouvolassa Ässätorissa ja siellä työskentelevät toiminnanjohtaja, talous- ja hallintosihteeri, lasten- sekä aikuisten liikunnallisen elämäntavan kehittäjät, akatemiajohtaja ja akatemiavalmentaja.

Monipuolisen henkilökunnan osaamisesta ja jaksamisesta huolehditaan mm. tyky-toiminnalla ja kulttuuri-/ liikuntaseteleillä

Henkilöstön kanssa käydään säännölliset tulostavoite- ja kehityskeskustelut.

9 TALOUS

Talous on yhdistyksessä vakaalla pohjalla. Veikkausvoittovaroista jaettava valtionapu on Suomen hallituksen linjauksella vuodelle 2023 turvattu, vaikka siinä oli uhkakuvia. Seuraavina vuosina saattaa hieman pienentyä Veikkauksen tuloutuksen pienentyessä. Tähän varaudutaan erilaisilla hankesuunnitelmilla ja strategiatyöllä mm.

KymLi jäsenedut

- Teosto / Gramex maksut maksettu. Liikunta- ja urheilutoiminnassa, esimerkiksi kilpailuissa, harjoituksissa, kilpailu- ja harjoitusalueella sekä liikunta- ja urheilutapahtumissa. Sekä pienimuotoisissa oheistapahtumissa, esimerkiksi myyjäisissä, juhlissa ja illanvietoissa, näytöksissä sekä leiritilaisuuksissa
Huom. Sopimukset eivät kata kaikkea musiikin esittämistä, esimerkiksi elinkeinotoimintaa, ammattimaisia esiintyjä, musiikin verkkokäyttöä, suoratoistopalveluita (esim. Spotify) eikä huvitilaisuuksia.
[\(https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/jasenpalvelut/edut-sopimukset-liitoille-seuroille/musiikin-julkinen-esittaminen/\)](https://www.olympiakomitea.fi/olympiakomitea/jasenpalvelut/edut-sopimukset-liitoille-seuroille/musiikin-julkinen-esittaminen/)
- Toimistopalveluja jäsenille jäsenhinnoilla
- Alennukset koulutuksista 20- 25 %
- Jäsenseurat tapahtumien lajiesittelijöinä ym. kumppaneina etusijalla
- Puheenjohtajien verkostotapaamiset vähintään kerran vuodessa. Tapaamisissa osallistujille maksuton inbody mittaus
- Seuralle jaettavaksi jäsenilleen tms. haluamaksi katsomallaan tavalla vuosittain 5 kpl inbody tarjoushintaista (10 €) mittausta
- Tapahtumissa olevissa mittauspisteissä jäsenseuran jäsenille inbody mittaus 10 euroa.
- Alennukset välinevuokrauksista (valokennot, pomppumatto, laktaatti mittari, Polar Ignite)
- Mahdollisuus vuokrata sporttivaunua alennettuun hintaan
- Joka kahdeksas illalliskortti gaalaan veloituksetta
- Neuvonta / Helpdesk seuratoiminnan asioissa
- Liittymisetu 70 € palveluseteli käytettäväksi KymLin palveluissa. Voimassa vuoden
- Ilmainen seurakäynti liittyessä
- Työhyvinvointiedut jäsenseurojen työyhteisöille
 - o BREAK PRO -taukoliikuntasovelluksen maksuton kokeilukuukausi koko työyhteisölle
 - o HAI/AHEIA – hybridiajan työhyvinvointisovelluksen kokeilukuukausi (Maksuttomaan kokeilujaksoon voi osallistua max. 5 käyttäjää)
 - o Alennus tyhyypalveluista -20% (esim. Amazing race -kaupunkiseikkailu, hyvinvointiluennot ja työpajat sekä hyvinvointimittaukset)