

# SUOMEN TYÖVÄEN URHEILULIITTO TUL RY

## TOIMINTA- JA TALOUSSUUNNITELMA

**1.1.2024-31.12.2024**

## SISÄLLYSLUETTELO

1.	ESIPUHE .....	3
2.	LIIKUNNALLISET ELÄMÄNTAVAT JA ELÄMYKSET: LAPSET JA NUORET .....	4
3.	LIIKUNNALLISET ELÄMÄNTAVAT JA ELÄMYKSET: AIKUISTEN HARRASTELIIKUNTA .....	9
4.	LIIKUNNALLISET ELÄMÄNTAVAT JA ELÄMYKSET: SENIORITOIMINTA .....	13
5.	LIIKUNNALLISET ELÄMÄNTAVAT JA ELÄMYKSET: LAJITOIMINTA .....	19
6.	LIIKUNNALLISET ELÄMÄNTAVAT JA ELÄMYKSET: KANSAINVÄLINEN TOIMINTA .....	23
7.	SEUROJEN TUKEMINEN SEURAN ELINKAAREN ERI VAIHEISSA: SEURAPALVELUT .....	25
8.	SEUROJEN TUKEMINEN SEURAN ELINKAAREN ERI VAIHEISSA: KOULUTUSTOIMINTA .....	29
9.	OIKEUDENMUKAINEN YHTEISKUNTA JA LIIKUNTAYMPÄRISTÖ: TASA-ARVO JA YHDENVERTAISUUS ..	31
10.	OIKEUDENMUKAINEN YHTEISKUNTA JA LIIKUNTAYMPÄRISTÖ: VASTUULLISUUS .....	34
11.	ORGANISAATION TUKITOIMINTA: VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI .....	36
11.1.	ORGANISAATION TUKITOIMINTA: SISÄINEN VIESTINTÄKOULUTUS .....	38
12.	ORGANISAATION TUKITOIMINTA: ORGANISAATIO, HALLINTO JA TALOUS .....	39
	LIITE 1. HALLITUKSEN JÄSENET TOIMINTAKAUDEN AIKANA .....	43
	LIITE 2. VALTUUSTON JÄSENET TOIMINTAKAUDEN AIKANA .....	44
	LIITE 3. TALOUSARVIO 2024 .....	45



## 1. ESIPUHE

Olemme yksi Suomen vanhimmista ja perinteikkäimmistä liikunta- ja kansalaisjärjestöistä. Takanamme on pitkä matka, mutta edessämme suuria haasteita. Liikunnan ja urheilun rahoitusrakenne muuttuu vuodelle 2024, kun suomalaisen rahapelijärjestelmän ja liikunnan rahoituksellinen suhde katkeaa. Hallituksen tavoitteena on leikata tulevina vuosina liikunnan rahoitusta merkittävästi. Samaan aikaan leikkausten kanssa liikkumattomuuden ja paikallaan olon haasteet ja kustannukset kasaantuvat. Laskennallisesti kyse on vähintään 4,7 miljardin vuosittaisista kustannuksista, jotka liikkumattomuudesta ja paikallaanolosta syntyvät.

Samaan aikaan leikkausten kanssa inflaatio nostaa kustannuksia kaikkialla. Liikunnasta ja urheilusta uhkaa tulla vain hyväosaisten etuoikeus. Tällaiseen polarisaatioon meillä ei ole yhteiskuntana varaa. Liikunnallisen elämäntavan toteuttaminen ei saa olla kiinni iästä, sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, varallisuudesta, etnisestä taustasta tai mistään muustakaan henkilöön liittyvästä taustatekijästä. Meidän ja koko liikunnan kentän tavoitteena tulisi olla toimet, joiden avulla kaikilla olisi mahdollisuus kokea liikunnan iloa hyvässä seurassa.

Toimintamme ohjaavana tekijänä on matalan kynnyksen liikunnan lisääminen yhteiskunnassamme. Liikunnan ja urheilun polarisaatiota vastaan taistellessamme pyrimme pitämään kiinni siitä, että toimintamme kustannukset loppukäyttäjille ovat kohtuulliset. Kohtuullisuus on minimitaso, mutta aikaisempien vuosien tapaista osallistumiskustannusten subventointia emme voi tarjota. Olen kehityssuunnasta henkilökohtaisesti huolissani.

Samaan aikaan haasteiden äärellä on myös syytä juhlia, sillä täytämme alkavana vuonna jo 105 vuotta. Suuriin juhliin emme ryhdy, vaan juhlimme pääosin työn merkeissä. Juhlavuotta juhlistamme ennen kaikkea tekemällä toimintaa. Juhlavuoden ilme ja teemat näkyvät toiminnassamme läpi vuoden. Syntymäpäivää vietämme Vuosijuhlan merkeissä TUL:n päivänä 26.1.2024. Lisäksi järjestämme juhlagalaan marraskuun viimeisenä perjantaina.

Toiminnassamme on kolme pääkokonaisuutta, jotka kokoavat yhteen toimintamme keskeiset strategiset kokonaisuudet. Ensimmäinen näistä on, että haluamme tarjota ja mahdollistaa liikunnallisen elämäntavan ja elämyksiä. Tämä kokonaisuus kokoaa yhteen kaiken ikäisille suunnatun aktiivisen ja aktivoivan toiminnan ja kansainväliset kokemukset. Toimintaa on runsaasti ja yhteiskunnallista tilausta tämän kattotermin alaiselle toiminnalle.

Toinen keskeinen päätehtävämme on mahdollistaa seurojen toiminta, jotta ne voivat keskittyä ydintoimintaansa eli liikunnan tekemiseen. Meillä on reilut 700 jäsenseuraa, joissa on yli 150 000 jäsentä. Seurojen olemassaolo on toimintamme perusta. Tuemme ja autamme seurojamme parhaamme mukaan mitä erilaisissa tilanteissa. Kannustan ja rohkaisen kaikkia seuroja siihen, että pyytävät apua tarvittaessa ja ottavat rohkeasti vastaan apuamme, jota osaava henkilöstömme voi tarjota.

Meidän dna:ssamme on vahvasti oikeudenmukaisuus, tasa-arvo ja yhdenvertaisuus. Nämä toimintamme keskeiset ajatukset rakentavat yhdessä vastuullisuusohjelmamme kanssa parempaa yhteiskuntaa ja liikunnan maailmaa. Näin syntyy oikeudenmukaisempi yhteiskunta ja liikunnan ympäristö, mikä on kolmannen tukipilarimme keskeinen johtoajatus.

Toteuttaessamme kolmea pääkokonaisuutta teemme todeksi unelmaamme siitä, että kaikilla on mahdollisuus kokea liikunnan iloa hyvässä seurassa. Kiitos kaikille, jotka ovat mukana matkassamme. Erinomaista 105-vuotisjuhlavuotta!

Riku Tapio  
Pääsihteeri



## 2. LIIKUNNALLISET ELÄMÄNTAVAT JA ELÄMYKSET: LAPSET JA NUORET

### Toiminnan oikeutus

Ainoastaan kolmannes 7–15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Lähes puolet lapsista ja nuorista edellä mainitussa ikäryhmässä kokee liikkumisen esteeksi liikunnan harrastamisen kustannukset ja yli kolmannes kokee liikunnan olevan liian kilpailullista. (LIITU-tutkimus, 2022)

Toimintamme perustana ovat yhdenvertaisuus, yhteisöllisyys, monikulttuurisuus, terveet elämäntavat sekä ympäristön kunnioittaminen ja kestävä kehitys. Me täydennämme liikunta- ja urheilukenttää pureutumalla esimerkiksi harrastamisen kustannuksiin ja matalan kynnyksen harrastetoiminnan edistämiseen. Toteutamme edullista ja harrastemuotoista lasten ja nuorten toimintaa liikunnassa, kulttuurissa ja retkeilyssä. Toimintamme on kaikille avointa.

Toimintamme tavoitteena on liikunnan ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen. Harrastamisen kynnyksen alhaalla pitäminen luo paremman mahdollisuuden ja antaa aikaa omatoimisen liikunnan harrastamiseen. Monipuolinen liikunnan mahdollistaminen ja harrastuneisuuden ylläpitäminen vähentää drop-out-ilmiota nuorten keskuudessa.

Toiminnallamme tuemme lasten ja nuorten kokonaisvaltaista kehitystä.

### Toimintavuoden liikuntatapahtumat

#### 1.1.-30.4.2024 | *Talviliiga, Seinäjoki*

- Tapahtuma järjestetään Elisa Monitoimihallissa Seinäjoella.
- Tapahtuma on 7–13-vuotiaille. Kilpailukutsu julkaistaan verkkosivuilla.
- Osallistujatavoite: 1000 osallistujaa.

#### 1.1.-31.5.2024 | *Iltapäivätoiminta, Pori*

- Koululaisten iltapäivätoimintaa järjestetään Porissa.
- Iltapäivätoiminta on suunnattu alakouluikäisille.
- Osallistujatavoite: 4 koulun oppilaat.

#### 1.1.-15.3.2024 | *Liikuntavälinekärky-toiminta, Pori*

- Liikuntavälinekärky-toiminta Porissa
- Toiminnan avulla mahdollistetaan hiihtämisen kokeilu, harjoittelu ja opastus.
- Osallistujatavoite: 2000 osallistujaa.

#### 2/2024 | *Harrastefutariturnaus, Seinäjoki*

- Tapahtuma järjestetään Seinäjoki Areenassa ja Elisa – Monitoimihallissa Seinäjoella.
- Tapahtuma on 7–15-vuotiaille. Turnauskutsu julkaistaan nuoriso- ja lajitoiminnantoiminnan uutiskirjeessä ja verkkosivuilla.
- Osallistujatavoite: 500 osallistujaa.

#### 22.-27.2.2024 | *Lasketteluleiri, Kuusamo*

- Tapahtuma järjestetään Konttaisella Rukalla.
- Tapahtuma on 14–17-vuotiaille. Leirikutsu julkaistaan nuorisotoiminnan uutiskirjeessä ja verkkosivuilla.
- Osallistujatavoite: 12 osallistujaa.



**25.-31.3.2024 | International Youth Camp, Kroatia**

- Tapahtuma järjestetään Rojinsissä Kroatiaassa.
- Tapahtuma on 18–21-vuotiaille.
- Osallistujatavoite: 10 osallistujaa.

**04/2024 | TUL Uusimaa Cup, Helsinki**

- Tapahtuma järjestetään Brahen kentällä Helsingissä.
- Osallistujatavoite: 200 pelaajaa ja 200 katsojaa

**1.5.-30.9.2024 | Harrasteliiga, Seinäjoki**

- Tapahtuma järjestetään Etelä-Pohjanmaan eri kunnissa.
- Tapahtuma on 7–13-vuotiaille. Kilpailukutsu julkaistaan verkkosivuilla.
- Osallistujatavoite: 5500 osallistujaa.

**1.5.-30.9.2024 | Liikuntakärry-toiminta, Pori**

- Liikuntakärry-toiminta Porissa
- Toiminnalla mahdollistetaan rullaluistimien käytön kokeilu, käyttö ja opastus.
- Osallistujatavoite: 2000 osallistujaa.

**8.5.2024 | Unelmien liikuntapäivä, Turku**

- Tapahtuma järjestetään Kupittaa puistossa Turussa.
- Tapahtuma on 6–12-vuotiaille. Osallistujat kutsutaan koulujen välityksellä.
- Osallistujatavoite: 1600 osallistujaa.

**8.5.2024 | Unelmien liikuntapäivän perhetapahtuma, Turku**

- Tapahtuma järjestetään Kupittaa puistossa Turussa.
- Tapahtuma on suunnattu koko perheelle. Osallistujat kutsutaan koulujen ja seurojen välityksellä.
- Osallistujatavoite: 500 osallistujaa.

**6/2024 | Urheilukoulu, Kemi**

- Tapahtuma järjestetään Sauvosaaren urheilukentällä Kemissä.
- Tapahtuma on alakouluikäisille.
- Osallistujatavoite: 40 osallistujaa.

**7/2024 | LETE-leiri, Kemi**

- Tapahtuma järjestetään Ajoksessa Kemissä.
- Tapahtuma on 6–14-vuotiaille. Leirikutsu julkaistaan nuorisotoiminnan uutiskirjeessä ja verkkosivuilla.
- Osallistujatavoite: 100 osallistujaa.

**28.7.-2.8.2024 | Riemuleiri, Raasepori**

- Tapahtuma järjestetään Urheiluopisto Kisakeskuksessa Raaseporissa.
- Tapahtuma on 6–14-vuotiaille. Leirikutsu julkaistaan nuorisotoiminnan uutiskirjeessä ja verkkosivuilla.
- Osallistujatavoite: 100 osallistujaa.

**11.8.-31.12.2024 | Iltapäivätoiminta, Pori**

- Koululaisten iltapäivätoimintaa järjestetään Porissa.
- Iltapäivätoiminta on suunnattu alakouluikäisille.
- Osallistujatavoite: 4 koulun oppilaat.



**9/2024 | MetroSport, Helsinki**

- Tapahtuma järjestetään Olympiastadionilla.
- Tapahtuma on ammattikorkeakouluopiskelijoille.
- Osallistujatavoite: 5000 osallistujaa.

**9/2024 | Saksipotkuturnaus, Raasepori**

- Tapahtuma järjestetään Fiskarin Urheilukentällä Raaseporissa.
- Turnaus on suunniteltu alakouluikäisille.
- Osallistujatavoite: 70 osallistujaa.

**27.-29.9.2024 | Harrastefutarileiri, Nastola**

- Tapahtuma järjestetään Liikuntakeskus Pajulahdessa Nastolassa.
- Tapahtuma on 10-13 -uotiaille. Leirikutsu julkaistaan nuorisotoiminnan uutiskirjeessä ja TUL Aviisissa
- Osallistujatavoite: 150 osallistujaa.

**4.-6.10.2024 | Teinileiri, Jyväskylä**

- Tapahtuma järjestetään Laajavuorella Jyväskylässä.
- Tapahtuma on 13-17-vuotiaille. Leirikutsu julkaistaan nuorisotoiminnan uutiskirjeessä ja TUL Aviisissa
- Osallistujatavoite: 15 osallistujaa.

**Toimintavuoden koulutus, seminaarit ja verkostotapaamiset**

**1.5.-31.12.2024 | Nuoret toimijat, Helsinki/Tampere/Seinäjoki**

- Koulutus järjestetään usealla paikkakunnalla piirien toimistotiloissa.
- Koulutus on avoin kaikille nuorille seuratoiminnan kehittämistä kiinnostuneille.
- Osallistujatavoite: 10 osallistujaa.
- Kouluttajana toimii TUL ja ulkopuoliset asiantuntijat.

**18.5.2024 | Leiriohjaajakurssi, Tampere**

- Koulutus järjestetään Tampereen piirin tarjoamissa tiloissa.
- Koulutus on avoin kaikille ohjaamisesta ja leiritoiminnasta kiinnostuneille.
- Osallistujatavoite: 10 osallistujaa.
- Kouluttajina toimivat Jarkko Tenkula ja Mia Salonen.

**6/2024 | Ohjaamisen perusteet, Kemi**

- Koulutus järjestetään Kemin piiritoimistossa.
- Koulutus on avoin kaikille ohjaamisesta ja leiritoiminnasta kiinnostuneille.
- Osallistujatavoite: 10 osallistujaa.
- Kouluttajana toimii Jarkko Tenkula ja/tai Mia Salonen.

**9/2024 | Nuorisotoimijoiden sukupolvikohtaaminen, Seinäjoki**

- Tapahtuma järjestetään Seinäjoen raviradalla.
- Tapahtuman teema on rauha, rakkaus ja yhdenvertaisuus.
- Tapahtuma on avoin kaikille.
- Tapahtuma on TUL 105 -juhlavuoden tapahtuma.



## Toiminnan resurssit ja sidosryhmät

### Ulkoiset resurssit ja sidosryhmät

- Nuorten akatemia
  - Tavoitteena olla mukana yhteisövaikuttamisessa
  - Edustajuus Digiraadissa
- CSIT, eYouAca-koulutus
  - Tavoitteena kansainvälisen oppimisen mahdollistaminen ja verkostoituminen.
- Urheiluopistosäätiö
  - Lasten ja nuorten tuetut leirit

### Sisäiset resurssit ja sidosryhmät

- Vastuuhenkilöt organisaatiossa: Jarkko Tenkula ja Joni Valta
- Nuorisovaliokunta: Markus Niska (pj), Nea Kunto (vpj), Annika Appelroth, Riku Ahola, Milja Jaatinen, Senni Joutsiniemi, Valtteri Kylkisalo, Esa Tainio ja Ari Tuurinmäki

## Viestintäkanavat

Instagram: @tulry

- Kuukausittainen nuorisotoiminnan teko

Nuorisotoiminnan uutiskirje

- 1.2. / 1.6. / 1.10.
- Seuroihin, joissa on nuorisotoimintaa

## Taloudelliset resurssit

Toiminnan kokonaistuotot:	16 500,00 €
Toiminnan kokonaismenot:	598 122,11 €
Toiminnan yli-/alijäämä:	-581 622,11 €

TAVOITE	TOIMENPITEET	TOIMINNAN MITTARI	TULOSODOTE
Lapset ja nuoret liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi	Lasten ja nuorten leiri- ja retkitoiminnan järjestäminen	Osallistujamäärä	500 osallistujaa
	Jalkapallon harrastesarjan järjestäminen	Osallistujamäärä	4000 osallistujaa
		Osallistujamäärä	40 joukkuetta
	Iltapäivätoiminnan järjestäminen	Osallistujamäärä ja suorituspääty	15000 suoritusta
	Liikuntavälinekärä-toiminta	Osallistujamäärä ja suorituspääty	4000 käyttökertaa

Lapset ja nuoret kokevat liikunnan iloa ja riemua sekä saavat uusia kokemuksia	Unelmien liikuntapäivän toteuttaminen	Osallistujamäärä	2100 osallistujaa
	Harrastamisen Suomen mallin markkinointi	Seurojen mukanaolo	10 / 20 seuraa
	Harrasteliikuntakerhojen perustaminen	Uusien kerhojen perustaminen	5 kerhoa
Nuoret kokevat yhteisöllisyyttä ja osallisuutta	Nuorisoverkoston aktivoiminen	Osallistujamäärä	12 nuorta, 4 verkostotapaamista
		Nuorten aktivointi ja osallistaminen	Toimijapolku ja harrastamisen määrittelmä
	Rauhaa, rakkautta ja yhdenvertaisuutta -tapaaminen	Osallistujamäärä	20 toimijaa 1000 osallistujaa
	Kansainvälinen leiri	Osallistujamäärä	10 osallistujaa





### 3. LIIKUNNALLISET ELÄMÄNTAVAT JA ELÄMYKSET: AIKUISTEN HARRASTELIIKUNTA

#### Toiminnan oikeutus

Aikuisten viikoittainen liikkumisen suositus terveyden ylläpidon kannalta on reipasta liikkumista 2 h 30 minuuttia tai rasittavaa liikkumista 1 h 15 minuuttia viikossa. Liikkumisen suositus täytyy kuitenkin vain noin puolilla aikuisväestöstä. Suositusta vähäisempi reippaan ja rasittavan liikkumisen määrä aiheuttaa Suomessa vuosittain yli 3 miljardin euron kustannukset, ja kansansairauksista suurin yksittäinen kustannusten aiheuttaja on tyypin 2 diabetes, jota voidaan hallita elämäntapamuutoksilla ja liikkumisella. (UKK-Instituutti; Liikuntaraportti 2022)

Riittävän liikkumisen ja hyvän kestävyyskunnan on tutkittu olevan yhteydessä parempaan koettuun työkykyyn. Kestävyyskunnan vuosikymmeniä jatkunut heikentyminen uhkaa suomalaisten toimintakykyä ja työssä jaksamista. Aikuisväestön fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi tarvitaan useita ja samanaikaisia koko väestöä ja erityisesti vähän liikkuviin henkilöihin kohdentuvia ja pitkään jatkuvia toimenpiteitä.

Tavoitteenamme on täydentää liikunta-, hyvinvointi- ja terveystietoa edistämällä aikuisväestön liikkumista liikuntaan ja hyvinvointiin kannustavien kampanjoiden, liikuntatapahtumien, koulutuksien ja laajan yhteistyön avulla. Huomioimme toiminnassamme tutkimusten mukaiset työikäisten yleisimmät syyt liikkua, joita ovat fyysisen kunnon ylläpitäminen ja kehittäminen, terveyden edistäminen, mielen hyvinvointi ja mieluinen liikuntamuoto. Painotamme toiminnassa omaehtoisen liikkumisen edistämistä ulko- ja luonto-olosuhteissa, sillä se on tutkimusten mukaan työikäisten yleisin tapa liikkua. Toteuttamamme toiminta on avointa sekä edullista ja pidämme osallistuminen kynnyksen toimintaamme matalana. Lisäksi tuemme jäsenseurojamme aikuisväestön harrasteliikunnan suunnittelussa tarjoamalla valmiita kampanjoita ja tapahtumaideoita sekä kouluttamalla seuroja toimialalla.

#### Toimintavuoden liikuntatapahtumat

##### 9.-22.9.2024 | *Askelviikot, valtakunnallinen*

- Askelviikot on hyvän mielen liikuntatempaus, joka kannustaa osallistujat tekemään fyysistä aktiivisuutta edistäviä valintoja sekä havainnollistaa pienten arjen muutosten vaikutusta vuorokausittaiseen liikuntamäärään
- Askelviikoilla kerätään askelia yksin tai 2-4 hengen joukkueissa kahden viikon ajan
- Askelviikot on suunnattu aikuisväestölle ja sitä markkinoidaan erityisesti työyhteisöille
- Osallistujatavoite: 1000 henkilöä

##### Kevät ja syksy 2024 | *Lihaskunnosta hyvinvointia -teemapäivät*

- Lihaskunnosta hyvinvointia teemapäivät järjestetään yhteistyössä hyvinvointikeskus Fressin kanssa
- Teemapäivien tarkoituksena on lisätä tietämystä lihasvoimaharjoittelun merkityksestä terveydelle ja tarjota tutustumiskäynti lihaskuntoharjoitteluun
- Tavoitteenamme on järjestää 2 kpl teemapäiviä keväällä ja 2 kpl teemapäiviä syksyllä
- Osallistujatavoite: 40 henkilöä/ teemapäivä

##### Vuosi 2024 | *Liikkeelle -konsepti*

- Konseptin tavoitteena on innostaa ihmisiä liikkumaan säännöllisesti ympäri vuoden, huomioiden vuodenaikojen tarjoamat mahdollisuudet
- Alkuvuodesta painopisteenä on innostaa talviliikuntalajeihin, kuten maastohiihtoon ja luisteluun
- Sulan maan aikaan kannustetaan pyöräilyyn, lenkkeilyyn, luontoliikuntaan ja lihasvoimaharjoitteluun



- Olemme mukana toteuttamassa pyöräily-, juoksu- ja hiihtotapahtumia yhdessä muiden organisaatioiden kanssa (mm. Kansallinen hiihtopäivä, Rantamaraton, Kaisaniemijuoksu, Länsiväyläjuoksu, Rundi Helsinki)
- Toteutamme vuodenaikoihin sopivia liikuntatapahtumia jäsenpiirien ja -seurojen toimesta TUL105 -juhluvuoden kunniaksi (mm. laskiaisriehat, talviriehat, pyöräretket, luontoretket, juoksutapahtumat, sauvakävely ja kuntojumppa)
- Tavoitteenamme on toteuttaa 50 erilaista harrasteliikunnan liikkeelle -tapahtumaa, jotka on eritelty liitteessä 5.
- Osallistujatavoite: 13 000 kävijää erilaisissa Liikkeelle -tapahtumissa

### **Toimintavuoden koulutus, seminaarit ja verkostotapaamiset**

#### **26.-27.7.2024 | Työväen musiikkitapahtuma, Valkeakoski**

- Toimintamme esittelypiste musiikkitapahtuman tapahtumatorilla.

#### **13.-15.9.2024 / Hyvän olon päivät, kylpylähotelli Rauhalhti, Kuopio**

- Tapahtuma toteutetaan yhdessä seniorivaliokunnan kanssa
- Tapahtuma on suunnattu seurojen seniori- ja aikuisliikuntatoimijoille
- Tapahtuman sisältö painottuu terveysliikuntaan, luontoliikuntaan, seurojen ohjaajina toimivien virikekoulutukseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä terveysaiheisiin ja yleissivistäviin luentoihin
- Osallistujatavoite: 35 henkilöä

#### **Vuosi 2024 | Harrasteliikunnan koulutukset**

- Järjestämme paikallisia lähikoulutuksia seuroille Liikkeelle -konseptin päälajeista harrasteliikunnan lisäämiseksi seuroissa
- Koulutuksia toteutamme mm. talviuinnista ja liikunnan vertaisohjaamisesta
- Tavoitteena on järjestää 5 koulutusta

#### **Syyskuu 2024 | Webinaari – aikuisen fyysisen aktiivisuuden edistäminen**

- Etäwebinaari järjestetään osana askelviikot -kokonaisuutta ja siinä jaetaan tietoutta fyysisen aktiivisuuden edistämisestä sekä motivoidaan liikkumaan
- Koulutuksesta vastaa aikuisten harrasteliikunnan valiokunta
- Osallistujatavoite: 30 henkilöä

#### **Lokakuu 2024 | Webinaari – aikuisen kokonaisvaltainen hyvinvointi**

- Etäwebinaari järjestetään osana askelviikot -kokonaisuutta ja siinä jaetaan tietoutta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisesta
- Koulutuksesta vastaa aikuisten harrasteliikunnan valiokunta
- Osallistujatavoite: 30 henkilöä

### **Toimintavuoden vaikuttamistyö**

Palkitsemme jäsenseuran liikunnan edistämispalkinnolla ansioituneesta seuratyöstä liikunnallisen elämäntavan edistämisessä ja matalan kynnyksen harrasteliikuntatoiminnassa. Palkitsemilla pyritään edistämään harrasteliikunnan asemaa.



## Toiminnan resurssit ja sidosryhmät

### Ulkoiset resurssit ja sidosryhmät

- Yhteistyö ja vaikuttaminen Liikkeen lisäämisen pyöreässä pöydässä
  - Tavoitteena yhdessä muiden toimijoiden kanssa edistää liikkuvaa ja toimintakykyistä Suomen kansaa
- Yhteistyö hyvinvointikeskus Fressin kanssa
  - Tavoitteena saada hyödynnettyä Fressin asiantuntijuutta ja olemassa olevia tiloja aikuisväestön liikuttamiseksi tapahtumissamme ja mahdollisissa digijumpissa
- Yhteistyö muiden liikuntaa järjestävien organisaatioiden kanssa
  - Tavoitteena järjestää yhteistyössä kansallinen hiihtopäivä -teemapäivä, Espoon Rantamaraton, Kaisaniemi juoksu, Länsiväylä juoksu ja Rundi Helsinki -tapahtumat.
- Yhteistyö Diabetesliiton kanssa
  - Tavoitteena saada hyödynnettyä diabetesliiton asiantuntijuutta koulutuksissamme ja tapahtumissamme aikuisväestön fyysisen aktiivisuuden edistämiseksi

### Sisäiset resurssit ja sidosryhmät

- Vastuhenkilöt organisaatiossa: Johanna Nekkonen, Antti Kempas
- Aikuisten harrasteliikunnan valiokunta: Päivi Saarinen (pj.), Terhi Eriksson (vpj.), Mauri Blomster, Juha Kauppinen, Päivi Luontola, Tiina Malka, Tarja Tenkula
- Sidosryhmäyhteistyötä tehdään seniorivaliokunnan, jäsenpiirien ja jäsenseurojen kanssa

## Viestintäkanavat

Aikuisten harrasteliikunnan ja senioritoiminnan yhteinen kohdennettu uutiskirje

- kevätkaudella ja syyskaudella yhden kerran
- seuroihin, joissa on aikuis- ja senioritoimintaa

## Taloudellinen resurssi

Toiminnan kokonaistuotot: 2 000,00 €

Toiminnan kokonaismenot: 140 959,31 €

Toiminnan yli-/alijäämä: - 138 959,31 €

TAVOITE	TOIMENPITEET	TOIMINNAN MITTARI	TULOSODOTE
Aikuisväestö liikkuu terveytensä kannalta riittävästi	Pidetään webinaarisarja (2 osaa) fyysisestä aktiivisuudesta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista	Osallistujamäärä	60 osallistujaa
	Toteutetaan Askelviikot	Osallistujamäärä	1000 osallistujaa
	Järjestämme lihaskunnosta hyvinvointia -teemapäiviä	Tapahtumien määrä	4 tapahtumaa

		Osallistujien määrä	40 osallistujaa/tapahtuma
		Osallistujatyytyväisyys	4 (asteikolla 1-5)
	Järjestämme Liikkeelle -konseptin mukaisia liikuntatapahtumia	Tapahtumien määrä	50 tapahtumaa
		Osallistujien määrä	13 000 osallistujaa
Aikuisväestön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen	Pidämme Hyvän olon päivät	Osallistujamäärä	35 osallistujaa
		Osallistujatyytyväisyys	4 (asteikolla 1-5)
Harrasteliikunnan kehittäminen jäsenseuroissamme	Koulutamme harrasteliikuntaa jäsenseuroihimme	Koulutusten määrä	5 koulutusta



#### 4. LIIKUNNALLISET ELÄMÄNTAVAT JA ELÄMYKSET: SENIORITOIMINTA

##### Toiminnan oikeutus

Suomi ikääntyy vauhdilla. Liian vähäinen liikkuminen on varteenotettava uhka ikääntyneiden fyysiselle toimintakyvyille. Vähäisestä liikkumisesta voi seurata nopea toimintakyvyn lasku. Sitä seuraa usein laajempi palvelutarpeen kasvu ja aikaisempi tarve siirtyä palveluasumiseen.

Toteutamme Opetus- ja kulttuuriministeriön strategiaa 2030 luomalla seniiori-ikäisille yhdenvertaisesti merkityksellisen elämän edellytyksiä. Kaikkien kyvyt ja osaaminen vahvistuvat toimintamme kautta. Vaikutamme konkreettisesti seniiori-ikäisten arjen hyvinvointiin. Teemme tätä työtämme laaja-alaisesti liiton, piirijärjestöjen ja seurakenttämme kautta.

Tavoitteenamme on moninaistaa suomalaista liikuntakenttää ennalta ehkäisemällä ja hidastamalla ikääntyneiden toimintakyvyn ja elämänlaadun putoamista. Toteutamme toimintaa, joka on sekä edullista että harrastusmuotoista kilpailumuotoisen sijasta. Lajitoimintamme sisältää useissa lajeissa seniiori-ikäisille suunnattuja sarjoja. Jaamme tietoa seniiori-ikäisten toimintakyvyn kannalta tärkeitä asioista.

Hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäminen edellyttää myös ikäihmisten sosiaalisen osallistumisen lisäämistä. Olennaista on, että jokainen – iästään riippumatta – voi tehdä itselleen mielekkäitä asioita ja osallistua toimintaa sellaisen toimijan kautta, jota pitää itselleen tärkeänä ja merkityksellisenä. Osallistumisen kynnyksen tulee olla matala. Siksi tavoitteenamme on tuottaa liikunnallisuuden lisäämisen lisäksi toimintaa, jossa seniiori-ikäiset voivat toimia yhdessä ja toteuttaa itseään myös monipuolisesti esittävän kulttuurin, sosiaalisen kanssakäymisen ja seura- ja yhdistystoiminnan kautta.

##### Toimintavuoden liikuntatapahtumat

###### 2024 | *Dikiliikkuja-toiminta, verkkoympäristö*

- Toteutetaan yhteistyössä Fressin kanssa.
- Tarjoamme FressiTV:n kautta etäjumppia, joiden avulla ikäihmiset voivat parantaa lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.
- Etäjumppien ohjaajina käytetään liikuntaohjaamisen ammattilaisia.
- Tavoitteena on 150 osallistujaa per kerta.
- Toteutetaan joka toinen viikko.

###### 01-06 ja 08-12.2024 | *Eetunaukion jumpat, Pori*

- Tapahtumat järjestetään Porin keskustassa Eetunaukiolla.
- Teemana on liikunnasta hyvinvointia.
- Tapahtumien pääjärjestäjänä on TUL:n Satakunnan piiri.
- Yhden jumppakerran kesto on 45 minuuttia. Jumppia järjestetään vuoden aikana 23.
- Osallistujatavoite: 800 osallistujaa.

###### 01-05 ja 09-12/2024 | *Boccia-sunnuntait, Kemi*

- Tapahtumat järjestetään Kemissä koko vuoden ajan joka toinen sunnuntai pois lukien kesä-, heinä- ja elokuut.
- Pelaamme Bocciaa TUL:n Lapin piirin voimistelusalissa Kemin keskustassa.
- Tapahtumien pääjärjestäjänä on TUL:n Lapin piiri.
- Osallistujatavoite: 20 osallistujaa / kerta. Yhteensä 375 osallistujaa.

###### 01-05 ja 09-12/2024 | *Jumppa-maanantait, Kemi*



- Tapahtumat järjestetään Kemissä koko vuoden ajan joka toinen maanantai pois lukien kesä-, heinä- ja elokuut.
- Jymppaamme TUL:n Lapin piirin voimistelusalissa Kemin keskustassa.
- Tapahtumien järjestäjänä on TUL:n Lapin piiri yhteistyössä Kemin Eläkeläiset ry:n kanssa.
- Osallistujatavoite: 20 osallistujaa / kerta. Yhteensä 375 henkeä.

#### **05/2024 | Annalan Kentän liikuntatapahtuma, Helsinki**

- Tapahtuma järjestetään Helsingin Kumpulassa Annalan kentällä.
- Tapahtuman pääjärjestäjä on TUL:n Uudenmaan piiri, joka toteuttaa tapahtuman yhdessä Toukolan Teräksen senioreiden kanssa.
- Tapahtumassa on erilaisia kilpailuja, arvontoja, kahvitarjoilu ja kevyttä liikuntaa.
- Osallistujatavoite: 50 osallistujaa.

#### **06/2024 | Kesätanssit, Oulu**

- Tapahtuma kesäkuussa järjestetään Oulussa Haukiputaan Heiton "Heiton talolla".
- Tapahtuman pääjärjestäjänä on TUL:n Oulun piirin ja Haukiputaan Heitto.
- Osallistujatavoite: 200 osallistujaa.

#### **14.8.2024 | Seniorien kesäpäivä, Harjavalta**

- Tapahtuma järjestetään Harjavallassa.
- Tapahtuman pääjärjestäjänä on TUL:n Satakunnan piiri.
- Järjestämme tapahtumassa ulkopelejä, luontoliikuntaa ja luentoja.
- Osallistujatavoite: 60 osallistujaa.

#### **15.8.2024 | Seniorien ulkoilu- ja virkistyspäivä, Turku**

- Tapahtuma järjestetään Turussa urheilutalo Rientolassa ja sen ympäristössä.
- Tapahtuman pääjärjestäjänä on TUL:n Varsinais-Suomen piiri.
- Järjestämme tapahtumassa ulkopelejä, luontoliikuntaa ja luentoja.
- Osallistujatavoite: 60 osallistujaa.

#### **08/2024 | Seniorien kesäpäivä, Riihimäki**

- Tapahtuma järjestetään elokuussa Riihimäellä.
- Tapahtuman pääjärjestäjänä on TUL:n Hämeen piiri.
- Järjestämme tapahtumassa ulkopelejä, luontoliikuntaa ja luentoja.
- Osallistujatavoite: 30 osallistujaa.

#### **08/2024 | Ruusujen Iltapäivä, Tampere**

- Tapahtuma järjestetään Hatanpään arboretumissa Tampereella.
- Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Tampereen Kuntoliikunnan ja Tampereen kaupungin kanssa. Tapahtuma on ilmainen ja avoin kaikille.
- Järjestämme tapahtumassa toimintaa, jossa yhdistyy luonto, kulttuuri ja liikunta.
- Osallistujatavoite: 300 osallistujaa.

#### **08/2024 | Kuusijärvi-tapahtuma, Vantaa**

- Kuusijärvi-tapahtuma järjestetään Vantaan Kuusijärven ulkoilualueella.
- Tapahtuman pääjärjestäjä on TUL:n Uudenmaan piiri, joka toteuttaa sen yhdessä Rekolan Raikkaan seniorijaoston kanssa.
- Ohjelmassa on kävelylenkki Kuusijärven ympäri, tanssiesitys sekä erilaisia kilpailuita. Lisäksi Rekolan Raikas myy kahvia, pullaa ja makkaraa ja tapahtumassa on mahdollisuus käydä saunassa järven rannalla.



- Osallistujatavoite: 50 osallistujaa.

#### **08/2024 | Seniorien syysstartti, Kemi**

- Tapahtuma järjestetään elokuussa Kemissä.
- Tapahtuman pääjärjestäjänä on TUL:n Lapin piiri.
- Järjestämme tapahtumassa ulkopelejä, luontoliikuntaa ja luentoja.
- Osallistujatavoite: 130 osallistujaa.

#### **09/2024 | Seniorien bocciaturnaus, Kemi**

- Tapahtuma järjestetään syyskuussa Kemin uudessa liikuntahallissa.
- Tapahtuman pääjärjestäjänä on TUL:n Lapin piiri.
- Osallistujatavoite: 150 osallistujaa.

### **Toimintavuoden koulutus, seminaarit ja verkostotapaamiset**

#### **01/2024 | Senioreiden Pakkasjuhla, Vantaa**

- Järjestämme Pakkasjuhlan Vantaan Puistokulmassa.
- Tapahtuman pääjärjestäjänä on TUL:n Uudenmaan piiri.
- Tapahtuman ohjelmassa on puheita, esityksiä sekä leikkimielisiä kilpailuita kuten tietovisa ja arvontoja, jolla tuetaan Uudenmaan piirin senioritoimintaan.
- Osallistujatavoite: 35 osallistujaa.

#### **27.–28.2.2024 | Seniorien Talviristeily, Turku – Tukholma – Turku**

- Tapahtuma järjestetään risteilynä Viking Glorylla Turusta.
- Tapahtuma pääjärjestäjä on TUL:n Varsinais-Suomen piiri.
- Tapahtuma sisältää seminaariosuuden laivalla.
- Osallistujatavoite: 40 osallistujaa.

#### **02, 04, 09 ja 11/2024 | Elintapaohjauskurssi senioreille, Kemi**

- Tapahtuma järjestetään Kemissä TUL:n Lapin piirin tiloissa.
- Tapahtuma teemoina uni, liikunta ja ravinto hyvinvoinnin perustoina.
- Tapahtuma pääjärjestäjä on TUL:n Lapin piiri.
- Yksi kurssitapaaminen kestää 2 tuntia.
- Osallistujatavoite: 15 osallistujaa / kerta. Yhteensä 60 osallistujaa.

#### **03/2024 | Seniorien kylpylämatka Viroon, Turku**

- Tapahtuma järjestetään yhteiskuljetuksella Turusta Helsingin kautta Viron Pärnuun.
- Tapahtuman pääjärjestäjä on TUL:n Varsinais-Suomen piiri yhteistyössä Launokorpi Oy:n kanssa.
- Matka on kestoltaan 4–5 päivää. Ohjelmassa on erilaisia rentoutumishoitoja kylpylässä sekä liikuntaa sisätiloissa ja ulkona sään mukaan. Tärkeintä matkalla on yhdessäolo ja rentoutuminen.
- Osallistujatavoite: 25 osallistujaa.

#### **03/2024 | Seniorien hyvinvointiseminaari, Tampere**

- Hyvinvoinnin päivätapahtuma, joka järjestetään Tampereella.
- Tapahtuman pääjärjestäjänä on TUL:n Tampereen piiri.
- Osallistujatavoite: 30 osallistujaa.



**04/2024 | Seniorien teatteriretki Varsinais-Suomesta, Turku**

- Seniorien teatteriretki Varsinais-Suomesta lähialueen teatteriin.
- Tapahtuman pääjärjestäjänä on TUL:n Varsinais-Suomen piiri.
- Osallistujatavoite: 30 osallistujaa.

**05/2024 | Kotiseuturetki Varsinais-Suomessa, Turku**

- Seniorien kotiseuturetki Varsinais-Suomessa.
- Tapahtuman pääjärjestäjänä on TUL:n Varsinais-Suomen piiri.
- Osallistujatavoite: 30 osallistujaa.

**05/2024 | Kotiseuturetki Pirkanmaalla, Tampere**

- Seniorien kotiseuturetki Pirkanmaalla.
- Tapahtuman pääjärjestäjänä on TUL:n Tampereen piiri.
- Osallistujatavoite: 30 osallistujaa.

**05-06/2024 | TUL:n seniorien kesäpäivät juhlaristeilynä, Helsinki – Visby – Helsinki**

- Tapahtuma järjestetään risteilynä Viking Linella Helsingistä.
- Tapahtuma järjestetään yhteistyössä TUL:n Uudenmaan piirin kanssa.
- Tapahtuma sisältää hyvinvointiseminaarin laivalla ja ohjatun turistiosuuden Visbyssä.
- Seminaariosuuden pääyhteistyökumppani on Ikäinstituutti ja Visbyn maaosuudessa paikalliset matkanjärjestäjät.
- Osallistujatavoite 80 osallistujaa.

**07/2024 | Seniorien kesäteatteriretki Varsinais-Suomesta, Turku**

- Seniorien teatteriretki Varsinais-Suomesta lähialueen kesäteatteriin.
- Tapahtuman pääjärjestäjänä on TUL:n Varsinais-Suomen piiri.
- Osallistujatavoite: 30 osallistujaa.

**13.-15.9.2024 | Hyvän olon päivät, Kylpylähotelli Rauhalampi, Kuopio**

- Tapahtuma järjestetään yhteistyössä Aikuisten harrasteliikunnan valiokunnan kanssa.
- Tapahtuma on suunnattu seurojen seniori- ja harrasteliikuntatoimijoille.
- Tapahtuman sisältö painottuu terveysliikuntaan, luontoliikuntaan, seurojen ohjaajina toimivien virikekoulutukseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä terveysaiheisiin ja yleissivistäviin luentoihin.
- Osallistujatavoite: 35 osallistujaa.

**15.-16.10.2024 | Seniorien alueellinen Syysristeily, Turku – Tukholma – Turku**

- Tapahtuma järjestetään risteilynä Viking Gracella Turusta.
- Tapahtuma pääjärjestäjä on TUL:n Varsinais-Suomen piiri.
- Tapahtuma sisältää seminaariosuuden laivalla.
- Osallistujatavoite: 60 osallistujaa.

**11/2024 | Seniorien teatteriretki Varsinais-Suomesta, Turku**

- Seniorien teatteriretki Varsinais-Suomesta lähialueen teatteriin.
- Tapahtuman pääjärjestäjänä on TUL:n Varsinais-Suomen piiri.
- Osallistujatavoite: 30 osallistujaa.

**12/2024 | Seniorien jouluristeily, Helsinki – Tallinna – Helsinki**

- Senioreiden jouluristeily järjestetään Helsingistä Tallinnaan.





- Yhteistyökumppanimme on Viking Line.
- Tapahtuman pääjärjestäjä on TUL:n Uudenmaan piiri.
- Jouluristeily on kestoaltaan 2-3 päivää ja se sisältää kylpylähotellikokemuksen Tallinnassa. Ohjelmassa on erilaisia rentoutumishoitoja kylpylässä sekä liikuntaa sisätiloissa ja ulkona sään mukaan. Tärkeintä matkalla on yhdessäolo ja rentoutuminen.
- Osallistujatavoite: 30 osallistujaa.

## Toiminnan resurssit ja sidosryhmät

### Ulkoiset resurssit ja sidosryhmät

- Yhteistyösopimus Ikäinstituutin kanssa
  - Tavoitteena on hyödyntää senioritoiminnassamme Ikäinstituutin asiantuntemusta seniori-ikäisten hyvinvoinnin edistämiseksi ja tarjota Ikäinstituutille uusia kanavia edistää omaa toimintaansa.
- Yhteistyöryhmä, johon kuuluvat seniorivaliokunta, Eläkkeensaajien Keskusliiton (EKL), Eläkeläiset ry:n, Suomen Työväen Musiikkiliiton ja Työväen Näyttämöiden liitto
  - Tavoitteena lisätä työryhmän jäsenliittojen yhteistoimintaa.
  - Tavoitteena tuottaa yhdessä vuonna 2025 Kulttuurikatselmus -tapahtuma Porissa.

### Sisäiset resurssit ja sidosryhmät

- Vastuuhenkilöt organisaatiossa: Kimmo Kampilla, Johanna Nekkonen
- Seniorivaliokunta: Irja Appelroth (pj.), Tiina Näätsaari (vpj.), Kimmo Arstio, Pekka Hahl, Pirjo Hirvi, Merja Järvenpää, Tuomo Laine, Rauni Niinimäki, Maija-Liisa Rytönen.

## Viestintäkanavat

- Senioritoiminnan ja aikuisten harrasteliikunnan yhteinen uutiskirje
  - kevätkaudella ja syyskaudella yhden kerran
  - toimitetaan jäsenseuroihin, joissa on seniori- ja aikuisten harrasteliikuntatoimintaa

## Taloudelliset resurssit

Toiminnan kokonaistuotot: 12 600,00 €

Toiminnan kokonaismenot: 18 600,00 €

Toiminnan yli-/alijäämä: - 6 000,00 €

TAVOITE	TOIMENPITEET	TOIMINNAN MITTARI	TULOSODOTE
Seniori-ikäiset liikkuvat terveytensä kannalta riittävästi ja heidän toimintakykynsä säilyy.	Dikiliikkuja-toiminta	Osallistujamäärä	150/kerta
		Osallistujatytytyväisyys	>4,0 asteikolla 1-5
	Eetunaukion jummat Porissa	Osallistujamäärä	800
	Boccia-sunnuntait Kemissä	Osallistujamäärä	375
	Jumppa-maanantait Kemissä	Osallistujamäärä	375
	Annalan kentän liikuntatapahtuma Helsingissä	Osallistujamäärä	50
	Kesätanssit Oulussa	Osallistujamäärä	200

	Seniorien kesäpäivä - tapahtuma Harjavallassa.	Osallistujamäärä	60
	Seniorien ulkoilu- ja virkistyspäivät Turussa.	Osallistujamäärä	60
	Seniorien kesäpäivä - tapahtuma Riihimäellä.	Osallistujamäärä	30
	Ruusujen iltapäivä -tapahtuma Tampereella.	Osallistujamäärä	300
	Kuusijärvi-tapahtuma Vantaalla.	Osallistujamäärä	50
	Seniorin Syysstartti Kemissä.	Osallistujamäärä	130
	Seniorien boccia-turnaus Kemissä.	Osallistujamäärä	150
Elämälaadun parantaminen ja osallisuuden lisääminen sosiaalisen kanssakäymisen ja koulutuksen kautta.	Seniorien kesäpäivät juhlaristeilynä Hki-Visby-Hki ja sen yhteydessä hyvinvointiseminaari.	Osallistujamäärä	80
		Osallistujatytyväisyys	>4,0 asteikolla 1-5
	Hyvän olon päivät -viikonloppu.	Osallistujamäärä	35
		Osallistujatytyväisyys	>4,0 asteikolla 1-5
	Seniorien Pakkasjuhla Vantaalla.	Osallistujamäärä	35
	Seniorien Talviristeily Turusta.	Osallistujamäärä	40
		Osallistujatytyväisyys	>4,0 asteikolla 1-5
	Elintapaohjauskurssi senioreille Kemissä.	Osallistujamäärä	60
		Osallistujatytyväisyys	>4,0 asteikolla 1-5
	Seniorien kylpylämatka Turusta Viroon.	Osallistujamäärä	25
	Seniorien hyvinvointiseminaari Tampereella.	Osallistujamäärä	30
		Osallistujatytyväisyys	>4,0 asteikolla 1-5
	Teatteriretket Turusta.	Osallistujamäärä	90
	Varsinais-Suomen kotiseuturetki Turusta.	Osallistujamäärä	30
	Pirkanmaan kotiseuturetki Tampereelta.	Osallistujamäärä	30
	Seniorien alueellinen risteily Turusta.	Osallistujamäärä	60
		Osallistujatytyväisyys	>4,0 asteikolla 1-5
	Seniorien jouluristeily Helsingistä Tallinnaan.	Osallistujamäärä	30



## 5. LIIKUNNALLISET ELÄMÄNTAVAT JA ELÄMYKSET: LAJITOIMINTA

### Toiminnan oikeutus

Liikkumattomuuden kustannukset ovat kasvussa yhteiskunnassamme. Väestömme ikääntyy ja iso osa ihmisistä liikkuu yksinkertaisesti liian vähän, vain kolmannes suomalaisista saavuttaa liikuntasuosituksen mukaiset tavoitteet. Liikunnalla on valtava yhteiskunnallinen merkitys ja liikunnan hyvinvointivaikutukset heijastuvat koko elämäntapaan.

Kaikki liikunta on tärkeää. Siksi tehtävänä on yhdessä jäsenesurojemme kanssa pitää huolta matalan kynnyksen osallistumisen ja osallistamisen mahdollisuudesta. Tarjoamme toiminnassamme sellaisia mahdollisuuksia ja elämyksiä, jotka kantavat läpi elämän. Olemme yhdessä liikuttava yhteisö.

Lajitoimintamme tarjoaa lapsille, nuorille, aikuisille ja ikääntyville mahdollisuuden harrastaa, kilpailla ja toimia lajinsa parissa. Tarkoituksemme on tarjota kaikenikäisille monipuolisia mahdollisuuksia harrastaa ja kehittyä harrasteluurheilijana tai kilpa- ja huippu-urheilijana.

Jäsenesuroissamme harrastetaan 80 urheilulajia, joten mahdollisuudet eri lajien harrastamiseen ovat monipuoliset. Keskitymme painopistelajeihin, joissa henkilökuntamme toimii lajipäällikköinä ja vastaavat oman lajinsa kehittämisestä. Emme keskity vain yhden lajin edistämiseen, vaan liikunnan edistämiseen.

Painotamme toiminnassamme monipuolisen liikunnan sekä kilpaurheilun kehittämistä ja toteuttamista eri keinoin. Tuemme omalta osaltamme myös huippujemme ja huipulle tähtävien nuorten urheilijoidemme urakehitystä. Kansainvälisen kilpailutoiminnan kautta tarjoamme osallistujillemme mahdollisuuden kansainväliseen kilpailukokemukseen sekä verkostoitumiseen ja yhdessä oloon.

Kannustamme elinikäiseen liikuntaan ja liikunnalliseen elämäntapaan. Jokainen voi aloittaa liikkumisen eri ikäisenä, mutta tärkeintä on, että liikunta tulee osaksi kunkin elämää. Liikunnallisuus ja mahdollisuus liikkumiseen eivät saa olla kiinni harrastajan taloudellisesta asemasta. Harrastamisen ja liikkumisen kulujen pitäminen kohtuullisena on avainasemassa pyrkiessämme tavoitteisiimme. Edistämme tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta liikunnassa.

### Toimintavuoden tapahtumat

Tavoitteenamme on innostaa ihmisiä liikkumaan säännöllisesti ympäri vuoden, huomioiden eri lajien tarjoamat mahdollisuudet.

Järjestämme TUL105-juhlavuoden valtakunnallisia kilpailu-, leiri-, ja harrasteliikuntatapahtumia.

Toimintavuoden aikana järjestämme TUL:n Avoimet mestaruuskilpailut 25 lajissa. Tapahtumien kokonaisosallistujatavoite on 6 000. Tapahtumat on eritelty lajitoiminnan liitteessä (liite 4). Piirien avoimia mestaruuskilpailuja järjestetään 20 ja niissä osallistujatavoite on yhteensä 5 000.

Yhtenä painopisteenämme vuoden aikana on kehittää harrasteturnaustoimintaa, jota järjestämme erityisesti suurissa palloilulajeissa. Muun muassa useat jalkapalloharrasteturnaukset on kirjattu toimintasuunnitelman osioon 2 (Lasten ja nuorten toiminta). Lentopallossa jo pitkään Varsinais-Suomessa toiminut Talvisarja -toiminto on yksi keskeisistä aikuisten toiminnoistamme. Talvisarja on kirjattu lajitoiminnan liitteeseen (liite 4).

Olemme vahvasti mukana ammattiyhdistysliikkeen liikunnallisen lajitoiminnan järjestämisessä. Järjestämme ay-golfin Porin golfkerholla 27.7.2024 ja ay-padelin heinäkuussa niin ikään Porissa. Tapahtumat on kirjattu lajitoiminnan liitteessä (liite 4). Ay-padeliä ei ole aiemmin pelattu. Tavoitteena on toteuttaa toiminta ammattiyhdistyksille avaimet käteen -periaatteella.



## **Yhteisöllisesti liikuttavaa leiritoimintaa**

Keräämme yhteen lapsia ja nuoria harjoittelemaan ja liikkumaan laadukkaisiin urheiluopisto-olosuhteisiin. Kasvatamme omaa leiritoimintaamme leirikonseptin avulla ja rohkaisemme muitakin lajejamme järjestämään leiritoimintaa. Tavoitteenamme on kehittää ja laajentaa leiritoimintaa vuosittain helposti lähestyttävien matalan kynnyksen leirien avulla. Mukana olevat lajit ovat jalkapallo, judo, karate, lentopallo ja paini. Leirit järjestetään Liikuntakeskus Pajulahdessa. Osallistujatavoite on kokonaisuudessaan 400.

## **Toimintavuoden lajileirit**

Järjestämme lajileirit joukkuevoimistelussa, koripallossa, nyrkkeilyssä ja manganetissa.

Osallistujatavoite on yhteensä 255. Suunnitelmat on kirjattu lajitoiminnan liitteeseen (liite 4).

## **Toimintavuoden seminaarit**

### **05/2024 | Valmentajaseminaari, Helsinki**

- Seminaari järjestetään Urhean tiloissa Helsingissä.
- Seminaari on suunnattu valmentajille ja urheilijoille.
- Seminaarista vastaavat lajitoiminnan valiokunta ja TUL:n Uudenmaan piiri.
- Osallistujatavoite: 40.

## **Toimintavuoden muu toiminta**

### **01/2024 ja 09/2024 | Lajien toiminta- ja verkostotapaamiset**

- Tapaamiset ovat suunnattu lajiostoille ja lajien yhteyshenkilöille.
- Järjestetään Teams-palaverina.

### **01-11/2024 | Lajipäälliköiden yhteiset palaverit**

- Säännölliset lajipäälliköiden palaverit joka toinen kuukausi.
- Järjestetään Teams-palaverina.

## **Toimintavuoden apurahat**

### **04/2024 | Viljo ja Vieno Salon säätiön apurahat**

- Apurahat myönnetään 15-23 -vuotiaille TUL:n jäsenesuraa edustaville urheilijoille ja joukkueille.
- Hakuaika on 1.-29.2.2024.

### **12/2024 | Yhteistyökumppanien apurahat**

- Apurahat myönnetään TUL:n jäsenesuran urheilijoille yhteistyökumppanien hakukriteerit huomioiden.
- Hakuaika 1.-30.11.2024.

## **Toiminnan resurssit ja sidosryhmät**

### **Ulkoiset resurssit ja sidosryhmät**

- Yhteistyösopimus Liikuntakeskus Pajulahden kanssa.



- Yhteistyön kautta sopimushinnat meille sekä jäsenseuroillemme.
- Liikuntapaikat monipuolisesti käytössämme.
- Valmentajapalkkiot ja korvaukset valmentajillemme.
- Yhteistyösopimus Urheiluopisto Kisakeskuksen kanssa
  - Yhteistyön kautta sopimushinnat meille sekä jäsenseuroillemme.
  - Liikuntapaikat monipuolisesti käytössämme.
- Apurahasopimus Viljo ja Vieno Salon säätiön kanssa
  - Tavoitteena jakaa apurahoja TUL:n jäsenseurojen urheilijoille ja joukkueille.
- Yhteistyö tukiyhdistysten kanssa.
  - Työväen Urheiluliiton Yleisurheilun Tuki ry, TUL:n Painin Tuki ry, Suomen Työväen Urheiluliitto TUL ry:n rytmisen voimistelun tuki ry
  - Tukiyhdistysten kautta saamme kohdennettua lisäresursseja kyseisten lajien toimintaan.
- Yhteistyö Urheiluopistosäätiön kanssa
  - Urheiluopistosäätiön tuen avulla mahdollistamme leiritoiminnan toteutumista sekä koulutusten järjestämistä.
  - Yhteisöllisesti liikuttavaa leiritoimintaa.
  - Soveltava liikunta.
  - Nuorten liikunnallinen leiri.
- Yhteistyö Kansan Sivistysrahaston kanssa
  - Tapio Rautavaaran rahasto jakaa vuosittain apurahan jäsenseuramme urheilijalle.
- Yhteistyö ammattiliittojen kanssa
  - Tavoitteena järjestää ay-kilpailuja ammattiliittojen jäsenille suunnattuna.
- Suomen Perinneurheiluliitto ry
  - Oikeus järjestää avoimet TUL:n mestaruuskilpailut perinneurheilulajeissa.
- Yhteistyö useiden eri järjestöjen ja lajiliittojen kanssa.
  - Tavoitteena on hyödyntää muissa liikunta- ja kansalaisjärjestöissä olevaa erityisosaamista, välttää päällekkäisyyttä tapahtumien järjestämisessä sekä laatia yhteistyössä yhteisiä tapahtumia, rajallisia resursseja hyödyntäen.

### **Sisäiset resurssit ja sidosryhmät**

- Vastuuhenkilöt organisaatiossa: Antti Kempas, Ville Hautakangas
- Lajitoiminnan valiokunta: Aira Ikonen (pj), Harry Lankinen, Petteri Luokkala, Jari Rantala, Sami Zerni.
- Lajijaostot: jalkapallo ja futsal, lentopallo, mamamet, nyrkkeily, paini, petankki, shakki, uinti, voimistelu ja tanssi sekä yleisurheilu.
- Lajien yhteyshenkilöt: e-urheilu, golf, hiihto, judo, koripallo, padel, pöytätennis, salibandy, tennis ja veneily.

### **Viestintäkanavat**

Lajitoiminnan uutiskirje

- Kaksi kertaa vuodessa: 1.2. ja 30.9.
- Seurojen puheenjohtajille.

### **Taloudelliset resurssit**

Toiminnan kokonaistuotot:	197 000,00 €
Toiminnan kokonaismenot:	232 238,80 €
Toiminnan yli-/alijäämä:	-35 238,80 €

TAVOITE	TOIMENPITEET	TOIMINNAN MITTARI	TULOSODOTE
Liikuntaa läpi elämän	Monipuolisen kilpailu- ja leiritoiminnan tarjoaminen	Raportoitujen tapahtumien ja osallistujien määrä	Tavoitamme uusia harrastajia lajiemme pariin
Liikuntamyönteisen toimintakulttuurin edistäminen	Lajimme kehittävät ja täydentävät valtakunnallisesti monimuotoista liikuntakulttuuria yhteiskunnassamme	Vapaaehtoisten määrä toiminnassamme ja tapahtumissamme	Työtämme arvostetaan ja toiminnallamme on yhteiskunnallista vaikuttavuutta
Mahdollisuus osallistua ilman huippu-urheilun luomia tulosodotuksia ja -paineita	Matalan kynnyksen harrastesarjamme, -turnauksemme ja -kilpailumme	Osallistujatytyväisyys	>3,5 asteikolla 1-5
Poikkihallinnollisen yhteistyön edistäminen	Liikkumista, liikuntaa ja urheilua edistävien järjestöjen, säätiöiden ja tukiyhdistysten aktiivinen osallistuminen yhteistyöhön	Yhteistyössä toteutettujen tapahtumien määrä ja jaetut apurahat	Yhdistämällä resurssit saavutamme enemmän



## 6. LIIKUNNALLISET ELÄMÄNTAVAT JA ELÄMYKSET: KANSAINVÄLINEN TOIMINTA

### Toiminnan oikeutus

Aktiivinen ja vastuullinen kansainvälinen työ tukee järjestö- ja seuratoimintaa sekä liikunta- ja kilpailukulttuuriamme.

Olemme osa globaalia urheiluliikettä. Toimimme jäsenenä kansainvälisissä järjestöissä ja teemme yhteistyötä muiden kansainvälisten järjestöjen kanssa. Olemme edustettuina kansainvälisessä liikuntapoliittisessa päätöksenteossa.

Vaikuttamalla ja osallistumalla kansainvälisiin toimielimiin parannamme omaa asemaamme kansainvälisenä toimijana, lisäämme toimijoidemme osaamista ja ymmärrystä yleisesti ja kansainvälisestä toiminnasta, sekä lisäämme kansainvälisten kilpailuiden saavutettavuutta.

### Toimintavuoden liikuntatapahtumat

#### **11.-14.4.2024 | Nyrkkeilyn GeeBee -turnaus, Helsinki**

- Järjestetään Helsingin Urheilutalossa.
- GeeBee-turnaus on korkeatasoinen kansainvälinen nyrkkeilyturnaus. Turnaus on yksi Euroopan kovatasoisimmista nyrkkeilyturnauksista.
- Järjestyksessään 42. turnaus.
- Osallistujatavoite: 100 urheilijaa, 15 eri maasta.

#### **09/2024 | Lentopallon kansainvälinen junioriturnaus, Helsinki/Tampere**

- Osallistujatavoite: 100.

#### **08/2024 | B- ja C-ikäisten lentopallon kansainvälinen turnaus, Võru, Viro**

- Osallistujatavoite: 30.

#### **05-09/2024 | European Mile -tapahtumat**

- European Mile on Euroopan komission Erasmus+ Sport -ohjelman tukema kokonaisuus, ja sitä koordinoi International Sport and Culture Association (ISCA) osana NowWeMOVE-kampanjaa. Tapahtumia järjestetään ympäri Eurooppaa.
  - 05/2024 Valttimaili, koko perheen tapahtuma, Helsinki
  - 08/2024 koko perheen tapahtuma, Uittamo, Turku
  - 08/2024 koko perheen liikuntapäivä, Tampere
  - 09/2024 Nallikarin maili, Oulu
- Osallistujatavoite yhteensä: 900

#### **26.-30.8.2024 | CSIT:n mestaruuskilpailut uinnissa, Ostend, Belgia**

- CSIT järjestää mestaruuskilpailuja eri lajeissa. Nämä kilpailut on suunnattu amatööriurheilijoille eri maista ja kulttuureista ympäri maailmaa.
- Osallistujatavoite: 50 uimaria joukkueessamme

#### **09/2024 | CSIT:n mestaruuskilpailut tenniksessä ja padelissa, San Marino**

- Osallistujatavoite: 4 pelaajaa tenniksessä ja 4 pelaajaa padelissa.

## Toimintavuoden koulutus, seminaarit ja verkostotapaamiset

### 01-12/2024 | eYOUAca, Eurooppa

- Kyseessä on Euroopan komission Erasmus+ Sport -ohjelman rahoittama kokonaisuus, jonka tavoitteena on tulevaisuuden urheilujohtajien kouluttaminen ja kansainvälinen verkostoituminen. Vuoden aikana on koulutustapahtumia ja verkostotapaamisia
- Suomesta osallistujia on 11, joiden pitäminen ohjelmassa mukana on keskeinen tavoitteemme.

### 2024 | European Fair Play Movement Congress

- Osallistuja Anu Rajajärvi

### 11/2024 | CSIT:n kongressi

- Osallistajat: Lasse Mikkelsen, Anu Rajajärvi, Jari Hakala, Petteri Laitinen, Leena Starck

### 11/2024 | ISCA Move Congress

- Osallistuja: Riku Tapio

## Toiminnan resurssit ja sidosryhmät

### Ulkoiset resurssit ja sidosryhmät

- CSIT (Confédération Sportive Internationale Travailliste et Amateur / International Workers and Amateurs in Sports Confederation
  - Tavoitteena hankeyhteistyö ja kansainvälinen verkosto.
  - CSIT:n hallituksessa Anu Rajajärvi
  - Lajien tekniset komiteat: Jari Hakala (tennis), Petteri Laitinen (yleisurheilu), Leena Starck (voimistelu)
- ISCA (International Sports and Culture Association ISCA
  - Tavoitteena hankeyhteistyö ja kansainvälinen verkostoituminen.
- International Council of Sports Science and Physical Education ICSSPE
- European Fair Play Movement EFPM
- Yhteistoimintasopimus Eestin urheilujärjestöjen Kalev ja Jõud kanssa
- Järjestötason yhteistoiminnan lisäksi piirit tekevät paikallista ja alueellista yhteistyötä yli kansallisten rajojen.

### Sisäiset resurssit ja sidosryhmät

- Vastuuhenkilöt organisaatiossa: Riku Tapio, Antti Kempas
- Lasse Mikkelsen, Anu Rajajärvi, Jari Hakala, Petteri Laitinen, Leena Starck

## Taloudelliset resurssit

Toiminnan kokonaistuotot: 16 701,00 €

Toiminnan kokonaismenot: 25 843,15 €

Toiminnan yli-/alijäämä: -9 142,15 €

TAVOITE	TOIMENPITEET	TOIMINNAN MITTARI	TULOSODOTE
Nuorten kansainvälinen osaaminen vahvistuu	Osallistumme eYouAca -toimintaan.	Nuorten osallistuminen	11 osallistujaa



Urheilijoille syntyy kansainvälistä kokemusta	Tarjoamme urheilijoillemme mahdollisuuden osallistua kansainvälisiin kilpailuihin	CSIT:n mestaruuskilpailuihin osallistujien määrä	Yhteensä 58 osallistujaa kahdessa tapahtumassa
---	---	--	--

## 7. SEUROJEN TUKEMINEN SEURAN ELINKAAREN ERI VAIHEISSA: SEURAPALVELUT

### Toiminnan oikeutus

Hallitusohjelmassa todetaan, että liikkumattomuudesta johtuva toimintakyvyn heikkeneminen on vakava uhka ihmisten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille sekä koko yhteiskunnallamme. Hallitusohjelmassa todetaan myös, että vapaaehtois- ja talkootyö on liikunnan harrastamisen kivijalka. Urheiluseurat vahvistavat yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta

Menestyvä seuratoiminta edellyttää aiempaa aktiivisempaa yhteistyötä eri sektoreilla toimivien yhteisöjen kanssa sekä kykyä sopeuttaa toimintaansa nopeasti muuttuviin olosuhteisiin. Seurojemme toiminnan mahdollistaminen ja toimintaedellytysten parantaminen seuran elinkaaren eri vaiheissa on keskeinen tehtävämme. Asiantuntevana ja nykyaikaisena seurapalveluorganisaationa pidämme huolen siitä, että seurat saavat kauttamme apua haasteisiinsa.

Seurojemme laaja vapaaehtoisen joukko liikuttaa ja luo turvallisen toimintaympäristön lasten ja nuorten lisäksi myös työkäisille ja senioreille. Turvataksemme tämän toiminnan jatkumisen edellytykset, on välttämätöntä tuottaa palveluita seurojemme toimintaa helpottamaan. Seurapalvelujemme ohjenuorana on: Olemme seurojemme perustama, seurojemme varten.

### Toimintavuoden seminaaritapahtumat

#### **Q3 | Seminaari yhteistyössä JAMK & Likesin kanssa, Jyväskylä**

- Seminaarin aihe päätetään myöhemmin
- Tapahtuma on avoin kaikille
- Osallistujatavoite 50 henkeä

#### **30.11.2024 | Seurapäivät, Helsinki**

- Seminaarin aihe päätetään myöhemmin
- Tapahtuma on avoin kaikille
- Osallistujatavoite: 150 henkeä

### Seurakehitystoiminta

Seurakehitystiimiläiset antavat apua seurakohtaisissa kehitysprosesseissa. Annamme asiantuntija-apua ja fasilitoimme seurakohtaisesti näitä seuran kehitysprosesseja. Nämä tukitoiminnot käynnistetään seurojen aloitteesta sekä toteutetaan heidän kanssaan yhteisesti laaditun toimintasuunnitelman mukaisesti. Toiminta on ympärivuotista ja kehitysprosessit ovat kestoltaan keskimäärin vuoden mittaisia.

Seuran toimintakäsikirjan laatiminen (moduulimainen seurakehitys)

- Moduulimaiset seurakehitystoimemme auttavat seuraa kehitysprosessin omaisesti toiminnan osaluokohtaisesti kehittämään seuran toimintaa. Näiden toimintojen tavoitteellisenä lopputuotoksena on seuran itselleen ja omaan käyttöönsä laatima seurakäsikirja.



Konsultatiiviset kehitysprosessit (Tähtiseurat laatuohjelma)

- Haastavimmissa, monimutkaisissa ja usein pidempiaikaista tukea edellyttävissä kehitysproesseissamme seurojemme tukena on meidän seurakehitystiimimme. Näissä kehitysproesseissa oman aineistomme tukena hyödynnämme Olympiakomitean luomaa Tähtiseurat laatuohjelmaa.

### **Kyselytutkimus seurapäätäjille**

Teetämme opinnäytetyönä keväällä seurantakyselyn vuonna 2021 suoritetun kyselytutkimuksen pohjalta havaitaksemme ovatko toteuttamamme toimenpiteet olleet oikeansuuntaisia ja vaikuttavuudeltaan riittävän tehokkaita. Tulosten analysoinnin pohjalta teemme tarvittavat muutokset ja vahvistamme onnistumisiin johtaneita toimintojamme.

### **Toimintavuoden koulutustapahtumat ja -materiaalit**

Yhdistyksen hallitusosaaja -koulutus

- Yhteistyössä JAMK:n kanssa tuotetaan yhdistyksen hallitusosaaja koulutusaineisto.
- Aineisto julkistetaan ensimmäisen kvartaalin aikana
- Koulutus tarjotaan hyödynnettäväksi verkkokoulutuslustomme kautta

Seurakäsikirjan luominen -materiaali

- Ohjeistus seurakäsikirjan laatimiseksi julkistetaan ensimmäisen kvartaalin aikana
- Materiaali tarjotaan hyödynnettäväksi ensisijaisesti verkkokoulutuslustomme kautta

Tapahtuman järjestäminen -opas

- Kirjallinen tapahtuman järjestäjän opas julkistetaan toisen kvartaalin aikana
- Materiaali tarjotaan hyödynnettäväksi ensisijaisesti verkkokoulutuslustomme kautta

Vapaaehtoiset voimavarana

- Materiaali julkistetaan kolmannen kvartaalin aikana
- Koulutus tarjotaan hyödynnettäväksi ensisijaisesti verkkokoulutuslustomme kautta
- Koulutuskokonaisuuksia on kaksi
  - vapaaehtoisten rekrytointi
  - vapaaehtoisten johtaminen

### **Toiminnan resurssit ja sidosryhmät**

#### **Ulkoiset resurssit ja sidosryhmät**

- Suomen Olympiakomitea, liikunnan aluejärjestöt ja lajiliitot, ennen kaikkea näiden seurakehittäjät verkosto.
  - Verkoston toimintaan aktiivisen osallistumisemme tavoitteena on oman osaamisemme kehittäminen sekä tiedon saamisen varmistaminen.
- Palvelunostosopimus Visma Solutions Oy (Visma Severa) kanssa.
  - Käytössämme on CRM järjestelmä seuratiedon keräämisen ja hallintaan.

### Sisäiset resurssit ja sidosryhmät

- Vastuhenkilöt organisaatiossa: Ilpo Laurila
- Seurapalveluvaliokunta Pirjo Ailanto (pj), Kirsi-Marja Blomster, Marja Crusell-Kauppinen, Leena Immonen, Arto Laakso, Jaana Määttä, Pirjo Urpilainen, Timo Virolainen
- Seurakehitystiimi: Jarno Blomster, Ari Ruoholahti, Joni Valta, Jukka Vilkki

### Talous

Toiminnan kokonaistuotot:	11 000,00 €
Toiminnan kokonaismenot:	109 728,47 €
Toiminnan yli-/alijäämä:	-98 728,47 €

TAVOITE	TOIMENPITEET	TOIMINNAN MITTARI	TULOSODOTE
Seuratoimijat tuntevat toimintamme sekä kokevat seurojensa hyötyvän jäsenyydestä	Olemme organisoidusti ja säännöllisesti yhteydessä seuroihin sekä kartutamme seuratietämystämme	Osallistujamäärä / edustus seurasta	60 seuran edustajan tapaaminen
Seuratoimijoille on edellytykset ja työkalut seurojen toiminnan kehittämiseen	Avustamme seuroja seurakäsikirjan laatimisessa	Seurakäsikirjan laatimien seurojen lukumäärä	5 seuraa laatinut seurakäsikirjan
	Avustamme seurojamme OKM:n seuratoiminnan kehittämistuen hakemisessa	Sparraustukea saaneiden seurojen lukumäärä	15 seuraa sai sparrausta



## **8. SEUROJEN TUKEMINEN SEURAN ELINKAAREN ERI VAIHEISSA: KOULUTUSTOIMINTA**

### **Toiminnan oikeutus**

Tuotamme omaan strategiaamme ja arvoperustaamme perustuvaa koulutusta ja näin täydennämme jo olemassa olevaa liikuntajärjestöjen koulutustarjontaa. Koulutuksemme ovat avoimia kaikille.

Seurojen elinvoimaisuuden ylläpitäminen ja menestykselliset kehitystoimet kaipaavat onnistuakseen ja tuekseen laajaa ja monipuolista koulutustarjontaa. Koulutustoiminnan organisoimme mahdollisimman kustannustehokkaasti tiedostamalla yhteisömme valtakunnallisuuden ja kaikkien oikeuden laadukkaaseen kouluttautumiseen. Teemme parhaamme sen eteen, että koulutuksien saatavuus ei ole kenellekään este kouluttautumiselle. Tuotamme monipuolista koulutusta ensisijaisesti digitaalisesti.

Verkkokoulutuslustomme ([www.tulkouluttaa.fi](http://www.tulkouluttaa.fi)) on tässä avainroolissa.

Järjestämme myös lähikoulutusta sekä seminaareja, erityisesti silloin kun katsomme aiheen tai koulutusmenetelmän sitä edellyttävän. Hybridikoulutus -malli, jossa osa koulutuksesta toteutetaan lähiopetuksena ja osa etänä, tulee osaksi koulutustoimintaamme.

### **Toimintavuoden tapahtumat**

Koulutustoimintamme on organisoitu poikkisektoriaalisesti. Koulutustoiminnan käytännön toteutus tapahtuu eri toimialojen vastuuyksiköiden toimesta. Nuorisovaliokunta, aikuisten harrasteliikunnan valiokunta, lajitoiminnan valiokunta, tasa-arvovaliokunta sekä seniorivaliokunta toimivat oman toimialansa koulutuksellisina asiantuntijoina suunnitellen toimialansa kurssisisältöjä ja materiaaleja.

Toteutettavat seminaarit ja koulutustapahtumat ovat tarkemmin esitelly toimialoittain niiden omissa toimintasuunnitelmissaan.

### **Toiminnan resurssit ja sidosryhmät**

#### **Ulkoiset resurssit ja sidosryhmät**

- Palvelunostosopimus Mediamasteri Oy:n kanssa.
  - Tavoitteenamme on verkkokoulutuslustomme hyödyntäen jakaa koulutusmateriaali kaikille koulusta haluaville mahdollisimman vaivattomasti hyödynnettäväksi ja kustannustehokkaasti.
- Yhteistyösopimus liikuntakeskus Pajulahden kanssa.
  - Tavoitteena on hyödyntää Liikuntakeskus Pajulahden osaamista ja puitteita koulutuksien toteuttamisessa.
- Yhteistyösopimus Jyväskylän Ammattikorkeakoulun (JAMK) kanssa.
  - Tavoitteena on hyödyntää Jyväskylän Ammattikorkeakoulun osaamista ja kokemusta koulutuksien sekä seminaarien toteuttamisessa.
- Yhteistyö useiden eri järjestöjen ja lajiliittojen kanssa.
  - Tavoitteena on hyödyntää muissa liikunta- ja kansalaisjärjestöissä olevaa erityisosaamista, välttää päällekkäisyyttä koulutusmateriaalien ja koulutuksien järjestämisessä sekä laatia yhteistyössä koulutusmateriaaleja yhteisiä, rajallisia resursseja hyödyntäen.
- Yhteistyö Kansan Sivistystyön Liiton KSL ry:n ja Työväen Sivistysliitto TSL ry:n kanssa
  - Toiminnassamme hyödynnämme sivistysjärjestöjen opintokeskusten tukia sekä heidän tuottamaa koulutusta.

#### **Sisäiset resurssit ja sidosryhmät**

- Vastuuhenkilöt organisaatiossa: Antti Kempas, Ilpo Laurila

## Viestintäkanavat

Tiedotamme koulutuksistamme kohdennetusti verkkokoulutuslustomme kautta kerran kvartaalissa.

## Taloudelliset resurssit

Toiminnan kokonaistuotot:	3 500,00 €
Toiminnan kokonaismenot:	22 278,00 €
Toiminnan yli-/alijäämä:	-18 778,00 €

TAVOITE	TOIMENPITEET	TOIMINNAN MITTARI	TULOSODOTE
Seuratoimijoiden taidot ja osaaminen kehittyvät kouluttautumalla	Tuotamme toiveiden mukaista, laadukasta koulutusta	Digitaalisesti tuotetun koulutusaineiston määrä	11 koulutusaineisto-kokonaisuutta
		Seminaareihin, webinaareihin ja lähikoulutuksiin osallistuneiden määrä	1500 osallistujaa tapahtumissa
		Verkkokoulutuslustomme toimintavuoden aikana rekisteröityneiden määrä	200 uutta rekisteröitynyttä
		Kursseille osallistuneiden tyytyväisyys	>3,5 asteikolla 1-5



## 9. OIKEUDENMUKAINEN YHTEISKUNTA JA LIIKUNTAYMPÄRISTÖ: TASA-ARVO JA YHDENVERTAISUUS

### Toiminnan oikeutus

Jokaisen oikeus liikkua iästä, sukupuolesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, varallisuudesta tai etnisestä taustasta riippumatta on toimintamme peruspilari ja olemassaolomme perusta. Liikuntaympäristön ja –toimintojen eriarvoisuus on kuitenkin laajasti lukuisin tutkimuksin dokumentoitu tosiasia. Eriarvoisuus näyttäytyy esimerkiksi ulossulkemisena, häirintänä ja kiusaamisena sekä erilaisten ryhmien erityistarpeiden huomiotta jättämisenä. Tavoitteenamme on toimia edelläkävijänä yhdenvertaisen liikuntakentän luomisessa. Koulutamme seurojamme ja muita toimijoita yhdenvertaisuuskysymyksissä, ja toimeenpanemme eettisesti kestäviä käytäntöjä turvallisen ja kaikille kuuluvan liikunta- ja seuraympäristön luomiseksi.

### Toimintavuoden tapahtumat

#### 01/2024 ja Q1 | Alueelliset tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslähikoulutukset

- Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslähikoulutuksessa seura- ja muut liikuntakentän toimijat koulutetaan toteuttamaan tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustyötä rakenteellisesti ja suunnitelmallisesti omassa toiminnassaan. Koulutuksessa yhteisöt laativat itselleen tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmat.
- Koulutus koostuu kahdesta tapaamiskerrasta.
- Koulutus järjestetään Tampereen piirissä tammikuussa.
- Koulutus järjestetään Varsinais-Suomen piirissä kvartaalissa 1.
- Osallistujatavoite: 15 osallistujaa/koulutus vähintään kolmesta eri seurasta/yhteisöstä.

#### Q1 ja Q4 | Alueelliset Hei! Kato mua! -lähikoulutukset

- Koulutus lisää liikuntakentän toimijoiden tietoa, taitoa ja valmiuksia kohdata nepsy-kirjon lapsia ja nuoria liikuntatoiminnassa.
- Koulutus järjestetään Uudenmaan piirissä 1. kvartaalissa.
- Koulutus järjestetään Tampereen piirissä 4. kvartaalissa.
- Koulutus on avoin kaikille.
- Osallistujatavoite: 20 osallistujaa/koulutustapahtuma.

#### Q2 | Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslähikoulutuksen jatkokoulutus Tampereen piirissä

- Tapahtumassa seurataan Tampereen piirissä keväällä 2023 tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslähikoulutuksessa laadittujen tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmien toteutumista.
- Osallistujatavoite: 10 osallistujaa.

#### 18.5.2024 | Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusaiheinen TUL:n 105-vuotisjuhlavuoden seminaari

- Tapahtumassa keskustellaan ajankohtaisista liikunnan ja urheiluun liittyvistä tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskysymyksistä.
- Kutsumme tilaisuuteen puhujiksi asiantuntijoita eri järjestöistä, jotka toimivat liikuntakentän yhdenvertaisuuden sekä erilaisten erityisryhmien osallisuuden edistämiseksi.
- Tapahtuma järjestetään Helsingissä, ja etäkatsomot ainakin kolmessa TUL:n piirissä.
- Etäkatsomoihin valmistellaan materiaalit aiheeseen liittyvän keskustelutilaisuuden toteuttamiseen tapahtuman yhteydessä.
- Tapahtuma on avoin kaikille.
- Osallistujatavoite: 100 osallistujaa.



### **Q3 | Valtakunnallinen Hei! Kato mua! -leiri nepsy-kirjon lasten ja nuorten perheille, Nastola**

- Leirillä kouluttamamme ohjaajat pääsevät harjoittelemaan ohjaamista. Perheille leiri tarjoaa osaavaa kohtaamista, leirielämyksiä sekä vertaistukea.
- Leiri toteutetaan yhteistyössä nepsy-kirjon asiantuntijajärjestö(je)n kanssa.
- Leiri järjestetään Liikuntakeskus Pajulahdessa
- Osallistujatavoite: 10 perhettä

### **Q4 | Lähikoulutus seuroille ja yhteisöille häirintäyhdyshenkilötoimintaan**

- Tapahtumassa koulutetaan liikuntakentän toimijoita toteuttamaan häirintäyhdyshenkilötoimintaa.
- Koulutus järjestetään Uudenmaan piirin alueella.
- Koulutus on avoin kaikille.
- Koulutus toteutetaan yhteistyössä Kansan Sivistystyön Liiton kanssa.
- Osallistujatavoite: 40 osallistujaa.

## **Muu toiminta**

### **Häirintäyhdyshenkilöverkkokoulutus**

- Julkaisemme verkkokoulutuslustoilla häirintäyhdyshenkilökoulutuksen.
- Kouluttajina toimivat Aino Nevalainen ja Aino Raiskinmäki.
- Tavoitteena on vakiinnuttaa ja yhdenmukaistaa häirintäyhdyshenkilötoimintaa sekä tukea ja kannustaa seuroja ja muita liikuntatoimijoita nimeämään häirintäyhdyshenkilöt toimintaansa ja tapahtumiinsa. Kouluttaminen tukee tehtäviin valittuja henkilöitä työssä.

### **Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusohjelman päivitys**

- Päivitämme tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusohjelmamme.
- Päivittämisestä vastaa tasa-arvovaliokunta.
- Päivittäminen toteutetaan kvartaaleissa 2–3.

## **Toiminnan resurssit ja sidosryhmät**

### **Ulkoiset resurssit ja sidosryhmät**

- Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusaiheinen seminaari yhteistyössä järjestöjen kanssa, jotka toimivat liikuntakentän yhdenvertaisuuden sekä erilaisten erityisryhmien osallisuuden edistämiseksi.
  - Tavoitteena saada tapahtumalle laajempi osanotto sekä syventää käytännön yhteistyötä liikunnan yhdenvertaisuustyötä toteuttavien järjestöjen välillä.
- Häirintäyhdyshenkilökoulutus yhteistyössä Kansan Sivistystyön Liiton kanssa
  - Tavoitteena hyödyntää KSL:n pedagogista ja sisällöllistä osaamista sekä syventää yhteistyötä.

### **Sisäiset resurssit ja sidosryhmät**

- Vastuushenkilöt organisaatiossa: Aino Nevalainen, Aino Raiskinmäki, Pirkko Pehkonen
- Tasa-arvovaliokunta: Satu Järvinen (pj), Paula Heinonen, Kai Kaartinen, Tuomo Laine, Merja Loukonen

## **Viestintäkanavat**

Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusteemainen uutiskirje

- Kerran kvartaalissa: 1.3., 1.6., 1.9. ja 1.12.
- TUL:n uutiskirjeen tilaajille



### Taloudelliset resurssit

Toiminnan kokonaistuotot:	4 500,00 €
Toiminnan kokonaismenot:	10 750,00 €
Toiminnan yli-/alijäämä:	-6 250,00 €

TAVOITE	TOIMENPITEET	TOIMINNAN MITTARI	TULOSODOTE
Seuroilla on tietoa suunnitella ja toteuttaa tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta edistäviä toimenpiteitä itsenäisesti	Verkkokoulutusta koulutuslustoilla tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusasioista	Verkkokoulutuslustoilla tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskoulutusten käyttöaste	100 kouluttajaa vuoden aikana
	Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuslähikoulutukset piireissä	Toteutuneiden koulutusten lukumäärä	Kolme koulutuskokonaisuutta
		Osallistujien lukumäärä	15 osallistujaa/koulutus
		Osallistujien edustamien seurojen lukumäärä	Vähintään kolme eri seuraa/koulutus
Seurojen tapahtumat ovat turvallisia kaikille osallistujille	Häirintäyhdyshenkilökoulutus verkkokoulutuslustoilla	Häirintäyhdyshenkilöverkkokoulutuksen käyttöaste	50 kouluttajaa vuoden aikana
	Häirintäyhdyshenkilökoulutus lähikoulutuksena	Koulutuksen osallistujamäärä	50 osallistujaa
Seuroissa osataan kohdata nepsy-kirjoon kuuluvia lapsia ja nuoria	Hei! Kato mua! -koulutus verkkokoulutuslustoilla	Verkkokoulutuslustoilla käyttöaste	100 kouluttajaa vuoden aikana
	Hei! Kato mua! -alueelliset lähikoulutukset	Toteutuneet alueelliset lähikoulutukset	Kaksi koulutustilaisuutta
		Koulutuksen osallistujamäärät	20 osallistujaa/koulutustilaisuus
	Hei! Kato mua! -leiritoiminta	Toteutunut valtakunnallinen Hei! Kato mua! -leiri nepsy-kirjon lasten ja nuorten perheille	1 leiri vuodessa
		Leirille osallistuneiden perheiden lukumäärä	10 perhettä
		Leirille osallistuneiden tyytyväisyys asteikolla 1-5	>4.0
Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuustyö on suunnitelmallista ja rakenteellista	Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusohjelman päivittäminen	Suunnitelman päivittämisen toteutus	Päivitetty tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelma



## 10. OIKEUDENMUKAINEN YHTEISKUNTA JA LIIKUNTAYMPÄRISTÖ: VASTUULLISUUS

### Hyvä hallinto

Kaikki hallinnon toimenpiteet ovat kestäviä, avoimia ja läpinäkyviä. Toimintaa ohjaavat sääntömme, kuten talousohjesääntö on ajantasainen ja varmistaa toimivat hallinnolliset prosessit.

### Tasa-arvo- ja yhdenvertaisuus

Päivitämme tasa-arvo- ja yhdenvertaisuusohjelmamme vuonna 2024.

Verkkokoulutuslustoillamme on laaja tasa-arvo- ja yhdenvertaisuuskoulutuskokonaisuus, jonka jalkauttamista jatketaan.

Henkilöstöä koskevaa tasa-arvo- ja yhdenvertaisuussuunnitelmaa päivitetään tarvittaessa.

### Eettiset ohjeet

Järjestöllämme on eettiset ohjeet, jotka päivitimme vuonna 2023. Ohjelmaan tehdään tarvittaessa muutoksia vuonna 2024.

### Turvallinen ja terveellinen toimintaympäristö

Turvallisesta ja terveellisestä toimintaympäristöstä pidetään huolta. Tapahtumissamme ja toiminnassamme epäasialliselle käytökselle on aina nollatoleranssi.

Epäasialliseen käytökseen ja häirintään puututaan mahdollisimman nopeasti. Toimintamme perusaatteen mukaisesti kaikista ja erityisesti yhteiskunnan heikoimmassa asemassa olevista pidetään huolta. Haluamme tarjota kaikissa olosuhteissa kaikille turvallisen liikuntaympäristön, jossa jokaisella on mahdollisuus liikkua omaehtoisesti terveyttä vaaliakseen ja hyvinvointia kehittääkseen.

Jokaisessa tapahtumassamme on nimetyt häirintäyhdyshenkilöt. Koulutamme häirintäyhdyshenkilöitä seuroihin ja tapahtumiin.

Kaikissa tapahtumissamme huolehdimme tapahtumien turvallisuudesta ja laadimme ennakkoon turvallisuus- ja pelastussuunnitelmat. Tapahtumiin osoitetaan tarvittavat turvallisuusjärjestelyt. Turvallisuus koskee liikuntaa ja suorituksia, mutta myös katsomoturvallisuutta.

### Ympäristö- ja ilmastovastuullisuus

Olemme laatineet järjestöllemme ympäristö- ja ilmastovastuuohjelman, joka nojaa vahvasti urheiluyhteisön yhteiseen vastuullisuusohjelmaan 2020–2024.

Ohjelman onnistumisen kannalta on keskeistä, että tunnistamme oman toimintamme ympäristövaikutukset, vähennämme vaikutuksia, viestimme ohjelmamme sisällöstä ja toimenpiteistä aktiivisesti, sekä arvioimme kriittisesti onnistumistamme ja päivitämme tavoitteitamme arviomme pohjalta.

### Reilu Peli

Laadimme vuoden 2024 aikana uudet urheiluyhteisön yhteiseen vastuullisuusohjelmaan pohjautuvat Reilun Pelin periaatteet.

Hyödynnämme tämän vastuullisuuskokonaisuuden osalta kansainvälisen yhteistyömme (European Fair Play Movement) tarjoamia mahdollisuuksia ja oppeja.

Tavoitteenamme on entisestään kirkastaa Reilun Pelin periaatteita järjestössämme, sekä tarjota oman ohjelmamme kautta jäsenseuroillemme työkaluja Reilun Pelin näkyväksi saattamiseksi.

### **Kurinpito**

Olemme laatineet vuonna 2020 kurinpitosäännöt, joiden ensisijaisena tarkoituksena on viestiä siitä, miten vakavasti suhtaudumme urheilun ja liikunnan kentille kuulumattomiin ilmiöihin.

Vuonna 2024 kurinpitovaliokunta jatkaa toimintaansa. Kurinpitosäännöt päivitetään toimintavuonna.

Olemme mukana urheiluyhteisön keskitetyn eettisten rikkomusten kurinpitojärjestelmässä.

### **Taloudelliset resurssit**

Vastuullisuustyön taloudelliset resurssit on huomioitu hallinnon kustannuspaikalla, kts. kohta 12.



## 11. ORGANISAATION TUKITOIMINTA: VIESTINTÄ JA MARKKINOINTI

### Toiminnan oikeutus

Liikkumattomuuden kriisi uhkaa yhteiskuntamme toimintakykyä. Tavoitteenamme on olla mukana viestimässä yhdessä muun liikuntayhteisön kanssa aktiivisesti liikkumisen tärkeydestä sekä liikunnan toimintaedellytysten turvaamisesta. Vaikutamme yhteiskunnallisesti liikuntakentän ajankohtaisiin yhdenvertaisuuskysymyksiin. Tehokkaan ja toimivan ulkoisen ja sisäisen viestinnän avulla olemme mukana puolustamassa oikeudenmukaista yhteiskuntaa sekä vireitä kansalaistoimintoja. Tavoitteenamme on viestiä entistä paremmin urheiluseuroille tuottamistamme palveluista, koulutuksista sekä toiminnoista. Viestintämme tukee toimialojen onnistumista omilla osa-alueillaan.

### Toimintavuoden vaikuttamistyö

Otamme yhteiskunnallisiin kysymyksiin aktiivisesti kantaa esimerkiksi blogitekstien, mielipidekirjoitusten ja kannanottojen muodossa. Pyrimme tuottamaan kannanottoja yhteistyössä muiden organisaatioiden kanssa paremman vaikuttavuuden takaamiseksi.

Tarjoamme valiokunnille mahdollisuuden julkaista omiin toimialoihinsa liittyviä kannanottoja verkkosivuillamme.

### Toiminnan resurssit ja sidosryhmät

#### *Ulkoiset resurssit ja sidosryhmät*

- Mainostoimisto Värikäs
- Painotalo Grano Oy
- VSCY Oy
- Muiden yhteistyökumppaneiden viestinnästä vastaavat henkilöt

#### *Sisäiset resurssit ja sidosryhmät*

- Vastuhenkilöt organisaatiossa: viestintäkoordinaattori Aino Raiskinmäki
- Piirien toiminnanjohtajat vastaavat alueensa viestinnästä yhteisesti luotujen toimintamallien mukaisesti.

### Viestintäkanavat

Instagram: @tulry

Facebook: Suomen Työväen Urheiluliitto TUL ry

TikTok: TUL\_tiktok

LinkedIn: Suomen Työväen Urheiluliitto TUL ry

Uutiskirje jäsenseuroihin ja tilaajille vähintään kaksi kertaa kuukaudessa

### Taloudelliset resurssit

Toiminnan kokonaistuotot: 0,00 €

Toiminnan kokonaismenot: 94 912,84 €

Toiminnan yli-/alijäämä:

-94 912,84 €

TAVOITE	TOIMENPITEET	TOIMINNAN MITTARI	TULOSODOTE
Viestinnän visuaalinen ilme yhtenäistyy liiton ja piirien tasolla sekä lajitoiminnassa.	Järjestämme koulutusta ja työpajoja henkilöstölle.	Koulutusten määrä.	4 koulutustapahtumaa vuoden aikana.
	Keskitämme lajien omat viestintäkanavat henkilöstön hallinnoitaviksi.	Lajien sosiaalisten median tilien määrä.	Lajien omien tilien määrä vähenee.
	Piirien toiminnanjohtajia tuetaan uutiskirjepalvelun käyttöönotossa.	Lähetettyjen uutiskirjeiden määrä.	Jokainen piiri toimittaa jäsenseuroilleen uutiskirjeen vähintään kerran kvartaalissa.
Toimijoiden tietoisuus toiminnastamme lisääntyy.	Uudistamme uutiskirjepohjan.	Uutiskirjeen avausprosentti kasvaa.	Avausprosentti kasvaa keskimäärin 40 prosenttiin.
		Uutiskirjeen klikkausprosentti kasvaa.	Klikkausprosentti kasvaa keskimäärin 15 prosenttiin.
Tavoitamme erilaisia käyttäjiä viestinnän monikanavaisuuden avulla.	Tehostamme LinkedIn -palvelun hyödyntämistä työkäisten tavoittamiseksi.	LinkedIn -seuraajien määrä.	Seuraajien määrä kasvaa vuoden aikana noin sataan.
	Tehostamme TikTokin hyödyntämistä nuorten tavoittamiseksi.	TikTok-julkaisujen näyttökertojen määrä vakiintuu.	Videoilla keskimäärin 1000 näyttökertaa.
Viestintämme saavutettavuus paranee.	Kehitämme ja ylläpidämme digiviestintäkanavien saavutettavuutta niin, että se ylittää saavutettavuusohje WCAG:n mukaisille A- ja AA-tasolle.	Tarkistamme olemassa olevan materiaalin saavutettavuuden.	Verkkosivujen, uutiskirjeiden ja sosiaalisen median sisältö on saavutettavaa.
	Koulutamme henkilöstöä viestinnän saavutettavuudesta.	Koulutusten määrä.	1 koulutustapahtuma vuoden aikana.
105-vuotisjuhlavuosi näkyy toiminnassamme.	Toteutamme 105-vuotisjuhlavuoden viestintäkampanjan.	Julkaistut artikkelit ja niiden tavoitettavuus.	12 julkaistua artikkelia ja sosiaalisen median postausta vuoden aikana.
	Julkaisemme TUL Aviisi -juhlajulkaisun TUL:n päivän yhteydessä.	Juhlajulkaisun levikki ja verkkojulkaisun lukukerrat.	Julkaistu tavoittaa kaikki jäsenesuramme ja yhteistyökumppanimme.



## 11.1. ORGANISAATION TUKITOIMINTA: SISÄINEN VIESTINTÄKOULUTUS

### Toiminnan oikeutus

Olemme olemassa jäsenseurojamme varten. Jotta organisaatiomme jokainen työntekijä voi osaltaan onnistua työssään ja jäsenseurojen palvelemisessa, panostamme vuoden 2024 aikana sekä organisaation sisäisen viestinnän että ulkoisen viestinnän yhtenäistämiseen ja kehittämiseen. Teemme yhteisesti töitä sen eteen, että toimintomme ja tapahtumamme tulevat entistä paremmin liikuntayhteisön tietoisuuteen. Tuemme piirejä ja niiden toiminnanjohtajia jäsenseurojen tavoittamisessa ja viestintäkäytäntöjen yhtenäistämässä. Järjestämme sisäistä koulutusta erityisesti viestinnän teemoista, jotta pitkällä tähtäimellä jokaisella on mahdollisuus kokea liikunnan iloa hyvässä seurassa.

### Toimintavuoden tapahtumat

#### 11.1.2024 | Uutiskirjepalvelun käyttöönotto

- Tapahtuma järjestetään työyhteisölle etäyhteydellä.
- Tavoitteena on, että jokainen piiri pystyy hyödyntämään yhteistä uutiskirjetyökalua viestinnän tehostamiseksi ja seurojen tavoittamiseksi. Ensimmäisessä työpajassa käydään läpi Creamailerin perusteet sekä uutiskirjepohjan käyttö.

#### 7.3.2024 | Graafinen ohjeisto ja verkkosivut

- Tapahtuma järjestetään työyhteisölle etäyhteydellä.
- Tavoitteena on käydä läpi verkkosivujen päivittämiseen liittyviä käytäntöjä sekä joulukuussa 2023 päivitetty graafinen ohjeisto. Työpajassa varmistetaan, että yhtenäiset fontit ja logot ovat ajan tasalla ja kaikkien saatavilla.

#### 23.5.2024 | Viestinnän saavutettavuus pähkinäkuoressa

- Tapahtuma järjestetään työyhteisölle etäyhteydellä.
- Tavoitteena on käydä läpi keskeisimmät asiat ja käytännöt viestinnän saavutettavuudesta ja saavutettavuuden huomioimisesta piirien ja lajien viestinnässä.

#### 22.8.2024 | Uutiskirjetyöpaja

- Tapahtuma järjestetään työyhteisölle etäyhteydellä.
- Tavoitteena on taklata uutiskirjepalvelun käytön haasteita sekä keskustella erilaisista kehitystarpeista ja -ideoista.

#### 19.9.2024 | Sosiaalisen median sparraustilaisuus

- Tapahtuma järjestetään työyhteisölle etäyhteydellä.
- Tavoitteena on käydä läpi ajatuksia ja ideoita piirien ja lajien sosiaalisen median viestinnän kehittämiseen. Keskustellaan hyvistä käytänteistä ja tarjotaan mahdollisuus avun saamiseen matalalla kynnyksellä.



## 12. ORGANISAATION TUKITOIMINTA: ORGANISAATIO, HALLINTO JA TALOUS

### Henkilöstö

Henkilöstön kokonaismäärä toimintavuoden alussa on 14 henkilötyövuotta. Henkilöstöä on vuoden alussa yhdeksällä paikkakunnalla Helsingissä, Kotkassa, Turussa, Tampereella, Jyväskylässä, Porissa, Seinäjoella, Oulussa ja Kemissä.

Tiedostamme, että henkilöstöltä vaaditaan jatkossa entistäkin enemmän monipuolista osaamista. Ohjaamme resursseja henkilöstön kouluttamiseen, jotta jokaisen ammattitaidon kehittyminen työuran aikana voidaan taata. Henkilökunnan osaamista pyritään edistämään koulutuksella, johon on varattu 5 500,00 €:n suuruisen määräraha.

Henkilöstön kehityskeskustelut pidetään vuoden viimeisellä neljänneksellä tai vaihtoehtoisesti vuodenvaihteen jälkeen tammikuussa 2025. Henkilöstön työssä onnistumista seurataan henkilökohtaisten kannustinkorttien avulla. Kannustinkorttien, kehityskeskustelujen ja muun henkilöstöjohtamisen tavoitteena on ohjata rajalliset henkilöresurssimme keskeiseen toimintaamme.

Henkilöstön työvirettä seurataan kvartaaleittain toteutettavilla työvirekyselyillä. Kyselyt toteutetaan Ilmarisen Luotaamo -työkalulla.

Henkilöstö kokoontuu yhteen neljästi toimintavuoden aikana. Tapaamiset pidetään pääsääntöisesti valtakunnallisten tapahtumien TUL Vuosijuhlan, Aprilliristeilyn, Seurapäivien yhteydessä. Lisäksi kokoonnumme syksyllä toimintasuunnitelman ja talousarvion laatimiseksi lokakuussa.

Henkilöstömme työterveyshuoltoon panostetaan laajasti työssä jaksamisen takaamiseksi. Olemme myös laatineet ennakoivia varhaisen puuttumisen malleja ja päihdeohjelman, joiden avulla varmistamme työntekijöidemme jaksamista ja riskien havainnointia aikaisessa vaiheessa.

### Hallitus- ja valtuustotyö

Hallitus kokoontuu vuosittain noin 8-10 kertaa tarpeen mukaan.

Valtuuston kevätkokous pidetään Helsingissä lauantaina 25.5.2024 ja syyskokous Helsingissä sunnuntaina 1.12.2024.

### Piiri- ja aluetoiminta

Vuonna 2021 tehtyjen linjausten mukaisesti jatkamme piiriorganisaatioidemme kannustamista toiminnalliseen ja rakenteelliseen uudistumiseen. Tuemme piirejämme yhdistymistyössä.

Tuemme piiriorganisaatioitamme toiminnan kehittämässä tarjoamalla heille taloudellisia ja toiminnallisia resursseja. Taloudelliset resurssit pienenevät merkittävästi toimintavuodelle 2024 ollen toimintavuonna kokonaisuudessaan 30 000,00 €.

### Talous

Vuoden 2024 talousarvio on esitetty toimintasuunnitelman liitteenä. Arvioimme toiminnan kokonaistuottojemme olevan toimintavuonna 1 825 555,00 €. Tilikauden tuloksen arvioimme olevan 20 532,29 € alijäämäinen.



## **Taloushallinto**

Taloudellisten resurssien rajallisuus ja jatkuva kustannusten nousu johtavat entistäkin tiukempaan talousseurantaan toimintavuoden aikana. Taloushallinnon kehittämiseksi kustannuspaikkoja seurataan entistä tarkemmin. Toimialavastaavat saavat jatkuvasti raportin oman toimialansa taloudellisesta tilanteesta.

Myyntilaskujen automatisaatiota lisätään. Laskujen muistutus-, huomautus- ja perintäprosessi automatisoidaan, jotta käytettävä henkilöresurssi vähenee. Ostolaskujen tiliöintien automatisaatiota kehitetään edelleen. Ostolaskujen tiliöinti suoritetaan laskujen hyväksymisen yhteydessä.

Taloushallinnon palveluihin ennakoidaan kuluvan 28 840,00 €. Kulut koostuvat tilitoimiston palveluista ja tilintarkastuksesta.

Taloushallinnosta vastaa Accountor Services Oy ja tilintarkastusyhteisönä toimii KPMG.

## **Varainhankinta**

Varainhankinnan tuottojen ennustetaan olevan tilikaudella 153 500,00 €. Varainhankinnan tuotot koostuvat tavaravälitys- ja myyntituotoista, yhteistyösopimustuotoista, kiinteistöjen vuokratuotoista ja yhteistyösopimuksista.

## **Sijoitustoiminta**

Sijoitustoiminnan tuottojen odotetaan olevan 103 200,00 € ja kulujen 39 000,00 €.

Sijoitusten hallinnoinnista vastaavat valtakirjoilla Nordea Varainhoito ja Titanium Rahastoyhtiöt.

## **Toimintavuoden tapahtumat**

### **26.1.2024 | TUL Vuosijuhla, Helsinki**

- Tapahtuma järjestetään Hilton Strandissa Helsingissä.
- Tapahtumaan kutsutaan noin 250 henkilöä, joista 65 yhteistyökumppaniyrityksistä ja -yhteisöistä, noin 125 muista sisäisistä ja ulkoisista sidosryhmistä ja noin 60 muuta kunniavierasta.
- Tapahtumassa palkitaan vuoden 2023 menestyneitä tahoja.
- Tapahtuman juontaa Aino Raiskinmäki.

### **5.-6.4.2024 | Aprilliristeily, Turku**

- Tapahtuma järjestetään Viking Linen Grace-aluksella.
- Risteilyllä on seminaari ja sen ohessa muuta viihdepainotteista ohjelmaa.
- Tavoitteena on 150 osallistujaa.
- Tapahtuman juontaa Aino Raiskinmäki.

### **24.-25.4.2024 | Nuori 2024, Tampere**

- Järjestämme paneelikeskustelun yhdessä Suomen Olympiakomitean kanssa.
- Keskustelussa käsitellään nuorten liikuntasuhteen rakentumista.
- Puhujina ovat Pasi Koski, Anni Rannikko, Petri Keskitalo ja Antti Kempas.
- Tapahtumassa on myös tapahtumatoripiste yhdessä Suomen Olympiakomitean kanssa.





#### **25.5.2024 | Valtuuston kevätkokous, Helsinki**

- Kokous on sääntömääräinen.
- Valtuustolle suositellaan etäosallistumista.

#### **25.-28.6.2024 | Suomi Arena, Pori**

- Järjestämme paneelikeskustelun yhdessä Suomen Olympiakomitean kanssa.
- Keskustelussa käsitellään liikunnan merkitystä eri yhteiskunnan aloille ja haetaan poikkihallinnollista ratkaisua haasteeseen.
- Puhujiksi tavoitellaan keskeisiä päättäjiä mm. puolustushallinnosta, sisäministeriöstä ja liikunnan keskiöstä.

#### **29.11.2024 | TUL105 -juhlagaala, Helsinki**

- Tapahtuma järjestetään Helsingissä. Tarkempi paikka selviää myöhemmin.
- Gaalassa esiintyy voimistelijoita ja tanssijoita.
- Tavoitteena on 300 osallistujaa.
- Tapahtuman juontaa Aino Raiskinmäki.

#### **1.12.2024 | Valtuuston syyskokous, Helsinki**

- Kokous järjestetään Scandic Grand Centralin tiloissa Helsingissä.
- Kokous on sääntömääräinen.

### **Toiminnan resurssit ja sidosryhmät**

#### **Ulkoiset resurssit ja sidosryhmät**

- Laajamittainen yhteistyö Suomen Olympiakomitean kanssa.
  - Liikunnallisen elämäntavan edistäminen. Tapaamiset liikkeen ja liikunnallisen elämäntavan yksikön kanssa joka toinen viikko.
  - Vaikuttamistyö. Edustaja vaikuttamistyön palveluryhmässä.
  - Digitaalisuus ja Suomisport. Edustaja Suomisportin ohjausryhmässä.
  - Gramex- ja Teosto-sopimukset yhdessä urheiluyhteisön kanssa.
- Kattava yhteistyö Jyväskylän Ammattikorkeakoulun (JAMK) kanssa.
  - Koulutusten kehittäminen ja toteuttaminen yhteistyössä.
  - Vuosittain kaksi Sport Business -opiskelijaa harjoittelussa, noin 4–6 kuukautta kumpainenkin.
  - Opinnäytetyön toimeksianto kerran vuodessa.
- Palveluostosopimus Tilitoimisto Accountor Servicesin kanssa.
  - Kirjanpito, palkanlaskenta ja Netvisor-hallinto ovat tilitoimiston vastuulla.
- Palveluostosopimus Lyyti -tapahtumahallintajärjestelmästä.
  - Tapahtumien ilmoittautumiset, maksuveloitukset ja palautekyselyt hoidetaan Lyytin kautta.
- Palveluostosopimus Webropol -kyselytyökalusta.
  - Webropol-kyselytyökalun avulla tehdään yksinkertaisia kyselyitä. Matka- ja palkkiolaskut täytetään Webropol-kyselyllä.
- Henkilöstön työterveyshuolto Mehiläisen kautta.
  - Tavoitteena hyvinvoivat työntekijät ja hyvinvoiva työyhteisö.
- Toiminnan ja vastuuvakuutukset Pohjolan kautta.
  - Omaisuus ja henkilöstö on vakuutettu OP Pohjolan kautta.
- Työeläkevakuuttaminen ja henkilöstön työvireen seuranta Ilmarisella.
  - Henkilöstön työeläkevakuutukset on järjestetty Ilmarisen kautta.
  - Tavoitteena on seurata henkilöstön hyvinvointia Luotaamo -työhyvinvointikyselyllä.
- Elmon ICT-ratkaisut.



- Tavoitteena toimivat työvälineet ja it-ratkaisut.
- Tila- ja kokouspalvelut sekä majoituspalvelut Scandicin kautta.
  - Tavoitteena toimivat kokous- ja majoituspalvelut.

**Sisäiset resurssit ja sidosryhmät**

- Vastuhenkilöt organisaatiossa: Riku Tapio, Aino Nevalainen
- Hallitus ja valtuusto: kts. liite 1 ja liite 2.

**Taloudelliset resurssit**

Toiminnan kokonaistuotot:	1 557 754,00 €
Toiminnan kokonaismenot:	572 154,61 €
Toiminnan yli-/alijäämä:	985 599,39 €

**LIITE 1. HALLITUKSEN JÄSENET TOIMINTAKAUDEN AIKANA**

<b>HALLITUS</b>		
18.6.2022 alkaen		
Ailanto	Pirjo	
Eriksson	Terhi	
Hahl	Pekka	
Laine	Tuomo	
Luukkala	Petteri	
Mikkelsen	Lasse	pj
Määtäjä	Jaana	
Nyholm	Henrik	1. vpj
Rajajärvi	Anu	2. vpj
Saarinen	Päivi	
Tuurinmäki	Ari	

**LIITE 2. VALTUUSTON JÄSENET TOIMINTAKAUDEN AIKANA**

<b>VALTUUSTO</b>						
	18.6.2022 alkaen					
	Rantala	Jari	pj	Vuorimies	Päivi	Varajäsen
	Järvinen	Satu	1. vpj	Lindroos	Olli	Varajäsen
	Appelroth	Annika	2. vpj	Nokkala	Riitta	Varajäsen
<b>Häme</b>						
	Jaakkima	Heidi	Jäsen	Virolainen	Timo	Varajäsen
	Levänen	Jarmo	Jäsen	Leppäniemi	Pekka	Varajäsen
	Mäki	Pasi	Jäsen	Syrjälä	Kirsi	Varajäsen
<b>Kaakkois-Suomi</b>						
	Kolsi	Arimo	Jäsen	Wallin	Tiia	Varajäsen
	Lahtinen	Jarmo	Jäsen	Kokkola	Asko	Varajäsen
	Paavilainen	Hanna	Jäsen	Nikula	Risto	Varajäsen
<b>Kainuu</b>						
	Pirinen	Matteus	Jäsen	Niiranen	Lauri	Varajäsen
	Räisänen	Aki	Jäsen	Kyllönen	Tuija	Varajäsen
<b>Järvi-Suomi</b>						
	Kauppinen	Juha	Jäsen	Tossavainen	Kari	Varajäsen
	Niska	Markus	Jäsen	Hagman	Petri	Varajäsen
	Paasonen	Jyri	Jäsen	Kosunen	Mikko	Varajäsen
	Parikka	Voitto	Jäsen	Saarelainen	Veijo	Varajäsen
	Puskala	Anneli	Jäsen	Heimonen	Pia	Varajäsen
<b>Lappi</b>						
	Blomster	Mauri	Jäsen	Pirneskoski	Sari	Varajäsen
	Ikäläinen	Jukka	Jäsen	Zerni	Sami	Varajäsen
<b>Oulu</b>						
	Immonen	Leena	Jäsen	Airaksinen	Ossi	Varajäsen
	Jaatinen	Milja	Jäsen	Vehkaperä	Maria	Varajäsen
	Rajaniemi	Anneli	Jäsen	Rajaniemi	Katja	Varajäsen
<b>Pohjanmaa</b>						
	Panttila	Pekka	Jäsen	Kinnari	Raimo O.	Varajäsen
	Urpilainen	Pirjo	Jäsen	Koski	Antti	Varajäsen
<b>Satakunta</b>						
	Haanpää	Lari	Jäsen	Ramberg	Juhani	Varajäsen
	Hakala	Eija	Jäsen	Mäki	Pirjo	Varajäsen
	Rantanen	Miika	Jäsen	Lehtonen	Timo	Varajäsen
	Vuorenniemi	Jussi	Jäsen	Salonen	Kimmo	Varajäsen
<b>Tampere</b>						
	Heinonen	Paula	Jäsen	Uuramo	Christa	Varajäsen
	Ikonen	Aira	Jäsen	Näätsaari	Tiina	Varajäsen
	Mankkinen	Leena	Jäsen	Ahoniemi	Riitta-Liisa	Varajäsen
<b>Uusimaa</b>						
	Fager	Eva	Jäsen	Havia	Outi	Varajäsen
	Ijäs	Petri	Jäsen	Jokela	Erkki	Varajäsen
	Kima	Riitta	Jäsen	Viljanen	Eko	Varajäsen
	Kulju	Juha	Jäsen	Järvenpää	Merja	Varajäsen
	Kettula	Kristiina	Jäsen	Kettula	Juri	Varajäsen
	Tuominen	Miika	Jäsen	Rautiainen	Pirjo	Varajäsen
<b>Varsinais-Suomi</b>						
	Artiola	Karoliina	Jäsen	Kovala	Pentti	Varajäsen
	Loukonen	Merja	Jäsen	Rahkala	Salla	Varajäsen
	Niskala	Virpi-Marja	Jäsen	Lindberg	Hanna	Varajäsen
	Salonen	Mia	Jäsen	Tammi	Timo	Varajäsen

**LIITE 3. TALOUSARVIO 2024**

<b>Tuloslaskelma</b>	<b>1.1.-31.12.2024</b>
<b>Varsinainen toiminta</b>	
Varsinaisen toiminnan tuotot yhteensä	295 855,00 €
<b>Kulut</b>	
Varsinaisen toiminnan kulut yhteensä	-282 243,00 €
Henkilöstökulut yhteensä	-1 018 882,01 €
Poistot ja arvonalentumiset	
Suunnitelman mukaiset poistot yhteensä	-2 398,00 €
Poistot ja arvonalentumiset yhteensä	-2 398,00 €
<b>Muut kulut</b>	
Vapaaehtoiset henkilösivukulut yhteensä	-89 570,00 €
Toimitilakulut yhteensä	-38 437,28 €
Ajoneuvokulut yhteensä	-1 325,00 €
Atk-laite ja -ohjelmistokulut yhteensä	-40 154,00 €
Muut kone- ja kalustokulut yhteensä	0,00 €
Matkakulut yhteensä	-193 280,00 €
Edustuskulut yhteensä	-5 600,00 €
Markkinointikulut yhteensä	-36 750,00 €
Tutkimus- ja kehityskulut yhteensä	-19 250,00 €
Hallintopalvelut yhteensä	-30 224,40 €
Muut kulut yhteensä	-500 494,28 €
<b>Kulut yhteensä</b>	<b>-1 801 619,29 €</b>
<b>Varsinainen toiminta yhteensä</b>	<b>-1 505 764,29 €</b>
<b>Varainhankinta</b>	
Tuotot yhteensä	153 500,00 €
Kulut yhteensä	0,00 €
<b>Varainhankinta yhteensä</b>	<b>153 500,00 €</b>
<b>Sijoitus- ja rahoitustoiminta</b>	
<b>Tuotot</b>	
Sijoitustoiminnan tuotot yhteensä	43 200,00 €
Korkotuotot yhteensä	60 000,00 €
<b>Tuotot yhteensä</b>	<b>103 200,00 €</b>
<b>Kulut</b>	
Sijoitustoiminnan kulut yhteensä	-39 000,00 €
Korkokulut yhteensä	0,00 €
Muut rahoituskulut yhteensä	-5 468,00 €
<b>Kulut yhteensä</b>	<b>-44 468,00 €</b>
<b>Sijoitus- ja rahoitustoiminta yhteensä</b>	<b>58 732,00 €</b>
<b>Yleisavustukset yhteensä</b>	<b>1 273 000,00 €</b>
<b>Tilikauden ylijäämä (alijäämä)</b>	<b>-20 532,29 €</b>