

Pohjois-Savon hyvinvointialueen kumppanuusavustushaku tammikuu 2025



TOIMINTASUUNNITELMA

Lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin ja hyvän ravitsemuksen edistäminen seuratoiminnan kautta Pohjois-Savossa

TAVOITTEET JA TULOKSET

Tavoitteena on edistää pohjoissavolaisten lasten ja nuorten mielen hyvinvointia ja hyvän ravitsemuksen toteutumista seuratoiminnan kautta. Seuratoimintaan osallistuu huomattava määrä lasten ja nuorten ikäluokista ja siten seuratoiminnan kautta tavoitetaan huomattava määrä lapsia, nuoria ja perheitä. Avustuksella jatketaan edelleen Nuori mieli urheilussa -sisältöjen jalkautusta uusien toimenpitein ja levittämällä hyviksi käytännöiksi osoittautuneita toimenpiteitä laajemmalle (kokonaisuus 1). Hyvän ravitsemuksen edistämisen osalta luodaan ja pilotoidaan uusia toimenpiteitä ja levitetään laajemmalle edelleen kehitettynä versiona jo aiemmin hyväksi käytännöksi osoittautunutta ravitsemuksen seurakouluttamisen tapaa (kokonaisuus 2).

Ravitsemuksella ja mielen hyvinvoinnilla on monitahoisia yhteyksiä. Hyvällä ravitsemuksella voidaan ennaltaehkäistä mielenterveyden häiriöitä ja toisaalta heikko ravitsemus voi lisätä mielenterveyden häiriöiden riskiä.

Toimenpiteiden tuloksena:

Kokonaisuus 1. Seurojen, seuratoimijoiden ja vanhempien tietoisuus, tiedot ja ymmärrys Nuori mieli urheilussa -sisällöistä ja toimintatavoista lisääntyy. Osaaminen vahvistuu ja toimitaan niin seuratoiminnan, ohjaamisen ja valmentamisen kuin perheiden arkisen vuorovaikutuksen kautta aiempaa vahvemmin nuorten mielen hyvinvointia edistäen. Näin tuetaan hyvää mielenterveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia ja ehkäistään mielen kolhuja.

Kokonaisuus 2. Seurojen, seuratoimijoiden (erityisesti valmentajien ja ohjaajien), seuroissa harrastavien lasten ja nuorten vanhempien ja suoraan myös harrastavien lasten ja nuorten tietoisuus, tiedot ja ymmärrys hyvästä ravitsemuksesta ja sen merkityksestä lisääntyy, osaaminen vahvistuu. Toteutetuissa, hyvän ravitsemuksen edistämisen toimenpiteissä esille tuotuja toimintatapoja ja -käytäntöjä siirtyy osallistuneiden perheiden ja seurojen arkiseen käyttöön. Myönteisten ravitsemuksen muutosten myötä tuetaan ja edistetään lasten ja nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia, jaksamista, tervettä kasvua ja kehitystä ja liikunnassa ja urheilussa toimimista ja kehittymistä.

Toimenpiteistä useassa (tietoiskut, teemaillat, koulutustilaisuus, seurakoulutukset) osallistuvat seurakummit, seuratoimijat, valmentajat ja ohjaajat, vanhemmat ja lapset ja nuoret kohtaavat tärkeiden teemojen parissa. He pääsevät verkostoitumaan ja jakamaan

ajatuksia sekä toimintakäytäntöjä ja kehitysideoita tärkeissä ja toisiaan tukevissa mielen hyvinvoinnin ja ravitsemuksen teemoissa.

Toteutuksen useiden kohderyhmien (harrastavat lapset ja nuoret, vanhemmat, valmentajat ja ohjaajat, seuratoimijat, seuraorganisaatiot) myötä tietoisuus avustuksella edistettävistä sisällöistä valuu tehokkaasti ja vaikuttavasti useaa väylää pitkin niin perheisiin kuin seuroihin.

AVUSTUKSEN KÄYTTÖAIKA

1.2.2025-31.1.2027 (24 kk)

TOIMENPITEET 1.2.2025-31.1.2026

Toimenpiteitä toteutetaan kahdessa, edellä kuvatussa kokonaisuudessa (kokonaisuudet 1 ja 2). Alla suunnitelma ensimmäisen avustusvuoden osalta kokonaisuuksissa toteutettavista toimenpiteistä. Toisen avustusvuoden toimintasuunnitelma ja budjetti laaditaan loppuvuodesta 2025. Kunkin toimenpiteen yhteydessä on esitettynä toimenpiteestä aiheutuvat kustannuslajit. Kustannukset (€) on esitetty kootusti hakemuksen liitteessä Kustannukset ja rahoitus.

Avustuksella toteutettavista toimenpiteistä viestitään laajasti pohjoissavolaisille kunnille, seuroille ja seuroissa toimiville henkilöille. Pohjois-Savon Liikunnan viestinnän yhteydet kohderyhmille ovat kattavat.

Kokonaisuus 1: Nuori mieli urheilussa -sisältöjen jatkojalkautus.

Kokonaisuudessa toteutetaan Nuori mieli urheilussa -tietoiskuja, Nuori mieli urheilussa -teemailtoja ja koulutustilaisuuksia.

- 1) **Nuori mieli urheilussa -tietoiskut kuntien seurafoorumeissa tai vastaavissa tai kuntien seuroissa.** Toteutetaan vuonna 2024 kehitettyä tietoiskua (noin 30 min) niissä kunnissa/kuntien seuroissa, joissa tietoiskua ei vielä vuonna 2024 ole pidetty (yht. 9 kuntaa, Rautavaara, Pielavesi, Keitele, Tervo, Vesanto, Rautalampi, Suonenjoki, Leppävirta, Iisalmi). Tietoisku voidaan toteuttaa myös kunnille/kuntien seuroille yhteisenä. Päivitetään ja täydennetään tietoiskua tarvittavilta osin. Tavoitteena on toteuttaa tietoisku kuudessa-yhdeksässä (6-9) kunnassa/kunnan seurassa.

Toimenpiteestä aiheutuvina kustannuksina palkkakustannukset, matkakustannukset ja materiaalikulut.

- 2) **Nuori mieli urheilussa -teemaillat seuratoimijoille ja/tai vanhemmille.** Hyödynnetään vuonna 2024 laadittujen ja toteutettujen teemailtojen sisältöjä ja illoista saatuja kokemuksia. Päivitetään ja täydennetään sisältöjä tarvittavilta osin. Toteutetaan teemailtoja seurakohtaisesti/seuroille yhteisesti kohderyhmänä seuratoimijat (valmentajat, ohjaajat, toimijat) tai vanhemmat tai yhdistetysti

seuratoimijat ja vanhemmat. Koostetaan Nuori mieli urheilussa -hankkeen vanhempien materiaaleihin vahvasti pohjautuva, noin tunnin mittainen, keskustelevalta sisältö vanhemmille suunnattujen teemailtojen pilotointiin. Teemaillat antavat seuratoimijoille ja vanhemmille tietoa ja ajatuksia siihen, miten toimijana/vanhempina toimien voin tukea/edistää nuorten mielen hyvinvointia. Tavoitteena on toteuttaa lähi-/etätoteutuksella yhteensä noin kuusi (6) teemailtaa, joista yksi voi olla kaikille pohjoissavolaisissa seuroissa harrastavien lasten ja nuorten vanhemmille suunnattu, ulkopuolisen asiantuntijan/asiantuntijoiden vetämä etäluento nuorten mielen hyvinvoinnin teemassa.

Toimenpiteistä aiheutuvina kustannuksina palkkakustannukset, ostettu asiantuntijapalvelu, matkakustannukset ja materiaalikulut.

- 3) **Koulutustilaisuus seuratoimijoille ja vanhemmille.** Pilotoidaan lähi- tai hybriditoteutuksella kaksi sisältökokonaisuutta yhdistävää, keskustelevaa koulutustilaisuutta, mikä on suunnattu lasten ja nuorten kanssa toimiville valmentajille, ohjaajille, seuratoimijoille sekä harrastavien lasten ja nuorten vanhemmille. Tilaisuuden toisena teemana ovat kaiken kattavasti Nuori mieli urheilussa -sisällöt ja nuorten mielen hyvinvoinnin tukeminen ja toisena teemana Liikkujatyypit (mm. suhde ja suhtautuminen liikuntaan, liikunnallinen elämäntapa, vuorovaikutus, motivaatio, drop out).

Toimenpiteistä aiheutuvina kustannuksina palkkakustannukset, ostetut koulutus- ja asiantuntijapalvelut, tila- ja tarjoilukulut, viestinnän kulut ja toimistotarvikekustannukset.

MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -hankkeen materiaalien käyttöön liittyvistä luvista Pohjois-Savon Liikunta on keskustellut materiaalit tuottaneen, valtakunnallisen MIELI ry:n kanssa ja materiaaleja saadaan käyttää ja hyödyntää vapaasti. Mikäli MIELI ry:n Nuori mieli urheilussa -hanke jatkuu edelleen, ollaan heidän asiantuntijansa kanssa säännöllisesti yhteyksissä ja tehdään yhteistyötä tämän avustuskautena aikana, kuten on tehty jo vuoden 2024 aikanakin. Lisäksi pohjoissavolaisille seuroille viestitään valtakunnallisista Nuori mieli urheilussa -tilaisuuksista.

Kokonaisuus 2: Lasten, nuorten ja perheiden hyvän ravitsemuksen edistäminen osaamisen lisäämisen, perheiden arkisten käytäntöjen myönteisten muutosten ja seurojen osaamisen lisäämisen kautta.

Kokonaisuudessa toteutetaan ravitsemuksen seurakoulutuksia seuroissa, ravitsemuksen tietoisuutta erilaisissa tilaisuuksissa ja viestinnän toimenpiteitä.

- 1) **Ravitsemuksen seurakoulutukset pohjoissavolaisissa seuroissa.** Avustuksella levitetään ja edelleen kehitetään Pohjois-Savon Liikunnan ILOLLA-hankkeessa rakentunutta ja erinomaisen hyvää palautetta saanutta ravitsemuksen teeman seurakoulutusten toteutustapaa. Seurakoulutukset toteutetaan seuroissa

tietyin lasten/nuorten ryhmän harjoitusten yhteydessä niin, että lasten/nuorten vanhemmat tulevat omaan koulutusosuuteensa (1-1,5 h) harjoitusten ajaksi ja lapset/nuoret tulevat omaan tietoisuuskoulutusosuuteensa (30-45 min) suoraan harjoituksen päättymisen jälkeen. Lasten ja nuorten osuus sisältää käytännön demon teemalla "Kuinka käytännössä koostat terveellisen ja ravitsevan väli-/aamu-/iltapalan laatikkomallin mukaan?" Vanhemmat voivat olla mukana demossa. Molempiin osuuksiin voi tulla avoimesti osallistumaan myös seuran valmentajia, ohjaajia ja toimijoita. Seurakoulutuksia toteutetaan vuoden ajanjaksolla, eri puolilla Pohjois-Savoa, eri kokoisissa ja eri lajien seuroissa, maksimissaan viidelletoista (15) koulutuksen ensiksi varanneelle seuralle.

Toimenpiteistä aiheutuvina kustannuksina palkkakustannukset, ostetut koulutus- ja asiantuntijapalvelut, matkakustannukset, koulutusmateriaalien ja viestinnän kustannukset.

- 2) **Ravitsemuksen tietoisuuskunnissa ja seuroissa.** Valitaan yhteistyössä ravitsemuksen asiantuntijan kanssa liikkuvan lapsen ja nuoren ravitsemuksesta noin kuusi tärkeää teemaa ja laaditaan valittujen teemojen ympärille käytännönläheinen, teemaa havainnollistava, helposti mieliin jäävä ja sisäistettävä ja tarvittaviin uudistuksiin innostava, kestoaltaan räätälöitävä 15-30 minuutin mittainen tietoisuusku. Kuuden teeman valinnan ajatus syntyi Nuori mieli urheilussa -mielen hyvinvoinnin ulottuvuuksien määrästä urheilussa (6). Seuroja on ohjeistettu sisällyttämään kausisuunnitelmaan ja tuomaan toiminnassaan vahvemmin esille kutakin mielen hyvinvoinnin ulottuvuutta vuosittain kahden kuukauden ajanjakson ajan. Näin kuusi teemaa tulee käsiteltyä aina vuoden kierrolla. Nyt ajatus on "ajaa sisään ajatusta" ravitsemuksen teeman esille tuomisesta seurojen viestinnässä ja toimenpiteissä samassa, selkeässä rytmisessä vuosittain. Tavoitteena on pilotoida tietoisuuskunnia noin kuudessa-kahdeksassa (6-8) tilaisuudessa.

Toimenpiteistä aiheutuvina kustannuksina palkkakustannukset, ostetut asiantuntijapalvelut, matkakustannukset ja materiaalikulut.

- 3) **Facebook-viestit hyvän ravitsemuksen teemoissa.** Luodaan tietoisuuskunnan materiaalia hyödyntäen Facebook-viestit jokaiseen noin kuuteen valittuun ravitsemuksen teemaan. Sisällytetään viestinnän toimenpiteet vuonna 2024 rakentuneeseen, Nuori mieli urheilussa -sisällöistä viestimisen vuosikalenteriin. Toteutetaan Facebook-viesteillä viestintää Pohjois-Savon Liikunnan viestinnän kanavissa.

Toimenpiteistä aiheutuvina kustannuksina palkkakustannukset, viestinnän kustannukset ja ostetut asiantuntijapalvelut.

Kaikki hankkeen toimenpiteet ovat osallistujille maksuttomia. Seura- ja kuntakohtaisissa toimenpiteissä seura ja kunta varaavat tilaisuuden tilan ja vastaavat mahdollisista

tilankäytön kustannuksista.