



**KAINUUN  
LIIKUNTA**  
KUNNON TEKIJÄ

KAINUUN LIIKUNTA RY  
**TOIMINTA- JA  
TALOUS-  
SUUNNITELMA  
2026**

#kunnontekemistä

A group of people are tubing down a river. They are wearing life jackets and helmets. The river is surrounded by rocky banks and a waterfall in the background.

# Sisältö

1	1 Toiminnan painopisteet vuonna 2026
2	2 Yleistä
3	3 Toiminta ja tavoitteet
3	3.1 Liikkuva lapsuus ja nuoruus
7	3.2 Liikkuva aikuinen
10	3.3 Elinvoimainen seuratoiminta
12	3.4 Menestyvä urheilu
14	3.5 Liikuntatapahtumat ja luontoliikunta
15	4 Alueellinen vaikuttaminen
17	5 Valtakunnallinen ja kansainvälinen yhteistyö
18	6 Viestintä ja markkinointi
19	7 Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo
21	8 Vastuullisuus
21	9 Resurssit
22	10 Talous
	Liitteet

# 1 Toiminnan painopisteet vuonna 2026

Kainuun Liikunnan toiminnan painopisteet vuonna 2026 ovat:

## 1. Urheiluseuratoiminnan vetovoimaisuuden edistäminen

- Urheiluseurojen hallinnon ja vastuullisuuskoulutusten järjestäminen
- Urheiluseurojen isännöintipalvelun pilotointi seurojen hallinnon tukemiseksi ja kehittämiseksi
- Urheiluseurojen sovittelutoiminnan vakiinnuttaminen

## 2. Liikkumaan innostaminen

- Nuorten hyvinvoinnin ja liikkumisen edistäminen toisen asteen koulutuksessa ja vapaa-ajalla
- Uusien työyhteisöjen liikuntapalveluiden kehittäminen ja pilotointi
- Liikuntarajoitteisten henkilöiden liikunnan harrastusmahdollisuuksien edistäminen
- Matalan kynnyksen liikuntatoiminnan edistäminen erityisesti osana Kajaanin kuntakumppanuutta

## 3. Liikunnan ja urheilun hyödyntäminen maakunnan elinvoimatyössä

- Kainuun liikkumisohjelman jalkauttaminen kuntiin ja kuntakumppanuuksien edistäminen
- Kajaanin Urheilukampuksen toiminnan laajentaminen
- Liikunnan ja urheilun roolin kasvattaminen osana maakunnan ja kuntien matkailua, mukaan lukien tapahtumatoiminta

Toiminnan painopisteiden toteuttamiseksi on haettu ja haetaan erillisiä kehittämishankkeita. Lisäksi järjestön toimintaa ohjaa liikunnan aluejärjestöjen sekä opetus- ja kulttuuriministeriön välinen yhteinen tavoiteasiakirja ja siinä määritellyt tavoitteet.



## 2 Yleistä

Kainuun Liikunta on mukana kehittämässä suomalaista liikuntaa ja urheilua yhdessä valtakunnallisen toimijakentän kanssa. Alueellisesti sen toiminnan päämääränä on edistää kainuulaisten terveyttä ja hyvinvointia liikunnan avulla sekä auttaa kainuulaisia urheiluseuroja niiden toiminnan kehittämisessä. Kainuun Liikunnan toiminta jäsentyy toimintasuunnitelmassa viiteen sisältöalueeseen:

- 1) Liikkuva lapsuus ja nuoruus**
- 2) Liikkuva aikuinen**
- 3) Elinvoimainen seuratoiminta**
- 4) Menestyvä huippu-urheilu**
- 5) Liikuntatapahtumat**

Kainuun Liikunnan toimintaa ohjaa vuosille 2026–2030 laadittu strategia. Strategiakaudella toiminnan painopisteet ovat:

- 1) Seura- ja harrastetoiminnan kehittäminen**
- 2) Liikkumaan innostaminen kainuulaisten arjessa**
- 3) Elinvoimaa ja yhteisöllisyyttä urheilusta**

Vuoden 2025 aikana valmisteltu uusi strategia ajoittuu erinomaisesti samaan sykliin talvella 2025 valmistuneen Kainuun liikkumisohjelman – Kainuun Liikkumislupauksen 2030 kanssa. Vuoden 2026 toiminnassa tulee näkymään edelleen Kainuun liikkumisohjelman jalkauttaminen erityisesti kuntiin, samoin kuin järjestön omaa varainhankinnan kehittäminen erityisesti työikäisille kohdennetussa toiminnassa ja tapahtumissa. Kainuun Liikunnan toimintaa ohjaa liikunnan aluejärjestöjen ja opetus- ja kulttuuriministeriön välinen syksyllä 2025 päivitetty tavoiteasiakirja, jossa painopisteinä vuosina 2026–2027 ovat päivittäisen liikkeen lisääminen, elinvoimaisen seuratoiminnan ja liikunnan harrastamisen tukeminen sekä kuntien liikuntatoiminnan tukeminen.

Koko strategiakauden läpi kulkevia yleisiä toimintaa yhdistäviä teemoja ovat luontoympäristöjen hyödyntäminen liikkeen lisäämisessä, soveltavan liikunnan edistäminen, datan ja digitaalisuuden hyödyntäminen sekä vastuullisuus.

# 3 Toiminnan painopisteet

## 3.1 Liikkuva lapsuus ja nuoruus

*Lasten ja nuorten liikunnassa tavoitteena on edistää niin Suomen hallitusohjelman mukaisia kirjauksia liikunnallisen elämäntavan ja toimintakyvyn edistämiseksi kuin Kainuun oman maakunnallisen liikkumisohjelman, Kainuun Liikkumislupaus 2030 käytäntöön viemistä. Tämä tarkoittaa valtakunnallisten Liikkuvat-ohjelmien toimenpiteiden edistämistä Kainuun kunnissa sekä lasten, lapsiperheiden ja nuorten ja heidän parissaan toimivien tukemista kainuulaisten liikkumaan ja liikuttamaan innostamisessa. Lisäksi tavoitteena on vahvistaa yhdenvertaisuuden nojalla kaikkien lasten ja nuorten fyysistä aktiivisuutta huomioiden erilaiset soveltavan liikunnan tarpeet.*

### Perheliikunta

Kainuun Liikunta järjestää kaksi perheliikuntatapahtumaa vuoden 2026 aikana. Syksyllä Vuokatin Vaelluksen yhteydessä toteutetaan erityisesti pienten lasten perheille suunnattu luontoliikunnan teemoihin pohjautuva Perhevaellus yhteistyössä Kainuun ammattiopiston kanssa. Tavoitteena on 400 osallistujaa. Lost in Kainuu -seikkailutapahtuman yhteydessä järjestetään perheseikkailutapahtuma. Tavoitteena on 400 osallistujaa. Lisäksi toimintavuoden aikana osallistutaan mahdollisuuksien mukaan muiden yhteistyötahojen järjestämiin perheliikuntatapahtumiin. Perheliikunnan edistämässä hyödynnetään Suomen Ladun Metsämörri-toimintaa, joka edistää myös perheiden luontosuhteen vahvistumista.

### Soveltava liikunta

Suomen Paralympiakomitean Valtti-toiminnan tavoitteena on edistää 6–23-vuotiaiden erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten harrastusmahdollisuuksia henkilökohtaisen Valtti-ohjaajan avulla. Kainuun Liikunta koordinoi maakunnallisesti Valtti-toimintaa. Valtti-toiminta toteutetaan yhteistyössä Kainuun ammattiopiston ja Kajaanin ammattikorkeakoulun kanssa. Tavoitteena on saada mukaan 5–10 lasta ja nuorta.



## **Lisää liikettä perusopetukseen, toiselle asteelle, varhaiskasvatukseen sekä harrastamisen edistämiseen perusasteella -kehittämishanke**

Kainuun Liikunta toimii aktiivisesti edistäen Liikkuvat-ohjelmien maakunnallista ja paikallista toteutumista sekä tukien ohjelmien mukaisen liikunnallisen elämäntavan vahvistumista. Toimenpiteitä toteutetaan opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamalla liikunnan aluejärjestöjen yhteisellä kehittämishankkeella, jota hallinnoi Hämeen Liikunta ja Urheilu. Hankkeen rahoituspäätös varmistuu alkuvuodesta 2026.

### **Varhaiskasvatus**

Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan tavoitteena on tukea Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan alueellista ja paikallista kehittämistä sekä edistää vanhemmuuden tukemista vahvistamalla perheiden liikuntatietoisuutta ja arjen aktiivisuutta. Tavoitteiden saavuttamiseksi Kainuun Liikunta järjestää yksikkö- tai kuntakohtaisia sparrauksia, joiden teemana on erityisesti aktiivisen ulkoilun ja ulkoliikunnan edistäminen. Lisäksi sparrauksia järjestetään yksiköiden omien sisältötoiveiden pohjalta. Tavoitteena on saada 1–2 kehittäjäkuntaa, joiden kanssa tehdään tiiviimpää ja systemaattisempaa yhteistyötä. Lisäksi Kainuun Liikunta on aktiivinen verkostokumppani.

Kainuun Liikunta järjestää yhteistyössä MLL:n Kainuun Piirin ja Kainuun HVA:n kanssa kaikissa Kainuun kuntien Perheiden pesäkolo -ryhmissä tai perhekahviloissa toiminnallisia Jekku-jänö-liikuntahetkiä, joissa liikunnallisen toiminnan lisäksi on myös huoltajille suunnattu tieto-osuus tai keskustelua liikunnan merkityksestä osana arkea. Tavoitteena on järjestää vähintään kymmenen tilaisuutta.

### **Perusopetus ja harrastaminen**

Tavoitteena on vahvistaa koulujen ja ammattilaisten liikunnallista toimintakulttuuria alue- ja paikallistasolla huomioiden perusopetuslain uudistus elokuusta 2026 lähtien sekä edistää koulupäivänaikaista harrastamisen tukemista ja monipuolistamista. Lisäksi tavoitteena on edistää vanhempien tietoisuutta ja valmiuksia tukea lasten arjen aktiivisuutta koulu- ja vapaa-ajan toiminnassa.

Kainuun Liikunta tukee aktiivisesti kaikkia Kainuun alueen kuntia ja kouluja uuden säännöksen käytäntöön viemisessä erilaisten kunta- ja koulukohtaisten sparrausten avulla sekä Sumeneeko ajatus? – Liike freesaa -tauottamisen työpajoilla. Huoltajille viestitään aktiivisesti lasten arjen aktiivisuutta koulu- ja vapaa-ajan toiminnassa tukevasta materiaalista. Hankkeen aikana voidaan toteuttaa 1–2 huoltajille suunnattua luentoa tai infoa koulujen tai urheiluseurojen kanssa yhteistyössä. Kainuun Liikunta järjestää esihenkilöille suunnatun maakunnallisen seminaarin yhteistyössä Liikkuvat-ohjelmien ja Lupa- ja valvontaviraston kanssa helmikuussa 2026.

Kainuun Liikunta edistää ja tukee omalta osaltaan perusopetusikäisten liikuntaneuvonnan ja siihen liittyvää kuntien ja HVA:n yhteistyön kehittymistä. Tavoitteena on myös edistää ja lisätä tietoisuutta sovelletuista MOVE!-mittauksista toimintarajoitteisten lasten ja nuorten osalta. Lisäksi Kainuun Liikunta markkinoi aktiivisesti valtakunnallista webinaaria kaikille perusopetusikäisten liikuntaneuvonnan parissa toimiville.

Kainuun Liikunta koordinoi maakunnallista Liikkuva koulu-/koululaisliikuntatapahtumaverkostoa. Lisäksi Kainuun Liikunta on aktiivisesti mukana yliaalueellisessa, aluejärjestöjen koordinoimassa perusopetusikäisten liikuntaneuvontaverkostossa.

## **Toinen ja korkea-aste**

Hankkeen tavoitteena on edistää Liikkuva opiskelu -toiminnan kehittämistä oppilaitoksissa ja vahvistaa aktiivista ja toiminnallista liikuntakulttuuria sekä tukea johdon ja henkilöstön sitoutumista Liikkuva opiskelu -toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen.

Toimintavuoden aikana keskitytään tiivistämään yhteistyötä syyskuussa 2026 päättyvän TUDU-hankkeen kanssa ja suunnittelemaan, mitä rakenteellisia ja toiminnallisia asioita voidaan jatkaa Lisää liikettä -hankkeessa. Tavoitteena on käynnistää yhden lukion kanssa kehittämisprosessi liikkeen lisäämiseksi osana opiskelupäivää. Lisäksi tarjotaan sparrauksia ja oppilaitoskohtaisia tauottamisen toimintapäiviä.

Hankkeen keskeisin toimenpide on perustaa yliaalueellinen esimerkiksi kahden aluejärjestön yhdessä koordinoima verkosto maakunnissa toimivien toisen asteen oppilaitostoimijoiden tueksi. Tämä tavoite tukee opetus- ja kulttuuriministeriön ja liikunnan aluejärjestön yhteisesti laadittuun tavoiteasiakirjaan vuodelle 2026 kirjattuun päivittäisen liikkeen lisäämisen tavoitteeseen.

TUDU, Tuunattuna Duuniin – toisen asteen opiskelijoiden hyvinvoinnin ja osallisuuden kehittämishanke on ollut käynnissä syksystä 2024 alkaen. Kyseessä on Kainuun Liikunnan ja Kajaanin kaupungin koulutusliikelaitoksen ESR+-rahoitteinen ryhmähanke, jossa keskitytään erilaisilla liikunta-aktiivisuutta, kokonaisvaltaista terveydenlukupäivä ja osallisuutta lisäävillä toimenpiteillä kohentamaan nuorten työelämä-, opiskelu- ja varusmiespalvelusvalmiuksia. Hanke pyrkii vastaamaan nuorten liian vähäiseen liikunta-aktiivisuuteen ja sen tuomiin toimintakyvyn haasteisiin.

Erityisenä kohderyhmänä ovat hyvinvointinsa kannalta haasteellisimmassa asemassa ja asuntoloissa asuvat nuoret ja opettajat sekä ohjaajat, mutta toimista hyötyvät kaikki koulutusliikelaitoksen opiskelijat ja henkilökunta. Hankkeen tavoitteena on luoda kampuksille hyvinvointia tukevaa toimintakulttuuria ja pysyviä käytänteitä.

Hankkeen toisen toimintavuoden pääpainoina ovat oppilaitosten toimintakulttuurin muuttaminen liikuntamyönteisemmäksi erilaisin toimenpitein sekä urheiluseurayhteistyön lisääminen paikallisten seurojen ja oppilaitosten välillä. Urheiluseurayhteistyöhön keskitytään muun muassa pilotoimalla toisen asteen opiskelijoiden harrastepassi sekä kehittämällä yhteistyötä oppilaitosten liikuntailtapäivien merkeissä. Oppilaitosten toimintakulttuuria kehitetään liikuntamyönteisemmäksi edistämällä opiskelupäivien aikaista liikkumista moninaisin keinoin. Hankkeessa pilotoidaan liikuntavälinelainaamo, jolla kannustetaan opiskelijoita välitunti- ja vapaa-ajan liikunnan lisäämiseen. Oppilaitosten henkilökunnan ja keskeisten verkostotoimijoiden ja nuorten kanssa työskentelevien tahojen kouluttaminen hyvinvoinnin edistämiseen liittyen sekä opiskelijoiden hyvinvointiosaamisen lisääminen jatkuvat toiminnallisten työpajojen muodossa. Lisäksi Kainuun Liikunta tekee TUDU-hankkeen osalta oppilaitosyhteistyötä Hyvinvointiosaaja-opintojaksoon ja oppilaitosten liikunta- ja kampusiltapäiviin liittyen. TUDU-hankkeessa kehitetyn Hyvinvointiosaaja-opintojakson pilotointi jatkuu vuoden 2026 puolella, ja hanketyöntekijät ovat aktiivisessa roolissa myös pilotin toteutuksessa.



Opiskelijoiden liikunnallisen itsetuntoa pyritään vahvistamaan ja tarjoamaan onnistumiskokemuksia erilaisten lajikokeilujen muodossa. Lisäksi maksuttomien liikuntamahdollisuuksien ja -paikkojen tietoisuutta pyritään lisäämään sosiaalisen median kautta. Isona kokonaisuutena hankkeessa on toisen asteen opiskelijoille suunnattu hyvinvointineuvonta, jonka toteutus jatkuu henkilökohtaisesti tai pienryhmämuotoisena. Nuoria osallistetaan hankkeen toimien suunnitteluun ja toteutukseen, jotta hankkeen toiminta ja toimet ovat nuoria puhuttelevia ja kiinnostavia.

Kainuun Liikunnan toteuttama maksuton hyvinvointineuvonta toisen asteen opiskelijoille jatkuu TUDU-hankkeen kautta syksyyn 2026 asti. Hyvinvointineuvonnassa tarkastellaan hyvinvointia perinteistä liikunta- ja elintapaohjausta laajemmassa mittakaavassa, ja opiskelijan yksilöllinen liikuntasuhde otetaan huomioon toiminnan suunnittelussa. Hyvinvointineuvonnassa opiskelija saa henkilökohtaisia opastusta ja tukea hyvinvointinsa edistämiseen hyvinvointiaktivaattorilta, ja suunnitelma hyvinvointineuvonnan kulusta tehdään yhdessä opiskelijan kanssa tämän toiveet ja tavoitteet huomioiden.

Opiskelijaa avustetaan yhdessä liikkumisen ja lajikokeilujen kautta löytämään oma liikuntasuhteensa sekä tapansa liikkua ja edistää hyvinvointiaan. Näiden kautta edistetään välillisesti opiskelijoiden opintojen edistymistä sekä työelämään vaadittavaa toimintakykyä. Hyvinvointineuvontaa toteutetaan myös ryhmämuotoisena toimintana esimerkiksi kuntosaliryhmien muodossa.

### **Opetus- ja kulttuuriministeriön tavoiteasiakirjasta nousevat päivittäisen liikkeen lisäämisen tavoitteet ja mittarit**

Tavoitteena on, että toimintavuoden aikana Kainuun Liikunta käynnistää ylimaakunnallisen Liikkuva opiskeluverkoston, jossa on mukana vähintään puolet Kainuun alueen 2. asteen oppilaitoksista. Lisäksi tavoitteena on, että liikunnan edistäminen laajenee osaksi kaikkia Kainuun kutsuntatilaisuuksia.

## 3.2 Liikkuva aikuinen

*Kainuun Liikunta tukee kainuulaisia aikuisia ja ikäihmisiä liikunnallisen ja terveellisten elämäntapojen löytämisessä ja ylläpitämisessä. Lisäämme tietoisuutta liikunnan tärkeydestä osana hyvinvointia ja fyysistä terveyttä sekä edistämme liikuntaa tukevia päätöksiä. Kehittämme työikäisille suunnattuja hyvinvointipalveluita yhteistyössä alueen yritysten ja työpaikkojen kanssa. Lisäksi edistämme liikuntaneuvonnan matalan kynnyksen palveluita yhteistyössä Kainuun kuntien kanssa.*

### Liikunnallisen elämäntavan edistäminen aikuisväestössä

Kainuun Liikunta kannustaa aikuisväestöä aktiiviseen elämäntapaan ja sitoutumaan pitkäkestoisiin elintapamuutoksiin liikunnan ja terveellisen ravitsemuksen avulla. Järjestämme yhteistyössä alueellisten toimijoiden kanssa tapahtumia ja kampanjoita, jotka lisäävät tietämystä liikunnan hyödyistä ja kannustavat omatoimiseen liikkumiseen. Tapahtumien tarkoituksena on kasvattaa osallistujien ymmärrystä liikunnan terveysvaikutuksista sekä aktivoida alueen työikäisiä sekä ikäihmisiä.

### Liikuttava Suomi

Liikuttava Suomi -hankkeen tavoitteena on vahvistaa liikkumista ja fyysistä aktiivisuutta eri kohderyhmissä yhdenvertaisesti koko Kainuussa. Liikuntaneuvonnan kehittämisessä keskitytään yhteisten kansallisten ja alueellisten tavoitteiden mukaiseen etenemiseen, monipuolisiin toteuttamistapoihin sekä laadukkaan ja vaikuttavan neuvonnan tarjoamiseen kaikille asiakasryhmille. Työelämätoiminnoissa painopisteenä on kuntien henkilöstön työkyvyn ja työhyvinvoinnin tukeminen liikunnallisilla keinoin sekä konkreettisten työkalujen ja kampanjoiden hyödyntämisen tukeminen osana suunnitelmallista liikkumisen edistämistä. Ikäihmisten toimintakyvyn ja liikunnan edistämisen osalta tavoitteena on lisätä ikäihmisten osallisuutta ja liikunnallisuutta, vahvistaa kohderyhmän näkyvyyttä strategisessa suunnittelussa sekä monipuolistaa paikallisia toiminta- ja yhteistyömuotoja.

Keskeisinä toimenpiteinä ovat strategioiden ja ohjelmien jalkauttaminen alueellisiin verkostoihin, yhteistyön vahvistaminen Liikkuva Aikuinen- ja Ikiliikkuja-ohjelmien kanssa, liikunnan edistämisen työkalujen ja kampanjoiden aktiivinen viestintä sekä kuntien, järjestöjen ja muiden toimijoiden tukeminen suunnitelmallisessa kehittämistyössä. Lisäksi edistetään tiedonvaihtoa, jaetaan hyviä käytäntöjä sekä vahvistetaan eri toimijoiden rooleja ja vastuita liikunnan ja hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuudessa.



## **Korpikansa seikkailee -kuntotestikiertue**

Korpikansa seikkailee -kuntotestikiertue innostaa kainuulaista työikäistä väestöä huolehtimaan omasta terveydestään ja aktiivisuudestaan tarjoamalla monipuolisia, matalan kynnyksen kuntotestauksia. Kiertue järjestetään loppusyksyllä, ja tapahtumia lisätään vastaamaan osallistujien kasvavaa kiinnostusta. Kiertueen aikana järjestetään yhteensä vähintään kymmenen tapahtumaa kaikissa Kainuun kunnissa. Tapahtumissa osallistujilla on mahdollisuus mittauttaa kehonsa kuntoindeksi kevyellä testillä, joka tarjoaa tietoa omasta terveydentilasta. Kiertueen toteutuksessa ovat mukana Kainuun kunnat, kansanterveysjärjestöt ja paikalliset liikuntatoimijat. Tavoitteena on kasvattaa kiertueen osallistujamäärää 10 %:lla yhteensä n. 950 osallistujaan.

## **Ikäihmisten liikunta**

Ikäihmisten liikunnan edistäminen vastaa Kainuun väestön ikärakenteen muutoksiin ja pyrkii lisäämään heidän elämänlaatuaan fyysisen aktiivisuuden kautta. Yhdessä Ikäinstituutin, Kainuun hyvinvointialueen ja kuntien sekä paikallisten järjestöjen ja yhdistysten kanssa tuemme ikäihmisten liikuntamahdollisuuksia ja kehitämme uusia liikuntatoimintoja. Kainuu on mukana Ikäinstituutin Voimaa vanhuuteen -ohjelmassa vuosien 2025–2027 aikana. Tämän kolmivuotiskauden aikana tavoitteena on lisätä yhteistyötä eri toimijoiden välillä, rakentaa ja selkeyttää palvelupolkuja, tavoittaa, innostaa ja kannustaa mukaan +75-vuotiaiden kohderyhmää sekä innostaa eri toimijoita lisäämään liikuntapalveluja tälle kohderyhmälle. Toimintakauden aikana järjestämme yhteistyössä Ikäinstituutin kanssa ikäihmisten liikuntaan liittyviä verkostotapaamisia ja koulutustilaisuuksia alueen eri toimijoille.

Perinteinen Kunnon kevätpäivä -tapahtuma järjestetään 22.5.2026, ja sen osallistujatavoitteena on 200 henkilöä. Tapahtuma kokoaa ikäihmiset yhteen liikunnan merkeissä, ja tapahtuman suunnitteluun osallistuvat myös Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunta-alan opiskelijat. Tämän lisäksi suunnittelemme ja toteutamme yhteistyössä Kainuun kuntien kanssa Kunnon mummola -tapahtumia.

## **LIEKKI - Liikunta elämäntavaksi kaikille -hanke**

ESR+-rahoitteisen hankkeen tavoitteena on edistää toimintarajoitteisten ja maahanmuuttajataustaisten henkilöiden terveellisiä elintapoja ja elämänhallintaa lisäämällä paikallisten julkishallinnon sekä vapaaehtoistoimijoiden osaamista liikkumisen edistämisen keinoista ja vahvistaa paikallista liikuntapalvelutarjontaa hankkeen välillisen kohderyhmän tarpeet ja lähtökohdat huomioiden. Hankkeen tavoitteena on luoda soveltavan liikunnan palvelupolku, jossa kuvataan niin kuntien, hyvinvointialueen kuin kolmannen ja neljännen sektorin toimijoiden rooleja kohderyhmän palveluiden tuottamisessa.

Hanke kohdistuu julkishallinnon kuten kuntien sivistystoimialan, liikuntapalveluiden, teknisen toimialan ja kuntien kansainvälisyystoiminnan henkilöstöön sekä Kainuun hyvinvointialueen ikäihmisten ja järjestämisen tuen sekä kuntoutus- ja vammaispalveluiden henkilöstöön. Kolmannen ja neljännen sektorin osalta kohderyhmän muodostavat eri liikunta- ja urheiluseurat, yhdistykset sekä kansanterveys- ja potilasjärjestöt.

## Koulutustoiminta

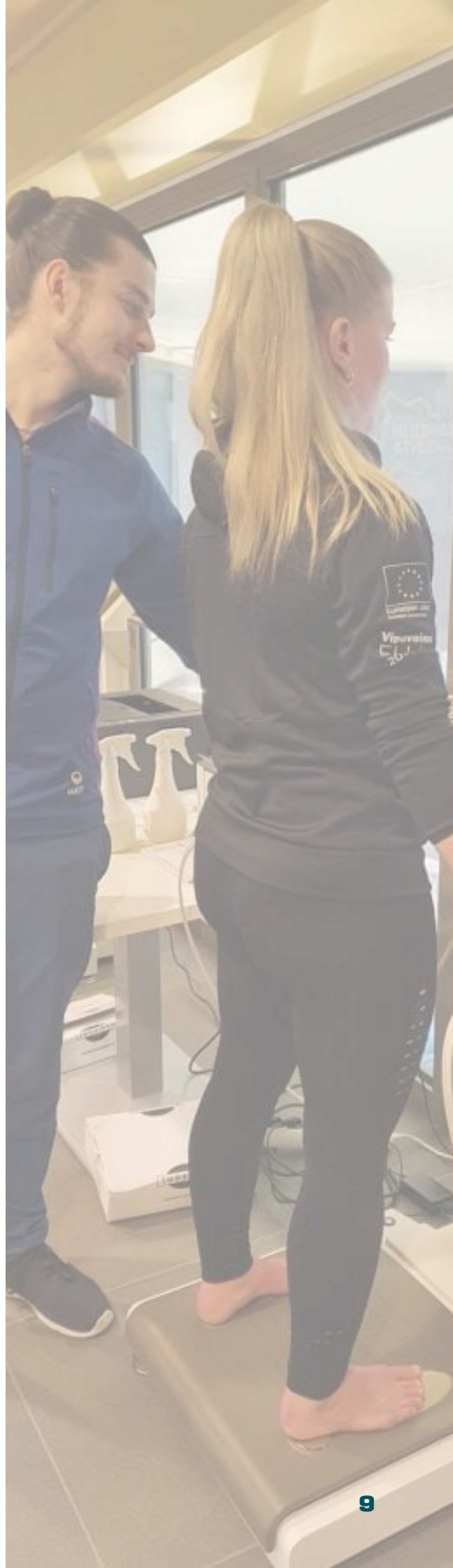
Kainuun Liikunta kouluttaa ja tukee alueen terveysliikuntatoimijoita ja tekee yhteistyötä paikallisten toimijoiden kanssa. Järjestämme terveysliikuntaosaamista tukevia koulutuksia, kuten ikäihmisille suunnattuja vertaisohjaajakoulutuksia ja työyhteisöille suunnattuja "Uusi normityöpäivä" sekä "Varhaiskasvatuksen Uusi normipäivä" -koulutuksia. Tämän lisäksi markkinoimme "Liikkujan apteekki" -verkkokoulutuksia paikallisille apteekkeille. Toimintavuoden aikana järjestämme myös tietoisuuksia ja luentoja liikunnallisiin ja terveellisiin elintapoihin liittyen. Tavoitteena on kasvattaa järjestettyjen koulutusten määrää 10 % edellisestä vuodesta.

## Verkosto- ja kuntayhteistyö

Kainuun Liikunta koordinoi Pohjois-Suomen liikuntaneuvontaverkosta yhdessä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n, Lapin Liikunta ry:n ja Keski-Pohjanmaan Liikunta ry:n kanssa. Verkostotyön tavoitteena on edistää vaikuttamistyötä kunnallisen liikunta- ja elintapaneuvonnan vahvistamiseksi. Tämän lisäksi jatkamme Pohjois-Suomen liikunta-alan oppilaitosten kanssa oppilaitosyhteistyöverkosta, jonka tavoitteena on verkoston valtakunnallisten linjausten mukainen toiminta Pohjois-Suomen alueella, liikuntaneuvonnan alueellinen kehittäminen ja vertaistuki, hyvinvointialueiden ja kuntien yhdyspintatyön turvaaminen ja kehittäminen, oppilaitosyhteistyön lisääminen ja muu sidosryhmäyhteistyö. Tämän lisäksi olemme mukana yhteistyössä kehittämässä alueen liikunta-alan koulutusta tarjoavien organisaatioiden kanssa Suomen monipuolisinta liikunta-alan koulutuskeskittymää.

## Opetus- ja kulttuuriministeriön tavoiteasiakirjasta nousevat kuntien liikuntatoiminnan tukemisen tavoitteet ja mittarit

Toimintavuoden tavoitteena on, että Kainuun Liikunta jatkaa tiivistä yhteistyötä kuntien liikunnan viranhaltijaverkoston kanssa sekä syventää kuntayhteistyötä tekemällä jokaisen Kainuun kunnan kanssa yhteistyön tavoitteet, toimenpiteet ja resurssit määrittelevän kumppanuussopimuksen.



## 3.3 Elinvoimainen seuratoiminta

*Kainuun Liikunta on alueen urheiluseurojen kumppani, kehittäjä ja edunvalvoja. Sen tehtävänä on lisätä urheiluseurojen osaamista koulutusten avulla sekä varmistaa seuratyön arvostuksen ja seurojen toimintaedellytysten säilyminen kunnallisessa ja maakunnallisessa päätöksenteossa. Lisäksi Kainuun Liikunnan tehtävänä on auttaa alueen urheiluseuroja toimintaresurssien hankkimisessa sekä tiedottaa seurakenttää koskevista ajankohtaisista teemoista.*

### Seurojen osaamisen lisääminen

Urheiluseurojen elin- ja vetovoimaisuuden edistäminen on yksi Kainuun Liikunnan uuden strategian painopisteistä. Toimintavuoden 2026 aikana tavoitteena on lisätä seurojen toiminnan kehittämisaktiivisuutta sekä lisätä merkittävästi seuratoiminnan koulutusten määrää etenkin hyvän hallinnon ja vastuullisuuskoulutusten osalta. Kainuun Liikunta etsii aktiivisesti rahoituskanavia, joista seurat voivat hakea resursseja toimintansa kehittämiseen. Vaikutamme aktiivisesti alueellisista kehittämisrahoista vastaaviin toimijoihin urheiluseurojen toimintaympäristöjen kehittämisen huomioimiseksi. Lisäksi olemme aktiivisia toimijoita kuntiin päin, jotta seurojen toiminnan tukeminen huomioidaan kunnallisessa päätöksenteossa.

Aktiivinen tiedottaminen rahoituskanavista sekä rahoitushakemusten laatimisessa auttaminen ovat Kainuun Liikunnan tärkeitä seuratoiminnan peruspalveluita. Kainuun Liikunta tukee alueen seuroja myös järjestämiensä liikunnan massatapahtumien kautta tarjoamalla niissä lukuisan määrän erilaisia järjestelytehtäviä, joista maksetaan järjestelykorvaus.

Kainuun Liikunta koordinoi Kajaanin seurafoorumien toimintaa. Foorumi kokoontuu noin kaksi kertaa vuodessa. Seurafoorumien tavoitteena on lisätä kaupungin ja seurojen välistä yhteistyötä ja vuoropuhelua. Seurafoorumi toimii myös osaltaan seurojen keskinäisen verkostoitumisen kanavana. Myös muita Kainuun kuntia kannustetaan kehittämään ja lisäämään yhteistyötä paikallisten seurojen ja kunnan välillä.

### Seuratoiminnan harrastemessut

Kainuun Liikunta kannustaa kuntia sekä niiden alueella toimivia urheilu-, liikunta- ja harrasteseuroja järjestämään harrastemessuja. Kainuun Liikunta auttaa tarvittaessa tilaisuuksien suunnittelussa ja markkinoinnissa sekä mahdollisuuksien mukaan osallistuu tapahtumiin. Kajaanissa Kainuun Liikunta on kaupungin kumppanuussopimuksen tiimoilta harrastemessujen pääjärjestäjä yhdessä kaupungin kanssa.

### Yleinen seuratoiminnan kehittäminen

Kainuun Liikunta on aktiivisesti mukana Olympiakomitean Tähtiseura-verkostossa. Kainuun Liikunta on mukana kainuulaisia seuroja koskevissa auditoinneissa sekä jo hyväksytyjen että uusien Tähtiseurojen auditoinneissa. Tavoitteena on saada vuoden 2026 aikana jälleen kaksi uutta seuraa Tähtiseura-prosessiin mukaan. Kainuun Liikunta on aktiivinen viestijä seurojen suuntaan tuottaen 3–4 kertaa vuodessa ilmestyvän jäsenkirjeen.

Vuoden 2026 seuratoiminnan kehittämisen tueksi haetaan myös erillistä kehittämishanketta, jossa pilotoidaan seurojen hallinnon tukemista isännöintipalvelu-mallilla. Toiminnan tarkoituksena on lisätä seurojen hallinnon laatua ja kannustaa seuroja tavoitteellisen kehittämistyöhön.

## Opetus- ja kulttuuriministeriön tavoiteasiakirjasta nousevat seuratoiminnan tavoitteet ja mittarit

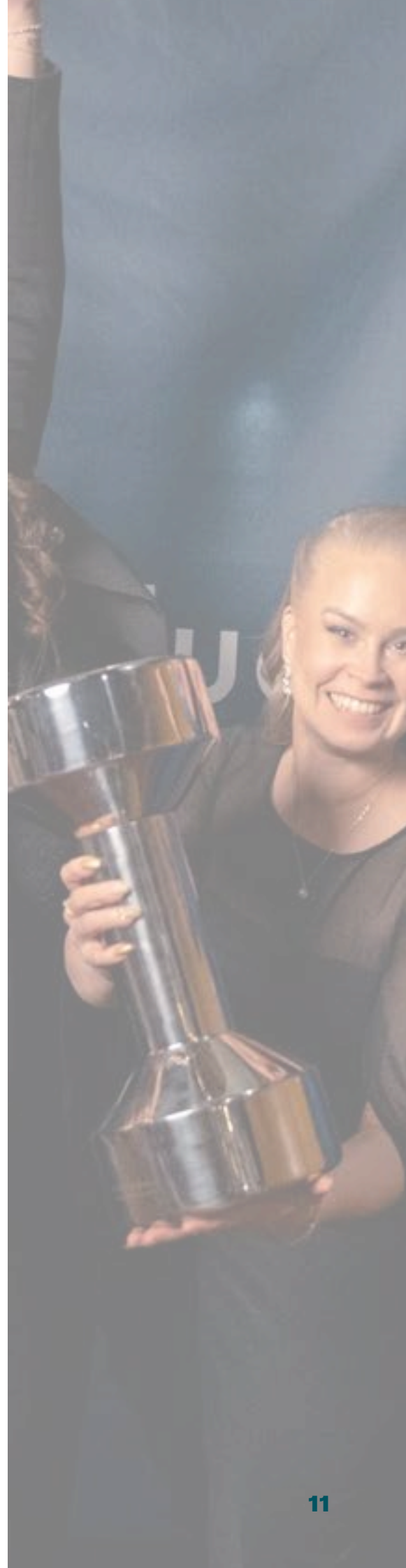
Toimintavuoden aikana laaditaan valtakunnallisen seurojen nykytila-analyysin pohjalta seuratoiminnan kehittämissuunnitelma ja lähdetään toteuttamaan siinä määritellyjä kehittämisen painopisteitä. Seuratoiminnan koulutuksen painopisteinä ovat hallinto ja vastuullisuus sisältäen häirintätilanteita ja häiriökäyttäytymistä ennaltaehkäisevän koulutuksen. Ennaltaehkäisevän koulutuksen osallistujatavoite on yhteensä 500 henkilöä. Lisäksi sovittelutoiminta vakinaistetaan osaksi aleen seuratoiminnan palveluita. Tavoitteena on myös järjestää alueellinen seurojen ja lajiliittojen yhteinen kehittämistilaisuus/-tapahtuma, johon osallistujatavoite on 30 % alueen seuroista.

### Sovittelutoiminta

Vuoden 2025 aikana opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamalla hankkeella tehtyä urheiluseurojen sovittelupalvelua jatketaan, ja palvelu vakinaistetaan pysyväksi seuratoiminnan palveluksi. Sovittelutoiminnassa autetaan urheiluseuroja muun muassa henkilöiden ja organisaatioiden välisten kiistatilanteiden ratkaisemisessa. Merkittävä osa toimintaa on myös ennaltaehkäisevä seurojen kouluttaminen esimerkiksi kiusaamis- ja häirintätilanteiden välttämiseksi sekä varhaiseen puuttumiseen.

### Kainuun Urheilugaala 2026

Kainuun Urheilugaala järjestetään toimintavuonna 16. kerran. Kainuun Urheilugaalassa juhlistetaan vuonna 2025 menestyneitä kainuulaisia urheilijoita, valmentajien panosta ja tukijoukkojen merkitystä sekä muistellaan menneen urheiluvuoden sykehdyttävimpiä hetkiä. Kainuun Urheilugaalassa voidaan myös nimetä Kainuun liikunnan ja urheilun Hall of Fameen henkilöitä, jotka ovat kuuluneet omassa urheilulajissaan maailman eliittiin tai ovat muutoin vaikuttaneet poikkeuksellisella tavalla kainuulaiseen liikuntaan ja urheiluun. Kainuun Urheilugaala järjestetään toimintavuonna perjantaina 23.1.2026 Hotelli Kajanuksessa Kajaanissa. Palkintojenjaon lisäksi ohjelmassa on muun muassa juhlapuheita ja kolmen ruokalajin juhlaillallinen. Kainuun Urheilugaala on avoin kaikille liikunnan ja urheilun ystäville. Gaalaan odotetaan noin 150 vierasta.



## 3.4 Menestyvä urheilu

*Kainuun Liikunta on osaltaan vaikuttamassa siihen, että kainuulaiset sekä Kainuussa asuvat ja harjoittelevat urheilijat menestyvät kansallisilla ja kansainvälisillä kilpакentillä. Kainuun Liikunta keskittyy etenkin nuorten urheilijoiden uran ja urheiluedellytysten tukemiseen ja kehittämiseen.*

### Urheilijanpolun tukeminen

Toimintavuoden aikana järjestetään kolme Kasva urheilijaksi -leiriä. Leirit on tarkoitettu 5.–7.-luokkalaisille aktiivisesti seuratoiminnassa urheileville lapsille ja nuorille. Leirien tarkoitus on tutustuttaa nuoret monipuoliseen kilpaurheilumaiseen harjoitteluun ja leiritykseen sekä synnyttää urheilevien nuorten välille uusia ystävyyssuhteita yli lajirajojen.

Kajaanissa Lehtikankaan koulussa toimii liikuntapainotteiset luokat luokilla 7–9. Luokalle voi hakea urheileva tai aktiivisesti liikuntaa harrastava oppilas. Luokalle valitaan soveltuvuuskokeiden perusteella. Kainuun Liikunnalla työskentelevän alueellisen akatemiatoiminnan koordinaattorin tehtäviin kuuluu olla osana kehittämässä oppilaitoksen ja akatemialajiseurojen välistä yhteistyötä sekä oppilaitosten välistä yhteistyötä. Lisäksi tehtävänä on olla mukana tukemassa ja kehittämässä toimintoja kohti pitkän ajan tähtäimen tavoitetta: saada virallinen liikuntaluokan status.

Vähintään kerran toimintavuoden aikana kaikille Kainuun alueen nuorten urheilijoiden vanhemmille järjestetään tiedollinen tilaisuus siitä, kuinka vanhempi tai huoltaja voi tukea nuorta urheilijaa tavoitteidensa saavuttamisessa.

Tilaisuuden tarkoituksena on lisätä vanhempien tietoisuutta siitä, millaisia erikoispiirteitä urheilu tuo nuoruuteen sen omien ominaisuuksien ja haasteiden lisäksi. Näiden lisäksi järjestetään erilaisia infotilaisuuksia Kajaanin urheilukampuksen toiminnasta ja mahdollisuuksista eri oppilaitosten oppilaiden vanhemmille ja huoltajille.

### Kainuun Talentti

Kainuun Liikunta perusti vuonna 2024 saamansa lahjoituksen turvin Kainuun Talentti -tukirahaston, josta kainuulaiset nuoret lahjakkaat urheilijat voivat hakea tukea esimerkiksi maajoukkueleirien, maajoukkueen karsintaleirien sekä kansainvälisten kisojen kustannuksiin. Kainuun Talentti -rahastolle on rakennettu pysyvää mallia, jossa vuosittain järjestettävän hyväntekeväisyystapahtuman avulla pidetään yllä rahastosta jaettavaa pottia



## Kajaanin urheilukampus

Kajaanin urheilukampus on Vuokatti-Ruka Urheiluakatemian alla tapahtuvaa alueellista akatemiatoimintaa Kajaanissa. Kajaanin urheilukampuksen toimintaa koordinoi Kainuun Liikunta. Kajaanin akatemialajien valmennuksesta vastaa Kajaanissa toimivien kyseessä olevien lajien seuravalmentajat. Kajaanin urheilukampuksen toiminnassa mukana olevat urheilijat opiskelevat Kajaanin lukiossa ja Kainuun ammattiopiston Kajaanin kampuksella. Lisäksi valmennustoiminnan piirissä on Kajaanin ammattikorkeakoulussa opiskelevia urheilijoita ja Kainuun prikaatin urheilevia varusmiehiä.

Kajaanin urheilukampuksen toimintaa tukee myös Kajaanin Lehtikankaan koululla toimiva liikuntaluokka, Kasva urheilijaksi -leirit sekä seurojen itse järjestämät yläkouluakatemiakerhoryhmät. Toiminnan tavoitteena on luoda alusta, jolla urheilijat voivat kehittyä sekä urheilussa että opiskelussa alkaen yläkoulusta ja jatkuen aina korkea-asteelle saakka. Akatemia toimii alueen veto- ja pitovoimatekijänä houkutellessa perheitä muuttamaan alueelle tarjoten mahdollisuuden yhdistää urheilu ja opiskelu.

Kajaanin urheilukampuksen tavoite vuodelle 2026 on luoda toiminnasta Kajaanin elinvoiman kehittämisen kärkihanke, jonka resurssien myötä toiminta kasvaa merkittävästi luoden Kajaaniin:

- 1) Merkittävän Pohjois-suomalaisen urheilijoita ja opiskelijoita houkuttelevan urheiluvalmennuksen kotipesän
- 2) Merkittävän kansallisten ja kansainvälisten urheilutapahtumien keskuksen
- 3) Laadukkaan huippu-urheilijoita ja valmentajia tuottavan urheiluekosysteemin yhdessä Vuokatin toimijakentän kanssa.

## Barents Urheilu

Barents Urheilu on Suomen, Ruotsin ja Norjan yhteinen toimintamalli, joka kohdistuu 15–25-vuotiaisiin nuoriin. Suomen osalta toimintaa koordinoi Lapin Liikunta ry, ja Kainuun Liikunta kuuluu yhdessä Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n kanssa Barents Urheilun toimintaa ohjaavaan jaostoon. Vuoden 2026 Barents Summer Games -tapahtuma järjestetään Oulussa. Tavoitteena on saada tapahtumaan mukaan mahdollisimman paljon kainuulaisia nuoria urheilijoita.

## 3.5 Liikuntatapahtumat ja luontoliikunta

*Kainuun Liikunta kehittää maakunnan liikuntamatkailua etenkin tapahtumien kautta sekä osallistamalla asiantuntijana erilaisiin matkailun ja liikunnan olosuhde- ja strategiatyöryhmiin.*

*Tapahtumien suunnittelussa ja toteutuksessa keskiössä ovat terveys- ja kuntoliikunnan harrastajat. Tapahtumien tavoitteena on paitsi lisätä alueen matkailua niin myös liikuttaa laajasti kainuulaisia sekä muualta tulevia kuntoliikkuja tapahtumien ja niihin liittyvän valmistautumisen kautta.*

### Liikuntatapahtumat

Toimintavuonna keskitytään edelleen olemassa olevien massatapahtumien kehittämiseen ja kasvattamiseen, tavoitteena varmistaa tapahtumien korkea laatu ja osallistujamäärien kasvu. Erityisesti huomiota kiinnitetään tapahtumien tunnettuuden lisäämiseen ja paikallisen yhteistyön vahvistamiseen sekä osallistujakokemuksen parantamiseen. Tapahtumien jatkuvuuden turvaaminen on tärkeää paitsi Kainuun Liikunnan toiminnan, myös kainuulaisten urheiluseurojen toiminnan kannalta, sillä tapahtumat tarjoavat monelle seuralle merkittävän tulonlähteen talkootöiden kautta.

### Kainuun Liikunnan vuonna 2026 järjestämät liikuntamatkailutapahtumat ovat:

- Vuokatti Hiihto 14.3.2026
- Tour de Kainuu -maantiepyöräilytapahtuma 27.6.2026
- Tunnin Taival -kuntoilutapahtuma elokuu 2026
- Lost in Kainuu Adventure Race -seikkailukilpailu 4.–5.9.2026
- Vuokatin Vaellus 12.9.2026

Lisäksi Kainuun Liikunta järjestää pienempiä tapahtumia, jotka liikuttavat paikallisia matalalla kynnyksellä. Omien tapahtumien lisäksi Kainuun Liikunta on mukana sopimuksellisesti Suomussalmella järjestettävien Ruthless Rajan ja Raatteen Maratonin sekä Suomussalmella järjestettävän Kainuun Rastiviikon markkinoinnissa ja järjestelyissä.

### Hyvän sään aikana -hanke

Kainuun Liikunta aloitti marraskuussa 2025 Hyvän sään aikana -hankkeen, jonka tavoitteena on kehittää massatapahtumien varautumis- ja turvallisuussuunnitelmia ilmastonmuutoksen aiheuttamien sään ääri-ilmiöiden varalle sekä tehostaa hätäviestintää ja tapahtumien siirtokäytäntöjä. Hankkeen tavoitteena on luoda käytännön ratkaisuja, joiden avulla tapahtumat voivat jatkua turvallisesti myös muuttuvissa sääolosuhteissa. Hanke kehittää ja testaa uusia toimintamalleja, kouluttaa tapahtumajärjestäjiä sekä kartoittaa teknologisia sovelluksia turvallisuuden parantamiseksi. Lisäksi vahvistetaan yhteistyötä viranomaisten ja tapahtumalan toimijoiden välillä.

Sään ääri-ilmiöt, kuten myrskyt, rankkasateet ja tulvat, raekuurot ja voimakkaat ukkoset, helteet ja lämpöaallot, kuivuus, metsäpalot, kovat pakkaset, lumimyrskyt ja lumen puute aiheuttavat yhä suurempia haasteita tapahtumajärjestäjille, osallistujille ja viranomaisille. Tähän hankkeeseen sisältyy sään ääri-ilmiöihin varautuminen erityisesti ulkotapahtumien ja suurten yleisötapahtumien osalta. Hankkeessa kehitetään toimintamalleja, joilla voidaan varmistaa turvallisuus ja sujuva tapahtumajärjestely myös nopeasti muuttuvissa sääolosuhteissa.

Hankkeen konkreettisina tuloksina syntyy uudet tapahtumien varautumis- ja turvallisuussuunnitelmat, tehokkaampi ja nopeampi hätäviestintämalli, toimivat tapahtumien siirtokäytännöt ja varapaikkasuunnitelmat, koulutetut tapahtumajärjestäjät ja parantunut kriisinhallintaosaaminen, teknologiaratkaisujen käyttöönotto tapahtumaturvallisuudessa sekä tiiviimpi yhteistyö tapahtumajärjestäjien ja viranomaisten välillä. EAKR-rahoitteen hankkeen toteutusaika on 1.11.2025–31.12.2026.

# 4 Alueellinen vaikuttaminen

## Maakunnallinen yhteistyö

Kainuun Liikunta osallistuu aktiivisesti ja aloitteellisesti maakuntaohjelman sekä Kainuun liikkumisohjelman toteuttamiseen. Tavoitteena on saada liikunta ja urheilu näkyviin maakunnallisissa ohjelmissa sekä strategioissa konkreettisina toimenpiteinä niin hyvinvoinnin edistäjänä, positiivisen Kainuu-kuvan luojana kuin elinvoimatekijänäkin. Kainuun Liikunta on aktiivinen toimija terveyteen ja hyvinvointiin sekä aluekehitykseen liittyvissä työryhmissä. Lisäksi Kainuun Liikunta toimii aktiivisesti eri verkostoissa Kainuuseen suuntautuvan liikuntamatkailun edistämiseksi sekä liikunnan ja liikuntamatkailun näkymiseksi maakunnan matkailu- ja elinkeinostrategioissa. Kainuun Liikunta on jäsenenä Kainuun Järjestöasiain neuvottelukunnassa.

Kainuun Liikunta on aktiivinen vaikuttaja sekä urheiluseurojen ja muiden vapaa-ajan käyttäjäryhmien viestinviejä liikuntapaikkarakentamiseen ja liikuntapaikkojen käyttöön liittyvissä asioissa. Kainuun Liikunnan toiminnanjohtaja on varajäsenenä Kainuun maakunnan yhteistyöryhmässä (MYR), jonka tehtävänä on EU:n rakennerahastopolitiikan ja kansallisten aluekehitysvarojen yhteensovitus. Lisäksi toiminnanjohtaja on jäsenenä Kainuun sosiaali- ja terveysalan kehittämisen maakunnallisessa yhteistyöryhmässä.

## Kainuun liikkumisohjelma – Kainuun Liikkumislupaus 2030

Kainuun Liikunta oli vetovastuussa talvella 2025 valmistuneessa Kainuun Liikkumisohjelma -työssä. Kainuun liikkumisohjelma on maakunnallinen liikkumisen edistämisen strategia, jonka tekemiseen osallistettiin laajasti eri tahoja, jotka voivat toimillaan olla edistämässä kainuulaisten liikunta-aktiivisuuden lisäämistä. Vuoden 2026 teemana on liikkumisohjelman jalkauttaminen ja toimijoiden sitouttaminen yhteistyön kautta suunnitelman toteuttamiseen.



## Kuntayhteistyö

Kainuun Liikunnan tehtävänä on vaikuttaa siihen, että liikuntalain säädökset tulevat huomioiduksi kuntien toiminnassa, ja kunnat huomioivat päätöksenteossaan urheiluseurojen toiminnan sekä liikuntamahdollisuuksien tärkeyden terveyden edistämässä. Toimintavuoden aikana jatketaan Kainuun Liikunnan ja kuntien liikunnan viranhaltijoiden tiivistä yhteistyötä ja kuukausittaisia etäaamukahveja sekä kokoonnutaan kerran vuodessa yhteiseen suunnittelupäivään. Lisäksi vierailaan Kainuun kunnissa tapaamassa kuntapäätäjiä. Aktiivisen yhteydenpidon ja vaikuttamisen kautta pyritään samaan liikunta näkyväksi osaksi kuntien strategioita sekä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen ohjelmia. Kuntakumppanuus ja kuntien liikuntatoiminnan tukeminen on yksi liikunnan aluejärjestöjen sekä opetus- ja kulttuuriministeriön yhteisistä toiminnan pääpainopisteistä seuraaville kolmelle vuodelle. Tavoitteena on, että vuoden 2026 aikana Kainuun Liikunnan ja Kainuun kuntien välillä solmitaan pidempiaikaiset kuntakumppanuussopimukset, joissa yhteistyö määritellään aikaisempaa tarkemmin ja virallisemmin kuntakohtaisesti.

## Muu alueellinen yhteistyö

Kainuun Liikunta on asiantuntijajäsenenä mukana yhden Kainuun kunnan hyteturyhmässä sekä kahden kunnan lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseen keskittyvässä työryhmässä. Kainuun Liikunta jatkaa maakunnallisen Liikkuva koulu -verkoston koordinoitua. Verkosto kokoontuu lähitapaamisissa kaksi kertaa vuoden aikana. Lisäksi Kainuun Liikunta on mukana yhden kunnan kuntakohtaisissa varhaiskasvatuksen ja yhden kunnan perusopetuksen verkostoissa.

Kainuun Liikunta on asiantuntijajäsen vuoden 2026 Kuhmon kaupungin koordinoimassa Liikkuva Kuhmo -työryhmässä. Kainuun Liikunta tekee tiivistä yhteistyötä Kainuun kuntien liikunnan viranhaltijoiden kanssa. Vuoden 2026 aikana jatketaan kuukausittaisia etäaamukahveja, jotka järjestetään kymmenen kertaa toimintavuoden aikana.

Kainuun Liikunta on Vuokatin urheiluopiston taustalla toimivan Vuokatin säätiön taustayhteisössä kahdella hallituspaikalla ja vaikuttaa säätiön hallituksessa urheiluopiston toiminnan linjauksiin maakunnan liikuntaväen tarpeet huomioiden. Kainuun Liikunta tekee aktiivista yhteistyötä Kajaanin ammattikorkeakoulun sekä Kainuun ammattiopiston kanssa.

# 5 Valtakunnallinen ja kansainvälinen yhteistyö

## Opetus- ja kulttuuriministeriö

Opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa tehdään yhteistyötä liikunnan aluejärjestöjen ja ministeriön yhteisen tavoiteasiakirjan pohjalta. Asiakirjassa määritellyt kolme kehittämistoiminnan painopistettä ovat yleinen päivittäisen liikkeen lisääminen, elinvoimaisen seuratoiminnan ja liikunnan harrastamisen tukeminen sekä kuntien liikuntatoiminnan tukeminen.

## Suomen Olympiakomitea

Kainuun Liikunta tekee Suomen Olympiakomitean kanssa yhteistyötä erityisesti yhdessä muiden liikunnan aluejärjestöjen kanssa tapauskohtaisesti esiin nousevien tarpeiden pohjalta. Yhteinen tekeminen liittyy etenkin yleiseen yhteiskunnalliseen liikunnan ja urheilun vaikuttamistyöhön sekä seuratoiminnan ja urheilijan polun kehittämiseen.

## Aluejärjestöyhteistyö

Liikunnan aluejärjestöjen kanssa tehdään tiivistä yhteistyötä etenkin liikunnan valtakunnallisessa ja alueellisessa vaikuttamistyössä sekä aluejärjestöjen yhteisissä hankkeissa. Kainuun Liikunta on jäsenenä Suomen Liikunnan alueet ry:ssä, jonka toiminnan tarkoituksen on tehdä valtakunnallista vaikuttamistyötä liikunnan edistämiseksi sekä tuoda resursseja ja työkaluja kaikille liikunnan aluejärjestöille.

## Liikkuvat-ohjelmat

Liikkuvat-ohjelmat ovat valtakunnallisten liikunnan edistämishankkeiden kokonaisuus, joiden avulla edistetään liikunnallista elämäntapaa eri ikä- ja väestöryhmissä. Kokonaisuuteen kuuluvat Liikkuva perhe-, Liikkuva varhaiskasvatus-, Liikkuva koulu-, Liikkuva opiskelu-, Liikkuva aikuinen- ja Ikiliikkuja-ohjelmat. Ohjelmia rahoittaa opetus- ja kulttuuriministeriö. Kainuun Liikunta on edistämässä ohjelmien maakunnallista ja paikallista toteutumista.

Lasten ja nuorten liikuntaan keskittyvässä Lisää liikettä -hankkeessa toimitaan tiiviissä valtakunnallisessa verkostoyhteistyössä muiden aluejärjestöjen lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijoiden kanssa. Lisäksi toimitaan verkostoyhteistyössä opetus- ja kulttuuriministeriön, aluehallintovirastojen ja ohjelmien kanssa.

Kainuun Liikunta on mukana koordinoimassa valtakunnallista ylläalueellista perusopetusikäisten liikuntaneuvonnan verkostoa sekä käynnistää toimintavuoden aikana toisen asteen oppilaitostojen ylläalueellisen verkoston.

## Soveltavan liikunnan verkostoyhteistyö

Kainuun Liikunta on mukana Suomen Paralympiakomitean hallinnoiman Avoimet ovet -hankkeen ja Liikkeellä kuntoon -hankkeen ja näiden hankkeiden hanketoimijoiden verkostossa sekä tekee yhteistyötä Liikuntatieteellisen seuran hallinnoiman SOPIVA-hankkeen kanssa. Lisäksi alueellisen toiminnan tueksi Kainuun Liikunta koordinoi edellä mainittujen valtakunnallisten toimijoiden Kainuun alueen toimintaa.

## Kansainvälinen yhteistyö

Kainuun Liikunta on aktiivinen toimija ja kehittäjä kansainvälisessä massahiihtojen Euroloppet-sarjassa, johon Vuokatti Hiihto kuuluu. Lisäksi Kainuun Liikunta toimii Lapin Liikunnan hallinnoiman Suomen Barents Urheilun johtokunnassa. Kainuun Liikunta on myös EPSI (The European Platform for Sport Innovation) -verkoston jäsen. EPSI-verkostossa on mukana eurooppalaisia liikunta-alan toimijoita, ja verkoston yksi tavoitteista on löytää kansainvälisiä kumppanuuksia liikunnan kehittämishankkeisiin.

# 6 Viestintä ja markkinointi

Toimintavuoden aikana jatketaan aktiivista, innostavaa ja monikanavaista viestintää. Viestinnän tavoitteena on Kainuun Liikunnan tunnettuuden lisääminen ja liikunnallisen elämäntavan edistäminen. Lisäksi viestinnällä halutaan tuoda esiin osaamista, kumppanuutta, maakunnallisuutta, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta sekä liikunnan asiantuntijuutta.

Kainuun Liikunnan viestintäkanavia ovat viime vuosina olleet Kainuun Liikunnan nettisivut, Facebook, Instagram, viestipalvelu X, LinkedIn, vuonna 2024 käyttöön otettu TikTok sekä 11 kertaa vuodessa ilmestyvä uutiskirje. Lisäksi Kainuun Liikunnan massatapahtumilla: Vuokatti Hiihto, Tour de Kainuu, Lost in Kainuu ja Vuokatin Vaellus, on kaikilla omat Facebook- ja Instagram-tilinsä. Kaikissa kanavissa tuotetaan laadukasta ja vaikuttavaa sisältöä suunnitelmallisesti ja säännöllisesti. Toimintavuoden tavoitteena on keskimäärin 10 %:n kasvu sosiaalisen median kanavien seuraajamäärissä.

Mediatiedotteita laaditaan tulevista ja menneistä tapahtumista sekä merkittävistä Kainuun Liikunnan muuta toimintaa koskevista muutoksista, uutuuksista ja uutisista. Kainuun Sanomien kanssa jatketaan yhteistyötä, jossa alueen järjestötoimijat: Kainuun Liikunta, MLL ja 4H saavat kukin kolmen viikon välein sunnuntaina Kainuun Sanomien verkkosivuille artikkelitilan järjestötyöstä ja sen yhteiskunnallisesta merkityksestä kertomiseen.

Liikunnan massatapahtumien viestintää ja markkinointia tehdään Kainuun Liikunnan kanavien lisäksi Endurance Kainuun nettisivuilla ja somekanavissa. Kainuun Liikunta ylläpitää myös Vuokatti-Ruka Urheiluakatemia/Kajaanin urheilukampuksen ja Raatteen Maratonin sekä The Ruthelss Rajan somekanavia ja nettisivuja. Massatapahtumien viestinnän ja markkinoinnin tavoitteena on osallistujien saaminen, eteenpäin pyrkivän tapahtumajärjestäjän imagon luominen, Kainuun luonnon ja luontomatkojen esille tuominen sekä Kainuuseen kohdistuvan liikuntamatkailun ja urheilun edistäminen. Kainuun Liikunnan omistamien ja hallinnoimien some-kanavien seuraajamäärä on tällä hetkellä yhteensä 40.989 henkilöä.

# 7 Yhdenvertaisuus ja tasa-arvo

Kainuun Liikunnan yhdenvertaisuus- ja tasa-arvotyötä ohjaa vuonna 2023 päivitetty yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelma. Päivitetyssä suunnitelmassa kehittämisen painopisteiksi on nostettu:

- 1) Yhdenvertaisuuden edistäminen kainuulaisessa seuratoiminnassa
- 2) Taloudellisen yhdenvertaisuuden edistäminen kainuulaisessa liikunnassa ja urheilussa
- 3) Kiusaamiseen, syrjintään ja häiriökäyttäytymiseen puuttuminen kainuulaisessa liikunnassa ja urheilussa

Valittujen painopisteiden kehittämiseksi tehtävät toimenpiteet on kirjattu tarkemmin järjestön yhdenvertaisuus- ja tasa-arvosuunnitelmaan. Toimintavuoden painopisteinä ovat edelleen seuratoiminnan yhdenvertaisuuden edistäminen ja seuroissa tapahtuvan kiusaamisen ja häiriökäyttäytymisen ehkäiseminen sekä sovittelutoiminta.

Kainuun Liikunta on antanut lupauksen toimia perhemyönteisenä työpaikkana. Perhemyönteiset työpaikat näkyvät Kainuun viestinnässä luoden positiivista imagoa niin Kainuun Liikunnalle kuin koko liikunnan toimijakentälle.

## LIEKKI - Liikunta elämäntavaksi kaikille -hanke

LIEKKI-hankkeen tavoitteena on edistää toimintarajoitteisten ja maahanmuuttajataustaisten henkilöiden terveellisiä elintapoja ja elämänhallintaa. Hankkeessa lisätään paikallisten julkishallinnon sekä vapaaehtoistoimijoiden osaamista liikkumisen edistämisen keinoista ja vahvistetaan paikallista liikuntapalvelutarjontaa hankkeen välillisen kohderyhmän tarpeet ja lähtökohdat huomioiden. Lisäksi hankkeen tavoitteena on luoda soveltavan liikunnan palvelupolku, jossa kuvataan niin kuntien, hyvinvointialueen kuin kolmannen ja neljännen sektorin toimijoiden rooleja kohderyhmän palveluiden tuottamisessa. Hankkeen toteutusaika on 1.3.2025–28.2.2027. Hankkeeseen ovat antaneet omarahoitusta Kainuun Liikunnan lisäksi kaikki Kainuun kunnat sekä Kainuun Osuuspankki.

Hanke kohdistuu julkishallinnon kuten kuntien sivistystoimialan, liikuntapalveluiden, teknisen toimialan ja kuntien kansainvälisyystoiminnan henkilöstöön sekä Kainuun hyvinvointialueen ikäihmisten ja järjestämisen tuen sekä kuntoutus- ja vammaispalveluiden henkilöstöön. Kolmannen ja neljännen sektorin osalta kohderyhmän muodostavat eri liikunta- ja urheiluseurat, yhdistykset, kansanterveys- ja potilasjärjestöt.



Hankkeen toimenpiteitä ovat:

1. Paikkakuntakohtaisten toimijaverkostojen rakentaminen ja verkostotyön edistäminen, minkä avulla rakennetaan paikallisia palvelupolkuja sekä kehitetään soveltavan liikunnan palveluita.
2. Toimijaverkoston osaamisen lisäämiseksi järjestetään erilaisia paikkakuntakohtaisia tai alueellisia työpajoja tai koulutuksia.
3. Sovelletun liikuntatoiminnan edistämiseksi urheiluseuroissa ja yhdistyksissä järjestetään erilaisten liikkujien kohtaamiseen liittyviä koulutuksia seura- ja yhdistystoiminnassa mukana oleville.
4. Toteutetaan erilaisia soveltavan liikunnan tarpeet huomioivia paikallisia, kaikille avoimia liikuntatapahtumia.

5. Maakunnallisen soveltavan liikunnan apuvälinekokonaisuuden hankkiminen, mikä sisältää keskeisiä luonto- ja ulkoliikkumiseen soveltuvia liikkumisen apuvälineitä, jotka edistävät lasten ja nuorten osallisuutta liikuntatoimintaan sekä sitä kautta perheiden yhteistä liikkumista.
6. Luodaan mallia soveltavan liikunnan palvelupolusta, jossa kuvataan niin kuntien kuin Kainuun hyvinvointialueen roolia soveltavan liikunnan palveluiden toteuttamisessa.
7. Tuotetaan tarvittaessa esteettömyyskartoituksia tai -kuvailuja soveltavaan liikuntaan osallistuvien osallistumismahdollisuuksien edistämiseksi paikallistasolla.
8. Viestintä hankkeen toimenpiteistä.



# 8 Vastuullisuus

Kainuun Liikunnan vastuullisuusohjelman päivitys on käynnistetty syksyllä 2025, ja päivitetty ohjelma julkaistaan keväällä 2026. Kainuun Liikunnan vastuullisuusohjelman tavoitteet rakentuvat YK:n kestävä kehityksen tavoitteisiin. Tämän lisäksi vastuullisuusohjelmassa on huomioitu Suomen Olympiakomitean koko urheiluyhteisöä koskevan vastuullisuusohjelman painopisteet.

Näistä lähtökohdista Kainuun Liikunnan vastuullisuusohjelmassa korostuvat teot sosiaalisen hyvinvoinnin, taloudellisen elinvoimaisuuden sekä ympäristön- ja ilmastonsuojelun kannalta. Ohjelman tarkoitus on ohjata koko organisaation toimintaa. Vastuullisuusohjelman myötä pyrimme varmistamamaan toiminnan laadun.

Lisäksi haluamme kertoa läpinäkyvästi toimintamme kehittymisestä ja pyrkimyksestämme rakentaa vastuullisempaa yhteiskuntaa.

Vastuullisuusohjelman myötä haluamme innostaa myös muita Kainuun alueen ja kansallisen urheilukentän toimijoita kiinnittämään huomiota sosiaaliseen, taloudelliseen ja ekologiseen vastuullisuuteen.

Vastuullisuusohjelmassa asetamme lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet seuraaville osa-alueille:

- 1) Kainuulaisten hyvinvointi ja terveys
- 2) Elinvoimainen Kainuu
- 3) Ympäristön ja ilmaston kunnioittaminen

# 9 Resurssit

Kainuun Liikunnan henkilöstö osallistuu yhteisten tavoitteiden asettamiseen ja edistää aktiivisella ja osaavalla panoksellaan toiminnan tavoitteiden saavuttamista. Toiminnassa keskeisessä roolissa on työntekijöiden välinen yhteistyö. Yhteisellä suunnittelulla ja yhteisillä koko taloa koskevilla tavoitteilla luodaan vahvaa yhdessä tekemisen henkeä ja kulttuuria. Positiivinen tekemisen meininki taataan panostamalla henkilöstön työhyvinvointiin, koulutukseen ja työssä viihtymiseen.

Kainuun Liikunnalla on vakinaisessa työsuhteessa kuusi henkilöä, ja määräaikaisessa työsuhteessa kolme henkilöä. Toimintavuoden aikana tullaan lisäksi palkkaamaan tarvittava määrä hanketyöntekijöitä. Harjoittelupaikkoja tarjotaan noin 6–8 opiskelijalle, joista valtaosa on Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Henkilöstön työterveyshuollosta vastaa Mehiläinen.

Henkilöstöllä on käytössään liikunta- ja kulttuurietu vapaa-ajalla tapahtuvaan hyvinvoinnin edistämiseen, ja noin kahden viikon välein pidetään työajalla yhteinen tunnin mittainen liikuntatuokio. Lisäksi järjestetään vuosittain kaksi henkilöstön liikunta- ja kehittämispäivää. Henkilöstön täydennyskoulutuksesta sovitaan tapauskohtaisesti, ja siihen suhtaudutaan kannustavasti.

Toiminnassa suurimman haasteen aiheuttaa Kainuun talousalueen pienuus sekä taloudellisissa resursseissa että asukasmäärissä. Tämä tarkoittaa käytännön työssä sitä, että valtionavustuksilla tehtävän perustoiminnan lisäksi järjestön on oltava äärimmäisen aktiivinen hanketoimija vaikuttavuuden saavuttamiseksi. Tämä puolestaan aiheuttaa kokopäiväisesti toimiville työntekijöille työnkuvan pirstaloitumista ja välissä erittäin suurta hallinnollisen työn määrää. Toisaalta esimerkiksi Kainuun koulujen tai urheiluseurojen suhteellisen pieni määrä mahdollistaa sen, että koulujen ja seurojen kanssa tehtävät prosessit ovat pelkkiä mentorointeja pidempiä ja syvällisempiä. Näin ollen työssä korostuvat määrrien sijaan laatutekijät.

# 10 Talous

Talousarviossa on huomioitu kaikki laatimishetkellä haetut kehittämishankkeet.

<b>Varsinainen toiminta</b>	<b>Budj.2026</b>	<b>Budj.2025</b>	<b>Tot. 2024</b>
Luvut euroina			
<b>TUOTOT</b>			
Osanottomaksut	217 796	227 500	210 717
Muut tuotot	61 193	53 000	44 939
<b>Tuotot yhteensä</b>	<b>278 989</b>	<b>280 500</b>	<b>255 656</b>
<b>KULUT</b>			
Henkilöstökulut	-498 361	-461 806	-405 306
Poistot	-13 000	-13 000	-12 281
Vuokra- (ja vastike) kulut	-50 060	-47 230	-52 423
Ulkopuoliset palvelut	-115 862	-116 487	-108 033
Matka- ja majoituskulut	-56 7330	-56 770	-57 081
Materiaalikulut	-33 330	-32 364	-15 485
Urheilija- ja valmentajatuet	0	0	-900
Muut toimintakulut	-64 218	-57 708	-59 112
<b>Kulut yhteensä</b>	<b>-831 564</b>	<b>-785 365</b>	<b>-710 622</b>
<b>Tuotto-/kulujäämä</b>	<b>-552 575</b>	<b>-504 865</b>	<b>-454 966</b>
<b>Vars. toiminnan tuotto-/kulujäämä</b>	<b>-552 575</b>	<b>-504 865</b>	<b>-454 966</b>
<b>VARAINHANKINTA</b>			
Tuotot	64 500	62 100	77 587
Kulut	0	0	-803
<b>Varainhankinta yhteensä</b>	<b>64 500</b>	<b>62 100</b>	<b>76 784</b>
<b>Tuotto-/kulujäämä</b>	<b>-488 075</b>	<b>-442 765</b>	<b>-378 182</b>
<b>SIJOITUS- JA RAHOITUSTOIMINTA</b>			
Tuotot	1 450	1 200	1 144
Kulut	-1 120	-1 150	-1 112
<b>Sijoitus- ja rah.toiminta yhteensä</b>	<b>330</b>	<b>50</b>	<b>32</b>
<b>Tuotto-/kulujäämä</b>	<b>-487 745</b>	<b>-442 715</b>	<b>-378 151</b>
<b>YLEISAVUSTUKSET</b>			
OKM toiminta-avustus	220 000	209 000	209 000
OKM erityisavustukset	33 740	35 860	32 990
Muut avustukset	38 000	0	4 124
EU-hankeavustukset	196 005	198 306	104 361
<b>Yleisavustukset yhteensä</b>	<b>487 745</b>	<b>443 166</b>	<b>350 475</b>
<b>Varasusten lisäys tai vähennys</b>			
<b>TILIKAUDEN TULOS</b>	<b>0</b>	<b>451</b>	<b>-27 676</b>
<b>TUOTOT</b>	<b>832 684</b>	<b>786 966</b>	<b>684 059</b>
<b>KULUT</b>	<b>-832 684</b>	<b>-786 515</b>	<b>-711 734</b>
<b>YHTEENSÄ</b>	<b>0</b>	<b>451</b>	<b>-27 676</b>

# Liitteet

## Kainuun Liikunnan kumppanuusverkostot

### Kansainväliset verkostot:

Euroloppet-maratonhiihtöjärjestäjien verkosto  
Barents Urheilu  
EPSI-verkosto (The European Platform for Sport Innovation)

### Valtakunnalliset verkostot:

Liikuttava Suomi -ohjausryhmä  
Bikeland Round Table  
Opiskelijoiden liikuntaneuvonnan verkosto  
Liikunnan aluejärjestöjen lasten liikunnan asiantuntijaverkosto  
Liikunnan aluejärjestöjen viestijöiden verkosto  
Liikkeellä kuntoon -verkosto  
Valtakunnallisten soveltavan liikunnan toimijoiden yhteistyöverkosto Kainuussa  
Soveltavan liikunnan Valtti-toiminnan koordinaattoriverkosto  
Seurakehittäjien verkosto  
Liikkuva opiskelu -asiantuntijaverkosto  
Liikkuva opiskelu -toimijaverkosto  
Suomen Euroloppet-maratonhiihtöjärjestäjien verkosto  
Suomen Seikkailu-urheiluliitto

### Yli maakunnalliset verkostot:

Pohjois-Suomen liikuntaneuvontaverkosto  
Pohjois-Suomen liikuntaneuvontaverkosto, oppilaitosyhteistyö  
Perusopetusikäisten liikuntaneuvontaverkosto

### Maakunnalliset verkostot:

Voimaa vanhuuteen Kainuussa  
Liikunnan viranhaltijat, Kainuu  
Ravitsemusterveyden edistämisen työryhmä  
Liikuntaneuvonta, Kainuu  
Liikkujan apteekki, Kainuu  
Kainuun järjestöasiainneuvottelukunta  
Kainuun MYR (varajäsenyys)  
Vuokatin urheiluopiston hallitus (2 jäsentä)  
LUKKI luonto- ja ympäristökasvatus Kainuu -verkosto  
Lasten ja nuorten ravitsemustyöryhmä (hyvinvointialue)  
Kainuun Liikkuva koulu/koululaisliikuntatapahtumaverkosto

### Paikalliset verkostot:

Elinvoimaa elintavoilla -hankkeen ohjausryhmä  
Liikuntaneuvonta haltuun Sotkamossa -hankkeen ohjausryhmä  
Voimaa vanhuuteen, Paltamon kunnan mentorointiohjelma  
Hiki ja hupi -hankkeen ohjausryhmä  
Sotkamon kunnan varhaiskasvatuksen LIVAKKA-verkosto  
Hyrynsalmen kunnan hyte-johtoryhmä  
Suomussalmen kunnan lasten ja nuorten hyte-ryhmä  
Paltamon kunnan lasten ja nuorten hyte-ryhmä  
Kajaanin Liikkuva koulu -verkosto  
Vuokatti Kampus -toimijoiden verkosto  
Yhdenvertaisesti liikkeelle -hankkeen ohjausryhmä  
Kotona Kajaanissa -hankkeen ohjausryhmä  
Kajaanin urheilukampus -urheiluakatemiaverkosto  
Ehkäisevän päihdetyön ryhmä, Kajaani  
KAO Seppälän kampuksen hyvinvointityöryhmä  
KAO Kuusamon kampuksen hyvinvointityöryhmä  
Kajaanin lukion hyvinvointityöryhmä



**KAINUUN  
LIIKUNTA**  
KUNNON TEKIJÄ