

Kesli-info

Keski-Suomen Liikunta ry:n tiedote

1/2005



www.kesli.fi

Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenet

- jo yli 100 jäsenjärjestöä - tervetuloa mukaan !

Urheiluseurat

Alhon Aki ry
Diskos 93 Juniorit ry
FC Vaajakoski ry
Haapamäen Urheilijat ry
Hankasalmen Hanka ry
Harjun Urheilijat -82 ry
Huhtasuon Hiihto 2000 ry
Hongikon Nuorisoseuran Urheilijat ry
HoNsU Juniorit ry
Huki Jyväskylä ry
Jigotai ry
JJK Juniorit ry
JJK Jyväskylä ry
JYP HT Juniorit ry
Jyväskylän Agility Team ry
Jyväskylän Hockey Cats ry
Jyväskylän Kenttärheilijat ry
Jyväskylän Kiri ry
Jyväskylän Kiri-Juniorit ry
Jyväskylän Kuntoliikunta ry
Jyväskylän Latu ry
Jyväskylän Lohi ry
Jyväskylän Naisvoimistelijat ry
Jyväskylän Pallokerho ry
Jyväskylän Pyöräilyseura ry
Jyväskylän Rugby Club ry
Jyväskylän Salibandyclub Blues ry
Jyväskylän Seudun Palloseura ry
Jyväskylän Shorinji Kempo ry
Jyväskylän Tanssi- ja Naisvoimisteluseura ry
Jyväskylän Taitoluistelseura ry
Jyväskylän Tennisseura ry
Jyväskylän Toverit ry
Jyväskylän Valo ry
Jyväskylän Voimistelijat -79 ry
Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta ry
Jyvässeudun Paini-Ässät ry
Jämsän Kiekko-Sudet ry
Kaipolan Naisvoimistelijat ry
Kannonkosken Kiho ry
Karateseura Fudokan ry
KEJUBO ry
Kensu ry
Keuruun Kisailijat ry
Keuruun Naisvoimistelijat ry
Keski-Suomen Ampujat ry
Keski-Suomen Konepyöräseura ry
Keski-Suomen Moottorikerho ry
Keski-Suomen Voimailijat ry
KukuSport ry
Kinnulan Kimmot ry
Konneveden Urheilijat ry
Kyyjärven Kyky ry
Laukaan Urheilijat ry
Laukaan Moottorimiehet ry
Lentopalloseura Homenokat ry
Leppäveden Leppä ry
Lievestuoreen Kisa ry
Los Bastardos ry
Muuramen Lentopallo ry
Muuramen Rasti ry
Muurasjärven Murto ry
Palokan Kiekko ry
Palokan Naisvoimistelijat ry

Palokan Pyry ry
Palokan Riento ry
Pihtiputaan Tuisku ry
Ploki ry
Pohjois-Päijänteen Pursiseura ry
Pylkönmäen Yrittävä ry
Riihivuoren Hiihtokouluyhdistys ry
Saarijärven Naisvoimistelijat ry
Saarijärven NMKY ry
Saarijärven Pullistus ry
Saarijärven Tennis ry
Tanssiurheiluseura Foksi ry
Tanssiurheiluseura Tepika ry
Tikkakosken Kiekko ry
Tikkakosken Tikka ry
Tikkakosken Suunnistajat ry
Tikkakosken Voimistelu- ja Liikuntaseura ry
Trio-Juniorit ry
Uuraisten Urheilijat ry
V- ja U-seura Urho ry
Vaajakosken Kuuhu ry
Vaajakosken Pelikaanit HT ry
Vihtavuoren Pamaus ry
Viitasaaren Suunta ry
Äänekosken Huima ry
Äänekosken Liikuntaseura ry

Lajien piirijärjestöt

SPL:n Keski-Suomen piiri ry.
TUL:n Keski-Suomen piiri ry.
Hengitysliitto HELI ry
Keski-Suomen Hiihto ry
Keski-Suomen Nuorisoseurain Liitto ry
Keski-Suomen Suunnistus ry
Keski-Suomen Yleisurheilu ry
Suomen Metsästäjälaiton Keski-Suomen piiri ry

Valtakunnalliset lajiliitot

AKK-Motorsport ry
Suomen Ampumaurheiluliitto ry.
Suomen Avantouintiiliitto ry
Suomen Invalidien Urheiluliitto ry.
Suomen Jääkiekkoliitto ry.
Suomen Koripalloliitto
Suomen Kuntoliikuntaliitto ry.
Suomen Lentopalloliitto ry.
Suomen Pesäpalloliitto ry.
Suomen Ratsastajainliitto ry.
Suomen Taitoluisteliitto
Suomen Tennisliitto ry.
Suomen Valjakkourheilijoiden Liitto ry

Kesli-info on maksuton ja se lähetetään KesLin jäsenille sekä Keski-Suomen kuntiin.

Julkaisija: Keski-Suomen Liikunta ry
Rautpohjankatu 10, 40700 JKL
puh. (014) 339 2100
Päätoimittaja: Petri Lehtoranta
Painopaikka: Keuruskopio
Painos: 200 kpl, 2 kertaa vuodessa
Kannen kuva: Arto Hyytiäinen



Pääkirjoitus

Liikkuvatko suomalaiset terveyden kannalta riittävästi?

Tammikuussa ilmestyi kolme uutta tutkimusta suomalaisen aikuisväestön liikunta-aktiivisuudesta. Tutkimusten tulokset ovat hämmäntäneet monen mieliä. Liikkuvatko suomalaiset paljon vai vähän? Entä onko liikunta terveyden kannalta riittävä?

Mitä tarkoittaa terveyden kannalta riittävä liikunta? Ennen sillä tarkoitettiin liikkumista kolme kertaa viikossa vähintään puolituntia kerrallaan niin, että hikoilee ja hengästyy. Nytemmin tutkijat ovat alkaneet puhua liikkumisesta useimpina päivinä viikossa. Ajaksi on edelleen määritelty puolituntia, mutta joko yhtäjaksoisesti tai pätkissä.

Vanha nyrkkisääntö on ollut, että kolmannes suomalaisista liikkuu aktiivisesti tai terveyden kannalta riittävästi. Kolmannes liikkuu, mutta ei terveyden kannalta riittävästi ja viimeinen kolmannes on enemmän tai vähemmän passiivinen.

Toisaalta taustatrendi on pitkään ollut, että vapaa-ajan liikunta on lisääntynyt ja arkinen fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. On arvuuteltu, että kokonaisuudessaan fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Osin tästä johtuen väestö on lihonut tai varusmiesten kunto on heikentynyt.

Uusien tutkimusten mukaan aikuisväestön vapaa-ajan liikunta on vahvistanut asemiaan. Eurobarometrin

mukaan suomalaiset ovat Euroopan aktiivisimpia liikkujia ja viime barometrista liikunta on lisääntynyt. Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen mukaan taas vapaa-ajan liikuntaan käytetty aika on lisääntynyt 2000-luvun alussa, kuten se on lisääntynyt 1980-luvulta lähtien.

Yleisradion ja SLU:n TNS-Gallupilla teetetyn tutkimuksen mukaan vastaajista kaksi kolmasosaa koki liikkuvansa riittävästi oman hyvinvointinsa kannalta. Toisaalta terveyden kannalta riittävästi liikkuvien määrä ei ole osoittanut selviä nousun merkkejä.

Mitä johtopäätöksiä tästä voidaan tehdä? Uskallan esittää väitteen, että aikuisväestön passiivinen kolmannes on supistunut tai supistumassa, mutta terveyden tai paremmin sanottuna fyysisen terveyden kannalta riittävä liikunnallinen aktiivisuus ei ole lisääntynyt.

Toisaalta liikkujat itse kokevat liikunnan myönteisen vaikutuksen omaan hyvinvointiinsa, sosiaaliin ja psyykkiseen terveyteen, jo vähäisemmälläkin liikunnalla. Sitäkään ei saa unohtaa.

Yleisradion haastavuoden "Suomi liikkeelle!" -slogan kuvaa hyvin liikunnan tarvettamme: Ylen rentoa mutta tehokasta.

Lähde: SLU, Liikunnan ja Urheilun Maailma 02/05, Rainer Anttila, www.slu.fi

Kuka lasta liikuttaa ?

Ensimmäiset käyttäytymismallinsa lapsi saa vanhemmiltaan ja omaksuu heidän elämäntapansa, josta liikunnan harrastaminen (tai harrastamattomuus) on yksi osa. Vanhempien roolia ei liikunnallisen elämäntavan oppimisessa voi väheksyä.

Seuraava askel kotiovelta on piha ja kaverit. Lapsi liikkuu ja leikkii luonnostaan, joten lähiympäristön mahdollisuudet ja virikkeet liikuntaan nousevat merkittävään rooliin. Kavereiden kanssa on hauska harrastaa erilaisia leikkejä, jotka fyysisen terveyden lisäksi kasvattavat sosiaalisuuteen.

Päiväkodissa vietetty aika on myös merkittävää lapsen liikunnallisen kehityksen kannalta. Mikäli lapsi ei kotona ole saanut "liikunnan kipinää", on päiväkotitoiminta otollinen paikka sitä sytyttää. Päiväkodin henkilöstön aktiivisuus erilaisten liikunnallisten virikkeiden tarjoamisessa on suuri.

...ja sitten se koululiikunta. Vaikka liikuntatunteja on aivan liian vähän, pitää muistaa välituntien liikuntamahdollisuudet sekä koulujen pihat loistavama mahdollisuutena vapaa-ajan liikkumiseen. Nykyaikana näkee liian monen koulun pihassa kukkais- tuteilla rajattuja parkkipaikkoja paikoissa, missä ennen pelattiin pesäpalloa. Autot pitää saada pois koulujen pihoilta !

Petri Lehtoranta, aluejohtaja

Keski-Suomen Liikunta ry:n hallitus 2004

Martti Olli, puheenjohtaja
martti.oli@talousturva.inet.fi

Jarmo Väisänen, varapj
jarmo.vaisanen@suolahti.fi

Tarja Mäki-Punto, varapj
tarja.maki-punto@iki.fi

Anneli Puskala
anneli.puskala@kolumbus.fi
varajäsen: *Petri Hagman*

Olli Ristaniemi
olli.ristaniemi@keskisuomi.fi
varajäsen: *Kaija Hakaniemi*

Tapani Paasu
tapani.paasu@nic.fi
varajäsen: *Jukka-Pekka Nieminen*

Kari Ristanen
kari.ristanen@pp.inet.fi
varajäsen: *Heikki Louhivaara*

Jouni Airola
jouni.airola@sport.jyu.fi
varajäsen: *Katja Pohjoismäki*

Anita Meuronen
anita.meuronen@kolumbus.fi
varajäsen: *Leila Lindell*



Keski-Suomen Liikunta ry:n työntekijät

Petri Lehtoranta, aluejohtaja
puh. (014) 339 2112,
(050) 533 3858
petri.lehtoranta@kesli.fi

Laura Härkönen
kenttäpäällikkö (äitiyslomalle 1.4.)
puh. (014) 339 2113
(050) 339 0459
laura.harkonen@kesli.fi

Hilkka Kaipainen, taloussihteeri
puh. (014) 339 2117
hilkka.kaipainen@kesli.fi

Nina Pollari
lasten liikunnan kehittäjä,
vt. nuorisopäällikkö
puh. (014) 339 2110,
(040) 578 2314
nina.pollari@kesli.fi

Riitta Virinkoski-Lempinen
nuorisopäällikkö (opintovapaalla)

Mira Autio
toimistosihteeri (äitiyslomalla)

Marja-Liisa Kukkonen
vt. toimistosihteeri
puh. (014) 339 2100
toimisto@kesli.fi

Anne Soini
terveysliikunnan kehittäjä
Elinvoimaa Liikunnasta -hanke
puh. (014) 339 2114
(045) 650 3771
anne.soini@kesli.fi

**Toimistomme palvelee
arkisin klo 8.30-16.00
Muuna aikana sopimuksen
mukaan.**

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus 16. - 17.4.2005 Vaajakosken urheiluhallissa

Monipuolinen liikuntaleikkikoulu 3-4 -vuotiaille ja 5-6 -vuotiaille

Liikuntaleikkikoulu on 3-6 -vuotiaiden lasten monipuolinen liikuntaohjelma. Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus, tuntimallit ja toimintatapa edistävät pienten lasten liikuntaa urheiluseuroissa, MLL -yhdistyksissä, seurakunnissa ja päivähoitossa. Toiminnan tavoitteena on lasten liikuntamahdollisuuksien lisääminen. Yhdistyksissä Liikuntaleikkikoulu on pienten lasten monipuolinen liikuntaharrastus. Päivähoitossa Liikuntaleikkikoulu -ohjelma tukee päivähoiton liikuntakasvatustyötä.

Liikuntaleikkikoulun vahvuutena on lapsen liikunnallisen kehityksen pohjalta rakennetut suunnitelmalliset tuntiohjelmat neljälle vuodelle ja koulutetut aikuiset ohjaajat. Liikuntaleikkikoulun avulla ohjattu liikunta on tavoitteellista, monipuolista ja hauskaa.

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus

Liikuntaleikkikoulun 18 tunnin ohjaajakoulutus on laaja tietopaketti lasten liikunnasta. Koulutus järjestetään 16.-17.4.2005 Vaajakosken urheiluhallissa. Koulutuksen hinta 180 €/hlö. Koulutuksesta ohjaaja saa Liikuntaleikkikoulun ohjaajan oikeudet ja käyttöönsä neljän vuoden liikuntaohjelman. Koulutuksen parasta antia ovat mm. leikinkehittely, liikunnan perustaitojen kehittyminen, liiketekijöiden ja erilaisten ohjaustapojen käyttö osana monipuolista lasten liikuntaa. Koulutukseen osallistuvan ohjaajan tulee olla 18 -vuotta täyttänyt. Koulutuksen jälkeen Liikuntaleikkikoulu käynnistään yhdistyksissä tai päivähoitossa.

Liikkari urheiluseuroissa ja yhdistyksissä

Liikuntaleikkikoulut toimivat urheiluseuroissa ja yhdistyksissä kerhomuotoisesti kerran viikossa. Joka neljännellä kerralla vanhemmat liikkuvat yhdessä lastensa kanssa perheliikuntatunneilla. Lasten kotitehtävät vievät liikkumisen vinkejä kotiin. Liikuntaleikkikoulussa liikkuminen tukee lapsen liikunnan perustaitojen kehittymistä ennen lajitaitoja. Harrastus sopii kaikille lapsille ja tukee perheiden yhdessä liikkumista. Nuori Suomi tukee Liikuntaleikkikoulun toteuttajia tiedottein, jatkokoulutuksin ja lasten materiaalien tilausten yhteydessä järjestäjät saavat käyttöönsä oheismateriaaleja. Liikuntaleikkikoulu on yhdistykselle kannattava hanke!

Liikuntakasvatusta päivähoitossa

Päivähoitossa Liikuntaleikkikoulu -ohjelmaa voidaan soveltaa osaksi päivittäistä liikuntakasvatusta. Liikuntaleikkikoulun tavoitteet, teemat ja sisällöt antavat päivähoiton työntekijöille hyvät työvälineet ohjatun liikunnan toteuttamiseen päivähoitossa. Liikuntaohjelman toteutus voi muotoutua lapsiryhmän ja henkilöstön toiveiden mukaisesti. Päivähoitoon ei perusteta Liikuntaleikkikoulua kerhomuotoisena, vaan sen tuntimallien sisältöjä sovelletaan lapsiryhmä ja päivähoiton tilat huomioiden. Vapaa-aikana toimiva harrastusmuotoinen toiminta on osa yhdistysten ja urheiluseurojen toimintaa.

Liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutus sopii kaikille lasten parissa työskenteleville. Suosituksena on ainakin kahden työntekijän kouluttautuminen ohjaajaksi jokaisesta päiväkodista. Koulutuksen käyneet ohjaajat voivat toimia ohjaajana myös yhdistysten Liikuntaleikkikouluissa.



OHJAAJAKOULUTUS la-su 16. - 17.4. 2005

Vaajakosken urheiluhallissa
Hinta 180€/hlö

Ilmoittautuminen koulutukseen tapahtuu täyttämällä hakemus osoitteessa
www.nuorisuomi.fi/liikuntaleikkikoulu

Lisätiedot: vt. nuorisopäällikkö Nina Pollari 014-339 2110

Kehittämistukea haettavissa koulupäivän jälkeiseen toimintaan

Opetusministeriön kulttuuri-, liikunta- ja nuorisopolitiikan osaston liikunta- ja nuorisoyksiköt julistavat haettavaksi lasten ja nuorten liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittämisyhteistyön sekä 3.-9.-luokkalaisten koululaisten iltapäivätoiminnan avustukset.

Liikunnallisen iltapäivätoiminnan kehittämisyhteistyöllä tuetaan kuntakoordinoituja iltapäivätoiminnan yhteishankkeita, joissa koululaisten koulupäivän jälkeinen liikuntatoiminta on erityisesti huomioitu osana laajempaa iltapäivätoimintaa. Painopisteenä on kuntien ja urheiluseurojen välinen yhteistyö.

Toiminnan kautta pyritään löytämään erilaisia toimintamalleja, joiden avulla erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien lasten ja nuorten liikunta-aktiivisuutta voitaisiin lisätä. Tavoitteena on myös jo liikkuvien lasten liikuntaharrastamisen

vakiinnuttaminen, uusien monipuolisten liikuntaelämysten saaminen sekä omaehtoisen liikkumisen lisääminen.

Avustus on tarkoitettu kunnille ja liikunnallista iltapäivätoimintaa järjestäville rekisteröidyille yhdistyksille. Hankkeita koskevat hakemukset tulee toimittaa ao. lääninhallitukselle 15.3.2005 mennessä kahtena (2) kappaleena liitteineen.

Lisätietoja:

Satu Räiski-Ahola, puh. 020 517 4224

Onko seuranne tavoitteena kehittää nuorisotoimintaa ?

Ilmaista Sinettiseurakonsultointia KesListä



Nuori Suomi Sinettiseurat ovat nuorisourheilun laatuseuroja, jotka ovat saaneet tunnustuksen laadukkaasta lasten ja nuorten toiminnastaan. Nuori Suomi Sinetin seuralle voi myöntää lajiliitto. NS sinettiseuroja on Keski-Suomessa tällä hetkellä ainoastaan 18.

Nyt kannattaa lähteä mukaan kehittämään oman seuran lasten ja nuorten liikuntaa ja tavoittelevaan arvostettua Sinettiseura-arvoa. Keski-Suomen Liikunta tarjoaa ilmaista Sinettiseurakonsultointia jäsen-seuroilleen.

Kysy lisää Sinettiseurakonsultoinnista KesLin kenttäpäälliköltä puh: 014- 339 2113

Keski-Suomen Sinettiseurat:

1. Diskos 93 Juniorit	Jääkiekko	Jyväskylä
2. Jyp HT Juniorit	Jääkiekko	Jyväskylä
3. Jigotai	Karate	Jyväskylä
4. Jämsän Retki-Veikot	Suunnistus	Jämsä
5. Keuruun Kisailijat	Suunnistus	Keuruu
6. Jyväskylän Tennisseura	Tennis	Jyväskylä
7. Jyväskylän Kenttärheilijat	Yleisurheilu	Jyväskylä
8. Ploki	Lentopallo	Pihtipudas
9. Jyväskylän Taitoluisteluseura	Taitoluistelu	Jyväskylä
10. JJK Juniorit	Jalkapallo	Jyväskylä
11. Jigotai	Judo	Jyväskylä
12. Keuruun Pallo	Jalkapallo	Keuruu
13. KeJuBo	Judo	Keuruu
14. Keuruun Kisailijat	Hiihto	Keuruu
15. Jyväskylän Pallokerho	Jalkapallo	Jyväskylä
16. Suunta 101	Suunnistus	Jyväskylä
17. Jyväskylän Naisvoimistelijat	Voimistelu	Jyväskylä
18. Huhtasuon Hiihto 2000	Hiihto	Jyväskylä

Sinettikriteerit

Nuori Suomi Sinettiseuroilla on yhteiset pelisäännöt, joiden mukaan sinetti voidaan myöntää, pelisääntöjä ovat:

1. Seuran toiminta on monipuolista ja kasvatuksellista
2. Seura pitää huolta jokaisesta mukana olevasta lapsesta ja nuoresta
3. Seuran ohjaajat ovat käyneet lasten ja nuorten ohjaamiseen tarkoitetun koulutuksen
4. Seurassa on ohjaajien ja valmentajien koulutus- ja kannustusjärjestelmä
5. Seurassa on sovittu lasten urheilun Pelisäännöistä yhdessä lasten vanhempien ja lasten kanssa
6. Seurassa on nuorisotoiminnan organisoinnista vastaava henkilö

Lisäksi lajiliitot ovat lisänneet omia muita laatukriteereitä seuroilleen, näiden kuuden lisäksi. Lajiliittojen www-sivuilta voi perehtyä lajen omiin lisäkriteereihin.

Eskarin liikuntastartti



Keski-Suomen Liikunta ry aloitti vuonna 2004 kolmivuotisen pilottihankkeen, jonka tavoitteena on luoda pohjaa lapsena omaksutulle, elinikäiselle liikkumiselle. Keski-Suomen Liikunta ry koordinoi hanketta, jossa yhteistyötahoina ovat päivähoito ja paikalliset liikunta- ja urheiluseurat.

Hankkeen aikana liikunta- ja urheiluseurat käyvät ennalta sovittuina ajankohtina esittelemässä päiväkodeissa hoitopäivän aikana ko. kohderyhmälle suunnattua liikuntatoimintaansa. Näin lapsille annetaan mahdollisuus lähteä mukaan heitä kiinnostavaan liikuntaharrastuksen pariin myös päiväkodin toiminnan ulkopuolella. Tällöin lapsen liikuntaharrastuksen aloittaminen ei jäisi ainoastaan vanhempien aktiivisuuden varaan. Myös päivähoitoon henkilöstö saa seurojen tutustumiskäyntien myötä uusia virikkeitä liikuntatuokioiden suunnitteluun ja uutta tietoa lasten liikunnasta.

Vuoden 2004 aikana hanke käynnistyi *Keuruulla* päiväkotia Mesikämmenen ja paikallisen seuran Keuruun Pallo ry:n yhteistyöllä. Toiminta vakiintui kerran viikossa pidettäväksi monipuolisen liikunnan liikuntatuokioksi.

Hankkeesta kiinnostuneet seura ottakaa yhteyttä !

Hankkeeseen haluamme mukaan päiväkoteja Keski-Suomen alueelta ja näiden päiväkotien kanssa yhteistyöstä kiinnostuneita liikunta- ja urheiluseuroja.

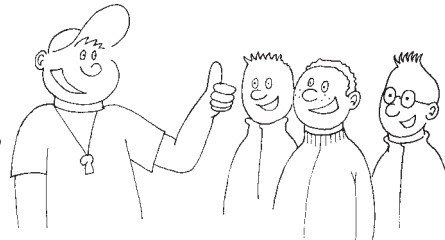
Ottakaa yhteyttä: **Nina Pollari**, puh. (014) 339 2110, (040) 578 2314, nina.pollari@kesli.fi

Seuratoiminnan koulutusta keväällä

Pelissäntökoulutus

10- 17 -vuotiaiden lasten ja nuorten ohjaajille ja valmentajille
Jyväskylässä keskiviikkona 20.4. klo 18.00-20.00

- Miten valmentaja ja ohjaaja kohtaa urheilevan lapsen vanhemmat?
- Miten vetää vanhempien pelissäntökeskusteluja?
- Miten selvittää ristiriitatilanteista?



Koulutuksessa kerrataan Pelissäntöideaa ja esitellään Pelissäntömateriaalit.

Tervetuloa mukaan kertomaan omista kokemuksista ja oppimaan muilta. Koulutuksesta saa varmasti uutta intoa ja tukea, joskus niin yksinäiseenkin ohjaajan ja valmentajan työhön.

Kouluttaja: Keski-Suomen Liikunnan vt. kenttäpäällikkö Jouni Vatanen.
Koulutuksen hinta: jäsenjärjestöjen jäsenille 5 • muille 6 •. Osallistujille lähetetään laskut etukäteen.
Hinta sisältää: opetuksen, materiaalin ja kahvitarjoilun.
Paikka: Keski-Suomen Liikunnan kokoustila, Jyväskylän jäähallilla Rautpohjankatu 10.
Ilmoittautumiset: viimeistään 11.4. osoitteella toimisto@kesli.fi tai puh 014-339 2100.

Kurssille mahtuu maksimissaan 18 osallistujaa.

Peruutusehdot: peruutus on aina tehtävä kirjallisesti. Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdystä peruutuksesta peritään 50 % kurssimaksusta. Peruuttamatta jätetystä ilmoittautumisesta peritään osallistumismaksu kokonaisuudessaan (poikkeuksena sairastuminen jolloin on esitettävä lääkärintodistus). Keski-Suomen Liikunnalla on oikeus peruuttaa koulutus, jos sille ei ilmoitaudu riittävästi osallistujia.

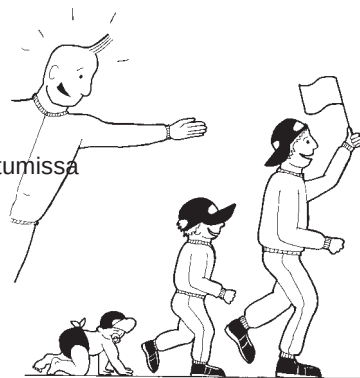
Kuuluttaja- ja juontajakoulutus

urheiluseurojen toimihenkilöille
Jyväskylässä keskiviikkona 13.4.2005 klo 18.00 -21.00

Koulutuksessa perehdytään kuuluttajan ja juontajan tehtäviin urheilutapahtumissa

- Miten välttyä suuremmilta virheiltä juonto- ja kuulutustehtävissä?
- Miten saada yleisö viihtymään puheviestinnän keinoin?
- Mikrofonin hallittu käyttö
- Haastattelutilanteet
- Juontajan nonverbaalinen viestintä

Kouluttajana puheviestinnän loistava ammattilainen Timo Lievemaa



Aika: keskiviikko 13.4.2005 klo 18.00- 21.00
Paikka: Jyväskylä, Sepänkeskus kokoustila Protoni, Kyllikinkatu 1
Koulutuksen hinta: jäsenhinta 20 euroa, ei-jäsenten hinta 24 euroa sis. opetuksen, kahvitarjoilun ja tarvittaessa todistuksen
Ilmoittautuminen: viimeistään 4.4. mennessä osoitteella toimisto@kesli.fi tai puh 014-339 2100

Peruutusehdot: Viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen tehdystä peruutuksesta veloitetaan 50 % kurssimaksusta. Ilmoittautumisen peruutus tulee aina tehdä kirjallisesti.

Peruuttamatta jääneestä ilmoittautumisesta veloitetaan koko kurssimaksu. Keski-Suomen Liikunnalla on oikeus peruuttaa koulutus, jos sille ei ilmoitaudu riittävästi osallistujia.

Keski-Suomen Liikunta ry:n **sääntömääräinen kevätkokous** on Jyväskylässä **keskiviikkona 27.4. klo 18.00**. Kutsut postitetaan jäsenjärjestöille viimeistään kaksi viikkoa ennen kokousta. Valtakirjoja saa tarvittaessa toimistolta.

Tervetuloa !

KESLI-leiri 6.-10.6.2005

Äänekoskella

Keski-Suomen Liikunta ry järjestää jälleen turvallisen ja elämyksellisen liikuntaleirin keskisuomalaisille lapsille Nuori Suomi – hengessä. Mukaan ovat tervetulleita vuosina -92, -93, -94 ja -95 syntyneet lapset, jotka ovat kiinnostuneita liikunnasta. Osallistuminen ei edellytä lapselta aikaisempaa liikunta-harrastusta seurassa.



Leirillä lapset pääsevät harrastamaan disco-tanssia, jalkapalloa, lippupalloa, painia, salibandyä, suunnistusta, telinevoimistelua, uintia, ultimatea ja yleisurheilua. Lisäksi ohjelmassa on mitä erilaisimpia liikuntaleikkejä ja -pelejä. Leiriläiset majoittuvat ja ruokailevat Äänekosken keskuskoululla. Ohjelmaan kuuluvat myös lipunnostot ja -laskut, leirinuotio, paikallisten urheiluseurojen toiminnan esittely, vierailevat tähdet ja leiri-disco.

Mukaan leirille mahtuu 240 ensimmäistä ilmoittautujaa. Leiriohjaajina toimivat pääsääntöisesti liikunnan ammattilaiset sekä liikunnanopettajiksi, liikunnanohjaajiksi tai liikunta-neuvojiksi valmistuvat opiskelijat. Ilmoittautuminen on jo täydessä vauhdissa ja uusia leiriläisiä ilmoittautuu joka päivä.

*Tervetuloa kaikki mukaan iloiseen meininkiin. KesLi leiri on varma kesän merkki!
Viimeinen ilmoittautumis- ja maksupäivä 4.5.2005.*

Hinnat

Leirimaksu S-etukortilla 110 €/lapsi
Leirimaksu ilman S-etukorttia 130 €/lapsi
Yhteiskuljetus Jyväskylä- Äänekoski-Jyväskylä 10 €/lapsi

Ilmoittautuminen KesLin kotisivujen kautta www.kesli.fi.

Ilmoittautuminen on voimassa heti, kun se on saapunut KesLiin. Leiriläisille ei lähetetä erillistä laskua vaan maksu pitää maksaa oheiselle tilille 4.5. mennessä. Suorituksen yhteydessä on mainittava leiriläisen nimi ja syntymäaika. Jos leiriläinen varaa yhteiskuljetuksen, tulee myös se maksaa samaiselle tilille 4.5. mennessä.



Leirin tilinumero on K-S OP 529002-2303323



Peruutusehdot

04.05.05 jälkeen tehdystä peruutuksesta veloitetaan 50 % leirimaksusta. Peruutus on ehdottomasti tehtävä kirjallisesti. Erillistä kuljetusmaksua ei palauteta.

Leirimaksu sisältää

- leiriohjelman
- koulumajoituksen
- ruokailut (17 kpl)
- vakuutuksen
- leiripaidan
- vauhdikkaan oheisohjelman

Lisätietoa leiristä:

Keski-Suomen Liikunta,
puh. 339 2113 tai
339 2100.

Jokaiselle ilmoittautuneelle lähetetään leirikutsu, josta käy ilmi mm. tarvittavat varusteet, leirin ohjelma ja ajo-ohjeet. Kutsu lähetetään viikolla 20.

Tervetuloa !

Kenttäpäällikkö vauvalomalle, hyvä mies sijaiseksi!

Keski-Suomen Liikunnan kenttäpäällikkö Laura Härkönen jää vauvalomalle 1.4. "Toukokuun alussa olisi tavoitteena saada pyöräytettyä lapsi maailmaan. Tuntuu mukavalta jäädä lomille, kun tiedän että sijaisenani 1.4. aloittava Jouni Vatanen on osaava ja kokenut liikunnan ammattilainen. Hänen puoleensa on seuraihmissen helppo jatkossa kääntyä". toteaa Laura.

Jouni Vatanen on 43-vuotias liikunnanohjaaja, joka on toiminut aikaisemmin SVUL:n Keski-Suomen piirin koulutuspäällikkönä ja vuodesta 1994 lähtien nykyisessä tehtävässään Keski-Suomen Pesiksen toiminnanjohtajana. Jounin kotijoukkueeseen kuuluvat kuntourheilija Anu (42 v), pesäpalloliiga Atte (15 v), jääkiekkoilija Eppu (12 v) ja tanssija Jessi (9v).



"Vuosina 1986 - 1994 opin tuntemaan paljon seuroja ja seuroissa toimivia henkilöitä sekä eri lajien toimintaa Keski-Suomessa. Nyt on kiva kohdata vanhoja tuttuja ja oppia tuntemaan uusia seura-aktiiveja. Ottakaa reilusti yhteyttä." toteaa Jouni ja toivottaa Lauralle hyvää äitiyslomaa.

Liiku Töihin -projekti päättyi

Kolmivuotinen Liiku Töihin -projekti päättyi helmikuun lopussa 2005. Projektin tavoite oli kolmen vuoden aikana työllistää Jyväskylän seudun urheiluseuroihin ja muihin liikuntaa edistäviin yhdistyksiin 95 pitkäaikaistyöttömää pääasiassa yhdistelmämuodolla.

Projektin toimintamallina oli ns. asiamiestoiminta, jossa saatettiin yhteen työntekijöitä tarvitsevat yhdistykset ja toisaalta työtä etsivät pitkäaikaistyöttömät, lähinnä yhdistelmämuodolla. Työntekijät, työnhaikijat ja työntekijät saivat tietoa, neuvoja ja apua työllistämiseen ja työllistymiseen liittyvissä asioissa, tukea työntekijöiden haastatteluihin, työvoimatoimiston, Kelan, työsuojelupiirin, työttömyyskassojen ym. viranomaisten kanssa asioimiseen. Työntekijät tarvitsivat neuvoja mm. työsopimuksen laatimisessa, toimintaohjeita sairasloman satuesssa, milloin ja miten voidaan työsopimus irtisanoa tai purkaa. Myös kuntalaisien saatavuuteen ja hakumenettelyyn kaivattiin apua.

Projektin palveluja käytti 21 eri työnantajaa, jotka työllistivät yhteensä 79 henkilöä: 70 yhdistelmämuodolla, 5 työllistämismuodolla, 2 sai oppisopimustyöpaikan sekä yksi henkilö työharjoittelussa ja yksi henkilö työvalmennuksessa.

Suurin työnantajaryhmä oli Jälkkäri, jonka sateenvarjon alla toimivat palveluntuottajat työllistivät iltapäiväkerhon ohjaajiksi yhteensä 35 henkilöä yhdistelmämuodolla, 4 ohjaajaa työllistämismuodolla ja 2 oppisopimustyöntekijää. Yksi henkilö oli työvalmennuksessa.

Urheiluseurat ja muut yhdistykset työllistivät yhteensä 35 henkilöä yhdistelmämuodolla ja yhden henkilön työllistämismuodolla, yksi henkilö sai työharjoittelupaikan.

Projektin kolmivuotiskauden aikana kävi ilmi, että kolmannen sektorin työllistämiseen liittyvää asiantuntijapalvelua tarvitaan, koska lait ja käytännöt muuttuvat jatkuvasti ja kuntien panostukset esimerkiksi

*Liiku
Töihin*

yhdistelmämuodolla kuntalaisaan vaihtelevat kunnittain. Jyväskylän seutu on kovien haasteiden edessä lähivuosina talouden tasapainottamisen kanssa, ja tämä heijastuu varmasti myös kolmannen sektorin palveluodotuksiin.

Vaikka projekti onnistui, jätti se samalla huutavan tarpeen vastaavanlaiselle palvelulle joko kaupungin itse organisoimana, järjestölähtöisenä toimintana tai iltapäivätoimijoiden yhteiselle hankkeelle.

Projektin työsuunnittelija Laura Viitanen haluaa kiittää kaikkia yhteistyötahoja miellyttävästä vuosia kestäneestä yhteistyöstä.



Aikuisliikunta

Suomihumppa ja kuminauhajumppa saa Elli liikkeelle!

Ilta pimenee ja lunta tupruttelee hiljalleen. Kurvaan autollani Muuramen työväentalon pihalle, jossa minua odottaa muutama hytisevä, mutta hymykasvoinen nainen. Tovin valokatkaisijoita etsittyämme saamme riisuttua ulkovaatteenne ja istuudumme pöydän ääreen. Koulutus voi alkaa.

Jaettuani kansiot, alkaa mukava puheensorina. Tänään keskustelemme terveysliikunnasta ja jumppaamme kuminauhojen kanssa. Ennen kuin varsinainen toiminta aloitetaan, "ilkeä johtajaelli" kyselee liikunta- ja terveystottumuksista, pistää tuijottamaan painoindeksitaulukkoa ja miettimään tavoitteita alkaneelle vuodelle.

Yhdessä pohditaan keinoja ja tapoja, jolla saisimme arjesta mahdollisimman aktiivisen – miksi parkkitila pitää löytää aina lähimpää kaupan ovea, miksi hissi houkuttelee usein portaita enemmän jne. "Huh huh" – ajattelee varmaan moni jo tässä vaiheessa, mutta ihmekseni huomaan ettei hymyt kasvoilla ole laantuneet – päinvastoin.

Kun ensin on tentattu kuulumiset, päästään jumppaamaan vielä viileät sormen- ja varpaanpäät kalisten. Kuminauhat saavat kyytiä ja suomihumppa soi taustalla. Toistaiseksi kukaan ei rohkene ohjaajan lisäksi lauleskelemaan kaikille tuttuja sanoituksia; "harva meistä on rautaa...". Nyt hymyt kasvoilla ovat saaneet seurakseen omenanpunaiset posket, samalla "ohjaajaelli" saa palautetta harjoituksen onnistuneisuudesta. Kaksituntinen koulutuksemme on hetkessä ohi ja kaikilla varmasti hyvä mieli, yhdessä puurtaminen voittaa takuuvarmasti television katselun, vai mitä?

Ryhmissä on vielä tilaa!



Isolahti



Palokka



Vaajakoski miehet



Vaajakoski naiset

Yhteydenotot ja lisätietoa:

Anne Soini, 045-6503 771

www.kesli.fi/elli



Palokan kirkon lapsityöntekijät



Laukaa



Muurame

Elinvoimaa Liikunnasta (Elli) -hanke on Jyväskylän seudun alueella toteutettava terveyden ja hyvinvoinnin edistämishanke. Hankkeen toteutusaika on 1.9.2004 - 31.12.2005.

Elli -hanke tuo toimintaa lähelle omaa asuinympäristöä. Toiminnan laadun ja jatkuvuuden varmistamiseksi ryhmienohjaajat saavat vertaisohjaajakoulutusta. Sisällöllisesti koulutukset ovat kansantajuisia, helposti sovellettavissa omaan toimintaan sekä innostavia. Koulutus on vertaisohjaajille ilmainen.

Hankkeen rahoittaja on Jyväskylä ry.

KKI-tukea Keski-Suomeen:

Kalaniemen ja Räihän kyläyhdistys laittaa Kontiot liikkeelle

KKI-ohjelma myöntää kaksi kertaa vuodessa taloudellista tukea terveysliikuntaa yli 40-vuotiaille järjestäville hankkeille. Vuoden 2005 ensimmäiset tukipäätökset julkistetaan 12.1.2005. Tukea myönnettiin 86 hankkeelle yhteensä 324 900 euroa. Hakijoita oli 160 eri puolilta Suomea. Keski-Suomeen tuli viisi myönteistä tukipäätöstä. Hakeuksia maakunnasta tuli yhteensä 12.

Kalaniemen ja Räihän kyläyhdistys Äänekoskella on käynnistämässä omaa KKI-hankettaan Kuntokimppa, jonka kohderyhmä muodostuu yli 40-vuotiaista kyläläisistä. Miehillä on alkamassa oma kuntopiiriryhmä Kontiot, ikääntyneille tuolijumppa- ja sulkapalloryhmät. Kyläläisillä on myös jatkossa mahdollisuus kokoontua muun muassa yhteisille saunakävely- ja hiihtolen-

keille. Toiminnan keskus on Kalaniemen kyläkoulu ja ohjauksesta vastaavat oman kylän vertaisohjaajat. Valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää -ohjelma myönsi hankkeelle 700 euron suuruisen avustuksen.

Tukea saivat myös Pihtiputaan kunta hankkeelleen Terve Pihtipudas 2006, Pohjoisen Korpilahden yhteistyöyhdistys ry hankkeelleen

Kylät liikkeelle sekä Jyväskylän A-kilta ry hankkeelleen Hei me liikutaan.

Kaikkien tuettujen hankkeiden hankekuvaukset ja yhteyshenkilöt löytyvät 12.1.2005 lähtien KKI-ohjelman internet-sivuilla osoitteesta <http://www.kki.likes.fi/> kohdasta hankkeet (tuetut hankkeet, haku 1/2005).



KKI-tukea voi seuraavan kerran hakea maaliskuussa 2005

KKI-ohjelma on toiminut jo vuodesta 1995 opetusministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella. Kymmenen vuoden aikana eri puolilla Suomea on syntynyt yli 700 paikallista KKI-hanketta, jotka ovat KKI-toiminnan ydin. Ohjelmassa ovat mukana myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö sekä Metsähallitus. Ohjelman tavoitteena on auttaa yli 40-vuotiaita työikäisiä sekä ikääntyneitä säännöllisen liikuntaharrastuksen alkuun, lisätä heidän arkista liikkumistaan sekä luoda pysyviä liikuntapalveluita työikäisten ja ikääntyneiden lähipiiriin. Ohjelmantoteutuksesta vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiön LIKES-tutkimuskeskus.

Näin haen KKI-ohjelmalta rahoitusta omalle hankkeelleni

1. Tutustun KKI-ohjelman materiaaliin: Kipinät-lehteen, oppaisiin, kuntokorttiin, jne. Tilaukset: LIKES-tutkimuskeskus, Ulla Hakanen puh: (014) 2601 572.
2. Etsin yhteistyötahoja, jotka ovat kiinnostuneita edistämään yli 40-vuotiaiden terveyttä ja hyvinvointia. Yhteistyökumppaneiksi voivat ryhtyä esimerkiksi kunnan liikuntatoimi, sosiaali ja terveystoimi, terveyskeskus, työterveyshuollon yksiköt, liikuntaseurat, sosiaali- ja terveysjärjestöjen paikallisyhdistykset, eläkeläisyhdistykset, työyhteisöt, työttömien yhdistykset, fysioterapiayksiköt, joukkoviestimet, urheilupuistot jne. On tärkeää, että kaikki yhteistyötahot ovat mukana jo suunnitteluvaiheessa. Siitä huolimatta, että varsinaisena hakijana voi olla vain yksi taho, kannattaa kaikkien mukana olijoiden kuitenkin allekirjoittaa hakemus.
3. Määrittelen oman hankkeen tavoitteet seuraavalle toimintavuodelle ja muutaman vuoden tähtäimellä.
4. Vakuutan keskeiset päätöksentekijät ja yhteistyötahot hankkeen yhteiskunnallisesta merkityksestä. Liikunnan merkityksestä yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta on tietoa mm. KKI-kalvosarjoissa sekä Suuntana hyvinvointi -kirjassa ja -kalvosarjassa.
5. Luon hyvän hankeidean. Hankkeen tulisi olla helposti toteutettava ja innostava. Jo hyviksi havaittuja ideoita esitellään Kipinät-lehdessä.
6. Luon edellytyksiä pysyvälle elintapamuutokselle. Miten liikunnallisesti passiiviset tavoitetaan? Miten heidät motivoidaan aloittamaan liikuntaharrastus? Miten heidät motivoidaan jatkamaan säännöllistä liikuntaa?
7. Suunnittelen hankkeen seurannan. Miten tavoitteen toteutumista seurataan? Miten saadaan palautetta toimintaan osallistuneilta? Miten seuranta palvelee hankkeen kehittämistä?
8. Käytän hyväksi KKI-ohjelman ja sen toimintaa tukevien tahojen koulutustarjontaa.
9. Konsultointiapua KKI-hankkeen suunnitteluun saan Keski-Suomen Liikunta ry:stä, puh. 339 2112 / anne.soini@kesli.fi ja KKI-toimistolta <http://www.kki.likes.fi/> KKI-ohjelman kenttäpäällikkö Kaisa Saarentola, puh. 050-5696758.





Annen jumppavinkkejä

Suorita liikkeet omaan, rauhalliseen tahtiin ja pidä liikkeiden ja sarjojen välissä taukoja. Kuuntele omaa kehoasi. Suorittamalla liikkeet pallon päällä, saat harjoitteista haastavammat. Liikkeet sopivat hyvin myös ikääntyneille ja selkäongelmista kärsiville.

1. Jalan loitonnuksen sivulle askeltaen

Lihasryhmä: Pakaralihakset

- Astu vuorotellen askel sivulle ja askella takaisin lähtö asentoon (auki-auki-yhteen-yhteen). Pidä keskivartalo hallittuna ja ylävartalo ryhdikkäänä mutta rentona.



2. Hauiskääntö

Lihasryhmä: Haudus eli käden koukistaja

- Koukista käsivarsi ja palauta kuminauha hitaasti alas. Pidä työskentelevän käden olkapää alhaalla, olkavarsi lähellä kylkeä ja kyynärpää paikoillaan.



3. Työntö eteen yhtä aikaa ja vuorotellen

Lihasryhmä: rintalihakset

- Työnnä käsivarret suoraksi eteen ja palauta samaa rataa takaisin lähtöasentoon. Pidä hartiat alhaalla ja avoin rinta ja selkä.
- Sama ojentaen käsi vuorotellen.



4. Kulmasoutu yhtä aikaa ja vuorotellen

Lihasryhmä: leveä selkälihas ja lapaluiden lähentäjälihakset

- Aloita liike suorittamalla ryhti ja painamalla hartioita ja lapoja alas taaksepäin. Vedä kädet kyynärpäät edellä kyljen ohi koukkuun selän taakse, nyrkit kainaloiden vierelle ja palauta takaisin samaa rataa suoraksi.

- Vedä käsi kyynärpää edellä kyljen ohi koukkuun selän taakse, nyrkki kainalon vierelle ja palauta takaisin samaa rataa suoraksi. Paina hartiaa alas ja anna ylävartalon myötäillä liikettä (pieni kierto)



5. Pystypunnerrus yhdellä kädellä

Lihasryhmä: hartialihakset

- Työnnä käsi ylös vartalon jatkoksi, kierrä kämmen eteenpäin. Paina samalla hartiaa alas. Palauta käsi samaa rataa takaisin lähtöasentoon, kämmen vartaloa kohti. Pidä kyljet ja keskivartalo tiukkoina liikkeen aikana



6. Lopuksi hartioiden pyörittelyä ja käsivarsien ravistelua.

- Tee myös palauttavat venytykset harjoitetuille lihasryhmille.

Liikunnallista kevättä kaikille! Anne

Soveltavan Liikunnan verkosto käynnistyy

Soveltavan Liikunnan verkoston idea syntyi marraskuussa 2004 Länsi-Suomen lääninhallituksen Keski-Suomen toimipisteessä järjestetyssä Soveltavan liikunnan seminaarissa. Tavoitteeksi otettiin tukijärjestelmän luominen, jonka avulla kehitetään soveltavaa liikuntaa, ts. liikuntaa, jossa otetaan huomioon myös erityistä tukea tarvitsevat liikkujat sekä tarjota yli kuntarajojen liikunnallisia tapahtumia kaikille ja järjestää soveltavan liikunnan koulutuksia Jyväskylän seudulla (Hankasalmi, Jyväskylän kaupunki, Jyväskylän maalaiskunta, Korpilahti, Laukaa, Muurame, Petäjävesi, Toivakka ja Uurainen).

SoLiven perusajatuksena on yhdistää Jyväskylän seudulla toimivien liikuntaseurojen, kuntien liikunta-, opetus-, sosiaali- ja terveystoimen sekä muiden toimijoiden osaamista sekä kutsua yhdessä keskustelemaan soveltavaan liikuntaan liittyvistä asioista ja suunnittelemaan yhteistä toimintaa.

SoLiven tarkoituksena on kokoontua neljä kertaa vuoden aikana. Lisäksi foorumityöskentelyyn voi koska tahansa liittyä mukaan uusia toimijoita. SoLiven tämän hetkiset jäsenet ovat

Pirjo Huovinen, liikuntapalvelukeskus, Jyväskylän kaupunki
Sirkka Kannas, sosiaali – ja terveystalvelukeskus, Jyväskylän kaupunki
Eeva Simula, liikuntapalvelut, Jyväskylän maalaiskunta
Anita Meuronen, Jyväskylän maalaiskunnan Seurafoorumi, Keski-Suomen Liikunta ry.
Tuula Rauhamäki, Kehitysvammaisten Tukiliitto, Malike -toiminta
Anne Soini, Keski-Suomen Liikunta ry.

Yhteistyösapuolet, jotka ovat tervetulleita SoLiveen

- ERI LIIKUNTA-ALOJEN ASIAANTUNTIJAT JA TOIMIJAT
- YHTEISÖT: paikalliset liikuntaseurat sekä harrastusjärjestöt
- KUNNAN HALLINTO: liikunta-, vapaa-aika-, sivistys-, terveys /sosiaalitoimen viranomaiset ja luottamushenkilöt

Tervetuloa yhdessä kehittämään Jyväskylän seudun soveltavaa liikuntaelämää!
Lisätietoja Anne Soini anne.soini@kesli.fi tai p.014-339 2114 tai 045-6503 771

SO LIVE
Soveltavan liikunnan verkosto

KesLin jäsenedut vuonna 2005

Keskisuomalaisilla urheilu- ja liikuntaseuroilla sekä liikuntaa toiminnassaan ylläpitävillä keskisuomalaisilla yhdistyksillä on mahdollisuus liittyä Keski-Suomen Liikunta ry:n jäseniksi. Paikallistasolla toimivilla järjestöillä jäsenmaksu on 20 eur/vuosi. Maakunnallisilla ja valtakunnallisilla järjestöillä jäsenmaksu on 85 eur/vuosi. Pyrimme vuosittain lisäämään jäsenetuja seurojen eduksi. LIITY KESLIN JÄSENEKSI! Hakemuksen liitteeksi pyydämme edellisen vuoden toimintakertomuksen sekä tuloslaskelman. Lisätietoa jäsenyydestä KesLin internet-sivulla osoitteessa: www.kesli.fi/jasenyy

1. Koulutusta, tiedotusta

Keski-Suomen Liikunta tarjoaa jäsenjärjestöilleen koulutusta edullisemmin. Samoin jäsenet saavat parempaa palvelua tiedottamisessa (mm. verkkolehti kerran kuukaudessa) sekä yhteisiä tapaamisia.

2. Messutapahtuma Hyvän Olon Viikonloppu

Tapahtuman toteuttavat Keski-Suomen Liikunta ry ja Lieveilmiöproductions Oy yhteistyössä Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelukeskuksen kanssa. Yhteishankkeella pyritään edistämään Keski-Suomen liikunta- ja urheilutoimintaa. KesLin jäsenjärjestöt saavat messuosaston selvästi edullisemmin. Jyväskylän Liikuntapalvelukeskuksessa järjestettävään tapahtumaan on yleisöllä vapaa pääsy.

3. REKKU-jäsenrekisteriohjelma edullisemmin

Keski-Suomen Liikunnan jäsenille Rekku –jäsenrekisteriohjelma on edullisempi.
Lisätietoja: <http://www.rekku.com/> tai 040 5633 728.

4. Teosto- ja Gramex -maksut

Keski-Suomen Liikunta on liittynyt valtakunnalliseen yhteistyösopimukseen, jonka kautta KesLin jäsenten ei tarvitse maksaa ym. maksuja omaan toimintaan liittyvien tilaisuuksien yhteydessä soitetusta musiikista. Sopimus yltää aina 15.000 osallistujan tapahtumiin.

5. Avainseurapalvelu

Avainseurapalvelu sisältää omat nettisivut (ekstranet), joka on seurajohtajan ajantasainen tietopankki. Tietopankki sisältää asioita, joita seurajohtaja jatkuvasti kohtaa työssään. Sivustolta löytyy tärkeitä asioita, kuten muun muassa:

- seuran hallinto
- tietosuoja
- tapahtumien ilmoitukset
- työnantajavelvollisuudet
- matkakorvaukset
- varainhankinnan verotus ja
- vakuutukset
- ekstranet löytyy SLU:n kotisivuilta

6. Vaikutusmahdollisuus

Kaikilla Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenillä on käytössään yksi ääni sääntömääräisissä kokouksissa yhdistyksen jäsenmäärästä riippumatta. Näin myös pienillä yhdistyksillä on mahdollisuus vaikuttaa maakunnalliseen urheilupäätöksentekoon sekä niihin palveluihin, mitä Keski-Suomen Liikunta tulevaisuudessa jäsenistölleen tarjoaa.

Lisätietoja:

www.kesli.fi/jasenyy
ja aluejohtaja Petri Lehtoranta, puh. 339 2112



Tiia Piili vuoden keskisuomalainen urheilija 2004

Tiia Piili on vuoden 2004 keskisuomalainen urheilija. Tulos julkistettiin Liikunnan ja Urheilun Maakuntajuhlassa perjantaina 21.1. Tiian viime vuoden menestyksiä ovat MM-kulta EM-kulta. Vuoden urheilija valittiin yleisöäänestyksellä yhteistyössä sanomalehti Keskisuomalaisen kanssa.

Tiia Piili sai kaikista annetuista äänistä 37,1 prosenttia. Keski-Suomen Liikunnan toimesta on valittu vuoden keskisuomalainen urheilija vuodesta 1996 lähtien. Palkitsemisprosessin käytännön työrukkasena on toiminut 7-henkinen palkitsemistyöryhmä, joka koostuu keskisuomalaisista toimittajista ja urheilun asiantuntijoista.

Myös lajiliitot palkitsivat oman lajinsa vuoden 2004 urheilutekoja ja kunnat oman kuntansa vuoden kuntoilikkujan. Lisäksi Keski-Suomen Liikunta palkitsi vuoden 2004 Lasten Liikuttajan.

Ennen palkitsemistilaisuutta pidetyssä seminaarissa käsiteltiin urheilun julkisuuskuvaa eri näkökulmista. Alustajina olivat urheiluetiikan yliassistentti Kalervo Ilmanen Jyväskylän yliopistosta, pankinjohtaja Alpo Tanskanen Keski-Suomen Osuuspankista sekä tutkija Seppo Pänkäläinen. Palkitsemistilaisuuden juhlapuhujana oli Jyväskylän kaupungin uusi kaupunginjohtaja Markku Andersson. Myös Keski-Suomen Liitto oli mukana tapahtuman järjestämisessä ja palkitsi omalta osaltaan myös vuoden urheilijan. Keski-Suomen Liiton palkinnon luovutti maakuntajohtaja Anita Mikkonen.

Kuntoliikkuajat kunnittain:

Hankasalmi: Sirkka Suomäki
Joutsa: Ilkka Nieminen
Jyväskylän kaupunki: Anneli Hänninen ja Eeva-Liisa Koistinen
Jyväskylän maalaiskunta: Hannele ja Keijo Oranen
Jämsä: Hely Heidenberg-Vuorinen
Jämsänkoski: Ulla Flyktman
Kannonkoski: Olavi Autio
Karstula: Pekka Rasi
Keuruu: Kaisa Saarentola
Kinnula: Leena Valtonen
Kivijärvi: Aimo Kolehmainen
Konnevesi: Helka Nissinen
Korpilahti: Hugo Einonen
Kyyjärvi: Hannu Kalliojärvi
Laukaa: Kari Koivisto
Luhanka: Köllykät (Leena ja Antero Salonen, Eija Paakkinen, Pauli Sievänen)
Multia: Eini Koppelomäki
Muurame: Eino Hynynen
Petäjävesi: Janne Hautamäki
Pihtipudas: Leena Pennanen
Pylkönmäki: Petri Hautala
Saarijärvi: Merja Pihlainen
Sumiainen: Marke Tuominen



Vuoden keskisuomalaiset urheilijat

Vuoden urheilija:	Tiia Piili
Vuoden nuori urheilija:	Sami Itäni
Vuoden vammaisurheilija:	Mauno Sirviö
Vuoden valmentaja:	Esko Tammilehto
Vuoden seuratoimihenkilö:	Heikki Mäkinen
Nuorisuurheilun vetäjä:	Mirja Hirvensalo
Vuoden joukkue:	Ploki-Harmonie, Pihtipudas
Nuorisuurheiluseura:	Huhtasuon Hiihto 2000
Lasten liikuttaja:	Toukofest -tapahtuma

Vuoden urheiluteot (lajiliittojen valinnat):

K-S Pesis: Jyväskylän Kiri
K-S Suunnistus: Hannele Valkonen
SPL K-S: poikien alle 17-vuotiaiden EM-karsintaturnaus
SVoLi, Sydän-Suomi: Kirsti Partanen
TUL:n K-S:n piiri: Äänekosken Huima

Toivakka: Salme ja Aaro Vihinen
Uurainen: Ulla Markkanen
Viitasaari: Uimahalli Simmari
Äänekoski: Juha Takala



(Kuvat: Arto Hyytiäinen)

Kunnan ja seurojen Sporttisaitti - yhteistyö vauhdissa Keuruulla

SLU ja opetusministeriö käynnistivät marraskuussa kolmen kunnan kanssa Liikuntainfo-pilotin. Kunnalle ja seuroille tarjottiin helppokäyttöinen Internetsivujen julkaisutyökalu, Sporttisaitti.

"Liikuntainfo on lähtenyt mutkattomasti vauhtiin. Seurat ovat olleet innokkaasti mukana ja asteittaista kehitystä tapahtuu koko ajan", Keuruun vapaa-aikatoimen päällikkö Petri Liukkonen sanoo.

Keuruu on yksi kolmesta kunnasta, jossa marraskuun alussa käynnistettiin Liikuntainfo-pilotti. Hanketta pilotoidaan SLU:n ja Optinet Oy:n toteuttamalla Sporttisaitti-palvelulla.

Sporttisaitin avulla seurojen on helppo luoda yhteispäivitettävät Internet-sivustot, jotka voidaan linkittää kunnan omille liikuntasivuille. Lisäksi liikuntainfo tarjoaa kootusti tietoa kun-

nan liikuntapalveluista ja mahdollistaa seurojen päivitettävänä olevan tapahtumakalenterin.

"Seurat ovat olleet tyytyväisiä palveluun. Koko ajan uusia seuroja linkityy mukaan kunnan sivuille. Palvelu on helppo ja toimiva. Intoa osallistua löytyy, mutta monen seuran mukana olo juuttuu vähäisiin henkilöresursseihin", Liukkonen toteaa.

Sporttisaitin käyttö helppoa ja vaivatonta

Sporttisaitti-palvelu on vakaa, nopea ja helppokäyttöinen. "Sporttisaitin käytettävyyden on todella hyvä ja sivujen päivittäminen on helppoa. Monipuoliset lisäpalvelut, kuten kalenteri ja palauteboksi, tekevät sivustosta kattavan palvelukokonaisuuden."

"Lisäksi Sporttisaitti mahdollistaa Internet-sivujen muokkaamisen

omannäköiseksi", Liukkonen kertoo palvelun hyviä ominaisuuksia.

Keuruulla ollaankin oltu tyytyväisiä hankkeeseen. "Hanke ja palvelu kehittyyvät koko ajan. SLU:n tuki on ollut hyvää. Nekin vähäiset ongelmat ja kysymykset, joita jossain vaiheessa olisi syntynyt, ovat pitkälti ratkenneet ennakkoon seurakoulutustilaisuuksissa", Liukkonen kertoo.

Teksti: Paula Lehtomäki

Lisätietoja:
www.sporttisaitti.com tai
petri.lehtoranta@kesli.fi

Lisätietoja hankkeesta antavat:
Tuomo Louhivuori, SLUnet
puh. 09 3481 2443
Lasse Salonen, SLUnet
puh. 09 3481 2444

KEURUSKOPION MAINOS

Seikkailuarpamainos (pdf)