

Kesli-info

Keski-Suomen Liikunta ry:n tiedote

1/2004



KESKI-SUOMEN
LIIKUNTA

www.kesli.fi

Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenet

- jo lähes 100 jäsenjärjestöä - tervetuloa mukaan !

Urheiluseurat

Alhon Aki ry
Diskos 93 Juniorit ry
FC Vaajakoski ry
Haapamäen Urheilijat ry
Harjun Urheilijat -82
Huhtasuon Hiihto 2000 ry
HoNsU Juniorit ry
HUKI Jyväskylä ry
JJK Juniorit ry
JJK Jyväskylä ry
JYP HT Juniorit ry
Jyväskylän Hockey Cats ry
Jyväskylän Jigotai 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 Taitoluisteluseura ry
Jyväskylän Tennisseura ry
Jyväskylän Toverit ry
Jyväskylän Valo ry
Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta ry
Jyvässeudun Agility Team ry
Jyvässeudun Paini-Ässät ry
Kaipolan Naisvoimistelijat ry
Kannonkosken Kiho ry
Karateseura Fudokan ry
KEJUBO ry
Kensu ry
Keuruun Kisailijat ry
Keuruun Naisvoimistelijat ry
Keski-Suomen Moottorikerho ry
KukuSport ry
Kinnulan Kimmot ry
Konneveden Urheilijat ry
Kyyjärven Kyky ry
Laukaan Urheilijat ry
Lentopalloseura Homenokat ry
Leppäveden Leppä
Muuramen Rasti 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
Vaajakosken Kuohu ry
Vaajakosken Pelikaanit HT ry
Vihtavuoren Pamaus ry ja ViPa:n Naissoutajat
Viitasaaren Suunta ry
Äänekosken Huima ry
Äänekosken Liikuntaseura ry

Piirijärjestöt

SPL:n Keski-Suomen piiri ry.
TUL:n Keski-Suomen piiri ry.
Hengitysliitto HELI ry
Keski-Suomen Hiihto ry
Keski-Suomen Sydämpiiri ry.
Keski-Suomen Yleisurheilu ry
Suomen Metsästäjälaiton Keski-Suomen piiri ry

Valtakunnalliset lajiliitot

AKK-Motorsport ry
Suomen Ampumaurheiluliitto ry.
Suomen Avantouintiliitto ry
Suomen Invalidien Urheiluliitto ry.
Suomen Jääkiekkoliitto ry.
Suomen Koripalloliitto
Suomen Kuntourheiluliitto ry.
Suomen Lentopalloliitto ry.
Suomen Pesäpalloliitto ry.
Suomen Ratsastajainliitto ry.
Suomen Taitoluisteluliitto
Suomen Tennisliitto ry.
Suomen Valjakkourheilijoiden Liitto ry

Puheenjohtaja vaihtunut ?

Keräämme sähköpostiosotteita jotta tiedotuksemme voisi nopeutua entisestään. Koska kesliiläisten joukko kasvaa koko ajan, toivomme että autatte meitä pitämään osoiterekisterin ajantasalla.

**Muuttuneita tietoja voi ilmoittaa osoitteeseen toimisto@kesli.fi TAI TÄYTTÄKÄÄ SEURATIELOLOMAKE osoitteessa:
<http://www.kesli.fi/yleista/seuratietolomake/>**

Kesli-info on maksuton ja se lähetetään jokaiseen keski-suomalaiseen urheiluseuraan sekä muille KesLin jäsenille, Keski-Suomen kuntiin sekä valtakunnallisille lajiliitoille.

Julkaisija: Keski-Suomen Liikunta ry
Rautpohjankatu 10, 40700 JKL
puh. (014) 339 2100

Päätoimittaja: Petri Lehtoranta
Painopaikka: Kopi-Jyvä Oy
Painos: 700 kpl, 2 x vuodessa

HALUATKO TAVOITTA A KESKISUOMALAISEN URHEILUVÄEN ? KYSY ILMOITUSTILAN HINTOJA !

- nuorten liikuntaharrastus lisääntyy

Tutkija **Jorma Tynjälän** mukaan suomalaiset nuoret kokevat itsensä kaiken kaikkiaan entistä terveemmiksi, mutta yksittäisten oireiden tarkastelu osoittaa, että esimerkiksi päänsärky ja niska-hartiasärky ovat yleistyneet kouluikäisten nuorten keskuudessa. Esimerkiksi vähintään kolmen viikoittaisen oireen kokeminen on yleistynyt selvästi. Samalla vapaa-ajan liikunnan harrastaminen on lisääntynyt selkeästi sekä tytöillä että pojilla kaikissa ikäryhmissä.

Liikuntaa harrastavilla on yleensä vähemmän särkyjä tai muita oireita, mutta yhteydet eivät ole aina kovin selkeitä. Tynjälä arvelee, että oireiden takana saattavatkin olla usein muut syyt kuin liikunnan vähäisyys, kuten esimerkiksi univaje, tietokonepelien pelaaminen ja epäterveelliset ruokailutottumukset. Vapaa-ajan liikunnan harrastuksen yhteys vireisyyden kokemiseen on kuitenkin selkeä. Vähän liikuntaa harrastavat tuntevat itsensä väsyneemmiksi kuin vähintään neljä kertaa viikossa liikuntaa vapaa-aikanaan harrastavat.

Lasten liikunta toimii psyykkisen hyvinvoinnin tukijana

Liikuntapsykologian dosentti **Jarmo Liukkonen** toteaa, että liikunta voi edistää lasten psyykkistä hyvinvointia sekä persoonallisuuden suotuisaa kasvua ja kehitystä. Liikunta voi kuitenkin myös häiritä persoonallisuuden kehitystä, mikäli toiminnan toteutuksessa ei riittävästi huomioida niitä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen kehityksen lainalaisuuksia, jotka säätelevät lasten kasvua. Lapsi on haavoittuvainen emotionaalisesti ahdistavissa tilanteissa, koska hänellä ei ole vielä aikuisen tavoin kehittyneitä selviytymismekanismeja. Kilpailutilanteet muodostavat erityisen riskin lapsen hyvinvoinnille, eritoten, jos sekä lapsen vanhemmat että

valmentaja osoittavat, että heidän rakkautensa ja hyväksyntänsä lasta kohtaan ovat riippuvaisia tämän suoriutumisesta. Erityistä huomiota lasten liikunnan toteutuksessa tulisi kiinnittää itsevertailun korostamiseen, yrittämisen, oppimisen ja henkilökohtaisen edistymisen kannustamiseen sekä yksilöllisen kehityksen seurantaan. Parhaiten liikunta tukee minäkäsityksen kehitystä silloin, kun se tapahtuu itseisarvokkaasti, siis kun lapset organisoivat ja suunnittelevat itse leikkinsä ja liikuntatuokionsa, tai kun heillä ainakin on merkittävä rooli aikuisen johdolla tapahtuvan liikuntatoiminnan toteutuksessa. Liikuntatoiminnan vuorovaikutussuhteilla

mielipiteet heidän tekemisistään unohtua. Asian vähäistä tutkimusta selittää se, että niin useat eri toimijat ovat määrittämässä nuorisourheilua. Noin puolet suomalaisista lapsista ja nuorista on mukana vapaaehtoisessa urheiluseuratoiminnassa, mikä johtaa lapsiurheilusta kiinnostuneiden laajaan toimijakenttään. Suomalainen aikuisväestö näkee lasten ja nuorten urheilun parhaina puolina sosiaalistumisen, terveyden ja paranevan kunnon. Huonoimpina taas mainitaan liiallinen kilpailu, harrastuksen kalleus ja liiallinen vakavuus. Lapsi- ja nuorisourheilua tarkastellaan erillisenä osa-alueena, jolta edellytetään myös omanlaistaan tavoit-



on tärkeä merkitys lapsen kyvyille kasvaa aktiiviseksi yhteiskunnalliseksi toimijaksi ja luoda tyydyttäviä emotionaalisia ystävyyssuhteita. Liikunnan avulla lapsi voi myös sisäistää oikean ja väärän rajat.

Odotukset lasten ja nuorten urheilua kohtaan suuria

Professori **Hannu Itkosen** tutkimus keskittyy lasten ja nuorten urheiluun kohdistuneisiin odotuksiin. Harvoin asioihin ladataan niin paljon odotuksia kuin lasten ja nuorten urheiluun. Niin julkisen vallan kuin lasten vanhempien odotuksissa saattavat lasten ja nuorten omat

teollisuutta. Liiallisen ulkokohtaisen mestaroinnin sijasta mukana olevien olisi hyödyllisempää pohtia yhdessä toiminnan tavoitteita ja sisältöjä. Omia valintojaan tehdessään lapset ja nuoret kuitenkin päättävät viime kädessä itse, millaisiin harrastuksiin osallistuvat.

Alustukset kuultiin Liikunnan ja urheilun maakuntajuhlissa pidettyä lasten ja nuorten hyvinvointiseminaarissa.

Lähde: www.kesli.fi.

Keski-Suomen Liikunta ry:n hallitus 2003

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

Heikki Mäkinen, varapj
huima.heikki@nic.fi

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

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

Ari Karimäki
ari.karimaki@jklmlk.fi
varajäsen: *Marjalliisa Pesonen*

Tapani Paasu
tapani.paasu@nic.fi
varajäsen: *Jouni Airola*

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

Katja Pohjoismäki
katja.pohjoismaki@jamsa.fi
varajäsen: *Kaija Hakaniemi*

Anita Meuronen
anitameuronen@hotmail.com
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
puh. (014) 339 2113
(050) 339 0459
laura.harkonen@kesli.fi

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

Riitta Virinkoski-Lempinen
nuorisopäällikkö
puh. (014) 339 2110
(050) 542 3604
riitta.virinkoski-lempinen@kesli.fi

Jari Lindroos
terveysliikunnan kehittäjä
puh. (014) 339 2128
(041) 539 6125
jari.lindroos@kesli.fi

Ritva Kamppila, toimistosihteeri
puh. (014) 339 2100
toimisto@kesli.fi

Laura Viitanen
työsuunnittelija
Liiku töihin -projekti
puh. (014) 339 2116
(050) 367 1521
laura.viitanen@kesli.fi

Nina Pollari-Kujala
lasten liikunnan kehittäjä
puh. (014) 339 2118,
(040) 578 2314
nina.pollari@kesli.fi

Jyväskylän Naisvoimistelijat sekä Äänekosken Huima palkittiin

Historian ensimmäiset Wihuri-palkinnot jaettiin 13.11.2003 Hyvä Seura -risteilyllä. Parikymmentä keskisuomalaista seuraa haki haki syksyllä Hyvä Seura -palkintoa, jossa kriteereinä olivat seuraavat asiat: "Palkittavat Hyvät Seurat ovat sellaisia, joiden toiminta perustuu jäsenistön valintoihin ja toimintaympäristön ymmärtämiseen.

Hyvä Seura voi painottaa lasten ja nuorten toimintaa, aikuisten kuntoa ja terveysliikuntaa, kilpaurheilua tai perheliikuntaa. Hyvä Seura edistää liikunnan ja urheilun myönteisiä arvoja ja sillä on jäsentensä määrittelemät ja toimintaa ohjaavat eettiset periaatteet, innostavat johtamis- ja toimintatavat ja se noudattaa yhdistystoiminnan pelisääntöjä".

Keskisuomesta vuoden 2003 palkinnot pokkasivat Jyväskylän Naisvoimistelijat sekä Äänekosken Huima, joista esittelyt seuraavassa.

Jyväskylän Naisvoimistelijat

Jyväskylän Naisvoimistelijoissa seuratyö on rakas harrastus, jonka eteen tehdään paljon työtä. Seuran puheenjohtaja **Tarja Rasimus-Järvisen** mukaan Jyväskylän Naisvoimistelijoissa tehdään työtä sisulla ja sydämellä. Harrastajat ja huiput mahtuvat hyvin toimimaan samassa joukkueessa.

"Meillä on tänä vuonna ollut MM-edustajia kahdessa lajissa, kilpa-aerobicissä sekä joukkuevoimistelussa, ja uusia MM-edustajia on tulossa lisää", Rasimus-Järvisen kertoo. Harrastajia on seuran toiminnassa kaksi kolmasosaa, ja heillekin riittää tavoitteita ja kehittymisen mahdollisuuksia. "Kaikki ovat yhtä tärkeässä asemassa, ja kaikille halutaan tarjota laadukasta ohjattua toimintaa".



Kuvassa vas. KesLin aluejohtaja Petri Lehtoranta, Huiman puheenjohtaja Heikki Mäkinen, JNV:n sihteeri Eeva Simula sekä takana tilaisuuden juontaja Marco Bjurström.

Puheenjohtajan mielestä vapaaehtoisten toimijoiden muistaminen ja huomioiminen on erityisen tärkeää, jotta seuran toiminta voisi jatkua myös tulevaisuudessa. "Meillä on toimiva kiitoskulttuuri, arvostamme toisiamme. Toimijoista on kyllä joskus pulaa ja yhden pitää "revetä" useampaan tehtävään. Kaveruus kuitenkin kannustaa ja auttaa jaksamaan." Rasimus-Järvisen uskoo, että talkootyö ja yhdessä puuhaaminen tulevat vielä voimalla takaisin. "Yhteisöllisyys on jälleen nousumassa. Ihmiset haluavat olla ja toimia yhdessä."

Äänekosken Huima ry

Tänä vuonna 100 vuotta juhliva Äänekosken Huima on tunnettu erityisesti koripallosta, mutta seurasaa voi harrastaa monia muitakin lajeja. Jäseniä seurassa on 2 850. Luku on todella suuri, sillä Äänekosken asukasluku on vajaat 14.000.

Puheenjohtaja **Heikki Mäkinen** kertoo, että satavuotiaan seuran jäsenet ovat aina osanneet puhalttaa yhteen hiileen. Talkooperinne ja vapaaehtoistyö elävät paikkakun-

nalla edelleen vahvana. "Seura pyrkii kouluttamaan itse omat johtajat sekä ohjaajat. Huimalaisuus siirtyy suurelta osin verenperintönä sukupolvelta toiselle eli ohjaajia on aina löytynyt."

Mäkisen mukaan Huima on seura, joka kannustaa ihmisiä liikkumaan yhdessä. "Kilpaurheilu ei ole pääasia. Huippujen esimerkki toki ruokkii harrastamista, mutta pääasia on, että kaikilla on hauskaa yhdessä. Myös valmentajat ovat tietoisia siitä, että kaikki toiminta ei tähtää kilpaurheiluun."

Hänestä aktiivisten toimijoiden palkitsemista ei saa unohtaa, sillä vapaaehtoiset pitävät seuran toiminnan käynnissä. Vaikka talkootyöperinne Äänekoskella vielä toimii, uusia vapaaehtoisia tarvitaan aina. Huima on todellinen kansanliike. "Kun uusia ihmisiä muuttaa paikakkunnalle ja kun he tuovat lapsiaan seuraan, on erittäin tärkeää, että seuraohjaajat ymmärtävät pyytää näitä vanhempia mukaan toimintaan", Mäkinen sanoo.

Teksti on lyhennelmä Matti Luoman tekemästä haastattelusta Wihuri-palkintojulkaisussa. Lähde: SLU

Lasten ja nuorten liikunta

Keski-Suomen Liikunnalla teitä palvelevat:

Riitta Virinkoski-Lempinen, nuorisopäällikkö (vas.)

puh. 3392 110, 050-542 3604, riitta.virinkoski-lempinen@kesli.fi

- Nuori Suomi –yhteistyö ja viestintä (seuratoiminta, päivähoito, koulut ja iltapäiväkerhot) sekä lasten ja nuorten liikunnan koulutukseen liittyvä suunnittelu ja käytännön toimenpiteet.

Nina Pollari-Kujala, lasten liikunnan kehittäjä (oik.)

puh. 3392 118, 040-578 2314, nina.pollari@kesli.fi

- lasten liikuntaan liittyvä paikkakunta-kohtainen kehitystyö, konsultointi sekä maakunnallinen lasten liikunnan hankkeiden toteuttaminen.

Otathan meihin yhteyttä lasten ja nuorten liikuntaan liittyvissä asioissa, palvelemme Sinua mielellämme.

Lisätietoja myös internetissä: www.kesli.fi/lasten_ja_nuorten_liikunta/



Lasten liikunnan uutisia

Tukea iltapäivätoimintaan 2004

Liikkuvan iltapäivätoiminnan paikallistukea ei jaeta vuonna 2004. Iltapäivätoiminnan nuorisopuolen avustus 10-15-vuotiaille sen sijaan on jaossa keväällä. Lisätietoja (hakuajat, hakijat, tuettavat hankkeet ym.) lääninhallitukselta/sivistystoimentarkastaja Satu-Marja Hassi (Jyväskylä), puh. 0205 174 213 tai satu-marja.hassi@lsh.intermin.fi

Siljan Liikkuva Iltapäivä -kannuste jatkuu. Silja Line kerää jälleen tänä vuonna 170 000 euroa liikunnallisen iltapäivätoiminnan jakamiseen. Kannusteen hausta tiedotetaan myöhemmin keväällä.

Koulutustilaisuus aamu- ja iltapäivätoiminnasta

Aika ja paikka: ti 9.3. klo 8.30-15.30 JAMK/Mankola, Saarijärventie 21

Länsi-Suomen lääninhallituksen sivistysosasto järjestää koulutustilaisuuden, jonka tavoitteena on selkeyttää aamu- ja iltapäivätoiminnan uudistuksen keskeistä sisältöä sekä lain käytännön toteutukseen liittyviä asioita. Koulutuksen aiheita ovat: aamu- ja iltapäivätoiminnan tavoitteet ja keskeiset sisällöt, järjestäminen ja laajuus, toiminnan rahoittaminen, henkilöstön kelpoisuus sekä paikallistason toteutukseen liittyvät näkökulmat. Koulutus on tarkoitettu kuntien aamu- ja iltapäivätoiminnasta vastaaville henkilöille, koordinaattoreille, luottamushenkilöille ja kansalaisjärjestöjen edustajille. Koulutus on maksuton. Lisätietoja: satu-marja.hassi@lsh.intermin.fi tai www.laanhallitus.fi/lh/lansi/siv/home.nsf/

Koordinaattoreiden koulutus

Koululaisten iltapäivätoiminnan koordinaattoreiden erikoistumisopinnot (20 ov) Turun ammattikorkeakoulussa ajalla 14.5.2004 – 20.5.2005. Koulutus on tarkoitettu ensisijaisesti koululaisten iltapäivätoiminnasta vastaaville henkilöille, iltapäivätoiminnan kerho-ohjaajille sekä niille, jotka aikovat hakeutua vastaaviin tehtäviin. Hakuaika on 26.3. mennessä. Lisätietoja koulutuksesta: koulutusvastaava Ilkka Uusitalo, puh. 050 5985 955 tai Ulla Kivioja puh. 044 7704 686. Hakulomake internetissä: <http://www.turkuamk.fi/~taydennyskoulutus/sosi-aali-ja-terveysala>.

Virikkeitä liikunnan opetukseen – koulutustilaisuus liikuntaa opettaville opettajille

la 20.3. klo 10-15 Jyväskylän Ammattikorkeakoulu/Sosiaali- ja terveysalan oppilaitos, os. Keskussairaalantie 21. Ohjelmassa monipuolisten liikuntavirikkeiden lisäksi luento tunnetaidoista liikunnanopetuksessa (LitL Marjo Kuusela). Ilmoittautumiset 11.3. mennessä ja tiedustelut Keski-Suomen Liikunta/Jari Lindroos, puh. 3392 128 tai jari.lindroos@kesli.fi

Koulutuskalenteri kevät 2004

Psyykkisen valmennuksen perusteet (I-taso)

la 6.3. klo 9.00-16.30 Jyväskylä

Nassikkapaini

ti 9.3. klo 17.00-20.00 Jyväskylä

Liikkuva Iltapäivä-peruskurssi

la 13.3. klo 9.00-16.30 Jyväskylä

Lasten urheilun perusteet (I-taso)

ke 17.3. klo 17-20 ja la 20.3. klo 9-15
Jyväskylä

Rytmiikkästä liikkuen

ke 31.3. klo 17-20 Jyväskylä

Seikkailuliikunta

la 24.4. klo 9-15 Jyväskylä

**NUORI
SUOMI**

Leppä on oikeus liikkua.

SILJA LINE



VEIKKAUS

Ilmoittautumiset ja lisätietoa:

Keski-Suomen Liikunta ry
Nuorisopäällikkö
Riitta Virinkoski-Lempinen
Puh. 3392 110, 050-5423 604
riitta.virinkoski-lempinen@kesli.fi
www.kesli.fi

Kysy myös tilauskurssia omalle paikkakunnallesi!

Lasten ja nuorten urheiluseuratoimintaa tuettiin 400 000 eurolla

Keskisuomalainen hanke sai suurimman tukisumman

Opetusministeriön ja Nuoren Suomen seuratoiminnan paikallistukea haki 884 hanketta vuonna 2003. Tukea haettiin lähes 2,3 miljoonaa euroa. Tukisumma eli 405 000 euroa jaettiin 374 urheiluseurahankkeen kesken. Tuetuissa hankkeissa lapsia ja nuoria liikkuu yli 32 000.

Tukirahaa myönnettiin alle 13-vuotiaiden seuratoiminnan laadun kehittämiseen ja 13-19 -vuotiaiden harrasteryhmien perustamiseen. Paikallistuki jaettiin nyt viidennen kerran. Alle 13-vuotiaiden tukirahaa sai 228 urheiluseurahanketta. Tukirahan kriteerinä oli toiminnan laadun kehittäminen, uusien ryhmien synnyttäminen tai uuden toiminnan aloittaminen. Ennen tuen saamista toiminnan pelisäännöistä piti olla sovittu niin lasten kuin vanhempien kanssa. Tällä varmistetaan toiminnan leikinomaisuus ja jokaisen lapsen oikeus osallistua urheiluseuratoimintaan.

Yli 13-vuotiaiden tukirahaa sai 146 urheiluseurahanketta. Tukirahalla halutaan synnyttää harrastetoimintaa urheiluseuroihin. Tarkoituksena on edistää nuorten liikkumista ilman kilpaurheilutavoitteita ja ehkäistä nuoruusiän drop-out-ilmiötä.

Keskisuomalaiselle jalkapallohankkeelle Suomen suurin tukisumma

Suurin tukisumma – 5 000 euroa – myönnettiin Jyväskylän Nousulle, jonka johdolla on luotu yhteistyö-



hanke kehittämään peräti 14 keskisuomalaisen jalkapalloseuran nuorisotoimintaa. Hanke on suunnattu alle 13-vuotiaiden toimintaan ja sen tavoitteina ovat mm. seuratoiminnan laadun parantaminen ja kasvatuksellisten arvojen edistäminen seuratoiminnassa.

Tuen hakijoiden joukossa oli kaikkiaan 48 keskisuomalaisesta hanketta, joista tukea myönnettiin 18 hankkeelle - viidelle 13-19-vuotiaiden hankkeelle ja 13:lle alle 13-vuotiaiden hankkeelle, yhteensä 22 500 euroa. Tuettavissa hankkeissa liikkuu yhteensä yli 4000 lasta ja nuorta. Keski-Suomen Liikunta järjesti keskisuomalaisille seuroille julkistamistilaisuuden keskiviikkona 10.12. Jyväskylässä.

Tuen saajat Keski-Suomessa:

Alle 13-vuotiaat:

500 eur Huhtasuon Hiihto 2000 ry, Tikkakosken Tikka ry/ringette, Jämsän Retki-Veikot ry/suunnis-

tus, 1000 eur: Keuruun Pallo ry, Jyväskylän Naisvoimistelijat ry, Jyväskylän Taitoluistelu-seura ry, Jyväskylän Tennisseura ry, Kyyjärven Kyky ry; 1500 eur: Äänekosken Huima ry/jalkapallo, Jyväskylän Veneseura ry/purjehdus, Swimming Jyväskylä ry; 2000 eur Äänekosken Huima ry/koripallo, 5000 eur: Jyväskylän Nousu ry.

13-19 –vuotiaat:

500 eur HUKI Jyväskylä ry/jalkapallo, Kejubo ry/judo, Jyväskylän Naisvoimistelijat ry; 1000 eur: JYPHT juniorit ry; 2000 eur Jyväskylän Kenttärheilijat ry.

ONNITTELUT KAIKILLE TUEN SAAJILLE!



Keski-Suomen Liikunta ry:n sääntömääräinen **kevätkoukus** pidetään ke 28.4.klo 19.00 Jyväskylässä Jäähallin ravintola Hurrikaanissa.

Kokouksen jälkeen voi halutessaan jäädä seuraamaan isolta kankaalta Suomi - Slovakia MM-jääkiekko-ottelua.

ADT:n uudet internetsivut julkaistiin

ADT:n uudet internetsivut julkaistiin osoitteessa www.antidoping.fi. Sivulla on vuoden 2004 luettelot kielletyistä aineista ja menetelmistä urheilussa sekä vuoden alusta voimaan tullut Suomen antidopingsäännöstö. Tämän lisäksi osoitteesta löytyy ajankohtaista tietoa antidopingtyöstä. Sivulla on myös tulostettavaa materiaalia esimerkiksi esitteitä ja koulutuskalvoja urheilujärjestöjen ja koulujen käyttöön.

Keuruskopion mainos

KESLI-leiri tulee taas !



Tulevana kesänä Keuruun kaupunki saa vieraakseen suuren joukon liikunnasta kiinnostuneita 10-12-vuotiaita lapsia. KESLI-leiri järjestetään 7.-11.6. ja varma kevään merkki oli kun ensimmäiset leiriläiset ilmoittautuivat jo tammikuussa. Ilmoittautumisia saapuikin välittömästi, kun tiedot tulevan kesän leiristä ilmestyivät KesLin kotisivuille.



Nyt ovat leiriesitteetkin tulleet painosta, joten ilmoittautumisvauhti sen kun kiihtyy. Mukaan liikuntaleirille mahtuu 500 lasta.

Uutuuksia ja kestosuosikkeja leirillä

KesLi leiri uudistuu vuosittain. Tu-

levan kesän uutuutena lapset pääsevät harjoittelemaan breakdancea ja viime kesänä suuren suosion saavuttanut lippupallo on nyt yhä vahvemmin mukana leirillä. Uinti on kestosuosikki lasten liikunnassa ja Keuruun uimahalli tarjoaakin loistavat puitteet uintitunneille. Uinninopetuksesta leirillä vastaavat Keuruun kaupungin omat uimaopettajat. Toki luonnon vesiinkin pulahde-

taan varmasti usein.

Suunnistustunnit tarjoavat upeita elämyksiä Keuruun kauniissa metsämaastossa. Suunnistuksen alkeisharjoitteita on varmasti hauska opetella asiantuntijoiden opastuksella. Keuruun Kisailijoiden sinetilläkin

palkittu suunnistusjaosto on lupautunut organisoimaan suunnistustunnit tutuissa maastoissaan.

Telinevoimisteluun Keuruu tarjoaa myös loistavat suorituspaikat. Keurus Jumppa ry:n telineet ja välineet ovat varmasti Suomen parhaimmista. Harva keskisuomalainen lapsi

on vielä päässyt kokemaan ilmalla täytetyn volttimaton ihanuutta mutta tähänkin on leiriläisillä (ja toivotavasti myös allekirjoittaneella) mahdollisuus leirillä.

Viime kesästä tutut lajit kuten jalkapallo, judo, koripallo, pesäpallo ja salibandy ovat tietenkin myös ohjelmistossa.

Viime kesän leiriläisiä varmasti ilahduttaa tieto siitä, että moni viime leirin ohjaajista on jälleen tänäkin vuonna mukana leirillä. Ohjaajamme saivat paljon kiitosta työstään ja lapset myös viihtyivät ohjaajien kanssa. Luvassa on siis mukavia jälleennäkemiä.

Leiriä odotellessa nautitaan vielä täysin siemauksin talvilajeista ja Suomen upeasta talvesta.

Leiri-ilmoittautumiset 10.5. mennessä osoitteessa www.kesli.fi/leiri

Länsi-Suomen lääninhallitus asetti neljä alueellista liikuntaneuvostoa

Lääninhallitus on tänään asettanut neljä alueellista liikuntaneuvostoa vuosiksi 2004 - 2006. Alueelliset liikuntaneuvostot ovat läänin liikuntatoimen asiantuntijaelimiä. Neuvostoissa ovat edustettuina liikunnan tärkeimmät sidosryhmät: kuntien liikuntatoimi, liikunnan aluejärjestöt, osaamiskeskukset, erityisryhmien liikunta, kunto- ja terveysliikunta ja kilpa- sekä huippu-urheilu.

Keski-Suomen liikuntaneuvosto

Keski-Suomen liikuntaneuvoston puheenjohtajaksi kutsutaan professori Kimmo Suomi Jyväskylästä.

Jäsenet:

Vapaa-aikatoimenjohtaja	Markku Auvinen, Äänekoski
Vapaa-aikatoimenjohtaja	Mikko Iso-Antila, Keuruu
Aluejohtaja	Petri Lehtoranta, Jyväskylä
Kasv.yo.	Tarja Mäki-Punto, Jyväskylä
Liikuntamarkkinointisihteeri	Marja-Leena Oinonen, Jyväskylä
Johtava fysioterapeutti	Aira Putkonen, Jämsä
Tuotantopäällikkö	Kari Ristanen, Saarijärvi
Sairaanhoitaja	Anneli Puskala, Jyväskylän mlk
Opettaja	Mika Sirkka, Joutsa
Liikunnan lehtori	Esko Tammilehto, Jyväskylä
Invalidipalvelutalon johtaja	Leena Yksjärvi, Jyväskylän mlk

Liikuntaneuvoston sihteerinä toimii sivistystoimentarkastaja Antti Lehtinen lääninhallituksesta.

Samppa Lajusesta vuoden 2003 keskisuomalainen urheilija

Samppa Lajunen on vuoden 2003 keskisuomalainen urheilija. Tulos julkistettiin Liikunnan ja Urheilun Maakuntajuhlissa perjantaina 23.1.

Sampan viime vuoden menestyksiä ovat MM-kisojen kolmas sija sekä yksilö- että joukkuekisassa ja maailman cupin viides sija.

Ensimmäistä kertaa vuoden urheilija valittiin yleisöäänestyksellä yhteistyössä sanomalehti Keskisuomalaisen kanssa, mikä saikin valintaprosessiin lisää kiinnostavuutta. Samppa Lajunen sai kaikista annetuista äänistä 20,8 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.

Palkitsemistyöryhmän varsinainen työ oli valita vuoden 2003 valmentaja, joukkue, nuori urheilija, nuorisourheiluseura, nuorisourheilun vetäjä ja seuratoimihenkilö. Suomen Paralympiayhdistys ry valitsi vuoden 2003 keskisuomalaisen vammaisurheilijan. Myös lajiliitot palkitsivat oman lajinsa vuoden 2003 urheilutekoja ja kunnat oman kuntansa vuoden kuntoliikkujan. Lisäksi Keski-Suomen Liikunta palkitsi vuoden 2003 Lasten Liikuttajan.



Kuva: Arto Hyytiäinen

Vuoden 2003 parhaat:

Vuoden urheilija	Samppa Lajunen, JHS
Vuoden nuori urheilija	Laura Hokka, JRV
Vuoden vammaisurheilija	Kalervo Pieksämäki
Vuoden valmentaja	Mervi Nurmi, Huima
Vuoden seuratoimihenkilö	Esa Kaihlajärvi, JKU
Nuorisourheilun vetäjä	Eija Ristanen, SaaPu
Vuoden joukkue	Kirittäret
Nuorisourheiluseura	JyPK
Lasten liikuttaja	Kasvatusyhteistyö ry, Laukaa

Vuoden urheiluteot (liittojen valinnat:

Keski-Suomen Pesis:	Kirittärien Suomen Mestaruus
Keski-Suomen Suunnistus:	Hannele Valkonen, Hanka
Suomen Ratsastajainliiton Keski-Suomen alue:	Jyvässeudun Ratsukot ry (JSR)
Suomen Palloliiton Keski-Suomen piiri:	Mikko Manninen, JJK
AKK:n Keski-Suomen alue:	Mikko Hirvonen
SVoLi, Sydän-Suomi:	Tarja Rasimus-Järvinen
TUL:n Keski-Suomen piiri:	Äänekosken Huiman naisjoukkue

Kuntoliikkuajat kunnittain:

Hankasalmi, Johanna Havas
Joutsa, Liisa Riihimäki
Jyväskylän kaupunki,
PaaVo Pohjola, Timo Suntioinen
JKL:n maalaiskunta, Pentti Lahtinen
Jämsä, Raili Hiltunen
Jämsänkoski, Timo Virtanen
Kannonkoski, Lauri Niskanen
Karstula, Tapani Tuikkanen
Keuruu, Pentti Lehikoinen

Kinnula, Varma Muhonen
Kivijärvi, Anja Kinnunen
Konnevesi, Janne Sariola
Korpilahti, Eila Javanainen
Kyyjärvi, Paula Sillanpää
Laukaa, Pentti Kuutti
Luhanka, Eino Polvela
Multia, Marjo Dementjeff
Muurame, Leila Lahtinen
Petäjävesi, Matti Heinänen

Pihtipudas, Veikko Varis
Pylkämäki, Marko Sorri
Saarijärvi, Jussi Sironen
Sumiainen, Aaro Pohto
Toivakka, Sirkka Hytönen
Uurainen, Sari Kallio
Viitasaari, Olli Varis
Äänekoski, Toivo Herneaho

Siltojen Juoksu -liikuntatapahtuma 18.9.2004

Keski-Suomen Liikunta ry järjestää toistamiseen yhdessä Harjun Urheilijat -82 ry:n kanssa Siltojen Juoksu -liikuntatapahtuman Jyväskylään. Viime kesästä on otettu oppia ja tapahtumaa on siirretty muuttamalla viikolla eteenpäin - tällä keinolla pyrimme houkuttelemaan enemmän yrityksiä henkilökuntineen mukaan liikuttamaan ja muutenkin pääsemme kesälomakauden (ja olympiakiiksojen) alta pois.

Olemme tehneet toisenkin muutoksen ensi vuodeksi. Lähtö- ja maalialue on siirretty Jyväskylän satamasta Viherlandian edustalle. Näin saamme väljemmät tilat reitin kuitenkin pysyessä ennallaan eli reitti kulkee Jyväsjärven ympäri Rantaraittia seuraten. Viherlandian kanssa suunnitellaan yhteistyössä myös toiminnallista oheisohjelmaa huoltojoukkojen ja katsojien viihdykkeeksi!

Siltojen Juoksu on jatkossakin juoksukilpailu, mutta tulevaisuudessa haluamme sen profiloituvan enemmän kuntoilu- kuin kilpailutapahtumana. Näemme myös, että tapahtuman kasvumahdollisuudet ovat huikeat. Kunto/terveysliikunta on tulevaisuutta - liikunnan terveysvai-

Siltojen Juoksu -04

kutukset ovat kiistattomat, joten yksityiset ihmiset ja yritykset ovat valmiit panostamaan siihen entistä enemmän jatkossa. Pitkän tähtäimen tavoitteemme on, että Siltojen Juoksusta muodostuu merkit-

tävä, jokavuotinen ja kaikille avoin keski-suomalainen liikuntatapahtuma.

Tapahtuman sisältö 2004

Sarjat (matka 13 km):

- Miehet ja naiset yleinen
- Miehet ja naiset 40 v.
- Miehet ja naiset 50 v.
- Miehet 60 v.
- Kuntosarja (ei ajanottoa)
- KKI -kävely (ei ajanottoa) 7,5 km

Kilpasarjoissa 3 parasta palkitaan ja lisäksi kaikki osallistujat saavat muistomitalin.

Kaikkien juoksutapahtumaan osallistujien kesken arvotaan palkintoja.

Ilmoittautumisohjeet ja lisätietoja tapahtumasta nettisivuillamme (www.kesli.fi) maaliskuusta 2004 lähtien!

Avainseurapalvelusta apua urheiluseuran pyörittämiseen

Tarpeellista ja uutta tietoa seuran käytännön asioiden hoitoon mm.
- hallinto, talous, verotus, työnantajavelvoitteet

Palvelulla on omat nettisivut, mistä löytyy seurajohtajan ajantasainen tietopankki
5 krt / vuodessa SportPro postitse urheiluammattilaisen erikoislehti
SLU:n julkaisut lähetetään postitse eli 1-2 krt/v
Avainseurahinta seminaareista sekä julkaisuista
HINTA: 65 eur / vuosi 2004

Lisätietoja ja ilmoittautuminen:

Niina Majamaa / SLU

p. 09-3481 2065

e-mail. niina.majamaa@slu.fi

http://www.slu.fi/palvelut_ja_tuotteet/seurat/avainseurapalvelu/



Harraste- ja terveysliikunta

Keski-Suomen Liikunta ry:ssä harraste- ja terveysliikunnan toimialan tehtävänä on kouluttaa liikuntaa ohjaavia henkilöitä ja kannustaa eri paikallistahoja järjestämään liikuntaa aikuisille ihmisille Keski-Suomen maakunnan alueella.

Toiminnan painopistealueet ovat seuraavat:

- KesLi järjestää aikuisten liikuntaohjaakoulutusta yhteistyössä Kunto ry:n kanssa.
- KesLi toimii asiantuntija- ja yhteistyöelimenä paikallisille KKI -hankkeille.
- KesLi tuottaa yrityksille niiden haluamia liikuntapalveluja, esim. liikuntapäiviä ja kuntotestauksia.
- KesLi järjestää virikepäiviä liikunta-alan ammattilaisille.
- KesLi on mukana järjestämässä liikuntatapahtumia.



Seuraavat koulutukset järjestetään avoimina keväällä 2004:

Terveysliikunnan starttikurssi 21.2.

Starttikurssi sopii kaikille terveysliikunnasta kiinnostuneille - yhtä hyvin itsenäisille liikkujille kuin liikuntaa seuroissa, yrityksissä tai muissa yhteisöissä ohjaaville. Kurssilla perehdytään terveysliikunnan lähtökohtiin ja terveysliikuntaan osana arkipäivää käytännön esimerkkien kautta. Samalla mietimme kuinka toisia ihmisiä voisi ohjata terveysliikunnan pariin.

Kunto- ja terveysliikunnan ohjaaminen 13.3.

Kurssin kohderyhmänä ovat aloittelevat ohjaajat ja vertaisohjaajat, jotka tarvitsevat lisävarmuutta ryhmän ohjaamiseen ja ovat mahdollisesti käyneet Terveysliikunnan starttikurssin sekä kokeneemmat ohjaajat, jotka haluavat kehittää ohjaamistaitojaan terveysliikunnassa. Aihealueina ovat mm. liikunnan kokemuksellari, liikuntatapojen muuttaminen, kunto- ja terveysliikunnan ohjaaminen, liikuntakerran suunnittelu, toimiva liikuntavarustus ja liikunnanohjausharjoitteet.

Liikunnan terveystieto 23. & 25.3.

Kurssi sopii kaikille, jotka ovat kiinnostuneita liikunnan vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Koulutus on käytännönläheistä ja se antaa perustietoa liikunnan vaikutuksesta kuntoon, terveyteen ja hyvinvointiin. Sopii mm. ohjaajille, jotka haluavat tietoa liikunnan terveysvaikutuksista ja kaikille, jotka ovat kiinnostuneita henkilökohtaisen hyvinvoinnin edistämisestä liikunnan avulla. Kurssilla esitellään myös ajankohtaista tietoa liikunnan merkityksestä yleisimpien kansantautien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa.



Ravitsemuksen starttikurssi 17.4

Koulutus sopii kaikille terveellisestä ravitsemuksesta kiinnostuneille ja ohjaajille, jotka haluavat kokonaisvaltaisen näkemyksen terveyteen liikunnan ja ravinnon kautta.

Kurssi antaa perustiedot terveellisestä ravitsemuksesta ja ajankohtaista tietoa ravinnon vaikutuksesta terveyteen. Käytännönläheisten esimerkkien ja pohdintatehtävien avulla se tarjoaa mahdollisuuden ruokaremonttiin niin yksilö- kuin ryhmätasollakin. Saat perustiedot terveellisen ruokavalion koostamisesta. Opetus ja harjoitukset ovat käytännönläheisiä.

Lisäksi avoimina koulutuksina järjestetään Luisteluhiihdon tekniikkakurssi, Jättipallon virikekurssi ohjaajille, Keppijumpapakoulutus ja mahdollisesti muita vastaavia teemakoulutuksia.

Lisätietoja:

Keski-Suomen Liikunta ry, terveysliikunnan kehittäjä
Jari Lindroos puh: 014-339 2128,
jari.lindroos@kesli.fi

Kunnossa Kaiken Ikää -ohjelmasta resursseja paikallistoimijoille



Valtakunnallinen KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ -ohjelma on opetusministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama liikuntahanke.

Ohjelman tavoitteena on auttaa ja kannustaa yli 40-vuotiaita säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin ja edistää keski-ikäisten hyvinvointia, terveyttä ja toimintakykyä liikunnan avulla. KKI -ohjelma tarjoaa taloudellista tukea paikallisille toimijoille, jotka luovat ja järjestävät aloittelijoille sopivia liikuntapalveluja sekä keksivät keinoja houkuttaa liian vähän liikkuvia säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. Näitä hankkeita vetävät yhteistyössä esimerkiksi kunnan liikunta- ja terveystoimet, työpaikat, työterveyshuolto, liikuntaseurat, kansanterveysjärjestöt sekä erilaiset yhdistykset.

KesLi toimii Keski-Suomen maakunnassa KKI -hankkeiden koordinaattorina. Tavoitteena on rakentaa maakunnallista toimijaverkostoa ja kehittää hankkeita yhteistyössä kuntien, järjestöjen ja muiden paikallistoimijoiden kanssa. Jo ole-



massa olevia hankkeita KesLi tukee järjestämällä ohjaajakoulutusta, virikepäiviä ja yhteisiä tapaamisia. KKI -ohjelma etsii edelleen uusia yhteistyökumppaneita keski-

ikäisten liikuttajiksi. Paikallishankkeet voivat hakea toimintaansa KKI -ohjelmalta taloudellista tukea Hankekilpailun kautta.

Hankekilpailu jälleen ajankohtainen

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma jaa kaks kertaa vuodessa taloudellista tukea paikallisille toimijoille. Avustusten viimeinen hakupäivä (postileima) keväällä on 31.3. ja syksyllä 30.9. Hanke voi saada avustusta vain kerran vuodessa.

Avustusta myönnetään hankkeille, jotka parhaiten täyttävät seuraavat kriteerit:

- Hanke aktivoi liikkumaan ison ryhmän yli 40-vuotiaita, jotka liikkuvat terveytensä kannalta liian vähän.
- Hankkeella on toimintamalli, joka houkuttelee vähän tai epäsäännöllisesti liikkuvia ihmisiä liikunnalliseen elämäntapaan alkuun.
- Hanketta järjestävät useat eri tahot, joille kohderyhmän aktivoiminen liikkumaan on yhteinen työ.
- Hankkeen avustus on korkeintaan puolet kokonaiskuluista.
- KKI -ohjelma voi myöntää avustusta myös sellaisille hakemuksille, jotka tukevat KKI -toiminnan aloittamista ja tavoitteita.

Hankekilpailu on avoin kaikille tahoille. Hakulomakkeen voit tilata KKI -toimistosta, puh. (014) 260 1581 tai sähköpostitse: tilaukset@likes.fi

Tukea terveysliikuntahankkeille Keski-Suomeen



KKI-ohjelma myönsi tukea Keski-Suomen alueelle neljälle hankkeelle.

Pihtiutaan kunnan liikuntatoimen hanke Terve Pihtipudas 2006! sai 2000 euron suuruisen avustuksen. Hankkeen tavoitteena on lisätä liikuntatarjontaa 40-65 -vuotiaille. Hankkeen suunnitelmiin kuuluu muun muassa uusien liikuntaryhmien perustaminen eri kylille sekä vertaisohjaajien kouluttaminen. Hankkeen toteutuksessa ovat mukana liikuntatoimen lisäksi paikalliset liikunta- ja kyläseurat, kansalaisopisto, terveyskeskus sekä työterveyshuolto.

Kylätoiminnan aktivoimiseen liikunnan avulla pyrkivät myös **Pohjoisen Korpilahden yhteistyöyhdistys ry sekä Hankasalmen Hanka ry.** Pohjoisen Korpilahden yhteistyöyhdistys ry:n Kylät liikkeelle -hankkeen tavoitteena on koota viiden eri kylän yhdistysten edustajat suunnittelemaan yhdessä alkavaa toimintaa. KKI-ohjelma myönsi hankkeelle 1500 euron suuruisen avustuksen. Hankasalmen Hanka ry sai 1000 euroa hyvin käynnistyneen toimintansa jatkamiseen. Seura järjestää liikuntatoimintaa neljällä kylällä.

Lisätietoa KKI-ohjelmasta sekä kaikkien tuettujen hankkeiden hankekuvaukset ja yhteystiedot löytyvät osoitteesta www.kki.likes.fi kohdasta hankkeet (tuetut hankkeet, haku 1/04).

Liity KesLin jäseneksi - saat monia etuja

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.

Koulutusta edullisemmin, enemmän tietoa

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

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 edullisemmin. Jyväskylän Liikuntapalvelukeskuksessa järjestettävään tapahtumaan on yleisöllä vapaa pääsy.

REKKU-jäsenrekisteriohjelma edullisemmin

Keski-Suomen Liikunnan jäsenille Rekku –jäsenrekisteriohjelma on edullisempi. Uudet hinnat ovat

- Rekku junior: 75 •, jäsenhintaa 60 •

- Rekku: 120 •, jäsenhintaa 100 •

Lisätietoja: <http://www.rekku.com/> tai 040 5633 728.

Lisätietoa jäsenyydestä:

Keski-Suomen Liikunta, aluejohtaja Petri Lehtoranta, puh. 339 2112

Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenhakemus

Yhteisömme _____
(täydellinen nimi ja lyhenne tekstaten)

anoo Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenyyttä.

_____/_____
paikka ja aika

Allekirjoitukset

nimen selvennys

nimen selvennys

Hakijayhteisön yhteyshenkilötiedot:

Yhteisö _____

Nimi _____

Katuosoite _____

Postinumero ja -toimipaikka _____

Puhelin työ _____ koti _____

matkap _____ fax _____

e-mail _____ www-osoite _____

Vuonna 2004 jäsenmaksu on urheiluseuralta 20 eur / vuosi.

Jäsenhakemus palautetaan osoitteella:

Keski-Suomen Liikunta ry, Rautpohjankatu 10, 40700 Jyväskylä TAI fax: 339 2144

Sporttisaitti on tehty seuroja varten

Sporttisaitti-palvelu tarjoaa helppokäyttöisen, nopean ja varmatoimisen julkaisutyökalun liittojen, seurojen ja joukkueiden Internet-sivustojen ja -palvelujen toteuttamiseksi.

Sporttisaitti on liikunnan ja urheilun yhteinen tiedonhallinta- ja viestintäjärjestelmä, jossa SLU-yhteisön toimijat - liitot, SLU-alueet, lajiliitot, seurat ja joukkueet - viestivät sähköisesti internetin välityksellä.

Sporttisaitti-palvelulla omat Internet-sivut

Sporttisaitti-palvelun avulla liitot, seurat ja joukkueet voivat itse tehdä omat Internet-sivunsa sekä päivittää niitä helposti ja edullisesti.



KesLin sivut ovat tehty Sporttisaitilla.

Sporttisaitti-palvelut voi tilata www.sporttisaitti.com -sivuston kautta. Toimitus tapahtuu tuotepaketina, jossa tukiCD-levy, toimintaohje ja lisenssiavain. Palvelu aktivoidaan käyttöön www.sporttisaitti.com -sivustossa lisenssiavaimella ja on heti valmis käyttöön-

otettavaksi.

Helppo päivittää

Internet-sivuja päivitetään verkkokulkaisuohjelmalla tavallisen Internet-selaimen välityksellä, joten ei siis enää html-tiedostoja, palvelintilakysymyksiä tai hankalaa päivittämistä.

Päivitystyökalujen käyttö on nopeaa ja tehokasta. Kaikki päivitykset tapahtuvat reaaliajassa eikä enää tarvita välikäsiä, erillisiä ohjelmistoja tai erikseen koulutettuja työntekijöitä.

Kyselyt ja tilaukset voit tehdä myös KesListä, puh. 339 2112, Petri Lehtoranta.

Liiku Töihin -projekti auttaa seuroja työllistämään

Kolmivuotisen Liiku töihin -projektin viimeinen vuosi on käynnistynyt. Kohderyhmänä ovat edelleen pitkäaikaistyöttömät, joille pyritään löytämään työpaikka Jyväskylän seudun urheiluseuroista, Jyvässeudun Jälkkäristä tai muista 3. sektorin järjestöistä. Pääasiallisena työllistämismuotona on yhdistelmätuki.

Yhdistelmätuki vuonna 2004

- työllistämistuki	19,85 eur/pvä	426,00 eur/kk (noin)
- työmarkkinatuki	23,16 eur/pvä	497,00 eur/kk (noin)
- kuntalisä (Jkl kaupunki ja Jkl mlk)		300,00 eur/kk (työsuhde alkanut/alkaa vuonna 2004)

Sosiaalivakuutusmaksut 2004

	työnantaja	työntekijä
Sotumaksu	2,964 %	
Työttömyysvakuutusmaksu		
- palkkasumma 840 940 eur saakka	0,60 %	0,25 %
- palkkasumman 840 940 eur ylitt. osalta	2,50 %	0,25 %
Ryhmähenkivakuutus	noin 0,10 %	
Tapaturmavakuutus *)	noin 0,4 - 4 %	
Työeläkevakuutus alle 50 työntekijää	16,80 %	4,60 %
TaEL	14,00 %	4,60 %

*) keskimäärin 1,1 %, toimistotöiden osalta 0,4 %

Tiedustelut:

Projektipäällikkö Petri Lehtoranta
339 2112 tai 050-533 3858
petri.lehtoranta@kesli.fi

Työnsuunnittelija Laura Viitanen
339 2116 tai 050-367 1521
laura.viitanen@kesli.fi



Sokos-hotels -ilmoitus (pdf)

Peurungan väri-ilmoitus (pdf)