



**Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry**

**Toiminta- ja taloussuunnitelma 2021**

Liikunta elämäntavaksi!

**Liiku**

# Sisältö

<b>Yleistä</b> .....	3
<b>Resurssit</b> .....	4
<b>LiikUn strategia</b> .....	5
<b>Päivittäisen liikkeen lisääminen</b> .....	6
<b>Lapset ja nuoret</b> .....	6
<b>Aikuiset</b> .....	9
<b>Elinvoimainen seuratoiminta</b> .....	11
<b>Yhteiskunnallinen vaikuttaminen</b> .....	13
<b>Budjetti</b> .....	14

## Yleistä

LiikUn tulevaisuutta suunniteltaessa on pyritty ennakoimaan toimintaympäristössä, ja erityisesti liikuntakulttuurissa tapahtuvia muutoksia ja kehityssuuntia. LiikUn 28. toimintasuunnitelma ottaa huomioon nykyisen strategiatyön johtopäätökset, aikaisempien vuosien hyvät kokemukset sekä toimintaan vaikuttavat seikat, mukaan luettuna toimintasuunnitelman laatimishetkellä vallitsevan koronapandemian.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM), Olympiakomitean (OK) ja muiden liikunnan aluejärjestöjen kanssa on neuvoteltu yhteisen tekemisen tiivistämisestä. Olympiakomitea on valinnut oman toimintansa keskeisiksi valinnoiksi huippu-urheilun sekä seura- ja järjestötoiminnan edistämisen. Liikkeen lisäämisessä Olympiakomitea on mukana vaikuttamisen ja viestinnän keinoin. Liikunnan aluejärjestöjen tehtäväkenttänä on ensisijaisesti liikunnallisen elämäntavan kehittäminen, päivittäisen liikkeen lisääminen sekä seuratoiminnan tukeminen.

Aluejärjestöt ovat sopineet keskenään kärkihankkeista, joita toteutetaan eri puolella Suomea. Liikkuvat-ohjelmakokonaisuuden edistäminen on tästä hyvä esimerkki. Tulevaisuuden näkymät ja kumppanuudet sekä niistä johdetut painopisteet ovat toimintasuunnitelman keskeisimmät lähtökohdat.

Keväällä 2021 järjestettävät kuntavaalit on hyvä mahdollisuus nostaa liikunta-asioita vaalikeskusteluihin. Tiedetään, että liikkumattomuuden kustannukset yhteiskunnalle ovat vähintään 3 miljardia euroa. Liikkumisen merkitystä kansalaisten hyvinvoinnin edistäjänä tuskin kukaan vaaliedokkaista kiistää. Liikunta hyvinvoinnin edistäjänä ja sairauksien ennaltaehkäisijänä kiinnostaa laajalti. Kyse on siitä, kuinka hyvin liikunta näkyy vaaliteemoissa. Vaikuttamistyötä tehdään sekä Olympiakomitean että muiden aluejärjestöjen kanssa yhteistyönä.

Valtion liikuntaneuvoston tuore tutkimuskatsaus koronapandemian vaikutuksista väestön liikuntaan osoittaa, että koronapandemia ja -rajoitukset ovat vaikuttaneet väestön liikkumiseen ja liikuntaan vaihtelevasti sekä liisänneen liikunnan polarisaatiota eri väestöryhmissä. Lasten ja nuorten liikkuminen on vähentynyt erityisesti arkipäivinä. Työikäisillä työmatkaliikunta on vähentynyt, mutta liikunnan kokonaismäärä ei ole laskenut. Iäkkäistä suurin osa on vähintään ylläpitänyt liikkumista, mutta monilla iäkkäistä elinpiiri on supistunut, mikä voi lisätä vakavien toimintarajoitteiden riskiä. Urheilijoilla loukkaantumiset ja infektioiden määrät ovat vähentyneet, mutta osa urheilijoista on kokenut pandemian kuormittavaksi.

Poikkeusaika on näkynyt myös seuratoiminnassa. Ohjatun toiminnan osallistujamäärät tuntuvat monista eri syistä vähentyneen. Muutokset perheiden taloustilanteessa, koronapelko ja rajoitukset kilpailuun ja harjoitteluun ovat niistä esimerkkejä. On seuroja, jotka ovat pystyneet luomaan uudenlaista ja pitämään osallistujista kiinni. On syntynyt loistavia malleja ja esimerkkejä toiminnasta, jotka ovat hyödyllisiä myös poikkeusolojen jälkeen. Kaikilla seuroille ei kuitenkaan ole ollut kykyä ja resursseja selviytyä hyvin, ja osalla toipuminen voi kestää kauan. Seurat tarvitsevat nyt monenlaista tukea.

Eduskunnan 2019 keväällä hyväksymä Suomen historian ensimmäinen liikuntapoliittinen selonteko kattaa linjaukset liikuntapolitiikan painopisteiksi 2020-luvulla. Tärkein liikuntapoliittinen tavoite Suomessa on kansalaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen kaikissa ikä- ja väestöryhmissä. Tämä tarkoittaa kansalaisten liikkumisen lisäämistä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta riittäväksi. Tähän haasteeseen LiikU vastaa omalla toiminnallaan niin varhaiskasvatuksen, koulujen, seuratoiminnan kuin työyhteisöjen toimijoiden kannustamisessa ja kouluttamisessa aktivoimaan henkilöitään liikkumaan. LiikU tukee laaja-alaista liikunnan ja urheilun edistämistä. Kohde-ryhminä ovat niin organisoidun liikunnan toimijat kuin tavalliset arkiliikkuajat.

Pitkään valmisteilla ollut maakunta- ja sote-uudistus on etenemässä kohti hyvinvointialueiden perustamista. Palveluiden järjestämisestä vastaavat tulevaisuudessa 21 hyvinvointialuetta ja Helsingin kaupunki. Terveyden edistäminen nousee myös uudistuksen tässä vaiheessa keskeiseksi teemaksi ja liikunnalla on mahdollisuus ottaa

kunnissa johtava asema terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä. Kunnilla on ratkaiseva rooli siinä, miten paikallis-  
tasolla ihmisiä kannustetaan liikkumaan. LiikU on huolissaan liikuntatoimen asemasta kuntien päätöksenteossa.  
Päätäjät eivät tunnu riittävästi ymmärtävän liikunnan merkitystä sekä ihmisille itselleen että kunnan taloudelle.  
Yhteiskunnallinen vaikuttamistyö korostuu ja nostamme aktiivisesti keskusteluun liikunnan teemoja.

LiikUn toimintasuunnitelmaan vaikuttavat osittain yhteiset sopimukset, mutta ennen kaikkea toiminta, jolle on  
tarvetta ja kysyntää. Siitä LiikUlla on vahvat kokemukset aikaisemmilta vuosilta. Verkostomainen toimintatapa  
on tärkeä. Se takaa kehittävän toimintaotteen ja jatkuvan palautteen saannin eri toimijoilta tarvittavista palve-  
luista sekä auttaa ennakoimaan tuleviin tarpeisiin ja mahdollisuuksiin. Vahvistamme verkostoamme asiantuntija-  
ja edunvalvojatähonä erityisesti kuntien kanssa tehtävällä yhteistyöllä. Otamme aktiivisen roolin siinä, että  
muun muassa Rajattomasti liikuntaa -kuntakumppanuudessa kehitetyn mallin pohjalta liikunnan keskeisille toi-  
mijoille omine verkostoineen syntyy alueellinen koordinoitu toimijaverkosto.

## Resurssit

LiikUn onnistumisen perusedellytys on toiminnassa mukana olevat osaavat ja innostuneet henkilöt niin henkilö-  
kunnassa kuin vapaaehtoisina luottamushenkilöinä, oto-kouluttajina ja leiriohjaajina. Osaaminen tarkoittaa eri  
toiminnan tasoilla mukana olevien ihmisten toimintatapojen, tiedon ja innostuksen sekä työhyvinvoinnin var-  
mistamista ja kehittämistä. Keskeinen keino on osaamisen lisääminen koulutuksella sekä jatkuva toiminnan ja  
toimintatapojen arviointi sekä kehittäminen. Onnistunut henkilörekrytointi hallitus- ja työryhmätyöskentelyyn  
on tavoitteiden saavuttamisessa tärkeää. Näihin tehtäviin pyrimme löytämään parhaita mahdollisia asiantuntijoi-  
ta, jotka ovat innostuneita kehittämään LiikUn toimintaa.

Luottamushenkilöorganisaatiossa hallitus toimii aktiivisesti määritellen strategian, luoden suuntia, avaten ovia ja  
suunnitellen vuosittaiset toiminnan ja talouden painopisteet.

Työryhmätyöskentely perustuu sisältöalueiden mukaiseen toimintaan sekä erilaisiin varta vasten perustettuihin  
ryhmiin.

Henkilöstön innostuminen, työssään kehittyminen ja jaksaminen ovat keskeisiä tuloksekkaan toiminnan edelly-  
tyksiä. Henkilöstöorganisaation ja tiimeissä toimimisen kehittämistä jatketaan toimintavuoden aikana.

Hyvin hoidettu talous ja taloudellisuus ovat LiikUn toiminnan johtavia toimintaperiaatteita. Kehitämme talou-  
den suunnittelu-, seuranta- ja raportointimenetelmiä siten, että ne mahdollistavat tehokkaan ja sujuvan työ-  
kentelyn.

Vaikka LiikU on saavuttanut viimeisten vuosien aikana erinomaisia toiminnallisia tuloksia, valtion perusavustus  
ei ole kasvanut. Ulkomaisten peliyhtiöiden hiipiminen netin kautta Suomeen ja koronapandemian vauhdittama  
Veikkauksen tuoton alenema voi tarkoittaa leikkauksia tulevien vuosien valtionavustuksiin. Valtion toteutta-  
mien kompensatioiden ansiosta suurilta leikkauksilta vuoden 2021 perusavustuksen osalta säästyttäneen, mut-  
ta tulevien vuosien osalta tilanne on epävarma. Muiden järjestöjen tavoin myös meidän on uudella tavalla kiin-  
nitettävä huomiota talouden sopeuttamiseen ja rahoituspohjan varmistamiseen valmistautuessamme vuoteen  
2022 ja sen jälkeiseen aikaan.

# LiikUn strategia

Nykyinen strategia otettiin käyttöön vuonna 2019. Perustehtävänä on edistää liikuntakulttuuria ja luoda lounaissuomalaisten hyvinvointia liikunnan keinoin. Sitä kohden etenemme visiomme ja sloganimme mukaisesti: Liikunta elämäntavaksi!

Toimintamme pohjana ovat valitut keskeiset arvot: yhdessä tekeminen, tasa-arvo, ilo ja innostaminen sekä toimiminen edelläkävijänä. Arvojemme mukaista toimintaa toteutamme oman yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmamme mukaisesti kaikessa toiminnassa.

Strategiakauden painopistealueet ovat päivittäisen liikkeen lisääminen, elinvoimaisen seuratoiminnan tukeminen sekä yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Strategian toteuttamisen toimintatavat ovat vaikuttaminen, kehittäminen ja uudistaminen verkostoja ja kumppanuuksia vahvistamalla.

## Missio

### EDISTÄMME LIIKUNTAKULTTUURIA JA LUOMME HYVINVOINTIA LIIKUNNAN KEINAIN

**Visio ja slogan**  
**Liikunta elämäntavaksi!**

**Arvot**  
LiikUn toiminta pohjautuu yhdessä tekemiseen, tasa-arvoon, iloon ja innostamiseen sekä toimimiseen edelläkävijänä



**Painopisteet**  
Päivittäisen liikkeen lisääminen  
Elinvoimaisen seuratoiminnan tukeminen  
Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

**Toimintatapana**  
vaikuttaminen, kehittäminen ja uudistaminen verkostoja ja kumppanuuksia vahvistamalla

# Päivittäisen liikkeen lisääminen

## Valtakunnalliset liikkumisen edistämisen ohjelmat

Valtakunnallisten ohjelmien tavoitteena on fyysisen aktiivisuuden edistäminen ihmisen koko elämänkaarella. Edistämme alue- ja kuntatasolla valtakunnallista Liikkuvat -ohjelmakokonaisuutta sekä verkotamme kunnan eri hallintokuntia sekä muita toimijoita yhteen liikkumisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Lisäämme eri toimijoiden osaamista liikkuvamman elämäntavan edistämiseksi.

## Lapset ja nuoret

### Valtakunnallisen Liikkuvat -ohjelmakokonaisuuden edistäminen paikallistasolla - Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu

#### Liikkuvat -ohjelmien yhteiset tavoitteet

Yhteistyössä eri tahojen kanssa toimintakulttuurin muutoksen edistäminen aktiivisemmaksi yhdessä tekemällä, istumista tauottamalla, osaamista kehittämällä ja eri toimijoita osallistamalla. Lisäksi tavoitellaan toimintaympäristön kehittämistä aktiivisuutta lisääväksi.

Liikunnan aluejärjestöt hakevat yhdessä Lisää liikettä varhaiskasvatukseen, perusopetukseen ja toiselle asteelle sekä peruskouluikäisten liikunnan harrastusmahdollisuuksien edistämiseen aluetasolla hankerahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Hankkeen hallinnoijana toimii Hämeen Liikunta ja Urheilu ry.

**SYDÄMEN ASIANA HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN LIIKUNNAN AVULLA**

Yhteistyö Osallisuus

**LIIKUNNAN ALUEJÄRJESTÖT**  
Vaikuttaa, verkottaa, lisää osaamista ja päivittäistä liikettä.  
Edistämme Liikkuvat-ohjelmien paikallista toteuttamista.

**VARHAIS-KASVATUS**   **ALA-KOULUT**   **YLÄ-KOULUT**   **LUKIOT 2. ASTE**   **KORKEA-KOULUT TYÖIKÄISET**   **IKÄ-IHMISET**

**LIKKUVA VARHAISKASVATUS**   **LIKKUVA KOULU** skolan i rörelse   **LIKKUVA OPISKELU** LIVE LAUGH LOVE LEARN   **LIKKUVA AIKUISEN**   **IKILIIKKUJA**

Liikunnan aluejärjestöt valtakunnallisten liikkumisen edistämisen ohjelmien alueellisina toteuttajina

## Liikkuva varhaiskasvatus

### Tavoitteet

Vuonna 2021 määrällisenä tavoitteena on, että 80 prosenttia Lounais-Suomen varhaiskasvatusyksiköistä on mukana Liikkuva varhaiskasvatus –ohjelmassa.

1. Autamme varhaiskasvatusyksiköitä kehittämään varhaiskasvatuspäivän liikuntamyönteistä toimintakulttuuria Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaa hyödyntäen. Osa palveluistamme on maksuttomia, osa maksullisia.
2. Edistämme verkostomaisttyötappaa paikallisesti ja alueellisesti yli hallintokuntien.
3. Tuemme perheitä liikkuvan elämäntavan rakentamisessa lisäämällä vanhempien tietoisuutta lapsen liikkumisen merkityksestä sekä kannustamme perheliikuntaan.

### Toimenpiteet

1. Innostamme varhaiskasvatuksen henkilöstöä mukaan Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan ja siinä etenemiseen kunnan ja varhaiskasvatusyksiköiden tarpeet huomioiden. Tarjoamme mukaan lähteville kunnille sekä varhaiskasvatusyksiköille maksuttomasti Pienten askelten perehdytys –työpajoja sekä sparrausta kehittämistyön tueksi. Rakennamme tukitoimia ohjelman eri kehittämisen vaiheisiin. Sparraamme varhaiskasvatuksen esimiehiä ohjelmatyön johtamiseen ja vahvistamme heidän liikkumistietoutta. Kannustamme yksiköitä nykytilan arvioinnin hyödyntämiseen osana kehittämistyötä. Lisäksi autamme kuntia liikunnallisen elämäntavan paikallisten kehittämishankkeiden avustuksen hakemisessa ja hankkeen sisällöllisessä sparrauksessa.
2. Kokoamme alueellisia ja ylimaakunnallisia varhaiskasvatuksen kehittämisverkostoa liikuntamyönteisen toimintakulttuurin edistämiseksi varhaiskasva-



tuksessa (osaamisen jakaminen ja toisilta oppiminen). Olemme mukana kunnallisissa liikkumisen edistämisen verkostoissa yhdistämällä eri toimijoita ja hallintokuntia yhteisen kehittämisen äärelle. Järjestämme yhteistyössä Liikunnan aluejärjestöjen kanssa valtakunnalliset webinaarit ja maakunnalliset, käytännönläheiset liikuntaseminaarit varhaiskasvatuksen henkilöstölle, esimiehille sekä koordinaattoreille yhteistyössä eri tahojen kanssa.

3. Tuemme perheitä liikkuvan elämäntavan rakentamisessa lisäämällä vanhempien tietoisuutta lapsen liikkumisen merkityksestä sekä kannustamme perheliikuntaan. Toteutamme toiminnallisia vanhempainiltoja, joissa yhdistyvät perheliikunta, työhyvinvointi ja neuvolayhteistyö. Osana koulutuksia tuomme esille varhaiskasvatuksen henkilöstölle lapsen päivittäisen liikkumisen tärkeyden sekä motorisen kehityksen puheeksi ottamisen mm. Lapsen varhaiskasvatus keskusteluissa.
4. Viestimme varhaiskasvatusikäisten lasten liikkumisesta sekä hyvinvoinnista. Varhaiskasvatuksen liikunnan edistämistyötä tehdään yhteistyössä Liikunnan aluejärjestöjen, Liikkuva varhaiskasvatus –ohjelman sekä muiden kumppaneiden kanssa.

## Lisää liikettä opiskelu- ja koulupäiviin

### Tavoitteet

1. Yhteistyössä oppilaitosten kanssa mahdollistaa opiskelijoille ja oppilaille fyysisesti aktiivinen opiskelu- tai koulupäivä (uudet suositukset jalkauttaminen helmikuussa 2021) sekä tukea henkilökunnan hyvinvointia.
2. Yhdistää Lisää harrastamisen mahdollisuuksia -kokonaisuus Liikkuva koulu -kokonaisuuteen.
3. Lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääminen ja harrastamisen Suomen mallin tunnettuuden edistäminen. Liikunnan avulla luomme lapselle ja nuorelle hyvän päivän, jossa toteutuvat ilo, innostus, monipuolisuus, paljon liikettä ja leikkiä sekä terveelliset elämäntavat.
4. Maksuton ja mieluisa harrastaminen on mahdollista jokaiselle lapselle koulupäivän yhteydessä, pääsääntöisesti ennen tai jälkeen koulupäivän.

### Toimenpiteet

Tavoitteeseen pääsemiseksi innostamme urheiluseuroja mukaan lasten ja nuorten harrastamisen edistämiseen ja koulu yhteistyön kehittämiseen.

## Aktiivinen opiskelu- ja koulupäivä

### Tavoitteet

1. Koordinoita alueellisesti Liikkuva opiskelu- ja Liikkuva koulu –kehittämistyötä auttamalla ja tukemalla toimijoita paikallisessa kehittämistyössä.
2. Innostaa uusia oppilaitoksia matkalle Liikkuviksi oppilaitoksiksi.
3. Auttaa kehittämistyötä tehneitä perusasteen kouluja ja kuntia toiminnan vakiinnuttamisessa.
4. Tukea valtakunnallisten Liikkuva opiskelu- ja Liikkuva koulu –ohjelmien viestintää.

### Toimenpiteet Liikkuva opiskelu

Innostamme uusia oppilaitoksia matkalle Liikkuviksi oppilaitoksiksi. Koordinoimme alueellisesti Liikkuva opiskelu kehittämistyötä, auttamalla ja tukemalla paikallisia toimijoita. Pyrimme vaikuttamaan rakenteisiin (mm. Liikkuva opiskelu vastuuopettaja ja tiimi, liikuntatutor -toiminta), jotta fyysistä aktiivisuutta lisäävät käytännöt vakiintuisivat oppilaitoksissa. Kannustamme oppilaitoksia mahdollistamaan liikkumisen (esim. Tilojen ja välineiden käyttö) opiskelijoille opiskelupäivän aikana ja jälkeen.

Järjestämme alueellisia ja paikallisia verkostotapaamisia oppilaitosten henkilökunnalle, toteutamme Liikkuva opiskelu -työpajat sekä alueelliset seminaarit yhteistyössä Aluehallintoviraston kanssa. Tuemme valtakunnallista Liikkuva opiskelu ohjelmakokonaisuuden –viestintää omilla toimenpiteillämme.

### Toimenpiteet Liikkuva koulu

Järjestämme alueelliset koulutoimijoiden verkostotapaamiset vakiinnuttamisen ja/tai uudelleen käynnistämisen teemalla sekä kuntakohtaiset kehittämistilaisuudet. Toteutamme kunta- ja/tai koulukohtaista sparrausta sekä ”Hyvinvoinnin vuosikello” -työpajan, jonka tavoitteena on Liikkuva koulu –toiminnan kehittäminen ja vakiinnuttaminen. Lisäksi tuemme liikuntatuntien aktiivisuuden edistämistä lisäämällä koulun henkilökunnan osaamista. Tuemme valtakunnallista Liikkuva koulu ohjelmakokonaisuuden –viestintää omilla toimenpiteillämme. Kokoamme yhteen alueelliset ja paikalliset verkostot harrastamisen Suomen mallin yhteistyöhön, jonka kautta jaamme erilaisia toimintamalleja ja tunnistamme osaamistarpeita. Järjestämme myös infotilaisuuksia harrastamisen mallista. Tarjoamme liikunta- ja urheiluseuroille osaamisen lisäämistä (ohjaajien ammattitaito).

## Liikuntatapahtumat ja leirit

### Tavoitteet

1. Toteutamme laadukkaat ja turvalliset leiri- ja liikuntatapahtumat, jotka liikuttavat yli 10 000 erikäistä lounaissuomalaista.
2. Leiritoimintamme tarjoaa vähintään 350 vapaaehtoiselle leiriohjaajalle- ja toimijalle vastuullisia tehtäviä ja oppimisen paikkoja.
3. Tapahtumissa ja leireillä kannustamme liikkumisen iloa, joka kantaa läpi elämän: Liikunta elämäntavaksi!
4. Viestimme ja jaamme ajantasaista tietoa päivittäisen liikkumisen tärkeydestä toiminnassa mukana oleville.

### Toimenpiteet

1. Kesis- ja Pitkis-Sport -leirit liikuttavat yli 2000 lasta, nuorta ja aikuista. Lasten harrastaminen on pyritty turvaamaan syksyn 2020 korona-ajan erilaisin toimenpitein. Tällä perusteella suunnittelemme vuodelle 2021 leiri- ja liikuntatapahtumia turvallisuus huomioiden. Kesis-leiri rajataan lähtökohtaisesti 500 henkilön monipuoliseksi liikuntaleiriksi ja Pitkis-Sport toteutetaan normaalikokoisena. Jos alkukevät näyttää huonolta kesän suurleirien ja muiden tapahtumien toteutuksen osalta, niin matolan kynnyksen harrastustoiminta toteutetaan keväällä ja kesällä eri tavoin. Liikuntatapahtumamme, kuten sporttivaunu, seikkailupäivät ja kiertueet liikuttavat vähintään 8000 lounaissuomalaista.
2. Laadukkaiden leirien ja tapahtumien järjestäminen edellyttää sitoutuneita vapaaehtoisia. Koulutamme vapaaehtoisia, tarjoamme vapaaehtoisille vastuullisia tehtäviä ja oppimisen paikkoja. Kiitämme vapaaehtoisten saamiseksi teemme yhteistyötä oppilaitosten, urheiluseurojen ja muiden järjestöjen sekä leiriläisten huoltajien kanssa.
3. Leiritoiminta ja tapahtumamme ovat kaikille avoimia. Perheliikuntaleirit 4-10 -vuotiaille lapsille yhdessä aikuisen kanssa antavat kipinää perheen yhteiseen liikkumiseen. Nuorisajohtajakoulutuksissa koulutetaan yli 15-vuotiaita ohjauksesta kiinnostuneita nuoria tuleviksi seura-, järjestö- ja leiriohjaajiksi. Liikuntatapahtumamme ja leirit aktivoivat lounaissuomalaisia ja tarjoavat elämyksiä liikunnan parissa. Niissä pääsee tutustumaan matalalla kynnyksellä eri liikuntalajeihin ja löytämään itselleen uuden harrastuksen. Toimintaamme kehitetään osallistujapalautteen pohjalta. Tapahtumissa ei liikuta veren maku suussa, voittoa tavoitellen, vaan pilkesilmäkulmassa, kaikkia kannustaen.
4. Viestimme tapahtumissa, leireillä, somessa ja uutiskirjeillä. Luomme leiritoimintaan markkinointisuunnitelman.



# Aikuiset

## Toiminnan tavoitteet

LiikU on alueen johtava aikuisväestön terveyttä edistävän liikunnan asiantuntija, edistää liikuntaa tukevia ja kehittäviä päätöksiä sekä lisää aikuisväestön tietoisuutta liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. LiikUn tavoite on terveyttä edistävien tahojen yhteistyön lisääminen, saada perimmäisen tavoitteensa mukaisesti liikunta elämäntavaksi.

Liikkuva Aikuinen –ohjelma toimii aikuisten terveyttä edistävän liikunnan osalta valtakunnallisena veturina. LiikU toimii Liikkuva Aikuinen –ohjelman alueellisenä kumppanina ja toteuttajana. Uuden ohjelman kautta edistämme yhteistyössä terveyttä edistävää työpaikkaliikuntaa ja liikunnan palveluketjun toteuttamista alueellamme. Yhteistyössä Olympiakomitean kanssa kehitämme seurojen valmiuksia työyhteisöliikunnan toteuttamiseen.

Työyhteisöliikunnan tarkoituksena on toteuttaa eri järjestöjen, yritysten ja muiden yhteisöjen kanssa yhdessä hankkeita sekä koulutuksia, joilla vahvistetaan niiden terveyttä edistäviä liikuntamuotoja. Väestön ikärakenteen muutos ikääntyvien määrän lisääntyessä, sekä ikääntyvien työ- ja toimintakyvyn säilyttäminen on tulevaisuudessa iso haaste myös LiikUlle. Liikuntatottumuksiin ja elintapoihin aikaansaataavilla muutoksilla tavoitellaan aikuisväestön saamista liikumaan omatoimisesti nykyistä enemmän.

Järjestämiemme tapahtumien tavoitteena on antaa osallistujille tietoa heidän omasta terveydestään sekä innostaa heitä löytämään liikuntaharrastus uudestaan tai aloittamaan se. Tapahtumia toteutetaan yhteistyössä liikunta- ja urheiluseurojen ja muiden tahojen kanssa.

Vuonna 2021 edistämme erityisesti työhyvinvointia, liikunnan aseman vahvistamista terveydenhuollossa ja liikunnan harrastamisen lisäämistä.

Kaikki 15 liikunnan aluejärjestöä yhdessä hakevat Liikuttava Suomi -hankkeelle hankerahoitusta ope- tus- ja kulttuuriministeriöltä. LiikU toimii yhteishankkeen hallinnoijana.

## Työhyvinvointi

Työyhteisöt voivat monin tavoin vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Panostus kannattaa ja näkyy paitsi hyvänä yhteishenkenä työssä, myös asiakastytyväisyytenä ja toiminnan laatuna – eli euroina viivan alla. Kun työhyvinvointi on kunnossa, henkilöstö viihtyy, sairauspoissaolot vähenevät ja työntekijöiden työurista tulee paitsi mielekkäämpiä myös pidempiä.

### Tavoitteet:

1. Autamme työyhteisöjä kehittämään liikuntamyön- teistä toimintakulttuuria. Osa palveluistamme on maksuttomia, osa maksullisia.
2. Edistämme verkostomaista työtappaa paikallisesti ja alueellisesti.
3. Buusti360 -toiminta laajenee ja syvenee.

### Toimenpiteet

1. Lisäämme suomalaisten työikäisten fyysistä hyvinvointia työyhteisöliikunnan hyviä käytäntöjä, tietoa ja osaamista levittämällä.
2. Kehitämme alueiden yhteistä palvelupakettia, jossa pohjana on Buusti 360 -liikunta- ja hyvinvointiohjelma. Lisäksi toimenpiteinä ovat kuntotestaukset, liikuntaohjelmat ja koulutus.
3. Työpaikkaliikunnan verkosto kokoontuu vähintään neljä kertaa.
4. Toteutamme paikallisen testikiertueen alueellamme.



Työyhteisöille kehitetty, räätälöitävä ja yrityksen näköinen

**LIIKUNTA- JA HYVINVOINTIOHJELMA**

Innostava  
Asiantunteva  
Monipuolinen



## Liikuntaneuvonnan palveluketju (LiPaKe)

Liikkumattomuus aiheuttaa merkittäviä terveysongelmia suomalaiselle väestölle. Liikkumattomuudesta aiheutuvat kustannukset arvioidaan nousevan Lounais-Suomen maakunnissa vuosittain jopa 875 miljoonan euroon.

### Tavoitteet

1. Kunnan eri hallintokuntien (liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen) ja muiden terveysliikuntatoimijoiden yhteistyön kehittäminen ja tiivistäminen,
2. Ennaltaehkäisevän terveysliikuntatoiminnan sitominen osaksi sosiaali- ja terveystoimen perustoimintaa sekä toimivan ja pysyvän terveysliikuntaketjun luominen läpi rajapinnan.

### Toimenpiteet

Vuonna 2021 keskitymme

1. Auttamaan LiPaKe-toiminnassa mukana olevia kuntia.
2. Vaikuttamaan maakuntien ja kuntien järjestämissuunnitelmaan niin että liikuntaneuvonnan palveluketju on siellä huomioitu.



## Harrastamisen lisääminen ja aktiiviseen arkeen kannustaminen

Modernin elämäntavan suurimpia haasteita on liikkeen väheneminen arkipäivästä. Harraste- ja arkiliikunta on hieno mahdollisuus korvata sitä.

### Tavoitteet

1. Levittää tietoa urheiluseuroissa aikuisten harrastamisen merkityksestä ja laatusuuruudesta.
2. Tiedottaa aktiivisen arjen tärkeydestä.
3. Haastepyöräily on elinvoimainen kampanja.

### Toimenpiteet

1. Järjestämme harraste- ja terveysliikuntatapahtumia sekä -kampanjoita alueellamme. Olemme mukana eri tapahtumissa kertomassa asiasta ja luomassa verkostoja.
2. Koulutamme vertaisohjaajia lisäämään harrasteliikuntaa.
3. Olemme alueellinen linkki valtakunnalliseen Liikkujan polku -verkostoon.
4. Olemme mukana tekemässä Unelmien liikuntapäivää 10.5.2021. Roolimme on levittää tietoa ja innostaa eri tahoja mukaan.
5. Jatkamme ja kehitämme edelleen kuntien välistä haastepyöräilyä molemmissa maakunnissa. Tavoitteenamme on kehittää kampanjaa kokonaisvaltaisesti omalla työryhmällä. Kehitämme sähköistä ilmoittautumista, jolla tavoittelemme nuoria mukaan. Työryhmä valitsee vuosittaisen teeman loppuvuodesta. Tavoitteenamme on saada mukaan 30 kuntaa.

# Elinvoimainen seura- toiminta

LiikUn seuratoiminnan suunta vuosille 2021-2026 laadittiin vuoden 2020 aikana. Pohjatyönä tarkasteltiin toimintaa viisi vuotta taaksepäin sekä analysoitiin LiikUn seuratoiminnan tukemisen nykytilaa.

Asiantuntijoiksi työhön kutsuttiin toimihenkilöiden Maikku Miettinen, Pekka Potinkara, Jurkka Virtala ja harjoittelijana Sanni Soilampi lisäksi Janne Koivisto, Tia Kraft, Kalle Lahti ja Riikka Visa. Heistä muodostui seuratoiminnan johtoryhmä.

LiikUn seuratoiminnan visio on vuonna 2026 olla **kiinnostavin lounaissuomalaisen seuratoiminnan tukija** ja perustehtävänä on **voimistaa seurojen elinvoimaisuutta**.

## Seuratoiminnan strategiset suunnat

Seuratoiminnan strategiset suunnat vuosiksi 2021-2026 määriteltiin neljään alueeseen seuraavasti:

1. Osaamisen polut tukevat seuratoimijoiden (ohjaaja, valmentaja, hallinnon toimija) arjen tekemistä.
2. Vuorovaikutteiset verkostot vahvistavat seurojen kumppanuuksia, uusia toimintatapoja ja resurssointia.
3. Vahvistuvat, näkyvät ja arvostetut seuraorganisaatiot elävät ajassa ja toimivat laadukkaasti kulttuuriansaamiseen vaalien, arvoa sidosryhmilleen luoden sekä toimijoiden tarpeet huomioiden.
4. LiikU on seurojen tarpeisiin vastaava – oppiva, uudistuva ja tietoperusteisesti johdettu seuratoiminnan asiantuntijaorganisaatio.

## Toimenpiteet suuntien toteutumiseksi 2021

### 1. Osaamisen polut tukevat seuratoimijoiden (ohjaaja, valmentaja, hallinnon toimija) arjen tekemistä

Kokoamme tiimin, joka rakentaa toimijoiden arkea tukevat osaamisen polut ja niiden sisällöt sekä aikataulut, huomioiden OKM:n, OK:n ja aluejärjestöjen yhteiset lupaukset.

Aloitamme kartoituksen lajiliittojen, kuntien ja muiden toimijoiden koulutustarjonnasta ja sovimme työnjaosta ja yhteistyöstä.

Järjestämme olemassa olevia koulutuksia tarpeen ja resurssien mukaan. Osaamisen polkujen uudet tuotteet ja palvelut rakentuvat vuosittain 2021-2026.

Käynnistämme kouluttajaverkoston koonnin.

### 2. Vuorovaikutteiset verkostot vahvistavat seurojen kumppanuuksia, uusia toimintatapoja ja resurssointia

Mahdollistamme eri verkostojen (mm.TJ-klubi, TJ-tuumaustauko, kuntien liikunnan viranhaltijat) toiminnan.

Lisäämme kuntayhteistyötä ja seurojen toimintaedellytyksiä parantavia seurafoorumeita ja tuomme laajaa näkemystä kuntien seurafoorumeiden sisältöihin sekä tuotamme foorumeissa syntyneistä ideoista palveluita kunnille ja seuroille.

Muodostamme kuntien yhteistyöverkostoja yhdessä kaikkien LiikUn strategisten painopistealueiden (elinvoimainen seuratoiminta, päivittäinen liikunta ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen) kanssa.

### 3. Vahvistuvat, näkyvät ja arvostetut seuraorganisaatiot elävät ajassa ja toimivat laadukkaasti kulttuuriansaamiseen vaalien, arvoa sidosryhmilleen luoden sekä toimijoiden tarpeet huomioiden.

Kannustamme seuroja tähtiseurapolulle ja sitä kautta Tähtiseuroiksi.

Teemme seuratoiminnan viestintästrategian ja vuosittaisen viestintäsuunnitelman.

Auditoimme LiikUn jäsenenä olevia Tähtiseuroja.

Järjestämme laadukkaat ja taloudellisesti kannattavat maakunnalliset Urheilugaalat (Satakunta ja Varsinais-Suomi).

Viestimme seuratuesta, sparraamme hakijoita ja lausumme hakemukset.

Keräämme ja muokkaamme tutkimustietoa liikuntakulttuurista alueen kunnille ja seuroille käytettävään muotoon.

### 4. LiikU on seurojen tarpeisiin vastaava, oppiva ja uudistuva seuratoiminnan asiantuntijaorganisaatio

Seuratoiminnan budjetti mahdollistaa strategian toteuttamisen.

Teemme kullekin avaintoimijalle oman osaamisen kehittämisen polun ja lisäämme kouluttajien, oman henkilöstömme ja seuratoiminnan johtoryhmän osaamista.

Verkostoidumme eri sidosryhmien (OK, AVI, OKM, kunnat) kanssa.

Keräämme omasta toiminnasta tietoa jota hyödynnämme strategisessa ja operatiivisessa toiminnassa.

Suunnittelemme ja jaamme tietoa LiikUn eri tiimien kesken.

Hyödynnämme monipuolisesti eri some-kanavia vaikuttamistyökaluna.

Huolehdimme siitä, että seuratoiminnan tuotteet ja palvelut on peilattu vastuullisuuden, kestävän kehityksen ja moniarvoisuuden näkökulmista.

### **Suuntien toimenpiteiden toteutumisen arviointi**

Toteutumista arvioidaan seuraavin mittarein:

- I. Tapahtumien ja osallistujien sekä verkostojen määrät ja palautteet eri tilaisuuksissa ja tapahtumissa.

2. Uutiskirjeiden kuukausittaiset lähetykset, avaus- ja lukijamäärät.
3. Tähtiseurojen kehittämistyökalun käyttäjien määrä sekä Tähtiseurojen määrä.
4. Seurakyselyn tulokset jäsenseuroilta.
5. Sidosryhmäkyselyt ja keskustelut
6. Seuratuen hakijoiden ja sieltä saatujen tukien määrä.
7. Itsearviointi suunnan, toiminnan ja tulosten perusteella maailmanlaajuisesti tunnustetun viitekehyksen, EFQM-mallin mukaan.
8. Taloudellinen tulos.

Lisäksi suunnittelemme vaikuttavuuden arvioinnin tavat.



# Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

Ydintehtävämme yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen liittyen on tukea keskeisten toiminnallisten painopisteidemme toteutumista: vahvistaa päivittäisen liikunnan ja elinvoimaisen seuratoiminnan edellytyksiä.

Toimimme vuoden 2021 aikana aktiivisesti tavoitteenamme LiikUn alueen kattava, koordinoitu ja uudella rahoituspohjalla toimiva liikunnan kumppanuusverkosto. Tämän tavoitteena on edistää alueen liikuntatoimijoiden vaikuttamisosaamista sekä vahvistaa liikunnan asemaa kunnallisessa, seudullisessa ja valtakunnallisessa päätöksenteossa ja resurssienjaossa.

Jokainen LiikUn työntekijä toteuttaa vaikuttamisrooliaan omaan työhönsä liittyvien kohderyhmien keskuudessa muun muassa järjestämällä koulutuksia, kokoamalla verkostoja tai viestimällä eri tavoin. Liikunnan keskeisiä toimijoita yhteen kokoava laajempi liikunnan kumppanuusverkosto vaatii erityistä tarkasteluamme. Toteutettujen toimenpiteiden (mitä tehdään) rinnalla on tärkeää tarkastella koko organisaation toimintatapa vaikuttavuusnäkökulmasta (miten toimitaan).

## Liikunnan kumppanuusverkoston rakentaminen

Vahvistamme verkostoamme asiantuntija- ja edunvalvojatähonä. Erityisesti LiikUn toivotaan panostavan kuntien kanssa tehtävään yhteistyöhön sekä strategiseen ja muuhun viestintään. Otamme aktiivisen

roolin siinä, että muun muassa Rajattomasti liikuntaa -kuntakumppanuudessa kehitetyn mallin pohjalta liikunnan keskeisille toimijoille omine verkostoineen syntyy alueellinen koordinoitu toimijaverkosto. Vastaavat verkostot ovat jo olemassa nuoriso- ja kulttuuripalveluilla.

Pidämme tärkeänä, että jokaisessa kunnassa on osaa-va liikuntapalveluiden henkilöstö kehittämässä yhteistyötä eri hallinnonalojen, kansalaisjärjestöjen sekä alueellisten toimijoiden kanssa. Tärkeimpänä tavoitteena näemme resurssien turvaamisen liikunnalle merkittävänä ennaltaehkäisevänä hyvinvointia edistävänä toimintana. Tavoitteenamme on, että liikunta on vahvasti mukana kunnallisissa, alueellisissa ja maakunnallisissa strategioissa, mukaan lukien hyvinvointikertomukset ja -suunnitelmat.

Seurat tarvitsevat tukea toimintansa pyörittämiseen. Seura-avustuksien määrää tulee kasvattaa ja liikuntapaikkojen tulee olla lasten ja nuorten toiminnalle maksuttomia tai erittäin alhaisia.

Liikunnan kumppanuusverkostoa rakennamme tiiviissä yhteistyössä aluehallintoviraston ja maakuntaliittojen edustajien kanssa. LiikUn koordinoimana liikunnan kumppanuusverkosto tarjoaa ketterän ja luovan kehittämisalustan viranomaisohjauksen sisältöjen tuomiseen käytännön liikuntatoimintaan LiikUn alueella. Olemme mukana molempien maakuntaliittojen toimielimissä kehittämässä järjestöyhteistyötä ja edustettuna maakuntahallituksen toimeksiannosta perustetuissa järjestöasioiden neuvottelukunnissa.

Liikunnan kumppanuusverkoston rakentamistyössä seuraamme tiiviisti sote-uudistuksen etenemistä ja liikunnan asemoitumista siihen sekä kuntien hyvinvoinnin edistämistehtävään liittyen.

Liikunnan peruspalvelut tulevat jatkossakin olemaan kunnan tehtävä. Liikuntaneuvonta, liikunnan palveluketju sekä liikunnan rooli ehkäisevissä sote-palveluissa ovat tärkeitä yhdyspintakokonaisuuksia. Vaikuttamistyötä tulee tehdä, jotta resurssitarve tähän työhön tiedostetaan ja turvataan. Varmistamme, että LiikUlla on edustus molempien maakuntien hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen virallisissa työryhmissä myös jatkossa.



# Budjetti

	BUDJETTI 2021	BUDJETTI 2020	Toteuma 2019
<b>VAR SINAINEN TOIMINTA</b>			
<b><u>TUOTOT</u></b>			
osanottomaksut	605 228	808 365	829 057
muut tuotot	9 000	86 235	34 712
erityisavustukset	165 295	213 500	216 918
<b>TUOTOT YHTEENSÄ</b>	<b>779 523</b>	<b>1 108 100</b>	<b>1 080 687</b>
<b><u>KULUT</u></b>			
palkat ja palkkiot	651 797	757 693	768 198
henkilöstösivukulut	148 500	190 369	166 850
henkilöstökulut yhteensä	800 297	948 062	935 048
vuokra- ja vastikekulut	110 368	164 064	102 789
poistot	4 000	0	4 376
<b><u>Muut kulut</u></b>			
ostopalvelut	329 949	429 880	432 347
matka- ja majoituskulut	46 700	64 738	58 814
materiaali- ja muut toimintakulut	165 594	194 857	223 114
<b>Muut kulut yhteensä</b>	<b>542 243</b>	<b>689 475</b>	<b>714 275</b>
<b>KULUT YHTEENSÄ</b>	<b>1 456 908</b>	<b>1 801 600</b>	<b>1 756 489</b>
<b>Varsinaisen toiminnan kuluja jäämä</b>	<b>-677 385</b>	<b>-693 500</b>	<b>-675 803</b>
<b><u>Varainhankinta</u></b>			
Varainhankinnan tuotot	91 500	100 000	141 884
Varainhankinnan kulut	22 115	22 000	23 996
<b>Varainhankinta yhteensä</b>	<b>69 385</b>	<b>78 000</b>	<b>117 888</b>
<b>Sijoitustuotot</b>	<b>4 000</b>	<b>4 000</b>	<b>4 485</b>
<b>Rahoituskulut</b>		<b>3 000</b>	<b>1 907</b>
<b>Satunnaiset kulut</b>			
<b>Avustustuotot</b>	<b>604 000</b>	<b>614 500</b>	<b>584 600</b>
<b>Tilikauden tulos ali-/ylijäämä</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>29 263</b>
<b>Tuotot yhteensä</b>	<b>1 479 023</b>	<b>1 826 600</b>	<b>1 811 655</b>
<b>Kulut yhteensä</b>	<b>1 479 023</b>	<b>1 826 600</b>	<b>1 782 392</b>



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.

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU)

Turun toimisto (esteetön kulku)  
Humalistonkatu 6, 5. krs, 20100 Turku  
(02) 515 1900

Porin toimisto (esteetön kulku)  
Pohjoisranta 22 D, 2. krs, 28100 Pori  
15.12.2020 alkaen: Yrjönkatu 22, 28100 Pori  
(02) 529 6600

[www.liiku.fi](http://www.liiku.fi)

