



POLKUJA PERUSKOULUIKÄISILLE URHEILUSEURATOIMINTAAN



RASEBORG
RAASEPORI



Lupa- ja
valvontavirasto

Lisää vain
liike.
suomiliikkeelle.fi

KEHITYSHANKKEEN LÄHTÖKOHDAT:

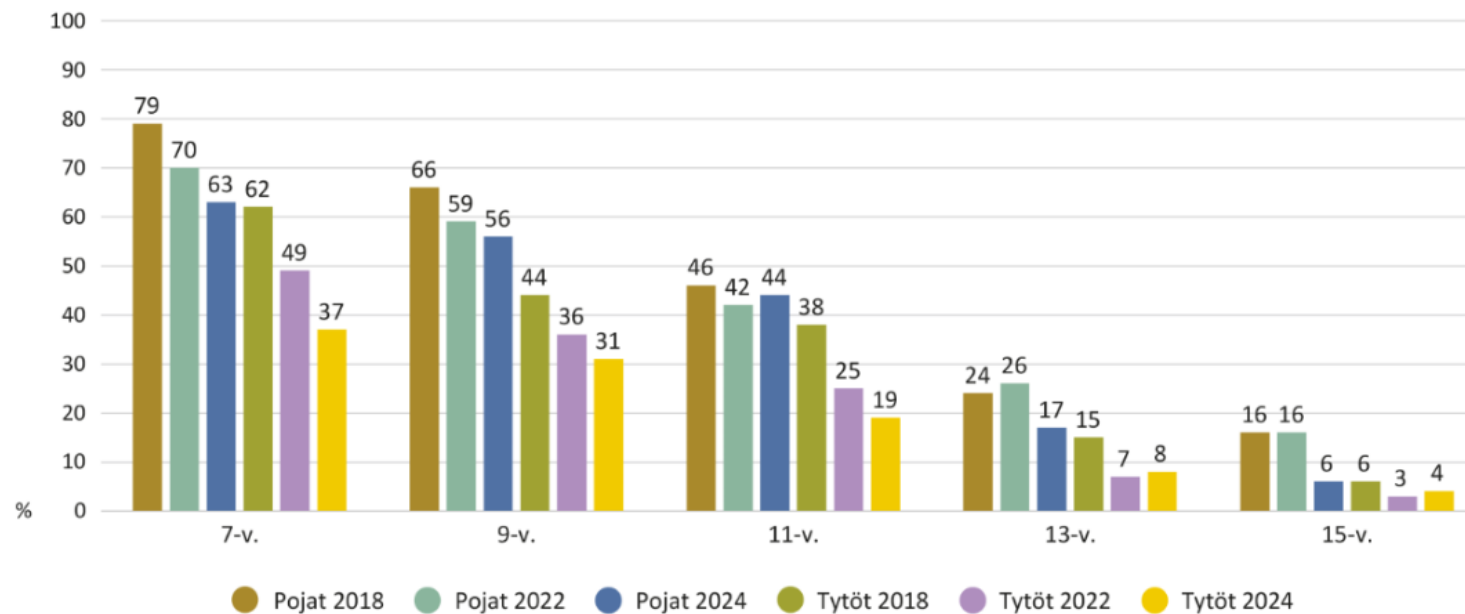
1. Lasten liikkumattomuus (VALTIO)
2. Seurojen näkyvyyshaasteet ja liikuntaharrastusten tiedon pirstaloituneisuus (SEURAT, LAPSET, NUORET JA PERHEET)



1. LIIKKUMATTOMUUS



Lasten ja nuorten (7–15-vuotiaat) liikkumissuosituksen* saavuttaneiden osuudet 2018–2024 liikemittaritiedolla (%)



*Liikkumissuosituksen mukaan lasten ja nuorten (7–17-vuotiaat) tulisi liikkua päivittäin 60 minuuttia reippaasti tai rasittavasti.

Kokko, Sami



VALTION LIIKUNTANEUVOSTO
Statens idrottsråd

Tilasto- ja
ennustekatsaus 2026

Lähde: Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018, 2022 JA 2024.



2. SEUROJEN NÄKYVYYSHAASTEET

A) Seuroilla resurssipulaa, vaikeutta saada näkyvyyttä, ja sitä kautta uusia harrastajia omalle lajilleen.

B) "Haluaisimme harrastaa, mutta emme tiedä mitä harrastuksia kaupungissamme on."

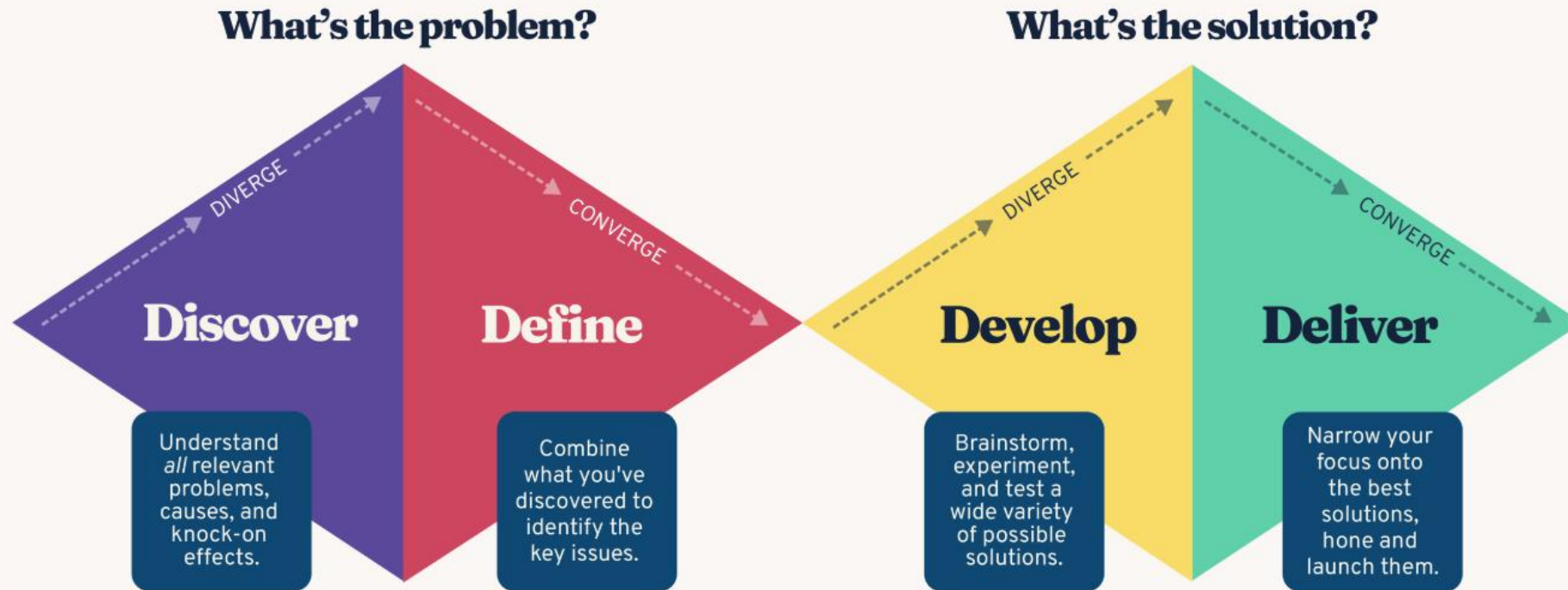
– Raaseporin
nuorisovaltuusto

+ vain "isot" lajit näkyvät
esim. printtimediassa ja
somessa.

KÄYTETTÄVÄ KEHITYSTYÖKALU, TUPLATIMANTTI:

The double diamond design process

A four-step process for designing solutions to complex problems.

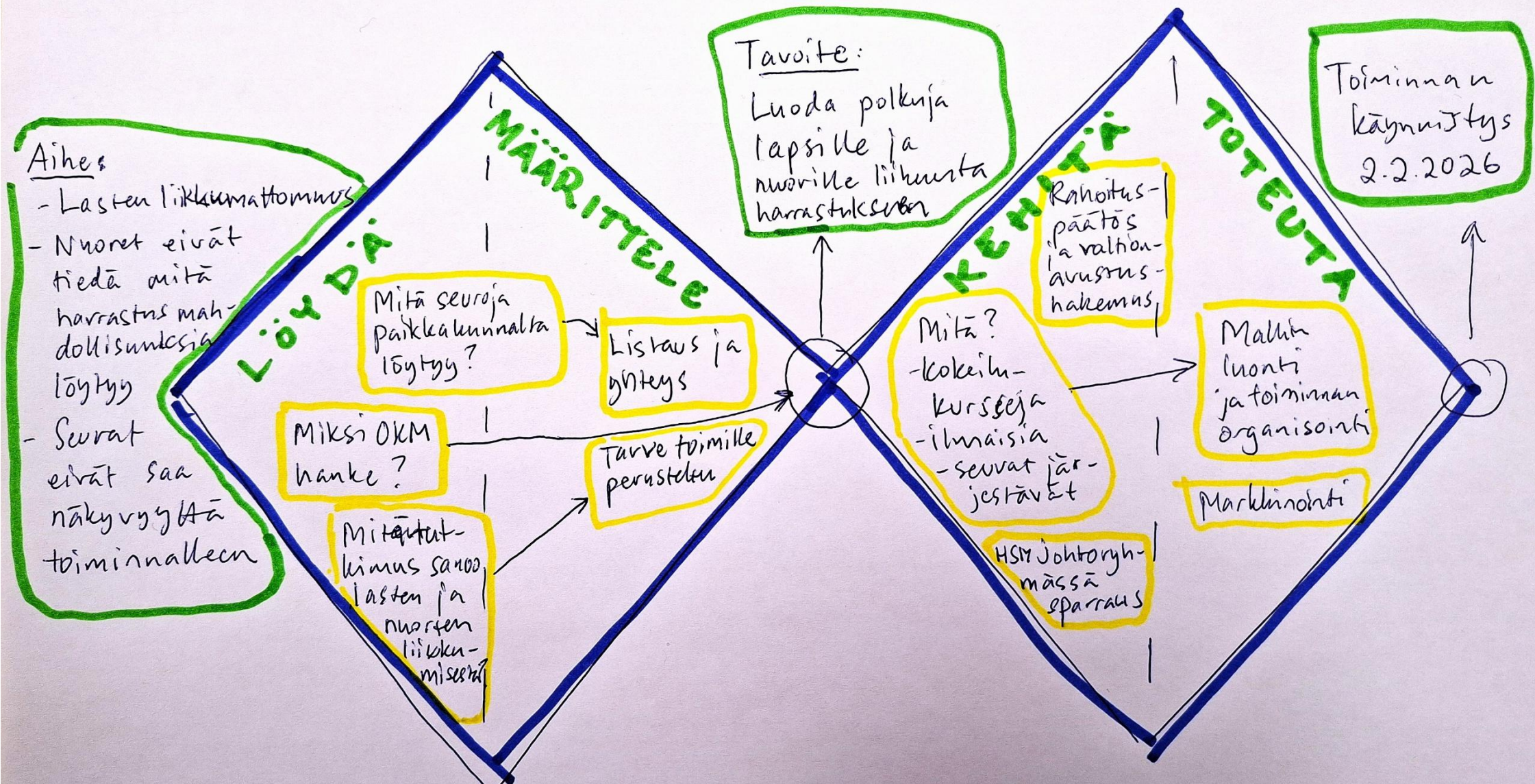


CC BY 4.0: The Design Council

BiteSize Learning

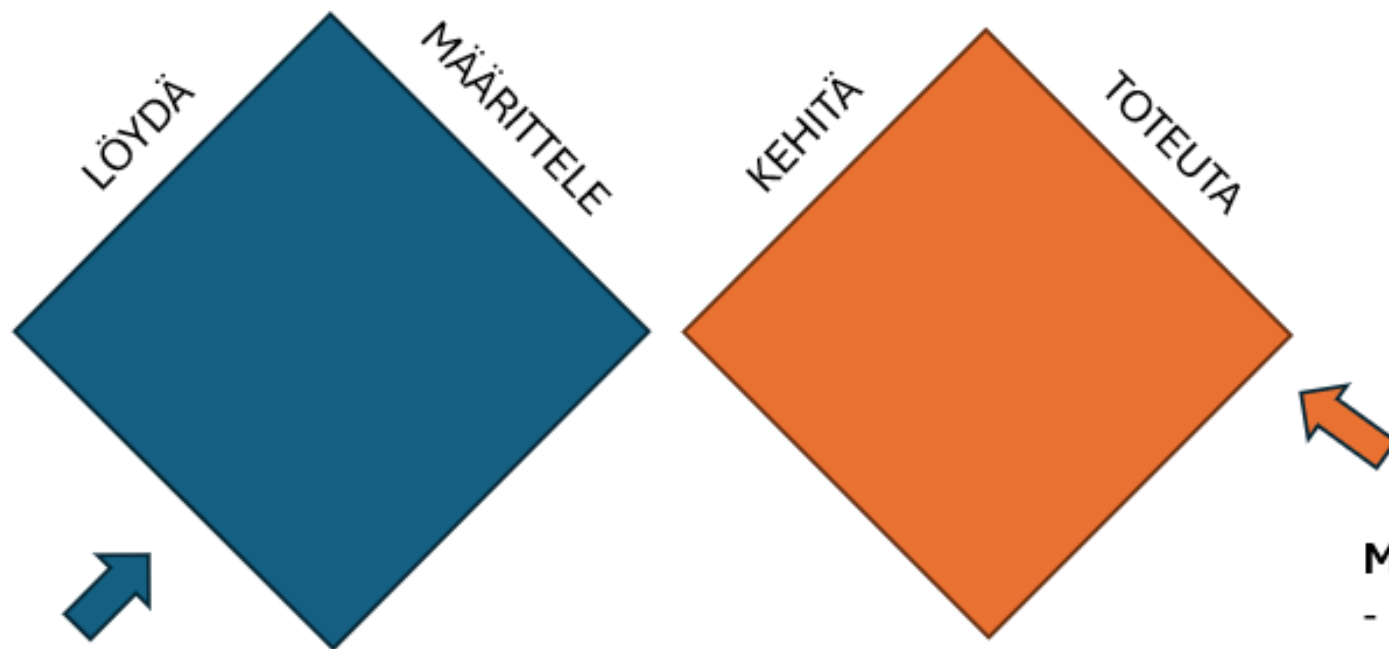
Things gone pair-shaped? Double diamonds are a problem-solver's best friend.

POLKU - HANKE : LIIKUNNAN HARRASTUSPOLKU LAPSILLE JA NUORILLE



POLKU – hanke

Liikunnan harrastuspolku lapsille ja nuorille



Valtakunnallinen tarpeen löytäminen ja määrittely:

- Mistä OKM tullut lopputulokseen että lapset ja nuoret tarvitsevat apua seuratoimintaan löytämiseen?
- Nuorisovaltuuston viesti
- Seuratoiminnan näkymättömyys
- Lasten harrastusmäärät

Mallin luominen ja toteutus:

- Seurakartoitus
- Kurssien määrittely
- Markkinointi
- Netisivusto ja ilmoittautuminen
- Toteutus
- Näkyvyys
- Iterointi
- Palaute

HANKKEEN TAVOITTEET JA KONSEPTI:

1. Lasten ja nuorten liikkumisen lisääminen viiden lajikoekielukerran POLKU -kurssien kautta
2. Seurojen näkyvyyden lisääminen
3. Harrastustarjonnan kokoaminen



HANKKEEN VAIHEET / TOIMINTASUUNNITELMA:

- Toimintasuunnitelman luominen
- Valtionavustushakemus
- Johtoryhmän järjestäytyminen ja koordinaattorin palkkaus (10%)
- Seurojen ja muiden liikuntatoimijoiden kartoittaminen ja yhteydenotot
- Järjestäjä- ja ohjaajaverkoston kokoaminen
- Kurssien aikataulutus, yhteyshenkilöt ja ohjaat
- Nettisivun ja ilmoittautumisjärjestelmän rakennus
- Markkinointimateriaalit ja markkinointi
- Kurssit käyntiin
- Seuranta, ohjeistukset ja tuki
- Hankkeen esittely ja raportointi



MARKKINOINTI – ESITTEET KOULUJEN KAUTTA:



OPETUS- JA
KULTTUURIMINISTERIÖ

POLKU-hanke Liikunnan harrastuspolku lapsille ja nuorille

POLKU-hankkeen tavoitteena on tarjota lapsille ja nuorille mahdollisuus kokeilla erilaisia liikuntaharrastuksia ja liikkumismuotoja matalalla kynnyksellä. Harrastuspolun kautta lapsi tai nuori voi löytää itselleen uuden mielenkiintoisen liikuntamuodon tai urheilulajin, joka vuorostaan lisää liikkumista arjessa.

Hanke on osa valtakunnallista **Suomi liikkeelle**-hanketta ja se tuo yhteen paikalliset urheiluseurat, liikuntatoimijat sekä uudet harrastajat.

Maksuttomat kokeilukurssit

POLKU-hanke toteutetaan **viiden kerran maksuttomien kokeilukurssien** kautta. Osallistuminen edellyttää ennakkoihmoittautumista. Jokainen voi osallistua niin monelle eri kurssille kuin haluaa, kunhan kurssit on suunnattu omalle ikäryhmälle.

Ensimmäiset kurssit alkavat jo 2. helmikuuta!

Ilmoittaudu haluamallesi kurssille:

raasepori.fi/polkuhanke



Lisätietoja

Isak Vilander
Koordinaattori
Harrastamisen Suomen malli ja POLKU-hanke
Raaseporin kaupunki
isak.vilander@raaseborg.fi
Puh. 050 310 8150



| Kurssi | Ikä | Ajankohta | Paikka |
|--|--------------------------|---|--|
| Aikido Kizunanokai Dojo | 13-16-vuotiaille | 3.3.–31.3. Tiistaisin 17.15–18.15 | Esikunnankatu 2, Karjaa |
| Boulderkiipeily Raseborg Climbers | 9-12-vuotiaille | 30.4.–4.6. (ei 14.5.) Torstaisin 16.00 | Pohjoinen Rantak. 20, Tammisaari |
| | 10-12-vuotiaille | 19.3.–23.4. Torstaisin 16.00 | Pohjoinen Rantak. 20, Tammisaari |
| | Mixed 13-16 v. (yläaste) | 3.2.–10.3. (ei 17.2.) Tiistaisin 15.30–16.30 | Pohjoinen Rantak. 20, Tammisaari |
| | Tytöt 13-16 v. (yläaste) | 2.2.–9.3. (ei 16.2.) Maanantaisin 15.30–16.30 | Pohjoinen Rantak. 20, Tammisaari |
| Brasilialainen jiu-jitsu (BJJ) junnuille Gorilla BJJ Raasepori | 8-15-vuotiaille | 13.4.–20.5. Maanantaisin 17–18 | Pehr Sommarin Katu 14, Tammisaari |
| | 8-15-vuotiaille | 16.4.–21.5. (ei 14.5.) Torstaisin 17–18 | Pehr Sommarin Katu 14, Tammisaari |
| Capoeira lapsille Capoeira Raseborg | 8-12-vuotiaille | 21.3.–25.4. (ei 4.4.) Lauantaisin 12–13 | Billnäs skola, Ruukintie 14, Billnäs |
| Capoeira nuorille Capoeira Raseborg | 12-15-vuotiaille | 21.3.–25.4. (ei 4.4.) Lauantaisin 13–14 | Billnäs skola, Ruukintie 14, Billnäs |
| Frisbeegolf Knights Discgolf | 8-12-vuotiaille | 2.5.–6.6. (ei 30.5.) Lauantaisin 13–14 | Karjaan frisbeegolfrata, Tununtie 16, Karjaa |
| Golfin perusteet EkeGolf | 9-16-vuotiaille | 29.4.–27.5. Keskiviikkoisin 17–18.30 | Lustigkullantie 19, Tammisaari |
| Hevosiharrastuksen jännittävä maailma Grann Talli | 7-13-vuotiaille | 2.–30.5. Lauantaisin 11–12.30 | Kirkkojärventie 11, Karjaa |
| Hiihtokoulu lapsille IK Trissan | Mixed 6-12 v. | 3.2.–10.3. (ei 17.2.) Tiistaisin 17–18 | Oxberget, Brätavägen, Mustio |
| Hip hop Hurja Piruetti | 9-12-vuotiaille | 5.2.–12.3. (ei 19.2.) Torstaisin 15–16 | Ratakatu 63, Karjaa |

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Päivitetty kurssiohjelma löytyy osoitteesta raasepori.fi/polkuhanke.

| Kurssi | Ikä | Ajankohta | Paikka |
|---|--------------------------|--|--|
| Jalkapalloa ja leikkiä BK-46 Jalkapallo | 7-10-vuotiaille | 2.2.–9.3. Maanantaisin 18–19 | KSH, Torikatu 10, Karjaa |
| Jollapurjehdus (5 paikkaa) Ekenäs Segelsällskap | 7-16 v. (25 m uimataito) | 5.5.–30.6. Tiistaisin 18–20 HUOM! 9 kertaa! | Pohjoinen Rantak. 8, Tammisaari |
| Judo Fuguda | 11-15-vuotiaille | 25.2.–25.3. Keskiviikkoisin 17–18 | Päminne, Äminnefors |
| Jääkiekko Ice-Team Raseborg | 5-10-vuotiaille | 28.2.–28.3. Lauantaisin 11–12 | Raaseporin jäähalli, Karjaa |
| Keilailu Tammisaaren keilailuliitto ry | 11-16-vuotiaille | 16.4.–21.5. Torstaisin 17–18 | Tammisaaren keilahalli, Varastokatu 7, Tammisaari |
| Kendo - Miekkan tie Raaseporin Kendo - Rensei Kan | Mixed 12-16 v. | 22.2.–22.3. Sunnuntaisin 11–12 | Billnäs skola, Ruukintie 14, Billnäs |
| K-Pop dance Hurja Piruetti | 8-11-vuotiaille | 2.2.–9.3. (ei 16.2.) Maanantaisin 15–16 | Ratakatu 63, Karjaa |
| Käsipallo BK-46 Käsipallo | Päivitetään myöhemmin | Päivitetään myöhemmin | Päivitetään myöhemmin |
| Lentopallo, pojat Kati Lindholm | Pojat 13-16 v. | 2.–30.3. Maanantaisin 14–15 | Ekenäs högstadieskola, Tammisaari |
| Lentopallo, tytöt Kati Lindholm | Tytöt 13-16 v. | 2.–30.3. Maanantaisin 15–16 | Ekenäs högstadieskola, Tammisaari |
| Liike & Peli Hurja Piruetti | 7-9-vuotiaille | 5.2.–12.3. (ei 19.2.) Torstaisin 15–16 | Ratakatu 63, Karjaa |
| Pöytätennis, tytöt BF-78 | 8-11 v. (tytöt) | 26.2.–26.3. Torstaisin 16.45–17.45 | Pingishallen, Nabogatan 36, Karjaa |
| Pöytätennis, pojat BF-78 | 8-11 v. (pojat) | 26.2.–26.3. Torstaisin 18–19 | Pingishalli, Naapurink. 36, Karjaa |

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Päivitetty kurssiohjelma löytyy osoitteesta raasepori.fi/polkuhanke.

| Kurssi | Ikä | Ajankohta | Paikka |
|--|------------------|---|--|
| Ratsastuksen perusteet Billnäs Ratsastuskeskus | 9-16-vuotiaille | 13.3.–17.4. Perjantaisin 16–17 | Billnäs Puistotie 12, Billnäs |
| Ringette Ice-Team Raseborg | 5-10-vuotiaille | 24.2.–24.3. Tiistaisin 17–18 | Raaseporin jäähalli, Karjaa |
| Rullalautailu Kronoföreningen r.f. | 8-16-vuotiaille | 2.2.–9.3. Keskiviikkoisin 17–18.30 | Kronomagasinet, Ystadink., Tammisaari |
| Sirkus ja Akrobatiikka Hurja Piruetti | 7-9-vuotiaille | 2.2.–9.3. (ei 16.2.) Maanantaisin 14.30–15.30 | Ratakatu 63, Karjaa |
| Streetdance Hurja Piruetti | 7-9-vuotiaille | 2.2.–9.3. (ei 16.2.) Maanantaisin 14.30–15.30 | Ratakatu 63, Karjaa |
| Suunnistus OK Raseborg | 9-13-vuotiaille | Päivitetään myöhemmin | Västerbyntie 28, Tammisaari |
| Taekwon-do ITF Taekwondo Raseborg r.f. | 8-12-vuotiaille | 2.2.–30.3. (ei 16.2.) Maanantaisin 17.30–18.30 HUOM! 8 kertaa! | Kiilan koulun jumpsali, Karjaa |
| Tennis ja Padel Ekenäs Tennisklubb | 9-13-vuotiaille | Päivitetään myöhemmin | Ekenäs tennishall, Leppäsuonkatu 3, Tammisaari |
| Tyttöfutis EIF Jalkapallo | 7-14-vuotiaille | 7.2.–7.3. Lauantaisin 10–11 | Västerbyn halli/kenttä tai ESA, Tammisaari |
| Uintiteknikoiden perusteet Ekenäs Simsällskap | 7-9-vuotiaille | 3.2.–10.3. Tiistaisin 16.30 | Tammisaaren uimahalli, Fleminginkatu 19, Tammisaari |
| Voimaharjoittelun perusteet KK Eken | 12-16-vuotiaille | 25.2.–5.3. Keskiviikkoisin 18.00 | Raaseporintie 37, L-talo, Tammisaari |
| Yleisurheilua kaikille IF Raseborg | 6-15-vuotiaille | 7.5.–11.6. (ei 14.5.) Torstaisin 18–19.30 | Tsaaren Säästöpankki Areena, Tammisaari |

Pidätämme oikeuden muutoksiin. Päivitetty kurssiohjelma löytyy osoitteesta raasepori.fi/polkuhanke.

MARKKINOINTI – SOME:

Raseborgs stad - Raaseporin kaupunki and Raseborgs ungdomstjänster - Raasepori...
23 January

STIG-projektet är här! POLKU-hanke on täällä!

Nu... See more



STIG-projektet
En motionsstig
för barn & unga

POLKU-hanke
Liikunnan
harrastuspolku
lapsille ja
nuorille

2.2–30.6.2026

RASEBORG
RAASEPORI

41 25

Raseborgs stad - Raaseporin kaupunki
27 February

STIG-projektet i gång, anmälningen till tennis och padel öppen, en ny kurs i boulderklättring!

STIG projektet – en motionsstig för barn och unga, har kommit i gång. Nästan alla kurser förverkligas och det finns fortfarande platser kvar på många av kurserna. Ännu hinner man anmäla sig och också hoppa med på pågående kurser. Vissa kurser startar först senare på våren och andra hålls under sommaren.

Nya kurser, där anmälningen nu är öppen, är:

- Tennis & padel för 9–13 åringar, som leds av ETK
- En till boulderklättringskurs för 9–12 åringar av Raseborg Climbers/KEIV, då de tidigare kurserna blev fullsatta.

Målet med projektet är att så många barn och unga som möjligt skulle hitta sig en motionsrik hobby. Hittills har hela 402 deltagare anmält sig till kurserna!

Anmälningen till kurserna hittar du på: <https://www.raseborg.fi/.../bildnings.../stig-projektet/>

POLKU-hanke käynnissä, tennis- ja padel-ilmoinnattaminen avoinna sekä uusi boulderkiipeilykursi


POLKU-hanke – lasten ja nuorten liikuntapolku, on nyt käynnistynyt. Lähes kaikki kurssit toteutuvat, ja monilla kursseilla on vielä vapaita paikkoja. Ilmoittautuminen on yhä käynnissä, ja mukaan voi hypätä myös jo alkaneille kursseille. Osa kursseista alkaa vasta myöhemmin keväällä ja osa järjestetään kesällä.

Uusia kursseja, joille ilmoittautuminen on nyt avattu, ovat:

- Tennis & padel 9–13-vuotiaille, järjestäjänä ETK
- Uusi boulderkiipeilykursi 9–12-vuotiaille, koska aiemmat kurssit täyttyivät nopeasti. Järjestäjänä Raseborg Climbers/KEIV.

Hankkeen tavoitteena on, että mahdollisimman moni lapsi ja nuori löytäisi itselleen liikunnallisen harrastuksen. Tähän mennessä peräti 402 osallistujaa on ilmoittautunut kursseille!

Ilmoittaudu kursseille osoitteessa <https://www.raseborg.fi/.../sivistyksen.../polku-hanke/>



40 8 5

STIG-projektet
En motionsstig
för barn & unga

POLKU-hanke
Liikunnan
harrastuspolku
lapsille ja
nuorille

2.2–30.6.2026

RASEBORG
RAASEPORI



raseborgraasepori ja uncanc.raseborg

raseborgraasepori POLKU-hanke on täällä!

Nu får barn och unga i Raseborg chansen att prova olika motionshobbyer – helt gratis! Bland 40 olika fem gångers provokurser kan deltagarna testa nya grenar och hitta en rörelseform som passar just dem.

De första kurserna startar redan 2 februari.
Kursutbud och anmälning:
raseborg.fi/stigprojektet

För mer info:
Isak Vilander, koordinator
isak.vilander@raseborg.fi | 050 310 8150

///

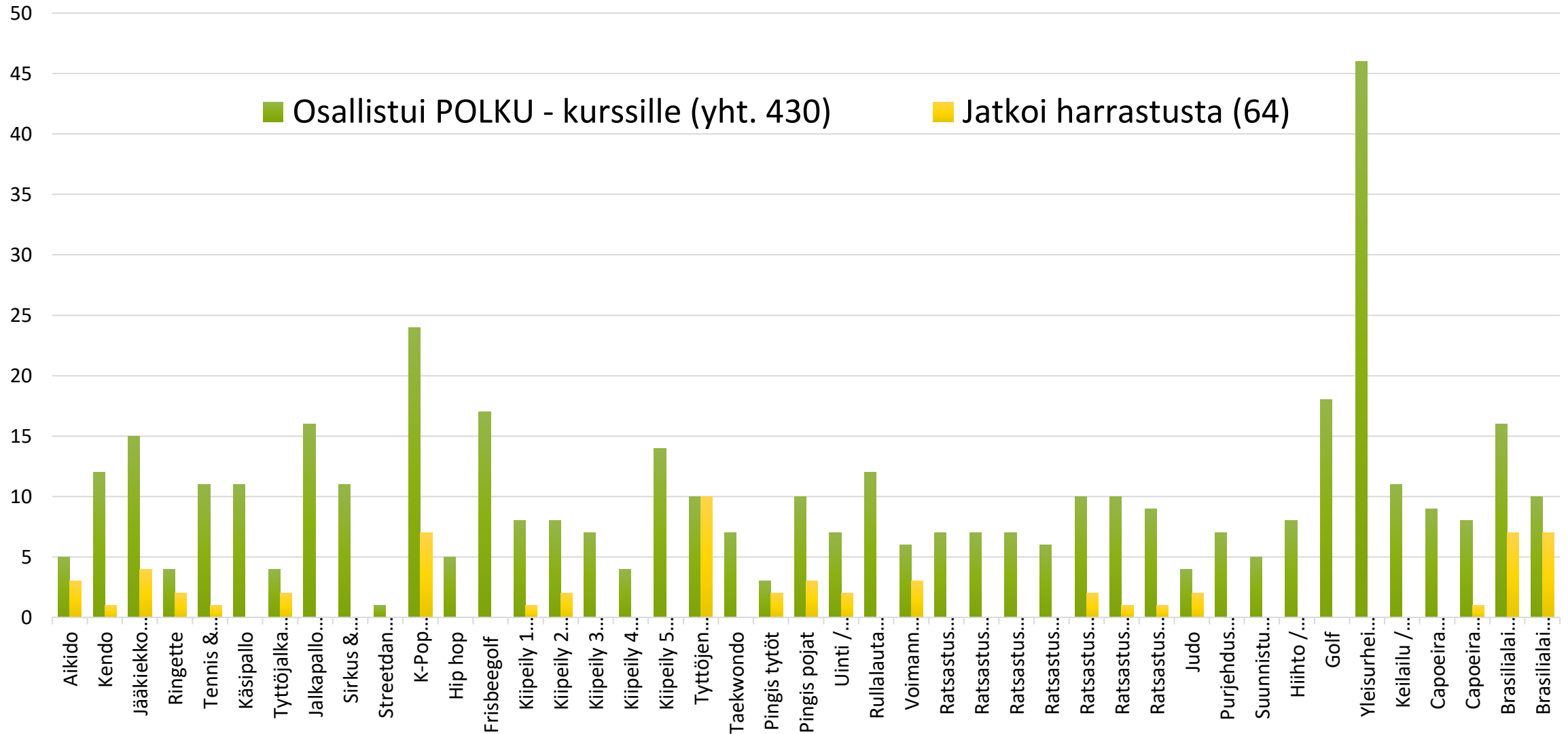
Nyt Raaseporin lapset ja nuoret saavat mahdollisuuden kokeilla erilaisia liikuntaharrastuksia – täysin maksutta! Lähes 40 eri viiden kerran kokeilukurssin joukosta osallistujat voivat testata uusia lajeja ja löytää juuri heille sopivan tavan liikkua.

Ensimmäiset kurssit alkavat jo 2. helmikuuta.
Kursstarjoja ja ilmoittautuminen:

uncancamilla ja 36 muuta tykkäävät
23. tammikuuta

Lisää kommentti... Julkaise

TULOKSET KAAVIONA (PER 19.5. / 28 KURSSIA VALMIINA):





SUKUPUOLIJAKAUMA KUN
26 KURSSIA ILMOITTANUT
HARRASTUKSESSA
JATKAVAT:

Tyttöjä, jotka löytäneet
uuden liikkumista
lisäävän harrastuksen
tällä hetkellä **41 kpl**

Poikia, jotka löytäneet
uuden liikkumista
lisäävän harrastuksen
23 kpl

SVENSKA YLEN JUTTU POLKU – HANKKEESTA:



<https://yle.fi/a/7-10094717>

REFLEKTIOITA JA TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISEN ARVIOINTIA, SEKÄ KEHITYSKOHTTEITA:

- Vaikutuksia voi todeta (osallistujamäärät, jatkavat)
- Vaikuttavuutta ei vielä todennettavissa
- Kustannusvaikuttavuus? (€/jatkava harrastaja vs. säästö?)
- Mahdollinen uusi levitettävä konsepti?
- Palaute osallistujilta ja seuroilta
- **Kehityskohteita:** Ilmoittautumisjärjestelmä, Seuroille kattavampi opas ”Miten sitouttaa ja motivoida osallistujia jatkamaan”, palautekyselyjen pohjalta tehtävä kehitys jne.

Kiitos!



POLKUJA PERUSKOULUKÄISILLE
URHEILUSEURATOIMINTAAN

ISAK VILANDER