

Toimintasuunnitelma 2008



SISÄLLYSLUETTELO		sivu
1	Yleistä	3
2	Toiminta-ajatus ja arvot	3
3	Painopistealueet	4
4	Lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen tukeminen	4
	4.1 Leirit	
	4.2 Terveen elämäntavan koulutus ylipainoisille lapsille ja perheille	
	4.3 Lasten liikunnan koulutukset	
	4.4 Sporttipäivät kouluissa	
5	Paikallistason liikuntatoimen tukeminen	5
	5.1 Seurakehitys	
	5.2 Pohjois-Kymenlaakson Urheiluakatemia	
	5.3 Jäsentoiminta	
	5.4 Palkitsemiset	
6	Aikuisten kunto- ja terveystoiminta	6
	6.1 Maratonkoulu	
	6.2 Seniorit liikkeelle	
	6.3 SuomiMies seikkailee ja Tunnin taival	
7	Koulutukset	6-7
	7.1 I-tason koulutuskokonaisuus	
	7.2 Päiväkotihenkilöstön ja ip-kerhonohjaajien koulutus	
	7.3 Järjestökoulutus	
	7.4 Terveystoimintakoulutus	
8	Seminaarit	7
9	Suunnitteilla olevat hankkeet	7-8
	9.1 Kunnossa kassulle	
	9.2 Liikkeellä eläen	
10	Tiedotustoiminta	8
11	Edunvalvonta ja yhteistyö	8
12	Talous ja hallinto	9

1 YLEISTÄ

Kymenlaakson Liikunta ry on maakunnallinen liikunnan ja urheilun kehitys- ja palveluorganisaatio. Voimavaroja sekä palveluja kohdistetaan niille sektoreille, joissa aluetoiminta voi parhaiten valvoa liikunnan etuja, tuottaa palveluja sekä jakaa tietoa ja osaamista vuorovaikutuksen kautta.

Nyt käynnistyvä vuosi on Kymenlaakson Liikunta ry:n 10. toimintavuosi. Hallitus on aloittanut KymLin strategiasuunnitelman teon, jossa määritellään KymLin tehtäviä pitemmällä tähtäimellä. Strategiasuunnitelma on tarkoitus esitellä jäsenistölle kevään 2008 aikana niin, että jäsenistö voi syyskokouksessa 2008 tehdä päätöksen KymLi-strategiasta.

2 TOIMINTA-AJATUS JA ARVOT

Kymenlaakson Liikunta ry:n tarkoituksena on edistää ja ohjata liikunnan ja urheilun kehitystä Kymenlaakson maakunnassa yhteistyössä muiden järjestöjen kanssa ja toimia urheilun ja liikunnan edunvalvojana sekä edistää terveysliikuntaa. Yhdistys edistää tasa-arvoa, suvaitsevaisuutta ja kansainvälistä yhteistoimintaa sekä toimii puhtaasti luonnon ja ympäristön puolesta. Toiminnan lähtökohtana on yhteistyö kaikkien liikunta- ja urheiluorganisaatioiden sekä sidosryhmien kanssa.

Järjestön keskeiset arvot ovat:

- auttamishalukkuus
- edelläkävijyys
- luotettavuus
- näkyvyys
- osaavuus
- tasa-arvoisuus/tasapuolisuus
- yhteistyökykyisyys

3 PAINOPISTEALUEET

- lasten ja nuorten liikuntaharrastuksen tukeminen
- paikallis- ja seuratason liikuntatoiminnan tukeminen
- aikuisten kunto- ja terveysliikunnan tukeminen

4 LASTEN JA NUORTEN LIIKUNTAHARRASTUKSEN TUKEMINEN

4.1 Leirit

Lasten hiihtolomaviikolla järjestetään päiväliikuntaleirit Kotkassa ja Kouvolassa. Kesälomalla järjestetään sekä yö- että päiväleiri Kouvolassa. Kesäleirillä jatketaan soveltavan liikunnan toimintaa huomioiden erityistä huomiota tarvitsevia lapsia kuten liikunta- ja näkövammaiset lapset.

4.2 Terveen elämäntavan koulutus ylipainoisille lapsille ja perheille

Jatketaan vuonna 2007 aloitettua koulutusta, jossa kohderyhmänä ovat ylipainoiset lapset ja heidän vanhempansa. Koulutuspäivänä opetetaan terveellisiä elämäntapoja, ravintoa ja liikkumista. Yhteistyökumppaneina ovat kouluterveydenhoitajat sekä Sydänpiiri.

4.3 Lasten liikunnan koulutukset

Järjestetään yleisiä I-tason lastenohjaajakoulutuksia sekä Tosi Nuori Suomi –koulutuksia kouluikäisten ohjaajille sekä päivähoidon ammattilaisille. Ala-asteiden opettajille järjestetään teemapäiviä, joissa heitä tutustutetaan eri liikuntalajeihin. Yhteistyössä seurojen kanssa pidetään pelisääntökeskusteluiltoja vanhemmille. Olemme lisäksi toteuttamassa ja tukemassa Nuori Suomi –lähtöisiä malleja kuten liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutuksia, monipuolisia liikuntakerhoja sekä nuorten harrastekerhoja.

4.4 Sporttipäivät kouluissa

Jatketaan sporttipäivien toteuttamista yhteistyössä seurojen kanssa kouluissa. Sporttipäivien ideana on tuoda liikunta koulujen pihoille, jolloin kynnyks osallistua on matala.

5 PAIKALLISTASON LIIKUNTATOIMEN TUKEMINEN

5.1 Seurakehitys

Seurakehittäjän avulla toteutetaan seuratoiminnan kokonaisvaltaista kehittämistä seurojen omien tarpeiden pohjalta. Tavoitteena on käydä vuoden 2008 aikana 25 seurassa ja tavoittaa muutoin seuraväkeä eri tilanteissa 50 kertaa.

5.2 Pohjois-Kymenlaakson Urheiluakatemia

Seurakehittäjä toimii Pohjois-Kymenlaaksoon perustettavan ja syksyllä 2008 aloittavan urheiluakatemian koordinaattorina. Koordinaattorin tehtävänä on vastata toimintaverkoston luomisesta, toimivien käytäntöjen edistämisestä mm. valmennusaikatauluja laatimalla, tiedottamalla ja olemalla yhteyslinkkinä eri toimijatahoihin ja opiskelijoihin.

5.3 Jäsentoiminta

Jäsenseurojen määrää pyritään kasvattamaan niin, että vuoden 2008 aikana saadaan kymmenen uutta jäsentä. Jäsenjärjestöille annetaan 50 euron koulutusseteli, jonka voi käyttää mihin tahansa KymLin koulutukseen. Jäsenistö saa lisäksi edulliseen hintaan postitus, jäsenrekisteri- ja taloushallintoon liittyviä palveluita ja jäsenistön omaa osaamista ylläpidetään järjestämällä koulutuksia hallituksen jäsenten tehtävistä ja vastuista sekä taloushallinnosta. Jäsenistö ja yhteistyökumppanit kutsutaan viettämään lokakuussa järjestön perustamisen 10.vuotisjuhlaa, jonka yhteydessä pidetään myös seminaari.

5.4 Palkitsemiset

Järjestetään maakunnallinen liikunnan ja urheilun palkitsemisjuhla Kouvolassa. Juhlan tarkoitus on palkita vuoden 2007 menestyneitä urheilijoita ja valmentajia, seuratoimihenkilöitä ja liikuttaja- ja työllistäjäseuroja sekä koota maakunnan liikuntaväki yhteen. Juhlan alussa järjestetään kansanterveyteen liittyvä seminaari.

Jaetaan KymLi-tukia, johon avustusta saadaan Kymenlaakson Urheilun Tuki -säätiöltä, entiseen malliin.

Toimitaan myös yhteistyössä Nuori Suomi ry:n kanssa kannusterahan jaossa sekä valtakunnallisen Pohjola-palkinnon jaossa.

6 AIKUISTEN KUNTO- JA TERVEYSLIIKUNTA

6.1 Maratonkoulu

Maratonkoulu toteutetaan tammi-elokuussa. Maratonkoulu tähtää Helsinki City Maratonin "läpijuoksuun" elokuussa 2008.

6.2 Seniorit liikkeelle

Ollaan yhteistyössä eri eläkeläisjärjestöjen ja -kerhojen toimijoiden kanssa ja järjestetään pilottiryhmälle erilaista liikunnallista ja virikkeellistä ohjelmaa sekä lasten liikuntaleirin yhteydessä kesäpäivät, jolloin osa ohjelmasta, ruokailu yms. tapahtuu lasten kanssa yhdessä.

6.3 SuomiMies seikkailee –rekkakiertue ja Tunnin taival

Valtakunnallinen SuomiMies seikkailee –kiertue rantautuu Kouvolaan toukokuussa. Kiertuetapahtuma tarjoaa miehille mahdollisuuden saada tietoa omasta kunnostaan ja opastusta liikunnallisemman elämäntavan alkuun.

Rekan kuntotestiasemalla SuomiMiehet voivat testata ilmaiseksi muun muassa kehonkoostumusta, puristusvoimaa ja aerobista kuntoa. Kiertue toteutetaan yhteistyössä KKI-ohjelman kanssa.

Valtakunnallisessa Tunnin taival –tapahtumassa olemme myös mukana. Tapahtuma on kaikille avoin kaupungin kesksutassa toteutettava massaliikuntatapahtuma, jossa voi juosta, hölkkätä tai vaikka sauvakävellä. Matkat vaihtelevat oman kunnan mukaan, koska kaikilla suoritus aika on tunti.

7 KOULUTUKSET

Keväisin ja syksyisin laadittaviin koulutuskalentereihin tarjotaan monipuolisia koulutuksia niin ohjaajille, päiväkotihenkilöstölle, kunto- ja terveysliikunnan parissa työskenteleville kuin järjestöjen seura-aktiiveillekin kuten rahastonhoitajille, puheenjohtajille ja sihteereille. Tarjottujen koulutusten lisäksi järjestetään toiveiden pohjalta räätälöityjä kursseja.

7.1 I-tason koulutuskokonaisuus

I-tason koulutuksia (Lasten urheilun perusteet, oppiminen ja opettaminen, psyykkisen valmennuksen perusteet ja fyysisen valmennuksen perusteet sekä muu täydentävä koulutus) järjestetään niin, että ne voidaan käydä järjestyksessä vuosittain

palvellen niin kesä- kuin talvilajejakin eli alkaen keväällä ja syksyllä. Koko 50 tunnin kokonaisuus on mahdollista käydä vuosittain. Täydentävinä koulutusaiheina mm. kehohallinta ja tasapaino, koordinaatio, teippaus, venyttely ja lihashuolto, ravinto, ensiapu.

7.2 Päiväkotihenkilöstön ja iltapäiväkerhonohjaajien koulutus

Päiväkotihenkilöstölle järjestetään Tosi Nuori Suomi –kurseja sekä Liikkuva iltapäivä- ohjaajakoulutuksia.

7.3 Järjestökoulutus

Järjestöväen on mahdollista kouluttautua mm. päätä oikein, rahaa seuran kassaan, verotus, taloushallinto, vetäjähankina ja –huolto, tapahtuman järjestäminen ja hygieniapassikursseilla

7.4 Terveysliikuntakoulutus

Terveysliikunnan ohjaajille järjestetään Liikkujan startti –kurseja. Tarkoituksena on saada eri järjestöistä kuten eläkeläisryhmistä aktiivisia ihmisiä, jotka koulutuksen jälkeen voivat omille harrastetovereilleen vetää ohjattua terveystoimintaa.

8 SEMINAARIT

Toteutetaan vuoden 2008 aikana seminaareja kuten vanhusten kaatuminen, urheiluseurojen ja median yhteistyö, urheiluvammat, koululiikunta sekä terveystoimintaseminaari teemalla onko kunnalla varaa olla sijoittamatta liikuntaan.

9 SUUNNITTEILLA OLEVAT HANKKEET

9.1 "Kunnossa kassulle" –hanke

Kunnossa kassulle –hanke (Kuka) on Kymenlaakson maakunnan / aluetoimiston alueella toteutettava terveyden ja hyvinvoinnin edistämishanke. Kuka-hankkeen tavoitteena on parantaa varusmiespalvelukseen tulevien heikkokuntoisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia kutsuntojen ja palvelukseen astumisen välissä ja tätä kautta parantaa varusmiespalveluksesta selviytymistä.

Kohderyhmälle valmistetaan ns. palvelupaketti, jossa heille tarjotaan erilaisten liikuntalajien lajiopetusta, joiden kautta

saadaan säännöllinen liikuntatoiminta itseään kiinnostavassa lajissa tavoitteellisesti käyntiin joko yksin tai ryhmällä (esim. hiihtokoulutusta, juoksukoulua, uimakoulua, tenniskoulua yms. lajitarjottimia). Paketti on jo kutsunnoissa niin valmis, että siellä on ajat ja paikat missä tarjontaa on.
Hankkeen rahoitusta haetaan Puolustusministeriöstä

9.2 "Liikkeellä eläen" -hanke

Liikkellä eläen -hanke (Liike) on Pohjois-Kymenlaakson alueella toteutettava terveyden ja hyvinvoinnin edistämishanke. Liikkeellä eläen -hankkeen tavoitteena on parantaa yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä lisätä asuinympäristön (kylät, kaupunginosat) viihtyvyyttä ja palvelutarjontaa. Välineenä käytetään ensisijaisesti terveyslääkintää.

Hanke synnyttää kyläkohtaisia ja kaikille avoimia toimintamalleja, jotka perustuvat todelliseen, hankkeen aikana selvitettävään tarpeeseen. Hanke tukee ihmisten omaehtoisuutta, omatoimisuutta ja osallisuutta oman kylän toimintaan ja palvelujen kehittämiseen. Hankkeen rahoitusta haetaan aluksi Pohjois-Kymen Kasvu ry:stä ja laajennetaan eteläiseen Kymenlaaksoonkin Sepra ry:n kautta.

10 TIEDOTUSTOIMINTA

Tiedotamme tapahtumistamme säännöllisesti sähköisesti. Kotisivuja päivitetään jatkuvasti, kun uutta tiedotettavaa tulee. Jäsenjärjestöille lähetetään neljästi vuodessa jäsenkirje, helmimaaliskuussa, kesäkuussa, jossa syksyn koulutuskalenteri, syyskuussa sekä joulukuussa, jossa kevään koulutuskalenteri. Lisäksi pyritään mahdollisimman usein saamaan maakunnallinen lehdistö ja radio kiinnostumaan tapahtumistamme tulemalla paikalle.

11 EDUNVALVONTA JA YHTEISTYÖ

Vuoden 2008 syksyllä on kunnallisvaalit. Kymenlaakson Liikunta järjestää ehdokkaille syksyllä tilaisuuksia tulla kuulemaan liikuntapolitiikan ja -olosuhteiden asemasta. Ollaan myös yhteydessä alueen päättäjiin niin eduskunnassa kuin kunnissakin. Yhteistyötä tehdään mm. SLU:n, lajiliittojen, muiden aluejärjestöjen, maakuntaliiton, kuntien, Työhön kutsu -hankkeen, koulujen ja päiväkotien kanssa. Osallistutaan yhdessä muiden SLU-alueiden kanssa yhteisen erityisasiantuntijan palkkaukseen, jonka tehtävänä on mm. valtakunnallisten hankkeiden työsto alueiden näkökulmasta. Helmikuussa Kouvolassa järjestetään SLU:n ja alueiden johdon neuvottelupäivät.

Talous perustuu pääosin opetusministeriön myöntämään valtionapuun sekä koulutus- ja palvelutuottoihin, omaan varainhankintaan ja yhteistyösopimuksiin. Toiminnan suuntaviivoista päättää kahdesti vuodessa pidettävät yleiset kokoukset sekä yhdeksän-kymmenen kertaa vuodessa kokoontuva hallitus. Toimisto sijaitsee Kouvolassa ja siellä seuraväkeä palvelevat Tommi Lehtinen (toiminnanjohtaja, yhteiskuntasuhteet ja edunvalvonta), Sanna Huuhka (toimistos sihteeri, toimisto- ja jäsenpalvelut), Jarno Kiintola (aluekehittäjä, koulutus- ja leiritoiminta) ja Timo Pahkala (seurakehittäjä, seurakehitystyö ja urheiluakatemia).