



LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY  
**VUOSIKERTOMUS 2025**

***LiikU***

# **VUOSIKERTOMUS 2025**

03 Puheenjohtajalta

04 Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu

14 Päivittäisen liikkeen lisääminen, lapset ja nuoret

24 Päivittäisen liikkeen lisääminen, aikuiset

34 Elinvoimainen seuratoiminta

40 Yhteiskunnallinen vaikuttaminen

44 Viestintä

16 Toimistot ja toimihenkilöt

51 Tilinpäätös

53 Tilintarkastuskertomus

55 Tilastot

LIIKUN PUHEENJOHTAJA  
TOMMI VASANKARI

## LIIKUNTAKENTTÄ MUOVAUTUU EDELLEEN



Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n vuosi 2025 oli monella mittarilla tuloksellinen ja toimelias – hyvä vuosi. Toimistot Turussa ja Porissa ovat sparranneet urheiluseuroja, järjestäneet koulutusta, liikuttaneet lapsia ja nuoria leireillä, ja kirittäneet alueen työnantajia edistämään henkilöstön liikkumista ja hyvinvointia. Lisäksi yhdessä hyvinvointialueiden, kuntien ja kaupunkien kanssa kehitetään liikuntaneuvontaa ja kuntarajat ylittävää liikuntaa. Asiantuntijaorganisaatio toteuttaa hyvin monipuolisia toimia erilaisten kumppanien kanssa. Kaiken tämän hienon tekemisen keskellä on myös yhteiskunnallisia signaaleja, jotka haastavat myös meitä.

Liikunnan ja urheilun kentällä on samat haasteet kuin muuallakin yhteiskunnassa – yhteiskunnan euro on tiukassa, vaikka toisaalta liikunnalle ja urheilulle on suurempi tilaus kuin koskaan aikaisemmin. Suomi tarvitsee nykyistä merkittävästi enemmän hyvän toimintakyvyn omaavia kansalaisia ja tässä tehtävässä liikunnan ja urheilun toimijoilla voisi olla nykyistä merkittävämpi rooli.

Liikunta ja liikkuminen on arvokasta ja tavoiteltavaa jo sellaisenaan. Mutta yhteiskunnassa fyysisen kunnon heikentyessä ja painon noustessa, myös liikunnan ja liikkumisen yhteiskunnallinen ”välinearvo” korostuu. Yhä useampi niin lapsista ja nuorista kuin meistä aikuisista kaipaa arkeensa lisää liikettä. Vaikka kaikkea liikkeen lisäämistä ei pidä kaataa liikuntaväen kontolle, myös meidän tulee hoitaa oma tonttimme.

Kun kansantaloudella on vain rajallisesti rahaa käytössä ja tarpeet ovat moninaiset, korostuu tehtyjen toimenpiteiden vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Eli samalla rahalla pitäisi saada enemmän aikaiseksi ja mielellään vaikuttaa, jopa kustannusvaikuttavaa tekemistä. Siksi meidänkin pitää entistä enemmän pohtia mitä ja miten meidän kannattaa tulevaisuudessa toimia. Tulevina vuosina entisestään korostuu se, miten osoitamme toimien vaikuttavuuden – niin itsellemme kuin muille. Ei ihan pieniä vaatimuksia.

Rahoituksen niukkuus ja vaikuttavuuden vaade ohjaavat meitä entistä suunnitelmallisempaan yhteistyöhön. Liikunnan aluejärjestöt ovat jo tiivistäneet keskinäistä yhteistyötään ja yhteistyötä ympäröivän yhteiskunnan kanssa, mutta tulevaisuudessa tämä edelleen korostuu. Vaikuttavalle liikkeen lisäämiselle on yhteiskunnassa valtava kysyntä ja sitä tavoittelee LiikUkin yhdessä muiden toimijoiden kanssa.

Omasta ja LiikUn hallituksen puolesta haluan kiittää toimistojamme Turussa ja Porissa sekä yhteistyökumppaneitamme menestyksellisestä vuodesta 2025! Samalla totean että ”katseen pitää pysyä tiukasti pallossa” myös kuluvan ja tulevien vuosien toimenpiteiden kirkastamisessa.

# LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY

## LIIKUNTA ELÄMÄNTAVAKSI

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n (LiikU) 32. toimintavuosi painottui strategian mukaisesti kolmelle valinnalle: päivittäisen liikkeen lisääminen, elinvoimaisen seuratoiminnan tukeminen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Lisäksi toteutimme toimintasuunnitelman mukaisesti viestintää ja muita tukitoimia.

Vuotta vietettiin vahvasti yhdistyksen tavoitteen mukaista toimintaa toteuttaen. Toimintasuunnitelman mukaiset toimet toteutuivat pitkälti suunnitellusti. Vahva työ näkyi monella rintamalla. Alueellisella tasolla tehtiin yhteistyötä liikunnan ja urheilun tukemisesta sekä mahdollisuuksista osallistua eri hankkeisiin yhteistyössä muun muassa Satakuntaliiton, Varsinais-Suomen liiton sekä alueen kuntien kanssa. LiikU oli edustettuna Lounais-Suomen liikuntaneuvostossa, Turun ja Porin seuraparlamentissa. Alueen kuntien kanssa vahvaa yhteistyötä on jatkettu. Lisäksi on järjestetty liikuntatoimen edustajille maakunta- tai seutukuntaakohtaisia tapaamisia. LiikU järjesti yhdessä Lounais-Suomen aluehallintoviraston kanssa alueen kuntien edustajille kuntaseminaarin 24.–25.9. Turussa ja laivalla. Osallistujat edustivat laajasti kuntiemme liikuntasektoria.

LiikU on hallinnoinut Rajattomasti liikuntaa -kuntakumppanuutta. Hankkeesta on vastannut kehittämispäällikkö Anu Oittinen. Toimintavuoden merkittävin työ oli maakunnallisten liikuntastrategioiden jalkautus ja yhteisten hankkeiden toteuttaminen. Varsinais-Suomesta oli 25 ja Satakunnasta 15 kuntaa mukana. Näin ollen verkosto kattaa 95% alueemme kunnista.

### **Talous**

LiikUn taloudellinen tilanne eteni kokonaisuutena suunnitellun mukaisesti. Varsinaisen toiminnan tulos oli noin 5000 euroa budjetoitua parempi ja varainhankinnan tulos noin 12000 euroa myös budjetoitua parempi. Yleisavustuksen jäädessä noin 2000 euroa budjetoitua heikommaksi. Tilinpäätöksen loppusumma on 16 586,89 euroa ylijäämäinen. Taseen oma pääoma on vuoden 2025 tuloksen kirjaamisen jälkeen noin 532 000 euroa. Tilikauden aikana yhdistys ei ole tehnyt investointeja eikä sillä ole pitkävaikutteisia lainavastuita.

Yksityiskohtaisemmat talouden toteumaluvut löytyvät vuosikertomuksen viimeisillä sivulla olevasta tuloslaskelmasta ja taseesta. LiikUn taloudellinen tilanne on vakaa. Valtion talouden heikko tilanne saattaa kuitenkin heijastua liikunnan avustuksiin, joten tilannetta on seurattava tarkasti.

## Hallitus

LiikUn hallitukseen kuuluivat puheenjohtaja Tommi Vasankari, varapuheenjohtaja Tarja Mäki-Punto-Ristanen, varapuheenjohtaja Juha Suonpää, sekä jäsenet Iida Elonen, Kati Karinharju, Kalle Lahti, Päivi Luontola, Antti Aine, Janne Koivisto, Sini Santala ja Riikka Visa.

Hallitus kokoontui vuoden aikana seitsemän (7) kertaa. Hallituksen nimeämään työvaliokuntaan ovat kuuluvat puheenjohtaja Tommi Vasankari, varapuheenjohtajat Tarja Mäki-Punto-Ristanen, Juha Suonpää ja Riikka Visa sekä sihteerinä aluejohtaja Jukka Läärä.

LiikUn hallitus päätti toiminnan organisoinnista vuoden 2025 kokouksissaan. Lisäksi hallitus valitsi Varsinais-Suomen ja Satakunnan Urheilugaaloissa palkittavat henkilöt ja tahot, hyväksyi ja erotti LiikUn jäsenyhdistyksiä sekä laati esitykset vuosikokoukselle niin toiminta- ja taloussuunnitelmaksi kuin vuosikertomukseksi ja tilinpäätökseksi.

Kokouksissaan hallitus keskusteli ja seurasi muun muassa:

- LiikUn toiminta- ja taloussuunnitelman toteutumista
- Suomen Olympiakomitean strategiauudistusta sekä aluejärjestöjen yhteistä toimintaa
- toimikuntien ja työryhmien työskentelyä
- LiikUn hallinnoimaa Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkostoa ja hankkeiden toteutumista
- kaikkien toimintaan liittyvien hankkeiden etenemistä
- Varsinais-Suomen ja Satakunnan Urheilugaalojen tuotannon etenemistä.

## Vuosikokoukset

LiikUlla on sääntömääräisesti kaksi varsinaista yhdistyksen kokousta: kevätkokous huhtikuussa ja syyskokous marras-joulukuussa.

### Kevätkokous

Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 24.4.2025 Eurajoen monitoimihallissa.

Kokouksen puheenjohtajana toimi Asko Aro-Heinilä ja sihteerinä aluejohtaja Jukka Läärä. Kokouksessa oli edustettuina seitsemän (7) LiikUn jäsenyhdistystä. LiikUn puheenjohtaja Tommi Vasankari avasi kokouksen. Avauspuheessaan Tommi totesi, että hallituksen puoliväliriihestä saatiin hieno uutinen. Kaavailut leikkaukset näyttävät jäävän pois ja päästään tekemään sitä työtä mitä varten ollaan olemassa. Fyysinen toimintakyky kaipaa yhteiskunnassa petraamista.

Kokouksessa käsiteltiin ja hyväksyttiin LiikUn vuosikertomus 2024 ja vahvistettiin tilinpäätös sekä myönnettiin vastuuvapaus tilivelvollisille vuodelta 2024.

Kevätkokous valitsi ehdollepanotoimikunnan valmistelemaan syysvuosikokouksessa LiikUn varapuheenjohtajan ja hallituksen jäsenten valintaan liittyviä tehtäviä. Toimikuntaan valittiin puheenjohtajaksi Timo Santavuo ja jäseniksi Markku Mattila, Tiina Okko, Pasi Koski sekä Martti O. Virtanen. Kevätkokouksessa päätettiin, että LiikUn jäsenien jäsenmaksu on edelleen 60 euroa.

## Syyskokous

Sääntömääräinen syyskokous pidettiin Turussa, Sokos Hotel Seurahuoneella, lauantaina 20.11.2025. Kokouksen puheenjohtajana toimi Jarno Pihlava ja sihteerinä aluejohtaja Jukka Läärä. Kokouksessa oli edustettuna kymmenen (10) LiikUn jäsenyhdistystä.

Avauspuheessaan Tommi Vasankari nosti esille kolme pointtia. Valtakunnan tasolla liikunnan organisoituminen hakee uusia uomia ja siinä liikunnan aluejärjestöillä mahdollisuuksia lisätä rooliaan. Toiseksi hän piti erittäin myönteisenä kehityksenä liikunnan aluejärjestöjen yhteisen tekemisen vahvistumista. Lisäksi puheenjohtaja toi ilmi huolensa liikunnan rahoituksen tulevaisuudesta ja totesi että ainakin lyhyellä tähtämellä pahimmat uhkakuvat on saatu yhteisellä vaikuttamisella selätetyksi. LiikUn toimintaa arvostetaan, mutta rahoitukseen asti se ei aina näy.

Kokous hyväksyi LiikUn toiminta- ja taloussuunnitelman vuodeksi 2026. Kokous valitsi ehdollepanotoimikunnan esityksestä LiikUn puheenjohtajan jatkamaan kaudelle 2026–2027. Samalla kokous valitsi varapuheenjohtajaksi kaudelle 2026–2027 Tarja Mäki-Punto-Ristasen. Hallituksen jäsenten määräksi päätettiin kahdeksan jäsentä ja hallituksen uusiksi jäseniksi vuosiksi 2026–2027 valittiin Antti Aine, Kimmo Kouru, Päivi Luontola ja Malla Rannikko-Laine. Hallituksessa jatkavat aiemmin valitut varapuheenjohtaja Juha Suonpää ja jäseninä Kati Karinharju, Janne Koivisto, Kalle Lahti ja Riikka Visa.

Tilintarkastajiksi vuodeksi 2026 valittiin Mika Leino KHT ja Toni Koivu HT sekä varatilintarkastajiksi Kalle Laaksonen KHT ja Juha Välimäki KHT.

## **Palkitseminen**

LiikU myöntää vuosittain ansiomerkkejä ansioituneille henkilöille. Ansiomerkkin vuonna 2025 ovat saaneet:

### **Kultainen ansiomerkki**

Jani Korhonen, Kosken Kaiku  
Janne Lehti, Kosken Kaiku  
Mia Salonen, Turun Pyrkivä  
Merja Kaitala, Kemiön Kiilat  
Harri Kaitala, Kemiön Kiilat

### **Hopeinen ansiomerkki**

Henri Granstigen, Kemiön Kiilat  
Mikko Hagsberg, Kemiön Kiilat  
Hanna Kanasuo, Kosken Kaiku  
Saku Kanasuo, Kosken Kaiku  
Terhi Korhonen, Kosken Kaiku  
Kai Laine, Kosken Kaiku  
Jukka Lehti, Kosken Kaiku  
Esko Lehtonen, Kosken Kaiku  
Lasse Liikkanen, Kosken Kaiku  
Saila Myllykylä, Kosken Kaiku  
Tero Naumi, Kosken Kaiku  
Terhi Pettersson, Kosken Kaiku  
Antti Posti, Kosken Kaiku  
Leena Teräsvasara, Kosken Kaiku

### **Tunnustuslevyke**

Jari Esselström, Kosken Kaiku  
Jenni Haapasalo, Kosken Kaiku  
Juha Haapanen, Kosken Kaiku  
Wilhelm Holmberg, Kemiön Kiilat  
Risto Hämäläinen, Kosken Kaiku  
Laura Ketola, Kosken Kaiku  
Kalle Koivunen, Kosken Kaiku  
Triin Koivunen, Kosken Kaiku  
Marko Lehtinen, Kosken Kaiku  
Mikko Luhtala, Kosken Kaiku  
Hemmo Mattila, Kosken Kaiku  
Saara Mattila, Kosken Kaiku  
Niko Nevala, Kosken Kaiku  
Henrika Ojala, Kosken Kaiku  
Kalle Ojala, Kosken Kaiku  
Vilmar Oskarsson, Kemiön Kiilat  
Ilkka Penttilä, Kemiön Kiilat  
Seppo Pakola, Kosken Kaiku  
Virpi Pakola, Kosken Kaiku  
Tapani Rantanen, Kosken Kaiku  
Katri Rautiainen, Kosken Kaiku  
Janne Relander, Kosken Kaiku  
Janne Riski, Karunan Urheilijat  
Jarmo Ruohonen, Kosken Kaiku  
Tiina Salminen, Kosken Kaiku  
Minna Toivonen, Kosken Kaiku  
Timo Toivonen, Kosken Kaiku  
Timo Vesalainen, Kosken Kaiku  
Julia Vuolli, Kosken Kaiku  
Loimaan Palloseura

### **Muistomitali**

Kaikille Vuoden seuratyöntekijöille on myönnetty muistomitali. Palkinnot jaettiin Varsinais-Suomen ja Satakunnan Urheilugaaloissa, palkintojen saajat löytyvät vuosikertomuksesta gaalojen kohdalta.

## **Maakunnalliset Urheilugaalat**

LiikUn seuratoiminnan suunnissa lukee; "Voimistetaan seuratoiminnan kiittämisen kulttuuria ja yhteisöllisyyttä". Toimenpiteinä LiikU toteutti kaksi laadukasta maakunnallista urheilugaalaa. Varsinais-Suomen Urheilugaalan Turun Logomossa 24.1.2026 ja Satakunnan Urheilugaalan ensimmäistä kertaa Raumalla Karin kampuksella 7.2.2026. Gaalat keräsivät yhteensä 1187 juhlijaa, joista 677 Varsinais-Suomen gaalassa ja 510 Satakunnan gaalassa. Palkintoja gaaloissa jaettiin lähes 100. Gaalojen järjestelyissä oli mukana oppilaitosharjoittelija Milla Nyroos.

## **Varsinais-Suomen vuoden 2025 palkitut**

(palkittiin Varsinais-Suomen Urheilugaalassa 24.1.2026)

Paavo Nurmi -keskuksen kannustuspalkinto: Ellen Fröjdö

Turun kaupungin liikuntapalvelukeskuksen Vuoden yhteistyökumppani: Monikulttuurinen varhaiskasvatus, koulu ja koti

Liikuntakulttuurin edistäjä: Turun Nappulaliiga, jalkapallo

Maalitehdas Virtasen erikoispalkinto: Aaron Kronberg, käsipallo

Maakunnan aktiivisin työpaikka: Raision kaupunki

Vuoden akatemiaurheilija: Aliisa Soini, uinti

Veikkauksen Respect -palkinto: Riku Riski, jalkapallo

Vuoden lasten ja nuorten tähtiseura: Kosken Kaiku lentopallo

Vuoden joukkue: FC Inter, jalkapallo

Vuoden läpimurto: Emma Tainio, yleisurheilu

Vuoden sykähdyttävien urheilutapahtuma: RaiFun naisten ensimmäinen SM-kulta futsalissa

Vuoden varsinaissuomalainen nuori urheilija: Aliisa Soini, uinti

Taustavaikuttaja: Juhani Ikonen, TPS

Vuoden urheiluteko: FC TPS nousu Veikkausliigaan

Vuoden valmentaja: Jani Pihkanen, yleisurheilu

Elämänura: Pekka Valpola, koripallo

Varsinais-Suomen Hall of Fame kunniagallerian uudet jäsenet:

Stefan Håkans, Juhani Tamminen

Vuoden urheilija: Silja Kosonen, yleisurheilu

## **Satakunnan vuoden 2025 palkitut**

(palkittiin Satakunnan Urheilugaalassa 7.2.2026)

Vuoden Paavomaisin teko: Rauman SalBa - ilmaisottelut

Veikkauksen Respect -palkinto: Matias Laurila, urheilutietouden Suomen mestari

Vuoden tähtiseura: FC Ulvila

Vuoden akatemiaurheilija: Joonas Viitasaari, painonnosto

Vuoden nuori urheilija: Inka Tiainen, painonnosto

Satakunnan Urheilugaalan erikoispalkinto: Ristomatti Hakola, hiihto

Satakunnan Urheilugaalan erikoispalkinto: Henna Blomroos, frisbeegolf

Satakuntalainen liikuttajakunta: Säskylän kunta

Vuoden läpimurto: Teemu Harju, Darts

Urheilumarkkinointiteko: Talviklassikko, Lukon ja Ässien voimannäyte

Vuoden joukkue: Keilailuseura Giants, naisten mestaruusjoukkue

Vuoden urheiluseura: Pallo-lirot

Elämänura: Heli Palosalu, uinti

Urheilukulttuurin edistäjä: Nakkilan Viren tiistailenkki

Vuoden urheiluteko: Elias Valtonen, koripallo

Vuoden urheiluvaikuttaja: Kari-Pekka Lax, yleisurheilu + muut lajit

Vuoden valmentaja: Jussi Haapakoski, Pesäkarhut

Satakuntalainen Urheilu-ura: Matti Lehtonen, lentopallo

Satakuntalainen Urheilu-ura: Jorma Vehmanen, jääkiekko

Vuoden urheilija: Peppi Konsteri, keilailu

## **Jäsenseurojen valitsevat Vuoden seuratyöntekijät**

(huomioitiin Varsinais-Suomen ja Satakunnan Urheilugaaloissa)

Janne Heilimä, Ahlaisten Urheilijat

Timo Hiiterä, Aurinko Golf

Niina Jokinen, Loimaan Korikonkarit

Jenni Heini-Lehtinen, Luvian Kiekko-82

Valtteri Schleutker, Paimion Urheilijat

Tommi Katila, Panelian Raikas

Heidi Lindberg, Piikkiön Kehitys

Osmo Lehtonen, Rauman Latu

Oona Koivukoski, Rauman Taitoluistelijat

Vesa Koski, Tanssiseura Sekahaku

Eero Wallin, Tepsiläiset

Jarno Marjakangas, TPS Keilaajat

Raimo Näsänen, TVS-Turku

Helena Kytöluhta, Yyteri Golf

Lisäksi Satakunnan Urheilugaalassa palkittiin erikseen LiikUn Pitkis-Sport liikuntaleirin monikymmenvuotisesta vapaaehtoistyöstä Päivi Rinne.

## **Kuntien valitsemat Vuoden seuratyöntekijät Varsinais-Suomessa**

(paikalle päässeet palkittiin Varsinais-Suomen Urheilugaalassa)

Auran kunta: Elisa Aittamäki, Auran Nuorisoseura  
Kaarinan kaupunki: Milla Runsala, Rannikon Voima  
Kemiönsaaren kunta: Åsa Karlsson, Gymnastik- och Idrottsförening Jäntevä  
Kosken TI kunta: Laura Ketola, Kosken Kaiku  
Laitilan kaupunki: Sami Mäki, Laitilan Jyske pesäpallo  
Liedon kaupunki: Jarno Larkovuo, Liedon ja Auran Taekwondo  
Loimaan kaupunki: Katariina Kojo, Jankko Lentopallo  
Marttilan kunta: Jesse Frantti, Marttilan Murto  
Maskun kunta: Marko Koskelainen, Askaisten Visa  
Mynämäen kunta: Jenni Lahtonen, Mynämäen Isku  
Naantalın kaupunki: Leena Haanpää, Liikuntaseura Naantali  
Nousiaisten kunta: Petri Valtonen, Nousiaisten Susi  
Oripään kunta: Petri Valtanen, Oripään Urheilijat  
Paimion kaupunki: Pertti Arola, Paimion Rasti  
Paraisten kaupunki: Sandra Blomqvist, Pargas IF/ Handboll  
Pöytyän kunta: Noora Heikman, Pöytyän Urheilijat  
Raision kaupunki: Sami Rintamaa, Raision Loimu juniorit  
Ruskon kunta: Niina Pekkala, Ruskon Yritys  
Salon kaupunki: Noora Kultarinta, Salon Kiekkohait  
Sauvon kunta: Kirsi Söderberg, Karunan Urheilijat  
Someron kaupunki: Raila Hakamäki, Someron Voima  
Turun kaupunki: Rami Urho, Turun Urheiluliitto  
Uudenkaupungin kaupunki: Tommi Sippel, Uudenkaupungin Pallokerho  
Vehmaan kunta: Tapio Keskitalo, Vehmaan Kiisto/ UHV Bulls

## **Kuntien valitsemat Vuoden seuratyöntekijät Satakunnassa**

(paikalle päässeet palkittiin Satakunnan Urheilugaalassa)

Euran kunta: Jari Sillanpää, Kiukaisten Kisailijat  
Eurajoen kunta: Katariina Saarinen, Eurajoen Lätkä  
Harjavallan kaupunki: Seija Hakala, Harjavallan Latu ja Polku  
Huittisten kaupunki: Ari-Pekka Saarinen, Huittisten Urheiluautoilijat  
Kankaanpään kaupunki: Arno Koskela, Kankaanpään Seudun Leisku  
Karvian kunta: Soile Ala-Kantti, Karvian Kiri  
Kokemäen kaupunki: Marko Lahtinen, Kokemäen Kova-Väki Voimailijat  
Merikarvian kunta: Tarja Kujala, Merikarvian Lukko  
Nakkilan kunta: Henri Mikkilä, NTK Nakkila  
Pomarkun kunta: Risto Närvä, Pomarkun Pyry  
Porin kaupunki: Erkki Kangas, Porin Tarmo, yleisurheilujaosto  
Rauman kaupunki: Sanna Jalava, Pallo-lirot  
Säkylän kunta: Matti Viljakainen, Säkylän Seudun Ampujat  
Ulvilan kaupunki: Laura Virta, Ulvilan Sport-Team

## LiikUn jäsenet

### Järjestöjäsenet (21 kpl)

Lounais-Suomen Taitoluistelu ry, Paavo Nurmi -keskus kannatusyhdistys, Satakunnan Suunnistus ry, Suomen Ampumaurheiluliitto ry, Suomen Jääkiekkoliitto ry, Suomen Käsipalloliitto ry, Suomen Palloliitto ry, Suomen Pesäpalloliitto ry, Suomen Ratsastajain liitto ry, Suomen Salibandyliitto ry, Suomen Tennisliitto ry, Suomen Voimisteluliitto ry, SVUL:n Satakunnan piiri ry, TUL Satakunnan piiri ry, TUL Varsinais-Suomen piiri ry, Varsinais-Suomen Hiihto ry, Varsinais-Suomen Näkövammaiset ry, Varsinais-Suomen Pesis ry, Varsinais-Suomen Sydänpiiri ry, Varsinais-Suomen Yleisurheilu VARSY ry.

### Liikunta- ja urheiluseurajäsenet (250 kpl)

Agility-Team Turku ry, Ahlaisten Urheilijat ry, Angeliemen Ankkuri ry, Aura Golf ry, Auranmaan Painiseura ry, Aurinko Golf ry, BC Sisu ry, BMX Turku ry, Budokwai ry/Taekwondo Team Turku, Copper Hill Curling Club DC Diamond ry, Eura-Kauttuan Urheilijat ry, Euran Naisvoimistelijat ry, Euran Pallo ry, Euran Raiku ry, FBC Turku ry, FBT Karhut United ry, FC Halikko ry, FC KyPS ry, FC Ulvila ry, Fera ry, Halikon Hakoniskat ry, Harjattula Golf & Country Club ry, Hiisirasti ry, Hirvensalon Heitto ry, Honkajoen Seudun Urheilijat ry, Honkilahden Vesat ry, Huittisten Voimistelu ja Liikunta ry, Huovinretki ry, Jankko Lentopallo ry, Jämin Jänne ry, Kaarinan Pojat ry, Kaarinan Taitoluistelijat ry, Kalannin Vankka ry, Kankaanpään Maila ry, Kankaanpään Seudun Leisku ry, Kankaanpään Suunnistajat ry, Kankaanpään Urheilijat ry, Kankaanpään Voimistelijat ry, Kankaisten Golf ry, Karunan Urheilijat ry, Karvian Kiri ry, Kemiön Kiilat ry, Kiekko-67 juniorikiekko ry, Kiikoisten Kirma ry, Kiskon Kiskoajat ry, Kokemäen Kova-Väki Salibandy ry, Kokemäen Kerhoampujat ry, Kokemäen Voimistelu ja Liikunta ry, Kosken Kaiku ry, Kotimäen Ratsastajat ry, Kuparikiekko Jr ry, Kustavin Ahto ry, Kuusjoen Humu ry, Kyläsaaren Kajastus ry, Köyliön Lallit ry, Lahja Sport ry, Laitilan Jyske ry, Lapin Salama ry, Lauttakylän Luja ry, La Team ry, Liedon Naisvoimistelijat ry, Liedon Pallo ry, Liedon Parma ry, Liikuntaseura Pori ry, Loimaan Jankko ry, Loimaan Korikonkarit ry, Loimaan Palloilijat Junioripesis ry, Loimaan Palloseura ry, Loimi-Kiekko ry, Luoteis-Satakunnan Ratsastajat ry, Luvian Kiekko –82 ry, Luvian Ratsastajat ry, Luvian Veto ry, Maarian Mahti ry, Maarian Reipas ry, Mailajuniorit ry, Marttilan Murto ry, Maskun Kataja ry, Maskun Palloseura ry, Medieval Combat Sport Aboensis ry, Merikarvian Seudun Ampujat ry, Merimaskun Ahto ry, Mesuca Basket ry, Metsämaan Urheilijat ry, Muurlan Vihuri ry, Mynämäen Isku ry, Mynämäen Pallo-53 ry, Naantalin Löyly ry, Naantalin Taekwondo ry, Naantalin Voimistelijat ry, Nakkila Golf ry, Nakkilan Paterit ry, Nakkilan Vire ry, Noormarkun Koitto ry, Noormarkun Nopsa ry, Nousiaisten Susi ry, Oripään Urheilijat ry, Paattisten Pamaus ry, Paimion Haka ry, Paimion Liikuntaseura PaiLi ry, Paimion Pesis ry, Paimion Rasti ry, Paimion Urheilijat ry, Panelian Raikas ry, Paraisten Sport ry, Peimarin Latu ja Polku ry, Perniön Urheilijat ry, Perttelin Peikot ry, Pesäkarhut ry, Piikkiön Kehitys ry, Piikkiön Palloseura ry, Porin Cheerleading Akatemia ry, Porin Golkerho ry, Porin Judoseura Fudoshin ry, Porin Ju-jutsu seura ry, Porin Kendoseura Dai Kuma Ken Kai ry, Porin Minigolf-Aces ry, Porin Muodostelmaluistelijat ry, Porin Narukerä ry, Porin Shotokan Karate Dojo ry, Porin Tae Kwon Do ry, Porin Taitoluistelu ry, Porin Tarmo ry, Porin Verkkopalloseura ry, Porin Veto ry, Porin Yleisurheilu ry, Porin Ässät ry, Prättä-Jouset Loimaa ry, Punkalaitumen Kunto ry, Punttikarhut ry, Pyhärannan Myrsky ry, Pyrkivä Gymnastics ry, Pöytyän Urheilijat ry

Raisio Futis ry, Raision Jumpparit ry, Raision Kuula ry, Raision Loimu Juniorit ry, Raision Nuorisokiekko ry, Raision Pyryt ry, Raision Rinkka ry, Rasti-Lukko ry, Rauma Basket ry, Rauma Golf ry, Rauman Cheerleadingseura ry, Rauman Judoseura Samurai ry, Rauman Latu ry, Rauman Lukko ry, Rauman SalBa ry, Rauman Taitoluistelijat ry, Rauman Urheilijat ry, Reposaaren Urheilijat ry, Runosmäen Urheilijat ry, Ruskon Naisvoimistelijat ry, Ruskon Yritys ry, Rymättylän Soihtu ry, Saaristomeren Melojat ry, Salibandy Naantali ry, Salo Golf ry, Salon Kiekkohait ry, Salon Palloilijat ry, Salon Ratsastusseura ry, Salon Viesti ry, Salon Vilpas Koripallo ry, Satasirkus ry, Sauvon Syke ry, Sauvon Urheilijat ry, SBS Wirmo ry, Segelföreningen i Björneborg-BSF r.f., Siikaisten Sisu ry, Skating Club Turku ry, Someron Esa ry, Someron Pallo Lentopallo ry, Someron Voima ry, Sulkapalloseura Clear ry, Säkylän Karhukopla ry, Säkylän Syke ry, Säkylän Urheilijat ry, Taivassalon Tahti ry, Tanssiseura Sekahaku ry, Tanssiurheiluseura Bolero ry, Tanssiurheiluseura Oikea Rytmii ry, Tanssiurheiluseura Swivel ry, Tarvasjoen Urheilijat ry, Tepsiläiset ry, TPS Juniorijääkiekko ry, TPS Keilaajat ry, TPS Salibandy ry, Turku Aikikai ry, Turku Disco & Show dancers ry, Turku-Pesis ry, Turun Amerikkalainen Jalkapallo ry, Turun Atleettiklubi ry, Turun Cheerleadingseura Smash ry, Turun Hippos ry, Turun Ju-Jutsuseura ry, Turun Jyry ry, Turun Jääkiekkotuomarit ry, Turun Kisa-Veikot ry, Turun Kontaktikaratseura ry, Turun Laskuvarjourheilijat ry, Turun Latu ry, Turun Liikuntaseura ry, Turun Miekkailijat ry, Åbo Fäktare rf, Turun Moottorikerho ry, Turun Naisvoimistelijat ry, Turun Nappulaliiga ry, Turun NMKY ry, Turun Pallokerho ry, Turun Palloseura ry, Turun Pursiseura ry, Turun Pyrkivä ry, Turun Ratagolfseura ry, Turun Riennon Koripallo ry, Turun Riennon Taitoluistelu ry, Turun Riento ry, Turun Rientävä ry, Turun Seudun Agilityurheilijat ry, Turun Seudun Ampujat ry, Turun Sirkus ry, Turun Slalomseura ry, Turun Soutajat ry, Turun Sulka ry, Turun Suunnistajat ry, Turun Toverit ry, Turun Urheiluliitto ry, Turun Urheiluratsastajat ry, Turun Weikot ry, Turun Voimistelijat ry, TVS-Tennis ry, Uinti Turku - Åbo Simning ry, Ulvilan Pesä-Veikot ry, Ulvilan Ura ry, Ulvilan Voimistelu ja Liikunta ry, Unity Cheer ry, Ura Basket ry, Uudenkaupungin Golfklubi ry, Vahdon Tuisku ry, Vakka-Suomen Taitoluistelijat ry, Varsinais-Suomen Kamppailu-Urheilijat ry, Vehmaan Kiisto ry, West Coast Racing Club ry, VG-62 ry, Voimistelu- ja Urheiluseura Hinnerjoen Yritys ry, Voimistelu- ja Urheiluseura Lassilan Louhu ry, V-S Masters ry, Yläneen Kiri ry, Yyteri Golf ry, Yyteri Sandstorm ry, Åbo Lawn-Tennis Klubb rf.

Vuoden 2025 aikana uusiksi jäseniksi hyväksyttiin seuraavat yhdistykset: Porin Verkkopalloseura ry, Punttikarhut ry, Rauma Basket ry, Turun Miekkailijat ry ja Yyteri Sandstorm ry.



## PÄIVITTÄISEN LIIKKEEN LISÄÄMINEN – LAPSET JA NUORET

# LAAJA-ALAISTA KEHITTÄMISTYÖTÄ LIIKKEEN LISÄÄMISEKSI

**Vuonna 2025 LiikU toteutti laaja-alaista kehittämistyötä lasten ja nuorten liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Toimenpiteet kohdistuivat varhaiskasvatukseen, perusopetukseen, toiselle asteelle sekä leiri- ja tapahtumatoimintaan. Tavoitteena oli vahvistaa liikuntamyönteistä toimintakulttuuria sekä tukea lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositusten toteutumista arjessa.**

Toiminnan keskeisiä painopisteitä olivat varhaiskasvatus-, koulu- ja opiskelupäivien liikunnallistaminen, liikkeen lisääminen osaksi arjen rakenteita sekä harrastamisen mahdollisuuksien edistäminen koulupäivän yhteydessä. Kuntia, yksiköitä ja oppilaitoksia tuettiin koulutusten, sparrausten, viestinnän, tapahtumien ja muiden tukipalveluiden avulla Liikkuvat-kokonaisuuden kehittämistyön eri vaiheissa.

Verkostomainen yhteistyö oli olennainen osa toiminnan toteutusta ja vaikuttavuutta. Yhteistyö Liikunnan aluejärjestöjen, valtakunnallisten toimijoiden sekä alueellisten ja paikallisten kumppaneiden kanssa mahdollisti kehittämistyön laajan kattavuuden ja yhtenäiset toimintamallit. Yhteistyötä tehtiin muun muassa Liikunnan aluejärjestöjen, Liikkuvat-kokonaisuuden, Suomen Olympiakomitean (OK), Likesin, opetus- ja kulttuuriministeriön (OKM), Opetushallituksen, Harrastamisen Suomen mallin sekä Finlands Svenska Idrottin (FSI) kanssa. Alueellisesti tärkeitä kumppaneita olivat Lounais-Suomen aluehallintovirasto, kunnat ja muut paikalliset toimijat.

Osa kehittämistoimenpiteistä toteutettiin Liikunnan aluejärjestöjen yhteisessä valtakunnallisessa Lisää liikettä -hankkeessa (1.3.2024–28.2.2025), jota rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Hanke tuki Liikkuvat-kokonaisuuden tavoitteiden edistämistä ja vahvisti LiikUn alueellista kehittämistyötä.

### **Varhaiskasvatuspäivän liikunnallistaminen**

Tavoitteena on:

- 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 perheliikuntaneuvonnan prosesseissa.

LiikUn 2025 varhaiskasvatuksen kehittämistyön tavoitteena oli vahvistaa varhaiskasvatusikäisten lasten fyysistä aktiivisuutta, tukea Liikkuva varhaiskasvatus -ohjelman toteutusta ja vakiinnuttamista sekä lisätä toiminnan vaikuttavuutta tiivistämällä yhteistyötä. Kuntia ja yksiköitä tuettiin asiantuntijasparrauksilla, koulutuksilla ja kehittämistyöhön liittyvällä neuvonnalla.

Liikkuvat lapset ja nuoret -verkostotilaisuuksien järjestäminen oli keskeinen toimenpide alueellisen yhteistyön vahvistamiseksi sekä lasten, nuorten ja perheiden liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi. Tilaisuuden tavoitteena oli lisätä ymmärrystä, yhteistä näkemystä ja käytännön yhteistyötä eri toimijoiden välillä, jotta elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan polut muodostavat sujuvan ja vaikuttavan kokonaisuuden. Tilaisuuksien keskeinen anti oli monialainen keskustelu ja yhteistyön rakentaminen eri hallintokuntien ja organisaatioiden välillä. Tilaisuuksissa luotiin yhteistä ymmärrystä elintapaohjauksen ja liikuntaneuvonnan käsitteistä sekä roolituksesta lapsiperheiden palveluketjussa. Verkostoissa vahvistettiin moniammatillista yhteistyötä hyvinvointialueen, kuntien ja varhaiskasvatusyksiköiden välillä.

Varhaiskasvatuksen henkilöstön osaamista vahvistettiin järjestämällä liikuntakoulutuksia, työpajoja ja tapahtumia. Koulutuksiin ja tapahtumiin osallistui vuoden aikana laaja joukko varhaiskasvattajia. Toiminnan kautta lisättiin valmiuksia lasten päivittäisen liikkumisen edistämiseen, motoristen perustaitojen tukemiseen sekä liikunnan monipuoliseen hyödyntämiseen varhaiskasvatuksen arjessa. Esimerkiksi Ihan pihalla ja Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä -koulutukset tukivat henkilökunnan osaamista sekä sitoutumista liikunnalliseen varhaiskasvatukseen. Toiminta lisäsi lasten liikunnan määrää ja monipuolisuutta sekä vahvisti pihaympäristön käyttöä pedagogisesti mielekkäällä tavalla. Lisäksi Liikkuva varhaiskasvatus -sparrauksia toteutettiin suunnitelmallisesti yksikkö- ja kuntatasolla, mikä tuki toiminnan uudelleenkäynnistämistä, ylläpitoa ja kehittämistä rekisteröidyissä yksiköissä.

Perheiden liikunnallista elämäntapaa edistettiin toteuttamalla perheliikuntatapahtumia. Vuoden aikana järjestetyt perheliikuntatapahtumat tarjosivat perheille konkreettisia keinoja yhteiseen liikkumiseen sekä lisäsivät tietoisuutta liikkumisen ja perheliikunnan merkityksestä. Lisäksi kehitettiin ja jaettiin työkaluja perheiden aktiivisen elämäntavan tukemiseen.

Pääsääntöisesti varhaiskasvatuspäivän liikunnallistaminen toteutui toimintasuunnitelman mukaisesti. Verkostotilaisuuksia järjestettiin suunnitellusti ja koulutukset sekä sparraukset tavoittivat laajan joukon varhaiskasvatuksen ammattilaisia. Perheliikuntatapahtumien kautta tavoitettiin perheitä ja lisättiin matalan kynnyksen liikuntamahdollisuuksia. Lisäksi Lisää liikettä -hankkeen raportointi toteutui säännöllisesti, mikä tuki toiminnan seuranta ja kehittämistä.

### **Koulupäivän liikunnallistaminen ja harrastamisen edistäminen koulupäivän yhteydessä**

Vuonna 2025 LiikUn perusopetuksen ja koulupäivän yhteydessä tapahtuvan harrastamisen edistämisen työtä ohjasivat toimintasuunnitelman tavoitteet, joiden keskiössä olivat lasten ja nuorten liikuntasuosittelun toteutumisen edistäminen sekä liikunnallisen ja osallistavan toimintakulttuurin vahvistaminen kouluissa. Työtä toteutettiin erityisesti Liikkuva koulu -ohjelman ja Harrastamisen Suomen mallin alueellisena ja paikallisena toimintana tiiviissä yhteistyössä koulujen ja kuntien kanssa.

Keskeisiä keinoja tavoitteiden saavuttamisessa olivat aktiivinen verkostotyö, asiantuntijasparraukset sekä koulujen ja kuntien systemaattinen tukeminen. Toiminnassa painottuivat:

- kouluhenkilöstön liikuntaosaamisen ja työhyvinvoinnin vahvistaminen
- välitunti liikunnan sekä koulupäivän aikaisten aktivoivien taukojen kehittäminen osaksi koulun arkea
- oppilaiden osallisuuden ja osaamisen vahvistaminen vertaisohjaajina sekä liikunnallisen toiminnan suunnittelijoina ja toteuttajina
- koulujen ja kuntien tukeminen liikuntaneuvontaprosessien kehittämisessä.

Harrastamisen edistämässä keskeistä oli kuntien tukeminen Harrastamisen Suomen mallin -kehittämistyössä sekä eri toimijoiden välisen yhteistyön vahvistaminen. Kouluja ja kuntia tuettiin myös MOVE!-polkujen luomisessa ja liikuntaneuvonnan kehittämisessä. Nämä olivat osana lasten ja nuorten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä.

Liikkuvat lapset ja nuoret -verkoston toiminnan painopisteenä oli vuonna 2025 lasten ja nuorten liikuntaneuvonta Varsinais-Suomen ja Satakunnan alueilla. Moniammatillinen verkostotyö, johon osallistui myös hyvinvointialueiden asiantuntijoita, vahvisti yhteistä ymmärrystä liikuntaneuvonnan merkityksestä perusopetuksessa. Verkosto kokoontui säännöllisesti ja mahdollisti hyvien käytäntöjen jakamisen sekä alueellisen yhteistyön tiivistämisen. Työ jatkuu samalla teemalla vuonna 2026. LiikU osallistui lisäksi seitsemän liikunnan aluejärjestön yhteiseen perusopetusikäisten liikuntaneuvonnan verkostoon, jonka tavoitteena oli jakaa hyviä käytäntöjä, vahvistaa osaamista ja tarjota vertaistukea alueellisille toimijoille.

Perusopetuksen ja harrastamisen edistämistä tuettiin koulutusten, sparrausten, viestinnän ja verkostoyhteistyön avulla koulujen ja kuntien tarpeista lähtien. Verkostomainen toimintatapa mahdollisti pitkäjänteisen kehittämistyön, hyvien käytäntöjen levittämisen sekä poikkihallinnollisen yhteistyön vahvistamisen liikunnallisen toimintakulttuurin tueksi.

Kouluikäisten lasten ja nuorten luontosuhteen vahvistaminen oli yksi vuoden 2025 tavoitteista. Valtakunnallisesti ja alueellisesti liikuntaneuvonta nousi kuitenkin keskeiseksi painopisteeksi, ja myös asiakasorganisaatioiden toiveet kohdistuivat erityisesti tähän teemaan. Tästä syystä luontoliikunnan erillinen kehittäminen jäi suunniteltua vähäisemmäksi. Luontoliikunnan näkökulmaa edistettiin kuitenkin osana muuta toimintaa kannustamalla kouluja hyödyntämään ulkoympäristöjä toiminnallisessa oppimisessa, välituntiliikunnassa ja koulupäivän aktivoivissa tauoissa sekä tukemalla kestävän kehityksen periaatteiden huomioimista arjen toiminnassa.

Kehitystyötä tukivat myös alueelliset ja valtakunnalliset seminaarit, webinaarit ja tapahtumat, jotka tarjosivat ajankohtaista tietoa, toiminnallisia menetelmiä sekä mahdollisuuksia verkostoitumiseen. Lisäksi ruotsinkielistä toimintaa ja kaksikielistä yhteistyötä vahvistettiin muiden liikunnan aluejärjestöjen kanssa mm. ruotsinkielisen seminaarin avulla. Verkostomainen toimintatapa ja tiivis yhteistyö koulujen, kuntien sekä eri toimijoiden kanssa loivat vahvan pohjan perusopetuksen liikunnallisen toimintakulttuurin, harrastamisen edistämisen sekä liikuntaneuvonnan kehittämiselle myös tulevina vuosina.

### **Opiskelupäivän liikunnallistaminen**

Vuonna 2025 LiikUn toisen asteen opiskelupäivien liikunnallistamisen työtä ohjasivat toimintasuunnitelman tavoitteet, joiden keskiössä olivat opiskelijoiden liikuntasuosittelun toteutumisen edistäminen, aktiivisen ja osallistavan toimintakulttuurin vahvistaminen oppilaitoksissa sekä opiskelijoiden ja henkilökunnan hyvinvoinnin tukeminen.

Työtä toteutettiin erityisesti Liikkuva opiskelu -ohjelman alueellisena ja paikallisena toimintana tiiviissä yhteistyössä kuntien ja oppilaitosten kanssa. Tukitoimia tarjottiin sekä toisen asteen oppilaitoksille että korkeakouluille. Keskeisiä toimintamuotoja olivat asiantuntijasparraukset, koulutukset, verkostotyö, oppilaitosvierailut sekä viestinnällinen tuki.

Keskeisiä keinoja tavoitteiden saavuttamisessa olivat:

- opiskelijoiden ja henkilöstön liikuntaosaamisen sekä työhyvinvoinnin vahvistaminen
- aktiivisten tautusten ja toiminnallisen oppimisen edistäminen osaksi oppilaitosten arkea
- opiskelijoiden osallisuuden ja osaamisen vahvistaminen vertaisohjaajina sekä aktiivisina toiminnan suunnittelijoina ja toteuttajina
- oppilaitosten ja kuntien tukeminen liikuntaneuvontaprosessien kehittämisessä.

Sumeneeko ajatus? – Liike Freesaa -tuotekokonaisuutta ja sen haastekortteja kehitettiin yhteistyössä aluejärjestöjen Liikkuva opiskelu -asiantuntijaryhmän kanssa. Materiaalit jaettiin valtakunnallisesti alueiden käyttöön. Ne ovat saatavilla suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi. Materiaalien tavoitteena oli tukea oppilaitoksia aktivoivien taukojen ja opiskelupäivän liikunnallistamisen käytännön toteutuksessa.

Liikkuvat lapset ja nuoret -verkoston toiminnan keskiössä olivat vuonna 2025 opiskelijoiden liikuntaneuvonta sekä aktivoivien taukojen merkitys aivoterveydelle ja oppimiselle. Verkosto kokoontui kahdesti ja mahdollisti hyvien käytäntöjen jakamisen sekä oppilaitosten välisen kokemusten vaihdon. Lisäksi järjestettiin valtakunnallinen etäverkostotapaaminen lukioiden rehtoreille, joka tarjosi ajankohtaista tietoa, käytännön työkaluja ja verkostoitumismahdollisuuksia opiskelupäivien liikunnallistamiseen.

Luontoliikunnan edistäminen oli mukana vuoden 2025 toimintasuunnitelmassa osana opiskelupäivien liikunnallistamista. Valtakunnallisella tasolla painopisteeksi nousi kuitenkin liikuntaneuvonta, ja myös asiakasorganisaatioiden toiveet kohdistuivat vahvasti liikuntaneuvonnan teeman kehittämiseen. Näistä syistä resurssit kohdentuvat ensisijaisesti liikuntaneuvontaan liittyvään toimintaan, eikä luontoliikunnan erillistä kehittämistyötä voitu toteuttaa suunnitellussa laajuudessa. Luontoliikunnan näkökulmaa edistettiin kuitenkin osana muuta toimintaa. Oppilaitoksia kannustettiin hyödyntämään ulkoympäristöjä osana toiminnallista oppimista, aktivoivia taukoja ja opiskelupäivän liikunnallistamista. Samalla tuettiin kestävän kehityksen periaatteita sekä luonnon hyödyntämistä matalan kynnyksen liikuntaympäristönä. Luontoympäristöjen käyttö nähtiin osana kokonaisvaltaista hyvinvoinnin edistämistä ja yhtenä keinona tukea opiskelijoiden jaksamista, osallisuutta ja oppimista. Teema säilyi mukana ohjaus- ja sparraustyössä, joka luo pohjaa luontoliikunnan vahvemmalle kehittämiselle tulevana vuosina resurssien sen salliessa.

Verkostomainen toimintatapa ja tiivis yhteistyö kuntien, oppilaitosten ja aluejärjestöjen kanssa vahvistivat opiskelupäivien liikunnallista toimintakulttuuria sekä tukivat Liikkuva opiskelu -toiminnan jatkuvaa kehittämistä. Vuoden aikana toteutetut koulutukset, verkostotapaamiset ja sparraukset loivat edellytyksiä oppilaitosten omien käytäntöjen vahvistamiselle ja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiselle myös tulevana vuosina.

## **Leiritoiminta ja muut liikuntatapahtumat**

Pitkis-Sport -liikuntaleirillä toteutui 34 lajia, joista uutena mukaan tulivat kolmen päivän pituinen Lasten urheilukoulu Mini ja ukrainankielisten lasten leiri. Leirillä oli myös mukana ukrainalaisten lasten vanhempia vapaaehtoisina. Tulevilla leireillä tavoitteena on integroida ukrainalaiset sekä mahdolliset muut eri kieliä puhuvat tavallisiin lajileireihin.

Pitkis-Sport -leirin teema oli ”Pitkis liikkuu luonnossa”. Luontoteema näkyi leirillä mm. t-paidoissa, lajien ohjelmissa, iltajuhlissa ja leiriporteissa. Teemalla haluttiin korostaa luonnon merkitystä kokonaisvaltaiseen kehon ja mielen hyvinvointiin, ja auttaa huomaamaan leirialueen upeat virkistysmahdollisuudet sekä myös opastaa luonnonsuojeluun. Tänä vuonna uusia ohjelmapisteitä oli mm. Superpark ja Extreme-rata jäähallissa, kaupunkisota, luontotaiturit ja metsäkyly. Jäähalli oli valjastettu kokonaan erilaisten ohjelmapisteiden käyttöön.

Pitkiksellä oli tänä vuonna useita uusia kehityskohteita. Leirioppaista ja nettisivuista käännettiin versioita ruotsin, englannin ja ukrainan kielille, jotta leiri olisi paremmin saavutettavissa myös muiden kuin kantasuomalaisten osalta. Ruotsinkielisiin käännöskuluihin sekä ruotsinkielisen lajileirin järjestämiseen myönsi SKIB (Svenska Kulturfonden i Björneborg) tukea. Lajileiri ei kuitenkaan toteutunut vähäisen osallistujamäärän takia.

Tänä vuonna organisoitiin myös Pitkiskummi-pienkeräys yrityksiltä. Keräyksen ansiosta mahdollistettiin 15 vähävaraisen lapsen pääsy leirille maksuttomasti, sekä hankittiin heille liikunta- ja retkeilyvarusteita. Hakuprosessissa tehtiin yhteistyötä Hope ry:n kanssa. Lisäksi tukea saatiin vähävaraisten lasten leirimaksuihin Stiftelsen för ombemedlade barn -säätiöltä.

Leirillä oli mukana neljä Allianssi-järjestön nuorta vaihto-oppilasta. Järjestön puolesta mukana oli myös heidän tukihenkilönsä. Nuoret olivat apuohjaajina eri lajeissa ja he olivat myös mukana leirin muissa toiminnoissa.

Merkittävin uudistus leirillä oli yhteistyö Mieli ry:n kanssa. Mieli ry:n vapaaehtoiset olivat leirillä näkyvästi esillä ja auttamassa leiriläisiä sekä vapaaehtoisia keskusteluapuna ja monenlaisten haastavien tilanteiden ratkaisemisessa. Tarvetta tällaiselle uudelle palvelulle selkeästi oli. Toimintaa tuki myös uusi ”leirimummola”, jossa oli kaksi henkilöä leikkimässä, pelaamassa ja lukemassa lasten iloksi. Tämäkin uudistus otettiin hyvin vastaan. Mieli ry:n ja mummolan toimintaa pyritään kehittämään ja jatkamaan tulevina vuosina.

### **Mini-Pitkis liikuntapäivä, koulukiertue ja muut liikuntatapahtumat**

Vuoden 2025 aikana LiikU järjesti ja oli mukana toteuttamassa useita liikuntapäiviä ja perheliikuntatapahtumia, jotka tukivat lasten, nuorten ja perheiden liikkumista sekä liikunnallisen toimintakulttuurin kehittämistä. Mini-Pitkis -liikuntapäivä järjestettiin Porin urheilutalolla koululaisten hiihtolomaviikolla helmikuussa. Syyslomaviikolla LiikU osallistui yhteistyökumppaninsa Porin kaupungin liikuntapalveluiden perheliikuntatapahtumaan yhtenä toimijana. Porin koulujen 5-luokkalaisten seikkailupäivät järjestettiin perinteiseen tyyliin Ruosniemen Ankkalammella elokuun loppupuolella. Lisäksi LiikU osallistui myös porilaisten koulujen vanhempainyhdistysten tapahtumiin ja Kokemäki-päivään.

Uvilan kaupungin kaikille kouluilleen tilaama syksyn koulukiertue tavoitti 1500 osallistujaa ylä- ja alakouluissa. Pääosin lapset olivat ala-asteikäisiä, mutta mukana oli myös yläasteikäisiä sekä erityistä tukea tarvitsevia lapsia ja nuoria. Lisäksi Pitkis-koulukiertue kiersi loppukevällä 12 koulua Etelä-Satakunnassa. Tämä kiertue toteutettiin Huittisten Säästöpankkisäätiön apurahalla. Lisäksi Varsinais-Suomessa toteutettiin väkkäkiertue 25 koululle.

### **Seminaarit**

Seminaarit tarjosivat osallistujille ajankohtaista tietoa, toiminnallisia menetelmiä ja mahdollisuuksia verkostoitumiseen liikunnallisen arjen edistämiseksi. Näihin kuuluivat muun muassa Lisää liikettä -seminaari sekä ruotsinkielinen Mera Rörelse -seminaari, jotka kokosivat yhteen varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja toisen asteen henkilöstöä eri puolilta Suomea.

Mera Rörelse -seminaari järjestettiin Tampereella yhteistyössä aluehallintovirastojen, Finlands Svenska Idrottin (FSI) sekä Folkhälsanin kanssa. Se vahvisti ruotsinkielistä toimintaa ja yhteistyötä sekä henkilöstön osaamista liikunnallisen arjen kehittämisessä. Seminaari toteutettiin neljän Liikunnan aluejärjestön yhteisenä kokonaisuutena.

Lisää liikettä -seminaari toteutettiin kaksiosaisena kokonaisuutena. Ohjelma sisälsi työpajoja, luentoja sekä verkostoitumista. Seminaarissa toteutettiin 20 eri työpajaa kohderyhmä huomioiden. Osallistajat valitsivat työpajat omien tarpeidensa ja kiinnostuksensa mukaisesti. Liikunnalliset tapahtumat, tilaisuudet ja asiantuntijaseminaarit vahvistivat LiikUn roolia alueellisena liikunnan ja hyvinvoinnin edistäjänä sekä loi kohtaamispaikkoja niin lapsille, nuorille ja perheille kuin ammattilaisille, jotka työskentelevät liikunnallisen elämäntavan tukemiseksi.

## **TUU MUKAAN! -kampanja**

Tuu mukaan! -kampanja toteutettiin LiikUn, Turun Osuuskaupan (TOK) sekä TOK:n toimialueen liikunta- ja urheiluseurojen yhteistyönä. Kampanjan tavoitteena oli lisätä lasten ja nuorten osallistumista seuratoimintaan, madaltaa kynnyksiä uuden harrastuksen kokeilemiseen sekä vahvistaa seuratoiminnan näkyvyyttä ja arvostusta alueella. Kampanja toimii tehokkaana matalan kynnyksen väylänä seuratoimintaan tutustumiselle. Maksuttomat kokeilukerrat madaltavat osallistumisen esteitä ja tarjoavat perheille mahdollisuuden tutustua monipuoliseen seuratarjontaan.

Kampanjaan osallistui yhteensä 71 urheiluseuraa, jotka tarjosivat lapsille ja nuorille kaksi maksutonta kokeilukertaa toiminnassaan. Mukana olevat seurat saivat käyttöönsä yhtenäiset somemarkkinointimateriaalit ja kampanjaa nostettiin esiin sekä Turun Osuuskaupan että LiikUn viestintäkanavissa. Tämä lisäsi kampanjan näkyvyyttä ja tavoitavuutta erityisesti perheiden keskuudessa.

## **Reilu Kaveri -stipendit**

Reilu Kaveri -stipendit toteutettiin yhteistyössä Turun Osuuskaupan kanssa. Stipendien tavoitteena oli edistää alakouluikäisten lasten yhteisöllisyyttä, toisten huomioon ottamista ja myönteistä toimintakulttuuria kouluissa. TOK:n toimialueen alakouluille tarjottiin mahdollisuus hakea stipendiä oppilaalleen. Keskeisenä periaatteena oli, että oppilaat itse valitsivat Reilu Kaveri -stipendin saajan omasta joukosta.

Vuonna 2025 stipendiä haki yhteensä 89 alakoulua Turun seudulta, mikä osoittaa toiminnan vakiintuneen aseman ja laajan tunnettuuden koulujen keskuudessa. Koulun päätöspäivänä stipendin saajalle luovutettiin kunniakirja sekä 50 euron arvoinen S-ryhmän lahjakortti. Reilu Kaveri -stipendit tukivat koulujen kasvatustyötä ja vahvistivat myönteisiä sosiaalisia taitoja lasten arjessa

## **Viestintä**

Päivittäisen liikkeen edistämisessä lasten ja nuorten toimialalla viestintää on tehty vuonna 2025 verkkosivujen, uutiskirjeiden ja somekanavien kautta LiikUn ohjeistusten mukaisesti. Jokaiselle kohderyhmällä (varhaiskasvatus, koulu, opiskelu, leiritoiminta) on omat uutiskirjeensä. Leirien sosiaalisen median viestintää tapahtui ympäri vuoden @pitkisport sekä Facebookissa PitkisSportOriginal -osoitteissa. Pitkis-Sportin internetsivut toimivat lisäksi tärkeänä leirien viestintäkanavana.

### **Oto- ja tapahtumatoimijat**

Toimintavuoden aikana oto-toimijoina (oman toimen ohella) toimivat: Lotta Haapanen, Matias Heino, Saga Helkelä, Susanne Kokko, Tia Kraft, Petri Kuokkanen, Roosa Latvaniemi, Sanna Lehtonen, Satu Leino, Susanna Lindström, Virpi Luoma, Totti Michelsson, Anu Muurinen, Heidi Mäkinen, Lotta Mäkinen, Mia Nippala, Minna Okkonen, Ville Pellonperä, Peter Pihlavisto, Katja Rautee, Siiri Romoi, Eetu Rosenqvist, Hanna Rosvall-Virtanen, Marko Seppälä, Eveliina Suomi, Liisa Taimen, Erja Tervaselkä, Laura Tolonen, Milla Viikari, Jarno Vuohijoki, Johanna Vähäkainu, Laura Westerholm ja Lotta Yli-Pietilä.

Kouluttajille järjestettiin vuoden aikana yksi koulutustilaisuus ja kouluttajakohtaaminen joulukuussa.

### **Kesätyöntekijät ja harjoittelijat**

Harjoittelijoina toimivat Lotta Mäkinen, Milla Skyttä, Ninni Lehto, Heini Tervo, Venla Väisänen ja Vilho-Pietu Kaikko. Porin toimiston kesätyöntekijöinä toimivat Milla Skyttä, Saana Huttunen ja Samu Myllymäki.

Pitkis-Sport -liikuntaleirillä kesätyöntekijöinä toimivat Alissa Erkkilä, Venla Saarni, Taneli Koskinen, Akseli Linnell, Reka Bartok, Jarno Vuohijoki, Martta Perälä ja Nea Setälä.



# PÄIVITTÄISEN LIIKKEEN LISÄÄMINEN — AIKUISET

## **AIKUISTEN LIIKKUMISEN EDISTÄMINEN JA HYVINVOINNIN TUKEMINEN**

**Riittävä liikkuminen tukee ihmisen terveyttä, hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä monipuolisesti. Terve Suomi -tutkimuksen tulokset osoittavat, että terveysliikuntasuosituksen mukaisesti liikkuu alle puolet suomalaisista aikuisista: yli 20-vuotiaista miehistä 46 prosenttia ja naisista 38 prosenttia. Suositusten täytyminen edellyttää sekä kestävyysliikuntaa että lihaskuntoa kehittävää harjoittelua riittävässä määrin.**

Aikuisten keskuudessa yleisimpiä liikuntamuotoja ovat erilaiset kävelyliikunnan muodot, hölkkä ja juoksu, pyöräily sekä kuntosaliharjoittelu ja muu voimaharjoittelu. Fyysisen kokonaisaktiivisuuden näkökulmasta myös arkinen liikkuminen, kuten työ- ja asiointimatkat tai pihatyöt, on yhtä merkityksellistä kuin varsinaisten liikuntaharrastusten harjoittaminen.

Fyysisen aktiivisuuden väheneminen, liikkumattomuus ja runsas istuminen muodostavat kasvavan haasteen suomalaiselle yhteiskunnalle. Passiivinen elämäntapa lisää monien sairauksien riskiä, heikentää toimintakykyä kaikissa ikäryhmissä ja aiheuttaa merkittäviä kustannuksia yhteiskunnalle. Vaikka moni liikkuu vapaa-ajallaan säännöllisesti, kuluu suurin osa päivästä silti istuen.

LiikU on toiminta-alueellaan edistänyt aikuisten liikunnallista elämäntapaa esimerkiksi järjestämällä liikuntakampanjoita ja -tapahtumia sekä kehittämällä työyhteisöliikuntaa ja työhyvinvointia yhteistyössä kuntien ja yritysten kanssa. Lisäksi olemme vahvistaneet liikunnan roolia kuntien ja hyvinvointialueiden toiminnassa sekä päätöksenteossa.

Vuonna 2025 LiikU jatkoi valtakunnallisen Liikuttava Suomi -hankkeen hallinnointia, jossa osatoimijoina ovat Suomen kaikki liikunnan aluejärjestöt. LiikUn keskeisimmät yhteistyötahot aikuisväestön liikkeen lisäämisen osalta olivat Liikkuva aikuinen ja Ikiliikkuja -ohjelmat, UKK-instituutti, opetus- ja kulttuuriministeriö, Suomen Olympiakomitea, Lounais-Suomen aluehallintovirasto, maakuntaliitot Varsinais-Suomen liitto ja Satakuntaliitto, hyvinvointialueet, kunnat ja lajiliitot.

## **Liikuttava Suomi -hanke**

Liikuttava Suomi -hanke on valtakunnallinen terveyden edistämisen hanke, jossa kohderyhmässä ovat ennen kaikkea vähän liikkuvat aikuiset. Vuonna 2025 LiikU jatkoj Liikuttava Suomi -hankkeen valtakunnallista koordinoimtia. Hankkeessa ovat mukana kaikki 15 Liikunnan aluejärjestöä. Hanketta rahoittaa Suomen opetus- ja kulttuuriministeriö.

Liikuttava Suomi -hankkeessa keskeisiä toimijoita ovat Liikunnan aluejärjestöjen lisäksi Liikkuva aikuinen -ohjelma, Ikäinstituutti sekä Suomen Olympiakomitea. Edellä mainituilla toimijoilla on edustus myös hankkeen ohjausryhmässä.

Hanketoiminnot jakautuvat liikuntaneuvontaa ja liikunnan palveluketjua edistäviin toimenpiteisiin, työelämätoimintoihin, ikäihmisten fyysistä aktiivisuutta ja toimintakykyä edistäviin toimenpiteisiin sekä muihin yhdessä sovittuihin toimenpiteisiin. Iso osa hanketyöstä on verkostomaista kehittämistyötä. Hankkeen avulla olemme muun muassa tukeneet kuntia aloittamaan ja kehittämään liikuntaneuvontaa.

## **Avoimet tilaisuudet ja tapahtumat**

Vuoden aikana LiikU järjesti yhdessä kuntien kanssa avoimia kuntomittaustapahtumia. Huittisissa, Kokemäellä, Maskussa, Paimiossa, Taivassalossa, Raisiossa, Liedossa, Säskylässä ja Porissa. Osallistujista suurin osa oli aikuisväestöä ja he pääsivät testauttamaan oman kuntonsa kehonkoostumuksen sekä kestävyyskunnan ja puristusvoiman osalta. Raumalla järjestettiin ikäihmisten tilaisuus, missä tehtiin kehonkuntomittausta.

Mittauspalautteen lisäksi annettiin ohjeita terveellisestä ruokavaliosta ja liikkumisesta. Osallistujilta saatu palaute oli positiivista ja ne saivat kiitosta myös kuntien liikunnan viranhaltijoilta sekä muilta mukana olleilta tahoilta. Mittaustapahtumat tehtiin yhteistyössä mittausta paikkakuntien ja sekä oppilaitosten, kuten Satakunnassa Sataedu Kokemäen sosiaali- ja terveydenalan opiskelijoiden sekä WinNovan liikunnanohjauksen perustutkinnon Porin opiskelijoiden kanssa, jotka koulutettiin tapahtumiin testaajakoulutuksella.

Syksyllä LiikU järjesti perinteisen Kunnon Eväät -tapahtuman Kupittaaan urheiluhallissa. Tämän lisäksi järjestimme Lisää vain liike! -kauppakeskustapahtuman Raision Myllyssä. Lisää vain liike! on hallitusohjelmaan sisältyvän Suomi liikkeelle -ohjelman toimenpide, joka kannustaa suomalaisia lisäämään fyysistä aktiivisuutta arkeen. Molemmat tapahtumat olivat työikäisille suunnattu liikuntatapahtumia, joissa osallistuja pääsi kokeilemaan valitsemiaan lajeja ja sai mahdollisuuden jatkaa lajin harrastamista tapahtuman jälkeen. Tapahtuman toteuttamisessa LiikU tekee tiivistä yhteistyötä alueen urheiluseurojen sekä liikuntapalveluita tuottavien yritysten kanssa kattavan lajivalikoiman varmistamiseksi. Kunnon Eväät -tapahtumaan kutsuimme Turun liikuntaneuvonnan asiakkaita mukaan, joista lähes 50 saapui tapahtumaan paikalle. Tällaista yhteistyötä emme ole tehneet aiemmin, mutta kokeilu oli onnistunut.

## LIKKUEN LÄPI VUODEN -KAMPANJAKOKONAISUUS

Liikkuen läpi vuoden -kampanjakokonaisuus toteutettiin vuonna 2025 kolmannen kerran kolmen kampanjan kokonaisuutena, sisältäen LiikU talvella-, LiikU haastepyöräily- ja LiikU syksyllä -kampanjat. Kampanjoiden tavoitteena oli kannustaa kaikenikäisiä ja -tasoisia osallistujia säännölliseen liikkumiseen sekä tarjota kunnille mahdollisuus ”leikkimieliseen” kuntakisaan neljässä eri sarjassa kuntakoon mukaan. Kampanjakokonaisuus vahvisti kuntien välistä yhteistyötä ja tuki asukkaiden arjen liikkumista matalan kynnyksen, ympärivuotisten liikkumismahdollisuuksien kautta. LiikU vastasi kokonaisuuden koordinoinnista, suunnittelusta, toteutuksesta ja viestinnällisestä tuesta.

Kunnille tuotettiin yhteiset kampanjamateriaalit, kuten julisteet, liikuntakortit, info-tv-mainokset sekä valmiit sosiaalisen median julkaisupohjat, jotka tukivat kuntien omaa viestintää ja osallistujien aktivointia. Jokaisessa kampanjassa LiikU arpoi kolme pääpalkintoa ja lisäksi kunnat palkitsivat osallistujia omilla viikko- ja kampanjapalkinnoilla.

Suoritukset kirjattiin pääosin maksuttoman Liikkuen läpi vuoden -sovelluksen kautta. Lisäksi osassa kunnista hyödynnettiin liikuntakortteja ja kirjausvihkoja. Kampanjan verkkosivujen reaaliaikainen kuntarankinglaskuri toimi tulospalveluna, jossa kuntien sijoitukset määräytyivät asukaslukuun suhteutetun kokonaiskilometrimäärän perusteella.

Kampanjakokonaisuus toteutettiin yhteistyössä LiikUn sekä mukana olleiden kuntien liikuntatoimien kanssa. Vuonna 2025 kampanjaan osallistui yhteensä 41 kuntaa Satakunnasta, Varsinais-Suomesta ja Hämeestä (entiset Satakunnan kunnat). Mukana olivat seuraavat kunnat; Eurajoki, Eura, Harjavalta, Huittinen, Jämijärvi, Kankaanpää, Karvia, Kemiönsaari, Kihniö, Kokemäki, Koski Tl, Kustavi, Laitila, Lieto, Loimaa, Marttila, Masku, Merikarvia, Mynämäki, Naantali, Nakkila, Nousiainen, Oripää, Paimio, Parkano, Pomarkku, Pori, Punkalaidun, Pyhäranta, Pöytyä, Raisio, Rauma, Salo, Sauvo, Siikainen, Säskylä, Taivassalo, Ulvila, Uusikaupunki, Vehmaa ja Virrat.

### **LiikU talvella -kampanja**

Kampanja toteutettiin 10.1.–31.3.2025 ja siinä liikuttiin yhteensä 565 723 kilometriä, mikä oli selkeää kasvua vuoteen 2024 verrattuna (520 786 km). Suorituksia kirjattiin kymmenessä eri ulkoliikuntalajissa: hiihto, kävely, sauvakävely, juoksu, lumikenkäily, pyöräily, maastopyöräily, potkukelkkailu, luistelu ja retkiluistelu sekä soveltava liikunta. Hiihto oli kampanjan selvästi kirjatuin laji. Alle 5 000 asukkaan sarjan voitti Kustavi, yli 5 000 asukkaan sarjan Parkano, yli 10 000 asukkaan sarjan Kankaanpää ja yli 20 000 asukkaan sarjan Naantali.

**LiikU haastepyöräily -kampanja**

Kampanja järjestettiin perinteisesti vapusta juhannukseen, osa kunnista jatkoi kampanjaa elokuun loppuun saakka. Kampanjassa kertyi yhteensä 885 817 kilometriä, mikä kevään poikkeuksellisen heikkojen sääolosuhteiden vuoksi jäi edellisvuotta pienemmäksi (2024: 1 124 142 km). Suorituksia kirjattiin pyöräilyn, maastopyöräilyn ja soveltavan liikunnan lajeissa. Alle 5 000 asukkaan sarjan voitti Karvia, yli 5 000 asukkaan sarjan Huittinen, yli 10 000 asukkaan sarjan Eura ja yli 20 000 asukkaan sarjan Rauma.

**LiikU syksyllä -kampanja**

Kampanja toteutettiin 1.9.–30.11.2025 ja siinä liikuttiin yhteensä 577 002 kilometriä, mikä oli vähän pienempi määrä edellisvuoteen verrattuna (2024: 621 363 km). Suorituksia kirjattiin kahdessatoista eri ulkoliikuntalajissa, joihin kuuluivat muun muassa frisbeegolf, kävely, juoksu, pyöräily, maastopyöräily, melonta, retkeily, rullahiihto ja -luistelu, uinti, suunnistus sekä soveltava liikunta. Pyöräily oli kampanjan selvästi kirjatuin laji. Alle 5 000 asukkaan sarjan voitti Kustavi, yli 5 000 asukkaan sarjan Kemiönsaari, yli 10 000 asukkaan sarjan Paimio ja yli 20 000 asukkaan sarjan Rauma.

**Valtakunnallinen Buusti360 on liikunta- ja hyvinvointiohjelma työyhteisöille**

Liikunnallinen elämäntapa vähentää sairastavuutta ja edistää työntekijöiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Jokainen työhyvinvointiin satsattu euro maksaa itsensä moninkertaisena takaisin, mikä näkyy yhteiskunnassa ja erityisesti työnantajille tuottavuuden kasvuna ja poissaolojen vähenemisenä.

Buusti360 on valtakunnallinen työpaikoille suunnattu liikunta- ja hyvinvointiohjelma, jota yhdeksän Liikunnan aluejärjestöä toteuttivat omilla alueillaan vuonna 2025. Tämä toiminta mahdollistaa valtakunnallisesti saavutettavat palvelut organisaatioiden tueksi. Buusti360 tekee yhteistyötä muun muassa Suomen Olympiakomitean ja Liikkuva aikuinen –ohjelman kanssa henkilöstöliikunnan kehittämiseksi.

**Buusti360 LiikUssa**

LiikU on edistänyt henkilöstöliikuntaa ja työhyvinvointia konkreettisin toimenpitein monissa eri työyhteisöissä. Vuonna 2025 terveysteknologiaan perustuvat hyvinvointimittaukset olivat edelleen yksi suosituimmista palveluista, ja niiden avulla 522 työkäistä sai LiikUn kautta ohjausta ja motivointia kohti terveempiä elintapoja. Työnantaja hyötyy mittauksien yritysraporteista ja keskiarvotuloksista, joiden avulla voidaan tunnistaa riskitekijöitä ennakoivasti ja seurata henkilöstöliikunnan vaikutuksia. LiikU tarjoaa mittauksiin aina myös työterveyshuollon yhteistyötä, joka tarkoittaa sitä, että luvan antaneiden tulokset raportoidaan työterveyteen. Näin työterveyshuolto voi tarjota palvelujaan ja yksilöt, joiden tuloksista nousee jotakin huolestuttavaa, saavat tarvittavat jatkotoimenpiteet työterveyshuollon puolesta.

Suomen Aktiivisin Työpaikka -kartoitus on työnantajille suunnattu työkalu henkilöstöliikunnan ja työhyvinvoinnin kehittämiseen, toteuttamiseen ja seurantaan. LiikUn alueella kaksi pitkäaikaista yhteistyökumppania päivitti kartoituksen seuratakseen henkilöstöliikunnan kehitystä. Lisäksi kolme uutta organisaatiota käynnisti henkilöstöliikunnan suunnittelun tämän työkalun avulla.

Mittausten ja kartoitusten lisäksi kolmas konkreettinen toimenpide työyhteisöjen hyvinvoinnin edistämiseksi olivat erilaiset työhyvinvointi- ja liikuntapäivät. Etenkin Amazing Race -teemaiset seikkailut saivat kovasti suosiota ja niiden avulla lisättiin toki liikettä, mutta edistettiin myös yhteisöllisyyttä ja tiimihenkeä.

LiikU on tehnyt aktiivista yhteistyötä henkilöstöliikunnan edistämiseksi muun muassa Eurajoen kunnan, Naantalın kaupungin, Turun Sanomien, Turun Sataman ja Raision kaupungin kanssa. Näissä organisaatioissa on toteutettu muun muassa hyvinvointimittauksia ja työhyvinvointipäiviä.

### **Viestintä**

Terveyttä edistävän liikunnan esiin tuominen, toimenpiteistä viestiminen ja tapahtumien tiedottaminen edellyttävät suunnitelmallista ja aktiivista viestintää. Viestintää on toteutettu monikanavaisesti hyödyntäen sosiaalista mediaa, uutiskirjeitä, verkkosivuja ja sähköpostitiedotteita.

Viestintätoimenpiteet ovat keskeinen osa myös LiikUn hallinnoimaa Liikuttava Suomi -hanketta. LiikU on hankkeen toimintasuunnitelman mukaisesti viestinyt muun muassa valtakunnallisista kampanjoista, kuten Porraspäivistä ja Unelmien liikuntapäivästä.

Vuoden 2025 aikana julkaisimme kolme kertaa LiikU työyhteisössä -uutiskirjeen, jonka tilaajamäärä oli yli 500 henkilöä. Henkilöstöliikunta oli eniten esillä LinkedInissä. Liikkuen läpi vuoden -kampanja sai hyvin näkyvyyttä erityisesti Facebookissa ja Instagramissa. Teimme myös Buusti360 -hyvinvointiohjelmaa tunnetuksi eri kanavissa ja jaoimme eteenpäin muun muassa Liikkuva aikuinen -ohjelman tuottamaa materiaalia.

## Henkilöstön hyvinvoinnin verkosto

Henkilöstön hyvinvoinnin verkosto pyrkii lisäämään työpaikkojen tuottavuutta panostamalla työhyvinvointiin. Verkoston tavoitteena on jakaa toimivia käytäntöjä eri työelämätoimijoiden kesken ja tukea suunnitelmallista henkilöstöliikuntaa.

Verkosto tarjoaa mahdollisuuden tutustua eri toimijoihin ja etsiä yhdessä ratkaisuja esiin nouseviin haasteisiin. Vuonna 2025 verkosto kokoontui kolme kertaa: tilaisuudet pidettiin Turussa, Porissa ja hybridimuotoisesti, joissa osallistujia oli yhteensä 25 henkilöä. Yksi tapaamisista pidettiin valtakunnallisen henkilöstöliikunnan verkoston yhteydessä, jossa teemana oli henkilöstö- ja työmatkaliikunnan kehittämiseen laadittu Viksu -työkalu.

Verkostotoiminnan lisäksi LiikU konsultoi henkilöstöliikunnan kehittämistä organisaatiokohtaisissa tapaamisissa. Konsultointia toteutettiin 15 eri työyhteisössä, joissa kohdattiin yhteensä 36 työelämätoimijaa.

## Liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus

Vuonna 2025 LiikU jatkoi työtä liikuntaneuvonnan, liikunnan palveluketjujen ja elintapaohjauksen vahvistamiseksi Lounais-Suomessa.

Satakunnan hyvinvointialueen operatiivisen johtoryhmän päätöksellä hyvinvointi- ja terveystalouden valmennus alkoi vuonna 2025 lasten, nuorten ja perheiden sekä työikäisten kohderyhmille. LiikU oli merkittävässä roolissa toimintamallien kehittämisessä, pilotoinnissa sekä käyttöönotossa. LiikUn ja hyvinvointialueen toimesta muun muassa kierrettiin kaikki satakuntalaiset terveysasemat, joissa terveydenhuollon henkilöstöä koulutettiin hyvinvointi- ja terveystalouden toimintamallien käyttöönottoon.

Valmennus on tarkoitettu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville ihmisille, joilla on monessa tapauksessa lisäksi ylipainoa tai muita terveyttä uhkaavia tekijöitä. Työikäisten osalta kriteerinä esi-diabetes, nuorten osalta yhtenä kriteerinä on Move -mittauksessa saatu heikko kestävyyskuntotulos sekä ylipaino. Valmennusta antavat terveydenhuollon ammattilaiset, kuten perhekeskuksen terveydenhoitajat tai aikuisten terveyspalveluiden fysioterapeutit. Laskennallisesti hyvinvointialue on nimennyt 8,9 henkilötyövuotta hyvinvointi- ja terveystalouden toimintamallien käyttöönottoon.

Kehittämistyö linkittyi Satakunnan hyvinvointialueen kestävä kasvun 2 -hankkeeseen, johon hyvinvointialueet saivat rahoitusta sosiaali- ja terveystalouden ministeriön koordinoimasta Euroopan Unionin kertaluonteisesta, NextGenerationEU-elpymisvälineestä. Toiminnalla pyrittiin korjaamaan koronapandemian jälkeistä hoitovelkaa ja kehittämään vaikuttavia toimintamalleja väestön hyvinvoinnin edistämiseksi.

Vuoden 2025 aikana valmennukseen ohjautui 218 esidiabetesta sairastavaa aikuista. Vertailulukuna vuoden 2024, jolloin ohjautumisia kirjattiin alle viisi kpl. Lasten, nuorten ja perheiden valmennukseen ohjautui 95 asiakasta, kun vastaava luku vuotta aiemmin oli 23 asiakasta. Yhteensä valmennuskertoja toteutettiin 912 kpl. Lisäksi Liiku kehitti yhteistyössä Satakunnan hyvinvointialueen ja tietohallinnon ammattilaisten kanssa Lifecare -potilastietojärjestelmään esi-diabeetikoiden valmennusta ja sen vaikuttavuuden arviota helpottavan työkalun, jollaista ei ole aiemmin onnistuttu rakentamaan yhdenkään hyvinvointialueen tai toimijan osalta.

Varsinais-Suomen liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen kehittäminen linkittyy LiikUssa Rajattomasti liikuntaa -kuntakumppanuuteen. Varsinais-Suomen kehittämistyöstä kerrotaan tarkemmin sivulla 43.

### **Ikiliikkuville lisää liikettä (ILLI) -hanke**

ILLI-hanketta toteutettiin 1.6.2023-30.5.2025 kuuden liikunnan aluejärjestön alueella. Alueet ovat Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu, Etelä-Savon Liikunta, Pohjois-Savon Liikunta, Lapin Liikunta, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu sekä Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu. Vuonna 2025 painopisteenä oli ikäihmisten (65+) liikkumisen edistäminen verkostotyön, koulutusten, kuntomittausten ja seurapilotin kautta. Alueellisessa yhteistyössä kuntien, hyvinvointialueen ja järjestöjen kanssa edistettiin maakunnallisen liikuntastrategian toimeenpanoa erityisesti voimaa ja tasapainoa tukevan liikunnan osalta. Vuoden aikana toteutettiin useita Voimaa ja tasapainoa -vertaisliikuttajakoulutuksia, joihin osallistui yhteensä 48 henkilöä, sekä luentoja liikunnan, ravitsemuksen ja hyvinvoinnin teemoista. Ikäihmisille järjestettiin maksuttomia kuntomittaustapahtumia Huittisissa ja Raumalla, joihin osallistui yhteensä 175 henkilöä. Lisäksi jatkettiin seurapilottia Porin Golfkerhon kanssa, jossa kehitettiin monipuolista ja matalan kynnyksen liikuntatoimintaa seuran senioreille talvikautena. Vuosi vahvisti alueellista osaamista, yhteistyörakenteita ja loi edellytyksiä pysyville toimintamalleille ikäihmisten liikunnan edistämiseksi. Hanketta rahoitti opetus- ja kulttuuriministeriö.

### **LiikU minttiin -hanke**

LiikUlle myönnettiin kesäkuussa 2024 opetus- ja kulttuuriministeriön Suomi liikkeelle -ohjelman kokeilu- ja innovaatioavustus Kutsunnoissa lykkäystä saaneiden liikuntainterventio terveysteknologiaa hyödyntäen -hankkeelle. Rahoituspäätöksen jälkeen hanke nimettiin LiikU minttiin -hankkeeksi, ja sen tavoitteena on edistää lounaissuomalaisten kuntien kutsunnoissa C- tai E-palveluskelpoisuusluokituksen saaneiden fyysistä kuntoa ja hyvinvointia. Mahdollistaaksemme parhaan mahdollisen tuotoksen hankkeen operatiivisesta toiminnasta, haimme lokakuussa 2025 hankeavustuksen käyttöajalle jatkoa 31.3.2026 asti, minkä rahoittaja hyväksyi.

Vuosittain C- tai E-palveluskelpoisuusluokituksen, eli vakituisen tai määräaikaisen vapautuksen rauhanajan palveluksesta, saa noin 20 % kutsunnanalaisista. Taustalla on yleisimmin terveydelliset, enenevissä määrin mielenterveydelliset syyt. LiikU minttiin -hanke selvittää ensimmäisenä Suomessa henkilökohtaisesti räätälöidyn liikuntaneuvonnan ja terveysteknologian vaikutuksia tämän kohderyhmän fyysisen aktiivisuuden, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen.

LiikU minttiin -hanketta koordinoi Hanna Paasio. Yhteistyötahoina toimii Puolustusvoimien Lounais-Suomen aluetoimisto, UKK-instituutti, pääesikunnan liikuntayksikkö ja kuntien liikunta- ja nuorisotoimi. Ohjausryhmässä on edustajia edellä luetelluista tahoista, ja se kokoontui neljä kertaa vuonna 2025.

Syksyllä 2025 hankekoordinaattori oli paikalla 18 lounaissuomalaisen kunnan kutsuntatilaisuuksissa (Kaarina, Salo, Pori, Nakkila, Harjavalta, Laitila, Pyhäranta, Loimaa, Oripää, Rauma, Kemiönsaari, Parainen, Paimio, Rusko, Masku, Raisio, Naantali, Turku). Kuntia oli viisi enemmän kuin vuonna 2024. Paimion kutsunnoissa hankekoordinaattori pilotoi rahoittajan myöntämällä luvalla Puolustusvoimien koordinoimaa Suomi liikkeelle -ohjelman toimenpidettä. Toimenpiteen tavoitteena on edistää kaikkien kutsuntaikäisten fyysistä kuntoa ja toimintakykyä, joten Paimiossa kohderyhmää laajennettiin kaikkiin kutsuntakuulutettuihin.

Yllä mainittujen kuntien kutsunnoissa oli 554 kohderyhmään kuuluvaa nuorta, joista hankekoordinaattori tavoitti 62 % keskustelemaan hankkeen toimintapisteelle. Vuonna 2024 vastaava osuus oli 80 %. Prosenttiosuuden lasku johtuu pääosin kolmen isomman kunnan mukaantulosta vuonna 2025, joissa suuret kutsuntakuulutettujen määrät vaikeuttivat hankkeen toimintapisteelle ohjautumista.

Tavoitetuista nuorista 69 (20 %) ilmoittautui mukaan hankkeeseen, joista 55 aloitti liikuntaneuvonnassa. Osallistujamäärä oli suurempi verrattuna vuoteen 2024 (n=45), vaikka osallistumisprosentti kaikista kohdatuista nuorista jäi vuotta 2024 pienemmäksi (24 %). Suurin osa jättäytyi hankkeesta kolmen kuukauden sisällä. Vuoteen 2026 siirryttäessä liikuntaneuvontavaiheessa oli mukana 14 nuorta.

Liikuntaneuvonta toteutetaan pitkälti etäyhteydellä, sisältäen osallistujalle henkilökohtaisesti räätälöityjä treeniohjelmia, ravintoneuvontaa, reseptivinkkejä ja keskustelua mielen hyvinvoinnista ja palautumisesta. Yhdeksän nuorta osallistui säännöllisesti hankekoordinaattorin ohjaamiin kuntosalitai juoksutreeneihin.

Hankkeen vaikuttavuutta arvioidaan subjektiivisesti osallistujien täyttämän alku- ja loppukyselyn avulla sekä objektiivisesti fyysistä aktiivisuutta, paikallaanoloa ja unta mittaavan liikemittarin avulla, jota osallistajat käyttävät liikuntaneuvonnan alku- ja loppuvaiheessa.

### **Oto-toiminta**

Oman toimen ohella (oto) toimivat ammattilaiset ovat tärkeä osa LiikUn ja aikuisliikunnan laadukkaita tapahtumia ja toimenpiteitä. Oto-toimijoiden sitouttaminen LiikUn toimintaan ja heidän osaamisensa varmistaminen on tärkeää. Oto-toimijoille järjestettiin kaksi tapaamista vuonna 2025. Tapaamisten tarkoitus on lisätä yhteistä osaamista ja sitouttaa oto-toimijoita LiikUn toimintaan.

Aikuisliikunnan oto-toimijat; Herrala Adeliina, Hillgren Marika, Kaukonen Janette, Kivelä Harri, Koskela Raimo, Kukka Tiia-Mari, Kurri Juho, Malinen Inga, Henriksson Samuli, Soininen Sara, Westerholm Laura, Nippala Miia, Myllymäki Samu, Vähäkainu Johanna, Vuohijoki Jarno, Tervaselkä Eira, Sevänen Anna ja Romoi Siiri.

Seuratoiminnan koulutuksia ovat vuonna 2025 kouluttaneet: Nea Bäck, Tiia Hautala, Anna Koivisto, Sami Kokko, Matti Kuparinen, Tom Kåla, Jani Meriläinen, Maikku Miettinen, Suvi Mäntyniemi, Katja Rautee, Tarja Reipas ja Jaakko Rätty.



## ELINVOIMAINEN SEURATOIMINTA

# SEUROJEN ELINVOIMAA VAHVISTAMASSA

**LiikU tuki vuonna 2025 lähes tuhatta seuraa tarjoamalla koulutuksia, auditointeja, seurakäyntejä ja muita jäsenetuja, jotka vahvistavat seurojen osaamista ja toimintakykyä. Seuratoimintayksikön työ eteni strategisten linjausten mukaisesti kohti elinvoimaisempia, verkostoituneempia ja vaikuttavampia seuraorganisaatioita koko toimialueella.**

LiikUn toimialue kattaa 43 kuntaa, joissa LiikU tarjoaa palveluita noin 1000:lle liikunta- ja urheiluseuralle. LiikUn jäsenseurat (250) saivat 60 euron jäsenmaksua vastaan seuraavia palveluja ja tuotteita:

- Kaksi kuudenkymmenen euron (60 €) arvoista koulutusetua. Eduilla voi maksaa osallistumismaksun LiikUn järjestämiin koulutustilaisuuksiin ja seuran tilauskoulutuksiin.
  - Koulutuseduilla voi maksaa osallistumismaksua LiikUn järjestämiin koulutustilaisuuksiin joko kokonaan tai osittain, koulutuseduista ei jää jäännösarvoa. Kahta etua voi käyttää kaksi eri henkilöä samassa tai eri koulutuksessa, tai yksi henkilö kahdessa eri koulutuksessa (ei koske seminaareja). Koulutusedut aktivoituvat seuran maksettua jäsenmaksun.
- Seurakäynti jäsenseuralle maksutta.
- Tähtiseura-auditointi jäsenseuralle maksutta.
- Ajankohtaisia LiikUn koulutuksiin liittyviä pop-up -etuja, joista tiedotetaan LiikU seurassa -uutiskirjeissä ja somessa.
- Hyödynnämme ensisijaisesti jäsenseurojen palveluita omien tapahtumiemme toteutuksessa.
- Mahdollisuus palkita ansiotuneita henkilöitä LiikUn ansiomerkeillä.
- Mahdollisuus nimetä oman seuran Vuoden seuratyöntekijä, joka palkitaan LiikUn Urheilugaaloissa
- LiikUn jäsenseuroille lähetettävä jäsenposti sekä sähköiset LiikU seurassa -uutiskirjeet, joissa kerrotaan kulloinkin ajankohtaisista asioista.

LiikUn seuratoimintayksikön visio on olla kiinnostavin lounaissuomalaisen seuratoiminnan tukija ja sen perustehtävänä on voimistaa seurojen elinvoimaisuutta.

LiikUn seuratoimintayksikkö jatkoi vuonna 2025 työtä strategisten valintojen suunnassa. Seuratoiminnan suunnat on määritelty vuosiksi 2021–2026 neljään osa-alueeseen seuraavasti:

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, luoden arvoa sidosryhmilleen sekä toimijoiden tarpeet huomioiden.
4. LiikU on seurojen tarpeisiin vastaava – oppiva, uudistuva ja tietoperusteisesti johdettu seuratoiminnan asiantuntijaorganisaatio.

## **Seurakoulutukset**

LiikUn seuratoimintayksikön peruspalveluihin kuuluu laadukkaiden koulutusten tarjoaminen seuratoimijoille. Vuoden 2025 aikana toteutetut koulutukset valittiin pidettäväksi seuratoiminnan koulutusvalikoimasta, joka tukee osaamisen polkuja huomioiden opetus- ja kulttuuriministeriön, Suomen Olympiakomitean ja Liikunnan aluejärjestöjen yhteiset lupaukset.

LiikUn seuratoimintayksikkö organisoii ja toteutti koulutuksia ja seurojen tulevaisuusiltoja pääosin Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkoston kautta, mutta myös tilauskoulutuksia järjestettiin, kuten aiemminkin. Koulutuksia pidettiin etä- ja lähikoulutuksina.

Kouluttajien osaamisesta huolehdittiin mahdollistamalla kouluttajien osallistuminen kaikkiin LiikUn järjestämiin koulutuksiin. Marko Mäenpää, Kari Ekman ja Jurkka Virtala osallistuivat aluejärjestöjen yhteisiin kouluttajakoulutustilaisuuksiin, seurakehittäjien verkostopäiviin, seurakehittäjien yksittäisiin kouluttajakoulutuksiin sekä osaan LiikUn omien oto-kouluttajien pitämiin koulutuksiin oman osaamisen lisäämiseksi. Oto-kouluttajia huomioitiin järjestämällä yhteistyössä päivittäisen liikunnan tiimin kanssa kaksi yhteistä koulutus- ja kiitostilaisuutta Satakunnassa ja Varsinais-Suomessa. Tilaisuuksissa tiedotettiin ajankohtaisista asioista sekä kiitettiin jokaisen panoksesta kouluttautumisen ohella.

## **Liikunnan ja urheilun alueellisen sovittelutoiminnan käynnistäminen ja kehittäminen -hanke**

Toimintavuoden aikana Liikunnan aluejärjestöt kehittivät ja pilotoivat sovittelupalvelua urheiluseuroille. Aluejärjestöjen sovittelu on vaihtoehto urheilutoiminnassa tapahtuvien ristiriitojen selvittämisessä silloin, kun seuran sisäiset toimenpiteet eivät ole johtaneet tilanteen ratkaisuun. Sovittelu tarjoaa osapuolille mahdollisuuden kohdata toisensa ja käsitellä tapahtuman/tapahtumien aiheuttamia haittoja.

Vuoden 2025 aikana luotiin toimintamallit ja prosessit sovittelutoiminnalle, koulutettiin sovittelijoita, aloitettiin sovittelupalvelun tarjoaminen sekä tuettiin seuroja ristiriitoja ennaltaehkäisevässä työssä. Syksyn aikana järjestettiin koulutus seuratoimijoille ristiriitatilanteiden ennaltaehkäisystä (58 osallistujaa) sekä sparrattiin seuroja ja lajiliittoja sovitteluun liittyvissä kysymyksissä. LiikUn alueella sovittelutoimintaa koordinoivat seurakehittäjät ja käytännön sovittelutyö ostetaan oto-toimijalta, joka hoiti neljää eri tapausta toimintavuonna. Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa kehittämishanketta hallinnoi Suomen Liikunnan Alueet ry.

## **Kuntayhteistyöllä osaamisen lisäämistä**

LiikU tekee tiivistä yhteistyötä kuntien kanssa. Vuonna 2025 jatkettiin alueiden yhteistä painopistealuetta, kuntien seuraparlamenttien kanssa tehtävää yhteistyötä. LiikU osallistui aktiivisesti kuntien seuraparlamenttien kokouksiin sekä kuntien järjestämiin seurafoorumeihin. Osassa tilaisuuksista LiikU oli mukana järjestämässä tilaisuuksia yhteistyössä kunnan kanssa ja osassa vierailijana asiantuntijaroolissa. Tilaisuuksia oli vuoden aikana yhteensä 17.

Yksi tärkeä osa yhteistyötä on kumppanuusverkoston mahdollistamat Rajattomasti liikuntaa - seurakoulutukset. LiikUn toteuttamat ohjaaja-, valmentaja- ja seuratoimijan koulutukset ovat yhteistyökuntien rekisteröityjen urheilu- ja liikuntaseurojen henkilöille maksuttomia.

Jatkoimme Satakunnassa ja Varsinais-Suomessa alueellisten seura- ja yhdistystoiminnan tulevaisuusiltojen pitämisen molempien maakuntien liikuntastrategian jalkauttamisen toimenpiteinä. Tilaisuuksiin kutsuttiin tiettyjen alueiden seura- ja yhdistystoimijat sekä kuntien viranhaltijoita sekä päättäjiä. Iltojen teemoina olivat yhdistysten tulevaisuusajattelun ja uusien kohderyhmien sekä toiminnan mahdollisuuksien lisääminen, verkostoituminen ja yhteistyö yli kunta- laji- ja yhdistysrajojen. Tilaisuudet pidettiin Porissa, Raumalla ja Salossa.

## **Seurojen kehitysillat ja sparraukset**

LiikUn seuratoimintayksikkö toteutti vuoden aikana seurailtoja, yksittäisten seurojen fasilitoituja kehitysilloja sekä sparrauksia. Yksittäisten seurojen kehitysilloissa pohdittiin kyseisten seurojen kehittämisen askeleita yhdessä seuratoimijoiden kanssa. Seurasparrauksissa keskityimme kunkin seuran ajankohtaiseen haasteeseen, johon etsimme yhdessä ratkaisuja. Seurailloissa tiedotimme ajankohtaisia asioita sekä nostimme esille seuratoiminnan kannalta oleellisia asioita koulutuksellisesta näkökulmasta käsin.

## Valtakunnallinen / alueellinen seurakysely

Liikunnan aluejärjestöt tekivät jäsenseuroilleen kyselyn, jolla kartoitettiin suomalaisten urheiluseurojen tilannetta ja kehitystarpeita perustuen seurojen omaan arvioon. Kartoitus sisälsi 22 kohtaa. Aihealueet olivat: talous ja olosuhteet, hallinto ja johtaminen, vastuullisuus ja turvallisuus, ihmiset, viestintä, kehitystrendit, avustukset sekä tarpeet. Tiedot kerättiin webropol kyselyllä: 8.9.–30.9. Vastajat: 980 seuraa valtakunnallisesti, joista 110 seuraa Lounais-Suomesta. Osuus alueen jäsenseuroista oli 42 %. Kyselyyn sai vastata seuran puheenjohtaja tai henkilö, joka tuntee seuran arjen parhaiten. Osa seuroista käsitteli kyselyn yhteisesti hallituksessaan. Tarkoituksena on, että vastaava kysely tehdään uudelleen vuonna 2027.

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry – keskeiset alueelliset nostot TOP3

1. Vastuullisuus ja turvallisuus toteutuvat Lounais-Suomen seuroissa erittäin hyvin.
2. Vapaaehtoisten ja toimijoiden riittävyys on alueen selkein kehityskohta.
3. Viestintä ja markkinointi kaipaavat selvästi lisää osaamista.

Kyselystä on ja tulee olemaan apua ja iloa, jolla voimme entistäkin paremmin vastata seurojen tarpeeseen. Muotisanonta ”tiedolla johtaminen” tulee tässä todeksi. Kevään 2026 koulutuskalenteria on jo suunniteltu tämän kyselyn pohjalta.

”Yhdessä kouluttautuen ja toisilta oppien saadaan lounais-suomalainen seuratoiminta pidettyä elinvoimaisena myös jatkossa”, tiivistää LiikUn seurakehittäjä Jurkka Virtala.

## Tähtiseuratoiminta

Tähtiseura -ohjelma on Suomen Olympiakomitean, lajiliittojen ja aluejärjestöjen laatuohjelma, joka kehittää ja tukee suomalaisen urheilun keskeistä vahvuutta, eli seuratoimintaa. Tähtiseurassa jokainen voi urheilla ja liikkua omalla tasollaan ja kohti omia tavoitteitaan yhä suuremman taustatuen avulla. Tähtimerkki on myös lupaus laadusta nykyisille ja uusille jäsenille sekä heidän lähipiirilleen ja tukijoille. Tähtiseura vastaa erilaisten liikkujien tarpeisiin, mutta myös alustan kehittyä huippu-urheilijaksi. Tähtimerkki on tunnus urheiluseuralle, joka täyttää määritetyt laatutekijät kohderyhmänsä osalta. Osa-alueita on kolme: lapset ja nuoret, aikuiset sekä huippu-urheilu.

Tähtiseuroja LiikUn alueella oli vuoden 2025 lopussa 105 ja tähtimerkkejä 136, joista lapset ja nuoret 103, aikuiset 30 ja huippu-urheilu kolme. LiikU on kannustanut seuroja hakeutumaan Tähtiseurapolulle ja on auttanut seuroja kehittämään omaa toimintaansa laatuvaatimuksien mukaiseksi. LiikU on ollut mukana toteuttamassa auditointeja yhdessä lajiliittojen edustajien kanssa Lounais-Suomen alueella. Auditointi arvioi seuran toiminnan tasoa ja antaa samalla suuntaa tarvittavista kehitystoimista. Toimintavuoden aikana olimme mukana auditoimassa 16 seuraa, ja auditointitilaisuuksissa oli mukana yhteensä 185 henkilöä.

## **Verkostotyö ja kehittämissryhmät**

LiikU järjesti toimintavuoden aikana seuratoiminnan hallinnossa työskenteleville päätoimisille toiminnanjohtajille verkostotapaamisia eli TJ-klubin tapaamisia, joiden tavoitteena on saada seurojen toiminnanjohtajat tutustumaan toisiinsa, vaihtamaan kokemuksia sekä lisätä heidän jaksamistaan ja osaamistaan työssään. Lisäksi LiikU ylläpitää TJ-klubilaisille tarkoitettua vapaaseen keskusteluun ja informaatioon tarkoitettua suljettua Facebook-ryhmää.

2025 aikana seurojen puheenjohtajille ja varapuheenjohtajille suunnattu verkosto eli LiikU PJ-klubi tarjoaa vertaistukea, ajankohtaista tietoa ja mahdollisuuden kehittää seurajohtamisen taitoja. Verkoston tavoitteena on vahvistaa seurajohtamisen osaamista ja tarjota käytännön työkaluja seuratoiminnan kehittämiseen. Vuoden 2025 aikana PJ-klubi kokoontui kolme kertaa, joista yksi oli yhteinen TJ-klubin kanssa. Tapaamisissa käsiteltiin seuratoiminnan ajankohtaisia teemoja, kuten hallinnon kehittämistä, suosituksia seuroille LIITU-tutkimuksesta, seuratoiminnan arviointia, mittaamista ja työkaluja sekä epäasiallisen käytöksen ennaltaehkäisyä. Tapaamiset tarjosivat arvokkaita verkostoitumismahdollisuuksia sekä mahdollisuuden oppia asiantuntijoilta ja muilta seurajohtajilta.

## **Seuratoiminnan kehittämistuen toteuttaminen**

Seuratoiminnan kehittämistuki, eli seuratuki, on Suomen opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämä avustus, joka on tarkoitettu urheilu- ja liikuntaseurojen toiminnan kehittämiseen ja uusien toimintojen aloittamiseen.

Vuodelle 2025 koko maan osalta urheiluseuroille jaettiin seuratukea noin 2,46 miljoonaa euroa. Lounais-Suomessa toimiville seuroille tukea myönnettiin yhteensä noin 350 000 euroa. LiikUn alueen seuroista tukea myönnettiin 50 seuralle. LiikUn roolina prosessissa oli viestiä tuesta seuroille, kannustaa osallistumaan seuratuki-infoihin sekä sparrata seuroja oman tukihakuprosessin edistämiseksi. Seuratuen hakuprosessi vuoden 2025 tukeen alkoi syksyllä 2024. Vuoden 2025 seuratuen hakukriteerit muuttuivat ja haku siirtyi vuoden 2026 puolelle.

## **Viestintä**

Seuratoiminnan tärkeimpänä viestintäkanavana toimi LiikUn internetsivut. Lisäksi seuratoiminnan asioista viestittiin Facebookissa ja Instagramissa. Koulutuksia ja tapahtumia markkinoitiin sähköpostitse sopiville kohderyhmille, kun se katsottiin tarpeelliseksi tai järkeväksi.

LiikUn seuratoimintayksikkö viestii urheilu- ja seuratoimintaa koskevista ajankohtaisista asioista myös oman uutiskirjeen välityksellä. Uutiskirje lähetettiin rekisterissä uutiskirjeen tilaajina oleville seura- ja kuntatoimijoille 12 kertaa vuoden 2025 aikana. Uutiskirje sisälsi tietoa muun muassa ajankohtaisista seuroja koskevista teemoista, koulutuksista ja tuista. Seuratoiminnan uutiskirjeen keskimääräinen avausprosentti vuoden 2025 aikana oli yli 50 %.



## YHTEISKUNNALLINEN VAIKUTTAMINEN

# RAJATTOMASTI LIIKUNTA -VERKOSTOT VAHVISTIVAT YHTEISTYÖTÄ JA TIEDOLLA JOHTAMISTA

**Rajattomasti liikuntaa -kumppanuusverkostot jatkoivat aktiivista työskentelyä vuoden 2025 aikana. Ohjausryhmätyöskentelyn rinnalle perustettiin kehittäjäryhmiä eri teemojen ja kohderyhmien palvelujen kehittämiseksi. Satakunnasta oli mukana 15 ja Varsinais-Suomesta 25 kuntaa.**

Laajat yhteistyöhankkeet mm. hyvinvointialueiden ja kansallisten toimijoiden kanssa jatkuivat ja uusia käynnistettiin. Keskeisiä yhteistyökumppaneita vuoden aikana olivat Ikäinstituutti, hyvinvointialueet, Suomen Paralympiakomitea, Satakunnan Ammattikorkeakoulu ja maakuntaliitot.

### **Maakunnalliset liikuntastrategiat toimivat työskentelyn ja sen painopisteiden linjauksen taustalla**

Molemmille verkostoille yhteisenä kehittämistoimenpiteenä jatkettiin tiedolla johtamisen vahvistamiseksi Rajattomasti liikuntatietoa -alustan ja siihen pohjautuvan Rajattomasti liikuntatietoa -ajankohtaisviestinnän kehittämistä. Vuoden 2025 loppuun mennessä Rajattomasti liikuntatietoa -alusta oli laajennettu 12 liikunnan aluejärjestön alueelle.

Soveltavan liikunnan kokemusasiantuntijuutta vahvistettiin loppuvuodesta lisäämällä soveltavan liikunnan kokemusasiantuntijan tuntimäärää. Tämän mahdollisti Suomen Paralympiakomitean koordinoimat ja opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamat Liikkeellä kuntoon ja Avoimet ovet -hankkeet sekä kuntien vastuulle siirtynyt palkkatuki. Kokemusasiantuntija osallistui työtuntiansa rajoissa ohjaus- ja kehittäjäverkostojen tapaamisiin ja keskittyi seuratoimijoiden kontaktointiin. Osana soveltavan liikunnan kokonaisuutta toteutettiin myös kysely osalle niitä seuroja, jotka jo toteuttavat paraurheilua tai soveltavaa liikuntaa. Kyselyn tuloksista raportoidaan ja viestitään vuoden 2026 aikana.

## Satakunta

Satakunnan Rajattomasti liikuntaa -työskentelyä jatkettiin edellisen vuoden aikana määriteltyjen kehittämiskärkien suunnassa:

1. Ikäihmisten toimintakykyä ylläpitävän liikunnan edistäminen: 1) valmistauduttiin yhteistyöhön Ikäinstituutin kanssa Voimaa vanhuuteen -ohjelman puitteissa vuoden 2026 alusta, 2) vahvistettiin vertaistoimintaa eri puolilla Satakuntaa järjestettyjen koulutusten pohjalta, 3) suunniteltiin yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa seuroille suunnattu pilottikoulutus ikäihmisten toiminnan lisäämiseksi seurojen toiminnassa.
2. Rahoituksen (OKM) varmistumisen myötä käynnistettiin 1.8.2025 liikuntaolosuhteiden yhdenvertaisuuden edistämiseen tähtäävä Liikuntapaikkojen esteettömyystiedon keruu, tiedon laadun parantaminen ja käyttömahdollisuuksien kehittäminen Satakunnassa -hanke. Hanke jatkuu 31.5.2027 asti. Hanketta toteutetaan yhteistyössä Satakunnan Ammattikorkeakoulun kanssa.
3. Käynnistettiin Satakunnan Rajattomasti liikuntaa -kehittäjäverkoston työskentely ohjausryhmätyön rinnalle. Kehittäjäverkostoon ilmoittautui noin 25 erilaisissa ohjaus-, suunnittelu- ym. tehtävissä toimivaa. Osallistujien toimesta verkostossa käsiteltäviksi asioiksi nostettiin liikuntaneuvonnan sekä eri kohderyhmien liikkumisen edistämisen palvelujen kehittäminen (lapset, nuoret ja perheet, työikäiset, ikäihmiset ja soveltavan liikunnan kohderyhmät). Kehittäjäverkoston yhteistyötä soveltavan liikunnan osalta vahvisti Suomen Paralympiakomitean saama ja OKM:n rahoittama Liikkeellä kuntoon -hanke, jonka puitteissa rakennetaan soveltavan liikunnan verkostoyhteistyötä ja yhteistyömalleja hyvinvointialueiden kanssa.
4. Lasten, nuorten ja perheiden yhdyspintatyötä päätettiin vahvistaa LiikUn Päivittäisen liikunnan lasten ja nuorten -tiimin jo koordinoimassa Liikkuvat lapset ja nuoret -verkostossa. Toiminnan tehostamiseksi Satakuntaan päätettiin vuoden 2026 alusta perustaa oma verkostonsa tähän liittyen.
5. Yhtenä osana kehittäjäverkostotyötä kutsuttiin erikseen koolle uimahallihenkilöstöä ajankohtaisasioiden ja tulevaisuuden yhteistyötoiveiden äärelle.
6. Vietiin päätökseen seura- ja yhdistystoiminnan tulevaisuusilta -kiertue yhdessä seuratoiminnan kehittämistiimin kanssa.

**Varsinais-Suomi**

Varsinais-Suomen hyvinvointialueella (Varha) jatkettiin Ikäinstituutin koordinoimaa Voimaa vanhuuteen -ohjelman jalkauttamista kuntien, Varhan ja järjestöjen yhteistyöllä.

Työikäisten elintapaohjaus -liikuntaneuvontahanke eteni ja päättyi vuoden 2025 loppuun Varhan koordinoimana ja osana Kestävän kasvun ohjelman (RRP) -hanketta. Hankkeen myötä liikuntaneuvontapalvelun saatavuus lisääntyi 11(/27) kunnasta vuonna 2023 26 (/27) kuntaan vuonna 2025. Palveluun ohjautuvien uusien asiakkaiden määrä lisääntyi noin 380:sta vuonna 2023 noin 530:een vuonna 2025. Noin 40 % asiakkaista ohjautuu palveluun hyvinvointialueelta. Asiakasmäärän nousu todettiin maltilliseksi verrattuna liikuntaneuvontapalvelun saatavuuden lisääntymiseen. Varhan ja kuntien välille muodostettiin vastinparit ja elintapaohjaus–liikuntaneuvonnan -kokonaisuuteen luotiin yhtenäinen toimintamalli. Tulevaisuutta varten rakennettiin alueelliset yhteistyöverkostot yhteistyön sekä kehittämisen varmistamiseksi.

Yhteisenä tietojärjestelmänä käyttöön otettiin hankkeen loppuvaiheessa Hyvinvointiopastajan yhteydenottopyyntö -toiminto. Hankkeen päättymisen myötä kunnat toivoivat omaa kehittäjäverkostoa kuntien liikuntaneuvonnasta vastaaville. Erityisen tärkeäksi jatkoasteeksi todettiin Varhan ja kuntien yhdyspintayhteistyön edelleen vahvistaminen asiakasohjautuvuuden varmistamiseksi. Varsinais-Suomen Rajattomasti liikuntaa - ohjausryhmä toimi molempien kehittämiskokonaisuuksien ohjausryhmänä.

Soveltavan liikunnan palvelujen kehittämistä vahvistettiin perustamalla erillinen soveltavan liikunnan kehittäjäverkosto, jossa on sekä kunta-, Varha- että seura- ja yhdistysedustajia. Tämän kokonaisuuden kehittämistä vahvistetaan Suomen Paralympiakomitean Liikkeellä kuntoon- ja Avoimet ovet -hankkeiden avulla.

Lasten, nuorten ja perheiden liikunnallisen elämäntavan edistäminen ja yhdyspintatyön vahvistaminen kytkettiin osaksi LiikUn päivittäisen liikunnan lasten ja nuorten -tiimin koordinoimaa Liikkuvat lapset ja nuoret -verkostoa. Toiminnan tehostamiseksi Satakunnan ja Varsinais-Suomen verkostot päätettiin vuoden 2026 alusta erottaa toisistaan.

Kunnille järjestettiin edelleen Palvelutietovaranto (PTV)-klinikoita yhdessä Varhan asiantuntijoiden kanssa riittävän palvelutiedon saamiseksi yhteiseen varantoon, josta sitä voidaan hyödyntää muilla alustoilla ja palvelutarjottimilla. Tämän merkitys korostui entisestään, kun Varhassa otettiin käyttöön hyvinvointipalveluja yhteen kokoava Hyvinvointiopastaja, joka kokoaa tiedot PTV:stä tai lähellä.fi:stä.



## VIESTINTÄ

# TOIMINNAN TUKEMISTA JA TIEDON JAKAMISTA

Huhtikuussa 2025 LiikUn viestinnän suunnittelijana aloitti Niina Arponen. Viestinnän suunnittelijan vastuualue pysyi ennallaan ollen viestinnän ja markkinoinnin kokonaisvaltainen suunnittelu, kehittäminen sekä toteutus yhteistyössä LiikUn toimialojen kanssa. Viestinnän suunnittelijan tehtävänä on jatkaa LiikUn viestintästrategian mukaista viestintää, olla mukana toteuttamassa ja tukemassa toimialakohtaisten viestintäsuunnitelmien toimenpiteitä sekä kehittää viestinnän osaamista koko organisaation tasolla. Lähtökohdat kehitystyölle ovat hyvät ja organisaatiossa on korkea motivaatio edistää viestintää ja markkinointia kaikilla toimialoilla sekä myös bränditasolla.

### Kanavat

LiikUn tärkeimmät viestintäkanavat olivat uutiskirjeet eri kohderyhmille, verkkosivut, sähköpostiviestintä sekä sosiaalisen median kanavat ja kohtaamiset.

Uutiskirjealusta vaihtui elokuussa 2025 Creamileriin. Sen kautta lähetettiin eri kohderyhmiin elo-joulukuussa yhteensä 22 uutiskirjettä, joiden avausprosentit olivat 28-74 %.

Verkkosivujen sisältökehitystyö on jatkuva ja päättymätön tehtävä. Verkkosivujen seo-tekstien tuottaminen ja ajantasaistaminen on tärkeä, joskin näkymätön, osa kehitystyötä. Suunnitelmallinen viestinnän ja markkinoinnin tekeminen jatkuu edelleen kaikilta osin.

Sosiaalisen median seuraajamäärät kasvoivat kaikilla kanavilla. LiikUn eri kanavat tavoittavat yhteensä 15220 seuraajaa. Kanavien ja niissä tehtävien toimenpiteiden jätavoittavuutta sekä muita viestinnän onnistumisen mittareita seurataan kautta linjan ja läpi vuoden.

### Verkkosivut 1.1.-31.12.2025

- Aktiiviset käyttäjät 28 t.
- Katselukerrat 118 t.

### Uutiskirjeen tilausmäärät/tavoittavuus kohderyhmittäin

- Oppilaitokset noin 580
- Koulu noin 1000
- Seura noin 2110
- Varhaiskasvatus noin 1630
- Työyhteisö noin 504
- Leirit ja tapahtumat noin 1165
- Rajattomasti liikuntaa – kumppanuusverkosto noin 120

Kanava	Seuraajat 2024	Seuraajat 2025
LiikU Facebook	3428	3496
LiikU Instagram	1634	1788
LiikU LinkedIn	317	396
Pitkis-Sport Facebook	2526	2588
Pitkis-Sport Instagram	2407	2645
Satakunnan Urheilugaala Facebook	736	792
Satakunnan Urheilugaala Instagram	869	1039
Varsinais-Suomen Urheilugaala Facebook	1530	1605
Varsinais-Suomen Urheilugaala Instagram	734	871



# LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY

## TOIMISTOT JA TOIMIHENKILÖT

Arponen Niina, viestinnän suunnittelija, 1.4.2025 alkaen

Ekman Kari, vs seurakehittäjä, 15.8.2025 alkaen

Elo Anna, assistentti, 8.1.2024-31.12.2025

Eränen Susanna, koulutussihteeri, 1994 alkaen

Hilksa Sofia, asiantuntija, 2024 alkaen

Kaikkonen Anne, taloussihteeri, 2004 alkaen

Koivusalo Sanna, vertaisliikuttaja, 2023 alkaen

Koskelo Juha, terveysliikunnan kehittäjä, 2000 alkaen

Läärä Jukka, aluejohtaja, 2007 alkaen

Mäenpää Marko, kehittämisspäällikkö 2021 alkaen, toimivapaalle 1.8.2025

Niittymäki Oona, terveysliikunnan kehittäjä, 2022 alkaen, perhevapaalta 1.4.2025

Nordling Charlotta vs tapahtumavastaava, 2.5.2024–31.8.2025, asiantuntija 1.11.2025 alkaen

Oittinen Anu, kehittämisspäällikkö, 2013 alkaen

Paasio Hanna, koordinaattori, 26.8.2024 alkaen

Peltola Mari, kirjanpitäjä, 1997 alkaen

Saarinen Johanna, asiantuntija, 2023 alkaen

Setälä Elina, tapahtumavastaava, 2018 alkaen, perhevapaalla 1.1.2024–1.9.2025

Soininen Sara, vs terveysliikunnan kehittäjä, 1.3.2024–28.3.2025

Talaja Minna, viestinnän suunnittelija, 18.9.2023–25.4.2025

Tanttu Tino-Taneli, kehittämisspäällikkö, 2003 alkaen

Virtala Jurkka, seurakehittäjä, 1997 alkaen

LiikUn toimistoissa osoitteissa Humalistonkatu 6, Turku ja Porissa osoitteessa Yrjönkatu 22 toimivat alla olevat lajiliittojen tai niiden alueyksiköiden tai muiden liikuntajärjestöjen vakinaiset toimihenkilöt.

**Turku**

Lehtonen Vesa, Suomen Jääkiekkoliitto ry  
Myllymaa Jouni, Suomen Jääkiekkoliitto ry  
Koivuniemi Jouni, Suomen Palloliitto ry  
Murtonen Satu, Suomen Voimisteluliitto ry  
Kamppila Kimmo, Työväen Urheiluliitto TUL ry  
Christian Vääntinen, Varsinais-Suomen Yleisurheilu ry

**Pori**

Haanpää Jarno, Suomen Palloliitto ry  
Isoviita Anette, Liikuntaseura Pori ry  
Uusitalo-Lindholm Kristiina, Liikuntaseura Pori ry

**Ryhmät, joissa LiikUn henkilöstö oli edustettuna vuonna 2025**

## Valtakunnalliset ryhmät

- Aluejärjestöjen aluekollegion varapuheenjohtaja Jukka Läärä
- Buusti360 -valtakunnallinen kehittämisryhmä: Jukka Läärä, Oona Niittymäki ja Sara Soininen
- Buusti360 -valtakunnallinen koordinaatiotiimi: Oona Niittymäki
- Kunta- ja järjestöryhmä / Kansallinen hyte-palvelukonsepti (THL): Tino-Taneli Tantt
- Liikuttava Suomi -hankkeen ohjausryhmä: Tino-Taneli Tantt
- Liikkuvat ohjelmakokonaisuuden kehittämistyöryhmä: Tino-Taneli Tantt
- Liikunnan aluejärjestöjen koulutustyöryhmä: Jurkka Virtala
- Liikunnan aluejärjestöjen Lisää liikettä -hankkeen lasten ja nuorten työryhmä: Sofia Hilska, Johanna Saarinen ja Susanna Eränen
- Lisää liikettä -hankkeen Liikkuva varhaiskasvatus asiantuntijaryhmä: Sofia Hilska
- Lisää liikettä -hankkeen Liikkuva opiskelu asiantuntijaryhmä: Johanna Saarinen
- Lisää liikettä -hankkeen Liikkuva varhaiskasvatus webinaari -työryhmä: Sofia Hilska
- Lisää liikettä -hankkeen Liikkuva opiskelu webinaari -työryhmä: Johanna Saarinen
- Lisää liikettä -hankkeen Mera Rörelse seminaari -työryhmä: Johanna Saarinen
- Liikuntavinkit videoiksi pienten lasten liikuttajille -hankkeen webinaari ja materiaalisällön -työryhmä: Johanna Saarinen
- Lisää liikettä -hankkeen Peruskouluikäisten liikuntaneuvonnan verkoston työryhmä: Johanna Saarinen
- Liikunnan aluejärjestöjen -viestinnän työryhmä: Niina Arponen, Tino-Taneli Tantt
- Liikunnan aluejärjestöjen seurakehittäjien -verkosto: Kari Ekman, Marko Mäenpää, Jurkka Virtala
- Mieli liikkeelle -ohjausryhmä: Johanna Saarinen
- Olympiakomitean, lajiliittojen ja liikunnan aluejärjestöjen seurakehittäjien verkosto: Kari Ekman, Marko Mäenpää ja Jurkka Virtala
- Valmennus- ja kouluttajaosaamisen verkosto: Marko Mäenpää
- Valtakunnallinen sovitteluhanke: Kari Ekman, Marko Mäenpää ja Jurkka Virtala
- Voimaa vanhuuteen ja Ikiliikkuja ohjausryhmä (Ikäinstituutti): Anu Oittinen

Maakunnalliset ryhmät

- Kauppakamarin hyvinvointi ja terveystyöryhmä: Jukka Läärä
- Kokemäen Pitkäjärven kehittämistyöryhmä: Charlotta Nordling, Elina Setälä
- Lounais-Suomen aluehallintoviraston liikuntaneuvosto: Jukka Läärä
- Porin seuraparlamentti: Jurkka Virtala
- Rauman seuraparlamentti: Jurkka Virtala
- Satakunnan hyte -työryhmä: Tino-Taneli Tanttu
- Satakunnan elintapaohjauksen -verkosto: Tino-Taneli Tanttu, Juha Koskelo
- Satakunnan yhdistyskoulutusten työryhmä: Jurkka Virtala
- Satakunnan reitistöyhteistyöryhmä: Juha Koskelo
- Turun valmennusosaamisen kehittämisen työryhmä: Marko Mäenpää
- Turun seudun viisaan liikkumisen -työryhmä: Anu Oittinen
- Turun seuraparlamentti: kevät: Marko Mäenpää, syksy: Kari Ekman
- Varsinais-Suomen liitto; Maakunnan yhteistyöryhmän järjestöjaosto: Marko Mäenpää
- Työikäisten elintapaohjaus – liikuntaneuvonnan kehittämishankkeen ohjausryhmä (Varha):  
Anu Oittinen



# TILINPÄÄTÖS

## TUOSLASKELMA

	01.01.-31.12.2025	01.01.-31.12.2024
<b>VARAINHANKINTA</b>		
Tuotot	934216,72	900629,94
Henkilöstökulut	-919778,48	-903901,00
Poistot	-3887,51	-5183,34
Muut kulut	-683349,61	-662404,59
Kulut yhteensä	-1607015,60	-1571488,93
Tuotto-/Kulujäämä	-672798,88	-670858,99
<b>VARAINHANKINTA</b>		
Tuotot	136844,28	123426,02
Kulut	-12458,76	-8249,79
Tuotto-/Kulujäämä	-548413,36	-555682,76
<b>SIIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA</b>		
Tuotot	4125,00	3375,00
Kulut	-124,75	-27,32
Tuotto-/Kulujäämä	-544413,11	-552335,08
Omatoiminen tuotto-/kulujäämä	-544413,11	-552335,08
<b>YLEISAVUSTUKSET</b>	561000,00	563100,00
<b>TILIKAUDEN TULOS</b>	16586,89	10764,92
<b>TILIKAUDEN YLIJÄÄMÄ (ALIJÄÄMÄ)</b>	<b>16586,89</b>	<b>10764,92</b>

## TASE

	01.01.-31.12.2025	01.01.-31.12.2024
<b>VASTAAVAA</b>		
<b>PYSYVÄT VASTAAAVAT</b>		
Aineelliset hyödykkeet		
Koneet ja kalusto	11662,52	15550,03
Aineelliset hyödykkeet yhteensä	11662,52	15550,03
<b>PYSYVÄT VASTAAAVAT YHTEENSÄ</b>	11662,52	15550,03
<b>VAIHTUVAT VASTAAAVAT</b>		
Saamiset		
Lyhytaikaiset		
Muut saamiset	24400,35	22697,87
Myynti- ja jäsenmaksusaamiset	30235,26	35029,23
Siirtosaamiset	24989,68	23526,83
Lyhytaikaiset saamiset yhteensä	79625,29	81253,93
Saamiset yhteensä	79625,29	81253,93
Rahat ja pankkisaamiset	837273,98	770160,29
<b>VAIHTUVAT VASTAAAVAT YHTEENSÄ</b>	916899,27	851414,22
<b>VASTAAVAA YHTEENSÄ</b>	<b>928561,79</b>	<b>866964,25</b>

	01.01.-31.12.2025	01.01.-31.12.2024
<b>VASTATTAVAA</b>		
<b>OMA PÄÄOMA</b>		
Edellisten tilikausien ylijäämä (alijäämä)	515534,75	504769,83
Tilikauden ylijäämä (alijäämä)	16586,89	10764,92
<b>OMA PÄÄOMA YHTEENSÄ</b>	532121,64	515534,75
<b>VIERAS PÄÄOMA</b>		
Lyhytaikainen		
Saadut ennakot	156642,55	105279,02
Muut velat	14240,80	14322,88
Siirtovelat	225556,80	231827,60
Lyhytaikaiset velat yhteensä	396440,15	351429,50
<b>VIERAS PÄÄOMA YHTEENSÄ</b>	396440,15	351429,50
<b>VASTATTAVAA YHTEENSÄ</b>	928561,79	866964,25

# TILINTARKASTUSKERTOMUS



# TILASTOT

## LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN KOULUTUKSET JA TAPAHTUMAT

Varhaiskasvatuksen koulutukset	2024	2024	2025	2025
	Tilaisuudet	Osallistujia	Tilaisuudet	Osallistujia
Ihan pihalla			4	60
lloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä - varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset			6	491
Liikkuva varhaiskasvatus Vuosikello -työpaja	1	16		
Lasten motoristen taitojen havainnointi			2	41
Liikuntaa pienissä tiloissa	1	15		
Motoristen taitojen työpaja	4	50		
Nassikkapaini	1	20		
Oman elämänsä sankari -koulutus	2	45		
Toiminnallinen oppiminen varhaiskasvatuksessa	1	11		
<b>Yhteensä</b>	<b>10</b>	<b>157</b>	<b>12</b>	<b>592</b>

# TILASTOT

## LASTEN JA NUORTEN LIKUNNAN KOULUTUKSET JA TAPAHTUMAT

Varhaiskasvatuksen muut tilaisuudet	2024	2024	2025	2025
	Tilaisuudet	Osallistujia	Tilaisuudet	Osallistujia
Digistä vipinää -webinaari			1	20
Liikkuva varhaiskasvatus liikuntapäivä	2	237	3	887
Liikkuva varhaiskasvatus -työpaja opiskelijoille	3	46		
Liikuntakasvatuksen arviointi ja kehittäminen varhaiskasvatuksessa				
<b>Yhteensä</b>	<b>5</b>	<b>283</b>	<b>4</b>	<b>907</b>

Sparraus- ja verkostotilaisuudet	2024	2024	2025	2025
	Tilaisuudet	Osallistujia	Tilaisuudet	Osallistujia
Liikkuva varhaiskasvatus sparraus	9	27	19	115
Liikkuva varhaiskasvatus verkostotilaisuus	1	26		
<b>Yhteensä</b>	<b>10</b>	<b>53</b>	<b>19</b>	<b>115</b>

Liikkuva perhe liikuntapäivät ja sparraukset	2024	2024	2025	2025
	Tilaisuudet	Osallistujia	Tilaisuudet	Osallistujia
Liikkuva perhe liikuntapäivä			3	605
Liikkuva perhe sparraus			3	38
<b>Yhteensä</b>			<b>6</b>	<b>643</b>

# TILASTOT

## LASTEN JA NUORTEN LIKUNNAN KOULUTUKSET JA TAPAHTUMAT

Koulutyöyhteisön koulutukset ja muut tilaisuudet	2024	2024	2025	2025
	Tilaisuudet	Osallistujia	Tilaisuudet	Osallistujia
Liikkuva koulu liikuntapäivä	22	4941	53	11784
Liikkuva koulu vanhempainiltiluento			1	52
Sumeneeko ajatus? Liike freesaa			4	337
Vamos välkälle -koulutus	1	27	8	160
<b>Yhteensä</b>	<b>23</b>	<b>4968</b>	<b>66</b>	<b>12333</b>

Nuorten koulutukset	2024	2024	2025	2025
	Tilaisuudet	Osallistujia	Tilaisuudet	Osallistujia
Järkkää tapahtuma -koulutus	1	14		
Liikuntatutor -koulutus	2	23	1	9
Välkkäri - välituntiohjaajakoulutus	31	598	23	510
Yläkoulun -välituntiohjaajakoulutus	2	23	2	18
<b>Yhteensä</b>	<b>36</b>	<b>658</b>	<b>26</b>	<b>537</b>

# TILASTOT

## LASTEN JA NUORTEN LIKUNNAN KOULUTUKSET JA TAPAHTUMAT

Oppilaitostyöyhteisön koulutukset ja muut tilaisuudet	2024	2024	2025	2025
	Tilaisuudet	Osallistujia	Tilaisuudet	Osallistujia
Liikkuva opiskelu liikuntapäivä	3	333		
Liikkuva opiskelu webinaari			1	17
Liikuntatapahtuma			3	1820
Sumeneeko ajatus? - Toiminnallisempi opiskelu freesaa!			3	19
Sumeneeko ajatus? - Liike freesaa! / Tankedimma? - Motion hjärper! (vol. 1)	3	448		
Sumeneeko ajatus? - Liike freesaa! / Tankedimma? - Motion hjärper! (vol. 2)	1	10		
Sumeneeko ajatus? / Vamos Välkälle			2	42
Tauoilla energiaa opiskeluun			3	30
Tauottamisen kulttuuri ja siihen motivointi korkeakouluympäristössä			1	36
Toiminnalliset opetusmenetelmät aineenopetuksessa	1	29		
<b>Yhteensä</b>	<b>8</b>	<b>820</b>	<b>13</b>	<b>1964</b>

# TILASTOT

## LASTEN JA NUORTEN LIIKUNNAN KOULUTUKSET JA TAPAHTUMAT

Sparraustilaisuudet	2024	2024	2025	2025
	Tilaisuudet	Osallistujia	Tilaisuudet	Osallistujia
Harrastamisen Suomen mallin sparraus	6	14	3	8
Harrastuskaverimallin kehittämistilaisuus	2	6		
Liikkuva koulu sparraus	24	813	29	151
Liikkuva opiskelu sparraus	16	160	25	402
Yhteensä	48	993	57	561
Sumeneeko ajatus? / Vamos Välkälle			2	42
Tauoilla energiaa opiskeluun			3	30
Tauottamisen kulttuuri ja siihen motivointi korkeakouluympäristössä			1	36
Toiminnalliset opetusmenetelmät aineenopetuksessa	1	29		
<b>Yhteensä</b>	<b>8</b>	<b>820</b>	<b>13</b>	<b>1964</b>

Verkostotilaisuudet	2024	2024	2025	2025
	Tilaisuudet	Osallistujia	Tilaisuudet	Osallistujia
Harrastamisen edistämisen verkostotilaisuus	1	6		
Liikkuva opiskelu liikuntatutoreiden verkostotilaisuus	2	44		
Peruskouluikäisten liikuntaneuvonnan verkosto			5	52
<b>Yhteensä</b>	<b>3</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>52</b>

# TILASTOT

## LASTEN JA NUORTEN LIKUNNAN KOULUTUKSET JA TAPAHTUMAT

Leirit ja liikunta-tapahtumat	2024				2025			
	TilaisuuDET	Ohjaajia	Lajeja	Osanot-tajia	TilaisuuDET	Ohjaajia	Lajeja	Osanot-tajia
Pitkis -Sport liikuntaleiri	1	173	36	789	1	170	34	709
Mini-Pitkis liikuntapäivä	4	68	14	272	3	28	7	114
Nuoriso-johtajaleiri	2	7		33	2	6		47
Perheleiri	3	7		116	3	10		133
Muu liikunta-tapahtuma	17			3581				
Leirin johtoryhmän verkosto	8			77	6			75
Leiriohjaaja-koulutus	3	4		86	4	118		127
Leiriohjaajien kiitostilaisuus	2	2		62	1	41		45
<b>Yhteensä</b>	<b>40</b>	<b>261</b>	<b>50</b>	<b>5016</b>	<b>20</b>	<b>373</b>	<b>41</b>	<b>1250</b>

# TILASTOT

## PÄIVITTÄINEN LIIKUNTA, AIKUISET

<b>Kampanjat</b>	<b>Mukana olevat kunnat 2024</b>	<b>Kilometriä yhteensä 2024</b>	<b>Mukana olevat kunnat 2025</b>	<b>Kilometriä yhteensä 2025</b>
LiikU talvella -kampanja	41	520 786	41	565 723
LiikU Haastepyöräily -kampanja	42	1 124 142	41	885 817
LiikU syksyllä -kampanja	40	621 363	41	577 002
<b>Yhteensä</b>	<b>123</b>	<b>2 266 291</b>	<b>123</b>	<b>2 028 542</b>

<b>Kuntayhteistyö, tapahtumat ja koulutukset</b>	<b>Tilaisuudet 2024</b>	<b>Osallistujia 2024</b>	<b>Tilaisuudet 2025</b>	<b>Osallistujia 2025</b>
Avoin terveystuntomittaus	14	915	15	2221
Ikäihmisten liikuntatapahtumat/ ILLI-toiminta	7	111	8	137
Kunnon Eväät -tapahtuma	1	92	1	137
Koulutustilaisuudet ja luennot	22	355	55	811
<b>Yhteensä</b>	<b>37</b>	<b>1362</b>	<b>79</b>	<b>3306</b>

# TILASTOT

## PÄIVITTÄINEN LIIKUNTA, AIKUISET

<b>LiikU minttiin –hanke</b>	<b>Tilaisuudet 2025</b>	<b>Osallistujia 2025</b>
Kutsuntatilaisuudet	27	1165
Valmennustapaamiset	111	222

<b>Työyhteisötilaisuudet ja toiminta</b>	<b>Tilaisuudet 2024</b>	<b>Osallistujia 2024</b>	<b>Tilaisuudet 2025</b>	<b>Osallistujia 2025</b>
Työyhteisökohtaiset mittaukset	23	435	22	522
Buusti360 SuperSyksy	2	2 työyhteisöä	Ei järjestetty	-
Työyhteisöjen liikunta- ja hyvinvointipäivät	13	515	17	1312
Työpaikkaliikunnan verkosto & XL verkosto	5	60	3	25
SAT- kartoituksia	4	14	5	15
<b>Yhteensä</b>	<b>45</b>	<b>1024</b>	<b>47</b>	<b>1874</b>

# TILASTOT

## SEURATOIMINNAN KOULUTUKSET JA TILAISUUDET

Seuratoiminnan koulutukset	2024	2024	2025	2025
	Tilaisuudet	Osallistujia	Tilaisuudet	Osallistujat
Hyvinvointi ja hyvät suoritukset - Psyykinen valmennus junioruurheilussa	1	29		
Häirinnän ja kiusaamisen ennaltaehkäisy ja epäasialliseen käytökseen puuttuminen			1	22
Joukkueenjohtajakoulutus			2	23
Kriisinviestintäsuunnitelma kuntoon			1	16
Kun lapsi haastaa liikuntaharrastuksessa -työpaja	1	8	2	21
Lasten ja nuorten harjoittelun perusteet (VOK1 alueet)			1	27
Lasten ja nuorten harjoituksissa tapahtuu - ensiapua!			1	21
Lasten liike - aloittelevat ja nuoret ohjaajat	2	16		
Motivoiva valmennus lapsilähtöisessä harjoitusympäristössä	2	44		
Opetustyyliä ja ohjaaminen (VOK1 alueet)	1	10		
Ryhmän hallintataitojen vahvistaminen			1	8
Ryhmän ohjaamisen perusteet	1	11		
Seuran some kuntoon	1	26		
Soveltavan liikunnan ohjaaminen urheiluseurassa	1	10		

# TILASTOT

## SEURATOIMINNAN KOULUTUKSET JA TILAISUUDET

Seuratoiminnan koulutukset	2024	2024	2025	2025
	Tilaisuudet	Osallistujia	Tilaisuudet	Osallistujat
Taitojen oppiminen	1	10		
Teippauskoulutus			1	27
Teippauskoulutus ja sydäniskuri			1	26
Tekoälyn hyödyntäminen seuratoiminnassa			1	32
Tyypilliset urheiluvammat, niiden hoito ja ennaltaehkäisy	1	25		
Työkaluja urheiluvammojen ennaltaehkäisyyn	1	25		
Urheiluvammojen ensiapu			1	24
Urheiluseuran hyvä hallinto	1	19	2	22
Urheiluseuran rekrytointikoulutus	1	6		
Urheiluseuran verotus	1	17		
Valmentajan vuorovaikutustaidot	2	31		
Vastuullisuus seuran jäsen- ja henkilöstöasioissa	1	11		
Vastuullisuus seuratoiminnassa	3	54	1	15
Voiman Polku - nuorten voimaharjoittelu	1	17	1	20
<b>Yhteensä</b>	<b>23</b>	<b>369</b>	<b>17</b>	<b>304</b>

# TILASTOT

## SEURATOIMINNAN KOULUTUKSET JA TILAISUUDET

Seuratoiminnan muut tilaisuudet	2024	2024	2025	2025
	Tilaisuudet	Osallistujia	Tilaisuudet	Osallistujat
Alueelliset seura- ja yhdistystoiminnan tulevaisuusillat	4	78	3	60
Maakunnalliset Urheilugaalat	2	1252	2	1187
PJ-klubi - verkostotilaisuudet	2	63	2	83
Seurafoorumit- ja parlamentit	13	177	17	240
Seuraillat yhteistyössä kumppanien kanssa	3	68	2	68
Seuratoiminnan sparraukset	8	32	8	17
Seuratuen lausuntaryhmä -tilaisuudet	2	8		
Seuratukisparraus -tilaisuudet	15	48		
Seurojen kehitysillat	4	76	3	52
TJ- ja PJ-klubi -verkostotilaisuus			1	32
TJ-klubi -verkostotilaisuudet	2	25	1	13
Tähtiseura-auditoinnit	18	178	16	185
<b>Yhteensä</b>	<b>73</b>	<b>2005</b>	<b>55</b>	<b>1937</b>

# TILASTOT

## RAJATTOMASTI LIIKUNTA -KUMPPANUUSVERKOSTOT

<b>Rajattomasti liikuntaa - kumppanuusverkostot</b>	<b>Tilaisuudet 2024</b>	<b>Osallistujia 2024</b>	<b>Tilaisuudet 2025</b>	<b>Osallistujia 2025</b>
Satakunnan Rajattomasti liikuntaa -ohjausryhmä	6	182	6	151
Varsinais-Suomen Rajattomasti liikuntaa -ohjausryhmä	7	187	6	181
Satakunnan Rajattomasti liikuntaa kehittäjäverkosto			2	47
Varsinais-Suomen Rajattomasti liikuntaa soveltavan liikunnan kehittäjäverkosto			4	52
Rajattomasti liikuntaa - ajankohtaisinfot ja -koulutukset liikuntahenkilöstölle	3	73	5	74
Vammaisvertaistoiminnan esittelyt järjestöille, kunnille, kansallisesti	18	236	3	40
Voimaa ja tasapainoa - vertaisliikuttajakoulutus	1	15	5	68
Esteettömyys -hankkeen työryhmä			3	16
Rajattomasti liikuntatietoa – alustan infot ja koulutukset aluejärjestöille			4	38
<b>Yhteensä</b>	<b>35</b>	<b>693</b>	<b>34</b>	<b>629</b>



LOUNAIS-SUOMEN LIIKUNTA JA URHEILU RY  
**VUOSIKERTOMUS 2025**

***LiikU***  
LIIKUNTA ELÄMÄNTAVAKSI