



Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU)

# **Vuosikertomus 2015**

## Sisältö

Puheenjohtajalta	3
Yhteiskuntasuhteet	4
Alueelliset palvelukeskukset	4
Talous	5
Hallitus	5
Kevätkokous	6
Syyskokous	6
LiikUn huomioimiset	6
LiikUn jäsenet	9
Rajattomasti liikuntaa Turun seudulla	10
Lasten ja nuorten liikunta	12
Aikuisten harrasteliikunta	18
Urheilutoiminta	24
Toimistot ja toimihenkilöt	27
Tilinpäätös	28
Tase	29
Tilintarkastuskertomus	30
Tilastot	31



LiikU on liikunnan asiantuntija Lounais-Suomessa.  
Liikutamme lapsia ja aikuisia tapahtumissa ja leireillä.

Koulutamme lasten kanssa työskenteleviä, seuratoimijoita ja työyhteisöjä liikuttamaan muita.

Puhumme liikunnan puolesta päättäjille.

## Puheenjohtajalta

Suomalainen yhteiskunta voi huonosti. Kansainvälisen politiikan jännitteet ja talouden suhdanteet heijastuvat jo konkreettisesti yksittäisten kansalaisten arkeen Suomessa. Talouden kehityskäyrämme ovat jatkuneet pitkään epäsuotuisina. Jatkuvat säästöpuheet ja -toimet ovat luoneet toivottomuuden ilmapiiriä ja harvassa ovat ne, jotka katsovat optimistisesti tulevaisuuteen. Liikuntakulttuuriin liittyen voidaan väittää, ettei elämänmuotomme ole koskaan ollut niin alttiina liikkumattomuuden uhkatekijöille kuin juuri nyt. Tällaisessa tilanteessa on tärkeää, ettemme vetäydy kuoreen ja ryhdy ripottelemaan tuhkaa päällemme. Liikunnalla voi olla tärkeä rooli toivon ja myönteisyyden ilmapiirin levittämisessä. Nyt olisikin syytä kääntää katseet siihen, miten liikunta ja urheilu, suomalainen liikuntakulttuuri kokonaisuudessaan ja liikuntajärjestöt voivat olla rakentamassa yhteiskunnan henkistä ilmapiiriä ja palvella koko yhteiskuntaa. Tutkimukset ovat viime aikoina monipuolisesti lisänneet tietämystämme liikunnan merkityksestä moneen ihmisen hyvinvointiin liittyvään asiaan. Esimerkkinä voi mainita tuoreen uutisen, joka kertoi likinäköisyyden yleistyneen huomattavasti lyhyessä ajassa ja liikunnan olevan yksi tekijä, jolla moista epäedullista kehitystä voidaan hillitä.



*Pasi Koski todistamassa vuoden 2015 parhaita urheilullisia tekoja, tekijöitä ja tarinoita Sokos Hotel Caribiassa Varsinais-Suomen Urheilugaalassa.*

LiikUn toiminnassa on pitkään ollut mukana ajatus siitä, miten järjestö voi palvella yhteiskuntaa ja sen tarpeita liikuntatoiminnan avulla toiminta-alueellaan. Samaa viestiä on viety eteenpäin alueellisessa verkostossa yhdessä muiden aluejärjestöjen kanssa. Valtakunnalliselle liikuntajärjestelmällemme ollaan taas hakemassa uutta muotoa ja toisaalta koko valtiollinen koneisto on kehittämässä uudenlaista alueellista hallintojärjestelmää ja siihen sidottua sote-uudistusta viedään eteenpäin. LiikU on ollut aktiivisesti kummassakin työssä mukana. Liikuntajärjestelmä keskustelussa on oltu korostamassa laaja-alaista näkemystä ja ymmärrystä liikunnasta. Sote- ja maankuntaudistustyössä taas on pidetty liikunnan lippua korkealla.

Omassa toiminnassaan LiikU on toiminut alueellisena verkonkutojana. Osaavan henkilökunnan ansiosta työn jälki on saralla kuin saralla ollut vähintäänkin entisellä tasolla eli hyvää ellei peräti erinomaista. Verkostoyhteistyön kehittämisessä eri yhteistyötahojen kanssa on otettu lupaavia askeleita ja hyvää tekemisen meininkiä on aistittavissa.

Kaiken kaikkiaan LiikU haluaa olla yhtenä luomassa myönteisempää ja toiveikkaampaa asennetta kaikkeen tekemiseen. Liikunta ja liikuntaihmiset voivat aktiivisella otteellaan olla tämän työn eturintamassa.

Pasi Koski, puheenjohtaja

## Liikunta elämäntavaksi!

**LiikUn toiminta keskittyi kahdelle valitulle päätoimialalle: päivittäisen liikunnan lisäämiseen sekä urheilutoiminnan tukemiseen. Lisäksi LiikU toteutti toimintasuunnitelman mukaista yhteiskuntasuhteiden hoitoa ja viestintää.**

## Yhteiskuntasuhteet

Alueellisella tasolla LiikU on käynyt neuvotteluja liikunnan ja urheilun tukemisesta sekä mukaan pääsemisestä eri hankkeisiin mm Satakuntaliiton, Varsinais-Suomen Liiton sekä alueen kuntien kanssa. Puheenjohtaja Pasi Koski ja aluejohtaja Jari Haapanen kuuluvat jäsenenä Aluehallintoviraston (AVI) Lounais-Suomen liikuntaneuvostoon. Lisäksi Haapanen kuuluu jäsenenä Turun seuraparlamenttiin. Satakunnan ja Varsinais-Suomen kunnissa on vierailtu neuvottelujen merkeissä sekä lisäksi on järjestetty seutukuntakohtaisia tapaamisia. LiikU järjesti yhdessä Varsinais-Suomen AVIn ja Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa alueen kuntien edustajille seminaarin 23.-24.9. Mukana oli 62 osallistujaa.

LiikU on ollut mukana Turun seudun 11 kunnan liikunnan kehittämistyössä. Turun seutu - hyvinvoinnin malliseutu liikunnan keinoin vuonna 2016 - hankkeen hallinnointi on ollut LiikUn vastuulla. Hankkeen projektipäällikkönä LiikUn henkilöstöön kuuluvana toimii Anu Oittinen. Ohjausryhmän puheenjohtajana on Anne-Mari Virolainen sekä ohjausryhmän jäsenenä Jari Haapanen. Kuvaus hankkeen toiminnasta on kuvattu erikseen tässä vuosikertomuksessa.

Seuraparlamentti toimii jo alueen monessa kunnassa. Aluejohtaja on ollut mukana jäsenenä Turun seuraparlamentissa ja sen lisäksi vierailut eri kuntien seuraparlamenttien kokouksissa. Muutoinkin kuntakumppanuus on tiivistynyt entisestään. Keskustelut Salon seuraparlamentin käynnistymisestä aloitettiin uudelleen muutaman vuoden tauon jälkeen.

Lisäksi LiikU on antanut toimintakertomuskauten aikana erilaisia lausuntoja, niin valtakunnallisella, alueellisella kuin paikallistasollakin ja on pyrkinyt vaikuttamaan sekä Valtakunnalliseen liikunta- ja urheiluorganisaatio Valoon, että lajiliittoihin lounaissuomalaisen seurojen ja lajien alueyksiköiden etujen vaalimiseen.

## Alueelliset palvelukeskukset

Valo yhteisössä käynnistyi jo vuonna 2014 työ, jossa pohdittiin ovatko liikunnan resurssit, toimintatavat ja rakenteet optimaalisissa käytössä. Yhdeksi tarkastelun kohteeksi nousi alueellinen toiminta. Alue-toimintaa mietittiin useassa työryhmätyössä tavoitteena löytää ne peruspalvelut, jotka ovat saatavissa ja toteutettavissa koko maassa eri puolilla Suomea. Samalla pohdittiin yhteistä brändiä. Ensiksi käytettiin nimitystä SPORT Suomi ja LiikUn osalta SPORT Lounais-Suomi. Myöhemmin ryhdyttiin käyttämään nimitystä alueelliset osaamis- ja palvelukeskukset. Tästäkin nimestä luovuttiin vuoden loppupuolella. Sen jälkeen on käytetty nimitystä yhteistoiminta-alueet.

Elokuussa 2015 päädyttiin yhteisiin sisältöalueisiin. Näitä oli liikkuva lapsuus, lisää liikettä nuorille ja aikuisille, elinvoimainen seuratoiminta ja menestyvä huippu-urheilu. Syksyn 2015 aikana sisältöalueille tehtiin tuloskortit. LiikUn alueella tuloskortteja olivat työstämässä edustajat Paavo Nurmi keskukselta, Soveltavasta Liikunnasta, TUL:n Varsinais-Suomen piiristä, SPL:n Satakunnan ja Turun piireistä, Satakunnan Sports Academystä, Turun Seudun Urheiluakatemiasta, Länsi-Suomen Pesiksestä, Varsinais-Suomen Pesiksestä, Suomen Jääkiekkoliitosta, Suomen Lentopalloliitosta, Suomen Salibandyliitosta, Suomen Voimisteluliitosta, Varsinais-Suomen Yleisurheilusta sekä LiikUsta. Yhteisiä tilaisuuksia järjestettiin kaksi, joissa mukana oli Valon erityisasiantuntija Reijo Ruokonen. Tuloskorttien laadinnan lisäksi valittiin jokaiselle sisältöalueelle vastuuvetäjä ja johtoryhmä. Ryhmät ovat kokoontuneet ja tarkentaneet tuloskorttejaan ja toiminta on käynnistynyt.

### Uusia resursseja paikallistason onnistumiseksi -hanke

Kaikkien Liikunnan aluejärjestöjen yhteinen, Uusia resursseja paikallistason onnistumiseksi (URPO) -hanke jatkoi päivitetyllä sisällöllä vuonna 2015. Uutena sisältönä alueiden yhteiselle erityisasiantuntijalle tuli Valon Erasmus+Sport -rahoitteisen projektin koordinoitavat. Lisäksi työnkuvaan kuului paitsi alueiden myös Valon ja Olympiakomitean hanketoiminnan kehitystyö ja mahdollinen yhteensovittaminen sekä hankekoulutus. Alueiden yhteistyön laajalainen kehittäminen pysyi URPO -hankkeen toiminnan keskiössä. Joulukuussa alueiden puheenjohtajat ja aluejohtajat vierailivat Brysselissä tutustumassa EU-toimintaan ja liikunnan rahoitushankkeiden haku-mahdollisuuksiin.

Kaikilla alueilla oli vuonna 2015 majoitus- ja kokousyhteistyökumppanina S-ryhmän hotellit. Yhteistyösopimusta jatkettiin myös vuonna 2016.

## Talous

Yhdistyksen taloudellinen tilanne säilyi edelleen koh- tuullisena. Tilinpäätös on 11.949,31 euroa ylijäämäi- nen. Tuottojen kertymä oli 1.948.003,02 euroa, jossa on kasvua viiden prosentin verran edelliseen vuoteen 2014 verrattuna. Oman pääoman osuus taseessa on vuoden 2015 tuloksen jälkeen 274.247,06 euroa. Oma pääoma vastaa noin kolmen kuukauden kiinteitä kuluja.

Varsinaisen toiminnan tuottojen osuus on noin 50 prosenttia tuottojen kertymästä. Tämä kertoo siitä, että LiikUn järjestämälle toiminnalle on tarvetta ja kysyntää. Varsinaisen toiminnan kulujäämä on 949.706,08 euroa. Valtion perusavustus (546.000 euroa) pysyi edelleen vuoden 2010 tasolla. Sen osuus LiikUn tuottojen kertymästä on alle 30 prosenttia. Muun rahoituksen osuus on noin 1,4 miljoonaa euroa. Erilaisten erityis-, kehittämis- ja han- keavustusten osuus on noin 320.000 euroa, josta 163.000 euroa on kohdistunut LiikUn hallinnoimaan Rajattomasti liikuntaa Turun seudulla -hankkeeseen ja siihen kuuluvan seuraverkon kehittämiseen. Seuraverkko vastasi Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM) seuratuena hausta, mikä toteutettiin koko maata kattavasti.

## Hallitus

### **Pasi Koski**

pj., johtaminen, kehittäminen ja edustaminen

### **Anne-Mari Virolainen**

varapj., yhteiskuntasuhteet

### **Diana Bergroth-Lampinen**

vpj., resurssit

### **Markku Gardin**

urheilijan polku

### **Minna Juusela**

lasten ja nuorten aktiivinen arki

### **Heikki Grönlund**

aikuisten aktiivinen arki

### **Martti O. Virtanen**

seuratoiminnan toimivuus

### **Satu Mikola**

seuratoiminnan laatu

### **Tiina Okko**

viestintä ja markkinointi

### **Henry Toivari**

kuntayhteistyö

### **Tarja Mäki-Punto-Ristanen**

koulupäivän liikunnallistaminen

### **Satu Alanen**

seuratoiminnan toimivuus

### **Vesa Valkonen**

seuratoiminnan toimivuus

Hallitus kokoontui vuoden aikana kuusi kertaa. Nuorten osallisuuden kehittämiseksi hallituksen kokouksiin ovat osallistuneet nuorten edustajina Sofie Grusander ja Tommi Mäkivirta. Hallituksen nimeämään työvaliokuntaan ovat kuuluneet puheen- johtajan ja varapuheenjohtajien lisäksi Satu Mikola, Heikki Grönlund sekä aluejohtaja. Lisäksi hallituksen nimeäminä apueliminä toimivat seuraavat työryhmät:

### **seuratoiminnan kehittämisryhmä**

Satu Mikola pj., Martti O. Virtanen, Mika Mikola, Satu Alanen, Vesa Valkonen, Tiina Koivisto, Mika Tyrkkö, Jouni Koivuniemi ja Tapio Saarni

### **urheilijan polku kehittämisryhmä**

Markku Gardin pj., Kari Tuominen, Jari Neuvonen, Jarno Haanpää, Jari Mäkelä ja Jukka Pelkonen

### **koululiikunnan työryhmä**

Tarja Mäki-Punto-Ristanen pj., Minna Juusela, Krista Tuomisto, Timo Stenfors, Karita Toivonen, Rea Hietanen ja Juha Virtanen

### **aikuisten liikunnan kehittämisryhmä**

Heikki Grönlund pj., Juha Koskelo, Harri Helajärvi, Tino-Taneli Tanttua ja Jukka Läärä

### **yhteiskuntasuhteet, markkinointi ja etutyö**

Anne-Mari Virolainen, Diana Bergroth-Lampinen, Henry Toivari, Pasi Koski, Tiina Okko ja Jari Haapanen

LiikUn hallitus päätti vuoden 2015 kokouksissaan muun muassa

- järjestää maakunnalliset Urheilugaalat, Varsinais-Suomen Urheilugaalan Turussa sekä Satakunnan Urheilugaalan Porissa
- jatkaa Turun seutukunta - hyvinvoinnin malli- seutukunta liikunnan keinoin -hankkeen hal- linnointia
- edustajista Valon ja muiden tahojen kokouk- siin sekä tilaisuuksiin
- hyväksyä uusia sekä erottaa jäseniä
- valita maakunnallisissa Urheilugaaloissa palkit- tavat henkilöt ja tahot
- esityksistä vuosikokoukselle, niin toiminta- ja taloussuunnitelmaksi kuin toimintakertomuk- sesta ja tilinpäätöksestä
- käynnistää eri hankkeita

Kokouksissaan hallitus seurasi muun muassa

- LiikUn toiminta- ja taloussuunnitelman toteu- tumista
- toimikuntien ja työryhmien työskentelyä
- eri hankkeiden etenemistä
- alueellisten osaamis- ja palvelukeskusten val- mistelua
- Porin toimitila-asian valmistelua

## Kevätkokous

Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 21.4. Nakkilassa, Villilän Kartanossa. Kokouksen puheenjohtajana toimi Harri Aalto ja sihteerinä aluejohtaja Jari Haapanen.

Ennen varsinaisen kokouksen alkua Nakkilan hallintojohtaja Matti Sjögren esitteli Villilän Kartanon historiaa ja nykyistä toimintaa sekä Nakkilan kuntaa tuoden kunnan terveiset kokousväelle. Kalevan Kisojen johtoryhmän puheenjohtaja Harri Aalto puolestaan esitteli Porissa käytäviä Kalevan Kisoja ja sen järjestelyjen ja lipunmyynnin tilannetta.

Puheenjohtaja Pasi Koski avasi kokouksen luoden vuosikatsauksen menneeseen vuoteen. Hän oli harmissaan yhteiskunnassa vallitsevasta mollivoittoisista puheenaiheista, laskusuhdanteesta ja heikosta taloudellisesta tilanteesta. Hän toivoi, että lounaissuomalaisessa liikunnassa mentäisiin eteenpäin positiivisessa hengessä niin, että 100-vuotias Suomi on hymyilevä Suomi. Liikuntakulttuurilla on erinomaiset mahdollisuudet tukea tämän tavoitteen saavuttamista. Hän totesi indikaattoreiden näyttävän liikkumisen vähenemistä. Varsinkin nuorten osalta riittävästi liikkuvien henkilöiden määrä on vähentynyt. Osasyynä Kosken mielestä on se, että lajivalinta tehdään liian varhain ja lopettamisen syynä on useimmiten kyllästyminen lajiin. Lisäksi Koski kertoi järjestäytyneen urheilun virtaviivaistavan ja kehittävän alueellista toimintaa, jossa pääpaino on yhdessä tekemisessä. LiikUn osalta tilanne on hyvä ja LiikU voi toimia mallina monelle muulle alueelle.

Kokouksessa käsiteltiin ja hyväksyttiin LiikUn vuosikertomus ja vahvistettiin tilinpäätös vuodelta 2014. Kevätkokous valitsi ehdollepanotoimikunnan valmistelemaan syysvuosikokouksessa tehtäviä LiikUn puheenjohtajan, varapuheenjohtajan ja hallituksen jäsenten valintaa. Toimikuntaan valittiin Timo Santavuo puheenjohtajaksi ja jäseniksi, Saara-Sofia Siren, Markku Mattila, Reijo Kallio, Jukka Tuominen ja sihteeriksi aluejohtaja Jari Haapanen.

Kevätkokous päätti LiikUn jäsenmaksuksi vuodeksi 2016 hallituksen esityksen mukaisesti 60 euroa jäseneltä. Kokouksessa oli läsnä kahdeksan LiikUn jäsenyhdistystä.

## Syyskokous

Sääntömääräinen syyskokous pidettiin Liedossa, kunnantalon valtuustosalissa 26.11.2015. Kokouksen puheenjohtajana toimi Pentti Sonck ja sihteerinä oli aluejohtaja Jari Haapanen. Kokouksessa oli edustettuna 11 LiikUn jäsenyhdistystä.

Liedon kunnan liikuntasihteeriksi Mika Närvi toivotti kokousväen tervetulleeksi Lietoon. Hän esitteli Liedon kunnan liikuntatoimea ja totesi pääpainon olevan hyvissä liikuntapaikoissa. Liedon kunta on tehnyt Valon kanssa liikuntapaikkasuunnitelman, jota Närvi esitteli kokousväelle.

Kokouksen avauspuheenvuorossa puheenjohtaja Pasi Koski kertoi, että Suomessa on tällä hetkellä suurempi liikkumattomuusuhka kuin koskaan aikaisemmin. Hän kertoi sen näkyvän arjen toimeliaisuuden ja liikunnan harrastamisen heikkenemisenä. Erittymisen huolestunut Koski oli liikuntaharrastuksen vähenemisestä teini-iässä. Se on suurempaa Suomessa kuin missään muualla maailmassa.

Kokous hyväksyi LiikUn toiminta- ja taloussuunnitelman vuodeksi 2016. Kokous valitsi ehdollepanotoimikunnan esityksestä LiikUn puheenjohtajaksi edelleen Pasi Kosken. Varapuheenjohtajaksi valittiin Markku Gardin Porista. Hallituksen jäseniksi vuosiksi 2016-2017 valittiin Satu Mikola, Tarja Mäki-Puntoristanen, Jaana Määttä, Henry Toivari sekä Vesa Valkonen.

Tilintarkastajiksi vuodeksi 2016 valittiin Olavi Alanissilä KHT ja Veikko Kokkonen HTM sekä heille varahenkilöiksi Kalle Laaksonen KHT ja Toni Koivu HTM.

## LiikUn huomioimiset

Toimintakertomusvuoden aikana ei kutsuttu uusia kunniajäseniä. Keijo Ketonen on LiikUn kunniapuheenjohtaja ja kunniajäseniä ovat Reijo Kallio, Timo Santavuo, Tapani Liski ja Markku Mattila. Timo Pekala nukkui pois 29.1.2015.

LiikU myöntää vuosittain ansiomerkkejä seuratoiminnassa ansiotuneille henkilöille. Ansiomerkkin vuonna 2015 ovat saaneet:

### LiikUn standaari

Kosken Kaiku ry, Maskun Kataja ry, Nakkilan Vire ry, Harittu Tapio ja Sinkkonen Arto.

### Kultainen ansiomerkki

Heikkinen Esko (Kosken Kaiku ry), Järviö Pekka (Turun Riento ry), Koskela Raimo (V-S Veteraanuurheilijat ry), Peuranto Päivi (Kosken Kaiku ry), Ratia Helena (Kemiön Kiilat ry) ja Tuominen Arja (Kosken Kaiku ry).

### Hopeinen ansiomerkki

Autio Pasi (Kosken Kaiku ry), Haukioja Keijo (Turun Voimistelijat ry), Heino Anne (Eura-Kauttuan Urheilijat ry), Kakko Taisto (Perniön Urheilijat ry), Kauppinen Eija (Perniön Urheilijat ry),



Korhonen Jani (Kosken Kaiku ry), Lehti Eila (Kosken Kaiku ry), Lehti Janne (Kosken Kaiku ry), Lehtisaari Into (Kosken Kaiku ry), Mäki-Tanila Iiro (Turun Voimistelijat ry), Niemelä-Laaksonen Anne (Kosken Kaiku ry), Salminen Erja (Marttilan Murto ry), Sinkko Jouko (Kosken Kaiku ry), Tuuppa Antti (Eura-Kauttuan Urheilijat ry) ja Virtanen Sakari (Kosken Kaiku ry).

#### **Tunnustuslevyke**

Akkanen Esko (Kosken Kaiku ry), Anttila Tea (Kosken Kaiku ry), Helkama Outi (Perniön Urheilijat ry), Kanasuo Hanna (Kosken Kaiku ry), Kanasuo Saku (Kosken Kaiku ry), Kari Sari (Perniön Urheilijat ry), Kiiskilä Sakari (Turun Voimistelijat ry), Kulmala Hannu (Perniön Urheilijat ry), Kärri Raija (Kosken Kaiku ry), Lehti Jouni (Kosken Kaiku ry), Lehti Jukka (Kosken Kaiku ry), Mattila Marja (Kosken Kaiku ry), Mattila Päivi (Kosken Kaiku ry), Mäkelä Minna (Perniön Urheilijat ry), Nevala Matti (Kosken Kaiku ry), Nurmi Martti (Kosken Kaiku ry), Palmunen Lauri (Varsinais-Suomen Liitto), Petranen Hannu (Kosken Kaiku ry), Posti Antti (Kosken Kaiku ry), Rasimus Pasi (Kosken Kaiku ry), Riikonen Jaana (Perniön Urheilijat ry), Routamaa Pekka (Turun Voimistelijat ry), Simola Terhi (Kosken Kaiku ry), Taurainen Petri (Perniön Urheilijat ry), Virtanen Antti (Kosken Kaiku ry) ja Vuorinen Erja (Perniön Urheilijat ry).

#### **Muistomitali**

Kirjonen Kirsti (Suur-Seudun Osuuskauppa), Kyttä Tuomas (Turun Messukeskus), Risku Marjaana (Turun kaupunki) ja Turun Voimistelijat ry.

#### **Urheilugaalat**

LiikU toteutti vuonna 2015 ensimmäisen kerran maakunnalliset urheilugaalat Porissa ja Turussa. Gaaloissa palkittiin vuoden 2014 ansioituneet henkilöt ja tahot. Ratkaisu osoittautui onnistuneeksi sillä Caribiassa Turussa oli paikalla yli 500 juhlavierasta ja Porissa Cygnaeuksen juhlatilassa 350 juhlijaa. LiikU valitsi vuoden 2014 parhaat yhdessä Turun, Porin ja Rauman Urheilutoimittajien kerhojen kanssa. Valinnat tehdään erikseen Satakunnan ja Varsinais-Suomen alueilta.

#### **Urheilukulttuurin edistäjä:**

HC Ässät Oy, Satakunta

Someron Seiväskarnevaalit, Varsinais-Suomi

#### **Elämänura:**

Silver Lasse, Satakunta

Nikander Reijo, Varsinais-Suomi

#### **Vuoden Jokeripalkinto;**

Salo Mikko, Satakunta

Lähteenmäki Matti, Varsinais-Suomi

#### **Vuoden Urheiluvaikuttaja;**

Tähti Leo-Pekka, Satakunta

Sinkkonen Arto, Varsinais-Suomi



*Vuoden urheilijaksi nimettiin Varsinais-Suomessa tennistähti Jarkko Nieminen, joka on kiistatta tämän vuosituhannen paras varsinaissuomalainen urheilija.*

#### **Vuoden Urheiluteko;**

Purjehduksen 2.4mR luokan MM-kilpailut, Satakunta  
Voimanoston MM-kilpailut, Varsinais-Suomi

#### **Vuoden Joukkue;**

Pori Giants, Satakunta  
LP Viesti, Varsinais-Suomi

#### **Vuoden Valmentaja;**

Kaltevo Anssi, Satakunta  
Koivunen Jarno, Varsinais-Suomi

#### **Vuoden Nuori Urheilija;**

Heino Jere, Satakunta  
Teijula Markus, Varsinais-Suomi

#### **Vuoden Urheilija;**

Kotaja Amanda, Satakunta  
Nieminen Jarkko, Varsinais-Suomi

#### **Vuoden Akatemiaurheilija;**

Kuusisto Helena, Satakunta  
Salmi Frans, Varsinais-Suomi

#### **Vuoden Läpimurto;**

Lepistö Lotta, Satakunta  
Rantanen Mikko, Varsinais-Suomi

#### **Vuoden Työyhteisöliikuttaja;**

Eurajoen kunta, Satakunta  
Exoteriko Oy, Varsinais-Suomi

#### **Sykähdyttävien Urheilutapahtuma, Varsinais-Suomi;**

TPS:n A-nuorten jääkiekon Suomen Mestaruuden ratkaisut peli

#### **Satakuntalainen Urheilumarkkinointiteko;**

Kalevan Kisat Porissa

#### **Satakuntalainen Vuoden Urheiluseura;**

Segelföreningen i Björneborg r.f. BSF

#### **Satakuntalaisen urheilu-ura;**

Kjäll Jyri, Alamäki Matti

#### **Satakunnan Urheilugaalan erikoispalkinto;**

Koski Jonne, Mäenpää Eero

## Vuoden seuratyöntekijät

AURA	Salminen Juha-Matti	Auran Palokunnan Urheilijat
EURAJOKI	Uusitalo Topi	HC Eurajoki
HUITTINEN	Ketonen Hannu	Lauttakylän Pyry
JÄMIJÄRVI	Sillanpää Jari	Palokosken Urheilu- ja liikuntaseura
KAARINA	Reinholm Esko	Kaarinan Pojat
KANKAANPÄÄ	Kujansuu Toni	Kankaanpään Jääkarhut
KARVIA	Lepola Pii	Karvian Kiri
KEMIÖNSAARI	Mattsson Per-Åke	Kimito Sportförening
KOKEMÄKI	Haapanen Pekka	Teljän Nousu
KOSKI TL	Kanasuo Hanna	Kosken Kaiku
KUSTAVI	Kotijärvi Arto	Kustavin Ahto
KÖYLIÖ	Koivisto Tiina	Köyliön Lallit
LAITILA	Lautakari Satu	Laitilan Jyske
LIETO	Hirvonen Petri	Salibandyseura Lieto
LOIMAA	Kulmanen Teuvo	Loimaan Urheiluautoilijat
LUVIA	Järviö Tarja	Luvian Ratsastajat
MARTTILA	Mäkelä Anne	Marttilan Murto
MASKU	Tamminen Taisto	Lemun Visa
MERIKARVIA	Pitkäranta Timo	Merikarvian Jääturheilijat
MYNÄMÄKI	Salonen Tommi	Mietoisten Maununpojat
NAANTALI	Kuusimäki Jaana	Merimaskun Ahto
NAKKILA	Kuusisto Olli	Nakkilan Paterit
NOUSIAINEN	Hakala Harri	Salibandyseura Masku
ORIPÄÄ	Kaarto Anne-Mari	Oripään Urheilijat
PAIMIO	Haltia Kirsi	Paimion Haka
PARAINEN	Eriksson Jan	Pargas IF
POMARKKU	Pentikäinen Marko	Pomarkun Pyry
PORI	Willman Manne	Noormarkun Nopsa
PYHÄRANTA	Pätsi Markku	Pyhärannan Myrsky
ÖYTYÄ	Hellstén Tauno	Pöytyän Urheilijat
RAISIO	Lehtonen Jari	Raision Loimu Juniorit
RAUMA	Lehtonen Jaana	Pallo-lirot
SALO	Heikkilä Reino	Halikon Hakoniskat
SAUVO	Peltola Maarit	MLL Sauvo-Karunan osasto
SIIKAINEN	Luoma Miia	Leväsjoen kyläyhdistys
SOMERO	Sinkkonen Markus	Someron Pallo lentopallo
SÄKYLÄ	Linnenmäki Leea	Säkylän Urheilijat
TURKU	Hirvinen Markku	Turun Soutajat-Åbo Roddare
ULVILA	Hannula Juha	Friitalan Yritys
UUSIKAUPUNKI	Havanko Pirkko	Uudenkaupungin Kenttäkarhut
VEHMAA	Heinonen Leena	Vehmaan Kiisto

Lahjan Tytöt  
Loimaan Korikonkarit  
Piikkiön Kehitys  
Porin Naisvoimistelijat  
Raision Rinkka  
Säkylän Urheilijat  
Tanssiseura Sekahaku  
Turun Jyry  
Turun Kisa-Veikot  
Turun Pyrkivä  
Yyteri Golf

Laine Lea  
Välitalo Seppo  
Lindqvist Kaija  
Tikka Kaija  
Saarinen Jouko  
Mäkitalo Juha  
Mustajärvi Matti  
Kiili Markku  
Rautee Matti  
Jalava Ismo  
Aalto Toni



# LiikUn jäsenet

## Järjestöjäsenet (33 kpl)

Hengitysliitto HELI ry, Lounais-Suomen Taitoluistelu ry, Paavo Nurmi -keskus kannatusyhdistys ry., Satakunnan Hiihto ry, Satakunnan Pesäpallo ry, Satakunnan Suunnistus ry, Soveltava Liikunta SoveLi ry, SPL:n Satakunnan piiri ry, SPL:n Turun piiri ry, Suomen Ampumaurheiluliitto ry, Suomen Jousiampujain liitto ry, Suomen Jääkiekkoliitto ry, Suomen Jääkolkkaliitto ry, Suomen Kaukalopallo- ja Ringetteliitto ry, Suomen Koripalloliitto ry, Suomen Käsipalloliitto ry, Suomen Lentopalloliitto ry, Suomen Pesäpalloliitto ry, Suomen Ratsastajainliitto ry, Suomen Salibandyliitto ry, Suomen Taitoluisteluliitto ry, Suomen Tennisliitto ry, Suomen Voimisteluliitto SVoLi ry, SVUL:n Satakunnan piiri ry, SVUL:n Varsinais-Suomen piiri ry, TUL:n Satakunnan piiri ry, TUL:n Varsinais-Suomen piiri ry, Varsinais-Suomen Hiihto ry, Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry, Varsinais-Suomen Pesis ry, Varsinais-Suomen Suunnistus ry, Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry, Varsinais-Suomen Yleisurheilu VARSY ry,

## Liikunta- ja urheiluseurajäsenet (231 kpl)

Aboa Aquanauts ry, Agility-Team Turku ry, Ahlaisten Urheilijat ry, Angeliemen Ankkuri ry, Aura Golf ry, Auranmaan Painiseura ry, Aurinko Golf ry, BC Sisu ry, Budokwai ry/ Taekwondo Team Turku, Club Cucaracha Yläne ry, COCO Sport ry, DC Diamond ry, Eurajoen Keilailuliitto ry, Eura-Kauttuan Urheilijat ry, Euran Naisvoimistelijat ry, Euran Pallo ry, Euran Raiku ry, FC Halikko ry, FBT Karhut United ry, Fera ry, Floorball Club Turku (FBC) ry, Grappling Team Pori ry, Harjattula Golf & Country Club ry, Hiisirasti ry, Hinnerjoen Yritys ry, Hirvensalon Heitto ry, Honkajoen Seudun Urheilijat ry, Honkilahden Vesat ry, Huittisten Liikunta ja Voimistelu ry, Huovinretki ry, Ihoden Kiri ry, Kaarina Motocross ry, Kaarinan Naisvoimistelijat ry, Kaarinan Pojat ry, Kalannin Vankka ry, Kankaanpään Maila ry, Kankaanpään Seudun Leisku ry, Kankaanpään Suunnistajat ry, Kankaanpään Urheilijat ry, Karkun Hyvinvointikeskus Tietosuuden ystävät ry/Sastamalan Aikikai ry, Karunan Urheilijat ry, Karvian Kiri ry, Kiekko-67 Juniorikiekko ry, Kiihoisten Kirma, Kiskon Kiskoajat ry, Kokemäen Kerhoampujat ry, Kokemäen Naisvoimistelijat ry, Kortelan Ryhti ry, Kosken Kaiku ry, Kotimäen Ratsastajat ry, Kuparikiekko Jr ry, Kustavin Ahto ry, Kuusjoen Humu ry, Kyläsaaren Kajastus ry, Köyliön Lallit ry, Lahjan Tytöt ry, Laitilan Jyske ry, Lapin Salama ry, Lassilan Louhu ry, Lauttakylän Luja ry, Lavian Kisa ry, Liedon Kyokushin ry, Liedon Naisvoimistelijat ry, Liedon Pallo ry, Liedon Parma ry, Liikkeelle K-18 ry, Loimaan Jankko ry, Loimaan Korikonkarit ry, Loimaan Palloilijat Junioripesis ry, Loimi-Kiekko ry, Luoteis-Satakunnan Ratsastajat ry, Luvian Ratsastajat ry, Luvian Veto ry, Maarian Mahti ry, Maarian Reipas ry, Mailajuniorit ry, Marttilan Murto ry, Maskun Kataja ry, Merikarvian Seudun Ampujat ry, Merimaskun Ahto ry, Mesuca Basket ry, Metsämaan Urheilijat ry, Muurlan Vihuri ry, Mynämäen Isku ry, Mynämäen Seudun Latu ja Polku ry, Naantalin Löyly ry, Naantalin Taekwondo ry, Naantalin Voimistelijat ry, Nakkilan Paterit ry, Nakkilan Vire ry, Nesteen Soutajat ry, Nice Futis ry, Noormarkun Koitto ry, Noormarkun Nopsa ry, Nousiaisten Susi ry, Oripään Urheilijat ry, Paattisten Pamaus ry, Paimion Haka ry, Paimion Naisvoimistelijat ry, Paimion Rasti ry, Paimion Urheilijat ry, Paraisten Nappulat ry, Paraisten Sport ry, Peimarin Latu

ja Polku ry, Perniön Urheilijat ry, Perttelin Peikot ry, Petanque Club de Pori ry, Piikkiön Karhu ry, Piikkiön Kehitys ry, Piikkiön Palloseura ry, Porin Jujutsuseura ry, Porin Judoseura Fudoshin ry, Porin Kendoseura ry, Porin Minigolf-Aces ry, Porin Naisvoimistelijat ry, Porin Narukerä ry, Porin Salibandyseura ry, Porin Shotokan Karate Dojo ry, Porin Tae Kwon Do ry, Porin Taitoluistelu ry, Porin Tarmo ry, Porin Veto ry, Porin Ässät ry, Punkalaitumen Kunto ry, Pyhäjärven Myrsky ry, Pöytyän Urheilijat ry, Raisio Futis ry, Raision Jumpparit ry, Raision Kuula ry, Raision Loimu juniorit ry, Raision Nuorisokiekko ry, Raision Pyryt ry, Raision Rinkka ry, Rasti-Lukko ry, Rauman Judoseura Samurai ry, Rauman Latu ry, Rauman Lukko ry, Rauman SalBa ry, Rauman Taitoluistelijat ry, Rauman Urheilijat ry, Reposaren Urheilijat ry, Runosmäen Urheilijat ry, Ruskon Naisvoimistelijat ry, Ruskon Yritys ry, Rymättylän Soihtu ry, Salibandy Naantali ry, Salo Golf ry, Salon Karateklubi ry, Salon Ratsastusseura ry, Salon Vilpas Koripallo ry, Sauvon Naisvoimistelijat ry, Sauvon Urheilijat ry, SBS Wirmo ry, Segelföreningen i Björneborg BSF ry, Siikaisten Sisu ry, Skating Team Raisio ry, Someron Esa ry, Someron Liikunta ry, Someron Pallo lentopallo ry, Suomen Yuishinkai ry, Säskylän Karhukopla ry, Säskylän Naisvoimistelijat ry, Säskylän Urheilijat ry, Taivassalon Tahti ry, Tanssiseura Sekahaku ry (ent. Lavatanssikerho Sekahaku), Tanssiurheiluseura Bolero ry, Tanssiurheiluseura Fregolina ry, Tanssiurheiluseura Oikea Rytmii ry, Tanssiurheiluseura Swivel ry, Tarvasjoen Urheilijat ry, TPS Juniorijääkiekko ry, TPS Salibandy ry, Turku Aikikai ry, Turku Disco & Show Dancers ry, Turku-Pesis ry, Turun Amerikkalainen Jalkapallo ry, Turun Ammattikorkeakoulun Liikuntaseura TuLi ry, Turun Atleettiklubi ry, Turun Ju-Jutsuseura ry, Turun Kisa-Veikot ry, Turun Kontaktikaratseura ry, Turun Laskuvarjourheilijat ry, Turun Latu ry, Turun Liikuntaseura ry, Turun Moottorikerho ry, Turun Nappulaliiga ry, Turun Pallokerho ry, Turun Pursiseura ry, Turun Pyrkivä ry, Turun Rata-golfseura ry, Turun Riento ry, Turun Riennon Koripallo ry, Turun Riennon Taitoluistelu ry, Turun Rientävä ry, Turun Ringette ry, Turun Seudun Agilityurheilijat ry, Turun Seudun Ampujat ry, Turun Seudun Nyrkkeilijät ry, Turun Sirkus ry, Turun Slalomseura ry, Turun Soutajat ry, Turun Soutupiiri ry, Turun Sulka ry, Turun Suunnistajat ry, Turun Toverit ry, Turun Tähtitanssi ry, Turun Urheiluliitto ry, Turun Urheiluratsastajat ry, Turun Weikot ry, Turun Voimistelijat ry, TVS-Tennis ry, Ulvilan Pesä-Veikot ry, Ulvilan Aya ry, Ulvilan Voimistelu ja Liikunta ry, Ura-Basket ry, Uudenkaupungin Ratsastajat ry, Vahdon Tuisku ry, Vanhankylän Alku ry, Varsinais-Suomen Veteraaniurheilijat ry, Vartsalan Sauva ry, VG-62 ry, Vehmaan Kiisto ry, Voimistelu- ja urheiluseura Kytö ry, Yläneen Kiri ry, Åbo Lawn-Tennis Klubb ry

Vuoden 2015 aikana LiikUn jäseneksi liittyivät seuraavat yhdistykset: BMX Turku ry, Copper Hill Curling Club ry, Kemiön Kiilat ry, Salon Palloilijat ry, Skating Club Turku ry ja Yyteri Golf ry.

Vuoden 2015 aikana LiikUn jäsenyydestä ovat eronneet tai poistettu: Dirty River Roller Grrrl ry, Köyliim Mölkky-03 ry, LJ-Kilpikonnat ry ja Satakunnan Kansansoutu ry.

## Rajattomasti liikuntaa Turun seudulla

Rajattomasti liikuntaa Turun seudulla -hankkeen tavoitteena on liikuntapalvelujen parantaminen alueellisella yhteistyöllä aktiivisen elämäntavan ja alueen vetovoimaisuuden edistämiseksi. Hankkeessa ovat mukana Kaarina, Lieto, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Paimio, Raisio, Rusko, Turku ja Sauvo. Hanketta hallinnoi Lounais-Suomen Liikunta ja Urheiluyhdistys ry. Hankkeen rahoitus tulee mukana olevista kunnista (0,30 €/asukas).

Rajattomasti liikuntaa Turun seudulla -hanke on saanut rahoitusta Opetus- ja kulttuuriministeriöstä alueellisen terveyttä edistävän liikunnan palvelumallin kehittämiseen ja tuotteistamiseen. Aateli-hanke käynnistettiin vuoden 2015 alussa ja on kaksivuotinen.

### Aktivoinnissa tavoitteena yhteiset tuotteet

Yhteistyön tavoitteena ovat yhteiset, koko alueella palvelevat toimet liikkumaan aktivoinnissa. Tärkeää on tavoittaa elämäntavaltaan passiivisimpia, joille liikunnan harrastamisen terveys- ja hyvinvointivaikutukset ovat merkittävimmät sekä yksilö- että kansanterveysasolla.

Nuorten alueellinen matalan kynnyksen toiminta, MIHI ([www.mihi.fi](http://www.mihi.fi)), alkoi 11 kunnan ja seurojen yhteistyöllä syksyllä 2015. Muissa kunnissa toiminta on vielä luomisvaiheessa, mutta Turun osalta uuden tuotteen lanseeraus sai jo syksyn 2015 kuluessa aikaiseksi selkeän, yli 500 osallistujan lisäyksen edelliskautteen verrattuna. Maahanmuuttajanuorten osuus toiminnassa on 22 prosenttia.

Ikäihmisten Wertaisliikuttajakoulutukset kokosivat yhteen noin 100 liikuntakaveritoiminnasta kiinnostunutta, ja toiminta jatkuu kymmenien liikuntakaverien

ja wertaistoimijoiden ansiosta kunnissa. Saattajakortti ([www.liiku.fi/liiku.fi/saattajakortti/](http://www.liiku.fi/liiku.fi/saattajakortti/)) on jo vakiinnuttanut paikkansa yhteisenä liikuntaa helpottavana työkaluna erityisryhmillä.

### Kumppanuudella kehitetään seurojen toimintaedellytyksiä

Seuratoiminnan tukeminen ja kehittäminen on hankkeen painopiste. Seurojen vuoropuhelua ja ajankohtaisista asioista keskustelua halutaan edistää. Keskeisenä työkaluna tässä ovat seuroille maksuttomat koulutukset Rajattomasti-hankekunnissa ([www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset](http://www.liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset)). Koulutusten sisältöä kehitetään jatkuvasti yhteistyössä seurojen, kuntien ja LiikUn kesken.

Pääosin OKM:n rahoituksella luotu seuratiedon kokoamisen ja käsittelyn sekä seurojen avustusprosessin helpottamisen työkalu, Seuraverkko ([www.seuraverkko.fi](http://www.seuraverkko.fi)) otettiin laajempaan käyttöön vuoden 2015 aikana kun Opetus- ja kulttuuriministeriön seuratuki haettiin sen kautta.

### Alueellinen liikuntaviestintä tärkeä osa vaikutavuustyötä

Liikunnan julkikuvan vahvistaminen sekä positiivinen liikuntaviestintä ovat hankkeen tavoitteita. Yhteiset linjaukset siitä, miksi liikunta on tärkeä osa kuntakenttää, mitkä ovat sen kehittämisen keskeiset painopisteet ja millä toimenpiteillä ja työkaluilla saamme parasta aikaiseksi, helpottavat liikunnan esille nostamista kunnissa.

Alueellinen Likiliikkuja-sivusto ([www.likiliikkuja.fi](http://www.likiliikkuja.fi)) kehittyi edelleen ja saa tukea Liikkuva maakunta -hankkeen Unelmat liikkeelle -prosessista. Tavoitteena on sekä tiedottaa liikuntamahdollisuuksista että osallistaa asukkaita. Hyvän pohjan työlle antaa jo olemassa oleva [www.liiku.fi/ulos](http://www.liiku.fi/ulos) -sivusto.



*Kaikki 13–19-vuotiaat Turun seudun nuoret voivat osallistua mille tahansa liikuntavuorolle — maksutta. MIHI.fi tarjoaa hurjan määrän eri liikuntalajeja maksutta.*





# Lasten ja nuorten liikunta

**LiikU on toiminut lasten ja nuorten liikunnan Lounais-Suomen alueen alueellisena toimijana, kehittäjänä ja koordinaattorina. Keskeinen tavoite on ollut edistää lasten ja nuorten päivittäistä liikkumista yhdessä paikallisten ja valtakunnallisten liikuntatoimijoiden kanssa.**

Lasten ja nuorten liikunnan keskeiset yhteistyötahot ovat valtakunnan tasolla Valo, lajiliitot, Liikkuva koulu -ohjelma sekä OKM ja Opetushallitus. Paikallistason keskeisimmät yhteistyötahot ovat Aluehallintovirasto, kunnat eri hallintokuntineen sekä lajiliittojen alueelliset organisaatiot ja urheiluseurat.

## **Tärkeimmät painopisteet päivittäisessä liikunnassa 2015 olivat:**

1. Eri-ikäisten liikkumismahdollisuuksien ja -olosuhteiden kehittäminen.
2. Laadukkaiden liikuntakoulutuksien tarjoaminen lasten ja nuorten parissa toimiville yhteistyössä eri tahojen kanssa.
3. Koulu- ja päivähoitopäivän liikunnallistaminen yhteistyössä kuntatason toimijoiden (kasvatusalan ammattilaiset, kunnan eri toimijat, yhdistykset) kanssa.
4. Liikuntainnostuksen herättäminen LiikUn toteuttamien tapahtumien kautta.
5. Perheliikunnan edistäminen yhteistyössä kasvatusalan ammattilaisten, kunnan eri toimijoiden ja seurojen kanssa.
6. Nuorten toimintamahdollisuuksien ja osallisuuden edistäminen heidän omassa toimintaympäristössään.

## **Päivittäinen liikkuminen varhaiskasvatuksessa**

LiikU on tehnyt yhteistyötä eri toimijoiden kanssa, muun muassa Turun Ammattikorkeakoulun (AMK), Salibandyliiton Länsirannikon alueen ja kuntien kanssa edistääkseen päivittäistä liikkumista varhaiskasvatuspäivän aikana. Varhaiskasvattajille on tarjottu liikunnan täydennyskoulutusta, joihin osallistui yhteensä 711 lounaissuomalaista varhaiskasvattajaa. Asiantuntija ja mentorit, ammattitaitoiset kouluttajat sekä hyvät koulutusmateriaalit tarjosivat keinoja edistää päivittäistä liikuntaa varhaiskasvattajien arjessa.

Alueemme varhaiskasvattajia innostettiin mukaan valtakunnalliseen Iloa kasvaa liikkuen -ohjelmaan. Lisäksi heille markkinoitiin Varpaat Vauhtiin ja Pihaseikkailu -kampanjoita.

## **Mentorointi varhaiskasvatuksessa**

Mentorit jakoivat osaamistaan Turun varhaiskasvattajille päivähoitopäivän liikunnallistamisen edistämiseksi.

Mentorointia tarjottiin maksullisena päiväkotikohtaisesti sekä osana Turun AMK:n, Turun kaupungin ja Helsingin yliopiston orientaatioprojektin Toimintakulttuurin liikunnallistaminen varhaiskasvatuksessa ToLiVa -hankkeen myötä. LiikU toimi hankkeen ohjausryhmässä asiantuntijana.

## **Eskarikiertue Turussa**

LiikU jatkoi yhdessä Turun kaupungin Liikuntapalvelukeskuksen, Suomen Salibandyliiton Länsirannikon alueen, TPS Salibandyn ja TuNMKY:n kanssa eskarikiertuetta, joka mahdollisti noin 400 turkulaisille esikoululaiselle mahdollisuuden lajitutustumiseen salibandyssä ja koripallossa. LiikUn vastuulla oli toteuttaa varhaiskasvattajille Pallotellen sekä Liikuntaa pienissä tiloissa -teemakoulutukset. Teemakoulutuksia järjestettiin yhteensä neljä ja niihin osallistui 70 varhaiskasvattajaa.

## **Liikkuva koulu -ohjelma Lounais-Suomessa**

LiikU sai Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoitusta Valon koordinoimaan, liikunnan aluejärjestöjen yhteishakemukseen koulupäivän liikunnallistamiseksi. Rahoituksen tavoitteena oli edistää paikallistasolla Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteita:

- Toimintakulttuurin muuttaminen aktiivisemmaksi.
- Fyysinen aktiivisuuden lisääminen.
- Kouluviihtyvyyden ja työrauhan edistäminen.
- Oppimisen, kognitiivisen toiminnan ja koulumesteyksen edistäminen.
- Osallisuuden ja yhteisöllisyyden edistäminen.
- Oppilaiden välisten sosiaalisten suhteiden edistäminen.

## **Matkalla Liikkuvaksi kouluksi**

Vuoden 2015 LiikUn tavoitteena oli, että mahdollisimman moni Lounais-Suomen koulu (310 kpl) on rekisteröitynyt Liikkuvaksi kouluksi. Vuoden 2015 lopussa 130 Lounais-Suomen koulua oli rekisteröitynyt valtakunnallisten Liikkuva koulu sivujen kautta matkalle Liikkuvaksi kouluksi. LiikUn mentorit (13 henkilöä) ovat mentoroineet ohjelmasta kiinnostuneita kuntia ja kouluja koulupäivän liikunnallistamisessa ja liikunnallisen toimintakulttuurin edistämisessä sekä kannustaneet koulutoimijoita rekisteröitymään Liikkuviksi kouluiksi.

LiikUn toimesta käynnistettiin ruotsinkielinen Liikkuva koulu -verkosto sekä suomenkielisten koulutoimijoiden ala- ja yläkouluverkosto. Verkostot kokoontuivat syksyllä yhden kerran. Verkostojen tavoitteena oli tutustuminen sekä osaamisen lisääminen ja jakaminen.

LiikU markkinoi Lounais-Suomen koulutoimijoille Liikkuva koulu -ohjelmaa sekä liikuntakampanjoita: Taisto, #MunLiike, Muovit Liikuntaseikkailu sekä lajiliittojen koulukampanjat.

### AVI –yhteistyö

LiikU on tiedottanut kuntatoimijoita lasten ja nuorten liikunnan kehittämisavustuksista. LiikUn työntekijät ovat avustaneet kuntien vastuuhenkilöitä kehittämissanhakemuksen suunnittelussa ja tarvittaessa myös toteutuksessa muun muassa osaamisen lisäämiseksi Liikkuva koulu -ohjelman tavoitteiden suunnassa.

LiikUn alueella AVIn rahoittamia Liikkuva koulu kuntahankkeita ovat olleet: Maskun kunta, Paimion kaupunki, Salon kaupunki, Turun kaupunki, Eurajoen kunta, Luvian kunta, Merikarvian kunta, Rauman kaupunki, Siikaisten kunta ja Friitalan koulu Ulvilasta.

Vuoden 2015 aikana järjestettiin kehittämishankkeiden hanketapaamiset Turussa ja Porissa yhteistyössä AVIn kanssa. Tapaamisten tavoitteena oli informoida hakijoita uudesta kehittämishankkeiden hakuajasta sekä tuoda esille erilaisia käytännön toteutuksia varhaiskasvatuksen- ja koulupäivän liikunnallistamiseksi.

12.-13.11.2015 järjestettiin varhaiskasvattajille ja koulutoimijoille alueseminaari ”Liikunta osaksi toimintakulttuuria”. Kaksipäiväiseen seminaariin osallistui 85 henkilöä.

### Kerhotoiminnan maakunnalliset verkostot

LiikU on toiminut asiantuntijana Varsinais-Suomen ja Satakunnan kerhotoiminnan verkostoissa. Verkostoon kuuluu kerhotoiminnan koordinaattoreita ja -toteuttajia eri kaupungeista. Verkoston tehtävänä on muun muassa koordinoita kerhotoiminnan alueellista kehittämistä. LiikUn työntekijät osallistuivat Satakunnan ja Varsinais-Suomen kerhotoiminnan verkostojen viiteen kokoukseen.

### Iltapäivisin toteutetun liikunnan harrastetoiminnan edistäminen kouluissa

LiikU on järjestänyt tilaisuuksia yhteistyössä eri toimijoiden kanssa iltapäiväaikaan tapahtuvan liikunnan harrastustoiminnan edistämiseksi. Tavoitteena on ollut kolmannen sektorin mukaan saaminen heti koulupäivän jälkeen toteutettavan harrastetoiminnan käynnistämiseksi.

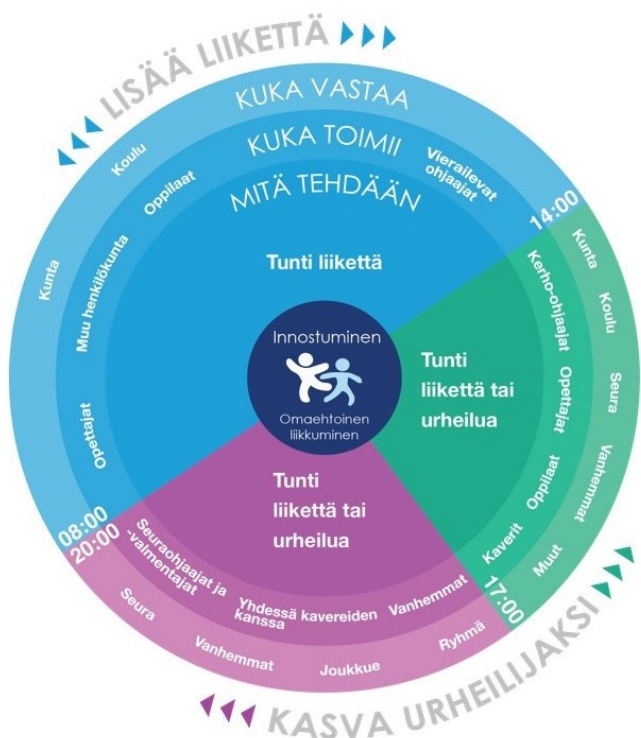
LiikU teki yhteistyötä Rauman koulutoimen, Rauman vapaa-aikatoimen ja Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksen Rauman yksikön kanssa kerhotoiminnan kehittämiseksi Raumalla. Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksen Rauman yksikön

opiskelijat ovat ohjanneet kerhoja kahdella Rauman alakoululla. Huittisten kaupungin vapaa-aikatoimen, koulutoimen ja seurojen puheenjohtajien kanssa on aloitettu keskustelut kerhotoiminnan kehittämisen seurojen toteuttamana. Salossa koulujen rehtorit ja seurojen edustajat ovat kokoontuneet yhdessä LiikUn edustajan kanssa suunnittelemaan iltapäiväaikaan toteutettavaa harrastetoimintaa yhdessä. Paimiossa luokiota suorittavat oppilaat toimivat alakouluissa liikunta-kerho-ohjaajina.

### Lupa liikkua ja urheilla koulussa - koulupäivään lisää liikettä ja urheilua

Valo kutsui koolle keväällä 2015 lajiliittojen, liikunnan aluejärjestöjen sekä muiden liikuntajärjestöjen nuorisovastaavia yhteiseen prosessiin, jonka tavoitteena oli rakentaa yhteinen liikunnan ja urheilun koulutekemisen pelikenttä ja tiekartta. Prosessia johti Valo.

Rea Hietanen osallistui LiikUn edustajana strategiaproessin kolmeen työpäivän mittaiseen tilaisuuteen. Maaliskuussa tarkasteltiin nykytilaa ja -toimintaa, huhtikuussa hahmoteltiin yhteisiä tavoitteita ja toimenpiteitä. Kesäkuussa arvioitiin ja työstettiin työnyrkin valmistelemaa strategialuonnosta. Prosessia työstettiin Kreikan Olympiassa 12.-18.6.2015, jossa kokoontui 45 opettajaa, liikuntajärjestöjen nuorisovastaavat sekä Valon ja Olympia-Akatemian työntekijöitä viikon mittaiseen yhteiseen oppimisprosessiin. LiikUsta Olympiaan osallistui Rea Hietanen, Valosta Karita Toivonen. Karita Toivonen palasi toimivapaalta Valosta, 1.9.2015 takaisin LiikUn palvelukseen.







Samanaikaisesti oli käynnissä alueellisten yhteistoiminta-alueiden rakentaminen. Sen yhdeksi valinnaksi nousi lasten ja nuorten liikkumisen lisäämiseksi lasten ja nuorten monipuolinen liikunta- ja urheilukerhotoiminta iltapäiviin. Tämä valinta otettiin huomioon koulustrategiassa. Lounais-Suomen Liikkuva lapsuus -työryhmä kokoontui syksyn 2015 aikana kolme kertaa linjaamaan yhteisiä toimenpiteitä lasten liikunnalliseen iltapäivään sekä urheiluun innostamisen tavoitteiden näkökulmasta.

Työryhmän työskentelyyn osallistuivat; Kimmo Vyyryläinen (Turun Seudun Urheiluakatemia), Antti Rusi (Suomen Vammaisurheilu), Henrik Zilliacus (Suomen Tennisliitto), Mervi Niemi (Salon kaupunki, kerhotoiminnan koordinaattori), Mikko Lehmijoki (WAU ry, kotimainen hyvinvointijärjestö, joka edistää lasten ja nuorten terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia), Tiina Koivisto (Suomen Salibandyliitto, Länsirannikon alue), Pikita Lempiäinen -Koponen (KLL, Turun kaupunki, koululiikunnanohjaaja), Jarno Haanpää (Suomen Palloliitto, Satakunnan piiri) ja Kimmo Kouru (Rauman kaupunki, liikunnanohjaaja).

### **Täydennyskoulutusta koulutoimijoille**

LiikU on tarjonnut koulutoimijoille sekä Liikkuva koulu -ohjelmaan mukaan rekisteröityneiden koulujen henkilökunnalle ja oppilaille liikunnan täydennyskoulutusta. Koulutoimijoille on toteutettu Liikunta työyhteisön tukena -koulutus, joka antaa opettajille tietoa muun muassa liikunnan merkityksestä oppimiseen, työrauhaan ja oppilaiden viihtyvyyteen koulussa. Koulutuksen tavoitteena on auttaa kouluja toimintakulttuurin muutoksen käynnistämässä.

Oppilaiden vertaisohjaajakoulutus on edistämässä liikunnallista toimintakulttuuria ja oppilaiden osallisuutta. Välituntitoiminta on koulupäivän liikunnallistamisen ensimmäisiä askeleita. LiikU koulutti alueellaan 1101 Väykkäriä (5.-9 luokan oppilas) eli välituntiliikuttajaa 65:ssä eri tilaisuudessa suomen- ja ruotsinkielellä. LiikUn tavoitteena on, että Väykkäri-koulutus toteutettaisiin mahdollisuuksien mukaan kunnan omana toimintana. Väykkäri-koulutus antaa oppilaille hyvät eväät liikunnallisten välituntien organisoimiseen ja ohjaamiseen. Väykkäri-koulutuksen tavoitteena on, että nuoret itse suunnittelevat liikuntaleikkejä ja -pelejä välitunneille ja kannustavat kaikkia osallistumaan liikunnalliseen välituntiin. Näin välitunneille saadaan nuorten näköistä ja oloista tekemistä ja liikettä mukavasti yhdessä leikkien ja pelaillen.

### **#MunLiike**

Valo ja Coca-Cola Finland ovat sopineet nuorten vapaa-ajan liikuntaan liittyvästä kolmivuotisesta yhteistyöstä vuosille 2014 - 2016. Yhteistyön tavoitteena on

tuoda lisää liikettä nuorten vapaa-aikaan heidän omilla ehdoillaan ja ideoillaan mukavasti, hauskaasti ja kaikkia kannustaen. LiikU koordinoi #MunLiike -kampanjaa Lounais-Suomessa sekä koulutti 366 yläkoulun oppilasta vertaisohjaajiksi 17 eri yläkoulusta.

LiikUn alueelta vuonna 2015 mukana #MunLiike -kampanjassa olivat: Kosken seudun yläkoulu, Turun Vasaramäen koulu, Turun Luostarivuoren koulu, Piikkiön yhtenäiskoulu, Paimion Vistan koulu, Nousiaisten Henrikin koulu, Kemiönsaaren keskuskoulu, Salon Meritalon koulu, Ruskon Maunun koulu, Raumanmeren peruskoulu, Eurajoen yhteiskoulu, Säskylän yhteiskoulu, Porin Kristillinen koulu, Porin Kuninkaanhaan koulu, Porin Kaarisillan koulu, Meri-Porin koulu, Noormarkun yhtenäiskoulu, Huittisten Pellonpuiston koulu, Kokemäen yhteiskoulu, Lavian yhtenäiskoulu ja Kankaanpään Pohjanlinnan koulu.

Turun kasvatus- ja opetuspalvelukeskuksen kanssa toteutettiin yhteistyössä Järkkää tapahtuma -koulutus 44 :lle Turun yläkouluista valituille oppilaille. Oppilaille tarjottiin mahdollisuutta osallistua LiikUn kesäleireille ohjaajaksi.

### **Nuoret**

#### **Liaani – sujuvaa surffailua nuoruuden viidakossa**

Liaani -hanke käynnistyi lokakuussa 2015. Hankkeen tavoitteena on kehittää palveluja ja menetelmiä; palvelutuotteita, jotka tukevat syrjäytymisuhan alla olevien nuorten elämänhallintaa, työllistyvyyttä, jatko-opintoihin sijoittumista, osaamisen tunnistamista, opiskelumotivaatiota ja terveyttä sekä luoda arviointikehikko eli kriteerit nuorille suunnatuille palveluille ja menetelmille. Keskeisiä kriteerejä on muun muassa osallisuuden lisääminen, työelämän, elämänhallinnan ja opintojen kannalta merkityksellisen osaamisen karttuminen, monialaisuus, verkostomainen toimintatapa sekä yhdenvertaisuusnäkökulma ja sukupuoli sekä kulttuurisensitiivisyyden huomioiminen. Hankkeen vastuuhenkilöksi palkattiin osa-aikaisesti Milja Moberg. Liaani -hankkeen toteuttajat ovat Metropolia, Turun yliopiston Brahea -keskus, Hämeenlinnan ammattikorkeakoulu/ammattillinen opettajakoulutus, LiikU, Kiipulasäätiö/Kiipulan ammattiopisto, Vantaan Nicehearts ja Kalliolan nuoret ry, poikien talo.

#### **Liikuntatapahtumat kouluissa**

LiikU järjesti monipuolisia, koulukohtaisesti räätälöityjä liikuntatapahtumia koulujen oppilaille sekä liikunnallisia vanhempainiltoja. Osallistujamäärältään suurin liikuntatapahtuma oli Porin alakoulujen 5. luokkalaisten seikkailupäivät. Koulutusten ja tapahtumien lisäksi edistettiin olosuhdetyötä koulupihojen kehittämiseksi.



## **Lasten ja nuorten leiritoiminta ja liikuntapahtumat**

LiikUn tehtävänä on toimia lasten ja nuorten liikuntainnostuksen herättäjänä. LiikU tarjosi vuonna 2015 yli kymmenelle tuhannelle alueensa lapselle ja nuorelle lukuisia mahdollisuuksia päästä tutustumaan eri lajeihin ja löytää oma laji, jota voi jatkossa harrastaa läheisessä seurassa tai kaveriporukassa.

LiikUn missioina on ilon ja innostuksen ilmapiiriin levittäminen, monipuolisen ja riittävän liikkumismäärän saavuttaminen sekä lajien välinen yhteistyö. Paikallisten seurojen mukanaolo yhteistyössä madalta lapsen kynnystä lähtee mukaan uuden lajin toimintaan ohjaajien ollessa jo tuttuja entuudestaan leireiltä ja tapahtumista.

LiikU on ollut yhdistävänä tekijänä seurojen lisäksi koulujen ja kotien välillä sekä luonut tapahtumiensa kautta toimintaympäristön, joka auttaa lasta kehittymään urheilussa ja liikkumaan omaehtoisesti. Tärkeä osa LiikUn tapahtumissa on ollut tiedonvälitys lasten vanhemmille, jotta he ymmärtäisivät liikunnallisen elämäntavan merkityksen, jota jakaisivat lapsilleen.

Vapaaehtoistoimijat leireillä ja tapahtumissa ovat korvaamattomia, joita ilman emme voisi järjestää yhtä mittavia tapahtumia. Se, mitä voimme antaa vapaaehtoistojen takaisin on vastuullisia tehtäviä, joissa kehittyä ja kehittää itseään. Hyvän mielen lisäksi vapaaehtoistoiminta antaa hyvää oppia päivittäiseen tai viikoittaiseen toimintaan esimerkiksi seuroissa.

### **Liikuntaleirit kasvattavat**

Vuorineuvos Erik Rosenlewin Säätiön avustuksella hankittiin erityistukea tarvitsevien lasten leiritoimintaan sekä ympärivuotiseen käyttöön aktiivipyörätuoli. ExtremeRun tapahtuman avustuksella saatiin kaksi aktiivipyörätuolia tapahtumakäyttöön.

Leirit ja liikunta tarjosivat lapsille oppia ja uusia taitoja. Leirit kasvattivat toimimaan erilaisissa olosuhteissa erilaisten ihmisten kanssa. Telttailu, tiskaus, omista tavaroista huolehtiminen, retkeily ja luonnossa liikkuminen ovat asioita, jotka eivät tämän päivän lapsille ja nuorille ole itsestäänselvyksiä. Siksi järjestämämme leiritoiminta on itsemme ja monien muiden merkittävien tahojenkin mielestä tärkeää kasvatavaa toimintaa – ei pelkästään liikuntakasvatusta.

Kesis- ja Pitkis-Sport -leirit ovat niin osanottaja- kuin lajien monipuolisuusmääriltään Suomen suurimpia lasten liikuntaleirejä. Leireille osallistui lähes 3000 henkilöä 4-75-vuotiaita eri rooleissa. Voidaan siis todeta, että leirien ikäjakauma on laaja ja leiri-ikä on

koko ikä. Vuonna 2015 Kesis- ja Pitkis-leirien teemana oli ”Kaikki Pelaa”. Tällä teemalla kannustettiin kaikkia tasapuolisesti monipuolisen liikunnan pariin taitotasosta riippumatta ja ottamaan toiset huomioon. Samalla haastettiin leirien ohjaajat ja organisaatiot kehittämään toimintojaan siten, että ”kaikki pelaa”.

### **Nuorisjohtajat ohjaajakoulutuksessa leireillä**

LiikU koulutti kesäleirien yhteydessä järjestettävillä ohjaajakoulutuksilla noin 120 yli 14-vuotiaasta nuorta. Ohjaajakoulutusten tavoitteena oli antaa nuorille valmiuksia toimia erilaisissa ohjaustehtävissä leireillä ja muissa tapahtumissa. Monipuolisen ohjaajakoulutuksen sisältöön kuului muun muassa ohjaajakoulutusta, tapahtuman järjestämistä, ensiapua, seikkailuliikuntaa ja leiritoiminnan perusteita. Ohjaajakoulutusten suoritettuaan nuorilla on myös mahdollisuus hakea LiikUn leireille ohjaajiksi ja kouluttajiksi. Nuoret johtajat -koulutus tukee myös urheiluseurassa ohjaajauraansa aloittelevia nuoria.

### **Suosittu perheliikuntaleirit**

Alle kouluikäisille lapsille vanhempineen järjestettiin Kesis ja Pitkis-Sport -leirien yhteydessä perheliirit. Perheliireille osallistui yhteensä 290 henkilöä. Pitkiksen 4-7-vuotiaille lapsille tarkoitettuun leiriseikkailupäivään osallistui 58 lasta. Heidän huoltajilleen tarjottiin liikuntamahdollisuutta leirillä sekä esiteltiin Pitkis kokonaisuutta.

### **Koulukiertue ja koulujen liikunta- ja seikkailupäivät**

Perinteinen Pitkis-Sportikiertue järjestettiin keväällä yhteistyössä jalkapallon, jääkiekon, pesäpallon ja yleisurheilun kanssa. Lajin alueet tai seurat olivat toteuttamassa toimintaa, jossa reilut 3000 koululaista opettajineen saivat ilmaisen liikuntapäivän.

Yksittäisiä koulujen liikuntapäiviä pidettiin tilauksesta. Liikuntapäivät liikuttivat noin 1000 lasta ja nuorta vuoden aikana. Turun Mylly-Antin erityiskoulussa toteutettiin erityistä tukea tarvitsevien lasten liikuntapäiviä yhteistyössä Suomen Vammaisurheilun kanssa. Tapahtumaan osallistui 60 henkilöä.

Pitkis-Seikkailupäivät Porin koulujen 5. luokkalaisille toteutettiin syksyllä. 750 seikkailijaa neljän päivän aikana pääsi auttamaan toisiaan sekä ylittämään itsensä haasteellisissa tehtävissä.

### **Loma-aikojen liikuntapäivät**

Koulujen talvi- ja syyslomien aikana järjestettiin perinteisiä Mini-Pitkis, Hiihtis ja Syystis -liikuntapäiviä, joissa liikkui satoja lapsia tutustuen kymmeneen eri lajeihin. Loma-aikoina tapahtuva toiminta aktivoi lapsia liikkumaan ja samalla auttaa perheitä järjestämään aktiivista toimintaa lapsilleen.

Kesäloma-ajan toimintaa järjestettiin Pitkis-lajikoulujen merkeissä. Pitkis-lajikouluja toteutui seitsemän, joissa liikkui 139 lasta ja nuorta. Niissä pääsi harrastamaan suosikkilajiaan kymmenen tuntia viikon aikana. Toiminta toteutettiin yhteistyössä seitsemän eri urheiluseuran kanssa.

LiikU toteutti Länsi-Suomen Osuuspankin tuella Pihapeli.fi -kesäkiertueen, joka kiersi kuusi eri paikkakuntaa Satakunnassa. Kiertueelle osallistui satoja lapsia. Ohjaaja vei välineet paikalle sekä ohjeisti lapsia eri lajien pariin pihapeli -teemalla. Kesän ohjelmaan kuului myös Puck-Camp -kiekkoleiri heinäkuussa Merikarvialla, jossa suunnittelimme ja toteutimme leirin oheisharjoittelut.

LiikUn Sporttivaunu, Pitkis-Seikkailu ja Perhe -päivät liikuttivat aktiivisesti tuhansia alueemme lapsia, nuoria ja perheitä. Porin torilla järjestetyssä Mukulatori-tapahtumassa LiikUlla oli oma liikunnallinen piste, johon osallistui satoja lapsia. Nuori Pori harrastaa -tapahtumaan tarjoisimme liikuntavälineitä, joiden avulla liikkui jälleen satoja lapsia ja nuoria.

LiikU osallistui Porissa päivähoiton lasten olympialaisen järjestämiseen. Kolmen päivän aikana olympialaisissa liikkui noin tuhat päiväkotikäistä lasta.

### **Oppilaitosyhteistyö**

LiikU jatkoi oppilaitosyhteistyötä Naantalien ammattipiiston, Rasekon kanssa. Lähihoitajaopiskelijoille tarjottiin lisäosaamista Tervetuloa ohjaajaksi -koulutuksen merkeissä. Turun ammattikorkeakoulun opiskelijoille tarjottiin mahdollisuutta lähteä mukaan LiikUn järjestämälle Kesis-leirille erityislasten avustajaksi ja lisäosaamista erityislasten kanssa toimimiseen. Leirillä oli mukana viisi lähihoitaja- ja fysioterapiaoiskelijaa.

Satakunnan Ammattikorkeakoulun kanssa tehtiin yhteistyötä. Kahdeksan opiskelijaa suoritti työharjoittelun henkilökohtaisina avustajina Pitkis-Sportin futuuri- ja pyörätuolikoripalloleireillä. LiikU piti opiskelijoille infotilaisuuden ja järjesti kaksi leiriohjaajakoulutusta.

LiikU jatkoi yhteistyötä Rauman koulutoimen ja vapaa-aikatoimen sekä Turun yliopiston opettajakoulutuslaitoksen Rauman yksikön kanssa. Kolmannen ja neljännen vuosikurssin liikuntaan erikoistuvia opiskelijoita koulutettiin välituntiliikunnan ohjaaja -koulutuksella. Opiskelijat kouluttivat kaikissa koulutuksen halunneissa Rauman alakouluissa 5. ja 6. luokkalaisia oppilaita välkäriohjaajiksi. Lisäksi opiskelijat toteuttivat kerhotoimintaa kahdella Rauman alakoululla.

### **Koulutustoiminta**

LiikUlla oli tarjolla 50 erilaista liikunnan täydennyskoulutusta lasten ja nuorten parissa toimiville kasvattajille ja ohjaajille. Lisäksi LiikU toteutti Liikkuva koulu ja varhaiskasvatus -seminaarin yhteistyössä AVIn kanssa.

### **Viestintä**

Varhaiskasvattajille sekä koulutoimijoille on julkaistu uutiskirjettä, joka on ilmestynyt lukuvuoden aikana kuukausittain. Uutiskirjeiden tavoitteena on ollut ajankohtaisen tiedon levittäminen sekä hyvien mallien esille nostaminen. Lisäksi viestintää on toteutettu sosiaalisen median kanavien välityksellä.

Kesäleirien sosiaalisen median viestintää kehitettiin. Uutena alustana otettiin käyttöön Instagram @kesisleiri ja @pitkissport. Facebookissa jatkettiin Kesisleiri ja PitkisSportOriginal -sivuilla tapahtumista tiedottamista sekä tärkeiden liikuntainfojen jakamista seuraajille. YouTubeessa liikufi-kanavalle taltioidtiin liikkuva kuvaa leireiltä lyhyinä pätkinä sekä leirielämää koostein. Molemmat leirit saivat kiitosta kotiväeltä ja muilta innokkailta sosiaalisen median kanavien seuraajilta aktiivisesta toiminnasta.

### **Kesätyöt**

Porin kaupungin ja Länsi-Suomen Osuuspankin avustuksella työllistettiin kuusi nuorta.

### **Työryhmät**

Juha Virtanen on osallistunut aluejärjestöjen yhteiseen valtakunnalliseen kerhotoiminnan kehittämisselkryhmään. Jurkka Virtala on osallistunut Suomen Vammaisurheilun valtakunnalliseen leiritoiminnan työryhmään.

### **Kouluttajat**

Alanen Jorma, Blomroos Anna, Heinonen Henna, Hietanen Rea, Hilli Santeri, Hietanen Karoliina, Karinharju Kati, Kirjavainen Tiina, Kokko Susanne, Kotolahti Mari, Kuokkanen Petri, Lecklin Sari, Lindström Susanna, Löytökorpi Jere, Moberg Milja, Myllymaa Jouni, Mäkinen Laura, Okkonen Minna, Orvasto Kirsi, Pohjankoski Maija, Pihlavisto Pasi, Rekikoski-Niemi Eija, Ruokonen Minna, Setälä Elina, Taimen Liisa, Taimi Sanna, Tammirinne Maarit, Toivanen Emma, Toivonen Karita, Tuominen Kari, Tuomisto Krista, Vahlberg Paula, Valli Kalervo, Vieltojärvi Mia, Viikari Milla, Villberg-Mäenpää Päivi ja Virtanen Juha.

### **Mentorit**

Ahlgren Bo-Eric, Ansamaa Kimmo, Berlin Johanna, Jokinen Timo, Kompuinen Matti, Koskinen Mika, Manner Maritta, Pohjankoski Maija, Puolakanaho Maija, Tammirinne Maarit, Toivonen Karita, Virtanen Juha ja Virtanen Veli-Pekka.

## Aikuisten harrasteliikunta

Väestön fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan vähäisyys aiheuttaa merkittäviä ja yhä kasvavia haasteita suomalaiselle yhteiskunnalle. Liikkumaton elämäntapa lisää monia kansansairauksia, ikääntymisestä aiheutuvia ongelmia ja kansantalouden kustannuksia, heikentää työelämän tuottavuutta ja kilpailukykyä sekä on yhteydessä väestöryhmien välisiin terveys- ja hyvinvointieroihin. Vaikka ihmiset harrastavat melko aktiivisesti liikuntaa vapaa-ajallaan, on muu osa päivästä paljolti istumista.

LiikU on omalla alueellaan vastannut yllä esitettyihin haasteisiin omalla toiminnallaan. LiikU edisti liikunnallista elämäntapaa ja itsenäistä fyysistä aktiivisuutta, loi edellytyksiä aikuiliikunnalle yhdistyksiin sekä tarjosi laadukkaita koulutuksia ja liikuntaa edistäviä tapahtumia. Kaikessa tässä työssä merkittävänä apuna oli Kunnossa kaiken ikää -ohjelman myöntämä taloudellinen tuki. LiikUn keskeisimmät yhteistyötahot olivat Valo, KKI-ohjelma, OKM, Elinkeino-, liikenne ja ympäristökeskus ELY, AVI sekä kunnat ja lajiliitot.

Toteutunut toiminta jakautui seuraaviin osioihin; Tapahtumat ja kampanjat, työyhteisöliikunta, liikunnan poikkihallinnollinen edistäminen sekä arki- ja hyötyliikunnan edistäminen.

### Tapahtumat ja kampanjat

Aikuisten harrasteliikunnan näkyvimmat tapahtumat vuonna 2015 olivat alueellinen SuomiMies seikkailee -testikierros, Kuntien haastepyöräily -kampanja, Talven Mestariikkujakampanja sekä Kunnan Eväät -tapahtuma.

Alueellinen SuomiMies-testikierros järjestettiin tänä vuonna Turussa 19.5, Salossa 7.5, Forssassa 8.5, Porissa 1.9, Raumalla 16.9. ja Kemiönsaarella 17.11. Tapahtumissa mitattiin osallistujien kestävyyskunto, puristusvoima ja kehonkoostumus. Lisäksi annettiin ohjeita terveellisestä syömisestä ja liikkumisesta. Kaikkiaan tällä kiertueella testattiin lähes tuhat miestä ja naista. Tapahtumissa oli mukana paikallisia yhdistyksiä ja seuroja esittelemässä omaa toimintaa ja siellä annettiin tietoa ravinnosta, terveydestä ja liikunnasta sekä paikallisista liikuntamahdollisuuksista. Yhteistyötahoina olivat mukana olleet kunnat ja kaupungit sekä Keskinäinen eläkevakuutusyhtiö Etera. Tapahtumat olivat erittäin suosittuja ja saivat hyvän osanoton sekä yleisöltä että medialta.



Kunnon Eväät -tapahtuma järjestettiin 17.9. Turussa. Vuosittaisen tapahtuman ideana on auttaa ihmisiä löytämään itselleen uusia tapoja harrastaa liikuntaa. Turussa oli 13 erilaista lajia kokeiltavana. Lajeja olivat Hurricane, Kuplafutis, Fit4jump, kahvakuula, CrossFit, Samba, Kin-Ball, TRX Functional training, kuntonyrkkeily, Fitball, Foam Roller ja Emit-suunnistus. Lisäksi oli mahdollisuus testauttaa itsensä kehonkoostumustestissä ja UKK-kävelytestissä. Osallistujia oli vajaa 200.

Perinteiseen Haastepyöräily -kampanjaan osallistui 32 kuntaa. Kampanjassa kymmenen kilometrin mittaisen pyöräilysuoritusten määrästä kilpailtiin kahdessa sarjassa kunnan asukasluvun mukaan (alle ja yli 5000 asukasta). Vapusta juhannukseen pidettävän perusjakson lisäksi osa kunnista jatkoi kampanjaa elokuun loppuun asti. Kampanjan teemana oli työmatkapyöräily muuta harrastepyöräilyä unohtamatta. Jokaiseen kuntaan lähetettiin ennen kampanjan alkua materiaalipaketti, joka sisälsi esitteitä, julisteita, laatikkotarroja ja kirjausvihkoja sekä palkintoja. Kampanja-alueella oli noin 500 kirjauslaatikkoa, joihin pyöräilijät kirjasivat suorituksensa tai mikäli he pyöräilivät pidemmän matkan, pystyivät he kirjaamaan suoritukset suoraan netin kautta oman kunnan kirjauksiin. Vuoden 2015 kokonaissuoritus oli 204 421 kirjausta eli 2 044 210 poljettua kilometriä.

Kampanjaan osallistuivat seuraavat kunnat; Eura, Eurajoki, Harjavalta, Honkajoki, Huittinen, Kankaanpää, Karvia, Kemiönsaari, Kihniö, Kokemäki, Kustavi, Köyliö, Laitila, Luvia, Masku, Merikarvia, Mynämäki, Naantalin saaristo-osat, Nousiainen, Parkano, Pomarkku, Pori, Punkalaidun, Pyhäranta, Rauma, Rusko, Siikainen, Säskylä, Taivassalo, Ulvila, Uusikaupunki ja Vehmaa. Kampanjan lopuksi pääpalkinnoiksi arvottiin neljä polkupyörää, jotka menivät Kustaviin, Laitilaan, Poriin ja Siikaisiin. Lisäksi jokaiseen kuntaan annettiin palkinnoiksi muun muassa pyöräilykypärät, kampanjan t-paita ja sukat. Vuoden lopussa tehtiin myös kampanjakysely, jossa kysyttiin menneen vuoden onnistumisia ja kehittämisideoita tulevaisuudeksi. Porissa loppuvuodesta pidetyssä kuntatilaisuudessa kysely käytiin läpi ja tehtiin kehittämistoimenpiteitä tulevaan kampanjaan.

LiikU ja Satakunnan Hiihto ry järjestivät talven Mestariiliikkujakampanjan neljännen kerran. Kampanjassa kerättiin ajalta 9.1.-31.3. tehtyjä hiihto-, kävely-, juoksu-, sauvakävely- ja/tai lumikenkäilysuorituksia. Mestariiliikkujat -tittelin ansaitsi, jos suorituksia tuli vähintään 35 eri päivää yhteensä 500 km. Kisälliilikkujat -kampanjassa suorituksia tuli olla vähintään 20 päivää ja 250 km. Yhteistulokseen hyväksyttiin eri suoritustavat, joten huono lumitilannekaan ei vaikuttanut. Koska talvi oli kuitenkin erittäin leuto ja vähäluminen, jäi osallistujamäärä pieneksi, vaikka kesken kampanjan

annettiin mahdollisuus tehdä suorituksia muillakin liikuntamuodoilla ja kampanja-aikaa pidennettiin maaliskuun loppuun. Osallistujille kampanja oli tärkeä ja se motivoi heitä tekemään suorituksia. Osallistujia oli yhdestätoista eri kunnasta ja ikähaarukka oli 36-vuodesta 79-vuoteen. Kisälliilikkujien kilometrejä suoritettiin yhteensä 1 977 km ja Mestariiliikkujakilometrejä yhteensä 14 337 km. Suurin yksittäisen henkilön hiihtämä määrä oli 1 238 km. Palkitsemistilaisuus kakukahvien kera järjestettiin keväällä Jämillä. Yhteistyökumppanit lahjoittivat palkinnoiksi suksipaketit ja LiikU jakoi muita palkintoja.

## Henkilöstöliikunta

Työhyvinvointiin panostaminen maksaa tutkitusti itsensä takaisin moninkertaisesti. Liikunnan lisääminen ja paikallaan olon vähentäminen ovat tärkeä osa työntekijöiden terveyttä sekä toimintakykyä, jotka vaikuttavat olennaisesti työhyvinvointiin ja työn tuottavuuteen. Myönteisiä vaikutuksia saadaan aikaan kuitenkin vasta silloin, kun liikuntaohjelmalle on mietitty tavoitteet, sovittu toimenpiteistä ja liikkeen lisääminen on osa työntekijöiden arkea. Olemme määrätietoisesti pyrkineet auttamaan työyhteisöjä henkilöstöliikunnan kehittämisessä. Henkilöstöliikunnan kehittämisessä tärkeänä kumppanina on ollut Valo. Järjestimme Valon kanssa yhteistyössä Lisää liikettä työpäivään -koulutuskierroksen. Kiertue pysähtyi alueellamme 29.9. Turkuun ja 30.9. Poriin. Osallistujia oli kaikkiaan 61. Loppuvuodesta neuvoteltiin Valon kanssa yhteisestä henkilöstöliikunnan markkinoinnista alueiden kanssa. Konkreettinen yhteistyö aloitetaan vuonna 2016.

Satakunnan sairaanhoitopiirin kanssa 2014 aloitettu kolmen vuoden Vähän enemmän arkiaktiivisuutta -hankkeessa LiikU järjesti vuonna 2015 eri lajikokeiluja. Useamman kerran lajikokeiluna järjestettiin kuntosalin starttia, saunajoogaa, vesijuoksua ja ”rapakuntoisten” juoksukoulua. Niihin osallistui hyvin väkeä ja osaa lajeista alettiin järjestämään säännöllisesti omina ryhminä. Järjestimme myös Liikunta osana arkea -koulutuksen, johon kutsuttiin henkilöitä eri sairaanhoitopiirin osastoilta. Tavoitteena oli saada nämä henkilöt toimimaan liikuntavastaavina, jotka toimisivat omilla osastoillaan liikunta-asioiden viestittäjinä sekä motivoijina. Kesällä järjestettiin sairaanhoitopiirin työkykyä ylläpitävä, TyKy-päivä, jossa kuuden lajikokeilulajin rinnalla oli Ikiomat olympialaiset -kisailu hauskoissa yhteistoimintapisteissä. Loppuvuoden aikana aloimme suunnittelemaan seuraavan vuoden toimintoja, kuten muun muassa kehon tilan perustutkimusta, yhteistyön tehostamista työterveyshuollon kanssa ja lajikokeiluja.

LiikU ja Eurajoen kunta aloittivat vuonna 2014 kolmen vuoden yhteistyön nk. HeTeKa-hankkeessa, joka muuttui henkilöstön terveyden edistämishelmäksi. Ohjelma tähtää henkilöstön hyvinvoinnin edistämiseen



Eurajoen kunnan työntekijöille. Ohjelman tavoitteena on parantaa työviihtyvyyttä ja lisätä aktiivista yhdessäoloa sekä tarjota henkilöstölle uusia ja innovatiivisia tapoja lisätä arkiliikuntaa oman työpäivän aikana ja sen jälkeen. LiikU teki vuonna 2015 henkilöstölle toiset kuntokartoitukset yhdeksän päivän aikana, johon kuului kehonkoostumusmittaus, Polar-kuntotestaus ja puristusvoimatestausta. Jokaiselle testattavalle annettiin henkilökohtainen palaute sekä liikunta- ja ravintomateriaalia. Vuoden aikana tehtiin myös jokaisen kuuden kunnan eri toimialueen kanssa työpaikan liikuntaohjelman kartoitus, jossa kartoitettiin muun muassa johdon sitoutumista, työterveysyhteistyötä, liikuntaolosuhteita ja toiminnan seuranta. Kartoituskyselyn jälkeen pidettiin jokaisen toimialueen kanssa kehittämispalaveri. Tämän jälkeen tehtiin kehittämistoimenpiteitä eri kokonaisuuksiin, jotta jokainen toimialueen osa-alue olisi samalla tasolla. Jokaisesta toimialueesta valittiin myös yksi tai useampi liikuntavastaava, jotka nimettiin Hyvinvointiagenteiksi. Heille järjestettiin Liikuttaja -koulutuksen kaksi ensimmäistä koulutusosaa. Myös ohjelman kehittäminen yhteistyössä jatkui koko vuoden eri toimenpiteitä suunnitellen ja toimintoja tehden.

Tärkeä yhteistyökumppani käytännön työn tekemisessä henkilöstöliikunnassa on ollut Etera. Heidän kanssaan on yhdessä toteutettu eri toimenpiteitä koko LiikUn alueella sekä heidän asiakkailleen että myös muille yrityksille.

### Lisää Virtaa työvuosiin -hanke

Lisää Virtaa työvuosiin -hanke on Satakunnassa ja Varsinais-Suomessa vuonna 2013 alkanut pilottihanke. OKM:n rahoittamassa hankkeessa keskityttiin päivähoidon henkilöstön ja opettajien hyvinvointiohjelman rakentamiseen. Hyvinvointiohjelmalla haluttiin rakentaa kohderyhmälle sopiva malli, joka on levitettävissä hankkeen jälkeen.

Liikunnalla on tieteellisesti todistettu olevan ennaltaehkäisevä vaikutus yli 20 eri sairauteen. Liikunnan mukana tuomat terveyshyödyt jäävät suomalaisilla työikäisillä kuitenkin saamatta, sillä vain runsas kymmenesosa täyttää terveysliikunnan suosituksen kokonaisuudessaan. Tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet aiheuttavat jo nyt eniten työstä poissaoloja ja ne ovat toiseksi yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeisiin. Työurien pidentämisestä toivottua tuottavuuden nousua ei välttämättä saavuteta, koska eläkeikä lähestyvien suomalaisten toimintakykyä heikentävät tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet lisääntyvät entisestään lähivuosina. Myös työn tehokkuusvaatimukset ovat nousseet rajusti. Työkykyä uhkaavia tekijöitä ovat liikkumattomuus, stressi, työpainutus ja kansansairaudet.

Hankkeessa kartoitettiin liikunnan asemaa työyhteisössä, johdon suhtautumista henkilöstön hyvinvointia lisääviin toimiin sekä lisättiin henkilöstön tietoa liikkumattomuuden haitoista. Hankkeessa mukana olleiden työyhteisöjen ja heidän työterveyshuollosta vastaavien terveydenhuollon ammattilaisten yhteistyötä vahvistettiin muun muassa raportoimalla henkilöstön terveysmittauksien tuloksista työterveyshuoltoon. Hankkeen työyhteisöt valitsivat hankkeen myötä liikunnan ja hyvinvoinnin vastuuryhmän ja laativat vuosisuunnitelman työviihtyvyyden, hyvinvoinnin ja liikunnan lisäämiseksi.

Hankkeen tavoitteina oli vaikuttaa varhaiskasvattajien ja opetushenkilöstön positiivisiin asenteisiin liikuntaa kohtaan, selvittää henkilöstöliikunnan tilanne kokonaisuudessaan hallinnosta yksittäiseen liikuntatuokioon, sekä kehittää erilaisia ratkaisumalleja toteuttaa henkilöstöliikuntaa kouluissa ja päiväkodeissa.

Hanke pyrkii kiinnittämään huomiota koulumaailman ja varhaiskasvatuksen erityistarpeisiin henkilöstöliikunnan toteutuksessa sekä kehittää työyksikön toimintatapoja työyhteisökohtaisten koulutusten keinoin. Hankkeen tavoitteena on parantaa työkykyä ja vähentää sairauspoissaoloja, jotta henkilöstö pysyy työelämässä työuransa loppuun asti. Tavoitteena on ollut kehittää kouluille ja päiväkodeille soveltuva henkilöstöliikunnan malli ja kehittää pysyviä henkilöstön liikuntaa edistäviä toimintatapoja.

Toiminnan suunnitelmallisuus lisääntyi hankkeen myötä työhyvinvointiin tehtyjen resursointien ja johtamisen sekä nimettyjen liikuntavastaavien ja liikuntatyöryhmien myötä. Vuosisuunnitelmat lisäsivät monipuolisuutta ja täsmällisyyttä sekä toiminnan tietoisuutta koko henkilökunnalle. Tätä kautta hankkeessa mukana olleiden tahojen työntekijöiden aktiivisuus ja yhteinen tekeminen lisääntyi sekä työaikana että omalla ajalla. Hankkeen aikana tehty omatoimisen liikunnan ja arjen aktiivisuuden -kampanjat motivoivat ja kannustivat henkilökuntaa osallistumaan ja tekemään. Iso osa mukana olleista henkilöistä, jotka eivät liikkuneet, saivat uutta motivaatiota sekä tietoa liikkumisesta.

Myös yhteistyö lisääntyi kunnan pilottitahojen kesken. Toimintoja ja tapahtumia yhdisteltiin, hyviä kokemuksia ja mallinnuksia tehtiin ja ideoita vaihdeltiin sekä toisia kannustettiin. Myös kunnan liikuntatoimi saatiin mukaan vahvemmin ja erilaisia uusia toimintoja tehtiin päivähoitoon ja kouluille erikseen. Myös olemassa olevista ryhmistä ja toimintoista tiedotettiin tarkemmin.

Työterveyshuolto oli myös tärkeä osa toimintaa. He saivat testien tulokset luvan antaneilta ja kutsuivat henkilöitä tarpeen mukaan työterveyshuoltoon. Näin ollen henkilö sai tarvittavaa apua tai tietoa omaan ter-

veyteen ja hyvinvointiin. Työterveyshuolto sai tiedotettua omista ryhmistä ja toiminnoista hanketahoille ja työterveyshuollon palvelut sekä henkilöt tulivat paremmin tutuiksi.

Liikkujan oman kunnan kartoitus tehtiin 1-2 kertaa vuodessa jokaisessa työyhteisössä. Testituloksista annettu henkilökohtainen palaute ja sen yhteydessä annettu liikuntaneuvonta olivat henkilöiden mielestä todella tärkeä kokonaisuus. Testiraporteista nähtiin oman kunnan kehittyminen, ja neuvonnan yhteydessä annetulla liikunta- ja ravintoneuvonnalla saatiin henkilölle oikeanlainen liikunta- ja ravintomalli. Testaus myös motivoi henkilöitä tekemään elämäntapamuutoksia omiin toimintoihin.

Jokaiselle työyhteisölle järjestettiin myös henkilökoh- taisen liikuntakyselyn perusteella ravintoluento, jossa asiantuntia kertoi muun muassa uudet ravintosuori- tukset ja lautasmallin sekä tärkeää tietoa ravinnosta.

Jokainen työyhteisö kokosi ohjausryhmän, teki vuosi- suunnitelman, lisäsi arkiliikuntaa työpäivään, työnteki- jät osallistuivat enemmän lasten ja oppilaiden kanssa liikkumaan sekä löysivät uusia tapoja toimia liikuntaa edistäen. Sekä lasten että aikuisten liikkumisen määrä saatiin jokaisella paikalla nostettua. Ilman hanketta näitä toimenpiteitä ei olisi tehty ainakaan lähivuosina!

## Liikunnan poikkihallinnollinen edistämi- nen

### Liikuntapalvelun ketju, LiPaKe -hanke

Liikuntaneuvontaa kehitettiin osana liikunnan palvelu- ketjua LiikUn koordinoimana Naantalissa ja Perusturva- kuntayhtymä Akselin jäsenkunnissa. Akselin jäsenkun- tia ovat Masku, Mynämäki ja Nousiainen. Liikuntaneu- vonnan kunnat ostivat LiikU:ta ja neuvojana työsken- telivät Sami Rantanen (31.8.2015 asti) ja Merike Ojala (1.9.2015 alkaen). Liikuntaneuvonnasta, osana liikun- nan palveluketjua, käytetään lyhennettä LiPaKe.

Liikuntaneuvonta nähdään Sosiaali- ja terveysministe- riön STM sekä OKM:n terveyttä ja hyvinvointia edis- tävissä linjauksissa yhtenä merkittävimmistä keinoista edistää kuntalaisten terveyttä ja hyvinvointia. LiPaKe on rakennettu ministeriöiden suositukset huomioi- den. Liikuntaneuvonnan työskentelee terveydenhuol- lon ammattilainen, joka mahdollistaa potilastietojär-jestelmien ja sähköisten asiakirjojen hyödyntämisen. Liikuntaneuvoja työskentelee vuoropäivinä kuntien terveyskeskuksissa.

Liikuntaneuvonta on asiakkaalle 12 kuukautta kestävä henkilökohtainen prosessi, jonka aikana häntä tuetaan omaksumaan säännöllinen liikunta ja terveyttä tukeva ravitseminen. Neuvonnan alkaessa asiakkaista kolman-

nes ilmoittaa, ettei liiku viikon aikana kymmentäkään minuuttia yhtäjaksoisesti. Suurella osalla asiakkaista on sairaalloista ylipainoa, ahdistuneisuutta ja merkittävä riski sairastua elintavoista johtuviin pitkäaikaissairauk- siin. Asiakkaista noin 45%:lla on joko diagnosoitu tyyppin 2 diabetes tai heikentynyt veren paastosokeri eli ns. pre-diabetes.

Liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden seurannan mukaan suurimmalla osalla asiakkaista subjektiivinen toiminta- kyky ja liikkumisen määrä ovat lisääntyneet neuvonta- prosessin aikana. Veren sokerin luokkamutoksia kir- jaamalla voidaan arvioida liikuntaneuvonnan kustannus- vaikuttavuutta kunnan terveydenhuollon kuluihin. La- boratoriokokeiden seurannassa liikuntaneuvonnan asi- akkailla on vuoden kestävä asiakkuuden aikana havait- tu lisäksi veren rasva-arvojen parantuneen.

Naantalissa ja Akseli-kunnissa vuonna 2015 liikuntaneu- vonnan aloitti 91 uutta kuntalaista. Kontrolliseurannas- sa kävi aloittaneiden lisäksi 74 asiakasta. Kontrollitapa- misten lisäksi liikuntaneuvoja kontaktoi asiakasta noin kerran kuukaudessa. Asiakkaat jotka olivat mukana liikuntaneuvonnan pienryhmäliikunnassa tapasivat lii- kuntaneuvojan kerran viikossa.

Liikuntaneuvontaan ohjaututtiin Naantalissa ja Akseli - kunnissa lääkärin tai hoitohenkilöstön lähetteen kautta. Kohderyhmä oli rajattu liikuntaneuvontaa eniten tarvit- seville. LiPaKe -hankkeen toteuttaminen on vaatinut vahvaa poikkihallinnollista työtä ja vastuunottamista kun- tien terveystoimijoilta sekä liikunta- ja vapaa- aikatoimilta. Kuntien johtavat lääkärit olivat avainase- massa liikuntaneuvontaan ohjautumisen onnistumisessa.

Liikunnan palveluketjuun onnistuttiin vuonna 2015 liit- tämään kunnissa toimivat yhdistykset, jotka tuottavat matalan kynnyksen harrastetoimintaa. Yhdistyksien toiminnan pariin siirtyminen on nivelvaihe, jossa vaaditiin saattaen vaihdon -periaatetta. Käytännössä tämä tarkoitti, että kunnan liikunnanohjaaja menee itse ryh- män kanssa ensimmäisillä kerroilla yhdistyksen toimin- taan.

Akseli-kuntien lääkäreille teetetyn kyselyn mukaan he kokivat liikuntaneuvontaan ohjautumisen olevan tärkeä osa potilashoitoa. Ohjautuminen koettiin helpoksi ja toiminta sai lääkäreiltä kiitosta.

LiPaKe -hanke on saanut KKI-ohjelmalta kehittämishan- ketukea. LiPaKe on KKI-ohjelman tukemista liikunta- neuvontahankkeista Suomen kärkihankkeiden joukossa. LiPaKe kutsuttiin valtakunnallisille liikuntalääkätieteiden-

päiville kertomaan toimivasta käytännön esimerkistä liikunnan integroimisessa osaksi kunnan perusterveydenhuoltoa.

Vuonna 2015 LiPaKe laajentui Kemiönsaarelle. Paimiossa, Sauvossa, Kaarinassa, Eurajoella, Huittisissa ja Loimaalla kuntajohto on tehnyt päätöksen liikuntaneuvonnan käyttösuunnitelman aloittamisesta. LiikU oli mukana kaikkien em. kuntien suunnittelussa ja tukemassa kuntia muun muassa koulutuksen toteuttamisessa ja liikuntaneuvonnan käytännön toteuttamisen järjestelyissä. LiikUn tavoitteena on liikuntaneuvonnan käyttöönotto Lounais-Suomen kaikissa kunnissa vuoteen 2020 mennessä.

### Terve Maakunta! -hanke

Satakunnassa alkoi vuonna 2015 Terve Maakunta! -hanke, joka pyrkii saamaan satakuntalaiset yhdistykset lisäämään harrastetoimintaa. Harrastetoiminta on tarkoitus linkittää osaksi kuntien liikunnan palveluketjuja. Satakunnassa ei vuonna 2015 ollut prosessinomaista liikuntaneuvontaa tarjolla yhdessäkään kunnassa. Terve Maakunta! -hankkeen tavoitteena on, että hankkeen myötä 50%:ssa satakuntalaisista kunnista alkaa liikuntaneuvonnan käyttösuunnitelman laadinta.

LiikU sai Terve Maakunta! -hankkeeseen mukaan kaikki alueellisesti merkittävät toimijat. Ohjausryhmän puheenjohtajana toimii UKK-instituutin johtaja, lääketieteen tohtori Tommi Vasankari. Ohjausryhmässä ovat edustettuina lisäksi Satakunnan sairaanhoitopiiri, Satakunnan maakuntaliitto, Lounais-Suomen aluehallintovirasto sekä Porin kaupungin perusturva. Yhdistyksien osalta edustettuina ovat Satakunnan yhteisötyön yhteisökeskus ja Noormarkun Nopsa.

Hanke alkoi lokakuussa 2015. Vuoden 2015 toimenpiteet keskittyivät hankkeesta tiedottamiseen, yhdistyksen harrastetoiminnan kartoitukseen sekä Eurajoen ja Huittisten liikunnan palveluketjujen rakentamiseen yhdessä kuntien liikunta- ja terveystoimen kanssa.

### Alueellinen hyvinvointikertomus

Terveystieteiden tutkimuskeskus on velvoittanut kuntia tekemään kunnan hyvinvointikertomuksen, joka hyväksytään valtuustokausittain. Hyvinvointikertomus on työ- ja seurantatyökalu kunnan terveyden ja hyvinvoinnin johtamisen ja edistämisen osalta. Vuonna 2015 lounais-suomalaisista kunnista vain noin 1/3 oli tehnyt hyvinvointikertomuksen. Kuntien toiveesta Lounais-Suomen aluehallintovirasto teki alueellisen hyvinvointikertomuksen (HVK). Alueellinen HVK on tehty kunnille pohjaksi helpottamaan kunnan oman HVK:n laadintaa.

LiikU kutsuttiin mukaan alueellisen HVK:n työstöön. LiikUn päätavoitteina oli saada mukaan liikunnan indikaattoreita, jotka kuvaavat kuntalaisten terveyden ja hyvinvoinnin tilaa. Lisäksi ohjeistukseen kirjattiin nk. hyvät käytännöt, joita AVI suosittelee kunnille käyttöönotettavaksi. Tästä esimerkkinä Liikunnan Palveluketjun käyttöönotto.

AVI julkaisi alueellisen Hyvinvointikertomuksen helmikuussa 2015, jonka jälkeen aloitettiin sen jalkautus kuntiin. Varsinais-Suomessa terveydenhuollon järjestämissuunnitelmasta vastaava kuntajohtajakokous päätti perustaa terveyden ja hyvinvoinnin alatyöryhmän, HyTe-ryhmän. Ryhmään kutsuttiin kuntien edustajien, Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin ja AVIn lisäksi LiikU, ainoana ryhmän järjestöedustajana. HyTe -ryhmä esittää kuntajohtajakokoukselle terveyttä ja hyvinvointia edistävät mallit terveydenhuollon maakunnallista järjestämissuunnitelmaa varten.

Alueellinen hyvinvointikertomus ja HyTe-ryhmä ovat LiikUlle tärkeitä foorumeita edistää liikunnan asemaa kuntien päätöksen teossa ja terveydenhuollossa.

### Liikkujan Apteekki

Liikkujan Apteekki on Suomen Apteekkariliiton, Hengitysliiton, KKI -ohjelman ja liikunnan aluejärjestöjen toteuttama ohjelma. Tavoitteena on edistää liikunnan puheeksi ottoa osana apteekkien asiakaspalvelua. Vuonna 2012 LiikUn alueella kehitetty toimintamalli on levinnyt Suomessa jo 137 apteekkiin. Vuonna 2015 Liikkujan Apteekkien henkilöstölle toteutettiin koulutuksia kuten Liikunta osaksi arkea -koulutus. Apteekkeja linkitettiin osaksi kuntien Liikunnan Palveluketjuja ja puheeksi ottoa tuettiin liikuntaan ja ravitsemukseen tuotetun materiaalin avulla yhteistyössä KKI-ohjelman kanssa. Liikunnan aluejärjestöjen alueista Liikkujan Apteekkeja vuonna 2015 oli eniten LiikUn alueella (20 kpl).

Vuonna 2015 LiikU toteutti yhdessä apteekkien kanssa muun muassa Liikunta osana arkea -koulutuksen, apteekkien teema- ja tapahtumapäiviä sekä kehonkoostumusmittauksia. Apteekkien teema- ja tapahtumapäivien osalta LiikU auttoi apteekkeja kokoamaan verkostoa. Päivien aikana apteekkeissa oli mukana muun muassa kuntien liikuntatoimen liikunnanohjaajia kertomassa kunnan liikuntamahdollisuuksista, kansanterveysjärjestöjen potilasyhdistyksiä kertomassa liikunnan vaikutuksista esimerkiksi keuhkohtaumatautiin ja mittaamassa muun muassa verenpainetta tai keuhkojen tilavuutta PEF -mittauksien avulla.

Liikkujan Apteekki on nostettu esimerkiksi terveyttä ja hyvinvointia edistävästä toimintamallista myös STM:n ja



OKM:n Muutosta Liikkeellä 2020! -linjauksissa. Vuonna 2015 LiikUn tavoitteena oli linkittää Liikkujan Apteekki -toiminta osaksi kunnan Liikunnan Palveluketjua, jotta se ei jäisi irralliseksi toiminnaksi kunnan muusta toiminnasta.



*Arki- ja hyötyliikunnan edistäminen on tärkeä tehtävä yhteiskunnassamme, jossa modernin elämämme haasteita ovat liikunnallinen passiivisuus ja liiallinen istuminen.*

### Arki- ja hyötyliikunnan edistäminen

Olemme edistäneet arki- ja hyötyliikuntaa eri yhteyksissä laajasti. Valon kanssa yhteistyössä markkinoimme työyhteisöille Aktiivinen arki -työpajaa, jossa arjen aktiivisuutta edistetään työpajan tuotosten kanssa. Näitä työpajoja pidettiin neljä. Opiskelijaliikunnan kehittämishankkeessa, Into-hankkeessa, LiikU on pyrkinyt tuomaan näitä arjen valintoja ja istumisen vähentämistä esille. Tätä sanomaa on tuotu esille uutiskirjeissä ja muissa tiedotteissa medially.

### Liikkuva maakunta – hanke

Syksyllä käynnistyi Liikkuva maakunta -hanke, joka on Varsinais-Suomen liiton ja mukaan lähtevien kuntien rahoittama.

Hankkeen tärkeänä tavoitteena on saada mahdollisimman moni taho kiinnittämään huomiota arkeensa ja lisäämään liikettä. Käytännön toimenpiteinä ja keinoina olemme kutsuneet mukaan muun muassa kaikki kunnan, koulujen, seurojen, yhdistysten, työyhteisöjen, kulttuurialan, asukasyhdistysten ja eläkeläisjärjestöjen toimijat.

- Kokeilemalla – ei pelkästään suunnittelemalla – löytää uusia tapoja tehdä yhteistyötä asukkaiden liikuttamiseksi
- Toteuttaa pieniä ja isoja tapahtumia, arjessa tapahtuvia asioita, viestintää, kisailuja, retkiä, vanhusten ulkoiluttamista, infohetkiä - rajana mielikuvitus
- Hyödyntää paikallinen ja valtakunnallinen media, sosiaalinen media ja erilaiset sisäiset viestintäverkot
- Oppia uusiakin tapoja, tehdä asioita nopeasti käytännössä – yhdessä – innostavasti

Vuoden loppuun mennessä 14 kuntaa oli ilmoittanut olevansa mukana toiminnassa. Kunnat ovat: Kaarina, Kemiönsaari, Koski, Kustavi, Lieto, Masku, Mynämäki, Naantali, Nousiainen, Paimio, Raisio, Rusko, Sauvo ja Turku. Kunnissa on perustettu omia työryhmiä, jotka ovat lähteneet suunnittelemaan ja toteuttamaan toimenpiteitä tavoitteen saavuttamiseksi. Hanke kestää vuoden 2016 loppuun.

### Työryhmät

#### Valtakunnalliset ryhmät

Matka hyvään kuntoon -kiertueen suunnitteluryhmä  
Jukka Läärä  
Liikkujan Apteekki -ohjausryhmä Tino-Taneli Tantt  
Liikuntaneuvonnan valtakunnallinen foorumi  
Tino-Taneli Tantt

#### Maakunnalliset ryhmät

Yhteistoiminta-alueen työryhmä, lisää liikettä nuorille ja aikuisille Jukka Läärä ja Tino-Taneli Tantt  
Opiskelijaliikunnan kehittämishanke, Into-ohjausryhmä Jukka Läärä  
STM:n Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämishanke, Kaste, alueellinen ohjausryhmä Jukka Läärä  
LiPaKe-ohjausryhmä Tino-Taneli Tantt ja Jukka Läärä  
Lisää Virtaa työvuosiin-ohjausryhmä Tino-Taneli Tantt ja Juha Koskelo  
AVIn Alueellinen hyvinvointikertomus -työryhmä Tino-Taneli Tantt  
Liikkuva Huittinen KKI-toiminnan ohjausryhmä Juha Koskelo  
Satakunnan Järjestöyhteistyöryhmä JYTRY, Strategias-ta käytäntöön asiantuntijaryhmä, vastuualue liikunta, Juha Koskelo

### Oto-toimijat/Kouluttajat

Alanen Jorma, Aro Minna, Hero Mali, Hillgren Marika, Jortikka Jenni, Ketola Hannu, Kivelä Harri, Koskela Raimo, Koskinen Sofia, Mannila Minna, Mäkeläinen Leena, Ojala Merike, Valkama Mika ja Vuorsola Suv.

# Urheilutoiminta

## Seuratoiminta

LiikUn alueella on yli 1 000 liikunta- ja urheiluseuraa 47 kunnan alueella. LiikUn jäsenenä on 231 liikunta- ja urheiluseuraa. LiikU palvelee ja auttaa kaikkia alueen seuroja, mutta jäsen seurat saavat seuraavia jäsenpalveluja:

- koulutusseteleitä, 40 € arvosta, jotka voi käyttää LiikUn järjestämissä koulutuksissa.
- mahdollisuuden palkita ansioituneita seuratyöntekijöitä LiikUn ansiomerkeillä.
- jäsenpostin, jossa kerrotaan kulloinkin ajankohtaisista asioista, kuten koulutuksista, tapahtumista, ja apurahoista.
- tilaisuuden vaikuttaa alueen asioihin ja saada tuoretta tietoa LiikUn vuosikokouksissa.
- etulyöntiaseman erilaisissa hankkeissa; osa hankkeista kohdistuu vain jäsenseuroihin ja kaikkia koskevista asioista jäsen seurat saavat tiedon ensimmäisinä.

## Seuran hyvän hallinnon tukeminen

Suomalaisessa urheiluseurajärjestelmässä puhutaan kolmen kehän seuratoiminnasta (oheinen kuva). LiikUn urheilutoiminnan yksikön seuratoiminta keskittyy kehä 2:n palveluihin. Vuonna 2015 LiikU auttoi seuroja hyvän hallinnon tukemisessa järjestämällä seurajohdon koulutuksia, seurakäyntejä ja seurojen kehittämisprosesseja. Valo on yhdessä aluejärjestöjen kanssa tuottanut kaikkien lajien seuratoimijoille koulutusmahdollisuuksia, jotka auttavat kehittämään seuran toimintaa. LiikU toteutti seuraavia koulutussisältöjä seuroille joko avoimina, kuntien tai lajiliittojen tilaamina tai seurojen kehitysprosesseihin kuuluvina. Kuten, Hyvän seuran hallinto, Hyvän seuran verotus, Hyvän seuran viestintä, Yhteisöllisyys ja ihmisten johtaminen hyvässä seurassa sekä Urheilun johtaminen hyvässä seurassa -koulutuskokonaisuudet.



## Verkostotyö ja vuorovaikutus seurojen päätoimisten kanssa

LiikUn alueen seuroissa on tällä hetkellä lähes 200 päätoimista tai osa-aikaista palkattua seuratoimijaa, jotka auttavat seurojensa vapaaehtoisia toteuttamaan ja kehittämään seuransa toimintaa. LiikU järjesti toimintavuonna näiden päätoimisten verkostotapaamisia, joissa oli jokin teema. Näiden tapaamisten yksi tärkeä tavoite on saada päätoimiset tutustumaan toisiinsa, kokemusten vaihtaminen ja oman jaksamisen lisääminen. Lisäksi päätoimisille järjestettiin koulutustapahtumia. Uutena palvelutoimintana aloitettiin Rauman SalBan kanssa tutortoiminta seuran palkkaaman seuratyöntekijän kanssa. Mukana oli myös Suomen Salibandyliiton Länsirannikon alue. Tästä palvelusta saatiin niin hyvät kokemukset, että sitä tullaan laajentamaan tulevina vuosina OKM:n seuratuena yhtenä lisäpalveluna.

## Lajiliittoyhteistyön lisääminen

LiikUn hallituksen nimeämä seuratoiminnan kehittämisryhmän tehtävänä oli lajiliitto ja seuratoiminnan yhteistyön lisääminen. Toimintatapana oli, että ryhmän jäsenet toivat jonkin oman hankkeen tai hyvän mallin ryhmälle tiedoksi ja pohdittavaksi. Samalla mietittiin miten tämän asian kukin veisi oman lajinsa seuroihin. Työryhmässä käytiin läpi seuraavia kokonaisuuksia:

- Suomen Jääkiekkoliiton seurajohtaja -koulutus
- SalBan päätoimisen tutortoiminta
- Turun voimisteluluolosuhteiden kehittäminen
- Yleisurheilun Turun alueen valmentajien tutortoiminnan tukeminen
- Suomen Palloliiton seurojen laatu järjestelmä - ohjelma
- Salon seuraparlamentin perustaminen
- Pesäpallon Ihmismetsästäys -koulutus

Lajiliittoyhteistyöhön on kuulunut jo usean vuoden ajan Sinettiseuratoiminnan kehittäminen. Vuoden 2015 aikana Valon, lajiliittojen ja aluejärjestöjen kanssa uusittiin Sinettikriteerit. Uudistetut Sinettiseurakriteerit pohjautuvat lasten ja nuorten urheilusta tehtyihin selvityksiin. Selvitykset valmistuivat yhteistyössä Kilpa- ja huippu-urheilututkimuskeskuksen (KIHU), Olympiakomitean (OK), Paralympiakomitean, Valon sekä suuren joukon eri alan asiantuntijoiden kanssa.

Uusituissa kriteereissä lasten ja nuorten urheilun lisäksi huomioidaan urheiluseurantoiminta, ympäristön vaatimukset sekä kilpailamisen ja harrasturheilun näkökulma. LiikU oli auditoimassa yhdessä lajiliitosten kanssa yhdeksää eri seuraa. LiikU oli myös mukana toteuttamassa uutta Kasva Urheilijaksi -ohjelmaa eri tavoin. Kuten, taitovalmiustestistön koulutusta ja markkinointia, luentoja ja tietoisuuksia aiheesta seuratilaisuuksissa ja viestittämistä uutiskirjeissä sekä erilaisen esitteiden ja materiaalin jakoa.

### **Kuntayhteistyöllä osaamisen lisääminen**

LiikU on tehnyt viime vuosina valtakunnallisestikin merkittävää yhteistyötä kuntien kanssa maksuttomien koulutusten järjestämiseksi seuroille. Kuntien liikunta- toimet ovat huomanneet, että seuratoimijoiden osaamisen lisäämisellä on liikuntaolosuhteiden parantamisen jälkeen merkittävin toimenpide seurojen kehittämiseksi. Toimintatavaksi on muodostunut, että kootaan lähellä olevia kuntaryppäitä yhteen ja suunnitellaan heidän kanssaan sopivia koulutuksia sen alueen seuroille. Näin saadaan tarpeeksi koulutuksiin osanottajia ja kustannukset pysyvät kohtuullisina.

Laajimmin tätä mallia toteutetaan Turun alueen 11 kunnan kesken ja tämän lisäksi sitä on toteutettu Rauman, Euran, Eurajoen ja Pyhärannan kunnissa, Pohjois-Satakunnassa, Huittisten alueella sekä Porin naapurikunnissa. Näiden lisäksi yksittäiset kunnat tilaavat LiikU:ta sopivia koulutuksia omille kohderyhmilleen.

### **Seuratukiprosessin toteuttaminen**

OKM:n Seuratuki-hakemukset, ohjeistukset, sparrukset ja koulutusten järjestämiset ovat vuosi vuodelta lisääntyneet LiikUn urheiluyksikön toiminnassa. Vuonna 2015 Seuratukea sai LiikUn alueella 60 seuraa yhteensä hieman yli 600.000 euroa. Myönnettyjen avustusten suuruus vaihteli 1 500 eurosta 30 000 euroon. Avustukset myönnettiin veikkausvoittovaroista.

Seuratuella edistetään liikunnallisen elämäntavan omaksumista ohjatussa seuratoiminnassa. Painopisteenä on lasten ja nuorten liikunta sekä perheliikunta. Seuratuen avulla harrastamismaksut on tarkoitus pitää kohtuullisina, ja harrastamisen hinta lasten ja nuorten liikunnassa ei saa ylittää 50 euroa kuukaudessa. LiikUn alueelta uutta palkkaustukea sai viisi seuraa. Valtakunnallisesti tukea saaneista hankkeista on useampi vuotisia jatkohankkeita 213, toiminnallisia uusia kehittämishankkeita 149 ja palkkausta sisältäviä uusia hankkeita 46. Seuratukihakemuksia tuli ministeriölle kaikkiaan 981.

Vuoden 2015 lopussa avattiin vuoden 2016 Seuratuen haku ja se työllisti LiikUa monellakin tapaa. Haku tehtiin Seuraverkko.fi -palvelun kautta sähköisesti ja uuden ohjelmiston opastaminen ja käyttö toisaalta helppotti hakua, mutta myös vaikeutti niitä seuroja, jotka eivät olleet tottuneet sähköiseen hakupalveluun.

### **Muut toiminnot**

Seurakehittäjä Tapio Saarni on ollut mukana Terve Maakunta! -hankkeessa paikallistason koordinaattorina. Lisäksi Saarni on ollut mukana myös Satakunnan Järjestöryhmän (Jytryn) toiminnassa. Yhteistyötä tehtiin myös Sokos Hotelli Vaakunan kanssa järjestämällä yhteisiä Sportti-info -tilaisuuksia urheiluseuroille.

### **Urheilijan ja valmentajan polun tukitoimet**

LiikUn urheilutoiminnan yksikön keskeisiä tehtäviä oli pyrkiä edistämään yhdessä muiden paikallistoimijoiden kanssa valintavaiheessa olevien urheilijoiden ja heidän tukiverkkonsa valmistautumista kohti kilpaurheilumestystä. Tärkeimmät kumppanit tässä alueellisessa verkostossa ja valintavaiheen tukityössä olivat urheiluakatemit, lajiliitot ja niiden alueorganisaatiot, kunnat ja kaupungit, seurat ja niissä toimivat valmentajat ja tietenkin nuoret urheilijat. Valtakunnallisina yhteistyötahoina toimivat muun muassa OK, Valo, KiHu, urheiluoipistot, liikuntalääketieteen keskuskeskukset ja valmentajien palveluorganisaatiot.

Vuonna 2014 julkaistiin valtakunnallinen Urheilijan Polun valintavaiheen asiantuntijatyö, jonka tuloksia ja johtopäätöksiä jalkautettiin LiikUn toimesta vuoden 2015 aikana. LiikUn erityisiin painopisteisiin kuuluivat:

- valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen toteuttaminen
- Urheiluakatemiatoiminta
- valtakunnallinen urheiluverkostotyö
- seuroissa toimivien valmennuksen ammattilaisten tukeminen
- vaikuttaminen ja viestintä urheilutoiminnan alueelta
- Respect - kiittämisen kulttuurin edistäminen

### **Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen toteuttaminen**

Aluejärjestöjen valmentaja- ja ohjaajakoulutus (VOK) on tarkoitettu aloitteleville tai vähän valmennuskokemusta omaaville seuravalmentajille. Koulutuskokonaisuuksia sisältää 12 sisältöä, joiden yhteenlaskettu kesto oppimistehtävien kanssa on 50 tuntia. Koulutuksen avulla lisääntynyt osaaminen näkyy laadukkaana valmennuksena, lisääntyneenä lajien välisenä vuoropuheluna ja hyvänä harjoitteluna. VOK -koulutuksia toteutetaan yhteistyössä kuntien ja seurojen kanssa. LiikU toteutti VOK -koulutuksia seuroille ja kunnille tilausten pohjalta. Lisäksi järjestettiin valtakunnallinen VOK -Superviikonloppu Porissa ja Turussa keväällä ja syksyllä 2015.

Kokeneemmille valmentajille järjestettiin täydennyskoulutusta eri teemoilla, kuten valmennus, johtaminen, urheilijan terveys, vammojen ennaltaehkäisy. Näiden koulutusten toteuttamisessa tehtiin tiivistä yhteistyötä muun muassa Suomen Valmentajat ry:n ja sairaala NEO:n kanssa.

## Urheiluakatemiatoimintaan ja urheilun verkostotyöhön osallistuminen

Urheiluakatemiaverkosto on urheilijan polun perustukiratkaisu, jonka kautta urheilu ja opiskelu yhdistyvät ja urheilijalle on tarjolla osaava valmennus helposti saatavilla olevissa olosuhteissa. Urheiluakatemiaverkoston toimintatapa on osaamista lisäävä ja yhteistyöhön ohjaava. Lounaisella alueella toimii kaksi akatemiaa, Turun Seudun Urheiluakatemia (TSUA) ja Satakunnan urheiluakatemia (SSA). Vuonna 2015 LiikUlla oli yhteistyösopimus SSA:n koordinoitipalveluiden toteuttamisesta. LiikU kehittämisspäällikkö Jukka Pelkonen toimi tässä tehtävässä vastaten muun muassa akatemian tukipalveluiden organisoimisesta, seura- ja oppilaitoskumppanuuksista sekä valtakunnallisen huippu-urheiluverkoston toimenpiteiden jalkauttamisesta yhteistyössä SSA:n valmennuspäällikön Jari Mäkelän kanssa. Koordinointisopimus jatkuu vuonna 2016. TSUA:n kanssa tehdään yhteistyötä muun muassa valmentajaverkoston ja seutukunnallisen urheilun kehittämistyön osalta. Lisäksi aluejohtaja Jari Haapanen kuuluu akatemian johtoryhmään ja akatemian koordinaattori Mika Korpela osallistuu LiikUn toimistopalavereihin. Valtakunnallisella tasolla toimii useita verkostoja, joiden toimintaan LiikU osallistui aktiivisella panoksella, muun muassa huippu-urheiluverkosto, urheiluakatemiaverkosto ja seurakehittäjäverkosto. LiikUn edustajina toimivat Jukka Pelkonen ja Tapio Saarni.

## Valmentajuuden ja valmennusosaamisen lisääminen

LiikU huolehti alueellaan kaikille lajeille soveltuvasta valmentajien täydennyskoulutuksesta. Toimintaa toteutettiin koulutuksen, asiantuntijapalveluiden ja erilaisten yhteistyöverkostojen avulla. LiikU pyrki välittämään ajankohtaista tietoa valmentajien tueksi muun muassa keräämällä maakunnallisia urheilun asiantuntijaverkostoja. Lisäksi LiikU järjesti useita koulutustilaisuuksia ja seminaareja valmentajille. Näiden tilaisuuksien iso tavoite oli antaa valmentajille hyvin toimivia käytännön esimerkkejä valmennustoimintaan liittyen, lisätä lajien ja valmentajien välistä yhteistyötä ja vuorovaikutusta, tehostaa monipuolista harjoittelua ja nostaa esille valmennukseen liittyviä ajankohtaisia asioita. LiikUn kumppanina toimivat muun muassa lajiliittojen alueelliset yksiköt sekä Suomen Valmentajat ry.

LiikUlla toimi lisäksi alueellinen Urheilijan Polku -työryhmä, joka oli koottu seurojen ja lajiliittojen urheilutoiminnan asiantuntijoista. Ryhmän tehtävänä oli edistää yllä mainittuja valmennustoimintaan liittyviä tavoitteita. Ryhmän puheenjohtajana toimi LiikUn hallituksen jäsen Markku Gardin.

## Seuroissa toimivien ammattilaisten tukeminen, valmennuspäällikköverkosto

Seuratoiminnassa olevien päätoimisten valmennus- ja junioripäällikköiden sekä valmentajien määrä on kasvanut viime vuosien aikana merkittävästi. Kyseisten henkilöiden avulla urheiluseurojen toiminta on kehittynyt

yhä ammattimaisempaan suuntaan ja laatu harjoituksissa sekä valmennustoiminnan organisoimisessa on parantunut näissä seuroissa. LiikU on käynnistänyt yhdessä seurojen päätoimisten valmennuspäällikköiden ja valmentajien kanssa paikallisen verkoston, joka pyrkii edistämään maakunnallisesti valmentajien asemaa, arvostusta, verkostoitumista ja osaamista. Verkosto koontui Satakunnassa toimintavuoden aikana viisi kertaa ja lisäksi verkoston jäsenille järjestettiin kaksi erillistä koulutustilaisuutta valmentamiseen ja johtamiseen liittyen. Varsinais-Suomessa valmentajaverkostotyötä toteutettiin yhteistyössä TSUA:n kanssa. Päätoimiselle valmentajaverkostolle järjestettiin keväällä koulutus- ja suunnittelutilaisuus, jossa sovittiin verkostotyön yhteisistä toimintatavoista ja sisällöstä. Syksyllä verkosto koontui toistamiseen uudella teemalla.

## Vaikuttamista ja viestintää urheilutoiminnan alueelta

LiikU viesti urheilu- ja seuratoimintaa koskevista ajankohtaisista asioista oman uutiskirjeen välityksellä. Uutiskirje ilmestyi jäsenrekisterissä oleville seuratoimijoille kuusi kertaa vuodessa. Uutiskirje sisälsi tietoa ajankohtaisista seuroista koskevista teemoista, koulutuksista ja tuista. Lisäksi jokaisessa numerossa esiteltiin alueen päätoimista seurahenkilöstöä, nostettiin esille onnistuneita seuratoiminnan malleja ja markkinoitiin tulevia tapahtumia. Uutiskirjeiden lisäksi koulutuksia ja tapahtumia markkinoitiin LiikUn nettisivuilla ja suorilla sähköpostilähetyksillä.

## Respect -palkitseminen

LiikUn järjestämät urheilugaalat Porissa ja Turussa olivat merkittävimmät maakunnalliset liikunnan ja urheilun palkitsemistapahtumat Lounais-Suomessa. Maakunnallisten Urheilugaalojen tavoitteena on kehittää kiitoskulttuuria urheilussa ja nostaa satakuntalaisen ja varsinaissuomalaisen urheilun arvoa ja arvostusta. Viihteellisten iltojen aikana palkittiin muun muassa maakuntien parhaat urheilijat ja kuntien nimeämät seuratyöntekijät valtakunnallisen gaalan hengessä. Tapahtumiin osallistui lähes 900 urheiluvaikuttajaa, huippu-urheilijoita, taustahahmoja ja nuoria nousevia kykyjä. Gaalat toteutettiin yhteistyössä Porin, Rauman ja Turun Urheilutoimittajien kerhojen kanssa. Merkittäviä gaalakumppaneita olivat lisäksi Porin ja Turun kaupungit, Satakuntaliitto, Varsinais-Suomen liitto, Veikkaus sekä lukuisat maakunnalliset yrityskumppanit.

## Työryhmät

Tapio Saarni oli myös mukana Rauman seuraparlamentin toiminnassa ja kokouksissa. Erityisesti parlamentti paneutui vuoden aikana seurojen ja koulujen yhteistyöhön.

## Kouluttajat

Anttila Rainer, Ekman Kari, Koivuniemi Jouni, Mikola Miika, Munkki Teuvo, Salme Pihlajamaa, Pohjavirta Raija, Tuominen Kari, Tyrkkö Mika, Virtanen Martti O., Ulvinen Maria, Toivonen Karita ja Koskelo Juha.



## Toimistot ja toimihenkilöt

LiikUn toimistoissa osoitteissa Yliopistonkatu 31, Turku ja Liisankatu 11, Pori, toimivat 31.12.2015 alla olevat lajiliittojen tai niiden alueyksiköiden tai muiden liikuntajärjestöjen vakinaiset toimihenkilöt.

Heli Pennanen oli 30.6.asti. Lisäksi toimistoissa on työskennellyt lyhytaikaisia työntekijöitä sekä eri oppilaitosten harjoittelijoita ja työharjoittelijoita LiikUn ja muiden järjestöjen tehtävissä.

### Pori

Ojala Eija Suomen Voimisteluliitto ry

### Turku

Lehtonen Vesa Suomen Jääkiekkoliitto ry  
Suutala Heikki Suomen Jääkiekkoliitto ry  
Paalasmaa Lauri Suomen Luisteluliitto ry  
Jäppilä Mari Suomen Palloliiton Turun piiri ry  
Kattelus Sami Suomen Palloliiton Turun piiri ry  
Koivuniemi Jouni Suomen Palloliitto Turun piiri ry  
Mäki Vesa Suomen Palloliiton Turun piiri ry  
Nummijoki Tommi Suomen Palloliiton Turun piiri ry  
Koivisto Tiina Suomen Salibandyliitto ry  
Lyytikkä Hannele Suomen Voimisteluliitto ry  
Murtonen Satu Suomen Voimisteluliitto ry  
Kampila Kimmo TUL:n Varsinais-Suomen piiri ry

Mikola Satu Varsinais-Suomen Pesis ry  
Mikola Mika Varsinais-Suomen Pesis ry  
Pennanen Heli Varsinais-Suomen Pesis ry  
Oksanen Juha Varsinais-Suomen Yleisurheilu ry  
Pennanen Virpi Soveltava Liikunta ry  
Taulu Anne Soveltava Liikunta ry  
Ailanto Pirjo Suomen Selkäliitto ry

## LiikUn henkilöstö 2015



## LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY

## TILINPÄÄTÖS 2015

VAR SINAINEN TOIMINTA	Tilinpäätös 1.1.-31.12.2015	BUDJETTI 1.1.- 31.12.2015	Tilinpäätös 1.1.-31.12.2014
<b>TUOTOT</b>			
osanottomaksut	777260,41	753400	752456,54
pääsylipputulot	0	0	0
muut tuotot	188182,94	178000	177643,38
<b>TUOTOT YHTEENSÄ</b>	<b>965.443,35</b>	<b>931400</b>	<b>930099,92</b>
<b>KULUT</b>			
palkat	666104,83	733150	716197,39
henkilöstösivukulut	181309,48	156400	185520,32
henkilöstökulut yhteensä	847414,31	889550	900171,17
vuokra- ja vastikekulut	249602,28	289900	242015,10
Poistot	1094,73	0	1459,65
<b>Muut kulut</b>			
ostopalvelut	534546,01	350500	386562,84
matka- ja majoituskulut	64807,71	60400	80556,73
materiaalikulut	62137,60	67150	91360,20
muut toimintakulut	155596,79	129700	155682,80
<b>muut kulut yhteensä</b>	<b>817088,11</b>	<b>607750</b>	<b>714162,57</b>
<b>KULUT YHTEENSÄ</b>	<b>1915199,43</b>	<b>1787200</b>	<b>1857809,03</b>
<b>Varsinaisen toiminnan kuluja jäämä</b>	<b>-949756,08</b>	<b>-855800</b>	<b>-927709,11</b>
<b>Varainhankinta</b>			
Varainhankinnan tuotot	111020,57	106500	123897,20
Varainhankinnan kulut	18268,41	22700	27657,30
Varainhankinta yhteensä	92752,16	83800	96239,90
Sijoitustuotot	0,39	3000	376,59
Rahoituskulut	2585,87		0
Avustustuotot	871538,71	769000	839093,79
Varausten muutos			
<b>Tilikauden tulos ali-/ylijäämä</b>	<b>11949,31</b>	<b>0</b>	<b>6455,11</b>
<b>Tulot yhteensä</b>	<b>1948003,02</b>	<b>1809900</b>	<b>1893467,44</b>
<b>Kulut yhteensä</b>	<b>1936053,71</b>	<b>1809900</b>	<b>1887012,33</b>

LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY		TASE 31.12.2015
VASTAAVAA	31.12.2015	31.12.2014
PYSYVÄT VASTAAVAT		
AINEELLISET HYÖDYKKEET		
KONEET JA KALUSTO	3284,21	4378,94
OSAKKEET JA OSUUDET		
Osakkeet ja osuudet	9127,92	9127,92
PYSYVÄT VASTAAVAT	12412,13	13506,86
VAIHTUVAT VASTAAVAT		
LYHYTAIKAISET SAAMISET		
MUUT SAAMISET		
Ennakkomaksut		
Muut Saamiset	12047,24	21476,58
SIIRTOSAAMISET	69459,42	11462,48
LYHYTAIKAISET SAAMISET	81506,66	32939,06
RAHAT JA PANKKISAAMISET	387824,92	451571,59
Vaihtuvat vastaavat	469331,58	484510,65
VASTAAVAA	481743,71	498017,51
VASTATTAVAA		
OMA PÄÄOMA		
Edellisten vuosien ylijäämä	262297,75	255842,64
Tilikauden ali-/ylijäämä	11949,31	6455,11
OMA PÄÄOMA	274247,06	262297,75
VIERAS PÄÄOMA		
SAADUT ENNAKOT	45574,76	100007,00
LYHYTAIKAINEN		
Lakis.vak.velka		
Muut lyhytaikaiset velat	17141,77	17149,32
SIIRTOVELAT		
Muut siirtovelat		
Siirtovelat	144780,12	118563,44
LYHYTAIKAINEN	207496,65	235719,76
VASTATTAVAA	481743,71	498017,51



## TILINTARKASTUSKERTOMUS

### Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu r.y.:n jäsenille

Olemme tilintarkastaneet Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu r.y.:n kirjanpidon, tilinpäätöksen, toimintakertomuksen ja hallinnon tilikaudelta 1.1.-31.12.2015. Tilinpäätös sisältää taseen, tuloslaskelman ja liitetiedot.

### Hallituksen vastuu

Hallitus vastaa tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen laatimisesta ja siitä, että ne antavat oikeat ja riittävät tiedot Suomessa voimassa olevien tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen laatimista koskevien säännösten mukaisesti. Hallituksen on huolehdittava siitä, että yhdistyksen kirjanpito on lainmukainen ja varainhoito on luotettavalla tavalla järjestetty.

### Tilintarkastajan velvollisuudet

Velvollisuutenamme on antaa suorittamamme tilintarkastuksen perusteella lausunto tilinpäätöksestä ja toimintakertomuksesta. Tilintarkastuslaki edellyttää, että noudatamme ammattieettisiä periaatteita. Olemme suorittaneet tilintarkastuksen Suomessa noudatettavan hyvän tilintarkastustavan mukaisesti. Hyvä tilintarkastustapa edellyttää, että suunnittelemme ja suoritamme tilintarkastuksen hankkiaksemme kohtuullisen varmuuden siitä, onko tilinpäätöksessä tai toimintakertomuksessa olennaista virheellisyttä, ja siitä ovatko hallituksen jäsenet syyllistyneet tekoon tai laiminlyöntiin, josta saattaa seurata vahingonkorvausvelvollisuus yhdistystä kohtaan, taikka rikkoneet yhdistyslakia tai yhdistyksen sääntöjä.

Tilintarkastukseen kuuluu toimenpiteitä tilintarkastusevidenssin hankkimiseksi tilinpäätökseen ja toimintakertomukseen sisältyvistä luvuista ja niissä esitettävistä muista tiedoista. Toimenpiteiden valinta perustuu tilintarkastajan harkintaan, johon kuuluu väärinkäytöksestä tai virheestä johtuvan olennaisen virheellisyyden riskien arvioiminen. Näitä riskejä arvioidessaan tilintarkastaja ottaa huomioon sisäisen valvonnan, joka on yhdistyksessä merkityksellistä oikeat ja riittävät tiedot antavan tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen laatimisen kannalta. Tilintarkastaja arvioi sisäistä valvontaa pystyäkseen suunnittelemaan olosuhteisiin nähden asianmukaiset tilintarkastustoimenpiteet mutta ei siinä tarkoituksessa, että hän antaisi lausunnon yhdistyksen sisäisen valvonnan tehokkuudesta. Tilintarkastukseen kuuluu myös sovellettujen tilinpäätöksen laatimisperiaatteiden asianmukaisuuden, toimivan johdon tekemien kirjanpidollisten arvioiden kohtuullisuuden sekä tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen yleisen esittämistavan arvioiminen.

Käsityksemme mukaan olemme hankkineet lausuntonne perustaksi tarpeellisen määrän tarkoitukseen soveltuvaa tilintarkastusevidenssiä.

### Lausunto

Lausuntonamme esitämme, että tilinpäätös ja toimintakertomus antavat Suomessa voimassa olevien tilinpäätöksen ja toimintakertomuksen laatimista koskevien säännösten mukaisesti oikeat ja riittävät tiedot yhdistyksen toiminnan tuloksesta ja taloudellisesta asemasta. Toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen tiedot ovat ristiriidattomia.

Turussa 23. maaliskuuta 2016



Olavi Ala-Nissilä  
KHT



Veikko Kokkonen  
HTM

## Tilastot: lasten ja nuorten liikuttajakoulutukset ja tapahtumat

Koulutukset ja tilaisuudet	Tilaisuudet	Osallistujat
Havainnoista liikkeeksi - Lasten motoristen taitojen havainnointi	3	63
Liikkuva varhaiskasvatus	6	127
Liikuntaa pienissä tiloissa	3	45
Liikuntaleikkikoulu ohjaajakoulutus	2	30
Nassikkapaini	1	23
Pallotellen	2	36
Päivähoidon liikunta - varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset käytäntöön	1	18
Seikkailuliikunta	4	51
Sherborne peruskoulutus	1	11
Liikettä pihaleikkeihin	1	17
Lastentanssin avaimet	1	22
Vekara vipellys - liikuntaa alle 3-vuotiaille	3	48
<b>Yhteensä</b>	<b>28</b>	<b>491</b>
Kouluttajatilaisuudet	Tilaisuudet	Osallistujat
Valtakunnalliset mentori kouluttajakoulutukset	1	6
Muut kouluttaja- ja mentoritilaisuudet	2	28
<b>Yhteensä</b>	<b>3</b>	<b>34</b>
Seminaarit	Tilaisuudet	Osallistujat
Liikkuva koulu- ja varhaiskasvatus alueseminaari	1	85
<b>Yhteensä</b>	<b>1</b>	<b>85</b>
Nuorten koulutukset	Tilaisuudet	Osallistujat
#MunLiike -koulutukset	17	366
Järkkää tapahtuma -koulutukset	4	81
Rastis lekdelarutbildingen	2	33
Tervetuloa ohjaajaksi -koulutukset leiriohjaajille	3	44
Välkkäri -koulutukset	45	689
Yläkoulun välkkäri -koulutukset	1	13
<b>Yhteensä</b>	<b>72</b>	<b>1226</b>

## Tilastot: lasten ja nuorten liikuttajakoulutukset ja tapahtumat

Koulutyöyhteisön koulutukset	Tilaisuudet	Osaillistujat
Liikkuvan koulun rehtoritilaisuus	1	15
Liikunta kouluyhteisön tukena	14	252
Toiminnallinen oppiminen	8	132
<b>Yhteensä</b>	<b>23</b>	<b>399</b>
Muut tilaisuudet ja koulutukset	Tilaisuudet	Osaillistujat
Liikkuva koulu koulukohtainen mentorointi	17	91
Liikkuva koulu kuntakohtainen mentorointi	8	52
Liikkuva koulu ryhmämentorointi	7	78
Liikkuva koulu verkostotapaamiset	2	34
Liikunta työyhteisön tukena	2	19
Liikuntapäivä lapsille ja nuorille	7	954
Lounais-Suomen alueen lasten ja nuorten liikunnan alueellinen tilaisuus	1	32
Luento pienten lasten liikunnan liikunnan tärkeydestä sekä liikuntavinkkejä	1	28
Motoriikan haasteet oppimisessa	2	65
Nuorisotyön ja -toiminnan tulevaisuus kunnissa ja järjestöissä	1	8
Perheiden liikuntaillat	6	330
Perinneleikit	1	9
Rörelse som en del av skolans verksamhetskultur	1	16
Sporttivaunu ilta	1	150
Taloudenhoidon ABC yhdistystoimijoille	1	17
Terveystoimijien koulutus	1	9
Vanhempainillat	11	907
Varhaiskasvattajien koulutuspäivät	3	125
Varhaiskasvatuksen liikunnan vuosisuunnitelma	1	8
Varhaiskasvatuksen mentorointi	4	23
<b>Yhteensä</b>	<b>78</b>	<b>2955</b>

## Tilastot: lasten ja nuorten leirit ja liikuntatapahtumat

Leirit ja liikuntatapahtumat	Tilaisuudet	Osallistujat	Ohjaajat	Lajit
Hiihtis-liikuntapäivä	1	86	18	8
Mini-Pitkis liikuntapäivät	3	290	92	18
Pitkis-Sporttikiertue	72	3407	112	7
Pitkis-Lajikoulut	32	685	96	18
Pitkis-Sporttivaunu	55	2078	33	30
Kesis-lajipakettileiri	6	579	153	36
Perheleiri	6	306	20	18
Nuorisajohtaja 1 ja 2 sekä Ohjaajaleirit	3	125	37	18
Pitkis-Sport liikuntaleiri 5 pv	46	1564	240	70
Pitkis-perhepäivät ja Sporttivaunu	28	4818	193	32
Koulujen Seikkailu- ja liikunta- päivät	6	3133	117	38
Pihapeli.fi kiertue	24	480	48	36
Syystis-liikuntapäivä	2	106	20	11
<b>Yhteensä</b>	<b>284</b>	<b>17657</b>	<b>1179</b>	<b>340</b>
<b>Nuorisajohtajien jatko-</b>	<b>Tilaisuudet</b>	<b>Osallistujat</b>	<b>Ohjaajat</b>	
koulutuspäivät	3	28	4	
Leiriohjaajakoulutukset	9	940	38	
Lajiohjaajatapaaminen	2	63	6	
Leiriohjaajien Kiitos-tilaisuudet	3	57	4	
<b>Yhteensä</b>	<b>17</b>	<b>1088</b>	<b>52</b>	

## Tilastot: Aikuisten harrasteliikunta

Kampanjat ja tapahtumat	Tilaisuudet	Osallistujat
Kuntien välinen haastepyöräily	32	204421
Mestari liikkuja- ja kisälli liikkujakampanja	1	29
Liikkujan Apteekki tapahtumat	5	121
Kunnon Eväät tapahtumat	1	166
Lisää virtaa työvuosiin -tilaisuudet (hanke)	42	333
SuomiMies seikkailee -testikiertue, testatut (naiset mukana)	5	643
Yleisötapahtumat	52	9067
Testaukset yleisötapahtumissa	49	2394
<b>Yhteensä</b>	<b>187</b>	<b>217 174</b>
<b>Koulutukset</b>	<b>Tilaisuudet</b>	<b>Osallistujat</b>
Liikuttajatutkinnon moduilit	8	114
Liikuntaneuvonnan tilaisuudet	9	721
Yhdistysvierailut / neuvottelut	35	142
Muut koulutustilaisuudet ja luennot	24	647
<b>Yhteensä</b>	<b>76</b>	<b>511</b>
<b>Yrityслиikuntatapahtumat</b>	<b>Tilaisuudet</b>	<b>Osallistujat</b>
Yrityskohtaiset kuntotestaukset	51	1915
Yritysten liikuntapäivät	8	1778
<b>Yhteensä</b>	<b>59</b>	<b>3693</b>
<b>Kaikki yhteensä</b>	<b>322</b>	<b>221378</b>

## Tilastot: Urheilutoiminta

Koulutukset	Tilaisuudet	Osallistujat	Koulutukset	Tilaisuudet	Osallistujat
Akatemiaverkosto	3	74	Ravitsemuskoulutus	3	139
Aluetapaaminen	1	27	Satakunnan kuntien reittipäivät	1	17
Eettinen valmennus	2	25	Satakunnan urheilugaala	1	365
Fyysinen harjoittelu	4	60	Seurafoorumi	2	28
Harjoittelun suunnittelu ja arviointi	3	37	Seurakäynti	56	330
Harrasteliikuntatilaisuus	1	44	Seuratuen infotilaisuus	3	95
Herkkyyskausien huomiointi harjoittelussa	2	26	Seuratuen työnohjauspäivä	2	19
Hiihdon I-tason ohjaajakoulutus	1	9	Seurojen puheenjohtajat ja sihteerit	1	14
Hyvän seuran hallinto	2	23	Seurojen päätoimisten lounastapaaminen	1	9
Hyvän seuran verotus	1	32	Seurojen talous, varainhankinta ja verotus	1	40
Ihmisen elinjärjestelmät ja harjoittelu	2	24	Sinettiauditointi	4	50
Jonot mataliksi - pelit ja leikit	1	19	Sinettiseurojen aluetilaisuus	2	62
Joukkueenjohtajakoulutus	1	16	Sosiaalisen median pelikenttä - Facebookin		
Kannustava valmentaja ja ohjaaja	4	47	alkeet seuratoimijoille	1	21
Karri Kivi - valmennus ja johtaminen	2	83	Sportti-info	2	45
Kirjanpitokoulutus	1	12	SSA urheilijakoulutus	5	293
Kuntien liikuntaseminaari	1	72	Taitoharjoittelu	3	38
Käsi- ja olkapäävammat	1	80	Tehtävänä motivointi	1	14
Lapseni urheilee	4	44	Terve urheilija, monipuolinen harjoittelu	1	10
Liikkuvuutta ja lihashuoltoa	1	27	Tervetuloa ohjaajaksi - koulutus	4	87
Liikunnallinen elämäntapa	2	22	Tulevaisuusilta	2	17
Mentaalivalmennus	3	36	Tunne- ja vuorovaikutustaidot valmennuksessa	3	39
Miten rakennan toimivan hankkeen	1	11	Tytöt ja naiset urheilijoina	1	30
Nappaa mukaan	1	3	Tyypilliset urheiluvammat ja niiden hoito	1	33
Omalle huipulle -Harrasteliikunta ja harrastuksen jatkuminen seuratoiminnan haasteena	1	18	Urheilijan vakuutusurva	1	67
Oppiminen ja opettaminen harjoitustilanteessa	4	46	Urheilijan yleisimmät vammat ja niiden ennaltaehkäisy	1	27
Psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet harjoittelussa	3	23	Valmennuksen asiantuntijaverkosto	1	7
Rauman koulukerhot	1	12	Valmentajana ja ohjaajana kehittyminen	2	25
			Valmentajaverkosto	7	100
			Varsinais-Suomen Urheilugaala	1	501
			Yhdistysverotus	1	25
			Yhteisöllisyys ja seuran johtaminen	1	4
			<b>Yhteensä</b>	<b>170</b>	<b>3503</b>





# Varaa sporttimatkat etuhinnoin!

Urheiluryhmät matkustavat Silja Linen laivoilla edullisin sporttihinnoin. Lisäksi matkanjohtaja saa mukavia etuja, kun ryhmän koko on vähintään 20 henkilöä.

---

Varaukset: **010 804 123** Ma-pe 9-17

Puhelun hinta 8,35 snt/puhelu + 16,69 snt/min (alv 24 %)

[silja.fi/sport](https://silja.fi/sport)

**SILJA LINE** 



LiikU on liikunnan asiantuntija Lounais-Suomessa.  
Liikutamme lapsia ja aikuisia tapahtumissa ja leireillä.  
Koulutamme lasten kanssa työskenteleviä, seuratoimijoita ja työyhteisöjä liikuttamaan muita.  
Puhumme liikunnan puolesta päättäjille.