

LiikU

TJ-KLUBI -

LiikUn

ajankohhtaiset

2.4.2024

TURKU

RAJATTOMASTI LIIKUNTA SEURAKOULUTUKSET 2024

Aikuisliikunnan laatutekijät ja liikkujan motiivit (VOK1-alueet) 3h

Turku vko 15 ke 10.4.2024 klo 17.30-20.30

Kouluttaja: Maikku Miettinen

Työkaluja urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn

2,5h, Pori, vko 15 ti 9.4.2024 klo 17.30-20.00

kouluttaja: Terveystalon fysioterapeutit

Urheiluseuran some-viestintä

2h, etäkoulutus, vko 17 ti 23.4.2024 klo 17.00-19.00

kouluttaja: Minna Patrikainen

Soveltavan liikunnan ohjaus urheiluseurassa

2,5h, Laitila, vko 20 16.5.2024 klo 17.30-20.00

Kouluttaja: Kati Karinharju

Rajattomasti Liikuntaa -seurakoulutus

AIKUISLIIKUNNAN LAATUTEKIJÄT JA LIKKUJAN MOTIIVIT (VOK1-alueet)

21.3.2024 klo 17.30 - 20.30
Rauma

Koulutuksessa tutustutaan aikuisliikunnan
laatutekijöihin: liikkuja keskiössä,
monipuolisuus ja yhteisöllisyys.

Lue lisää:

liiku.fi/rajattomatseurakoulutukset

Liiku



Liiku

YHTEINEN TAVOITTEEMME

Visiomme ovat liikkuvat ja hyvinvoivat varsinaissuomalaiset

Missiomme on edistää yhteistyötä, jolla tuetaan jokaisen varsinaissuomalaisen mahdollisuuksia liikunnallisesti aktiiviseen elämään.

Toimimme vahvistaen varsinaissuomalaisten hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä liikunnan avulla samalla edistäen alueemme elin-, veto- ja pitovoimaa sekä positiivista yhteiskuntakehitystä.

PÄÄTEHTÄVÄMME

*Edistää liikkumaan innostavia ympäristöjä ja olosuhteita
Toteuttaa liikuntapalveluja ja yhteistyötä, jotka edistävät kaikkien liikkumista*

Tuetaan varsinaissuomalaisten liikunnallisen elämäntavan vahvistumista, kehittämällä viestintää, tiedonkulkua ja osaamista.

VARSINAIS-SUOMEN LIIKUNTASTRATEGIA 2030

Kohti liikkuvaa ja hyvinvoivaa maakuntaa

- Konkretisoi ja tukee Varsinais-Suomen maakuntastrategian visioita ja tavoitteita
- Ottaa huomioon muut keskeiset liikuntaan liittyvät kansalliset tai alueelliset linjaukset, lait ja asetukset
- Rakentaa yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa sen strategiset painopistealueet huomioiden

LiikU

Rajattomasti Liikuntaa
RAJATTOMASTI
LIIKUNTAA
VARSINAIS-SUOMI

Maakunnallinen liikuntastrategia piirtää kokonaiskuvan tahtotilasta liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi Varsinais-Suomessa.

YHTEISTYÖN PALAPELI

Liikuntapalvelut, -olosuhteet ja yhteistyö, jotka edistävät kaikkien liikkumista

Viestinnän, tiedonkulun ja osaamisen kehittäminen sekä liikunta merkitykselliseksi kaikille

Seurat, yhdistykset, asukkaat, yritykset, kunnat ja alueellisen organisaatiot

Kehitystyö uuden, kustannuksia ja energiankulutusta vähentävän liikunta- ja urheilukulttuurin puolesta

Alueellisten ja toimijarajat ylittävien yhteistyöverkoston vahvistaminen ja vakiinnuttaminen



Varsinais-Suomen liitto
Egentliga Finlands förbund

Edistää liikkumaan innostavia ympäristöjä ja olosuhteita

Kestävä kehitys

- Kilpailu/ottelumatkat
- Harjoitukseen kulkeminen omalla lihastyöllä
- Varusteiden kierrätys
- Jäsenten kasvatustyö

Olosuhteet

- Liikuntapaikkarakentaminen
- Puistot
- Pihapeliin mahdollistaminen
- Kaavoitus

Toteuttaa liikuntapalveluja ja yhteistyötä, jotka 1/2 edistävät kaikkien liikkumista

Urheiluseurojen suuntautuminen toiminnassaan

- Kilpaurheilu, kilpaurheilun polku
- Harrasteliikunta, harrastamisen polku
- Terveysliikunta (aikuiset), liikunnan palveluketju, lasten vanhempien liikuttaminen/kannustaminen liikkumaan
- Ikäihmisten liikunta
- Soveltava liikunta, erityisryhmät

Toiminnan monipuolisuus

- Lajin sisällä
- Lajien välillä
- Liikuntavälineiden lainaaminen, yhteiskäyttö (seuran sisällä ja seurojen välillä)
- Koulutus (osaamisen lisääminen)

Toteuttaa liikuntapalveluja ja yhteistyötä, jotka 2/2 edistävät kaikkien liikkumista

Kouluyhteistyö

- Koulukerhot, Harrastamisen Suomen malli
- Kuljetukset koulusta suoraan harjoitukseen
- Urheiluakatemiayhteistyö
- yhteistyö koulukiertueissa

Yhteistyö

- Seurojen välillä
- Yhteiset turnaukset, aluesarjat
- Mahdollisuus harrastaa useampia lajeja
- Kunta-Seura (avustaminen, kumppanuus, palveluiden tuottaminen)

Tuetaan varsinaissuomalaisten liikunnallisen elämäntavan vahvistumista, kehittämällä viestintää, tiedonkulkua ja osaamista.

Vaikuttamistyö

- Kaupunki
- Yritykset
- Media

Tasa-arvo

- Sukupuolten välillä
- Eri väestö- ja varallisuusryhmien välillä
- Esteettömyys

ALUEELLISET SEURAKOHTAAMISET

- Strategian jalkautusta seuratoimintaan
- LiikU käy läpi Satakunnan ja Varsinais-Suomen alueita ja kutsuu seurat mukaan pohtimaan yhdessä tulevaisuuden näkymiä.
 - Yhteistyössä kuntien kanssa.
- Toteutetaan 2024 syksyllä ja 2025 keväällä
- 4-5 aluekohtaamista Satakunnassa
- 7-8 aluekohtaamista Varsinais-Suomessa

Tunnuslukuja väestöstä muuttujina Alue, Vuosi ja Tiedot

	2022				
	Väestö 31.12.	Alle 15-vuotiaiden osuus, %	15-64-vuotiaiden osuus, %	65 vuotta täyttäneiden osuus, %	75 vuotta täyttäneiden osuus, %
KOKO MAA	5563970	15,1	61,6	23,3	10,8
Varsinais-Suomi	485567	14,3	61,6	24,1	11,5
Aura	3965	18,5	59,3	22,2	9,5
Kaarina	35848	18,4	60,2	21,4	9,9
Kemiönsaari	6549	11,8	52,2	35,9	17,5
Koski TI	2227	12,8	53,9	33,3	18,5
Kustavi	950	8,1	49,6	42,3	18,4
Laitila	8366	16,1	58,3	25,6	12,2
Lieto	20497	19,2	60,5	20,3	9,6
Loimaa	15392	13,1	54,9	32,0	15,5
Marttila	1978	16,2	55,1	28,8	13,4
Masku	9642	19,3	61,4	19,3	8,6
Mynämäki	7539	14,8	57,3	27,9	13,4
Naantali	19850	14,5	58,0	27,5	12,2
Nousiainen	4644	18,7	60,1	21,2	8,8
Oripää	1317	16,8	55,9	27,3	13,8
Paimio	11138	18,8	58,2	23,0	10,4
Parainen	14991	14,5	56,3	29,2	13,7
Pyhäranta	1963	14,6	54,8	30,6	13,3
Pöytyä	8154	17,4	56,3	26,3	12,4
Raisio	24942	15,4	61,0	23,6	10,9
Rusko	6428	20,0	59,2	20,8	9,4
Salo	50933	13,1	57,8	29,0	13,8
Sauvo	2917	14,8	57,8	27,5	11,8
Somero	8426	12,8	53,2	34,0	17,1
Taivassalo	1691	13,1	51,9	35,0	16,3
Turku	197900	12,4	66,8	20,8	10,3
Uusikaupunki	15092	13,0	56,5	30,6	14,6
Vehmaa	2228	13,9	55,9	30,2	13,8

SEURAILTA KOHTI TULEVAISUUTTA

Suomen Olympiakomitea ja LiikU kutsuvat sinut seurailtaan!

Tule mukaan kuulemaan ja vaihtamaan ajatuksia seuratoiminnan tulevaisuuden mahdollisuuksista ja haasteista. Mitä tulevaisuus tuo sinun seurallesi?

Ohjelmassa:

- Lasten, nuorten ja vanhempien palautteita seuratoiminnasta
- Tulevaisuuden seuratoiminta – näe mahdollisuudet ja tunnista haasteet
- Alueelliset uutiset ja Olympiakomitean ajankohtaiskatsaus

Tule mukaan Satakunnan seurailtaan Poriin 13.5.2024 klo 17.30-20.00

Paikka: Original Sokos Hotel Vaakuna, Pori, Gallen-Kallelankatu 7, 28100 Pori

Tule mukaan Varsinais-Suomen seurailtaan Turkuun 14.5.2024 klo 17.30-20.00

Paikka: Radisson Blu Marina Palace Hotel, Turku, Linnankatu 32, 20100 Turku

[Ilmoittaudu tästä Satakunnan seurailtaan 9.5. mennessä!](#)

[Ilmoittaudu tästä Varsinais-Suomen seurailtaan 10.5 mennessä!](#)

SEURAN KEHITYSILLAT JA -PROSESSIT

- Markon ja Jurkan palveluja kannattaa hyödyntää.
- Voi pyytää mukaan antamaan ulkopuolista näkemystä.
- Yksittäisten tilaisuuksien fasilitoinnit.
- Pidemmät seurojen kehitysprosessit.



HSM pilottikoulutusten sisältöesimerkkejä



- Hankalat vuorovaikutustilanteet
 - Uusi koulutus: Kun lapsi haastaa liikuntaharrastuksessa
- Soveltava liikunta
- Ryhmänhallinta
- Yhden harjoituskerran läpivienti
- Tilankäyttö ja toimintaympäristö
- Liikuntamotivaation herättäminen
- Mielen hyvinvointi: miten edistää mielen hyvinvointia liikuntaharrastuksen parissa



LIIKU

YHTEYSTIEDOT

PORI

02 529 6600

YRJÖNKATU 22, (KAUPPAKÄYTÄVÄ, KATUTASO),

28100 PORI, ESTEETÖN KULKU

AVOINNA: MA-PE KLO 8.30-16.00

TURKU

02 515 1900

HUMALISTONKATU 6, 5 KRS.,

20100 TURKU, ESTEETÖN KULKU

AVOINNA: MA-PE KLO 8.30-16.00

WWW.LIIKU.FI