

Keski-Suomen Liikunta ry

20.1.2023





Keski-Suomen Liikunta ry (Central Finland Sports Association)

| | |
|--------------------|---|
| Perustettu: | 1993 |
| Toiminta-alue: | Keski-Suomen maakunta |
| Jäsenmäärä: | 175 jäsentä (joista 152 keskisuomalaista urheiluseuraa) |
| Työntekijöitä: | 6 vakituista sekä osa-aikaisia ja harjoittelijoita |
| Rahoitus: | Oma varainhankinta n. 60%, OKM:n vuosiavustus n. 40 % |
| Toiminnan volyymi: | n. 8000 osallistujaa / vuosi (koulutukset 2000 + tapahtumat 6000) |
| Toimisto: | Onkapannu 2, 40700 Jyväskylä |
| Nettisivut: | www.kesli.fi |





Missio:

Keskisuomalaisten hyvinvoinnin tukeminen liikunnan ja urheilun avulla.

Visio 2025:

Keski-Suomen Liikunta ry on tunnettu toimija ja haluttu kumppani, jolla on tunnustettu asema liikunnan kehittäjäorganisaationa.





Toiminnan tavoitetilat:

- 1. Keski-suomalaisissa seuroissa on osaamista ja ne toimivat laadukkaasti*
- 2. Keski-suomalaisten liikunta-aktiivisuus on lisääntynyt*
- 3. Keski-Suomen Liikunnalla on tunnustettu asema liikunnan kehittäjänä*
- 4. Keski-Suomessa on vahva ja aktiivinen liikuntatoimijoiden verkosto*





Keski-Suomen Liikunta ry

Toiminta käytännössä:

- *koulutusta*
- *kehittämistyötä*
- *verkostoja*
- *vaikuttamista*
- *viestintää*
- *tapahtumatuotantoa*

Yhdessä mm.:

- yhteistyösopimus Keski-Suomen liiton kanssa
- edustus LSS AVIn liikuntaneuvostossa
- puheenjohtajuus Keski-Suomen järjestöjen Kumppanuuspöydässä
- edustus hyvinvointialueen järjestöjen vaikuttamistoimielimessä (v. 2022)
- edustus KEHO –verkostossa (hyte-ryhmän puheenjohtajuus)



Keski-Suomen maakuntastrategia



Liikkumisen indikaattorit - kouluterveyskysely

Kouluterveyskyselyn indikaattoreita liikkumisesta peruskoulun 4.-5. luokkien oppilaille sekä peruskoulun 8.-9. luokkien, lukion 1.-2. vuosikurssin ja ammattillisten oppilaitosten opiskelijoille.

Liikkumissuositus 7-17 -vuotiaille: "monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikkumista vähintään 60 minuuttia päivässä".

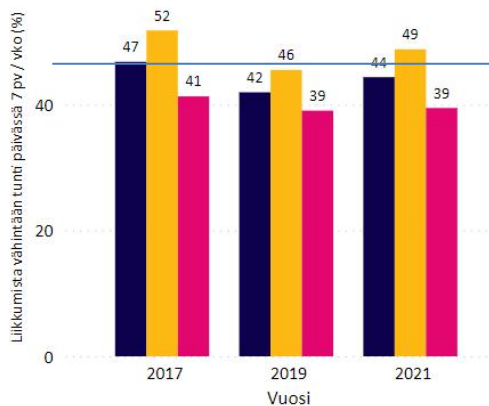
Takaisin

Etusivulle

Lisätietoja

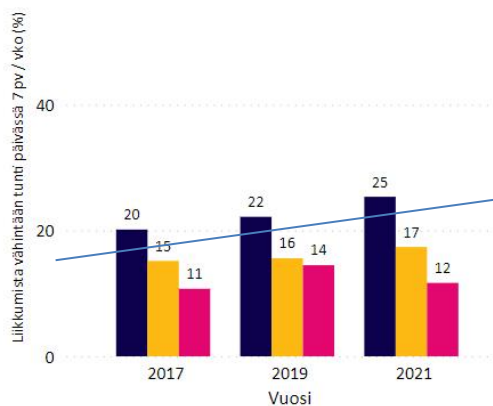
Liikkumissuosituksen täyttävät lapset

● Kaikki 4.-5. lk ● Pojat 4.-5. lk ● Tytöt 4.-5. lk



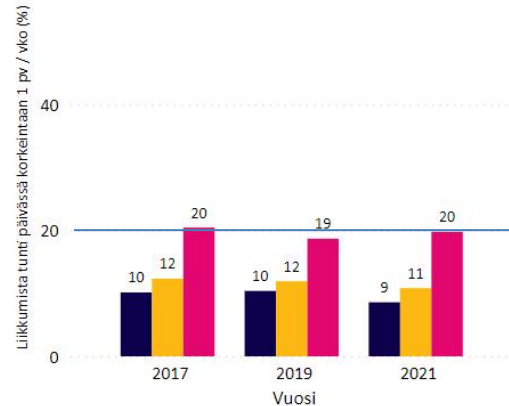
Liikkumissuosituksen täyttävät nuoret

● Peruskoulu 8.-9. lk ● Lukio ● Ammattikoulu



Vähän liikkuvat nuoret

● Peruskoulu 8.-9. lk ● Lukio ● Ammattikoulu



Vastanneiden 4.-5.-luokkalaisten määrä valituissa kunnissa

| Vuosi | Yhteensä | Pojat | Tytöt | Kunta |
|-------|----------|-------|-------|-------|
| 2017 | 5146 | 2477 | 2447 | 19 |
| 2019 | 5324 | 2581 | 2553 | 18 |
| 2021 | 5382 | 2588 | 2554 | 19 |

Kaavioihin on yhdistetty tiedot niistä kunnista, jotka on valittu aktiivisiksi alla olevilla tai muiden sivujen vastaavilla suodattimilla. Koko maan tilastot saa näkyville poistamalla kaikki valinnat suodattimista. Tarkin tilastoitava yksikkö on kunta. Kunnat, joista on vähintään 30 vastausta, päätyvät kaavioihin. Määrä voi vaihdella vuosien välillä.

Vastanneiden opiskelijoiden määrä valituissa kunnissa

| Vuosi | Peruskoulu 8.-9. lk | Lukio | Ammattilliset | Kunta |
|-------|---------------------|-------|---------------|-------|
| 2017 | 3673 | 1701 | 1481 | 17 |
| 2019 | 4532 | 2053 | 1139 | 18 |
| 2021 | 4716 | 2296 | 874 | 17 |

<https://www.likes.fi/tutkimus/kunta-virvelin-kehittaminen/>

[UKK-instituutin kustannuslaskuri](#)

Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri

Katso liikkumattomuuden ja paikallaanolon aiheuttamat kansansairauksien kustannukset koko Suomessa, hyvinvointialueella tai kunnassa.

Valitse koko Suomi tai hyvinvointialue

Valitse kunta

Nykytilanne:

- 76 % liikkuu liian vähän ja 83 % on liikaa paikallaan

Hyvinvointialue: Keski-Suomi

| | Liikkumattomuus | Paikallaanolo |
|-------------------------------|---------------------|---------------------|
| Kokonaiskustannukset ⓘ | 74 942 000 € | 83 709 000 € |
| Suorat kustannukset ⓘ | 37 716 000 € | 26 747 000 € |
| Epäsuorat kustannukset ⓘ | 37 226 000 € | 56 962 000 € |

Sairausryhmittäiset kokonaiskustannukset

| | Liikkumattomuus | Paikallaanolo |
|--|-----------------|---------------|
| Tyypin 2 diabetes  | 21 993 000 € | 61 492 000 € |
| Masennus  | 5 457 000 € | 4 589 000 € |
| Aivoverisuonisairaudet  | 2 695 000 € | - |
| Murtumat (kaatumiset)  | 2 042 000 € | - |
| Selkäkipu  | 1 435 000 € | - |
| Sepelvaltimotauti  | 1 288 000 € | 1 080 000 € |
| Rintasyöpä  | 1 218 000 € | 741 000 € |
| Paksunsuolen syöpä  | 490 000 € | 510 000 € |



Liikunnan yhdyspintatyö Keski-Suomessa

Maakuntatoimijat:

Hyvinvointialue + K-S liitto

Liikunta- ja elintapaneuvonta mm.

- Kouluterveyshuolto
- Terveysasemat ym.

Soveltava liikunta

- terveydenhuollon ammattilaiset

Osallisuus

- Järjestöyhteistyö

Kehittäminen ja koordinointi

- Mm. Maakunnallinen hyvinvointikertomustyö
- palveluketjut
- muu kehittäminen
- Kuntien välinen yhteistyö
- informaatio-ohjaus

Liikunnan yhdyspinnat

- Asiantuntemusta, kehittämistä ja osallisuutta

Kunnat

Liikunta- ja elintapaneuvonta mm.

- varhaiskasvatus
- oppilas- ja opiskeluhuolto
- kansalaisopistot
- perhekeskukset
- liikuntaseurat

Soveltava liikunta

- kunta ja järjestöt

Osallisuus

- järjestöyhteistyö
- seurafoorumit

Kehittäminen

- hyvinvointikertomustyö
- Tiedolla johtaminen mm.
- > liikuntasuunnittelu
- > Hyte-kertoimet

Yhteistyörakenne

Yhteistyöverkosto

Toimintatapa, viestintä

Tuki

Informaatio-ohjaus, koulutus, yhteiskehittäminen

<- Yhteinen ymmärrys, roolit ja työnjako ->

Käytännön esimerkki kehittämistyöstä nuorten kestävyyskunnan ja liikuntatottumusten (=jaksaminen) parantamiseksi



Taustaksi:

Valtakunnallisessa Move! -mittausten tulosten julkistamistilaisuus:

”Suurella joukolla oppilaita kestävyyskunto on terveyttä ja toimintakykyä mahdollisesti haittaavalla tasolla, jolloin heillä voi olla vaikeuksia selviytyä väsymättä arjen toiminnoista.”

Lasten ja nuorten liikkumissuosituksot

”Suurimman osan liikkumisesta tulee olla kestävyystyyppistä. Kestävyystyyppinen liikunta saa elimistössä aikaan fysiologisia muutoksia ja terveysvaikutuksia, jotka ovat sydänterveyden kannalta vaikuttavia.”





5.,6. ja 7. -luokkalaisten juoksupahtuma, jossa matkana on n. 4,2195 km.

*Osallistuja voi valita juokseeko hyvää loppuaikaa tavoitellen,
hölkkääkö rauhallisemmin vai eteneekö reippaasti kävellen.*

*Tärkeintä on, että oppilas etenee oman kuntotasonsa huomioiden parhaansa yrittäen niin,
että tapahtumasta jää miellyttävä kokemus.*

*Nuorten maraton tapahtumaan valmistaudutaan hyvin: Kuuden viikon harjoitusohjelmalla
kannustetaan omaehtoiseen liikuntaan ja kestävyyskunnan kehittämiseen.*

Tavoite:

*Lisätä oppilaiden tietoja
ja taitoja oman kestävyyskuntonsa kehittämiseksi*

Vuonna 2022 yhdessä Jyväskylän kaupungin kanssa toteutimme ”maratonmatkan” kaikille kaupungin oppilaille – olisiko laajennettavissa maakuntaan?

” Lasten ja nuorten liikunnasta on paljon tutkittua tietoa, mutta liian vähän toimenpiteitä todettujen epäkohtien ratkaisemiseksi ”

Liikkuen läpi elämän

Suomen Olympiakomitea – Keski-Suomen Liikunta – Keski-Suomen hyvinvointialue – Keski-Suomen liitto – Keski-Suomen kunnat

**Yhdessä meillä on mahdollisuus tehdä
vaikuttavia päätöksiä ja
käytännön tekoja
keskisuomalaisien
liikuttamiseksi!**

Jos ei tällä porukalla, niin millä? 😊

