

Arjen askeleet edistävät terveyttä ja työkykyä

Keski-Suomi liikkuu -agenda elää ja haastaa kaikki keskisuomalaiset organisaatiot ja yhteisöt mukaan valtakunnallisiin Porraspäiviin 4.–10.11. Ota askel terveyteen ja valitse portaat hissini sijaan!

Porraspäivien tarkoituksena on herätellä pieniin, arkisiin, terveyttä edistäviin valintoihin, kuten valitsemaan portaat hissini sijaan. Porraspäiviä toteuttaa Liikkuva aikuinen -ohjelma.

Maksuttomat viestintämateriaalit

Tulosta tai lataa [Porraspäivät.fi-verkkosivulla](https://porraspaivat.fi) olevat maksuttomat materiaalit käyttöön ja haasta työpaikkasi henkilöstö tai työkaveri tekemään hyvinvointiteko ja valitsemaan portaat. Sivuilta löytyy kuvia, videoita, julisteita sekä valmis sisäinen tiedote henkilöstölle. Sivulla julkaistaan myös kaikki työyhteisöt, jotka ovat mukana Porraspäivissä.

Näytä miten pieni hengästyminen piristää päivää

– Kannustamme keskisuomalaisia jakamaan Porraspäivien ja arkiliikunnan terveisiä sosiaalisessa mediassa aihetunnuksella #KSliikkuu. Aihetunnisteella merkityt julkaisut nousevat [Keski-Suomi liikkuu -verkkosivujen](https://keski-suomi.liikkuu-verkkosivujen) seinälle, kertovat viestintäpäälliköt **Jenni Isopahkala** Keski-Suomen liitosta ja **Sanna-Riikka Koponen** Keski-Suomen hyvinvointialueelta.

Koko Keski-Suomi liikkumaan

Keski-Suomi on liikuntamaakunta, mutta jopa 75 prosenttia keskisuomalaisista liikkuu liian vähän ja jopa 80 prosenttia on liikaa paikallaan päivittäin. Keskisuomalaisten vähäiseen liikkumiseen, liialliseen paikallaanolon ja eri ikäryhmien fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen on vastattu Keski-Suomi liikkuu 2030 -agendalla, joka on ikään kuin sateenvarjo yhteisine tavoitteineen kuntien, yritysten ja muiden organisaatioiden omille liikkumishajelmille ja toimenpiteille. Agendan tavoitteena on keskisuomalaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen 15 prosentilla vuoteen 2030 mennessä.

– Vaikka liikuntaa harrastaisi vain pienissä määrin, sillä on silti merkittäviä terveyshyötyjä. Pienikin määrä liikuntaa parantaa terveyttä, lisää energiatasoja ja hyvinvointia. Liikkuminen auttaa vähentämään stressiä ja tukee mielenterveyttä. Liikuntahetket vahvistavat lihaksia ja ehkäisevät istumisen haittoja, kuvaa Keski-Suomen Liikunta ry:n aluejohtaja **Petri Lehtoranta**.

Agendaan ovat sitoutuneet muun muassa Keski-Suomen Liikunta ry, Keski-Suomen liitto, Keski-Suomen hyvinvointialue, Keski-Suomen kunnat, Jyväskylän yliopisto, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Jyväskylän koulutuskuntayhtymä Gradia, Keski-Suomen kaupakamari ja Keski-Suomen yrittäjät. Tavoitteeseen pääsyä seurataan eri kohderyhmille valituilla indikaattoreilla, kuten peruskouluissa käytetyillä Move!-mittauksilla.

Lukemista ja katseltavaa:

- Valtakunnalliset Porraspäivät: porraspaivat.fi
- [Porraspäivät 2024 -video](#)
- [Keski-Suomi liikkuu 2030 -agendan verkkosivut](#)
- Välikyykkyhaaste ja Kuntojohtajan kunniakirja. [Keski-Suomi liikkuu -verkkosivut](https://keski-suomi.liikkuu-verkkosivut)

Lisätietoja:

- Petri Lehtoranta, aluejohtaja, Keski-Suomen Liikunta ry, p. 050 533 3858, [petri.lehtoranta\(at\)kesli.fi](mailto:petri.lehtoranta@kesli.fi)
- Jenni Isopahkala, viestintäpäällikkö, Keski-Suomen liitto, p. 040 640 1004, [jenni.isopahkala\(at\)keskisuomi.fi](mailto:jenni.isopahkala@keskisuomi.fi)
- Sanna-Riikka Koponen, viestintäpäällikkö, Keski-Suomen hyvinvointialue, p. 050 598 8481, [sanna-riikka.koponen\(at\)hyvaks.fi](mailto:sanna-riikka.koponen@hyvaks.fi)