

Keski-Suomi liikkuu 2030 - agenda

Tämän agendan käynnistäjiksi ovat lähteneet Keski-Suomen liitto, Keski-Suomen hyvinvointialue, keskisuomalaiset kunnat ja Keski-Suomen Liikunta ry.

Mukana myös mm:

Likes, Jyväskylän yliopisto
Keski-Suomen Yrittäjät
Keski-Suomen Kauppakamari
LSSAVI

Tervetuloa muutkin mukaan!

Lähtötilanne Keski-Suomessa 2023

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 €

Liikkumattomuuden ja paikallaanolon kustannuslaskuri

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

Valitse koko Suomi tai hyvinvointialue

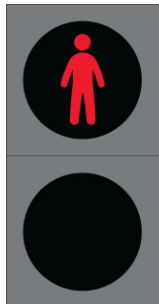
Keski-Suomi

Valitse kunta

Valitse

Nykytilanne:

76 % liikkuu liian vähän ja 83 % on liikaa paikallaan



Jopa 76% keskisuomalaisista liikkuu liian vähän

-> kokonaiskustannukset 74 942 000€ / vuosi

Jopa 83% keskisuomalaisista on liikaa paikallaan

-> kokonaiskustannukset 83 709 000€ / vuosi

Erilliset riskitekijät!

Kärsimme liikunta- ja luontokadosta

”Ylikuormitamme luontoa ja alikuormitamme kehoamme”.

- kirjailija Juha Hurme / Kansallinen Liikuntafoorumi 31.10.2023



Viheliäinen (tai ilkeä) ongelma (wicked problem):

Ongelma, jonka ratkaiseminen on erityisen vaikeaa. Viheliäiseen (pirulliseen tai ilkeään) ongelmaan liittyy yleensä paljon tekijöitä ja muuttujia, jotka tekevät ongelmasta monimutkaisen. Tällaiseen ongelmaan liittyy usein myös erilaisia arvoja ja näkökulmia, ja niitä voidaan luonnehtia avoimiksi ja ajassa muuttuviksi.

Viheliäiset ongelmat ovat uniikkeja, jolloin ratkaisumallit eivät ole suoraan siirrettävissä ongelmasta toiseen. Siksi niitä tulee käsitellä poikkiyhteiskunnallisesti ja laaja-alaisesti.

– Sitra / tulevaisuussanasto

Keski-Suomi liikkuu 2030 | #ksliikkuu



Teimme keväällä 2023 päätöksen tarttua toimeen maakunnan asukkaiden liian vähäisen liikkumisen, liiallisen paikallaanolon sekä eri ikä- ja väestöryhmien fyysisen toimintakyvyn heikkenemisen ehkäisemiseksi.



Sovimme yhdessä, että päämääränämme on keskisuomalaisten **fyysisen aktiivisuuden lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen 15 % nykytilanteesta.** (WHO: Global Action Plan 2030).

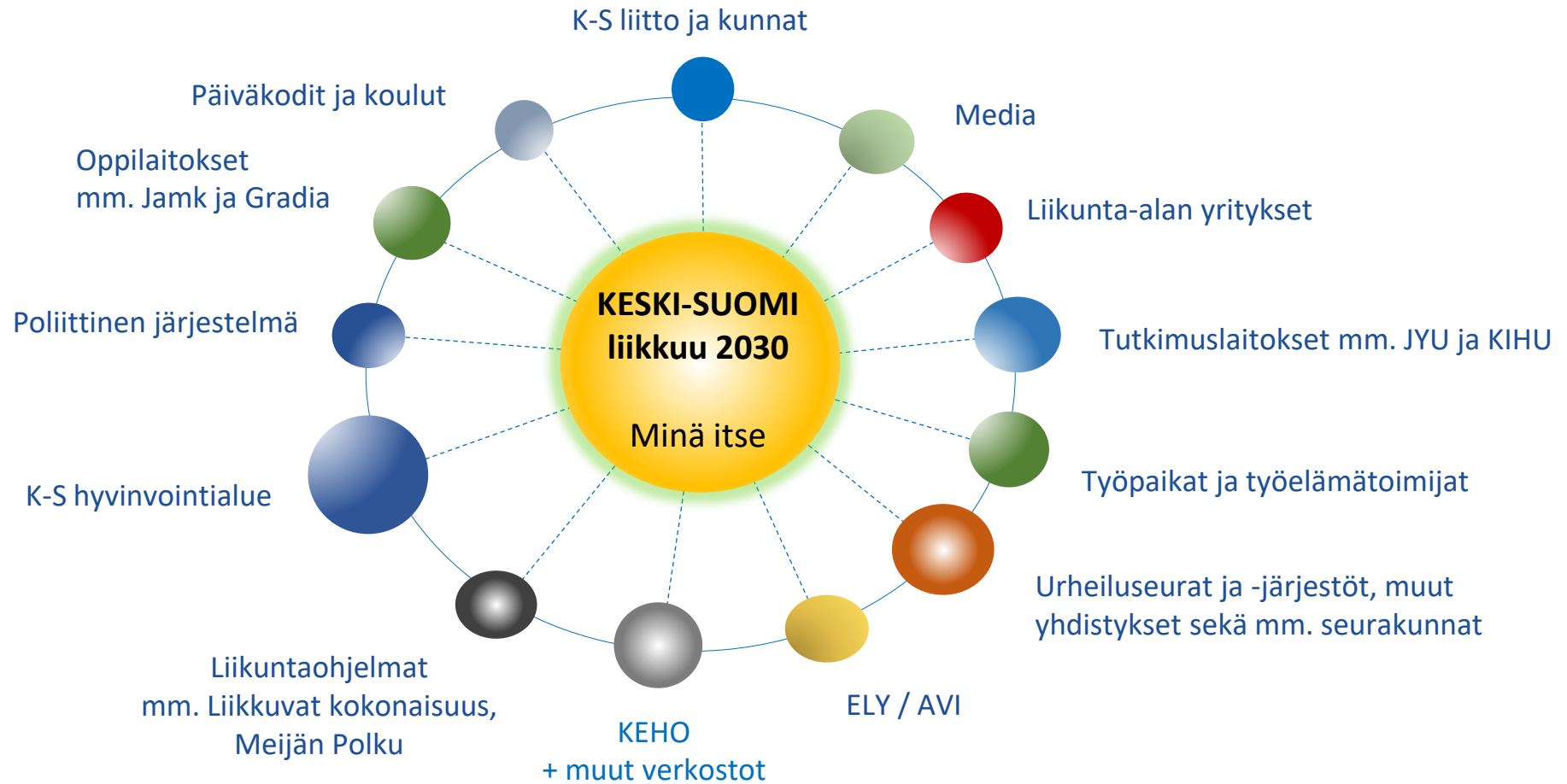
Keski-Suomi liikkuu 2030 | #ksliikkuu

A faint map of Central Finland municipalities is visible in the background. The municipalities shown include Pihtipudas, Kinnula, Kivijärvi, Viitasaari, Karstula, Kärkölä, Saarijärvi, Äänekoski, Konnevesi, Multia, Uuralen, Laukaa, Jyväskylä, Petäjävesi, Toivakka, Jämsä, Joutsa, and Luhanka.

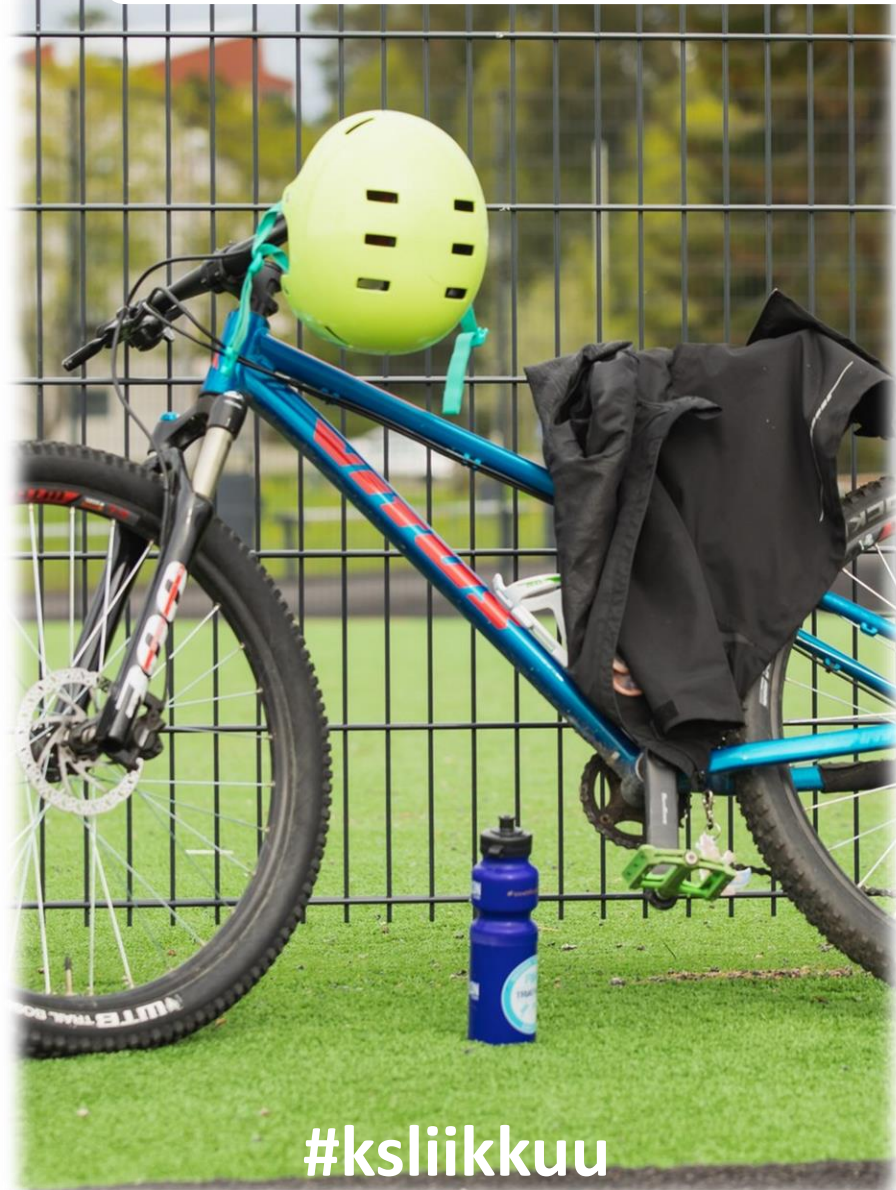
***Miten varmistamme, että meillä on hyvinvoivia,
aktiivisia ja elämäniloisia keskisuomalaisia
tulevaisuudessa?***

***Ketkä voivat olla mukana tekemässä toimenpiteitä
liikunnallisen elämäntavan edistämiseksi ?***

Keskisuomalaiset toimijat liikkumisen edistämisessä



Keski-Suomi liikkeellä 2030 agenda on yhteinen asia



#ksliikkuu

Agenda yhdistää maakunnan toimijat edistämään liikkumista ja aktiivista arkea vaikuttavasti ja laajalla yhteistyöllä samojen tavoitteiden suunnassa.

Agenda kannustaa toimenpiteisiin, joilla lisäämme keskisuomalaisien päivittäistä liikkumista seuraavilla tavoitteilla:

- 1. Rakennetaan elinympäristöt liikuntaan aktivoiviksi*
- 2. Järjestetään lasten, nuorten ja perheiden arkipäivät fyysisesti aktiivisiksi*
- 3. Panostetaan työikäisten liikkumiseen*
- 4. Edistetään ikääntyvien liikuntamahdollisuuksia*
- 5. Yhteisöt liikkumisen innostajana ja mahdollistajana*

-> Luomme toimenpiteille viestintää, mittarit ja seurannan.

Keski-Suomi liikkuu 2030 | #ksliikkuu

1) Rakennetaan elinympäristöt liikuntaan aktivoiviksi



#ksliikuu

Muokataan päivittäistä elinympäristöä turvallisiksi ja eri-ikäisiä liikkumaan aktivoivaksi. Huolehditaan, että uusia asuinalueita rakennettaessa tai kaavaa uudistettaessa varmistetaan myös alueen liikkumismahdollisuudet. Pidetään huolta reitistöistä.

Toimenpiteet:

1. Huolehditaan reitistöjen ylläpidosta ja saavutettavuudesta
2. Varmistetaan, että kaavoitus ja olosuhteet tukevat liikkumista
3. Otetaan käyttöön liikunta- ja liikkumisvaikutusten arviointi ([LIVA](#))

Toimijat: mm. kunnat, kylätoimijat, Metsähallitus, ELY

Seuranta:

1. Ulkoliikunnan määrän kasvu Keski-Suomessa
2. Kävelyn ja pyöräilyn matkamäärien kasvu lisääntyy 30% ([Traficom](#))
3. Kävelyn ja pyöräilyn kulkutapaosuuden kasvu 30 prosentista 35-38 prosenttiin ([Traficom](#))

2) Järjestetään lasten, nuorten ja perheiden arkipäivät fyysisesti aktiivisiksi

Luodaan pysyvä liikunnallinen toimintakulttuuri osaksi varhaiskasvatusta ja koulupäivää. Kehitetään malleja joissa kaikki lapset ja nuoret, myös toimintarajoitteiset, pääsevät kokeilemaan monipuolisesti liikuntaa. Luodaan opiskelijoille mahdollisuus liikkumiseen ja liikuntaan osana opiskelua. Kannustetaan perheitä yhdessä liikkumaan!

Toimenpiteet:

1. Koulumatkat ja arki tehdään liikunnallisesti aktiivisiksi
2. Varmistetaan Fyysisen aktiivisuuden suosituksien toteutuminen
3. Kannustetaan perheitä liikkumaan yhdessä ja poistetaan turhat kiellot

Toimijat: mm. päiväkodit, koulut, oppilaitokset, yhdistystoimijat

Seuranta:

1. Liikkuva varhaiskasvatus - nykytilan arviointi ([KuntaVirveli](#), sivu 19)
2. Aktiivisuutta edistävä toiminta koulussa ([Kunta-Virveli](#), sivu 21)
3. Lasten ja nuorten heikko fyysinen toimintakyky (MOVE!) - [5. luokka](#) ja [8. luokka](#)
4. Vähintään tunnin päivässä liikkuvat 2. asteen opiskelijat (Sotkanet) - [ammatilliset oppilaitokset](#) - [lukiot](#)

#ksliikkuu

3) Panostetaan työkäisten liikkumiseen

Keskisuomalaiset työntajat ovat tietoisia aktiivisen liikkumisen merkityksestä työhyvinvointiin ja työssä jaksamiseen.

Kannustetaan riittävästi liikkuvia arkiliikuntaan ja varmistetaan myös pienituloisille tai muuten heikossa yhteiskunnallisessa asemassa oleville mahdollisuus liikuntaan osallistumiseen.

Toimenpiteet:

1. Liikunta osana henkilöstöstrategiaa kaikissa yhteisöissä
2. Reitit ja väylät liikkumiseen kannustaviksi ja saavutettaviksi
3. Kannustetaan osallistumista liikuntatapahtumiin (yhteisöllisyys)

Toimijat: mm. yritykset, kunnat, järjestöt

Seuranta:

1. Terveysliikuntasuosituksen mukaan liian vähän liikkuvien osuus (%) ([Terve Suomi](#))
2. Kävelyn ja pyöräilyn matkamäärien kasvu ([Traficom](#))
3. Aikuisväestön diabetes, erityiskorvattava lääkitys ([Sotkanet](#))

#ksliikkuu

4) Edistetään ikääntyvien liikuntamahdollisuuksia

Ikääntyvien liikunnassa huomiota on kiinnitettävä esteettömiin ja turvallisiin liikkumisympäristöihin. Varmistetaan, että tarjolla on ikääntyville suunnattua monipuolista liikuntatoimintaa ja edullisia salivuoroja. Huomioidaan myös aktiiviset ja hyväkuntoiset ikääntyneet.

Toimenpiteet:

1. Liikkumisolosuhteet rakennetaan huomioiden ikääntyvät
2. Säännölliset liikuntaryhmät, liikkumisen tuki (esim. liikuntaneuvonta) ja vertaistoimintaa järjestetään kaikilla paikkakunnilla
3. Kannustetaan ikääntyviä osallistumaan liikuntatapahtumiin (yhteisöllisyys)

Toimijat: mm. kunnat, järjestöt, kylätoimijat

Seuranta:

1. +65-v kaatumisesta johtuvat hoitajaksot vähenevät ([Sotkanet](#))
2. Terveysliikuntasuosituksen saavuttavien osuus ([Sotkanet](#))
3. Aikuisväestön diabetes, erityiskorvattava lääkitys ([Sotkanet](#))

5) Yhteisöt liikkumisen innostajana ja mahdollistajana



Arkiliikunnan edistäminen kirjataan Keski-Suomen kuntien ja muiden maakunnan toimijoiden strategioihin.

Tavoitteena on, että Keski-Suomen kunnissa on liikkumisen toimenpideohjelmat vuoteen 2030 mennessä ja liikuntavaikutusten arviointi sisältyy hanke-, toimenpide ja kaavasuunnitelmiin.

Kaikilla organisaatioilla (kunnat, yritykset, järjestöt) on ajantasaiset liikkumisen edistämishjelmat.

Toimenpiteet ja seuranta:

1. TEAviisarin tulokset liikunnan osalta ([TEAviisari](#))
- mm. sitoutuminen, johtaminen, voimavarat, osallisuus
2. Yritysten, kuntien ja järjestöjen olemassa olevat liikkumishjelmat
3. Viestitään hyvistä toimenpiteistä hashtagilla #ksliikkuu

#ksliikkuu

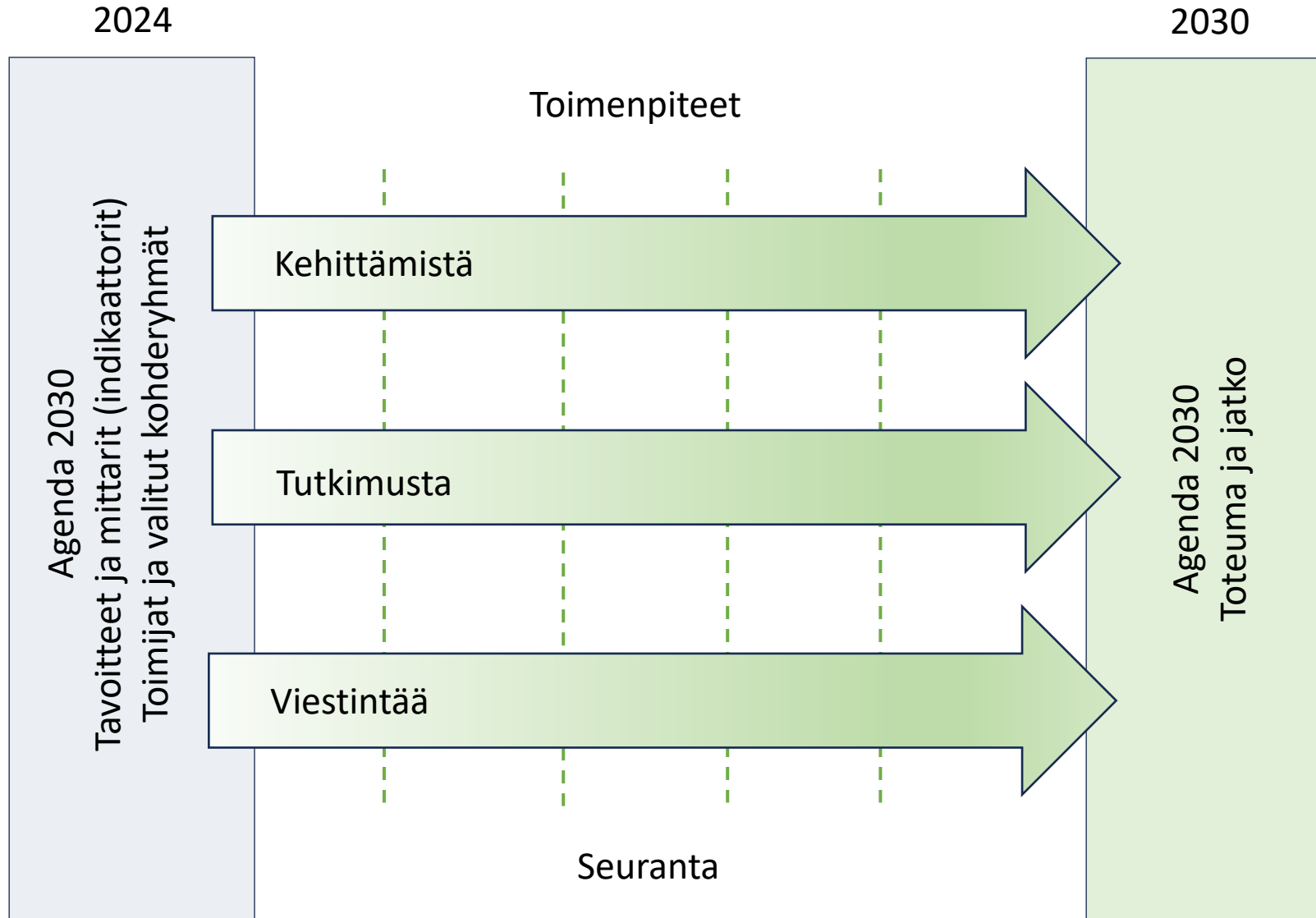
**Keski-Suomi liikkuu 2030 agenda ei ole
”taas uusi hanke” vaan yhteisesti jaettu tahtotila**



***Kukaan meistä ei yksin ratkaise vähäisen liikkumisen haastetta,
mutta jokainen meistä voi omilla toimilla olla mukana
yhteisen 15% tavoitteen saavuttamisessa.***

Keski-Suomi liikkuu 2030 agenda

Keski-Suomi liikkuu 2030 agenda



Yhteistyöverkostot:

Sisältöryhmä (8.3.2024):

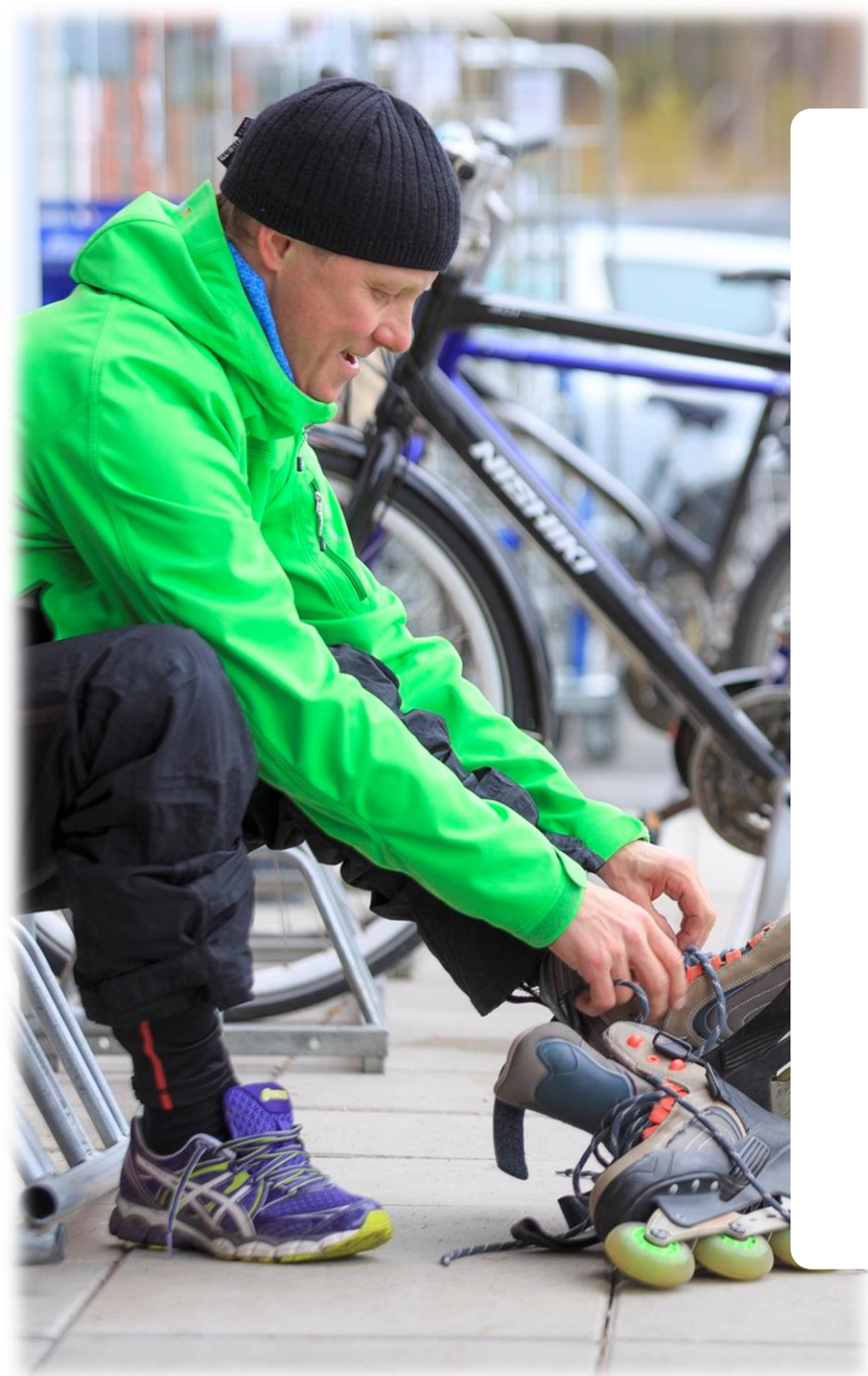
Keski-Suomen hyvinvointialue
Keski-Suomen liitto
Jyväskylän yliopisto
Jyväskylän kaupunki
Jamk / Likes
Keski-Suomen Liikunta

- Yhteiset indikaattorit
- Informaatio-ohjaus
- Kehittämistoimet
- Rahoitus
- Seuranta
- Hanketyö

Viestintäverkosto:

Keski-Suomen hyvinvointialue
Keski-Suomen liitto
JYU, Liikuntatieteellinen tiedekunta
Jyväskylän kaupunki
Muuramen kunta
Äänekosken kaupunki
Kihu
Likes By Jamk
JAMK, Meijän Polku
Gradia
K-S Yrittäjät
K-S Kauppakamari

- mediatiedotteet, haasteet ja kampanjat (#välikyykky, #kuntojohtajadiplomi, videot)
- sisältöjen viestiminen



Visio: Keskisuomalaiset vuonna 2030

Keskisuomalaiset ovat aktiivisia, hakevat liikunnasta elämyksiä ja voivat hyvin.

Maakunnan liikuntatarjonta kattaa eri ikäryhmät ja tarjoaa monipuolisesti liikuntaa erilaisiin tarpeisiin. Toimintaan on helppo tulla mukaan, eivätkä liikuntataidot tai -kyvyt ole esteenä osallistumiselle.

Maakunnassa toimitaan hyvässä yhteistyössä yli organisaatio- ja hallintorajojen.

Maakunnan liikuntaolosuhteet houkuttelevat liikkumaan; kevyenliikenteenväylät ovat ahkerassa käytössä ja lähiliikuntapaikoilta kuuluu kisailun ja leikin ääniä. Virkistysalueverkostot ovat eheät ja tarjolla on vaativia reittejä sekä helppokulkuisia osuuksia.

Liikkumisen ja liikunnan tarpeet huomioidaan laaja-alaisesti päätöksenteossa, ja eri toimijat ovat sitoutuneet edistämään liikunnallisia tavoitteita keskisuomalaisten hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Liikunnan vahva asema maakunnan kehittämisessä näkyy ja kuuluu.

Aktiivinen liikkuminen innostaa keskisuomalaisia.

Keski-Suomi on edelläkävijän maineessa.

www.kesli.fi/ksliikkuu/

#ksliikkuu