

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU)

# Toiminta- ja taloussuunnitelma 2015



Liikunta elämäntavaksi!

**liikU**



## Toiminta- ja taloussuunnitelma vuodeksi 2015

Kesäkuussa 2012 perustettu uusi liikunnan yhteinen, valtakunnallinen järjestö – Valo aloitti toiminnan vuoden 2013 aikana. Sen tehtävänä ja tavoitteena on varmistaa lisää laadukasta liikettä paikallistasolle. Järjestö toteuttaa koko liikuntakentän yhteistä visiota ”Olemme maailman liikkuvin urheilukansa vuonna 2020”. Käytännössä tämä jakaantuu kahteen osioon liikunnan lisäämiseen ja menestyvään huippu-urheiluun. Vuoden 2014 alkupuolella Valon ja olympiakomitean toimintoja on yhdistetty ja näillä kahdella järjestöllä on sama henkilö puheenjohtajana (Risto Nieminen) ja pääsihteerinä (Teemu Japissou).

Visioon pääsemiseksi Valo tekee työtä, jotta jokaisella lapsella on mahdollisuus innostua liikunnasta ja urheilusta, ja että liikunnasta ja urheilusta saadaan elinvoimaa nuoren ja aikuisen arkeen. Kolmantena tavoitteena on saada innostuksesta ja osaamisesta vetovoimaa seuratoimintaan, mikä lisää liikettä ja tuottaa menestyvää huippu-urheilua..

Valo haluaa olla innostaja, yhdistäjä ja uudistaja. Nämä kaikki em. Valon valinnat on otettu myös mukaan LiikUn vuoden 2015 toimintasuunnitelmaan. Lisäksi toimintasuunnitelma pohjautuu aikaisempien vuosien kokemuksiin sekä kysyntään.

Valon organisoituminen jatkuu vuoden 2015 aikana. Tavoitteena on synnyttää maahan alueellisia osaamis- ja palvelukeskuksia. Keskeistä on, että yhdistämme liikuntatoimijat toteuttamaan alueellista palvelukokonaisuutta. Toimijoihin kuuluvat LiikUn lisäksi kunnat, urheiluakatemit, muut liikuntajärjestöt sekä lajiliittojen alueelliset toimijat. Näiden palvelukeskusten on tarkoitus aloittaa toimintansa 1.1.2016. Ensi vuoden aikana palvelukeskustyö on keskiössä. Peruspalvelut määritellään ja johtamisjärjestelmä luodaan. Peruspalveluilla tarkoitetaan niitä palveluja, joita on saatavissa kaikilta alueilta. Tämä tarkoittaa sitoutumista yhteisesti päätettyihin tehtäviin. Toisin sanoen osa LiikUn toiminnasta on yhteisesti ja valtakunnallisesti sovittujen asioiden toteuttamista ja osa Satakunnan ja Varsinais-Suomen maakuntien toimijoiden tarpeista lähtevää toimintaa

Alueiden roolina tullee olemaan jatkossakin pääsääntöisesti yhteiskuntavastuullisen liikunnan edistäminen eli ihmisten liikkumaan aktivoiminen ja seurojen toimivuuden tukeminen. Alueet tukevat laaja-alaista liikunnan ja urheilun edistämistä. Kohderyhminä ovat niin organisoidun liikunnan toimijat kuin tavalliset arkiliikkujat.

Seuratoiminnassa lisätään yhteistyötä ja verkostoitumista seurojen päätoimisten sekä toiminnanjohtajien että valmennuspäälliköiden kanssa. Lisäksi jatketaan huomion kiinnittämistä seurojen ”hyvä hallinto”-koulutukseen, yhdessä lajiliittojen ja niiden alueyksiköiden kanssa. Yhteistyötä jatketaan ja tiivistetään urheiluakatemioiden kanssa.

Lasten ja nuorten liikunnan osalta jatketaan Valon ja alueiden yhteistä Liikkuva koulu-hankkeen jalkauttamista mahdollisimman moneen kouluun. Samoin haluamme edelleen taata lisää monipuolista liikettä päivähoitopäivään ja nuorille sekä vaikuttamismahdollisuuksia että osallisuutta. LiikU toteuttaa hyvän suosion saaneita lasten liikuntapäiviä ja -leirejä koulujen loma-aikoina.

Aikuisväestön valvellaoloajasta kuluu 76 prosenttia istuen tai jopa maaten. Tämä on suuri terveysriski ja sen seuraukset yhteiskunnalle sekä ihmiselle itselleen ovat suuret. Kehitämme henkilöstöliikuntaa, liikuntapalveluketjua sekä liikuntaneuvontaa, järjestämme tapahtumia ja viemme ”Urheillen terveyttä” -tietoutta liikunta- ja urheiluseuroihin.

LiikU jatkaa Turun seutukunnan 11 kunnan yhteisen ”Rajattomasti liikuntaa Turun seudulla” –hankkeen hallinnointia. Vuonna 2011 käynnistynyt hanke on edennyt hyvin ja se on saanut paljon myönteistä julkisuutta. Mukana olevat kunnat ovat päättäneet jatkaa sitä vähintään vuoden 2015 loppuun saakka..

Kuntakumppanuus on viimeisten vuosien aikana kehittynyt ja yhteistyötä kuntien kanssa lisätään jatkossa. Kuntien tarjoamat maksuttomat koulutukset liikunta- ja urheiluseuroille ovat saaneet vankkumattoman jalansijan ja kiitoksen seurojen suunnasta. Tätä toimintaa jatketaan ja laajennetaan useampaan kuntaan.

Vuoden 2014 alussa Valo julkisti selvityksen, jossa tiedusteltiin liikunnan asemaa kuntien strategioissa. Useat kunnat ilmoittivat olevansa uusimassa liikuntastrategiaa. LiikU nostaa keskeisiä asioita esille mukaan otettaviksi uusiutuviin strategioihin. Samoin eduskuntavaalien alla nostetaan ehdokkaiden käyttöön ja tietoisuuteen teemoja.

Yhteistyössä maakuntaliiton kanssa käynnistetään Varsinais-Suomen terveystuokuntastrategian tekeminen.

## **Resurssit**

LiikUn onnistumisen perusedellytys on toiminnassa mukana olevat osaavat ja innostuneet henkilöt. Osaaminen tarkoittaa eri toiminnan tasoilla mukana olevien ihmisten toimintatapojen, tiedon ja innostuksen sekä työhyvinvoinnin varmistamista ja kehittämistä . Keskeinen keino on koulutus sekä jatkuva toimintatapojen arviointi ja kehittäminen. Onnistunut henkilörekrytointi hallitus-, valiokunta- sekä työryhmätyöskentelyyn on tavoitteiden saavuttamisessa tärkeää. Näihin tehtäviin pyritään löytämään parhaita mahdollisia asiantuntijoita, jotka ovat innostuneita kehittämään LiikUn toimintaa.

Henkilöstön innostuminen, työssään kehittyminen ja jaksaminen ovat keskeisiä tuloksekkaan toiminnan edellytyksiä. Jaksamisen tukemiseen kiinnitetään huomiota toimintatapoja sekä toimenkuvia tarkastamalla, keskusteluja käymällä sekä kehittämällä yhteissuunnittelua ja ajankäyttöä.

Hyvin hoidettu talous on LiikUn toiminnan johtavia toimintaperiaatteita. Talouden suunnittelu-, seuranta- ja raportointimenetelmiä kehitetään niin, että ne mahdollistavat tehokkaan ja sujuvan työskentelyn. Vaikka LiikU on saavuttanut viimeisten vuosien aikana erinomaisia toiminnallisia tuloksia, valtion perusavustus ei ole kasvanut. Merkittävää kasvua ei valitettavasti ole odotettavissa myöskään vuoden 2015 budjettiin. Aluejärjestöjen valtionavustuksen jakokriteerit uusiutuvat. Toivottavaa on, että jatkossa LiikUn osuus myönnettävästä määrärahasta kasvaa.

Järjestö joutuu kuitenkin tarkkaan pohtimaan toimintojaan ja toimenpiteitään sekä niiden resursointia. Vuoden aikana tullaan etsimään toimintamalleja, joiden avulla päästäisiin pienempään kulurakenteeseen..

LiikUn talous perustuu hyvin onnistuneelle varsinaiselle toiminnalle. Varsinaisen toiminnan tuotot ovat yli 50 prosenttia kaikista tuotoista. Varainhankinnalla sekä erilaisilla kehittämishankkeilla ja projektirahoituksella valtion perusavustuksen ohella katetaan toinen puoli tuotoista. Hallitukselle raportoidaan talouden toteumasta vähintään neljä kertaa vuodessa.

# LiikUn henkilöstö 2015



## LiikUn missio = päättämätön perustehtävä

Innostamme liikunnalliseen elämäntapaan ja edistämme liikuntakulttuuria.

## LiikUn visio ja slogan

Liikunta elämäntavaksi

## Mitä teemme?

- LiikU on liikunnan asiantuntija Lounais-Suomessa
- liikutamme lapsia ja aikuisia tapahtumissa ja leireillä
- koulutamme seuratoimijoita, lasten kanssa työskenteleviä ja työyhteisöjä liikuttamaan muita
- yhdistämme liikuntatoimijat toteuttamaan alueellista palvelukokonaisuutta
- olemme innostaja ja uudistaja

## LiikUn painopistealueet

- lasten, nuorten ja aikuisten liikunnallinen elämäntapa
- seurojen elinvoimaisuus ja menestyvä urheilu
- kuntakumppanuus

# Liikkuva Lounais-Suomi — päätehtävät vuodeksi 2015

## Lasten, nuorten ja aikuisten liikunnallinen elämäntapa

- Edistämme eri-ikäisten liikkumismahdollisuuksia ja –olosuhteita
- Kehitämme laadukkaita koulutuspalveluita yhteistyössä eri toimijoiden kanssa
- Liikunnallistamme päivähoito- ja koulupäiviä yhteistyössä kuntatason (kasvatusalan ammattilaiset, kunnan eri toimijat, yhdistykset) kanssa
- Innostamme kaikkia liikuntaan LiikUn toteuttamien tapahtumien kautta
- Edistämme tapahtumissa ja vanhempainilloissa perheiden yhteistä liikkumista ja vanhempain tietoisuutta liikunnan merkityksestä lasten kehitykselle eri tahojen kanssa
- Edistämme nuorten osallisuutta sekä vaikutus- ja toimintamahdollisuuksia
- Edistämme työyhteisöjen liikunnallistamista
- Edistämme aikuisten mahdollisuuksia tutustua monipuolisesti eri liikuntalajeihin ja –muotoihin
- Kehitämme liikunnan palveluketjua sosiaali- ja terveystoimen yhteistyöllä
- Urheillen Terveyttä –ohjelma viedään seuroihin

## Seurojen elinvoimaisuus ja menestyvä urheilu

- Verkostotyön ja vuorovaikutuksen lisääminen seurojen päätoimisten kanssa
- Seuran ”hyvän hallinnon” tukeminen
- Lajiliittoyhteistyön lisääminen
- Osaamisen lisääminen kuntayhteistyöllä
- Seuratukiprosessin toteuttaminen
- Respect ajattelun edistäminen
- Yhteistyön tiivistäminen urheiluakatemioiden kanssa
- Valintavaiheen urheilijaan kohdistuvat alueelliset palvelut
- Valmentajien ja ohjaajien osaamisen kehittäminen (koulutus)
- Seuroissa toimivien valmennuksen ammattilaisten tukeminen
- Urheiluverkostotyöhön osallistuminen päätoimisten kanssa
- Vaikuttamista ja viestintää urheilutoiminnan alueelta

## Kuntakumppanuus

- Liikunta on tärkeä osa kunnan peruspalvelua
- Edellytykset ja olosuhteet ovat kunnossa
- Liikunta näkyvästi mukana kuntien strategioissa tai liikuntastrategiassa
- Lasten ja nuorten toimintaympäristöt (päiväkoti- ja koulupihat) innostavat omaehtoiseen liikkumiseen

# Reilun Pelin periaatteet

SLUn syysvuosikokous 2010 vahvisti Reilun Pelin periaatteet. Näitä periaatteita LiikU on toteuttanut siitä asti ja kaikessa toiminnassa toteutetaan edelleen.

## **Jokaisen tasavertainen mahdollisuus liikuntaan ja urheiluun**

Liikunta ja urheilu ovat avoimia kaikille. Tasavertaisuus, moninaisuus ja oikeudenmukaisuus ovat yhteisömme perusta. Haluamme toimia vuorovaikutteisesti kaikkien liikunnasta ja urheilusta kiinnostuneiden tahojen kanssa monimuotoisen liikuntakulttuurin kehittämiseksi.

## **Vastuu kasvatuksesta**

Olemme kaikki kasvattajia. Käytännössä kaikkiin liikuntaa ja urheilua koskeviin tilanteisiin liittyvä kasvatuksellinen ulottuvuus – harjoituksissa, peleissä, turnausmatkoilla, talkootapahtumissa, vanhempainilloissa. Kasvatustapana on oma esimerkkimme. Motivaationamme on aina kaiken ikäisten lasten ja nuorten paras. Annamme itselle ja toisille aikaa kasvaa ja kehittyä kukin omien resurssiensa mukaan. Kannustamme elinikäiseen oppimiseen myös liikunnan ja urheilun parissa. Kannustamme ja tuemme jokaista kantamaan oman vastuunsa oman lähiyhteisönsä ja laajemmin yhteiskunnan hyvinvoinnista.

## **Terveyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin edistäminen**

Kaikki tekemisemme edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Päihteitä ja väkivaltaa ei yhdistetä liikuntaan ja urheiluun. Fyysisiin ja psyykkisiin ongelmiin puututaan ja niitä ennaltaehkäistään aktiivisesti. Luomme liikunnalle ja urheilulle turvalliset puitteet. Urheilusuoritukset eivät ole urheilijoiden arvon ainoa mittari. Antidopingtyö on olennainen osa toimintaamme.

## **Luonnon kunnioittaminen ja kestäväan kehitykseen pyrkiminen**

Me olemme osa luontoa. Suojelemme yhteistä ympäristöämme ja ohjaamme sekä opastamme myös muita tekemään samoin. Kasvamme yhdessä kohti luonnon kunnioittamista ja haemme tasapainoa omien tekemistemme ja kestäväan kehityksen välille. Osallistumme omalta osaltamme vastuullisesti toimenpiteisiin kohti vähäpäästöistä yhteiskuntaa.

## **Avoimuus, demokraattisuus ja oikeudenmukaisuus**

Päätöksiä tehdessämme valmistelemme, kuuntelemme ja perustelemme huolella. Päätöksentekoon liittyvät pelisäännöt ovat kaikkien saatavilla. Rikoksiin ja rikkomuksiin suhtaudumme aina vakavasti. Uskomme kuitenkin ihmiseen ja voimme antaa uuden mahdollisuuden Rakenamme taloutta realistiselle ja kestäväälle pohjalle. Yhteistyö on ehtymätön voimavaramme. Kohtelemme toisia tasaveroisesti ja oikeudenmukaisesti riippumatta esimerkiksi suhteemme laadusta tai mahdollisesti yhteisestä taustasta.

## Lasten ja nuorten liikunnallinen elämäntapa

LiikUn tavoitteena on, että lapset ja nuoret löytävät päivittäisen liikuntaharrastuksen sekä saavat ammattitaitoista ohjausta ja vastuullisia tehtäviä. Jokaisella lapsella tulisi olla oikeus innostua liikunnasta ja urheilusta sekä saada näin elinvoimaa arkeen.

LiikUn tehtävänä on toimia lasten ja nuorten liikunnan alueellisena toimijana, kehittäjänä ja koordinaattorina. Keskeinen tavoite on edistää ja kehittää lasten ja nuorten päivittäistä liikkumista yhdessä eri keinoin paikallisten toimijoiden, VALOn, Suomen Vammaisurheilu ja –liikunta VAU ry:n sekä alueellisten liikuntajärjestöjen kanssa.

Vuonna 2015 edistämme ja kehitämme erityisesti

1. Edistämme eri-ikäisten liikkumismahdollisuuksia ja -olosuhteita.
2. Kehitämme laadukkaita koulutuspalveluita yhteistyössä eri toimijoiden kanssa.
3. Liikunnallistamme koulu- ja päivähoitopäivää yhteistyössä kuntatason toimijoiden (kasvatusalan ammattilaiset, kunnan eri toimijat ja yhdistykset) kanssa.
4. Innostamme kaikkia liikuntaan LiikUn toteuttamien tapahtumien avulla.
5. Edistämme tapahtumissa ja vanhempainilloissa perheiden yhteistä liikkumista ja vanhempien tietoisuutta liikunnan merkityksestä lasten kehitykselle yhteistyössä eri tahojen kanssa.
6. Edistämme nuorten osallisuutta sekä vaikutus- ja toimintamahdollisuuksia.

### Toimenpiteitä 2015

#### Lasten liikuttajien osaamisen kehittäminen

LiikU järjestää vuosittain koulutusta tuhansille lasten liikunnan parissa toimiville henkilöille ammattitaitoisen ja innostuneen kouluttajaverkoston avulla. Koulutuksissa välitämme mm. tietoa lasten ja nuorten toimintaan soveltuvista periaatteista sekä annamme käytännön ideoita lasten ja nuorten liikunnan toteuttamiseen. Päivitämme suunnitelmallisesti kouluttajaverkostomme osaamista ja etsimme aktiivisesti uusia liikunnan ammattilaisia joukkoomme.

#### Liikkumisen lisääminen päivähoitopäivän aikana:

Olemme mukana rakentamassa valtakunnallista Liikkumis ja hyvinvointi -ohjelmaa. Alueellisesti edistämme päivähoitopäivän liikunnallistamista yhteistyössä kunnan eri toimijoiden kanssa. Koulutamme varhaiskasvattajia avoimilla koulutuksilla ja työyhteisökohtaisesti tilauskoulutuksilla sekä kehitämme koulutustarjontaamme. Tarjoamme myös muita tukipalveluita ja -materiaaleja edistääksemme alle kouluikäisten lasten liikuntaa alueellamme.

#### Liikkumisen lisääminen koulupäivän aikana:

Tavoitteena on, että koululaiset liikkuvat vähintään tunnin jokaisen koulupäivän aikana.

Tarjoamme kouluille liikkumista edistäviä malleja ja keinoja. Olemme mukana valtakunnallisessa Liikkuva koulu -ohjelmassa. Teemme yhteistyötä kuntien sivistys- ja liikuntatoimen, sosiaali- ja terveystoimen sekä koulujen kanssa koulupäivän liikunnallistamiseksi. Edistämme nuorten



osallisuutta koulupäivän aikana esimerkiksi välitunti liikunnassa, tapahtumien järjestämisessä ja harrastetoiminnassa.

Vuoden aikana edistämme mm. koulumatkaliikuntaa, liikuntakerhotoimintaa sekä aamu- ja iltapäivätoiminnan liikuntaa. Kehitämme ja laajennamme koulujen henkilöstölle suunnattua liikunnan täydennyskoulutusta. Lisäksi koulutamme ja innostamme koulun koko henkilökuntaa liikunnallistamaan koulun koko toimintaa.

Toimimme apuna kunnille liikunnan olosuhdetyössä lähiliikuntapaikkojen osalta siten, että kouluympäristöissä olisi liikkumaan innostavat olosuhteet. Pyrimme vaikuttamaan lasten ja nuorten vanhempiin siten, että he tiedostavat liikunnan merkityksen ja innostavat lapsia liikkumaan sekä järjestämme perheiden yhteisiä liikuntatapahtumia koulupäivien aikana.

### **Lasten ja nuorten liikuntainnostuksen herättäminen**

Liikuntatapahtumissamme on tarjolla mahdollisuus jokaiselle lapselle osallistua yhdenvertaiseen, innostavaan, iloiseen ja kehittävään urheilutoimintaan. Toteutamme liikuntaleirejä ja -päiviä lisätäksemme lasten ja nuorten sekä perheiden mahdollisuuksia tutustua eri lajeihin ja samalla innostua liikkumisesta. Leireistä suurimmat ovat Kesis ja Pitkis-Sport. Lisäksi koulujen talvi- ja syyslomilla toteutetaan päiväleirejä.

Leirien lisäksi toteutamme seikkailu-, elämys- ja perheliikuntatapahtumia yhteistyössä koulujen, seurojen ja kuntien kanssa. Toiminnassa on mukana laaja kouluttajaverkosto, jonka määrää, ammattitaitoa ja huoltoa päivitetään aktiivisesti.

### **Nuorten osallisuuden vahvistaminen liikunnan kentässä**

Toteutamme leireillämme nuorille ohjaajakoulusta. Aktivoimme nuoria Välkkäri (ala- ja yläkoulu) ja Järkkää tapahtuma – koulutuksien avulla toteuttamaan erilaisia liikuntatapahtumia LiikUn toimialueella kouluissa, nuorisotaloilla sekä seuroissa. Lisäämme nuorten harrasteturheilumahdollisuuksia yhteistyössä eri tahojen kanssa. Tärkeätä on, että nuoret voivat osallistua toimintansa suunnitteluun ja toteutukseen.

### **Perheliikunta**

Etsimme keinoja miten lapset, vanhemmat ja isovanhemmat voisivat enemmän liikkua yhdessä elämän eri vaiheissa. Teemme perheliikunnan edistämistyötä yhteistyössä eri hallintokuntien kanssa. Järjestämme lasten vanhemmille tilaisuuksia kuulla lasten liikunnasta ja urheilusta sekä järjestämme perheliikuntapäiviä sekä perheleirejä.

### **Liikunnan olosuhdetyö**

Olemme aktiivisesti kehittämässä päivähoito- ja koulupihojen liikuntaolosuhteita omatoimiliikuntaan aktivoiviksi sekä tiedotamme lähiliikuntapaikkarakentamisen erilaisista rahoitusmahdollisuuksista

## Tiedottaminen ja markkinointi

LiikUn nettisivuilla lasten ja nuorten asiat ovat alaotsikoiden varhaiskasvatukselle, kouluille, lapsille ja nuorille alla. Sivuilla kerrotaan LiikUn ko. kohderyhmille suunnatusta toiminnasta kuten koulutuksista, tapahtumista ja leireistä. LiikUn pääsivun oikeassa reunassa kulkevat avoimet koulutukset aikajärjestyksessä ja otsikon ajankohtaista alle päivitetään muun muassa tulevia tapahtumia. Pitkissportilla on omat nettisivut.

Varhaiskasvatuksen ja koulujen henkilökunnalle sekä sidosryhmille lähetetään molemmille neljä uutiskirjettä vuosittain. Tiedottamisessa käytetään myös kohdennettua sähköposti- ja kirjemarkkinointia. Kaikissa koulutuksissa kerätään osallistujien yhteystiedot, joista uudet lisätään LiikUn asiakasrekisteriin.

Facebookissa LiikUlla on omat sivut, joita päivitetään aktiivisesti. Lisäksi Facebookissa on sivut myös Pitkissportilla, Kesiksellä ja Nuorten LiikUlla. Facen kautta kerrotaan ajankohtaisista tapahtumista, julkaistaan valokuvia ja kutsutaan erilaisiin tilaisuuksiaan ja tiedotetaan kohdennetusti esim. nuorten ryhmäläisille heitä koskevissa asioissa.

Tiedottamista ja markkinointia tehdään myös henkilökohtaisille käynneillä muun muassa kuntien eri toimijoiden luokse. Esimerkiksi Kesistä markkinoidaan kevätkaudella koulukier-  
tueella.



## Aikuisten liikunnallinen elämäntapa

LiikU on alueen johtava aikuisväestön kunto- ja terveyttä edistävän liikunnan asiantuntija, joka edistää liikuntaa tukevia ja kehittäviä päätöksiä sekä lisää aikuisväestön tietoisuutta liikunnan merkityksestä hyvinvoinnille. LiikUn tavoite on terveyttä edistävien tahojen yhteistyön lisääminen – Liikunta elämäntavaksi. LiikU toimii sekä Valon aikuisliikunnan että KKI-ohjelman alueellisena toimijana. KKI-ohjelman kanssa järjestämme yhteistyössä SuomiMies rekkakiertueen sekä liikuntaneuvonta seminaarikiertueen.

Yhteisöliikunnan tarkoituksena on toteuttaa eri järjestöjen, yritysten ja muiden yhteisöjen kanssa hankkeita sekä koulutuksia, joilla vahvistetaan niiden terveyttä edistäviä liikuntamuotoja. Väestön ikärakenteen muutos sekä ikääntyvien ja työ- ja toimintakyvyn säilyttäminen on iso haaste myös LiikUlle. Liikuntatottumusten ja elintapojen muutosten tavoitteena on saada aikuisväestö liikkumaan omatoimisesti.

LiikUn järjestämien tapahtumien tavoitteena on innostaa ihmisiä aloittamaan liikuntaharrastus. Tapahtumia toteutetaan seurojen ja muiden tahojen yhteistyöllä.

Vuonna 2015 edistämme

1. Työyhteisöjen liikunnallistamista
2. Aikuisten mahdollisuuksia tutustua monipuolisesti eri liikuntalajeihin ja –muotoihin
3. Liikunnan palveluketjujen kehittäminen sote-yhteistyöllä
4. Urheillen terveyttä –ohjelma seuroissa

Vuonna 2015 kehitämme

1. tapahtumien ja kampanjoiden laatua
2. tekijäverkostomme osaamista ja laajuutta

### **Työyhteisön liikunnallistaminen**

Työyhteisöt voivat monin tavoin vaikuttaa omaan hyvinvointiin. Panostus kannattaa ja näkyy paitsi hyvänä henkenä työssä, myös asiakastyytyväisyytenä ja toiminnan laatuna – eli euroina viivan alla. Kun hyvinvointi on kunnossa, henkilöstö viihtyy, sairauspoissaolot vähenevät ja työntekijöiden työurista tulee paitsi mielekkäämpiä myös pidempiä. Liikunnallistamisen toimenpiteinä ovat kuntotestaukset, liikuntaohjelmat ja koulutus. Vuoden 2015 yhtenä tärkeänä toimenpiteenä on edistää henkilöstöliikunnan strategista suunnittelua Valon kehittämällä sertifiointityökalulla. Työkalu antaa työyhteisölle suuren määrän tietoa sen henkilöstöliikunnan tilasta ja auttaa sen kehittämässä. Toinen painopistealue on aktiivisten arjen toteuttaminen yhdessä työyhteisöjen kanssa. Erityisenä kohderyhmänä ovat koulujen ja päiväkotien henkilöstö.

## Liikunnan palveluketjujen kehittäminen sote-yhteistyöllä

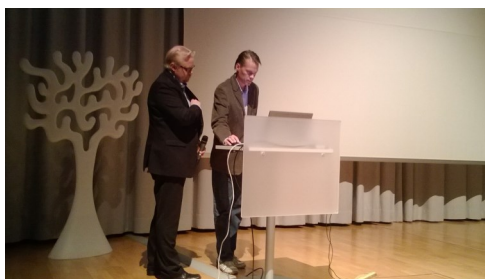
Liikkumattomuudesta aiheutuviin ongelmiin yritetään löytää kustannustehokkaita ratkaisuja yhä useammin ennaltaehkäisevällä toiminnalla. Ennaltaehkäisevää toimintaa ovat muun muassa varhainen puuttuminen, ohjaus ja neuvonta sekä moniammatillinen ja hallintokuntien rajat ylittävä yhteistyö. Liikuntapalveluketju-kehittämishankkeen tavoitteena on luoda toimintamalleja ja -tapoja lounaissuomalaisten terveyden ja terveystuokunnan edistämiseksi.

Hankkeen osatavoitteita vuonna 2015 ovat:

- kunnan eri hallintokuntien (liikunta-, sosiaali- ja terveystoimen) ja muiden terveystuokuntatoimijoiden yhteistyön kehittäminen ja tiivistäminen,
  - ennaltaehkäisevän terveystuokuntatoiminnan sitominen osaksi sosiaali- ja terveystoimen perustoimintaan sekä
  - toimivan ja pysyvän terveystuokuntaketjun luominen
- Hankkeelle haetaan kehittämistä rahaa valtiolta.

## Urheillen terveyttä –ohjelma seuroissa

Urheillen terveyttä on Valon kehittämä ohjelma, jonka tavoitteena on vuosina 2012-2016 keskittyä aikuisten harrasteliikunnan kehittämiseen urheiluseuroissa. Idea hyödynnetään aikuisten harrasteliikunnan kehittämisessä urheiluseuroissa. Aikuisten harrasteliikunta on tärkeä päätelienki liikuntapalveluketjussa. Ensi vuoden tavoite on tiedottaa asiasta vahvasti seuroille sekä saada muutamat seurat toteuttamaan ohjelmaa.



## Haastepöytä

Kuntien välistä haastepöytä jatketaan ja kehitetään edelleen molemmissa maakunnissa.

## Tiedottaminen ja markkinointi

LiikUn nettisivuilla on Aikuisten liikuntaosio. Sivulla kerrotaan LiikUn ko. kohderyhmille suunnatusta toiminnasta kuten henkilöstöliikunnasta, kuntotestauspalveluista, koulutuksista, liikuntatapahtumista, kampanjoista, liikuntaneuvonnasta ja liikunnan palveluketjusta ja Kunnossa Kaiken ikää ohjelman palveluista. LiikUn pääsivun oikeassa reunassa kulkevat avoimet koulutukset aikajärjestyksessä ja otsikon ajankohtaista alle päivitetään muun muassa tulevia tapahtumia.

Henkilöstöliikunnan uutiskirje lähetetään rekisterissä oleville yrityksille neljä uutiskirjettä vuosittain. Tiedottamisessa käytetään myös kohdennettua sähköposti- ja kirjemarkkinointia. Kaikissa koulutuksissa kerätään osallistujien yhteystiedot, joista uudet lisätään LiikUn asiakasrekisteriin.

Facebookissa LiikUlla on omat sivut, joita päivitetään aktiivisesti. Lisäksi Facebookissa on sivut myös Kunnan Eväät - tapahtuma. Facen kautta kerrotaan ajankohtaisista tapahtumista, julkaistaan valokuvia ja kutsutaan erilaisiin tilaisuuksiin ja tiedotetaan kohdennetusti.

Tiedottamista ja markkinointia tehdään myös henkilökohtaisilla käynneillä muun muassa kuntiin ja yrityksiin.

## Seurojen elinvoimaisuus ja menestyvä urheilu

- Verkostotyön ja vuorovaikutuksen lisääminen seurojen päätoimisten kanssa
- Seuran ”hyvän hallinnon” tukeminen
- Lajiliittoyhteistyön lisääminen
- Osaamisen lisääminen kuntayhteistyöllä
- Seuratukiprosessin toteuttaminen
- Respect -ajattelun edistäminen
- Yhteistyön tiivistäminen urheiluakatemioiden kanssa
- Valintavaiheen urheilijaan kohdistuvat alueelliset palvelut
- Valmentajien ja ohjaajien osaamisen kehittäminen (koulutus)
- Seuroissa toimivien valmennuksen ammattilaisten tukeminen
- Urheiluverkostotyöhön osallistuminen päätoimisten kanssa
- Vaikuttamista ja viestintää urheilutoiminnan alueelta

### Seuratoiminta

Valo ry:n toiminta on päässyt käyntiin ja samalla seuratoiminnan palveluissa on päästy jäsenjärjestöjen kanssa yhteiseen toimintamalliin vielä osittain keskeneräisistä rakenteista huolimatta. Uuden järjestön toiminta tulee varmaan jo vuoden 2015 aikana näkymään selvästi enemmän kuin aikaisemmin. LiikU on valmistunut hyvin näihin toimintamalleihin. Vuoden 2014 syksyllä jo toteutettiin muutamia palveluja, mitä on yhteisesti sovittu ja siitä on hyvä jatkaa 2015.

LiikUlla on ollut aikaisempina vuosina erilaisia työryhmiä, jotka ovat vieneet asioita eteenpäin, mutta Valon rakennemuutoksen aikana työryhmät eivät ole useinkaan kokoontuneet, mutta vuoden 2015 aikana työryhmät palaavat normaaliin työjärjestykseen.

LiikUn tulee toimia omien strategioiden ja suuntausten mukaan. Palvelutuotannossa seurakenttään nähden on seuraavia kohdeasiakkaita: seuran toimihenkilöt, ohjaajat ja valmentajat, lapset, nuoret ja aikuiset sekä vaikuttaminen olosuhde- ja resurssiasioihin. Kenttä on laaja ja monipuolinen, joten vuosittain tulee tehdä valintoja LiikUn resurssien kohdistamiseksi.

Vuoden 2015 toiminnassa keskitytään seuraavien päämäärien edistämiseen

- Verkostotyö ja vuorovaikutus seurojen päätoimisten kanssa
- Seuran hyvän hallinnon tukeminen
- Lajiliittoyhteistyön lisääminen
- Kuntayhteistyöllä osaamisen lisääminen
- Seuratukiprosessin toteuttaminen
- Vaikuttamista ja viestintää urheilutoiminnan alueelta
- Respect – palkitseminen

### Seurojen päätoimisten työn varmistaminen

LiikUn alueen seuroista noin 80:llä on päätoimisia palkallisia henkilöitä. Tehtävänimekkeet ja toimenkuvat ovat moninaisia, seuroissa työskentelee ja päätoimisten arvioitu määrä on yhteensä yli 200. Näiden seurojen tukeminen ja päätoimisten osaamisen ja jaksamisen varmistaminen on LiikUn yksi tehtävistä vuonna 2015. LiikU järjestää päätoimisille seuratyöntekijöille aamukahvitalaisuuksia, verkostotapaamisia ja ajankohtaisia koulutuskokonaisuuksia, talouden, markkinoinnin, verotuksen ja valmennuksen alueelta. Vuonna 2015 käynnistetään

päätoimisille tarkoitettu koulutusohjelma, joka toteutetaan monimuotokoulutuksena. Koulutusohjelma paneutuu oman työn kehittämiseen, omaan jaksamiseen, monipuolisten vuorovaikutustilanteiden hoitamiseen omassa työympäristössä, sekä uran suunnitteluun.

## Seuran hyvä hallinto

Urheiluseuran hyvä hallinto antaa seuran toimijoille turvallisuuden tunnetta, että hänen toimintansa hyväksytyä ja lain mukaista. Hyvällä hallinnolla seuran toimintaa organisoidaan ottamalla huomioon seuran säännöt, tarkoitus sekä sen eri sidosryhmien edut. Hyvällä hallinnolla suojellaan toiminnassa mukana olevien oikeuksia, kohdellaan heitä tasapuolisesti ja rohkaistaan heitä toimimaan aktiivisesti seurassa. Hyvään hallintoon kuuluvat seuran taloudellisten asioiden hyvä hoito sekä tietojen oikea ja oikea-aikainen raportointi jäsenistölle ja viranomaisille.

Valo on yhteistyössä liikunnan aluejärjestöjen kanssa tuottanut palvelukokonaisuuden liikunta- ja urheiluseuroille. Nämä palvelut ovat samanlaisia jokaisessa liikunnan aluejärjestössä.

Nämä palvelut ovat:

- Seuratoiminnan HelpDesk
- Oman seuran analyysi
- Seurajohdon ja seuratoimijoiden koulutukset
- Urheilu pelisäännöt -ohjelmapakettin
- VOK-koulutukset ohjaajille ja valmentajille
- Miten Sinettiseuraksi -palvelun
- Kasva Urheilijaksi verkkopalvelun
- Liikuttajakoulutukset aikuisten liikuttamiseen
- Varainhankintakeinoja urheiluseuroille

Näistä palveluista on tehty oma esite. Esitteestä löytyy linkit verkkopalveluun. LiikU markkinoi ja toteuttaa näitä palveluja alueellisesti liikunta- ja urheiluseuroille. Yhteistyökoulutukset kuntien ja lajiliittojen kanssa räätälöidään niin, että niissä huomioidaan tähän palvelukokonaisuuteen liittyvät asiat.



## **Lajiliittoyhteistyön lisääminen**

Seurat ovat tiiviissä yhteistyössä yleensä lajiliittonsa tai lajiliiton alueen kanssa. LiikU pyrkii lajiliittoyhteistyön avulla parempaan seuroille tarkoitettujen palvelujen tarjontaan. Palveluja on nyt mahdollisuus tuottaa sekä seuran hallintokoulutukseen, ohjaaja-valmentajakoulutukseen sekä seurojen kehittämisspolkuihin yhteisillä konsepteilla. Toimivan verkoston luominen edellyttää vain yhteissuunnittelua ja kohdistettua markkinointia eri lajeille. Vuonna 2015 tehdään yhteistyötä seuratuokea saaneiden seurojen kanssa, että seurat onnistuvat toteuttamaan hankkeensa. Lisäksi LiikU tekee erilaisia seurojen kehittämissprosesseja, joissa pyritään saamaan myös lajin alueorganisaatio tai lajiliitto mukaan.

## **Koulutusten järjestäminen yhdessä kuntien kanssa**

Kuntien kanssa tehtävä yhteistyö on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana. LiikUlla on parhaillaan EU -hankkeita, joiden avulla paikkakunnan asukkaiden hyvinvointia edistetään liikunnan avulla. Hyvät kokeilut, kokemukset ja mallit ovat tuottaneet konseptin, joka voidaan monistaa myös uusien kuntien yhteistyössä. Olemme järjestäneet seuraparlamenttien, seurafoorumien ja seurojen yhteisten kokoontumisten avulla kuntien vapaa-ajan ja seuraväen yhteisiä kehittämissprosesseja, joiden toteuttaminen on parhaillaan käynnissä. LiikU neuvottelee myös ensi vuonna koulutuspaketteja, joissa kunta antaa resursseja järjestää edullisia koulutuksia seuraväelle ja LiikU toteuttaa ne. Uusi ohjaaja-valmentaja -koulutus antaa kunnille ja LiikUlle mahdollisuuden tehdä uudenlaista yhteistyötä, koska koulutus kohdistuu kaikkiin lajeihin.

## **Muut toiminnot**

Seuratoiminnan tukeminen on sisäänkirjoitettu myös lasten ja nuorten sekä harrasteliikunnan painopistealueisiin, joiden kanssa lisätään yhteistyötä. Seuratoiminnan tukemiseen tähdätään lisäksi palkitsemis- ja kannustejärjestelmän kehittämisellä ja eri varainhankintakeinoja markkinoimalla.

OKM:n seuratoiminnan kehittämistuki on mahdollistanut jo monen vuoden ajan yksittäisille seuroille jonkin uuden toiminnan aloittamisen. LiikU tiedottaa aktiivisesti seuroja tarjolla olevasta kehittämistuesta sekä järjestää info- ja koulutustilaisuuksia hakijoille.

Vuoden aikana kehitetään myös kuntien kanssa toimihenkilökoulutuksia ja niiden määrää lisätään mm. koulutussetelien käyttöä tehostamalla. Urheiluseuralle verkostoituminen on elinehto. Yksi tärkeimmistä seuran kumppaneista on kunta, joka luo edellytyksiä liikunta ja urheilutoiminnalle. Parhaimmillaan urheiluseuran toteuttama toiminta on keskeinen osa kunnan hyvinvointipolitiikkaa.

## **Tiedottaminen ja markkinointi**

LiikU viestii urheilutoimintaa koskevista ajankohtaisista asioista oman uutiskirjeen välityksellä. Uutiskirje ilmestyy jäsenrekisterissä oleville seuratoimijoille kuusi kertaa vuodessa ja se sisältää ajankohtaiset koulutus uutiset ja tapahtumatiedot yksikön toimintaan liittyen. Lisäksi koulutuksia ja tapahtumia markkinoidaan seuroille ja kunnille järjestetyissä tilaisuuksissa, LiikUn nettisivuilla, puhelinmarkkinoinnilla, sekä suorilla kirje- ja sähköpostilähetyksillä. Tiedottamista ja markkinointia tehdään myös henkilökohtaisille käynneillä eri toimijoiden luokse. Lisäksi urheilutoiminnan asioista vietetään alueiden ja Valon yhteisillä esitteillä sekä sport.fi sivuilla. Koulutusmarkkinointia tehdään myös lajiliittojen kanssa yhdessä mm. VOK – superviikonloppujen osalta.

## Urheilijan ja valmentajan polun tukitoimet

LiikUn urheilutoiminnan yksikön alueellisia keskeisiä tehtäviä on pyrkiä edistämään yhdessä muiden paikallistoimijoiden kanssa valintavaiheessa olevien urheilijoiden ja heidän tukiverkossa valmistautumista kohti kilpaurheilumenestystä. Keskeisimmät kumppanit tässä alueellisessa verkostossa ja valintavaiheen tukityössä ovat urheiluakatemit, lajiliitot ja niiden alueorganisaatiot, kunnat ja kaupungit, seurat ja niissä toimivat valmentajat ja tietenkin nuoret urheilijat. Valtakunnallisina yhteistyötahoina toimivat muun muassa OK/Valo, Kihu, urheiluopistot, liikuntalääketieteen keskuskeskukset ja valmentajien palveluorganisaatiot.

Vuonna 2014 julkaistiin valtakunnallinen urheilijan polun valintavaiheen asiantuntijatyö, jonka tuloksia ja johtopäätöksiä pyritään jalkauttamaan LiikUn toimesta vuoden 2015 aikana.

LiikUn erityisiin painopisteisiin kuuluvat

- Urheiluakatemiatoiminta
- Valtakunnallinen urheiluverkostotyö
- Valmentaja- ja ohjaajakoulutuksen toteuttaminen
- Seuroissa toimivien valmennuksen ammattilaisten tukeminen
- Vaikuttaminen ja viestintä urheilutoiminnan alueelta.
- Respect -kulttuurin edistäminen

Tavoitteena on kehittää entistä kannustavampaa ja toimivampaa polkua nuorille urheilijoille ja heidän valmentajilleen.

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

Aluejärjestöjen VOK -koulutus on tarkoitettu aloitteleville tai vähän valmennuskokemusta omaaville seuravalmentajille. Kurssikokonaisuus käsittää 12 modulia, joiden yhteenlaskettu kesto oppimistehtävien kanssa on 50 tuntia. Koulutuksen avulla lisääntynyt osaaminen näkyy laadukkaana valmennuksena, lisääntyneenä lajien välisenä vuoropuheluna ja hyvänä harjoitteluna. VOK -koulutuksia toteutetaan yhteistyössä kuntien ja seurojen kanssa. Lisäksi LiikU on mukana toteuttamassa valtakunnallisia VOK -superviikonloppuja keväällä ja syksyllä 2015.

Kokeneemmille valmentajille järjestetään täydennyskoulutusta eri teemoilla. Näiden kurssien toteuttamiseksi tehdään tiivistä yhteistyötä esimerkiksi Suomen Valmentajat ry:n kanssa. Päätoimisille seuratyöntekijöille tarkoitettuun pilottikoulutukseen pyritään saamaan mukaan myös valmennustoiminnasta vastaavia toimihenkilöitä.

### **Urheiluakatemiatoimintaan osallistuminen**

Urheiluakatemiaverkosto on urheilijan polun perustukiratkaisu, jonka kautta urheilu ja opiskelu yhdistyvät ja urheilijalle on tarjolla osaava valmennus helposti saatavilla olevissa olosuhteissa. Urheiluakatemiaverkoston toimintatapa on osaamista lisäävä ja yhteistyöhön ohjaava. LiikUlla on yhteistyösopimus SSA:n (Satakunnan urheiluakatemia koordinoitujen palveluiden toteuttamisesta ja suunnitelmissa on lisätä yhteistyötä Turun urheiluakatemia) kanssa. Urheiluakatemit ovat linkittyneet valtakunnalliseen huippu-urheiluverkostoon, jonka työhön myös LiikU osallistuu.

LiikUlla on nimettyä alueellinen Urheilijan Polku -työryhmä, joka on koottu seurojen ja lajiliittojen asiantuntijoista.



## **Valmentajuuden ja valmennusosaamisen lisääminen**

LiikU huolehtii alueellaan kaikille lajeille soveltuvasta valmentajien täydennyskoulutuksesta. Toimintaa kehitetään koulutuksen, asiantuntijapalveluiden ja erilaisten yhteistyöverkostojen avulla. LiikU pyrkii välittämään ajankohtaista tietoa valmentajien tueksi mm. keräämällä maakunnallisia urheilun asiantuntijaverkostoja. Lisäksi LiikU järjestää useita koulutustilaisuuksia ja seminaareja valmentajille. Näiden tilaisuuksien iso tavoite on esitellä hyvin toimivia käytännön esimerkkejä valmennustoimintaan liittyen, lisätä lajien ja valmentajien välistä yhteistyötä ja vuorovaikutusta, tehostaa monipuolista harjoittelua ja nostaa esille valmennukseen liittyviä ajankohtaisia asioita.

## **Seuroissa toimivien ammattilaisten tukeminen**

Seuratoiminnassa olevien päätoimisten valmennus- ja junioripäälliköiden sekä valmentajien määrä on kasvanut viime vuosien aikana merkittävästi. Kyseisten henkilöiden avulla urheiluseurojen toiminta on kehittynyt yhä ammattimaisempaan suuntaan ja laatu harjoituksissa sekä valmennustoiminnan organisoinnissa on parantunut näissä seuroissa. LiikU on käynnistänyt yhdessä seurojen päätoimisten valmennuspäälliköiden ja valmentajien kanssa paikallisen verkoston, joka pyrkii edistämään maakunnallisesti valmentajien asemaa, arvostusta, verkostoitumista ja osaamista.

## **Vaikuttamista ja viestintää urheilutoiminnan alueelta**

LiikU viestii urheilutoimintaa koskevista ajankohtaisista asioista oman uutiskirjeen välityksellä. Uutiskirje ilmestyy jäsenrekisterissä oleville seuratoimijoille kuusi kertaa vuodessa. Lisäksi koulutuksia ja tapahtumia markkinoidaan LiikUn nettisivuilla ja suorilla sähköpostilähetyksillä.

## **Respect – palkitseminen**

LiikUn respect - palveluihin ovat kuuluneet mm. Lounais-Suomen Urheilugaala, ansiomerkki-järjestelmä ja kuntien seuratyöntekijöiden palkitseminen. Lisäksi osallistumme valtakunnallisten urheilupalkitsemisten tiedottamis- ja hakuprosesseihin. Vuonna 2015 järjestetään alueen Urheilugaalat maakunnittain sekä Varsinais-Suomessa (Turku) että Satakunnassa (Pori).

LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY  
BUDJETTI 2015

| VARSINAINEN TOIMINTA              | BUDJETTI<br>2015 | BUDJETTI<br>2014 | Tilinpäätös<br>1.1.-31.12.2013 |
|-----------------------------------|------------------|------------------|--------------------------------|
| <b>TUOTOT</b>                     |                  |                  |                                |
| osanottomaksut                    | 753400           | 713400           | 826607,78                      |
| pääsylipputulot                   |                  |                  |                                |
| muut tuotot                       | 178000           | 172000           | 173708,85                      |
| <b>TUOTOT YHTEENSÄ</b>            | <b>931400</b>    | <b>885400</b>    | <b>1000316,63</b>              |
| <b>KULUT</b>                      |                  |                  |                                |
| palkat                            | 733150           | 680000           | 686087,56                      |
| henkilöstösivukulut               | 156400           | 200000           | 179400,88                      |
| henkilöstökulut yhteensä          | 889550           | 880000           | 865488,44                      |
| vuokra- ja vastikekulut           | 289900           | 268000           | 261080,01                      |
| Poistot                           | 0                | 0                | 1946,20                        |
| <b>Muut kulut</b>                 |                  |                  |                                |
| ostopalvelut                      | 350500           | 308300           | 396026,70                      |
| matka- ja majoituskulut           | 60400            | 70000            | 76758,58                       |
| materiaalikulut                   | 67150            | 65200            | 65974,46                       |
| muut toimintakulut                | 129700           | 147000           | 152217,55                      |
| muut kulut yhteensä               | 607750           | 590500           | 690977,29                      |
| <b>KULUT YHTEENSÄ</b>             | <b>1787200</b>   | <b>1738500</b>   | <b>1819491,94</b>              |
| Varsinaisen toiminnan kulujäämä - | <b>855800</b>    | <b>-853100</b>   | <b>-819175,31</b>              |
| <b>Varainhankinta</b>             |                  |                  |                                |
| Varainhankinnan tuotot            | 106500           | 113100           | 120510,63                      |
| Varainhankinnan kulut             | 22700            | 20000            | 26866,88                       |
| Varainhankinta yhteensä           | 83800            | 93100            | 93643,75                       |
| Sijoitustuotot                    | 3000             | 2000             | 211,88                         |
| Rahoituskulut                     |                  |                  | 9,08                           |
| Valtion toiminta-avustus          | 579000           | 569000           | 546000,00                      |
| Muut avustukset                   | 190000           | 189000           | 213490,68                      |
| Avustukset yhteensä               | 769000           | 758000           | 759490,68                      |
| Varausten muutos                  |                  |                  |                                |
| Tilikauden tulos ali-/ylijäämä    | 0                | 0                | 34083,92                       |
| Tulot yhteensä                    | 1809900          | 1758500          | 1880529,82                     |
| Kulut yhteensä                    | 1809900          | 1758500          | 1846445,90                     |



Lounais-Suomen  
Liikunta ja Urheilu ry  
(LiikU)

Liisankatu 11  
28100 PORI  
(02) 529 6600

Yliopistonkatu 31  
20100 TURKU  
(02) 5151 900

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



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.

**Liikunta elämäntavaksi!**