



Liikuntailtapäivä konsepti

Materiaali on tuotettu Vantaan kaupungin ja Kolmen kampuksen urheiluopisto Oy:n yhteistyönä osana Heittäydy harrastukseen -kehittämishanketta. Sisällöstä on vastannut Kolmen kampuksen urheiluopisto.

Tiivistelmä

Liikuntailtapäivä on rakenteellinen yhteistyö perusopetuksen ja urheilu- ja liikuntatoimijoiden välillä. Liikuntailtapäivä edistää lasten tasa-arvoisia mahdollisuuksia harrastaa, vahvistaa osallisuutta ja hyvinvointia sekä tukee monipuolista liikkumista.

Miksi

Lasten ja nuorten liikkuminen ja fyysinen aktiivisuus ovat huolestuttavalla tasolla. Lasten liikkumisen edistämiseksi tarvitaan monitoimijaista yhteistyötä sekä erilaisia liikkumisen mahdollisuuksia, kilpailullisesta toiminnasta matalan kynnyksen harrastamiseen ja arkiliikkumiseen. Urheiluseurassa tai liikuntayhdistyksessä tapahtuva harrastaminen tukee osallisuutta ja herättää parhaimmillaan pitkäaikaisen innostuksen liikkumiseen. Etenkin suurissa kaupungeissa on muodostunut kaksi toisistaan erillistä toimintakulttuuria lasten liikuntaharrastamisen tukemiseksi: Harrastamisen Suomen mallin tarjoama matalan kynnyksen toiminta, ja perinteinen seuratoimintaan perustuva urheilu- ja liikuntatoiminta. Toimintojen välinen yhteys on jäänyt puuttumaan ja urheilu- ja liikuntaseuratoiminnan saavutettavuutta uhkaa eriarvoistuminen. Seuraharrastamista harkitaan yleisimmin 9-11 vuotiaina, toisaalta, jo 13-vuotiaana useat lapset ovat lopettaneet seuraharrastamisen.

Lisäarvo

Liikuntailtapäivässä lisäarvo syntyy, kun koulupäivän yhteyteen tuodaan paikallisten urheiluseurojen ja liikuntayhdistysten toteuttama, valitun tai valittujen ikäryhmän kaikille lapsille avoin ja monilajinen liikuntaharrastus, jota tuetaan kaupungin toimilla ja koulun kanssa tehtävällä yhteistyöllä. Lisäarvoa tuo myös se, että toiminta kohdistuu samanaikaisesti laajalle joukolle lapsia eri kouluista ja koulut toimivat luonnollisena kanavana tavoittaa lapset ja perheet. Toiminnassa lapsilla on aito ja tasavertainen mahdollisuus kokeilla harrastamista seurassa ja liikkua monipuolisesti.

Miten

Liikuntailtapäivä rakentuu selkeään roolitukseen kaupungin, koulujen ja urheiluseurojen sekä yhdistysten välillä. Koulut sitoutuvat päättämään opetuksen valitulle ikäryhmälle samaan kellonaikaan sovittuna viikonpäivänä. Kaupunki vastaa ilmoittautumisten hallinnoinnista ja tilojen mahdollistamisesta sekä toimintamallin koordinoinnista. Urheiluseurat ja liikuntayhdistykset ohjaavat lapsille oman lajinsa toimintaa itselleen tutussa ympäristöissä.



Urheiluseuroille ja liikuntayhdistyksille suunnattu kuvaus *"Liikuntailtapäivä"*-konseptista

Wennman Heini, Ollila Viivi, Savolainen Jari / Kolmen kampuksen urheiluopisto

Pähkinäkuoressa:

- Mikä tahansa paikallinen urheilua tai liikuntaa lapsille tarjoava seura tai yhdistys voi liittyä mukaan toimintaan.
- Toimintaa tuotetaan yhteistyönä kaupungin, koulujen ja seurojen välillä.
- Seura tai yhdistys tarjoaa 1–2 tuntia ohjattua toimintaa, kerran viikossa, syyskuusta joulukuuhun ja tammikuusta huhtikuuhun, pois lukien koulujen loma-aika.
- Seuran järjestää harrastuskerralle riittävän määrän ohjaajia, 1 ohjaaja / maks. 20 lasta sekä tarvittavan välineistön.
- Seura saa kaupungilta tukea osallistujien hankkimisessa ja yhteydenpidossa heidän kanssaan, sekä kaupungin kustantaman harrastustilan toiminnan järjestämiseen.
- Seura saa viestiä aktiivisesti osallistujille omasta toiminnastaan ja mahdollisuuksista liittyä toimintaan.

Konseptin ydin

Liikuntailtapäivä on koulupäivän yhteyteen sijoittuva, maksuton ja ohjattu liikuntaharrastusmahdollisuus, jossa urheiluseurat tarjoavat lapsille monilajisen liikuntaharrastuskokemuksen kaupungin ja koulujen tukemassa rakenteessa.

Liikuntailtapäivä on kaikille kaupungin tai alueen tai kaupunginosan valitun tai valittujen ikäluokkien lapsille suunnattu matalan kynnyksen

liikuntaharrastustoiminta, joka tukee lasten monipuolista liikkumista, hyvinvointia ja osallisuutta sekä urheiluseuratoiminnan saavutettavuutta.

Liikuntailtapäivä noudattaa Harrastamisen Suomen mallin periaatteita, se kootaan lasten arkeen ja se tuotetaan aidosti yhteistyössä kaupungin, koulun ja urheilu-/liikuntatoimijoiden välillä.

Liikuntailtapäivä tarjoaa urheiluseuroille ja liikuntayhdistyksille mahdollisuuden tavoittaa ja kiinnittää uusia harrastajia sekä lisätä yhteistyötä muiden lajien ja kaupungin kanssa lasten liikkumisen edistämiseksi. *Liikuntailtapäivä* on Suomen Harrastamisen mallin toiminnan ja matalan kynnyksen urheiluseuratoiminnan väliin sijoittuvaa toimintaa.

Kohderyhmä

Liikuntailtapäivän ensisijainen kohderyhmä ovat

- 9–10-vuotiaat lapset (pilotissa)

Toissijainen kohderyhmä ovat:

- Huoltajat ja perheet
- Koulut ja perusopetuksen henkilöstö

Arvolupaus

Urheiluseuralle tai liikuntayhdistykselle:

Paikalliset urheiluseurat ja liikuntayhdistykset saavat mahdollisuuden tavoittaa ja tehdä toimintaansa tutuksi laajasti valitun ikäryhmän lapsille ja perheille, erityisesti myös niille lapsille ja perheille, jotka eivät vielä harrasta seurassa /yhdistyksessä. Mukanaolo vahvistaa seuran tai yhdistyksen tunnettavuutta alueella ja mahdollisuuksia saada mukaan uusia harrastajia toimintaansa.

Lapselle:

Lapsi saa turvallisen, innostavan ja monipuolisen liikuntaharrastuskerran, jossa aikuiset toimivat yhdessä lapsen parhaaksi.

Huoltajille:

Huoltajat saavat tukea lapsen harrastamisen mahdollistamiseen sekä mielekäästä toimintaa lapsille arkeensa, koska toiminta yhdistää koulupäivän ja harrastamisen yhdeksi maksuttomaksi kokonaisuudeksi.

Ratkaisu ja toimintamalli

Liikuntailtapäivä käytännössä:

- Kerran viikossa heti koulupäivän jälkeen
- Koko ikäluokka samaan aikaan
- Koulut mahdollistavat saman ajankohdan koko ikäluokalle
- Lapset valitsevat tarjolla olevista lajiryhmistä
- Seurat vastaavat sisällöstä, kaupunki rakenteista

Liikuntailtapäivän ydintavoitteet:

- **Maksuton liikuntaharrastuskerta** yhden tai muutaman ikäryhmän kaikille lapsille alueella
- Toiminta koulupäivän yhteyteen **samalle päivälle, samaan kellonaikaan kaikille lapsille**
- **Lisätään liikettä** lasten arkipäiviin **ja mielekästä toimintaa** iltapäivään
- Tuetaan mahdollisuutta **tutustua ja kokeilla useampaa eri lajia** ja löytää itselleen mieluisa harrastus
- Tuetaan urheilu- ja liikuntaharrastamisen **yhdenvertaista saavutettavuutta**

Monilajisuus

Jokainen lapsi saa yhden kauden aikana monipuolisen liikuntakokemuksen, joko usean seuran yhteistyönä tai yhden seuran tarjoamana monipuolisena kokonaisuutena. *Liikuntailtapäivän* harrastustoiminnan perusajatus on tarjota lapsille monipuolinen liikuntakokemus ja kosketus urheiluseuraharrastamiseen. Monipuolisuutta tuetaan ryhmittelemällä tarjolla oleva toiminta lajiryhmiksi, joiden sisällä lapset osallistuvat kaikkiin eri lajeihin. Yksi urheiluseura tai liikuntayhdistys toimii joko osana lajiryhmää, tai jos seura/yhdistys yksin pystyy tarjoamaan monilajista toimintaa, se voi toimia itsenäisesti (Kuva 1).



Kuva 1. Esimerkki *Liikuntailtapäivässä* toteutuneista lajiryhmistä.



Liikuntailtapäivä toimintaa järjestetään **kerran viikossa iltapäivällä, välittömästi koulupäivän yhteydessä (tai heti sen jälkeen)**. Toimintaa tarjotaan yhdenvertaisesti kaikille yhden ikäryhmän lapsille. Toimintaan kuuluu kaikkien lasten koulupäivän loppuminen samaan aikaan kyseisenä viikonpäivänä ja ohjattu, monilajinen liikuntaharrastuskerta.

Urheiluseurat ja liikuntayhdistykset tuottavat Liikuntailtapäivässä **oman lajinsa ohjattua toimintaa, tukien monilajisuutta, monipuolisten motoristen taitojen sekä laji- ja ryhmätaitojen kehittämistä**. Kaupunki muodostaa urheiluseuroista ja liikuntayhdistyksistä lajiryhmiä, joihin lapset ilmoittautuvat mukaan. Lapset osallistuvat toimintakauden aikana kaikkiin lajiryhmässä tarjolla oleviin lajeihin. Lajiryhmän vaihto on mahdollista erillisellä ilmoituksella toimintakauden puolivälissä, syyslukukauden päätteeksi.

Liikuntailtapäivässä tarjotaan **jokaiselle kiinnostuneelle lapselle jotakin toimintaa**. Lapset ja perheet voivat ilmoittautumisen yhteydessä valita toivomansa lajiryhmän tarjolla olevista mahdollisuuksista. Lajiryhmän sisällä osallistujamäärää rajataan tila- ja ohjaajaresurssin sekä tarjolla olevien lajien mukaan. Yhden alaryhmän maksimikoko on 20 lasta / 1ohjaaja. Mikäli kiinnostus on suurta ja ryhmäkoot uhkaavat ylittyä, *Liikuntailtapäivän* toimintaa porrastetaan samalle päivälle ja peräkkäin.

Liikuntailtapäivää tarjotaan lapsille kouluvuoden ajan, **noin 11 kertaa syksyllä ja 11 kertaa kevätlukukauden aikana**. Koulun loma-aikoina toimintaa ei järjestetä. Yhden toimintakerran pituus on noin 55 minuuttia.



Toimijat ja roolit

Liikuntailtapäivässä on kolme keskeistä toimijaa, joiden roolit on tiivistetty alla.

1. Kaupunki

- o vastaa kokonaisuuden koordinoinnista ja organisoimisesta, mm. lajiryhmien muodostamisesta ja tilojen varaamisesta
- o johtaa toimijoiden yhteisten tavoitteiden laatimista ja valvoo reunaehtojen täyttymistä
- o mahdollistaa toimintaa tukevat rakenteet ja olosuhteet
- o vastaa onnistumisen seurannasta

2. Koulu

- o mahdollistaa liikuntailtapäivän ajoittumisen koulupäivän yhteyteen
- o toimii viestintäkanavana perheisiin ja lapsiin

3. Urheiluseura /liikuntayhdistys

- o tarjoaa oman lajinsa toimintaa
- o vastaa harrastuskerran sisällöistä ja ohjaamisesta
- o tukee toiminnan saavutettavuutta kaikille lapsille
- o vastaa perheiden informoimisesta toimintaan ja toiminnan sisäisiin asioihin liittyen (esim. häiriöt, muutokset, poikkeukset)

Osallistuja (lapsi):

Lapsi osallistuu koulupäivän yhteydessä ohjattuun liikuntatoimintaan turvallisessa ympäristössä. Toimintaan sitoudutaan ilmoittautumalla sekä noudattamalla yhteisiä sääntöjä ja ohjeita. Lapsella on mahdollisuus valita itseään kiinnostavaa toimintaa yhdessä toivomansa kavereiden kanssa, turvallisten aikuisten ohjauksessa ja tukien toimintaa. Kokemus rakentuu osallisuudesta, ryhmässä toimimisesta ja myönteisistä onnistumisen kokemuksista osana koulupäivän jatkumoa.

Esimerkki seuran osallistumisesta Liikuntailtapäivään ja toiminnan rakentumisesta:

1. Kaupunki avaa ilmoittautumisen toimintaan. **Seura ilmoittaa halukkuutensa** olla mukana.
2. Seura saa vahvistuksen kaupungilta ja **osallistuu kaupungin ja muiden toimijoiden kanssa aloituspalaveriin**, jossa sovitaan toiminnan tavoitteista ja muodostetaan lajiryhmät.
3. Seura **allekirjoittaa sopimuksen kaupungin kanssa** yhdeksi lukuvuodeksi toiminnan järjestämisestä.
4. Seura saa tuekseen **ohjemateriaalia** (ks. Opas ohjaajille) ja tarvittaessa seura saa myös konsultoivaa tukea kaupungilta valmisteluissa.
5. **Kaupunki kustantaa seuralle tilan** toiminnan järjestämiseksi.
6. **Seura itse suunnittelee toiminnan sisällön ja varmistaa toiminnalle tarvittavat ohjaaja- ja välineresurssit.**
7. **Kaupunki kerää lasten ilmoittautumiset ja toimittaa osallistujatiedot seuralle.**
8. Seura tuottaa oman lajinsa toimintaa kerran viikossa lukukauden ajan **noin 11 kertaa syksyllä ja 11 kertaa keväällä**, yhdessä muiden seurojen ja yhdistysten kanssa.
9. Lukukauden päätyttyä (2 kertaa vuodessa) seura osallistuu kaupungin ja koulun kanssa **toiminnan arviointiin** ja antaa ja saa palautetta toiminnan kehittämisen tueksi.



Toiminnan rakentuminen

- Liikuntailtapäivä järjestetään maanantaisin, klo 13.15–15.15, kahdessa osassa koulukohtaisesti porrastettuna (klo 13:15 – 14:15 ja 14:15 – 15:15).
- Lajiryhmät, jotka koostuvat yhteensä 7 eri lajista, toimivat neljällä eri toimipisteellä eri puolella kaupunkia.
- Toimintaan osallistuu samanikäisiä lapsia (9–10-vuotiaita) eri alakouluista.
- Jokaisen yksittäisen harrastuskerran ohjausaika on noin 55 min.
- Kaikki harrastuskerrat noudattavat yhteistä tuntirakennetta:

1. Aloitus
2. Alkulämmittely
3. Lajikohtaiset sisällöt
4. Yhteinen lopetus

Tarkempi sisällöllinen esimerkki Liikuntailtapäivän toiminnasta löytyy liitteestä (Liite 2).

Liikuntailtapäivän erottuvuus

*Liikuntailtapäivä on **rakenteellinen yhteistyömalli**. Se rakentuu selkeään roolitukseen toimijoiden välillä, ehkäissien päällekkäistä työtä ja mahdollistaen sujuvan yhteistyön. Urheiluseura tai liikuntayhdistys säilyttää toiminnan sisältöohjauksen ja -vastuun, mutta saa tukea muista toimijoista käytännön järjestelyiden toteuttamiseksi. Lapsen ja perheiden näkökulmasta Liikuntailtapäivä näyttäytyy yhtenä kokonaisuutena, ei erillisinä toimijoina ja poistaa ennen kaikkea arjessa ilmeneviä esteitä lasten harrastamiselle (ajan puute, maksullisuus, siirtymien toteuttaminen).*

Rajaukset

Liikuntailtapäivä tarjoaa urheiluseuralle tai liikuntayhdistykselle mahdollisuuden tarjota toimintaansa laajalle kohdejoukolle osana yhteistä palvelukokonaisuutta. *Liikuntailtapäivän* yhteiset tavoitteet ja raamit ohjaavat toimintaa, mutta urheiluseurat ja liikuntayhdistykset säilyttävät vapauden ja vastuun oman toimintansa toteutuksesta ja sisällöstä (ks. liite, esimerkit toiminnan sisällöstä). Urheiluseurat ja liikuntayhdistykset voivat hyödyntää osaamistaan, pedagogista lähestymistapaa ja toimintakulttuuriaan vapaasti. Urheiluseuroja ja liikuntayhdistyksiä kannustetaan viestimään aktiivisesti omasta toiminnastaan ja luomaan lapsille helppoja siirtymäpolkuja seuratoimintaan Liikuntailtapäiväkauden aikana. Urheiluseurat ja liikuntayhdistykset saavat vapaasti kertoa muusta toiminnastaan lapsille ja perheille ja tehdä näkyväksi mahdollisuuksia jatkaa harrastusta seurassa.

Liikuntailtapäivään kuuluu urheiluseuralle tai liikuntayhdistykselle

- kaupungin ja koulun tuki viestinnässä ja yhteydenpidossa lapsiin ja perheisiin
- kaupungin tuki harrastusympäristön (tilan) mahdollistamiseksi ja lajiryhmien rakentamiseksi
- kaupungin konsultoiva tuki ohjaajaoppaan (ks. liite), sekä yhteisten, toimijoiden välisten kokoontumisten (1-2 krt/lukukausi) muodossa. Konsultoiva tuki kohdistuu ensisijaisesti harrastustoiminnan monilajisuuden tukemiseen, ohjausosaamisen tukemiseen ja onnistumisen seurantaan.

Liikuntailtapäivä ei tarjoa urheiluseuroille ja liikuntayhdistyksille

- ohjaajaresurssia tai rahallista tukea ohjaajaresurssin kustannuksiin
- varsinaista koulutusta

Liikuntailtapäivä ei salli urheiluseuran tai liikuntayhdistyksen järjestää kilpailutoimintaa tai siihen rinnastettavissa oleva toimintaa osana liikuntailtapäivää.

Toteuttamiskelpoisuus

- *Liikuntailtapäivässä* hyödynnetään olemassa olevia, urheiluseuroille ja liikuntayhdistykselle tuttuja tiloja.
- *Liikuntailtapäivässä* tehdään sopimuspohjainen kumppanuus kaupungin kanssa yhdeksi toimintakaudeksi (koulun lukuvuosi) kerrallaan.
- *Liikuntailtapäivä* tuodaan osaksi lasten ja perheiden arkea.

Urheiluseura tai liikuntayhdistys ilmoittaa kaupungille halukkuutensa osallistua *Liikuntailtapäivään* noin kuukausi (1kk) ennen toimintakauden alkua kaupungin tekemän ilmoituksen pohjalta. Kaupunki kerää halukkuudet ja halukkaiden seurojen ja yhdistysten kanssa käydään yhteiskeskustelu muodostettavista lajiryhmistä.

Onnistumisen mittarit

Liikuntailtapäivän onnistumista arvioidaan suhteessa yhteisiin tavoitteisiin, sekä kunkin toimijan omiin tavoitteisiin. Kaupunki vastaa keskitetysti tiedon keräämisestä onnistumisen arvioinnin pohjaksi. Onnistumista mitataan toimintakauden puolivälissä ja sen päätteeksi. Keskeisille toimijoille tuotetaan yhteenveto onnistumisen mittareista ja pohditaan yhdessä toiminnan kehittämistä.

Urheiluseurat ja liikuntayhdistykset toimivat myös yhtenä tiedon keruun kohteena.

Liikuntailtapäivän onnistumista kuvaa seuraavat mittarit:

- osallistuvien lasten määrä ja sitoutuminen toimintaan
- harrastustoimintaan siirtyminen tai kiinnostuksen syntyminen
- lasten ja perheiden kokemus toiminnasta
- toimijoiden välisen yhteistyön sujuvuus
- tarjottujen lajien määrä

Jatkokehitys

Liikuntailtapäivä on mahdollista laajentaa eri ikäryhmiin ja sille voidaan kehittää teemakohtaisia sisältöjä (esim. tunne- ja kaveritaidot urheilussa ja liikunnassa). *Liikuntailtapäivä* mahdollistaa myös laajemman alueiden välisen tai valtakunnallisen yhteistyön.

Kokemuksia *Liikuntailtapäivästä*: Heittäydy harrastukseen pilotti

Liikuntailtapäivä toimintamallia pilotoitiin Vantaalla lukuvuoden 2025–2026 aikana, Heittäydy harrastukseen pilotissa. Toiminta tavoitti laajasti 9–10 vuotiaat lapset Myyrmäen suuralueella:

- Toimintaan osallistuivat kaikki Myyrmäen suuralueen 9 koulua.
- Osallistujia toiminnassa oli syyskaudella 209 lasta ja kevätkaudella 192 lasta.
- Yhteensä toimintaan osallistui 274 lasta mikä vastaa noin 42 % alueen lapsista.
- Käyntikertoja toiminnassa oli yhteensä 950 syksyllä ja 1230 keväällä.

Osallistujien kokemuksia pilotista ja tarjotusta lajitoiminnasta

Osallistuneet lapset ja perheet kokivat pilotin myönteiseksi. Lapset pitivät toiminnassa erityisesti liikkumisesta kavereiden kanssa, sekä itselleen kiinnostavien lajien kokeilemisestä. Lisäksi lapset pitivät pelailusta ja leikistä, sekä uuden oppimisesta. Huoltajat arvostivat erityisesti lapselle tarjoutuvaa liikuntamahdollisuutta heti koulupäivän päätteeksi, mikä helpottaa ja mahdollistaa perheille harrastamisen osana arkea. Huoltajat pitivät myös toimintaa hyvänä mahdollisuutena lapselle totuttautua harrastukseen ja harrastamiseen.

Pilotti tavoitti hyvin myös niitä lapsia, jotka eivät ennestään harrastaneet urheilu- tai liikuntaseurassa (noin 40%). Liikuntailtapäivä onnistui sytyttämään kiinnostuksen harrastamisesta, myös näiden ei-harrastavien lasten parissa. Valtaosa niistä osallistujista, jotka eivät vielä harrastaneet seurassa, osoittivat kiinnostuksensa jatkaa harrastamista Liikuntailtapäivän päätyttyä (79%).

Maksuttomuus oli tärkeä arvo, jonka nähtiin pilotissa houkuttelevan harrastukseen tutustumiseen. Etenkin ei vielä harrastavien lasten osalta, harrastamisen maksut ja siirtymien järjestäminen harrastuspaikalle, olivat tekijöitä, joiden nähtiin estävän urheilu- ja liikuntaharrastamista yleensä. Toimintamallissa koettiin olevan paljon myönteisiä asioita. Huoltajien toimesta nähtiin arvokkaana harrastamisen sosiaalista osallisuutta ja hyvinvointia lisäävä vaikutus. Arvokkaana koettiin myös arkipäivisin toteutuva harrastustoiminta, koulupäivän yhteydessä ja lapsen lähialueella tapahtuvana.

Urheiluseurojen ja liikuntayhdistysten kokemuksia pilotista

Heittäydy harrastukseen pilottiin osallistuneiden urheiluseurojen ja liikuntayhdistysten mielestä pilotti oli hyvä mahdollisuus seuralle tai yhdistykselle tavoittaa uusia harrastajia eri väestöryhmistä.

”Toiminta on tullut tutuksi oppilaille, jotka todennäköisesti muuten eivät olisi tutustuneet toimintaan”, urheiluseuran/yhdistyksen edustaja.

Jo yhden vuoden toiminnan aikana urheiluseuroihin ja liikuntayhdistyksiin saatiin mukaan joitakin uusia harrastajia. Toimintaa tarjonneet urheiluseurat ja yhdistykset nostivat myönteisenä asiana esiin lasten innokkuuden ja liikunnan ilon, sekä kehityksen, jota vuoden mittaisessa toiminnassa jo oli havaittu:

”Huomionarvoista on, että syksystä alkaen mukana olleet lapset ovat kehittyneet lajitaidoissa ja myös innostuneisuus ja keskittyminen on eri tasolla nyt keväällä”, urheiluseuran/yhdistyksen edustaja.



Urheilu ja liikuntatoimijat kokivat viestinnän ja yhteistyön muiden toimijoiden kanssa sujuneen hyvin ja saaneensa riittävästi informaatiota toiminnan järjestämisen tueksi. Myönteinen asia toiminnassa seuralle/yhdistykselle oli nimenomaan *“Yhteistyö muiden alueen toimijoiden kanssa”*, erään urheiluseuran/yhdistyksen mukaan. Urheiluseurat ja liikuntayhdistykset suosittelisivat toimintaa muille ja lähtisivät itse mukaan toisenkin kerran.

Liitteet

Ohjaajien opas

Toiminnan sisältökuvaus – Heittäydy harrastukseen pilotti

Urheiluseurojen kyselyiden tuloksia