

Teksti: ANNUKKA ALAPAPPILA

# Mitä meidän liikunnalle kuuluu?

**K**ansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistykset liikuttavat valtavia määriä ihmisiä vuosittain. Ne järjestävät säännöllisesti kokoontuvia liikuntaryhmiä ja vuosittain toistuvia liikuntapahtumia. Yhteistyössä tehtävä paikallinen liikunnan edistämistyö, kuten esimerkiksi Voimaa vanhuuteen -toiminta, on monessa yhdistyksessä tuttua. Osa yhdistyksistä on liikuntataipaleensa alkuvaiheessa ja etsii siihen sisältöä. Liikuntatoiminnan vahvuus riippuu muun muassa yhdistyksen toiminnan painopistealueista ja siitä, onko liikunta valittuna niihin mukaan. Jos mukaan on innostunut liikuntahenkisiä aktiiveja, liikunta saa usein vahvempaa jalansijaa myös toiminnassa. Yhdistyksen resurssit liikuntaan vaihtelevat yhdistyksittäin ja samassakin yhdistyksessä eri aikoina.

Tänä päivänä yhä useammin kuulee puhuttavan liikuntatoiminnan vaikutuksien arvioinnista ja tiedolla johtamisesta, myös yhdistysmaailmassa. Opetus- ja kulttuuriministeriön tukema Liikkuva yhdistys -hanke 2017–2018 on Aivoliiton, Diabetesliiton, Hengityслиiton, Sydänliiton ja Syöpäjärjestöjen yhteinen ponnistus auttaa yhdistyksiä näkemään niiden liikuntatoiminnan nykytilanne. Hankkeessa tuotettu itsearviointityökalu, joka koostuu 32 väittämästä, on rakennettu yhdessä paikallisyhdistyksen aktiivien kanssa. Se on muokattu Soste ry:n työkalusta liikuntatoimintaan sopivaksi. Nyt osa edellä mainittujen liittojen paikallisyhdistyksistä arvioi oman yhdistyksensä liikuntatoiminnan nykytilannetta.

Pelkkä arviointi ei ole itsetarkoitus, vaan sen pohjalta syntyvä kunkin yhdistyksen aktiivien välinen keskustelu on keskiössä. Työkalu tuottaa arviointiin osallistuneiden vastauksista tulokset, joista yhdistys valitsee itse, mitä liikunnan osa-alueita se haluaa kehittää. Toisaalta yhdistys voi olla täysin tyytyväinen liikuntansa nykytilaan ja jatkaa entiseen malliin. Hienointa on, että yhdistys tekee oman ratkaisunsa itse. Kukaan muu ei päättää sen puolesta.

Jos yhdistys päättää kehittää liikuntatoimintaansa, seuraava askel on konkreettisesti kirkastaa, mitä kehitetään, kuka/keitä vastaavat kehittämisestä ja mikä on aikataulu. Kukin toimija päättää, mikä on sellainen määrä toimenpiteitä, jotka yhdistys onnistuu hoitamaan. Liian suurta palaa ei kannata haukata, ettei tehtävä käy liian painavaksi vapaaehtoisille. Suunnitelmat on hyvä viedä mukaan yhdistyksen toimintasuunnitelmaan ja talousarvioon ainakin, jos ne koskevat suurempia kehittämisideoita.

Tämä uusi työkalu liikuntatoiminnan itsearviointiin ja kehittämiseen sopii myös muille kuin kansanterveysjärjestöjen paikallisyhdistyksille. Soveltava Liikunta SoveLi ry:n jäsenjärjestöt pääsevät tutustumaan siihen omilla järjestöpäivillään keväällä 2019. Innostuisikohan jokin urheiluseura tutustumaan tähän työkaluun? Olisipa hienoa kuulla sen sopivuudesta urheiluseuramaailmaan.

Liikkuva yhdistys -hanke on kouluttanut 36 yhdistysaktiivia eri puolella Suomea Liikkuva yhdistys -valmentajaksi. He toimivat muiden yhdistyksen apuna ja auttavat yhdistykset vauhtiin itsearvioinnin tekemisessä ja sen pohjalta mahdollisten kehittämistoimenpiteiden kirkastamisessa. Valmentajat ovat vapaaehtoistoimijoita, toimivat omien resurssiansa puitteissa ja saavat innostuksensa toisten auttamisesta ja rakkaudesta liikuntaan.

Mitä meidän liikunnalle kuuluu? Moni yhdistys tietää jo, mitä sen liikuntatoiminnalle kuuluu. Moni on saanut selkeä kuvan yhdistyksensä liikuntatoiminnan vahvuuksista ja haasteista. Moni vielä pohtii, milloin olisi hyvä ajankohta käynnistää itsearviointi omassa yhdistyksessä. Liikkuva yhdistys -työkaluihin voi tutustua esimerkiksi osoitteessa [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi) → Yhdistysnetti → Sydänterveys → Liikunta → Liikkuva yhdistys. Liikkuva yhdistys – itsearviointityökalut ovat kaikkien kiinnostuneiden käytettävissä. Kannattaa tutustua.

**ANNUKKA ALAPAPPILA, TtM, ft**

**Liikunta-asiantuntija**

**Sydänliitto**

**Sähköposti: [annukka.alapappila@sydanliitto.fi](mailto:annukka.alapappila@sydanliitto.fi)**

**Liikkuva yhdistys -hanke on kouluttanut 36 yhdistysaktiivia eri puolella Suomea Liikkuva yhdistys -valmentajaksi.**