

# Arvio toimintamallista: Osallistavalla ideakilpailulla uutta matalan kynnyksen liikuntatoimintaa

Ideakilpailulla kerätään yhdistys- ja kuntatoimijoilta uudenlaisia ratkaisuja matalan kynnyksen liikuntatoimintaan. Kilpailun pohjalta toteutetaan kokeiluprojekteja, joiden suunnitteluun ja toteutukseen kohderyhmään kuuluvat henkilöt osallistuvat.

**Malli on arvioitu**<sup>1</sup> osana Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokran ja Euroopan sosiaalirahaston toimintalinjan 5 hankkeiden yhteistä Osallisuuden palaset -kehittämistyötä. Arvio on tehty Sokra-hankkeen osatoteuttaja Diakonia-ammattikorkeakoulussa.

## Sisällys

Kehittäjä.....	2
Samankaltaista toimintaa on kehitetty myös .....	2
Mallin kuvaus .....	2
Toimintaympäristö.....	3
Kohderyhmä ja asiakasymmärrys .....	3
Toimivuuden ja käyttöönoton ehdot .....	3
Vinkit toimintamallin soveltajille.....	7
Mallin arviointi .....	8
Osallisuuden toteutuminen mallissa.....	8
Toimintamalli lupaavana käytäntönä.....	10

<sup>1</sup> Malli on arvioitu Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksessa kehitettyjen osallisuuden osa-alueiden ja lupaavan käytännön kriteerien näkökulmista Sokran toimesta hankkeen dokumentaatiota hyödyntäen.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

## Kehittäjä

NOVA2 – Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla -hanke (ESR 1.6.2018–31.8.2021). Hanketta toteutetaan Oulussa, Pudasjärvellä, Raahessa, Muhoksella ja lissä. Hanketta toteuttavat Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö sr., ODL Liikuntaklinikka ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry.

**Kehittäjän yhteyshenkilö:** Tanja Löytynoja, Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry, tanja.loytynoja(at)popli.fi, 050 3565 144

## Samankaltaista toimintaa on kehitetty myös

Ideakilpailu pohjautuu Oulun kaupungin Kuntalaislähtöinen kaupunkikehittäminen -hankkeessa (ESR 2015–2019) kehitettyyn KAAOS-toimintamalliin.

- Lisätietoja Kuntalaislähtöinen kaupunkikehittäminen -hankkeesta jarmo.laitinen(at)ouka.fi
- Mäkäläinen, Jari (2019) [Kokeilukulttuuria ja kuntalaislähtöisyyttä: Oulun Kuntalaislähtöinen kaupunkikehittäminen -hankkeen arviointi osallistuvan demokratian ja uuden julkisen hallinnan näkökulmista](#) (Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto)

## Mallin kuvaus

Ideakilpailun tarkoituksena on lisätä kuntalaisten mahdollisuuksia liikkua arjessa ja harrastaa liikuntaa matalalla kynnyksellä. Ideoita haetaan erityisesti työtä ja koulutusta vailla olevien tai vähän liikkuvien henkilöiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Liikkumisen esteiden purkamiseksi tarvitaan toimintaa, jota osallistujan on mahdollista kokeilla helposti ja maksutta tai edullisesti turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä ja saada sitä kautta onnistumisen kokemuksia.

Ideakilpailussa yhdistys- ja kuntatoimijoiden muodostamat yhdistysvetoiset tiimit jättävät projektiehdotukset kilpailun järjestävälle taholle, kuten hankkeelle tai kunnan liikuntatoimelle. Asiantuntijoista, kuntatoimijoista, kohderyhmän edustajista sekä järjestäjätahon edustajista koostuva raati arvioi projektiehdotukset ja valitsee ehdotuksista kokeiluprojektit, joiden toteutus ostetaan samoilta tiimeiltä, jotka jättivät projektiehdotuksia. Toiminnan lähtökohtana ovat kohderyhmän toiveet ja tarpeet, ja kokeiluprojektien suunnittelu- ja toteutusvaiheissa tiimeissä on mahdollisuuksien mukaan hyvä olla mukana myös kohderyhmän edustajia.

Ideakilpailun avulla toimijoita kannustetaan kehittämään palveluita yhdessä.

Kokeiluprojekteissa päästään kokeilemaan, miten urheiluseurojen, muiden yhdistysten ja kuntasektorin välinen yhteistyö toimii matalan kynnyksen liikuntapalvelujen toteuttamisessa



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



ja kehittämisesä. Tavoitteena on juurruttaa hyväksi havaittu toiminta osaksi sitä toteuttaneen yhdistyksen tai kunnan toimintaa.

## **Toimintaympäristö**

Toimintamallia on sovellettu urheiluseurojen, yhdistysten, järjestöjen, kuntien ja seurakuntien yhteisissä kokeiluprojekteissa. Toimintamallia voidaan jatkossa soveltaa myös muiden toimijoiden kuten yritysten tai neljännen sektorin toimijoiden kanssa toteutettavissa projekteissa.

## **Kohderyhmä ja asiakasymmärrys**

Ideakilpailujen kautta haetaan ideoita erityisesti työtä ja koulutusta vailla olevien tai vähän liikkuvien henkilöiden hyvinvoinnin lisäämiseksi. Harrastustoimintaa on mahdollista kehittää ideakilpailujen avulla eri kohde- ja ikäryhmille.

Ideakilpailut kohdennetaan urheiluseuroille, yhdistyksille ja kuntatoimijoille. Ideakilpailuun voivat jättää projektiehdotuksensa yhdistys- ja kuntatoimijoiden muodostamat tiimit, joissa on suositeltavaa olla mukana myös kohderyhmän edustajia. Tiimin vetäjätahon, joka toimii myös projektiehdotuksen jättäjänä, tulee olla 3. sektorin toimija. Tiimeissä voi olla mukana myös muita toimijoita, kuten yrityksiä, neljännen sektorin toimijoita tai seurakuntia.

## **Toimivuuden ja käyttöönoton ehdot**

### ***Ideakilpailun toteuttaminen***

Ideakilpailu lähtee konkreettisesta tarpeesta, joka on havaittu esimerkiksi matalan kynnyksen toiminnan tilannetta kartoittamalla ja eri toimijoita kuulemalla. Konkreettinen tarve voi olla esimerkiksi se, että monelle kohderyhmään kuuluvalla kynnyksellä lähteä mukaan olemassa oleviin harrasteliikuntaryhmiin on liian suuri (esim. fyysisesti tai psyykkisesti liian kuormittavia) tai kohderyhmän tarpeista lähtevää toimintaa ei juuri ole tarjolla.

Ideakilpailun suunnittelu käynnistyy teeman ja kohderyhmän valinnalla sekä kilpailun reunaehtojen, kuten käytettävissä olevien resurssien, aikataulun ja valintakriteerien määrittelyllä. Ideakilpailun kautta haettavan ja tuettavan toiminnan tulee olla matalan kynnyksen liikuntaa tai liikunnallista tekemistä, jossa ei ole kyse suorituksista eikä siinä vaadita laajiosaamista. Osallistumisen vapaaehtoisuus ja maksuttomuus tai edullisuus mahdollistaa satunnaiset kokeilut ja kokeilut, joihin osallistujalla ei muuten olisi mahdollisuutta.

Kilpailun järjestäjätaho valmistele projektikompleksin, ohjeet ja markkinointimateriaalin sekä kokoaa valintaraadin. Ideakilpailun järjestäjän on hyvä varata markkinointiin reilusti aikaa ja tiedottaa kilpailusta yhdistys- ja kuntatoimijoita jo ennen kilpailun käynnistymistä.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Ideakilpailua markkinoidaan mahdollisimman laajasti eri kanavissa, joiden kautta on mahdollista tavoittaa teemasta kiinnostuneita toimijoita sekä kohderyhmää.

Osallistujat kokoavat projektitiimejä, joihin kuuluu yhdistys- ja kuntatoimijoita sekä mahdollisuuksien mukaan kohderyhmän edustajia. Kohderyhmän osallisuuteen on hyvä kiinnittää huomiota jo projektia suunniteltaessa. Aktiivisen osallisuuden ja vertaistoimijuuden kautta toiminta on aidosti kohderyhmän näköistä.

Tiimin vetäjätahon, joka myös toimii projektiehdotuksen jättäjänä, tulee olla kolmannen sektorin toimija, koska toimintamallilla halutaan vahvistaa kolmannen sektorin ja kansalaisten osallistumista yhteiseen vaikuttamis- ja kehittämistyöhön. Toisaalta toimijalla tulee olla omaa taloudellista resurssia ja sen tulee olla suhteellisen vakiintunut toimija niin, että projektin toteutuminen olisi mahdollisimman turvattu ja keskeytymisen riski minimoitu. Projektiin liittyvä hallinto ja rahoitus hoidetaan tahon kanssa, jolla y-tunnus.

Projektitiimien muodostaminen vie aikaa, mikäli yhdistyksellä ei ole vakiintuneita yhteistyökumppaneita lähdössä mukaan toimintaan. Myös kilpailun järjestävä taho voi auttaa toimijoita sopivan yhteistyökumppanin löytämisessä. Projektin tavoitteesta riippuen sopivia yhteistyökumppaneita voivat olla esimerkiksi heikossa asemassa olevien kanssa työskentelevät ammattilaiset, liikuntapalveluiden tai nuorisotoimen edustajat, muut yhdistykset sekä yritykset.

Kilpailuaikana voidaan järjestää työpajoja, joissa toimijat voivat halutessaan saada ohjausta ja vertaistukea oman ideansa työstämiseen projektiehdotukseksi. Toimijoille tarjotaan myös mahdollisuutta hakijakohtaiseen neuvontaan esimerkiksi puhelimitse tai etäyhteydellä. Tiimit muotoilevat ideastaan projektiehdotuksen projektilomakkeelle ja palauttavat sen kilpailun järjestäjälle määräaikaan mennessä.

Vaihtoehtoisesti ideakilpailun voi toteuttaa myös kaksivaiheisena, jolloin ensimmäisellä kierroksella projektitiimit jättävät projekti-idean, ja osa näistä aihioista valitaan jatkotyöstöön. Projekti-ideoita voidaan työstää yhdessä toimijoiden kanssa esimerkiksi hakijakohtaisissa työpajoissa. Tarkennetuista projektiehdotuksista valitaan sen jälkeen toteutettavat kokeiluprojektit.

### ***Kokeiluprojektien valinta***

Toimintamallissa toteutettavien kokeiluprojektien valinnan tekee tehtävää varten koottu raati, johon kuuluu asiantuntijoita, kuntatoimijoita, kohderyhmän edustajia sekä kilpailun järjestäjätahon edustajia. Projektiehdotukset arvioidaan esimerkiksi seuraavien kriteerien mukaisesti:

- Projektissa toteutettavan toiminnan tulee olla matalan kynnyksen liikuntatoimintaa tai liikunnallista tekemistä.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



- Toiminnallisuus: konkreettista toimintaa kohderyhmälle, erityisesti vailla työtä ja koulutusta oleville tai vähän liikkuville henkilöille
- Kohderyhmän osallisuus projektin suunnittelussa ja toiminnan toteuttamisessa
- Yhteistyö ja kumppanuus projektissa. Yhdistysten välinen yhteistyö sekä kunnan osallistuminen projektin suunnitteluun ja toteutuksen katsotaan eduksi.
- Toteutettavuus: voidaanko projekti toteuttaa ehdotuksen mukaisesti ja haettavalla summalla
- Juurruttaminen: miten toiminta voisi jatkua kokeiluprojektin jälkeen

Kokeiluprojektien toteutus ostetaan projektiehdotukset tehneiltä tiimeiltä, ja toteutuksesta laaditaan sopimus projektiehdotuksen jättäneen toimijan ja kilpailun järjestäjätahon välillä. Osa toteutukseen tarvittavien hankintojen kuluista saatetaan sopia maksettavaksi vasta projektin päätyttyä, joten toteuttajalla pitää olla myös omia resursseja.

### ***Kokeiluprojektien toteutus ja arviointi***

Kilpailun järjestäjätaho pitää kokeiluprojektin käynnistyessä kunkin tiimin kanssa aloituspalaverin, jossa suunnitellaan yhdessä toimintaa, viestintää sekä täsmennetään hankintasopimuksen sisältöä. Toteuttajatiimit toteuttavat kokeiluprojektit sovitulla aikavälillä. Kohderyhmään kuuluvilla tiimiläisillä on mahdollisuus toimia projektissa esimerkiksi ryhmän vetäjänä tai tapahtuman suunnittelijana.

Varsinkin kohderyhmään kuuluvia tiimiläisiä ajatellen projekteissa on tärkeää panostaa kannustavaan ja turvalliseen ilmapiiriin. Turvallisuuden tunnetta lisää muun muassa se, että tiimiläinen voi valita millä tavalla osallistuu (vaikka vain ensin seuraamalla toimintaa sivusta), vältetään suorittamista ja toiminnasta tehdään muutoinkin psyykkisesti ja sosiaalisesti mahdollisimman vähän kuormittavaa (esim. ryhmätoimintaa tulee vetämään tuttu ryhmänohjaaja; vältetään toimintaa, jossa huomio kohdistuu yhteen henkilöön). Myös hyvä ennakkoinformaatio on tärkeää.

Toteutuksen aikana toimintaa seurataan ja projekteista viestitään eri kanavissa sekä kokeiluprojektin toteuttajan että kilpailun järjestäjän toimesta.

Kokeiluprojektin päätyttyä tiimit raportoivat toiminnasta kilpailun järjestäjälle esimerkiksi lomakkeella. Kilpailun järjestäjä käy tiimien kanssa loppukeskustelut, jossa arvioidaan yhdessä kokeiluprojektin toteutusta, vaikuttavuutta ja jatkomahdollisuuksia. Keskustelujen avulla pyritään auttamaan kokeiluprojektien toteuttajia juurruttamaan toiminta osaksi omaa toimintaansa tai etsimään vaihtoehtoisia keinoja toiminnan jatkumiseksi. Jo kokeiluprojektin aikana on hyvä kartoittaa aktiivisesti sopivia yhteistyömalleja ja rahoitusmahdollisuuksia, jotta toiminta voisi jatkua keskeytyksettä, jos kokeilu havaitaan toimivaksi.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Projektien onnistumisista kannattaa kertoa sekä muille alueen kunta- ja yhdistystoimijoille että projektitiimien osallistujille. Varsinkin kohderyhmään kuuluvien tiimiläisten osallistumisesta kannattaa antaa julkisesti kiitosta ja raportoida heille myös myöhemmin, mikäli toiminta on juurtunut. Näin toimintaan osallistuminen tuntuu entistä merkityksellisemmältä ja voi kokea tehneensä jotakin yleisesti arvostettua. Tämä on tärkeää osallisuuden kokemuksen kannalta.

### ***Tarvittavat resurssit***

Toimintamallissa ideakilpailun järjestäjätaho toimii taustaorganisaationa koordinoiden ideakilpailua ja rahoittamalla kokeiluprojektit. Ideakilpailun toteuttamiseksi tarvitaan henkilöstöresursseja kilpailun valmisteluun, toteuttamiseen ja markkinointiin sekä kokeiluprojektien toteutuksen aikaiseen toiminnan seurantaan ja loppuarviointiin. Rahoitus toimintaan voi tulla kilpailun järjestäjätaholta tai esimerkiksi kehittämishankkeen kautta EU:lta, valtiolta tai hankkeeseen osallistuvilta kunnilta. Toimintamallissa kokeiluprojektien toteutus hankitaan ostopalveluna yhdistystoimijoiden vetämillä tiimeillä.

Rahoituksen järjestämisessä voidaan soveltuvin osin hyödyntää kumppanuusrahoitusmallia tai osallistuvaa budjetointia.

- [Osallisuutta edistävä hallintomalli \(Thl.fi\)](#)
- [Kumppanuusrahoitusmalli \(Thl.fi\)](#)

Kokeiluprojekteja toteuttavilta tiimeiltä edellytetään aikaa, kiinnostusta ja tarvetta toiminnan kehittämiseen, kokeilunhalua, mahdollisuutta tavoittaa kohderyhmää sekä kykyä osallistaa kohderyhmää mukaan toiminnan suunnitteluun ja toteuttamiseen. Parhaat lähtökohdat projektin sujuvalle toteutukselle on silloin, jos projekti-idea lähtee kohderyhmältä ja kohderyhmä on myös aktiivisesti toteuttamassa toimintaa.

Projektin suunnitteluun ja toteutukseen tarvitaan myös henkilöstöresurssia sekä toiminnasta riippuen tiloja ja välineitä, jotka on mahdollista hankkia käyttöön kokeiluprojektin rahoituksella. Taholla, joka jättää projektiehdotuksen ja vetää tiimiä, tulee olla myös omia taloudellisia resursseja, sillä sopimuksen mukaisesti osa hankinnasta maksetaan vasta toteutuksen jälkeen.

Toiminnan jatkuminen kokeiluprojektin jälkeen on mahdollista yhdistyksen omana toimintana tai esimerkiksi yhteistyökumppanin kautta. Tässä tarvitaan henkilö- ja taloudellisia resursseja toiminnan sisällöstä riippuen.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



## Vinkit toimintamallin soveltajille

### *Esimerkkejä ideoita toteuttavista kokeiluprojekteista*

Ideakilpailu-toimintamallia on testattu ja kehitetty **NOVA2 – Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla -hankkeessa**. Hankkeessa järjestettiin kolme ideakilpailua, joiden tuloksena toteutettiin yhdistysten, kuntien ja nuorten kanssa yhteensä 11 kokeiluprojektia. Kohderyhmänä ovat olleet erityisesti työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevat ja vähän liikkuvat nuoret, mutta myös esimerkiksi Suomeen muuttaneet nuoret sekä nuoret, joilla on jokin lievä kehitysvamma.

Kokeiluprojekteissa on muun muassa

- innostettu kuntouttavan työtoiminnan työpajalla asiakkaina olevia nuoria liikkumaan tarjoamalla nuorille mahdollisuus tutustua kuntosaliharjoitteluun ohjaajan avustuksella ja matalalla kynnyksellä
- järjestetty turnajaistyylinen tapahtuma, jossa yhdistettiin ratsastus- ja hevosharrastus keskiaikateemaan ja paikkakunnan historiaan
- toteutettu multigolfrata, mobiilisuunnistusrata ja skeittipuiston rakenteita lisäämään lähiliikuntamahdollisuuksia ja aktivoimaan nuoria liikkeelle
- järjestetty hyvinvointia tukevia työpajoja, matalan kynnyksen liikuntatoimintaa ja eri lajeihin tutustumismahdollisuuksia etäyhteyksillä ja livetapaamisina lastensuojelun piirissä oleville tai sen piirissä aiemmin olleille nuorille
- käynnistetty kiipeilyn omatoimiryhmän toiminta, jonka kautta nuorille on tarjottu mahdollisimman matala kynnyksellä aloittaa laji, liittyä mukaan kiipeilyporukkaan ja löytää sitä kautta uusia kavereita sekä mielekästä tekemistä
- toteutettu kehitysvammaisille nuorille suunnattua ohjattua liikuntaa, jonka tavoitteena on ollut sytyttää liikunnan ilo kävijöissä ja ohjata osallistujia omatoimiseen liikkumiseen.

Suomen Punaisen Ristin Oulun osaston toteuttamassa **Dance Club -projektissa** järjestettiin matalan kynnyksen tanssitoimintaa, jonka tavoitteena oli nuorten naisten kaksisuuntaisen ja vuorovaikutteisen kotoutumisen vahvistaminen tanssin keinoin ja eri kieli- ja kulttuuritaustaisten nuorten naisten osallisuuden edistäminen.

Projektin avulla tuettiin nuorten ja syrjinnän vaarassa olevien naisten voimaantumista sekä kehitettiin ja edistettiin saavutettavaa ja inklusiivista harrastustoimintaa. Kohderyhmänä olivat erityisesti Suomeen muuttaneet nuoret, opiskelijat ja työttömät (15–30-vuotiaat). Toiminta sisälsi viikoittaisia tanssitunteja esimerkiksi Bollywood-tanssista ja afro-brasilialaisista



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

tansseista sekä tanssiesitysten valmistelua ja toteutusta kulttuuritapahtumissa. Projektia suunnitteli ja koordinoi monikulttuurinen nuorten naisten tiimi. Projektissa tehtiin yhteistyötä paikallisten yhdistysten sekä Oulun kaupungin kanssa.

[Dance Clubin esittely SPR:n sivuilla](#)

[Dance Club Oulu Facebookissa](#)

Muhoksen 4H-yhdistyksen **Liikuta mua -projektissa** nuorten vaikuttajien ryhmä suunnitteli ja toteutti yhdessä Muhoksen kunnan nuorisotoimen, Muhoksen seurakunnan sekä 4H-yhdistyksen kanssa nuorille suunnattua liikunnallista toimintaa. Projektissa järjestettiin Liikuta mua -tapahtuma, liikunnallinen pakopeli ja lajikokeiluja nuorille syyslomaviikolla 2020 sekä hankittiin yhteiseen käyttöön välineitä matalan kynnyksen liikunnan edistämiseksi.

Vaikuttajanuorten ryhmä on aivan uusi toimintamuoto Muhoksella. Ryhmä jatkaa toimintaansa kokeiluprojektin jälkeen suunnitellen harrastustoimintaa nuorille paikkakunnalla.

NOVA2-hankkeen kokeiluprojekteissa kehitettyä toimintaa on viety osaksi yhdistysten omaa toimintaa ja jatkosta on keskusteltu myös kuntien kanssa. Toiminta on voinut jatkua myös muun rahoituksen turvin.

## Mallin arviointi

### Osallisuuden toteutuminen mallissa

#### *Osallisuus omassa elämässä*

Kokeiluprojekteissa pyritään innostamaan mukaan henkilöitä, jotka liikkuvat vähän tai joille perinteiset liikuntaryhmät ovat fyysisesti tai psyykkisesti liian kuormittavia. Kokeiluprojektien suunnitteluun (mukaan lukien ideakilpailu) ja toteutukseen osallistuvat niin yhdistys- ja kuntatoimijat kuin kohderyhmään kuuluvat yhteiskehittämisen ajatuksia noudattaen. Koska kohderyhmän edustajat ovat mukana kokeiluprojektien suunnittelussa ja toteuttamisessa (joko kertomalla tarpeistaan ja toiveistaan tai olemalla mukana suoraan projektitiimissä), toiminnalla on paremmat mahdollisuudet olla kohderyhmän näköistä ja heille helpommin lähestyttävää.

Toimintamallin kautta haettavan ja tuettavan toiminnan tulee olla matalan kynnyksen liikuntaa tai liikunnallista tekemistä, jossa ei ole kyse suorituksista eikä siinä vaadita lajiosaamista. Kynnystä osallistua tämän kaltaiseen liikuntatoimintaan madaltaa myöskin se, että osallistuja voi itse päättää osallistumisensa tason, mikä mahdollista myös satunnaisen osallistumisen. Osallistumisen maksuttomuus tai edullisuus mahdollistaa kokeilut, joihin osallistujalla ei muuten olisi mahdollisuutta. Uudet kokemukset sekä turvallinen ja kannustava ilmapiiri tarjoavat osallistujille mahdollisuuden irrottautua tavanomaisesta arjesta, kokea onnistumisia ja löytää itsestään uusia voimavaroja.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto



### ***Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa***

Toimintamalli perustuu ajatukselle siitä, että kehitettävä liikuntatoiminta vastaa kohderyhmän toiveisiin ja tarpeisiin, jotka on havaittu esimerkiksi eri toimijoita kuulemalla.

Jos mahdollista, kohderyhmän edustajat voivat osallistua projektitiimeihin, jotka jättävät ideoita ideakilpailuun. Kohderyhmän osallisuus toiminnan suunnittelussa ja toteuttamisessa onkin yksi kokeiluprojekteihin valittavien ideoiden keskeisistä valintakriteereistä.

Ideakilpailuun osallistuvat tiimit saavat palautetta ja tukea kilpailun järjestävältä toimijalta. Ideakilpailun järjestävä taho kerää projektitiimeiltä tietoa toiminnasta ja hyvistä käytännöistä.

Kohderyhmän edustajat ovat mukana kokeiluprojektien suunnittelussa ja toteutuksessa, ja osassa projekteista myös nimettyinä tiimin jäsenenä yhdistys- ja kuntatoimijoiden rinnalla. Kokeiluprojektien valintaraadissa on mukana asiantuntijoiden ja järjestäjätahon lisäksi kuntatoimijoita sekä kohderyhmän edustajia. Näin kaikilla mukana olevilla toimijoilla on aito mahdollisuus vaikuttaa toimintaan kokeiluprojektien suunnittelusta niiden toteuttamiseen asti. Järjestäjätaho arvioi yhdessä tiimien kanssa projektin toteutusta, vaikuttavuutta ja jatkumahdollisuuksia.

Kokeiluprojektin toteuttamisvaiheessa kohderyhmään kuuluvilla on mahdollisuus toimia vertaistoimijana esimerkiksi ryhmän vetäjän tai tapahtuman suunnittelijan roolissa. Yhteiskehittämisen prosessin kautta kohderyhmään kuuluvilla on vaikuttamisen lisäksi mahdollisuus saada seuraa ja mahdollisuus olla osa tiimiä ja yhteisöä, jonka työn tulos näkyy myös muille esimerkiksi harrastusmahdollisuuksien lisääntymisenä. Projektissa toimiminen vahvistaa samalla kansalais- ja demokratiataitoja, kuten oman mielipiteen ilmaisemisella vaikuttaminen, toisten kunnioittava kohtaaminen, etäyhteyksien hyödyntäminen, yhteiskunnan palveluiden käyttäminen ja tietämys jokamiehen oikeuksista.

### ***Osallisuus yhteisestä hyvästä***

Projekteissa voidaan luoda toimintaa ja harrastusmahdollisuuksia, joita kuka tahansa voi hyödyntää ja joiden tiimoilta eri väestöryhmät voivat kohdata toisiaan. Näin voidaan edistää yhteisöllistä hyvinvointia paitsi toimintaan osallistuvien kesken myös laajemmin alueella. Toisaalta projektien kautta toimintaa voidaan myös suunnata rajatulle kohderyhmälle ja vahvistaa heidän yhdenvertaisuuden kokemuksiaan sekä tukea pääsemistä osalliseksi yhteisestä hyvästä ja yhteisöstä. Toiminnalla voidaan kannustaa vähän liikkuvia liikkumaan, mitä kautta liikkumattomuudesta aiheutuvat yhteiskunnalliset seuraukset, kuten sosiaali- ja terveyspalveluiden ja työttömyysturvan kustannukset sekä tuloverojen menetys, saattavat pienentyä.



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

### ***Osallisuutta edistävien rakenteiden luominen***

Toiminnalla on luotu uutta rakennetta matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kehittämiseen ja toteuttamiseen yhteiskehittämisen keinoin. Yhteiskehittämistä toteutetaan toimintamallissa ideakilpailun ja kokeiluprojektien muodossa, kunta- ja yhdistystoimijoiden sekä kohderyhmän yhteistyönä. Samalla vahvistetaan kuntasektorin ja yhdistystoimijoiden välisiä yhteistyösuhteita sekä tarjotaan toiminnan kohderyhmälle uusi vaikuttamisen ja osallistumisen väylä. Mukana olevilla yhdistyksillä ja muilla organisaatioilla on mahdollisuus niin laajentaa kuin kehittää omia verkostojaan ja päästä testaamaan yhteistyön toimivuutta. Yhdessä toimiminen myös lisää osapuolten tietämystä niin liikuntatoiminnasta ja sen hyvinvointivaikutuksista kuin yhteiskehittämisestä toimintatapana.

### **Toimintamalli lupaavana käytäntönä**

Hankkeessa pyritään kehittämään kuntien ja yhdistysten liikuntatoimintaa siten, että toiminta on entistä paremmin kaikkien saatavilla ja kaikille löytyy mieleistä liikunnallista tekemistä harrastustaustasta riippumatta. Erityisesti on haettu ideoita työtä ja koulutusta vailla olevien tai vähän liikkuvien nuorten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Uusia ideoita ja järjestämisen tapoja tarvitaan, koska liikunnallinen eriarvoistuminen on todellisuutta ja alkaa jo lapsuudessa. Liikunta-aktiivisuuteen vaikuttavat tutkimusten mukaan muun muassa alhainen koulutus- ja tulotaso, minkä lisäksi perinteinen urheiluseuratoiminta ei välttämättä tavoita tai houkuta syrjäytymisvaarassa olevia henkilöitä. Kunnan, kuntalaisten ja kolmannen sektorin kesken toteutetusta yhteiskehittämisestä on olemassa aiempia rohkaisevia tuloksia<sup>2,3</sup> muun muassa osallisuuden edistämisen, palvelutuotannon ja kumppanuuksien kehittämisen näkökulmista. Tarpeesta toimintamallin kaltaiselle kehittämistyölle kertoo osaltaan sekin, että ideakilpailuihin on saatu projektiehdotuksia ja kokeiluprojekteilla on toteutettu matalan kynnyksen liikuntatoimintaa, mitä ei ole ennestään kunnassa tai alueella ollut. Ideakilpailun järjestäminen ei ole itsetarkoitus, mutta se on toimivaksi havaittu tapa saada ideat esille ja toimijat kohtaamaan sekä tukea näin kokeiluprojektissa toteutetun toiminnan jatkumista myös pysyvänä toimintana.

Hankkeessa toteutetun arvioinnin perusteella kokeiluprojektien myötä hyödynnettiin jo vakiintuneita yhteistyösuhteita, mutta myös avattiin uusia yhteistyön kumppanuuksia.

<sup>2</sup> Esimerkiksi Kuntalaislähtöinen kaupunkikehittäminen -hankkeen toiminta, ks. lisää <https://www.eura2014.fi/rriepa/projekti.php?projektkoodi=S20469>

<sup>3</sup> Kansalaistoimijalähtöistä kaupunkikehittämistä Joensuussa, ks. lisää [https://www.joensuu.fi/documents/7010836/7012090/Arviointijulkaisu\\_Joensuun\\_KAKE.pdf/9e48a696-be2b-a75b-aa2b-35890f2b9ffb](https://www.joensuu.fi/documents/7010836/7012090/Arviointijulkaisu_Joensuun_KAKE.pdf/9e48a696-be2b-a75b-aa2b-35890f2b9ffb)



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Toimijat tavoittivat myös uusia kohderyhmiä mukaan toimintaansa, vaikka kohderyhmien tavoittamisessa oli osalla projekteista myös haasteita. Kohderyhmiltä saatu palaute toiminnasta oli positiivista, toiminnat olivat kohderyhmän eli tässä tapauksessa nuorten toiveiden mukaisia ja niistä pidettiin. Esille tulivat muun muassa innostaminen uuden lajin kokeilemiseen, uuden harrastuksen löytyminen, uudet ystävyysuhteet, onnistumisen kokemukset ja voimaantuminen.

Toimintamallissa uusia ideoita haetaan yhteiskehittämisen avulla siten, että toiminnan kohderyhmä on vahvasti suunnittelemassa ja toteuttamassa matalan kynnyksen liikuntatoimintaa tuomalla ideoita ja tarpeita esille sekä olemalla mukana projektitiimeissä ja asiantuntijaraadissa. Ideakilpailujen ja kokeiluprojektien avulla päästään lisäksi testaamaan erilaisia yhteistyömalleja ja tapoja toteuttaa liikuntatoimintaa. Nämä molemmat seikat lisäävät todennäköisyyttä sille, että löydetään yhtäältä parhaiten kohderyhmän tarpeisiin vastaavat liikuntatoiminnan muodot ja toisaalta toimivimmat yhteistyön tavat eri tahojen välillä. Tämä on toiminnan juurtumisen kannalta tärkeää.

Toimijoiden osaamisen ja sitä kautta varmuuden karttuminen liikuntatoiminnasta ja yhteiskehittämisestä sekä yhteistyöverkostojen vahvistuminen lisäävät osaltaan mahdollisuuksia toiminnan jatkumiseen pysyvänä toimintana. Toimintamallissa järjestävä taho myös pohtii erikseen kunkin projektitiimin kanssa projektin onnistumista ja toiminnan jatkamisen mahdollisuuksia, kuten rahoitusta ja yhteistyömalleja. Toimintamallin roolia matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kehittämisessä pyritään edistämään myös esittelemällä toimintaa ja sen saavutuksia päättäjille ja muille asiasta kiinnostuneille. Esimerkiksi median taholta onkin osoitettu kiinnostusta kokeiluprojektien toimintaa kohtaan. On oleellista, että tuotetut materiaalit sekä hyvät kokemukset ja käytännöt tulevat asiasta kiinnostuneiden ja päättävien tietoon.

Osassa projekteista toiminta on jatkunut kokeiluprojektin jälkeenkin, mikä on vakuuttava osoitus toiminnan tarpeesta ja hyödyistä. Hankkeen loppujulkaisu, kuvaukset toteutetuista kokeiluprojekteista ja muut materiaalit tarjoavat lisäksi vinkkejä ideakilpailun ja kokeiluprojektien suunnitteluun ja toteuttamiseen niille, jotka haluavat aloittaa vastaavan liikuntatoiminnan kehittämisen tai kehittää sitä. Myös kokemusten vaihto ja yhteistyö muiden vastaavaa toimintaa toteuttavien tahojen kanssa voi olla hedelmällistä laajemman juurruttamisen ja näkyvyyden kannalta.



thl

Diak

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

Haasteena toimintamallin toteuttamisessa voi olla se, etteivät toimijat koe sitä omakseen eikä ideoita saada ideakilpailuun tai kohderyhmiä ei saada aktivoitua mukaan<sup>4</sup>. Tähän voidaan osaltaan varautua hyvällä ja hyvissä ajoin toteutetulla tiedottamisella. Juurtumista voidaan konkreettisesti edistää myös sillä, että esimerkiksi ideakilpailun järjestävä taho pystyy konkreettisesti tukemaan toimijoita muun muassa yhteistyökumppanien löytämisessä ja projekti-idean työstämisessä.

Pidemmällä tähtäimellä toimintamallin kaltaisen toiminnan juurtumisen kannalta oleellista onkin osallistavan suunnittelu- ja päätöksentekotavan yleistyminen kunnissa ja yhdistyksissä. Tähän voidaan vaikuttaa hyvien esimerkkien kautta ja tuottamalla tietoa toiminnan vaikuttavuudesta (ml. pidemmän aikavälin vaikutukset). Samoin tärkeää on pyrkiä vaikuttamaan siihen, että kuntien ja yhdistysten työntekijät ja luottamushenkilöt saavat riittävää koulutusta liikunnan terveys- ja hyvinvointivaikutuksista sekä osallistavista menetelmistä.

Toimintamallia voidaan edelleen kehittää laajentamalla kohderyhmää esimerkiksi aikuisiin vähän liikkuviin henkilöihin. Edelleen toimintamallia voidaan laajentaa soveltamalla mallia tiimien kanssa, joissa on yhdistysten ja kuntien lisäksi mukana esimerkiksi yrityksiä.

## Lopuksi

Toimintamalli lisää osallisuutta kaikilla kolmella osallisuuden osa-alueella, ja sen avulla alueelle, kuntaan, yhdistykseen ja urheiluseuroihin voidaan luoda uutta rakennetta matalan kynnyksen liikuntatoiminnan kehittämiseen ja toteuttamiseen. NOVA2 – Nuorille osallisuutta ja toimintakykyä kokemusliikunnalla -hanke päättyy elokuussa 2021, mutta toimintamalli pyritään juurruttamaan vakituiseksi käytänteeksi hankkeen päättyttyä. Toimintamalli sopii levitettäväksi eri paikkakunnille ja laajennettavaksi eri kohderyhmille.

---

<sup>4</sup> Johtuen haasteista kohderyhmän aktivoimisessa, NOVA2 -hankkeessa projektiehdotuksia arvioivassa asiantuntijaraadissa kohderyhmää edustivat osallisuusryhmässä ja järjestäjätahon toiminnassa mukana olevat nuoret.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020





Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

