

Keski-Suomen Liikunta ry, Keski-Suomen liitto, Keski-Suomen hyvinvointialue ja Keski-Suomen kunnat

Tiedote 11.3.2024

Koko Keski-Suomi liikkuu!

Useat keskisuomalaiset yhteisöt ovat sitoutuneet Keski-Suomi liikkuu 2030 -agendaan. Nyt mukaan halutaan innostaa kaikki loputkin muun muassa Miljoona askelta, kuntojohtajat ja välikyykky -haasteiden myötä.

Miltä kuulostaa ajatus miljoonasta askeleesta? *Miljoona askelta* on yksi haasteista, joilla kannustetaan keskisuomalaiset voimaan paremmin. Tavoitteena on kävellä askelmäärä omassa aikataulussa haastaen itsensä liikkumaan tavanomaista enemmän. Miljoona askelta saattaa kuulostaa melkoiselta määrältä, mutta jakamalla askeleet kuukausitavoitteisiin, se alkaakin kuulostaa ihan käveltävältä. Lisätietoa haasteesta löytyy [meijanpolku.fi-verkkosivulla](https://meijanpolku.fi).

Kaikki keskisuomalaiset kutsutaan mukaan

– Keski-Suomi on liikuntamaakunta, mutta arkiliikunnassa meilläkin on parannettavaa. Yhteisenä tavoitteenamme on keskisuomalaisten fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen 15 prosentilla vuoteen 2030 mennessä, kuvaa Keski-Suomi liikkuu 2030 -agendan isä, Keski-Suomen Liikunta ry:n aluejohtaja **Petri Lehtoranta** maakuntaan heitettyä haastetta.

Lehtorannan mukaan tavoitteeseen pääsyä seurataan eri kohderyhmille valituilla indikaattoreilla, kuten peruskouluissa käytetyillä Move!-mittauksilla. Kuntia ja työyhteisöjä tuetaan erilaisilla käytännön toimenpiteillä.

Kaikki halukkaat voivat ryhtyä oman elämänsä kunto- tai liikejohtajiksi omilla tyyleillään. Koska esimerkeillä on usein liikuttava vaikutus, terveisiä pyydetään jakamaan sosiaalisessa mediassa aihetunnuksella #KSliikkuu. Aihetunnisteella merkityjä julkaisuja nousee [Keski-Suomi liikkuu -verkkosivujen](https://keski-suomi.liikkuu-verkkosivujen) seinälle. Verkkosivulta yhteisöt voivat ladata käyttöönsä Kuntojohtajan kunniakirjan, jolla voi palkita esimerkillisiä liikkujia.

Pienikin voi liikkua isosti

– Me Keski-Suomen kunnanjohtajat olemme sitoutuneet osaltamme toimimaan kuntojohtajina ja viestimään arkiliikunnan teoistamme. Tavoitteenamme on aktivoida kuntalaiset mukaan ja edistää liikunnan ohella osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, kertoo Keski-Suomen kunnanjohtajien puheenjohtaja, Hankasalmen kunnanjohtaja **Matti Mäkinen**.

Esimerkiksi Kannonkosken kunta satsaa kaikenikäisten kuntalaisten liikunnan edistämiseen toiveita ja tarpeita kuunnellen, ohjaajia rekrytoiden ja hankerahoituksia aktiivisesti hakien.

– Pieni kunta liikkuu isosti! Päivittäisiä liikunnan harrastusmahdollisuuksia laajentaa meillä merkittävästi yhteistyö Piispalan nuorisokeskuksen kanssa. Eikä tässä vielä kaikki: nuorten liikunnan edistämistyötä tehdään myös kuntarajat ylittäen Crazy Action -illoissa, iloitsee vuoden 2024 Keski-Suomen urheilugaalassa Liikuntateko-palkinnon saanut kannonkoskelainen nuorisokulttuuri- ja hyvinvointivastaava **Tarja Alainen**.

Välikyykky virkistää

Agendalla halutaan lisätä myös työnantajien tietoisuutta liikunnan merkityksestä työssä jaksamiseen.

– Välikyykkyhaaste muistuttaa työpäivien aikaisen liikkumisen tärkeydestä ja ylipäättään liikunnan merkityksestä työvointiin. Haastamme erityisesti Keski-Suomen liikejohtajia vauhdittamaan liiketoimintansa. Nyt saa luvan kanssa kyykyttää, lupaa Keski-Suomen Yrittäjien toimitusjohtaja **Sanna-Mari Jyräkoski**.

Välikyykkyhaasteeseen voi osallistua jakamalla kyykkyvideoita, haastamalla mukaan muita yhteisöjä ja ottamalla käyttöön haastedian, jolla muistutetaan taukoliikunnan tarpeesta etenkin istumakokousten aikana. Myös maksuttoman Välikyykky-dian voi ladata käyttöönsä [Keski-Suomi liikkuu -verkkosivulta](#).

Jopa 75 prosenttia keskisuomalaisista liikkuu liian vähän ja jopa 80 prosenttia on liikaa paikallaan päivittäin. Keski-Suomen maakunnan asukkaiden liian vähäisen liikkumiseen, liialliseen paikallaanolon sekä eri ikäryhmien fyysisen toimintakyvyn heikkenemiseen vastataan yhteistyöllä tehtävällä, [Keski-Suomi liikkuu 2030 -agendalla](#). 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 kauppakamari ja Keski-Suomen yrittäjät.

Lue lisää:

- [Keski-Suomi liikkuu 2030 -agendan verkkosivut](#)
- [Keski-Suomi liikkuu 2023 -video](#)

Lisätietoja:

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