



Toiminta- ja taloussuunnitelma
2025

Hyväksytty syyskokouksessa 21.11.2024

Sisällys

Yleistä	4
Resurssit	6
LiikUn strategia	6
Päivittäisen liikkeen lisääminen	8
Aikuiset	14
Elinvoimainen seuratoiminta	20
Yhteiskunnallinen vaikuttaminen	24
Viestintä ja markkinointi	27
Budjetti	29

Yleistä

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (LiikU) 32. toimintasuunnitelma ottaa huomioon nykyisen strategian linjaukset, aikaisempien vuosien hyvät kokemukset sekä toimintaan vaikuttavat seikat.

Uudessa hallitusohjelmassa on liikuntaan sekä positiivisia että negatiivisia viestejä.

Suomi liikkeelle -ohjelman 20 miljoonan euron vuotuinen lisäpanostuksella on varmasti suuri merkitys liikkumaan aktivointityössä. LiikU on tässä työssä vahvasti mukana ja tavoitteena on varmistaa lounaissuomalaisten toimintakyky liikunnan keinoin. Hallitusohjelman uhkakuvana voidaan pitää koko opetus- ja kulttuuriministeriön rahoitukseen suunnatut leikkaukset. Nähtäväksi jää, miten ne suunnataan. Pahimmillaan ne rapauttavat koko liikunnan ennaltaehkäisevän työn.

Opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM), Suomen Olympiakomitean (OK) sekä muiden Liikunnan aluejärjestöjen kanssa on sovittu yhteisestä tekemisestä ja toimijoiden rooleista. Aluejärjestöt ovat laatineet yhdessä OKM:n kanssa yhteisen tavoiteasiakirjan vuosille 2025-2027. Asiakirja määrittää aluejärjestöjen keskeisimmät tehtävät ja tavoitteet, joita OKM. rahoittaa.

Olympiakomitea on valtakunnallisesti keskeinen tekijä huippu-urheilun ja seura- ja järjestötoiminnan edistämisen lisäksi myös liikkeen lisäämisessä ja laajan liikuntakulttuurin edistämisessä. Olympiakomitean sisäiset muutokset eivät ole vielä näköpiirissä, mutta vahva näkemys on, että yhteistyö Olympiakomitean kanssa kehittyy myönteiseen suuntaan edelleen. Aluejärjestöt ovat vahvasti mukana urheiluyhteisön johtamisjärjestelmän sekä tavoitetilan ja roolien määrittelytyössä. Liikunnan aluejärjestöjen tehtäväkenttänä on ensisijaisesti liikunnallisen elämäntavan kehittäminen, päivittäisen liikkeen lisääminen sekä seuratoiminnan tukeminen. Roolien tarkastelua ja tehtävistä sopimista muiden toimijoiden kanssa on edelleen jatkettava.

Liikunnan aluejärjestöt ovat sopineet keskenään kärkihankkeista, joita toteutetaan eri puolella Suomea. Liikkuvat-kokonaisuuden edistäminen on tästä hyvä esimerkki.

Tulevaisuuden näkymät ja kumppanuudet sekä niistä johdetut painopisteet ovat toimintasuunnitelman keskeisimmät lähtökohdat.

Hyvinvointialueet huolehtivat jatkossa elintapaneuvonnasta ja palveluketjuista liikunnan sekä sosiaali- ja terveyspalveluiden välillä. Sosiaali- ja terveyspalvelut siirtyivät hyvinvointialueiden järjestettäväksi, mutta ennaltaehkäisevä liikuntatoimi pysyy kuntien järjestettävänä. Näiden kahden tason välisen vuorovaikutuksen ja yhteistyön järjestäminen jatkossa edellyttää vahvaa alueellista yhteistyötä. LiikU haluaa olla yksi merkittävistä yhteistyön tekijöistä.

LiikU toteuttaa koko toimintaansa vastuullisesti ja inklusiivisesti, noudattaen yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmia kaikissa toiminnoissaan. Tämä tarkoittaa, että toimintamme on avoinna kaikille, taustasta, vakaumuksesta, etnisyydestä, sukupuolesta tai muista yksilöllisistä ominaisuuksista riippumatta. Pyrimme aktiivisesti edistämään osallistumismahdollisuuksia ja luomaan turvallisen sekä tasa-arvoisen ympäristön, jossa jokainen voi tuntea itsensä arvostetuksi ja osalliseksi. Vastuullisuutemme ulottuu myös siihen, että otamme huomioon sosiaaliset, kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tarpeet toiminnassamme, edistäen kestävää ja oikeudenmukaista tulevaisuutta kaikille.

LiikUn toimintasuunnitelmaan vaikuttavat yhteisten sopimusten lisäksi ennen kaikkea toiminta, jolle on tarvetta ja kysyntää. Verkostomainen toimintatapa on tärkeä. Se takaa kehittävän toimintaotteen ja antaa jatkuvaa palautetta eri toimijoiden tarvitsemista palveluista sekä auttaa ennakoidaan tulevia tarpeita ja

mahdollisuuksia. LiikU on ollut aktiivinen verkonkutoja muun muassa toimialueensa kuntien kanssa tehtävässä yhteistyössä, ja siinä roolissa LiikUn yhtenä tavoitteena on laajentaa koordinoitua alueellista toimijaverkostoa liikunnan keskeisille toimijoille.



Resurssit

LiikUn onnistumisen perusedellytys on, että toiminnassa mukana olevat osaavat ja innostuneet henkilöt niin henkilökunnassa kuin vapaaehtoisina luottamushenkilöinä, oman toimen ohella (OTO)-toimijoina ja leiriohjaajina.

Henkilöstön innostuminen, työssään kehittyminen ja jaksaminen ovat keskeisiä tuloksekkaan toiminnan edellytyksiä. Vahvana painopisteenä on ylläpitää henkilöstön työkykyä sekä edistää hyvinvointia ja lisätä henkilöstön liikunta-aktiivisuutta.

Henkilöstöorganisaation ja tiimeissä toimimisen kehittämistä jatketaan toimintavuoden aikana. Tehtäväkuvat pidetään selkeinä ja henkilöresurssin riittävyys varmistetaan tunnistetun tarpeen mukaan.

Hyvin hoidettu talous ja taloudellisuus ovat LiikUn toiminnan johtavia toimintaperiaatteita. Sähköisen toimintaympäristön ja sen talouden suunnittelu-, seuranta- ja raportointimenetelmien sekä –välineiden kehittäminen siten, että ne mahdollistavat tehokkaan ja sujuvan työn.

LiikUn talouden perustan muodostavat oman toiminnan kautta saatavat tuotot sekä valtionavustukset. Rahapeliteottojen vähenemisen vaikutus valtionavustusten määrän laskuun on ollut ponsi pohtia koko suomalaisen liikunnan ja urheilun rahoitusjärjestelmää uudella tavalla.

LiikUn strategia

Nykyinen strategia on päivitetty vuonna 2024. Perustehtävänä on edistää liikuntakulttuuria ja luoda lounaissuomalaisten hyvinvointia liikunnan keinoin. Sitä kohden edetään LiikUn vision ja sloganin mukaisesti: Liikunta elämäntavaksi!

Toiminnan pohjana ovat valitut keskeiset arvot: yhdessä tekeminen, vastuullisuus, ilo ja innostaminen sekä toimiminen edelläkävijänä. Arvojen mukaista toimintaa toteutaan LiikUn 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.



Päivittäisen liikkeen lisääminen

Valtakunnalliset liikunnan edistämishjelmat

Valtakunnallisten liikunnan edistämishjelmien eli Liikkuvat-kokonaisuuden mukaisesti LiikU edistää liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Valtakunnallisia liikunnan edistämishjelmia ovat Liikkuva varhaiskasvatus, Liikkuva koulu, Liikkuva opiskelu, Liikkuva Perhe ja Harrastamisen edistäminen sekä Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja –ohjelmat.

Vuonna 2025 päivittäisen liikkeen lisäämisessä painopisteenä on kuntayhteistyö. Teemme tiivistä yhteistyötä alueemme kaikkien kuntien kanssa Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa. Liikunnan ja kaikenlaisen fyysisen aktiivisuuden lisäämiseksi kaikissa ikäryhmissä jatkamme vahvaa verkostotyötä, jossa kohdataan ammatillaisia muun muassa varhaiskasvatuksen, perusopetuksen, liikuntaneuvonnan ja työelämän osalta.

Tiivis yhteistyö LiikUn muiden toimialueiden asiantuntijoiden kanssa koko elinkaaren päivittäisen liikunnan edistämiseksi on avainasemassa.

Lapset ja nuoret

LiikU tarjoaa alueellisesti tukea lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämiseen mm. kunnille, kouluille, varhaiskasvatukselle, oppilaitoksille sekä harrastamisen edistämisen tahoille. Tavoitteena on edistää liikuntamyönteistä toimintakulttuuria sekä vahvistaa lasten ja nuorten päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista. Edistämistyötä toteutetaan koulutuksien, sparrauksien, verkostotyön, tapahtumien, viestinnän sekä muiden tukipalveluiden avulla kunta-, yksikkö-, yhteisö- ja yksilökohtaisesti. Verkostomainen työskentely sekä yhteistyö eri toimijoiden välillä on avainasemassa lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämistyössä. Yhteistyötä tehdään Liikunnan aluejärjestöjen, valtakunnallisen Liikkuvat-kokonaisuuden, Harrastamisen Suomen mallin, Lounais-Suomen aluehallintoviraston, Suomen Olympiakomitean sekä muiden järjestöjen ja yhdistyksien kanssa.

Osa toimenpiteistä toteutetaan hanketyönä. Lisää liikettä -hanke on Liikunnan aluejärjestöjen yhteinen valtakunnallinen hanke. Kehittämistyön päämääränä on edistää liikuntamyönteistä toimintakulttuuria sekä fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista varhaiskasvatuksessa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Toimijoita ja kuntia tuetaan Liikkuvat-kokonaisuuden kehittämistyön eri vaiheissa. Lisäksi edistetään harrastamisen mahdollisuuksia koulupäivän yhteydessä. Lisää liikettä -hanketta hallinnoi Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry. Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa hanketta.

Varhaisvuosien liikunta

Tavoitteet:

- Varhaiskasvatuksessa liikuntasuositusten toteuttaminen liikunnallista toimintakulttuuria edistämällä
- Liikkuva varhaiskasvatus ja Liikkuva perhe -ohjelmien alueellinen sekä paikallinen edistäminen
- Aktiivinen verkostotyö liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisen tueksi
- Varhaiskasvatushenkilöstön liikuntaosaamisen vahvistaminen ja työhyvinvoinnin lisääminen
- Perheiden liikuntatietoisuuden lisääminen sekä hyvinvoinnin edistäminen liikunnan keinoin
- Kuntien ja yksiköiden tukeminen perheliikuntaneuvontaprosesseissa

Toimenpiteet:

- Tehdään tiivistä yhteistyötä kuntien ja varhaiskasvatussyksiköiden kanssa sekä tarjotaan asiantuntijasparrauksia.
- Järjestetään säännöllisiä verkostotapaamisia alueella ja jaetaan hyviä käytänteitä liikunnallisemman varhaiskasvatuspäivän kehittämiseksi sekä toiminnan vakiinnuttamiseksi.
- Yhdistetään verkostoja toiminnan vaikuttavuuden lisäämiseksi.
- Järjestetään liikuntakoulutuksia ja erilaisia tapahtumia varhaiskasvatushenkilöstölle sekä muille pienten lasten liikunnan parissa toimiville.
- Toteutetaan toiminnallisia vanhempainiltoja varhaiskasvatussyksiköille ja perheliikuntatapahtumia yhteistyössä eri tahojen kanssa.
- Tarjotaan tukea ja neuvoa varhaiskasvattajien työhyvinvoinnin lisäämiseksi yhteistyössä LiikUn terveysliikunnan asiantuntijoiden kanssa.
- Kehitetään ja tarjotaan työkaluja perheiden aktiivisen elämäntavan tukemiseen sekä luontosuhteen vahvistamiseen eri toimijoiden kanssa.
- Tuetaan kuntia ja yksiköitä perheliikuntaneuvontaprosessien kehittämisessä.

Tuloksena:

- Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelmaan rekisteröityneet yksiköt uudelleen käynnistävät, ylläpitävät ja kehittävät toimintaansa
- Liikkuva varhaiskasvatus verkostotilaisuutta järjestetään 2–3 vuodessa
 - Toteutetaan 2 (live) Liikkuvat lapset ja nuoret verkostotilaisuutta sekä tarpeen mukaan kohderyhmäkohtainen etätilaisuus
- Liikuntakoulutuksiin osallistuu 250 varhaiskasvattajaa vuodessa
- Liikkuva varhaiskasvatus –sparrausta toteutetaan 20 vuodessa
- Perheliikuntatapahtumia ja vanhempainiltoja järjestetään yhteensä 8 vuodessa
- Lisää liikettä -hanketta raportoidaan 4 kertaa vuodessa
- Kuntakohtaamisia perheliikuntaneuvonnan kehittämisessä

Kouluvuosien liikunnallistaminen ja koulupäivän harrastusmahdollisuuksien edistäminen

Tavoitteet:

- Lasten ja nuorten liikuntasuosittelun toteuttaminen liikunnallista toimintakulttuuria edistämällä
- Liikkuva koulu -ohjelman ja Harrastamisen Suomen mallin alueellinen sekä paikallinen edistäminen
- Aktiivinen verkostotyö liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisen tueksi
- Henkilökunnan liikuntaosaamisen vahvistaminen ja työhyvinvoinnin lisääminen
- Välituntiliikunnan ja tauottamisen edistäminen
- Oppilaiden osallisuuden ja osaamisen vahvistaminen
- Kuntien tukeminen Harrastamisen Suomen mallin kehittämistyössä
- Kouluikäisten lasten ja nuorten luontosuhteen vahvistaminen
- Kuntien ja koulujen tukeminen liikuntaneuvontaprosesseissa

Toimenpiteet:

- Tehdään tiivistä yhteistyötä kuntien ja koulujen kanssa sekä tarjotaan asiantuntijasparrauksia.
- Järjestetään verkostotapaamisia alueella ja jaetaan hyviä käytänteitä liikunnallisemman koulupäivän kehittämiseksi sekä toiminnan vakiinnuttamiseksi.
- Yhdistetään verkostoja toiminnan vaikuttavuuden lisäämiseksi.
- Järjestetään liikuntakoulutuksia ja erilaisia tapahtumia koulun henkilöstölle sekä oppilaille.
- Järjestetään sekä kehitetään liikuntapäiviä ja -tapahtumia.
- Tarjotaan tukea ja neuvoa koulun henkilöstön työhyvinvoinnin lisäämiseksi yhteistyössä LiikUn terveystieteiden asiantuntijoiden kanssa.
- Tuetaan kuntia MOVE! -polkujen luomisessa ja kehittämisessä.
- Jaetaan hyviä toimintamalleja MOVE! -mittaus- ja palautejärjestelmän prosesseista.
- Tarjotaan kunnille Harrastamisen Suomen mallin -työpajan ja kartoituksen.
- Järjestetään koulupäivän aikaisen harrastamisen edistämisen sparrauksia ja tuetaan eri toimijoiden yhteistyötä.
- Pilotoidaan Harrastuskaveri -toimintaa kahdessa kunnassa.
- Edistetään eri toimijoiden ja hallintokuntien yhteistyötä Harrastamisen Suomen mallin kehittämistyössä.

Tuloksena:

- Liikkuva koulu -ohjelmaan rekisteröityneet koulut uudelleen käynnistävät, ylläpitävät ja kehittävät toimintaansa
- LiikUn alueella 36/43 kunnasta on mukana Harrastamisen Suomen mallin toiminnassa.
- Liikkuva koulu ja harrastamisen verkostotilaisuutta järjestetään 2–3 vuodessa
 - Toteutetaan 2 (live) Liikkuvat lapset ja nuoret verkostotilaisuutta sekä tarpeen mukaan kohderyhmäkohtainen etätilaisuus
- Liikuntakoulutuksiin osallistuu 250 opettajaa ja oppilasta vuodessa
- Liikkuva koulu ja harrastamisen edistämisen sparrausta toteutetaan 20 vuodessa
- Liikuntatapahtumia ja vanhempainiltoja järjestetään yhteensä 12 vuodessa
- Lisää liikettä -hanketta raportoidaan 4 kertaa vuodessa
- Kuntakohtaisia MOVE! -polkujen kehittämisessä

Opiskeluvuosien liikunnallistaminen

Tavoitteet:

- Opiskelijoiden liikuntasuositusten toteuttaminen liikunnallista toimintakulttuuria edistämällä
- Liikkuva opiskelu -ohjelman alueellinen ja paikallinen edistäminen
- Aktiivinen verkostotyö liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämisen tueksi
- Opiskelijoiden ja henkilökunnan liikuntaosaamisen vahvistaminen ja työhyvinvoinnin lisääminen
- Välituntiliikunnan, tauottamisen ja toiminnallisen oppimisen edistäminen
- Opiskelijoiden osallisuuden ja osaamisen vahvistaminen
- Opiskelijoiden luontosuhteen vahvistaminen
- Kuntien ja oppilaitosten tukeminen liikuntaneuvontaprosesseissa

Toimenpiteet:

- Tehdään tiivistä yhteistyötä kuntien ja oppilaitosten kanssa sekä tarjotaan asiantuntijasparrauksia.
- Innostetaan uusia oppilaitoksia matkalle Liikkuviksi oppilaitoksiksi.
- Järjestetään verkostotapaamisia alueellamme ja jaetaan hyviä käytänteitä liikunnallisemman opiskelupäivän kehittämiseksi sekä toiminnan vakiinnuttamiseksi.
- Yhdistetään verkostoja toiminnan vaikuttavuuden lisäämiseksi.
- Järjestetään liikuntakoulutuksia ja erilaisia tapahtumia oppilaitosten henkilöstölle sekä opiskelijoille.
- Järjestetään sekä kehitetään liikuntapäiviä ja -tapahtumia.
- Tarjotaan tukea ja neuvoa henkilöstön työhyvinvoinnin lisäämiseksi yhteistyössä LiikUn terveysliikunnan asiantuntijoiden kanssa.
- Tuetaan kuntia ja oppilaitoksia liikuntaneuvontaprosessien kehittämisessä.

Tuloksena:

- Liikkuva opiskelu -ohjelmaan rekisteröityneet koulut uudelleen käynnistävät, ylläpitävät ja kehittävät toimintaansa
- Liikkuva opiskelu verkostotilaisuutta järjestetään 2–3 vuodessa
 - Toteutetaan 2 (live) Liikkuvat lapset ja nuoret verkostotilaisuutta sekä tarpeen mukaan kohderyhmäkohtainen etätalaisuus
- Liikuntatutor verkostotilaisuutta järjestetään 1–2 vuodessa
- Liikuntakoulutuksiin osallistuu 200 opettajaa ja opiskelijaa vuodessa
- Liikkuva opiskelu -sparrausta toteutetaan 20 vuodessa
- Liikuntatapahtumia järjestetään yhteensä 8 vuodessa
- Lisää liikettä -hanketta raportoidaan 4 kertaa vuodessa
- Kuntakohtaisia liikuntaneuvonnan kehittämisessä

Liikuntatapahtumat ja leirit

Tavoitteet:

- Tapahtumissa ja leireillä kannustetaan liikkumisen iloon, joka kantaa läpi elämän sloganilla: "Iloa liikkeellä - Liikunta elämäntavaksi!"
- Toteutetaan laadukkaita, turvallisia, yhdenvertaisia ja taloudellisesti kannattavia leiri- ja liikuntatapahtumia.
- Vahvistetaan leiri- ja liikuntatapahtumissa lasten, nuorten ja perheiden luontosuhdetta.
- Liikuntatapahtumissa ja -leireillä pääsee tutustumaan matalalla kynnyksellä eri liikuntalajeihin, jotka tarjoavat elämyksiä liikunnan parissa sekä mahdollisuuden innostua uudesta harrastuksesta.
- Kehitetään tapahtumasisältöjä ja -järjestelmiä nykyajan tarpeet ja käytänteet huomioiden.
- Huolehditaan leiritoimintojen vapaaehtoisista, rekrytoidaan uusia, lisätään heidän osaamistaan ja ylläpidetään motivaatiota olla mukana edistämässä lasten ja nuorten liikkumista.
- Kehitetään leirien johtoryhmätoimintaa.
- Edistetään Pitkis-Sport liikuntaleirin näkyvyyttä sekä tunnettuutta koko Lounais-Suomen alueella yhteistyössä yhteistyökumppaneiden, seurojen ja kuntien kanssa.

Toimenpiteet

- LiikUn leiritoiminta tarjoaa vapaaehtoisille leiriohjaajille- ja toimijoille vastuullisia tehtäviä ja oppimisen paikkoja.
- Koulutetaan vapaaehtoisia sekä kiitetään heitä osallisuudesta liikuntakulttuurin edistämiseksi.
- Vapaaehtoisten saamiseksi tehdään yhteistyötä oppilaitosten, urheiluseurojen, muiden järjestöjen ja leiriläisten huoltajien kanssa.
- Osallistujilta kerätään palaute ja toimintaa kehitetään tämän pohjalta.
- Perheliikuntaleireillä edistetään perheen yhteistä liikkumista.
- Nuorisajohtajakoulutuksissa koulutetaan yli 15-vuotiaita ohjauksesta kiinnostuneita nuoria tuleviksi seura-, järjestö- ja leiriohjaajiksi.

Tuloksena:

- Pitkis-Sport -liikuntaleirillä liikkuu vähintään 800 leiriläistä ja 170 vapaaehtoista on mukana mahdollistamassa leirin toteutumisen.
- Pitkis-Sport -liikuntaleirin palautteissa leiriläisten ja vapaaehtoisten tyytyväisyys on vähintään 3,5/4 sekä leiriläisten palautteissa turvallisuus on vähintään 3,5/4.
- Pitkis -liikuntatapahtumissa ja muissa maksullisissa tapahtumissa liikkuu yli 4000 lounaissuomalaista lasta, nuorta sekä aikuista.



Aikuiset

Toiminnan tavoitteet

LiikU on alueen johtava aikuisväestön terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan asiantuntija. Vuoden 2025 toiminnan painopisteenä ovat **kuntayhteistyö** sekä **työelämätoimijoiden kanssa tehtävä kehittämistyö** toiminta- ja työkyvyn turvaamiseksi.

Kuntayhteistyön myötä edistetään aikuisväestön aktiivisempaa arkea ja liikunnan harrastamista liikuntaneuvontaa ja elintapaohjausta kehittämällä. Liikuntaneuvonnassa ja elintapaohjauksessa kohderyhmiä laajennetaan koskemaan koko perhettä sekä ikäihmisiä. Ylläpidetään kuntien liikuntaneuvojen verkostoa hyvien käytänteiden levittämiseksi ja tehdään yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa elintapaohjausta tai liikuntaneuvontaa tarvitsevien henkilöiden tunnistamiseksi sekä ohjaamiseksi liikunnan pariin.

Aktiivisemmän arjen ja aikuisten liikunnan harrastamisen edistämiseksi järjestetään vuonna 2025 Liikkuen läpi vuoden -kampanjakokonaisuus yhteistyössä Lounais-Suomen kuntien kanssa. Tarjotaan aikuisille mahdollisuus uusien liikuntaharrastuksien löytämiseen järjestämällä Kunnon Eväät -harrastustapahtuman, jossa on mukana noin 20 alueemme liikuntaseuraa ja liikunta-alan yrittäjää. Kampanjoiden, tapahtumien ja teemapäivien tavoitteena on, että useampi lounaissuomalainen aikuinen löytää toiminnan avulla uusia harrastusmahdollisuuksia ja lisää liikkumistaan terveytensä kannalta riittävälle tasolle.

Vuonna 2025 LiikU jatkaa liikunnan aluejärjestöjen yhteisen Liikuttava Suomi –hankkeen hallinnointia. Hankkeen myötä LiikU ja muut liikunnan aluejärjestöt palkkaavat terveysliikunnan kehittäjän oman maakuntansa alueelle edistämään työikäisten ja ikäihmisten liikuntaa ja toimintamalleja, joilla kehitetään ja tuetaan aikuisväestön fyysistä aktiivisuutta. Liikuttava Suomi hankkeen toiminnan painopisteinä ovat liikuntaneuvonnan kehittäminen sekä työelämätoimijoiden kanssa liikkeen lisääminen osana työmatkoja sekä työpäivää. Liikuttava Suomi –hankkeen tavoitteet tukevat LiikUn aikuisliikunnan toiminnan tavoitteita. Liikuttava Suomi hankkeen ohjausryhmässä ovat liikunnan aluejärjestöjen lisäksi edustettuina Liikkuva Aikuinen –ohjelman, Ikäinstituutin sekä Suomen Olympiakomitean edustajat.

Työelämään kohdistuvien toimenpiteidemme tavoitteena on tukea työnantajia kehittämään liikuntamyönteistä toimintakulttuuria ja huomioimaan fyysisen aktiivisuuden merkitys sekä liikunnan asema yrityksen strategissa. Vuoden 2025 haemme uusia työnantajia mukaan LiikUn lanseeraamaan vastuullisuusohjelmaan, jossa on määritelty yrityksen vastuullisuusperiaatteet työntekijöiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi.

Vuonna 2025 jatketaan liikunnan aluejärjestöjen yhteisen Buusti360 työhyvinvointikonseptin kehittämistä. Vuonna 2023 julkaistu Suomen hallitusohjelman Suomi liikkeelle –toimintakykyohjelma antaa vahvaa selkänojaa työelämätoimijoiden kanssa tehtävälle työllemme. Keskeiset työmarkkinajärjestöt ovat sitoutuneet Suomi liikkeelle –toimintakykyohjelmaan.

LiikU edistää kutsunnoissa C- tai E-palveluskelpoisuusluokan saaneiden nuorten kuntoa LiikU Minttiin –hankkeessa. Hankkeessa ovat mukana Puolustusvoimien Lounais-Suomen aluetoimisto, UKK-instituutti, pääesikunnan liikuntayksikkö sekä lounaissuomalaisia kuntia.

Työhyvinvointi

Työhyvinvointiin panostaminen on työnantajalta vastuullista toimintaa, joka lisää työntekijöiden motivaatiota ja vähentää sairauspoissaoloja. Hyvinvoivat työntekijät ovat tuottavampia ja viihtyvät paremmin työssään, mikä edistää pidempiä ja mielekkäämpiä työuria sekä työnantajamielikuvaa. LiikUssa työyhteisöjen kanssa tehtäviä toimintoja kehitetään yhteisesti kaikkien liikunnan aluejärjestöjen kanssa ja se kulkee valtakunnallisesti nimellä Buusti360. Osa LiikUn palveluista on maksuttomia, osa maksullisia.

Syksyllä 2024 LiikUn lanseeraamat vastuullisuusperiaatteet työntekijöiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi on luotu vastaamaan kasvavaan huoleen työikäisten työkyvyn heikkenemisestä ja sen vaikutuksista yritysten elinvoimaan, elinkeinoelämän tuottavuuteen ja Suomen talouteen. Tavoite on saattaa toimintakyvyn edistäminen osaksi yritysten strategiaa ja vastuullisuusohjelmia sekä tarjota konkreettisia toimenpiteitä yrityksen tarpeet huomioiden.

Vastuullisuusperiaatteet työntekijöiden toimintakyvyn ylläpitämiseksi ja edistämiseksi:

1. Toimintakyvystä huolehtiminen on kirjattu yrityksen vastuullisuusohjelmaan ja strategiaan.
2. Työterveyshuolto edistää vastuullista työhyvinvointia ja toimintakykyä
3. Liikunnan olosuhteet ja palvelut kunnossa
4. Liikkumaan aktivointi ja aktiivinen viestintä toimintakyvyn tärkeydestä
5. Liikunnan tuki ja seurantamittarit käytössä

Tavoitteet

- Lisätä lounaissuomalaisen työikäisten fyysistä hyvinvointia ja toimintakykyä.
- Lisätä työyhteisöliikunnan hyviä käytäntöjä, tietoa ja osaamista työyhteisöissä.
- Lisätä verkostomaista työtapaa alueellisesti.
- Viedä vastuullisuusperiaatteet osaksi yritysten strategiaa ja vastuullisuusohjelmia toiminta- ja työkyvyn ylläpitämiseksi.
- Tehdä Buusti360 -konseptista tunnetumpi alueellamme.
- Toimia yhteistyössä Liikkuva aikuinen -ohjelman kanssa (Liikkuva työelämä).

Toimenpiteet

- Kehitetään ja toteutetaan valtakunnallista Buusti360 -liikunta- ja hyvinvointiohjelmaa, jonka toimenpiteinä ovat mm. sparraukset työpaikkojen johdon ja työntekijöiden kanssa, erilaiset kunto- ja hyvinvointimittaukset, luennot sekä liikunta- ja lajikokeilupäivät.
- Toteutetaan alueellista työpaikkaliikunnan verkostoa ja viestitään työhyvinvoinnista alueellisesti. Lisäksi osallistutaan paikallisten toimijoidemme kanssa valtakunnalliseen henkilöstöliikunnan XL-verkostoon, joka on tarkoitettu yli 1000 hlö työllistävälle julkisille organisaatioille.
- Tuetaan organisaatioita vastuullisuusperiaatteiden käyttöön ottamisessa ja niiden toteuttamisessa käytännössä.

Tuloksena:

- 70 eri Buusti360 työhyvinvointitilaisuutta
- Kahdeksan (8) Suomen aktiivisin työpaikka (SAT) kartoitusta
- Kuusi (6) valtakunnallista/alueellista työpaikkaliikunnan uutiskirjettä vuodessa

- Neljä (4) kertaa vuodessa alueellinen työpaikkaliikunnan verkosto
- Kaksi (2) kertaa vuodessa mukana alueen edustajien kanssa valtakunnallisessa henkilöstöliikunnan XL-verkostossa
- Viisitoista (15) yritystä Lounais-Suomen alueelta mukana vastuullisuusperiaatteiden toteuttamisessa
- Palkitaan maakunnan aktiivisin työpaikkaliikuttaja Varsinais-Suomessa ja Satakunnassa

Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus

Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan systemaattista toimintamallia, jossa tavoitteena tukea terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia ihmisiä liikunnan aloittamisessa ja fyysisen aktiivisuuden kasvattamisessa. Opetus- ja kulttuuriministeriö on laatinut ohjeistuksen, miten kuntien tulee liikuntaneuvontaa toteuttaa. Suosituksen mukaisesti kunnan tulee tehdä yhteistyötä hyvinvointialueen kanssa.

Sosiaali- ja terveysministeriön suositukset vastaavasti koskevat hyvinvointialueita, miten ja mille kohderyhmälle hyvinvointialueet veloitetaan rakentamaan elintapaohjauksen toimintamalli. Myös tässä suosituksessa odotetaan yhteistyötä kuntien liikuntaneuvonnan kanssa.

Vuonna 2025 tavoitteena on, että Satakunnan kaikissa kunnissa sekä hyvinvointialueella toimii saumaton liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen palveluketju lasten, nuorten ja perheiden kohderyhmässä. Lisäksi tavoitteena on varmistaa kuntien ja hyvinvointialueen resurssit aikuisten liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen toteutumiseksi. Satakunnan hyvinvointialueen pyynnöstä LiikU jatkaa asiantuntijana Satakunnan kestävä kasvun 2 –hankkeessa, joka koordinoi yhdessä LiikUn kanssa yhtenäisen elintapaohjauksen kehittämistä maakunnassa. Varsinais-Suomessa tavoitteena on laajentaa toimivan liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen toimintaa 50% alueen kunnista.

Varsinais-Suomen kuntien ja hyvinvointialueen (Varha) elintapaohjaus-liikuntaneuvonnan yhteiskehittäminen jatkuu laajoina yhteistyöhankeina Varhan ja kuntien kesken. LiikUn Rajattomasti liikuntaa –kumppanuusverkosto toimii yhteistyön kehittämisverkostona ja ohjausryhmänä:

- 1) Työikäisten elintapaohjaus-liikuntaneuvonnan toimintamallin levittämistä ja vakiinnuttamista sekä kuntien liikuntaneuvonnan kehittämisen tukemista jatketaan yhteistyössä Varhan, kuntien ja LiikUn Rajattomasti liikuntaa –kumppanuusverkoston kesken. Kehittämistyötä koordinoidaan Suomen kestävä kasvun ohjelmarahoituksella ja tähän palkattu hankekoordinaattori työskentelee Varhassa.
- 2) Ikäihmisten toimintakykyä ylläpitävän Voimaa vanhuuteen –ohjelman osana jatketaan ikäihmisten liikuntaneuvonnan toimintamallin kehittämistä sekä sen jalkauttamista ja vakiinnuttamista Varhan, kuntien ja järjestöjen yhteistyössä. Voimaa vanhuuteen –ohjelmaa koordinoi ja johtaa Ikäinstituutti. Varha on ensimmäinen hyvinvointialue, jossa Ikäinstituutti pilotoi ohjelmaansa.
- 3) Lasten, nuorten ja perheiden liikuntaneuvonnan kokonaisuus otetaan verkostoyhteistyön uudeksi painopistealueeksi työikäisten ja ikäihmisten kehittämiskokonaisuuksien tapaan. Tavoitteena on jatkaa verkostomaista työskentelyä niin, että Varhan palveluiden ja kuntien liikuntapalveluiden henkilöstö sekä enenevissä määrin seurojen ja järjestöjen edustajat ovat koko ajan mukana kehittämistyössä.

Tärkeänä osana kehittämiskokonaisuutta on liikunnan palvelutiedon saaminen olemassa oleville yhteisille palvelualustoille, kuten Palvelutietovarantoon ja Lähellä.fi:hin.

Tavoitteet

- Vaikuttaa ja varmistaa hyvinvointialueen järjestämisen elintapaohjauksen ammattilaisresurssit perhekeskuksissa sekä aikuisten terveystieteissä (Satakunnan HVA:n resurssitavoite min. 6 htv)
- Vahvistaa yhdistysten mukana oloa ja roolia liikunnan palveluketjuissa.
- Jokaisen kunnan liikuntaneuvoja tuntee elintapaohjaajana työskentelevän vastinparinsa hyvinvointialueelta
- Varmistaa, että kunnat saavat tukea ja ulkopuolista asiantuntija-apua oman, eri kohderyhmien liikuntaneuvonnan kehittämiseen: avustushaut, toiminnan suunnittelu, kuntarajat ylittävän yhteistyön tukeminen jne.

Toimenpiteet

- Lounais-Suomen alueen kuntien ja hyvinvointialueiden tukeminen liikuntaneuvonnan ja liikunnan palveluketjujen sekä elintapaohjauksen rakentumisessa huomioiden kansalliset liikuntaneuvonnan suositukset, ohjeistukset ja linjaukset.
- Satakunnan ja Varsinais-Suomen elintapaohjauksen verkostossa mukana oleminen ja auttaa toimijoita vastinparien löytämiseksi sekä toimivan yhteistyön rakentamiseksi.
- Liikkuvuuden aikuinen -ohjelman kanssa yhdessä sovittujen toimenpiteiden toteuttaminen alueella. Näitä ovat mm. Liikuntaneuvonnan verkostoissa vaikuttaminen ja valtakunnallinen liikuntaneuvonnan tiedonkeruu

Tuloksena:

- Liikuntaneuvonta kattaa vähintään 70 % lounaissaomalaisista kunnista.
- OAB tilastoinnin myötä saamme ensimmäistä kertaa luotettavasti tiedon elintapaohjaukseen ja liikuntaneuvontaan ohjautuvien asiakkaiden määrästä.
- Kouluterveyden hoitajat saavat ennen laajoja terveystarkastuksia tiedon MOVE –mittauksien tuloksista ja hyödyntävät tietoa liikunnasta puheeksi ottamisessa sekä ohjaamisessa liikuntaneuvontaan tai elintapaohjaukseen
- Pystytään osoittamaan luotettavaa tilastollista vaikuttavuutta liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen tuloksista

Aktiiviseen arkeen kannustaminen

Modernin elämäntavan suurimpia haasteita on liikkeen väheneminen arkipäivästä. Vähäisempi liikkuminen ja runsas paikallaanolo muun muassa lisäävät useiden kansansairauksien riskiä, lisäävät työpoissaoloja ja kasvattavat terveydenhuollon kustannuksia. Harraste- ja arkiliikunta on hieno mahdollisuus korvata tätä liikettä. Liikkumattomuuden suorat kustannukset ovat yli 1,5 miljoonaa euroa Lounais-Suomessa, joten liikunnallisen elämäntavan edistäminen aikuisväestölle ja ikäihmisille on erittäin tärkeää.

Väestön ikääntyessä ja iäkkäiden määrän lisääntyessä maakunnissa, liikunnan merkitys ja vaikutukset ikäihmisten terveydelle ovat muodostuneet yhä tärkeämmiksi. Liikunnan avulla voidaan ylläpitää ja lisätä ikäihmisten toimintakykyä sekä mielenvirkeyttä. LiikUn on mukana viiden muun aluejärjestön kanssa Ikiliikkujiille lisää liikettä (ILLI) -hankkeessa. Hankkeen ensisijainen kohderyhmä on vähän liikkuvat + 65-vuotiaat hankealueiden asukkaat. Hankkeen tavoitteena on mm. kehittää olemassa olevia iäkkäiden liikuntatoimintaa edistäviä verkostoja ja liikunnan kehittäminen alueellisissa strategioissa, yhteistyössä mm. kuntien ja hyvinvointialueen kanssa, sekä järjestää vertaisohjaajakoulutusta.

Tavoitteet

- Lisätä aikuisväestön sekä ikäihmisten aktiivista arkea.
- Kehittää ympärivuotista Liikkuen läpi vuoden -kampanjakokonaisuutta yhteistyössä kuntien kanssa ja pitää kampanjat (LiikU talvella-, Haastepyöräily- ja LiikU syksyllä) elinvoimaisena ja tunnettuna.
- Kannustaa aikuisväestöä ja ikäihmisiä osallistumaan urheiluseuratoimintaan.
- Liikkujan apteekkien määrän lisääntyminen, jotta liikunnan puheeksiottaminen vahvistuu osana apteekkihenkilöstön työtä asiakaskontakteissa.

Toimenpiteet

- LiikU on mukana eri tapahtumissa ja verkostoissa kertomassa liikunnallisesta elämäntavasta.
- Koulutetaan vertaisohjaajia lisäämään harraste- ja terveysliikuntaa.
- Järjestetään kuntien välisiä haastekampanjoita eri vuodenaikoina.
- Toteutetaan kuntien kanssa kuntotestaus- ja hyvinvointipäiviä alueella.
- Järjestetään koulutuksia Liikkujan Apteekkeille yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen kanssa
- Järjestetään Turussa Kunnon Eväät -hyvän mielen liikuntatapahtuma

Tuloksena:

- 42 kuntaa mukaan Liikkuen läpi vuoden -kampanjakokonaisuuteen.
- Kuusi (6) kuntien kanssa yhteistyössä järjestettävää avointa kuntomittauspäivää.
- Kaksi (2) vertaisohjaaja koulutusta ikäihmisten liikuttajille.
- 36 Liikkujan Apteekkia alueellamme (vuonna 2024 34 apteekkia)
- 150 osallistujaa Kunnon eväät tapahtumassa.

LiikU minttiin

Noin 20 % kutsunnaalaisista on aiempina vuosina saanut joko C- tai E-palveluskelpoisuusluokituksen, eli vapautuksen rauhanajan palveluksesta kokonaan tai määräaikaisesti. Taustalla on yleisimmin terveydelliset syyt. LiikU minttiin –innovaatiohanke pyrkii ensimmäisenä Suomessa edistämään tämän kohderyhmän kuntoa ja hyvinvointia noin kymmenessä lounaissuomalaisessa kunnassa yhteistyössä Puolustusvoimien Lounais-Suomen aluetoimiston, UKK-instituutin, pääesikunnan liikuntayksikön ja kuntien liikunta- ja nuorisotoimen kanssa. Hankkeen ohjausryhmässä on edustajia edellä luetelluista tahoista.

Tavoitteet

- Selvitetään, voidaanko henkilökohtaisesti räätälöidyllä liikuntaneuvonnalla ja terveysteknologialla edistää lykkäyksen tai vapautuksen saaneiden nuorten kuntoa ja hyvinvointia.
- Vahvistetaan kuntien nykyistä etsivää nuorisotyötä ja tuodaan liikuntaneuvonta uutena toimenpiteenä osaksi nykyisiä hyvinvointia ja terveyttä tukevia palveluita.

Toimenpiteet

- C- tai E-palveluskelpoisuusluokan saaneet ohjataan kutsunnoissa mukana olevalle hankekoordinaattorille.
- Hankekoordinaattori antaa osallistuville nuorille henkilökohtaisesti räätälöityä liikuntaneuvontaa hyödyntäen heidän käyttämän terveysteknologian antamaa tietoa fyysisen aktiivisuuden, paikallaanolon ja unen määrästä.
- Hankekoordinaattori tekee yhteistyötä kuntien liikuntapalvelujen kanssa nuorten yksilöllisten tarpeiden ja kuntien resurssien mukaan.

Tuloksena:

- Hanketoiminta kohdentuu kymmeneen lounaissuomalaiseen kuntaan, joissa tavoitamme vähintään 80 % kohderyhmästä.
- Saadaan kohderyhmään kuuluvia osallistujia kutsunnoista ja innovaatiohanke tavoitteiden mukaisesti läpi.
- Kaikkien osallistujien liikunta-aktiivisuus lisääntyy objektiivisesti mitattuna, ja siten pystytään osoittamaan terveysteknologian käytön vaikuttavuuden liikuntaneuvonnassa.
- Kaikki osallistujat kokevat hyötyneensä liikuntaneuvonnasta kunnon ja hyvinvoinnin edistämisessä.
- Mahdollisimman moni E-palveluskelpoisuuden saaneista nousee A- tai B-palvelusluokkaan, ja mahdollisimman moni C-palveluskelpoisuuden saaneista kykenee kuntonsa puolesta osallistumaan työelämään aikuisena.

Elinvoimainen seuratoiminta

LiikUn seuratoiminnan suunnat on laadittu vuosille 2021–2026. Ne toimivat pohjana elinvoimaiselle seuratoiminnalle Lounais-Suomessa, mitä kohti on kuljettu nyt kolmen vuoden ajan tavoitteiden suuntaisesti. Vuonna 2025 jatketaan jo aloitettuja toimenpiteitä ja kehitystä kohti tavoitteiden saavuttamista.

Elinvoimaisen seuratoiminnan tavoitteiden toteuttajina toimivat seurakehittäjät. Lisäksi seuratoiminnan perustehtävää ovat tukemassa LiikUn muu henkilökunta, LiikUn oto-kouluttajat sekä seuratoiminnan johtoryhmä.

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

Seuratoiminnan strategiset suunnat vuosiksi 2021–2026 on määritelty neljään alueeseen:

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

Tavoitteet ja toimenpiteet suuntien toteutumiseksi vuonna 2025

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

Tavoitteet

- Toteutetaan seuratoiminnan määrittelemien osaamisen polkujen koulutuksia seuratoimijoiden arjen tukemiseksi ja toiminnan kehittämiseksi (ohjaajan, valmentajan, aikuisliikunnan ja perheiden sekä hallinnon toimijan osaamisen polut).
- Koulutukset ovat laadukkaita ja ne on toteutettu punaisen langan mukaisesti huomioiden oppimiskäsitys, oppimisympäristö, oppimisolusta ja toimintatavat.
- Jäsenyhdistyksille on tuotettu laadukkaita osaamisen palveluita ja muita etuja.

Toimenpiteet

- Toteutetaan tarpeen ja resurssien mukaan koulutuspoolin (n. 50 valikoitua koulutusta) mukaisia koulutuksia, jotka tukevat osaamisen polkuja huomioiden opetus- ja kulttuuriministeriön, Olympiakomitean ja aluejärjestöjen yhteiset lupaukset.
- Tarjotaan jäsenseuroille jäsenetuja muun muassa tilauskoulutuksia alennettuun hintaan, maksuton seurakehittäjän seurakäynti ja Tähtiseura-auditointi.

- Kouluttajaverkostoa kasvatetaan tarpeen mukaan ja heidän osaamisestaan ja kiittämisestään huolehditaan.

Tuloksena

- Toteutetaan vuoden aikana vähintään 15 seurakoulutusta, joissa yli 200 osallistujaa.
- Jäsenseuroista 30 % osallistuu vuoden aikana hallinnon koulutuksiin.
- Toteutetaan vuoden aikana vähintään kymmenen (10) seurakäyntiä.
- Toteutetaan vähintään kaksi (2) oto-toimija tilaisuutta.

2. Vuorovaikutteiset verkostot vahvistavat seurojen kumppanuuksia, uusia toimintatapoja ja resursointia

Tavoitteet

- Nykyisten ja uusien verkostojen kautta syntyy kumppanuuksia, verkostoissa käytetään monipuolisia toimintatapoja, ne mahdollistavat lisää resursseja jäsenyhteisöilleen ja edistävät jäsenten hyvinvointia.
- Edistetään kuntien ja seurojen välistä yhteistyötä ja vuoropuhelua yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi.
- Lisätään kuntarajat ylittävää yhteistyötä kuntien ja seurojen välillä. Edistetään liikkumista, hyvinvointia ja uusia resursseja Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkostoissa.

Toimenpiteet

- Mahdollistetaan eri verkostojen toiminta mm. TJ-klubi (toiminnanjohtajien verkosto) ja PJ-klubi (puheenjohtajien verkosto).
- Lisätään kuntayhteistyötä ja seurojen toimintaedellytyksiä tarjoamalla asiantuntijuuttamme kuntien/kaupunkien seurafoorumeihin ja -parlamentteihin.
- Vakiinnutetaan kuntien yhteistyöverkostoja yhdessä kaikkien LiikUn strategisten painopistealueiden (elinvoimainen seuratoiminta, päivittäinen liikunta ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen) kanssa.
- Lisätään kuntien, seurojen ja lajien välistä yhteistyötä sekä elinvoimaisuutta alueellisilla tulevaisuusilloilla.

Tuloksena

- Järjestetään vuoden aikana kaksi (2) TJ-klubin tapaamista.
- Järjestetään vuoden aikana kaksi (2) PJ-klubin tapaamista.
- Järjestetään yhteistyössä Rajattomasti Liikuntaa kuntakumppanuuskuntien kanssa viidestä kymmeneen (5-10) alueellista seura- ja yhdistystoiminnan tulevaisuusiltaa.
- Ollaan asiantuntijaroolissa kymmenessä (10) seurafoorumissa ja/tai -parlamentissa vuoden aikana.

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

Tavoitteet

- Tuetaan seurojen laadun kehittymistä ja kiittämisen kulttuuria.
- Kasvatetaan LiikUn jäsenmäärää ja varmistetaan, että alueen Tähtiseurat liittyvät LiikUn jäseniksi.
- LiikUn alueen seuroja liittyy Tähtiseura-alustan avulla kehittämään omaa seuraansa.
- Vastuullisuuden osa-alueet näkyvät seurojen toimintasuunnitelmissa.

- LiikUn alueen seurat tekevät hyviä valtakunnallisia tukihakemuksia resurssiensa parantamiseksi ja toiminnan turvaamiseksi.

Toimenpiteet

- Kannustetaan seuroja tähtiseurapolulle ja sitä kautta Tähtiseuroiksi. Auditoidaan LiikUn alueella toimivia Tähtiseuroja ja Tähtiseuraksi pyrkiviä.
- Kontaktoidaan jäsenseuroja ja toteutetaan aluejärjestöjen yhteinen nykytilan analyysi.
- Tarjotaan seuroille fasilitoituja kehitysiltoja.
- Edistetään seurojen omien vastuullisuussuunnitelmien luomista mm. koulutuksien avulla.
- Tuetaan seurojen toimintaa tarjoamalla ristiriitatilanteiden sovittelua.
- Järjestetään laadukkaita ja taloudellisesti kannattavat maakunnalliset Urheilugaalat Satakunnassa ja Varsinais-Suomessa.
- Viestitään eri rahoitusten tukimahdollisuuksista seuroille ja sparrataan hankehakijoita.

Tuloksena

- Tähtiseura-alustalla on vuoden lopussa 105 LiikUn alueen seuraa (nyt 101 seuraa).
- 80% jäsenseuroista on tehnyt vuoden aikana nykytilan analyysin.
- Pidetään vuoden aikana viisi (5) seuran kehitysiltaa.
- Urheilugaaloissa palkitaan yhteensä 80 henkilöä/tahoa ja vieraita on yhteensä 1100.
- Sparrataan 10-15 seuran hankehakemuksia.

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

Tavoitteet

- Huolehditaan seuratoiminnassa mukana olevien toimijoiden jatkuvasta osaamisen lisäämisestä.
- Kumppanuudet lajiliittojen, Olympiakomitean, aluejärjestöjen ja kuntien kanssa lisäävät osaamista ja yhteistyötä.
- Johdetaan tiedolla omaa toimintaa.
- LiikUn tiimit ovat tietoisia toistensa strategisista suunnitelmista koskien seuratoiminnan rajapintoja.
- LiikUn palvelut ja tuotteet ovat moniarvoisia, vastuullisia ja toteutettu kestävä kehitys huomioiden.

Toimenpiteet

- Analysoidaan oman osaamisen kehittämisen tarpeita ja mahdollistetaan osaamisen lisääminen kouluttajille, toimihenkilölle (henkilökunta) ja seuratoiminnan johtoryhmälle.
- Verkostoidutaan eri sidosryhmien kanssa (OK, AVI, OKM, lajiliitot, kunnat) ja viedään niistä saatua tietoa eri sidosryhmille.
- Kerätään omasta toiminnasta tietoa, jota hyödynnetään strategisessa ja operatiivisessa toiminnassa.
- Yhteinen suunnittelu ja tiedon jako LiikUn eri tiimien kesken.
- Seuratoiminnan tuotteet ja palvelut on peilattu vastuullisuuden, kestävä kehityksen ja moniarvoisuuden näkökulmista.

Tuloksena

- Seuratoiminnan henkilöstö osallistuu kouluttajakoulutuksiin (vähintään 1-3 koulutusta) sekä lisää osaamistaan omissa koulutuksissa. Mahdollistetaan oto-kouluttajille osallistuminen LiikUn eri koulutustapahtumiin.

- Osallistutaan eri verkostojen palaveriin ja seminaareihin (30 tilaisuutta).
- Koulutuksiin osallistuneiden palautteista ja seurojen koulutuskyselystä saadut tulokset ohjaavat koulutustoiminnan suunnittelua ja koulutusvalintoja.
- Uutiskirjeiden kuukausittaiset avauskerrat ylittävät 50%.



Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

LiikUn tehtävä on vaikuttaa siihen, että Lounais-Suomen alueella on parhaat mahdolliset edellytykset edistää asukkaiden päivittäistä liikettä ja elinvoimaista seuratoimintaa. Tärkeää on, että jokaisessa kunnassa on osaava liikuntapalveluiden henkilöstö kehittämässä yhteistyötä eri hallinnonalojen, kansalaisjärjestöjen sekä alueellisten toimijoiden kanssa. Tärkeimpiä tavoitteita on resurssien turvaaminen liikunnalle merkittävänä terveyshaittoja ennaltaehkäisevänä ja hyvinvointia edistävänä toimintana. Urheiluseurat tarvitsevat tukea toimintansa pyörittämiseen. Seura-avustusten määrää tulee kasvattaa ja liikuntapaikkojen tulee olla lasten ja nuorten toiminnalle maksuttomia tai erittäin alhaisia. Näitä yllä mainittuja asioita nostetaan esille kunta- ja aluevaalien vaikuttamistyössä.

Hallitusohjelma on nostanut vahvasti esille Suomi liikkeelle – ohjelman. Ohjelman tavoitteena on kehittää suomalaisten toimintakykyä liikunnan keinoin. Tässä yhteydessä toimintakyvyllä tarkoitetaan kykyä huolehtia itsestä, toisista ja yhteisistä asioista. LiikUn sitoutunut viemään tätä asiaa eteenpäin muiden aluejärjestöjen tavoin yhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön sekä Olympiakomitean kanssa.

Jokainen LiikUn työntekijä toteuttaa yhteiskunnallisen vaikuttamisen rooliaan omaan työhönsä liittyvien kohderyhmien keskuudessa järjestämällä koulutuksia, kokoamalla verkostoja ja viestimällä oman toimialansa asioista. Viestitään ja käydään ajankohtaiskeskustelua alueen päättäjien ja vaikuttajien kanssa. LiikU vahvistaa liikunnan asemaa kunnallisessa, seudullisessa ja valtakunnallisessa päätöksenteossa ja resurssienjaossa.

Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkostot

Jatketaan liikunnan kumppanuusverkostotyötä, jossa on mukana lähes kaikki Lounais-Suomen kunnat omine toimijaverkostoineen. Sopeutetaan ja uudenaikaisilla rahoitusratkaisilla täydennetään Varsinais-Suomen kumppanuusverkoston toiminnan liittyen Turun kaupungin poisjäämisen aiheuttamiin talousvaikutuksiin.

Tavoite 1:

- Pidetään yllä Satakunnan ja Varsinais-Suomen Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkostot alueen kuntien ja muiden toimijoiden kanssa.

Toimenpiteet:

- Jatketaan yhteistyötä 25 Varsinais-Suomesta mukana olevan Rajattomasti liikuntaa –kunnan kanssa.
- Jatketaan Satakunnan kumppanuusverkostotyötä 15 kunnan kesken.
- Toivotetaan tervetulleiksi verkostoista puuttuvat kunnat, jos ne haluavat liittyä yhteistyöhön

Tavoite 2:

- Edelleen kehitetään ja otetaan käyttöön toimintatapoja ja työkaluja, joilla vahvistetaan:
 - a) Liikunnan strategista asemaa ja tiedolla johtamista kunnissa ja seudullisesti
 - b) Liikunnan ajankohtaisviestintää keskeisille päättäjille ja vaikuttajille kunnissa ja seudullisesti
 - c) Seura- ja järjestötoimijoiden sekä kuntien liikuntahenkilöstön osaamista
 - d) Eri ikä- ja kohderyhmien liikunnallista elämäntapaa

Toimenpiteet:

- Jalkautetaan maakunnallisia liikuntastrategioita Rajattomasti liikuntaa -ohjausryhmien linjaamilla tavoilla. Jalkauttamisen suunnittelu perustuu jatkuvaan arviointiin ja suunnitteluun.
- Edistetään liikkumista keskittyen erityisesti liikkumattomiin tai liian vähän liikkuviin eri kohderyhmissä: 1) työikäiset, 2) ikäihmiset, 3) lapset, nuoret ja perheet. Kehitetään liikkumaan aktivointitoimenpiteitä ja palveluketjuja hyödyntäen olemassa olevia omia verkostoja sekä kansallisia hankkeita ja ohjelmia: mm. Ikäinstituutti, Liikkuvat-kokonaisuus jne.
- Jatketaan Rajattomasti liikuntatietoa -alustan kehittämistä, tehostamista ja vakiinnuttamista alueellisena ja seudullisena tiedolla johtamisen työkaluna kuntien ja seitsemän liikunnan aluejärjestön (9 maakuntaa) kesken
- Jatketaan osallistumista Satakunnan ja Varsinais-Suomen hyvinvointialueyhteistyöhön liikunnan tehtävien, yhdyspintapalvelujen ja resurssien osalta
- Kehitetään kumppanuusverkostojen puitteissa seuroille, kuntien henkilöstölle ja muille keskeisille toimijatahoille tarjottavia maksuttomia koulutuskokonaisuuksia
- Rakennetaan kehittämishankkeita ja haetaan niille ulkopuolista lisärahoitusta

Tuloksena:

- Vakiintuneet Rajattomasti liikuntaa –kumppanuusverkostot Satakunnassa ja Varsinais-Suomessa
- 4-6 ohjausryhmätapaamista molemmissa maakunnissa: yhteistyön linjaukset ja priorisointi
- 5-10 muuta tilaisuutta:
 1. Liikuntahenkilöstön ja -toimijoiden koulutukset ja ajankohtaisinfot,
 2. Strategian ja yhdyspintapalvelujen kehittämiseen liittyvät työryhmät ym.
- Rajattomasti liikuntatietoa-alusta tiedolla johtamisen ja liikunnan ajankohtaisviestinnän työkaluna vakiintuneessa käytössä kahdeksan liikunnan aluejärjestön (9 maakunnan) alueella sekä vakiintuneet toimintatavat sen ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi: neljännesvuosittainen kävijäseuranta
- Seudulliset ja alueelliset toimenpide- ja toteutussuunnitelmat liikkumisen edistämiseksi painopisteenä liikkumattomat ja liian vähän liikkuvat: 1) lapset, nuoret ja perheet, 2) työikäiset, 3) ikäihmiset
- Toimiva, kattava ja vaikuttava yhteistyö hyvinvointialueiden ja kuntien välillä:
 - yhteistyörakenteiden tunnistaminen,
 - palvelujen rakentaminen ja palveluohjauksen toimiminen hyvinvointialueen palveluista kuntien palveluihin
 - seura- ja muun yhdistyskentän saaminen mukaan palveluketjuihin

Avoimet ovet -toiminta

Avoimet ovet -toiminnan tavoitteena on tukea urheiluseuroja vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien harrastajien mukaan ottamisessa ja jalostaa jo olemassa olevia toimivia käytäntöjä. Toimintaa toteutetaan yhteistyössä 12 liikunnan aluejärjestön ja seitsemän lajiliiton kanssa. Hanketta rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö, ja sitä hallinnoi Suomen Paralympiakomitea.

Hanke jatkuu alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen toukokuun 2025 loppuun. LiikUn alueella jatketaan jo edellisellä hankekaudella käynnistynyttä soveltavan liikunnan kokemusasiantuntijakokeilua.

Vammaisvertaisliikuttaja Sanna Koivusalo toimii linkkinä harrastajien, seurojen ja kuntien välillä.

Tarkoituksena on lisätä tietoisuutta soveltavan liikunnan harrastusmahdollisuuksista, toimia linkkinä urheiluseurojen ja vammaisryhmien välillä sekä kokemusasiantuntijana ja vertaistukena liikkumisen

haasteissa ja mahdollisuuksissa. Vammaisvertaisliikuttajan rooli korostuu vuoden 2025 aikana vahvemmin yllä kuvatuissa eri ikäryhmien elintapaohjaus-liikuntaneuvonnan kehittämisprosesseissa.

Ikiliikkujiille lisää liikettä - ILLI

Ikiliikkujiille lisää liikettä - ILLI - hankkeessa etsitään uusia mahdollisuuksia ikäihmisten liikkeen lisäämiseen. Lähtökohtana on arkiaktiivisuuden lisääminen sekä liikunnan harrastus omaehtoisesti tai ohjattuna. Hanketta toteutetaan 1.6.2023-30.5.2025.

Tavoitteet:

- Rakentaa ja hyödyntää alueellisia/maakunnallisia toimijaverkostoja, jotka tukevat Ikiliikkujien liikkeen lisäämistä, ja mahdollistavat hyvien käytänteiden vaihtoa sekä vertaistuen lisäämistä.
- Lisätä Ikiliikkujiille liikuntaa järjestävien tahojen, kuten urheiluseurojen, määrää.
- Sisällyttää Ikiliikkujien liikunnan kehittäminen alueellisiin ja paikallisiin strategioihin yhteistyössä esimerkiksi kuntien kanssa.
- Vertaisohjaajakoulutuksen sisältöjen työstö ja koulutuksen käytännöntoteutuksen mallinnus, Voitas - koulutusten alueellinen toteutus

Toimenpiteet:

- Rakennetaan alueellisia verkostoja, joissa vaihdetaan hyviä käytäntöjä ja tarjotaan vertaistukea toimijoiden välillä. Hyödynnetään olemassa olevia verkostoja ja laajennetaan niitä tarpeen mukaan.
- Työstetään vertaisohjaajakoulutuksen sisältöjä ja mallinnetaan niiden käytännön toteutus. Järjestetään alueellisia Voitas-koulutuksia vertaisohjaajille.
- Tehdään tiivistä yhteistyötä kuntien ja muiden sidosryhmien kanssa, jotta Ikiliikkujien liikunnan lisääminen otetaan huomioon alueellisissa strategioissa.
- Rekrytoidaan uusia toimijoita, kuten urheiluseuroja ja muita järjestöjä, mukaan järjestämään liikuntaa Ikiliikkujiille ja tuottamaan uusia liikuntapalveluja.

Tuloksena:

- Alueelliset toimijaverkostot on luotu tai laajennettu, ja niiden avulla on vaihdettu hyviä käytänteitä ja lisätty vertaistukea toimijoiden välillä.
- Vertaisohjaajakoulutukset on mallinnettu ja otettu käyttöön hankealueilla, mikä mahdollistaa koulutusten jatkuvan toteutuksen myös hankkeen päätyttyä.
- Ikiliikkujien liikkeen lisääminen on otettu huomioon paikallisissa ja alueellisissa strategioissa, ja tämä näkyy kuntien ja muiden toimijoiden yhteistyössä.
- Uusien liikuntaa järjestävien tahojen, kuten urheiluseurojen, määrä on kasvanut, ja ne ovat aktiivisesti mukana Ikiliikkujien liikuntapalvelujen tarjoamisessa.

Viestintä ja markkinointi

Viestintä ja markkinointi ovat keskeisiä työkaluja LiikUn toiminnan näkyvyyden, vaikuttavuuden ja yhteistyön edistämisessä. Vuonna 2025 LiikU jatkaa aktiivista ja kohdennettua viestintää sekä markkinointia varmistaakseen, että liikunnan ja hyvinvoinnin edistäminen tavoittaa laajan yleisön ja monipuoliset sidosryhmät. Tavoitteena on vahvistaa alueellista tunnettuutta, edistää strategisia painopisteitä ja tuoda esille onnistumisia sekä uusia hankkeita.

Viestinnän tavoitteet:

- Tukea LiikUn strategisia tavoitteita: päivittäisen liikkeen lisääminen, seuratoiminnan tukeminen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen.
- Varmistaa viestinnän ajantasaisuus ja tavoitavuus eri kohderyhmissä.
- Vahvistaa LiikUn roolia alueellisena ja valtakunnallisena liikunnan asiantuntijana.
- Lisätä näkyvyyttä LiikUn hankkeille, tapahtumille ja koulutuksille sekä edistää yhteistyötä kuntien, seurojen ja muiden kumppanien kanssa.

Päivittäisen liikkeen lisääminen eri elämänvaiheissa:

LiikUn viestinnässä pyritään kattamaan laajasti eri kohderyhmät aina varhaiskasvatuksesta aikuisiin ja työikäisiin. Varhaiskasvatuksen, kouluaikaisen ja opiskelunpäivän aikaisen liikkeen lisäämisen tavoitteena on aktiivisesti viestiä LiikUn toiminnasta ja valtakunnallisten ohjelmien sisällöistä, kuten Liikkuvat-kokonaisuus. Tämä viestintä toteutetaan hyödyntämällä monipuolisia viestintäkanavia, joilla tavoitetaan uusia asiakkaita ja osallistujia. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta ja osallistujamääriä, erityisesti lapsiperheiden, koululaisten ja opiskelijoiden keskuudessa.

Myös lasten leirit ja liikuntapäivät saavat erityishuomiota viestinnässä. Niissä painotetaan päivittäisen liikkumisen tärkeyttä ja ajankohtaisia liikkumisen suosituksia. Tapahtumien, leirien, somen ja uutiskirjeiden avulla levitetään tietoa liikkumisen hyödyistä ja seurataan markkinointi- ja viestintäsuunnitelmien vaikutuksia.

Työikäisten ja aikuisväestön liikkumista edistetään viestimällä Liikkuva työelämä -kokonaisuudesta sekä tiedottamalla aikuisväestön ja ikäihmisten mahdollisuuksista osallistua urheiluseuratoimintaan. Viestintä keskittyy aktiivisen arjen tärkeyden korostamiseen eri kohderyhmille sekä valtakunnallisten teemapäivien ja kampanjoiden, kuten Porraspäivät, Pyöräilyviikko, Unelmien liikuntapäivä, Vanhustenviikko ja muiden tapahtumien, ympärille.

Yhteiskunnallinen vaikuttaminen:

LiikU pyrkii vahvistamaan yhteiskunnallista vaikuttamistaan strategisen ja tietoon perustuvan viestinnän avulla. Laaditaan vuodelle 2025 viestintäsuunnitelma, joka kattaa verkostoyhteistyön ja sen tuloksista viestimisen paikallisella tasolla. Tätä kautta hyödynnetään viestinnällisiä sisältöjä esimerkiksi Rajattomasti liikuntaa -podcasteissa. Lisäksi laaditaan suunnitelma Rajattomasti liikuntatietoa -alustan viestintään sekä kuntien että muiden liikunta-alueiden käyttöön. Lopputuloksena Rajattomasti liikuntatietoa -alusta toimii tiedolla johtamisen ja liikunnan ajankohtaisviestinnän työkaluna kahdeksan liikunnan aluejärjestön ja

yhdeksän maakunnan alueella. Sen kehittämiseksi ja ylläpitämiseksi toteutetaan neljännesvuosittainen kävijäseuranta.

Markkinoinnin tavoitteet:

- Houkutella uusia osallistujia ja yhteistyökumppaneita tapahtumiin, leireille ja koulutuksiin.
- Vahvistaa LiikUn brändiä ja näkyvyyttä eri kanavissa.
- Markkinoida LiikUn palveluja ja ohjelmia kunnille, seuroille, yrityksille sekä yksityishenkilöille.
- Vahvistaa LiikUn strategista tavoitetta liikunnallisen elämäntavan edistämisessä kaikissa ikäryhmissä.

Toimenpiteet:

- Kehitetään viestinnän ja markkinoinnin strategiaa tukemaan LiikUn painopisteitä ja hankkeita.
- Hyödynnetään monipuolisesti digitaalisia kanavia, mukaan lukien verkkosivut, sosiaalinen media ja uutiskirjeet, lisäten tavoitavuutta ja vuorovaikutusta eri kohderyhmien kanssa.
- Tuodaan esille LiikUn toiminnan tuloksia, onnistumisia ja vaikuttavuutta kohdennetuilla kampanjoilla.
- Tehdään tiivistä yhteistyötä paikallisten ja valtakunnallisten medioiden kanssa LiikUn näkyvyyden varmistamiseksi.
- Käytetään visuaalista markkinointia tapahtumien ja koulutusten yhteydessä osallistujien houkuttelemiseksi.
- Seurataan ja analysoidaan viestinnän ja markkinoinnin tehokkuutta ja mukautetaan toimenpiteitä jatkuvasti tarpeiden mukaan.

Tuloksena:

- LiikUn verkkosivujen ja sosiaalisen median kanavien kävijämäärät kasvavat 10 %.
- Viestinnän tavoitavuus alueen kuntien, koulujen, seurojen ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa paranee.
- Tapahtumien osallistujamäärä kasvaa, ja hankkeet saavat lisää näkyvyyttä alueellisesti.
- Kampanjoiden myötä uusien yhteistyökumppaneiden ja osallistujien määrä lisääntyy.

Budjetti

Tuloslaskelma

Budjetti 2025 Budjetti 2024 Toteuma 2023

VARSINAINEN TOIMINTA

TUOTOT

Osanottomaksut	675810	709410	778236
Muut tuotot	8000	8000	12215
Erityisavustukset	209592	134721	153430
TUOTOT YHTEENSÄ	893402	852131	943881

KULUT

Palkat ja palkkiot	728288	641378	684633
Henkilöstösivukulut	147668	148981	168237
Henkilöstösivukulut yhteensä	875956	790359	852870
Vuokra- ja vastikekulut	108988	100445	100528
Poistot	3900	5000	6476
Muut kulut			
Ostopalvelut	382174	449822	457036
Matka- ja majoituskulut	43331	41950	37609
Materiaali- ja muut toimintakulut	159303	155805	195280
Muut kulut yhteensä	584808	647577	689926
KULUT YHTEENSÄ	1573652	1543381	1649800

Varsinaisen toiminnan kulujaama	-680250	-691250	-705920
--	----------------	----------------	----------------

Varainhankinta

Tuotot	128500	107900	128096
Kulut	16250	9450	16061
Varainhankinta yhteensä	112250	98450	112034

Sijoitustuotot	3000	2800	3338
Rahoituskulut	0	0	
Satunnaiset kulut			
Avustustuotot	565000	590000	580000

Tilikauden ali-/ylijaama	0	0	-10548
---------------------------------	----------	----------	---------------

Tuotot yhteensä	1589902	1552831	1655314
Kulut yhteensä	1589902	1552831	1665861



Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU)

Turun toimisto (Esteetön kulku)

Humalistonkatu 6, 20100 Turku

(02) 515 1900

Porin toimisto (Esteetön kulku)

Yrjönkatu 22, 28100 Pori

www.liiku.fi

