

Kesli-info

Keski-Suomen Liikunta ry:n tiedote

4/2002



Millainen on hyvä urheiluseura ?

Liikunnan ja urheilun maakuntapäivä 14.12. lähestyy

Jari Lindroos aloitti terveysliikunnan kehittäjänä

Jäsenesittelyssä Jyväskylän Kuntoliikunta ry

Liiku Töihin projekti etsii tekijöitä seuroille

Lisäystä liikuntabudjettiin ?

Laatua liikuntaseuraan !

KesLin jäsenyydestä etuja !



www.keski-suomenliikunta.fi
www.urli.org

Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenet

- jo 78 jäsenjärjestöä !

Autourheilun kansallinen Keskusliitto ry.
Suomen Ampumaurheiluliitto ry.
Suomen Hiihtoliitto ry.
Suomen Invalidien Urheiluliitto ry.
Suomen Jääkiekkoliitto ry.
Suomen Kuntourheiluliitto ry.
Suomen Koripalloliitto
Suomen Lentopalloliitto ry.
Suomen Pesäpalloliitto ry.
Suomen Ratsastajainliitto ry.
Suomen Suunnistusliitto ry.
Suomen Taitoluisteluliitto
Suomen Tennisliitto ry.
Suomen Valjakkourheilijoiden Liitto ry

SPL:n Keski-Suomen piiri ry.
TUL:n Keski-Suomen piiri ry.
Keski-Suomen Hiihto ry
Keski-Suomen Yleisurheilu ry
Keski-Suomen Allergia- ja Astmayhdistys ry.
Keski-Suomen Sydänpiiri ry.
Hengitysliitto HELI ry
Suomen Metsästäjäliiton Keski-Suomen piiri ry.

JYP HT Juniorit ry
Äänekosken Huima ry
Palokan Riento ry
Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta ry
Saarijärven NMKY ry
Palokan Kiekko ry
Äänekosken Liikuntaseura ry
Jyväskylän Toverit ry
Jyväskylän Jigotai ry
Jyväskylän Pallokerho ry
Jyväskylän Kenttäturheilijat ry
FC Vaajakoski ry
Saarijärven Pullistus ry
Jyväskylän Taitoluistelseura ry
Tikkakosken Suunnistajat ry
KENSU ry
Karateseura Fudokan ry
Konneveden Urheilijat ry
Jyväskylän Naisvoimistelijat ry
Jyväskylän Latu ry
Pylkönmäen Yrittävä ry
Kyyjärven Kyky ry
Alhon Aki ry
JJK Juniorit ry
Kinnulan Kimmot ry
Jyväskylän Pyöräilyseura ry
Jyväskylän Taido ry
Jyväskylän Shorinji Kempo ry
Jyväskylän Seudun Palloseura
Tanssiurheiluseura Foksi ry
Kiri Juniorit ry

Jyväskylän Hockey Cats ry
Palokan Pyry ry
Jyväskylän Lohi ry
Tikkakosken Voimistelu- ja Liikuntaseura ry
Jyväskylän Salibandyclub Blues ry
Jyvasseudun Painiässät ry
Pohjois-Päijänteen Pursiseura ry
Jyvasseudun Agility Team ry
Vihtavuoren Pamaus ry
HoNsU Juniorit ry
Vaajakosken Kuohu ry
Diskos 93 Juniorit ry
Jyväskylän Valo ry
Jyväskylän Rugby Club ry
Keski-Suomen Moottorikerho ry
Tikkakosken Kiekko ry
Tepika ry
Keuruun Naisvoimistelijat ry
Riihivuoren Hiihtokoulu yhdistys ry
Jyväskylän ITF TAekwon-do ry
Huhtasuo Hiihto 2000 ry
Palokan Naisvoimistelijat ry
Keski-Suomen Moottorikerho ry
KEJUBO ry
Jyväskylän Kuntoliikunta ry
Jyväskylän Kiri ry

Hyvä seuraväki!

Keräämme sähköpostiosotteita jotta tiedotuksemme voisi nopeutua entisestään. Koska Kesliäisten joukko kasvaa koko ajan, toivomme että autatte meitä pitämään osoiterekisterin ajantasalla. Muuttuneita tietoja voi päivittää osoitteeseen toimisto@keski-suomenliikunta.fi

Kesli-info on toistaiseksi maksuton ja se lähetetään jokaiselle Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenjärjestöille, Keski-Suomen kuntiin sekä valtakunnallisille lajiliitoille.

Julkaisija: Keski-Suomen Liikunta ry
Sepänkatu 4 B, 40100 JKL
puh. (014) 339 2112
fax (014) 339 2144

Päätoimittaja: Petri Lehtoranta
Painopaikka: Kopi-Jyvä Oy
Painos: 200 kpl

Kannen kuvassa Jyvasseudun Jälkkärit Harjulla Lapsella on oikeus liikkua -tapahtumassa 7.11.

Kesli-infon saa myös internetistä pdf-muodossa osoitteesta: <http://www.keski-suomenliikunta.fi/tiedote.html>

Toimitus haluaa kiittää hyvästä materiaaliyhteistyöstä Suomen Liikunta ja Urheilu ry:n verkkolehteä (www.slu.fi/) sekä yhteistyökumppaneitaan: Nuori Suomi ry, KKI-ohjelma ja Kunto ry.



Pääkirjoitus

Strategiasta selvä suunta SLU:lle

Suomen Liikunnassa ja Urheilussa eli SLU:ssa on jo pidempään ollut käynnissä strategiaprosessi. Vaikka välillä usko strategian valmistumiseen olikin koetuksella, loppukuukaudet ovat sujuneet hyvässä hengessä ja vauhdikkaasti. Asiakirja ”Liiku hyvässä seurassa – SLU ry:n strategia vuosille 2003-2005” on käsittelyssä marras-joulukuun vaihteessa järjestön syyskokouksessa Mikkelissä.

SLU-yhteisön keskeinen arvo ”elämänvoimaa liikunnasta ja urheilusta” hyväksyttiin jo vuoden 2001 kevätkokouksessa. Siitä on ollut hyvä jatkaa strategian syventämistä ja konkretisointia. SLU ry:n ydintehdäviksi on varmistunut liikunnan ja urheilun kansalaistoiminnan edistäminen. SLU on olemassa erityisesti vapaaehtoisuuteen pohjautuvan, aatteellisen liikunta- ja urheilutoiminnan tukemiseksi. Siitä kumpuaa kaikki mitä liikunnalla ja urheilulla ymmärrämme, muun muassa lasten ja nuorten liikunta, harraste- ja terveystoiminta ja kilpa- ja huippu-urheilu.

SLU:ta on vuosien saatossa syytetty profiilittomuudesta ja joka paikkaan sääntämisestä, jopa turhanpäiväisyydestä. Uskon, että ydintehdävän kirkastaminen auttaa merkittävästi SLU:n toiminnan suuntaamista ja onnistuessaan myös järjestön tunnettuuden nousua ja tarpeellisuuden tunnustamista.

Strategiassa SLU:n toiminnan kärjiksi esitetään etutyötä, viestintää ja koulutusta. Etutyöllä tähdätään ennen kaikkea kansalaistoiminnan edellytysten parantamiseen, viestinnällä liikunnan ja urheilun mielikuvan parantamiseen ja koulutuksella osaamisen kasvattamiseen.

Mielestäni toiminnan kärjet ovat perusteltuja ja hyviä valintoja. Ne selkeyttävät SLU:n roolia.

Erittäin tärkeinä asioina SLU kantaa jatkossakin huolta sekä kansainvälisestä toiminnasta että yhteiskuntavastuista. Yhteiskuntavastuut sisältävät mm. työn entistä tasa-arvoisemman, suvaitsevaisemman, ympäristöä kunnioittavamman ja eettisesti kestävämmän liikunnan ja urheilun puolesta. Tarkoitus on, että sekä kansainvälisyyttä että yhteiskuntavastuita hoidetaan entistä enemmän kolmen toiminnan pääkärjen, etutyön, viestinnän ja koulutuksen kautta. Vaikka itsenäistä työtäkin tarvitaan, mainitut asiat eivät saa jäädä irrallisiksi saarekkeiksi SLU:n toiminnassa. Vahva, kaiken toiminnan läpileikkaava ote vie mielestäni kansainvälisiä ja yhteiskunnallisia asioita aidosti eteenpäin.

Strategiaprosessit ovat joskus erittäin pitkäpiimäisiä ja kuluttavia, joihin upotetaan paljon aikaa lopputuloksen ollessa nippu paperia ilman konkretiaa. Ainakin minulla

on kokemus monesta työrupeamasta, joihin ei olisi pitänyt ryhtyä alkuunkaan. SLU:n miltei valmistu strategiaa voin kuitenkin lukea hyvällä mielellä. Se on selkeä ja lähitulevaisuuden suunnan näyttävä. Toimintasuunnitelma on tehty siihen nojautuen ja myös budjetti kulkee käsi kädessä.

SLU:n strategia on sellainen kun strategian pitää olla. Toivottavasti siitä on hyötyä myös muiden liikuntajärjestöjen vastaavissa prosesseissa.

Tarja Mäki-Punto

Kirjoittaja on SLU:n ja KesLin varapuheenjohtaja

Keski-Suomen Liikunta ry:n **syyskokous** on 20.11.klo 19.00 Hipposhallin auditoriossa Jyväskylässä.

Ennen kokouksen alkua kuullaan Erkki Alajan luento aiheesta urheiluseuran viestintä ja markkinointi.

Tervetuloa !

Keski-Suomen Liikunta ry:n hallitus 2002

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

Mäkinen Heikki, varapj
huima.heikki@nic.fi

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

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

Karimäki Ari
karimar@jklmlk.fi
varajäsen: *Pesonen Marjaliisa*

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

Ristanen Kari
kari.ristanen@pp.inet.fi
varajäsen: *Kemppainen Jorma*

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

Lindell Leila
leila.lindell@peurunka.fi
Laura Luopajarven varajäsen

Keski-Suomen Liikunta ry:n toimihenkilöt 2002



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

Laura Luopajarvi, kenttäpäällikkö
puh. (014) 339 2113, 050-339 0459
laura.luopajarvi@keski-suomenliikunta.fi

Hilkka Kaipainen, taloussihteer
puh. (014) 339 2117
hilkka.kaipainen@keski-suomenliikunta.fi

Riitta Virinkoski-Lempinen, nuorisopäällikkö
puh. (014) 339 2110, 040-549 4755
riitta.virinkoski@keski-suomenliikunta.fi

Jari Lindroos, terveysliikunnan kehittäjä
puh. (014) 339 2128, 041-539 6125
jari.lindroos@keski-suomenliikunta.fi

Niina Kukkonen, toimistosihteer
puh. (014) 339 2100
toimisto@keski-suomenliikunta.fi

Laura Viitanen, työsuunnittelija
puh. (014) 339 2116, 050-367 1521
laura.viitanen@keski-suomenliikunta.fi

Tiina Leppinen, harjoittelija
puh. (014) 339 2100

Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenyys

Keskisuomalaisilla urheilu- ja liikuntaseuroilla sekä liikuntaa toiminnassaan ylläpitävillä keskisuomalaisilla yhdistyksillä on mahdollisuus liittyä Keski-Suomen Liikunta ry:n jäseniksi vuoden 2000 alusta lähtien. Paikallistasolla toimivilla järjestöillä jäsenmaksu on 17 euroa /vuosi. Maakunnallisilla ja valtakunnallisilla järjestöillä jäsenmaksu on 83 euroa /vuosi.

JÄSENEDET:

1. URLInet -verkkopalvelu (www.urli.org)

Jokainen Keski-Suomen Liikunnan jäsenjärjestö saa halutessaan tunnuksen URLInet-verkkopalveluun. Keski-Suomen Liikunnan ylläpitämässä verkkopalvelussa jäsenet voivat julkaista tiedotteensa, tuloksensa sekä tapahtumansa yhteisellä ilmoitustaululla. Samalla palveluun tuotettu tieto saadaan näkymään kunkin järjestön omalla internet-kotisivulla. Palvelu tarjoaa myös **kotisivutilaa** jäsenhintaan 40 euroa /vuosi. Muilta vuosivuokra on 80 euroa .

Palvelun tämänhetkinen sisältö: Internetissä olevat keskisuomalaiset urheiluseurat yhteystietoineen, tulospalvelu, kilpailu- ja muut liikuntatapahtumat, jäsenjärjestöjen tiedotuspalsta, koulutuskalenteri, Liikunnan Tietotaitopörssi

2. Vuosittainen 26 euron arvoinen koulutusseteli

Koulutussetelin jäsenjärjestö voi käyttää mihin tahansa Keski-Suomen Liikunnan järjestämään koulutukseen. Esim. 3 tunnin järjestökoulutukset ovat 26 euron hintaisia.

3. Messutapahtuma Hyvän Olon Viikonloppu 31.8. - 1.9.2002

Tapahtuman toteuttavat Keski-Suomen Liikunta ry ja Lieveilmiöproductions Oy yhteistyössä Jyväskylän kaupungin liikuntapalvelukeskuksen kanssa. KesLin jäsenjärjestöt saavat messuosaston 55 eurolla. Jyväskylässä järjestettävään tapahtumaan on yleisöllä vapaapääsy. Messut ovat avoimina lauantaina 31.8. ja sunnuntaina 1.9. klo 10-18.

4. REKKU-jäsenrekisteriohjelma edullisemmin

Keski-Suomen Liikunnan jäsenille Rekku -jäsenrekisteriohjelma on edullisempi.

Uudet hinnat ovat Rekku junior: 75 euroa , jäsenhinta 60 euroa , Rekku: 120 euroa, jäsenhinta 100 euroa

5. Koulutusta, tiedotusta

Keski-Suomen Liikunta tarjoaa jäsenjärjestöilleen tiettyjä koulutuksia edullisemmin. Samoin jäsenet tulevat saamaan parempaa palvelua tiedottamisessa (mm. verkkolehti 2. viikon välein) sekä yhteisiä tapaamisia.

6. Vaikutusmahdollisuus

Merkittävää on, että kaikilla Keski-Suomen Liikunta ry:n jäsenillä on käytössään yksi ääni sääntömääräisissä kokouksissa yhdistyksen jäsenmäärästä riippumatta. Näin myös pienillä yhdistyksillä on mahdollisuus vaikuttaa maakunnalliseen urheilun päätöksentekoon sekä niihin palveluihin, mitä Keski-Suomen Liikunta tulevaisuudessa jäsenistöilleen tarjoaa.

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 _____

Jo lähes 80 keskisuomalaista liikuntayhdistystä on liittynyt KesLin jäseneksi !

Jäsenhakemus palautetaan osoitteella:

Keski-Suomen Liikunta ry, Sepänkatu 4 B, 40100 Jyväskylä TAI fax: 339 2144

Urheiluseurojen yhteinen juhla lähestyy

Liikunnan ja urheilun maakuntapäivä

Lauantaina 14.12. klo 13.00 alkaen

Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, Keskussairaalantie 4, Jyväskylä

Asiantuntijaluentoja

Keski-Suomen Liikunnan ja Jyväskylän yliopiston yhteistyössä järjestämä Liikunnan ja urheilun maakuntapäivä on tarkoitettu kaikille keskisuomalaisille liikunnan ja urheilun ystäville. Päivän aikana päästään vaihtamaan ajatuksia keskisuomalaisen liikuntakulttuurin tämän hetkisestä tilanteesta. Seminaarissa käsitellään liikunnan kansalaistoiminnan muutoksia, tutustutaan tuoreen liikuntagallupin tuloksiin ja pohditaan harrasteliikunnan osuutta seuratoiminnassa.

Luentojen jälkeen liikkumaan

Luentojen jälkeen liikuntaväki pääsee liikkumaan. Luvassa on urheiluseurojen johtokuntien ja hallitusten salibandyturnaus. Keskisuomalainen urheiluseura voi haastaa naapuriseuran johtokunnan liikkumaan. Pelaaja kentällä on aina 5/ joukkue. Peli-aika on 5+5 min/ottelu. Salibandyturnaukseen mahtuu mukaan 16 seurajoukkuetta ilmoittautumisjärjestyksessä. Luvassa on tietenkin hienot palkinnot turnauksen voittajille. Vaihtoehtoisesti voi osallistua ohjattuun liikuntatuokioon.

Palkitsemisjuhla kruunaa illan

Liikuntatuokion ja saunan jälkeen vuorossa on keskisuomalaisten urheilijoiden, kuntoliikkujiin, valmentajien ja seuratyöntekijöiden palkitsemistilaisuus sekä yhteinen iltajuhla. Maakuntapäivä on hyvä keino kiittää seurojen toimijoita vuoden aikana tehdystä työstä ja toivottavasti juhlasta muodostuu keskisuomalaisen urheilu- ja liikuntaväen yhteinen pikkujoulujuhla. Luvassa on hyvää ohjelmaa, ruokaa, musiikkia, tanssia ja tietysti mukavaa yhdessäoloa.

Liikunnan ja urheilun maakunta-



Seminaari vuoden 2001 maakuntapäivässä oli yleisömenestys

päivän osallistumismaksu on 35 euroa/ henkilö. Maksu sisältää seminaarin, välipalan, salibandyturnauksen tai ohjatun liikuntatuokion, saunomisen, palkitsemistilaisuuden sekä iltajuhlan ruokailuihin.

Maksun voi suorittaa Keski-Suomen Liikunnan tilille: K-S OP 529002-2303323. Maksun yhtey-

teen maksajan yhteystiedot. Järjestelyjen helpottamiseksi toivomme ilmoittautumiset 6.12. mennessä.

Lisätiedot ja ilmoittautumiset:
Keski-Suomen Liikunta puh 014-339 2100 tai toimisto@keski-suomenliikunta.fi

Seminaari: Ketä seuratoiminta liikuttaa?

- | | |
|-------------|---|
| 13.30-13.45 | Seminaarin avaus: seminaarin puheenjohtaja dekaani Lauri Laakso, Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta |
| 13.45-14.15 | Liikunnan kansalaistoiminnan muutokset, urheiluetiikan yliassistentti Kalervo Ilmanen, Liikunnan sosiaalitieteiden laitos |
| 14.15-14.45 | Miten suomalaiset liikkuvat - SLU:n uusi strategia, toiminnanjohtaja Jukka Pekkala, SLU |
| 14.45-15.15 | Harrasteliikunta osana seuratoimintaa, tutkija Raija Leinonen, Terveystieteiden laitos |
| 15.15-15.45 | Yhteenveto ja keskustelua aiheista |

Liikuntatuokio

- | | |
|-------------|--|
| 16.00-18.00 | Urheiluseurojen johtokuntien salibandyturnaus, ohjattu liikuntatuokio ja sauna |
|-------------|--|

Urheilijoiden palkitsemistilaisuus

- 18.00 Avaussanat, puheenjohtaja *Martti Olli*, Keski-Suomen Liikunta
Musiikkiesitys, *Kaija ja Heimo Lajunen*
Juhlapuhe, maakuntajohtaja *Anita Mikkonen*, Keski-Suomen Liitto
Tanssiesitys, *tanssiurheiluseura Tepika*
Palkitsemiset, palkitsemistyöryhmän pj *Alpo Peltola*
- vuoden kuntoliikkuajat kunnittain
- vuoden urheiluteko lajeittain
- vuoden lasten liikuttaja
- nuorten urheilijoiden stipendien jako, *Keski-Suomen Urheiluakatemia*
- vuoden seuratoimihenkilö
Musiikkiesitys, *Kaija ja Heimo Lajunen*
Palkitsemiset
- vuoden nuorisourheilun vetäjä
- vuoden nuorisourheiluseura
- vuoden valmentaja
- vuoden nuori urheilija
Taidoesitys, *Jyväskylän Jigotai*
Palkitsemiset
- vuoden joukkue
- vuoden vammaisurheilija
- vuoden suosikkiurheilija
- vuoden urheilija
- 20.00 Buffet-illallinen sekä tanssia Liikunta- ja terveystieteiden tiedekunnan henkilökunnan Bändin tahdittamana
- 23.00 Siirtyminen ravintola Sohviin "pikkujouluihin"

Lyhyesti...

Ensimmäistä kertaa maakuntapäivän aikana myös sähläillään

Joka vuotinen maakuntapäivä lähestyy ja tänä vuonna sen yhteydessä pelataan liikuntaseurojen hallituksen ja johtokuntien välinen salibandyturnaus. Keski-suomalaiset urheiluseurat ovat voineet haastaa itselleen vastustajia ja 16 ensimmäistä seuraa pääsevät mukaan leikkimieliseen turnaukseen. Luvassa on tietenkin vauhdikasta menoa sekä tiukkoja kamppailuja ja turnauksen voittajalle hienot palkinnot.

Turnaus pelataan lauantaina 14.12.2002 Jyväskylän Yliopiston Liikunta- ja Terveystieteiden tiedekunnan tiloissa klo: 16.00-18.00. Tervetuloa mukaan viettämään urheilullista päivää!

Tiina Leppinen, harjoittelija.

Seurajohtajan starttikurssi 22.1. (3h)

Kurssilla perehdytään seuratoiminnan organisointiin ja johtamiseen. Kurssin aiheina on mm. suomalainen urheilujärjestelmä, seuratoiminnan juridinen tausta, seuratoiminnan suunnittelu ja vapaaehtoistyöntekijöiden johtaminen. Kohderyhmänä seurojen hallituksissa, jaostoissa ja työryhmissä olevat tai mukaan tulevat uudet henkilöt.

Kouluttaja:
kenttäpäällikkö Laura Luopajarvi
Kurssin ajankohta:
22.1.2003. klo: 17.30-20.30

Kurssipaikka: Keski-Suomen Liikunta Sepänkatu 4 B, 2. kerros JKL
Hinta: 26 euroa / osallistuja sisältää opetuksen, materiaalin ja kahvit

Viimeinen ilmoittautumispäivä
15.1.2003

Lapsella on oikeus liikkua -tapahtumat 7.11. liikuttivat

Lapsella on oikeus liikkua -tapahtumia järjestettiin 7. 11. yli 550 päivähoiton toimipisteessä Suomessa. Yhteensä näissä tapahtumissa liikkui saman päivän aikana yli 36 000 lasta.

Keski-Suomessa tapahtuman järjestäjäksi oli ilmoittautunut 15 kunnasta yhteensä yli 60 päiväkotia, koulua, iltapäiväkerhoa ja urheiluseuraa. Jyväskylässä Kuokkalan alueen päiväkodit järjestivät aamupäivällä yhteisen liikuntatapahtuman, jossa liikkui yhteensä n. 300 lasta.

Jyvässeudun Jälkkärin iltapäiväkerhojen toimipisteet järjestivät tapahtumia joko alueellisesti tai toimipistekohteisesti. Uraisilla järjestettiin kaikille ryhmäperhepäiväkotien lapsille yhteinen tapahtuma ja Muuramessa isänpäivätapahtuma, johon osallistui myös erityislapsia.

Tapahtumien tavoitteena on edistää lasten päivittäistä liikkumista ja herättää keskustelua liikunnan merkityksestä, sisällöstä ja organisoinnista.



www.urli.org

Maakunnallinen urheilutapahtumakalenteri
Keski-suomalaisia seuroja internetissä
Tuloksia, tiedotteita, koulutusta



KKI-tietopaketti yli 40-vuotiaiden liikuttamisesta kiinnostuneille



Valtakunnallinen KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ -ohjelma, KKI, on opetusministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama liikuntahanke. Ohjelman toisella viisivuotiskaudella 2000 - 2004 KKI:n tavoitteena on auttaa yli 40-vuotiaita liikuntaharrastuksen alkuun sekä luoda pysyviä liikuntapalveluja aikuisten lähipiiriin.

KKI-ohjelma liikuttaa aloittelijoita jo yli 600 paikallishankkeen voimin ja levittää tietoa liikunnan merkityksestä tiedotusvälineiden sekä omien viestintätuotteidensa avulla. Paikallistasolla KKI-toimintaa järjestävät yhteistyössä mm. kuntien liikunta- ja terveystoimet, työterveyshuolto, työpaikat sekä liikuntaseurat ja muut yhdistykset. Valtakunnallisesti KKI-ohjelmasta vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämiskeskitys.

Miten käynnistän hankkeen ?

- Tutustun KKI-ohjelman materiaaliin:** Kipinät-lehteen, oppaisiin, kuntokorttiin, jne. Tilaukset: LIKES-tutkimuskeskus, Ulla Hakanen puh: (014) 2601 572.
- 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, urheiluopistot jne. On tärkeää, että kaikki yhteistyötahot ovat mukana jo suunnitteluvaiheessa.
- Määrittelen oman hankkeeni tavoitteet** seuraavalle toimintavuodelle ja muutaman vuoden tähtäimellä.
- 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.
- Luon hyvän hankeidean.** Hankkeen tulisi olla helposti toteutettava ja innostava. Jo hyviksi havaittuja ideoita esitellään Kipinät-lehdessä.
- Luon edellytyksiä pysyvälle elintapamuutokselle.** Miten liikunnallisesti passiiviset tavoitetaan? Miten heidät motivoidaan aloittamaan liikuntaharrastus? Miten heidät motivoidaan jatkamaan säännöllistä liikuntaa?
- Suunnittelen hankkeen seurannan.** Miten tavoitteen toteutumista seurataan? Miten saadaan palautetta toimintaan osallistuneilta? Miten seuranta palvelee hankkeen kehittämistä?
- Käytän hyväksi KKI-ohjelman ja sen toimintaa tukevien tahojen koulutustarjontaa.**
- Konsultointiapua** KKI-hankkeen suunnitteluun saan Keski-Suomen Liikunta ry:stä, puh. 339 2100.

Ikääntyvien tasapainoharjoittelu -koulutus 27.11.(peruskurssi) ja 28.11.2002 (jatkokurssi) klo 9-17

Paikka: Jyväskylä monitoimitalo, Kuntoportti 3.
Kouluttaja: fysioterapeutti Anne Kettula

Huom! Jatkokurssille pääsee, mikäli on käynyt peruskurssin

Kohderyhmä

Ikäihmisten liikunnan harrastajaohjaajat/vertaisvetäjät, jotka haluavat perehtyä eläkeikäisten tasapainoryhmien ohjaamiseen. Myös ammattilaisille hyviä ideoita!

Tavoite - Ymmärtää perusasiat tasapainon merkityksestä ja harjoittamisesta ikääntyessä.
- Oppia ohjaamaan eläkeikäisten tasapainoryhmiä valmiiden harjoitusratamallien avulla.

Hinta: - Peruskurssi 95 euroa/osallistujaa, sisältää koulutuksen ja oppimateriaalin.
- Jatkokurssi 95 euroa/osallistujaa, sisältää koulutuksen ja oppimateriaalin.

Varusteet: Tasapohjaiset sisäliikuntakengät ja joustava vaatetus + juomista.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset 20.11.2002 mennessä:
Keski-Suomen Liikunta ry, puh. 339 2113

HUOM: Ruokailu ei sisälly koulutuksen hintaan, joten varaa mukaasi eväät tai rahaa ruokailuun.

Koulutukseen voidaan ottaa mukaan vain 26 osallistujaa.



Jari Lindoos aloitti terveystuokunnan kehittäjänä Keski-Suomen Liikunnassa



Keski-Suomen Liikunnan harraste- ja terveystuokunnan kehittäjäksi on valittu LitK **Jari Lindoos**. Jari aloitti työt 4.11. ja heti tuoreeltaan nappasimme hänet haastatteluun.

Kuka olet ja mistä tulet?

Jari Lindoos, 41-vuotta. Kotoisin olen Helsingistä mutta Jyväskylässä on tullut asuttua jo 10 vuotta.

Mitä olet aikaisemmin tehnyt työkseesi?

Entisessä elämässäni olen pelannut ammatikseni jääkiekkoa.

Miten itse liikut ja hoidat kuntoasi?

Lenkkeilen joko juosten tai kävellen ja kesäisin pelaan golfia. Satunnaisesti myös pelailen erilaisia pallopelejä.

Mitä lajeja haluaisit kokeilla tai harrastaa?

Golf vie kesäisin niin paljon aikaa etten haaveile muista kesälajeista mutta talvisin olisi mukava lasketella enemmän. Viime talvena tuli rinteessä käytyä vain muutamia kertoja.

Miksi suosittelet liikuntaa muille?

Liikunta on terveyttä. Liikkuminen on mukavaa puuhaa ja liikunnan jälkeen on aina hyvä olo. Liikunnan harrastaminen on myös hyvä tapa viettää kavereiden kanssa aikaa.

Mitä uutta haluat tuoda KesLin harraste- ja terveystuokunnan alalle?

Uusia koulutustuotteita, mahdollisesti jonkun uuden terveystuokuntapahtuman ja räätälöityjä liikuntapäiviä keski-suomalaisille yhdistyksille ja yrityksille.

Millaisena näet KesLin roolin Keski-Suomessa?

KesLi on mielestäni liikuntaa järjestävien tahojen tukiorganisaatio. Uskoisin, että KesLi toimii liikuntatahoja yhdistävänä organisaationa Keski-Suomessa ja luulen että tämä rooli tulee vahvistumaan jatkossa. Oma työni keskittyy paljon koulutusten suunnitteluun ja organisointiin.

Terveisesi KesLin jäsenseuroille?

Kehitellään yhteistyötä!

Jäsenesittelyssä Jyväskylän Kuntoliikunta ry



Jyväskylän Kuntoliikunnan puheenjohtaja Leena Yksjärvi, millainen seura on Jyväskylän Kuntoliikunta?

Jyväskylän Kuntoliikunta on nimensä mukaisesti kuntoliikuntaseura, joka on yli 30 vuoden ajan järjestänyt erilaista monipuolista kunto- ja terveystuokuntaa aikuisille jyväs-seutulaisille.

Mitä seuralla on tarjota jäsenilleen?

Maanantai-iltaisina on ohjattua vesijumpaa. Ensi vuoden kalenterissa on pyörä- sieni- ja patikkaretkien lisäksi kävelytestejä, joita järjestämme myös tilauksesta. Jo perinteinen Kuutamohiihto hiihdetään ensi talvena 15. helmikuuta välillä Alba - Noukanniemi. Syksyn suunnitelmassa on ruskaretki Lappiin ja Kunnon Keikka – patikkaretki maakuntauralla.

Miten toiminta on muuttunut vuosien varrella?

Toimintamme on monipuolistunut ja liikuntavälineet kehittyneet. Kuitenkaan seuran perustavoite ei ole muuttunut, se on edelleen hyvä olo liikunnasta. Tekijöitä ei meidänkään seurassamme ole liikaa, joten tehtäviä riittää kaikille halukkaille.

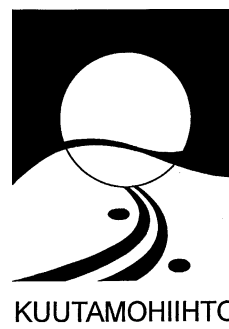
Seuramme on mukana Järjestöjen joulumyyjäisissä 8.12. Hipposhallilla, tulkaa tutustumaan!

KUUTAMOHIHTO 2003

Jyväskylän Kuntoliikunnan järjestämä koko kansan **KUUTAMOHIHTO** hiihdetään ensi talvena lauantaina 15.2. klo 18 –20. Latu kulkee hotelli Alban ja ravintola Noukanniemen välillä.

Täysikuun lisäksi koko matka on valaistu ulkotulilla, kuumaa juomaa ja makkaraa voi nauttia laavulla tai lähtö- ja tulopisteissä. Nuotiotuli viihdyttää laavulla ja hiihtoretken jälkeen voi saunoa joko Albassa tai Noukanniemessä. Jokainen osallistuja saa muistoksi kuutamohiihtodiplomin. Kaikki tämä ja lisäksi osallistuminen arvontaan maksaa vain 10 euroa hiihtäjää. Kuutamohiihtopasseja voimme toimittaa etukäteen ja niitä myydään myös lähtöpaikoilla.

Lisätietoja antavat pj. Leena Yksjärvi p. 040-7696 198 leena.yksjarvi@invalidiliitto.fi, varapj. Vesa Karvinen p. 0400-813 460 vesa.karvinen@leikkimielii.fi ja sihteeri Hilikka Kaipainen p. k. 262 891 ja 050- 566 3290. Verkkopalveluosoite on <http://www.urli.org/kuli>



Liiku Töihin -projekti etsii tekijöitä seuroihin ja iltapäiväkerhoihin

Liiku
Töihin

Liiku töihin on TE-keskuksen rahoittama työllistämishanke, joka mahdollistaa pitkäaikaistyöttömien työllistymisen pääasiassa Jyväskylän seudun urheiluseuroihin ja koululaisten iltapäivätoimintaa järjestäviin yhdistyksiin. Pääasiallinen työllistämismuoto on yhdistelmätuki.

tukityöllistämishankkeen aikana siten, että heillä olisi paremmat sekä fyysiset että tiedolliset valmiudet asettua työmarkkinoiden käyttöön tukijakson päätyttyä.

Erilaisten toimintojen avulla myös työnantajat saavat tietoa erilaisista työllistämismuodoista sekä työllistämiseen liittyvistä vastuista ja velvollisuuksista.



Projektin tavoitteena on lisätä työllistettyjen työmarkkina-avalmuuksia

Lisätiedot ja yhteydenotot:

Liiku Töihin -projekti

Työnsuunnittelija Laura Viitanen p. 339 2116 tai 050-367 1521

s-posti: laura.viitanen@keski-suomenliikunta.fi

internet: www.keski-suomenliikunta.fi/tyollisyys



Laatua liikuntaseuraan!

Keski-Suomen Liikunta ja Kori-palloliitto ovat yhdessä lähteneet kehittämään ideaa urheiluseurojen laatujärjestelmästä. Toiveena on saada keski-suomalaiset urheiluseurat innostumaan toimintansa laadun kehittamisestä.

Lähtökohtana on että seura kuvaa oman toimintansa kirjallisesti omaksi laatukäsikirjaksi. Seurasta valitaan 3-4 hengen ryhmä työstämään käsikirjaa. Yhdessä ryhmä miettii miten oma seura toimii ja pyrkii kuvaamaan kirjallisesti toimintamallit mahdollisimman todennäköisesti. Käsikirja toimii työvälineenä kun seuran toimintajärjestelmää lähdetään kehittämään.

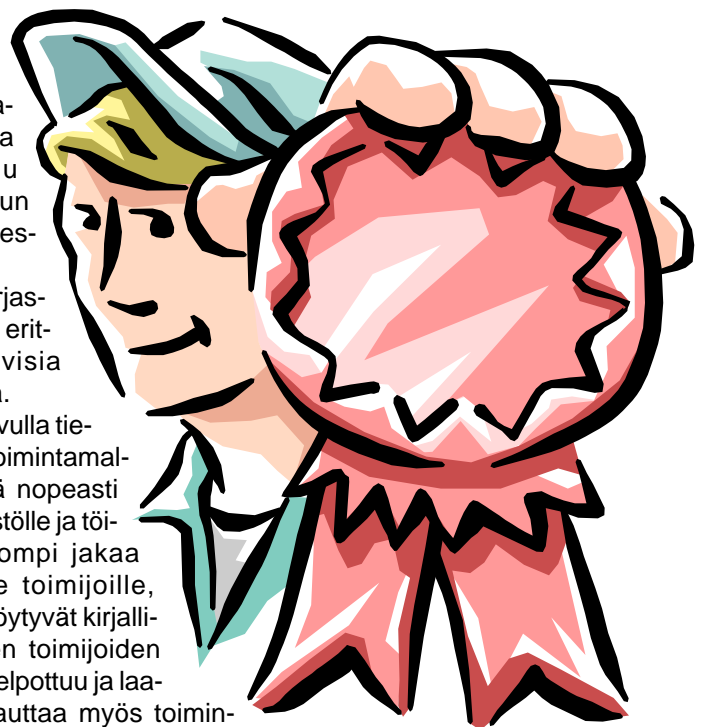
Laatuhankkeeseen saatiin mukaan pilottiseuraksi Äänekosken Huiman nuorisokoripallojaosto. Seuran laaturyhmä työsti käsikirjaa puolen vuoden ajan ja tällä hetkellä käsikirja on jo kaikkien jaoston jäsenten yhteinen työkalu. Keski-Suomen Liikunta lähti myös itse pilotiksi hankkeeseen ja Kes-

Lin oma laatukäsikirja valmistuu maaliskuuhun 2003 mennessä.

Laatukäsikirjasta on jo nyt erittäin positiivisia kokemuksia.

Käsikirjan avulla tieto seuran toimintamalleista leviää nopeasti koko jäsenistölle ja töitä on helpompi jakaa useammille toimijoille, kun ohjeet löytyvät kirjallisina. Uusien toimijoiden rekrytointi helpottuu ja laatukäsikirja auttaa myös toiminnan jatkuvuuden turvaamisessa. Vaikka henkilöt seuran johdossa vaihtuvatkin, hyväksi havaitut toimintamallit eivät häviä seurasta toimijoiden mukana.

KesLi järjestää seurojen kehittämiskoulutusta ja koulutukset räätälöidään jokaisen seuran omien tarpeiden mukaan. Autamme mie-



llemme myös laatukäsikirjojen teossa. Kannattaa tarttua haasteeseen sillä jatkuva kouluttautuminen auttaa myös jaksamaan seuratyössä.

Lisätietoja:

Laura Luopajarvi, 339 2113

Opas lasten liikuntapaikkojen suunnitteluun



Opetusministeriön liikuntapaikkajulkaisusarjaan on ilmestynyt uusi kirja Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu, jonka on laatinut Nuori Suomi ry. Päivittäinen liikunta on lapsen terveen kasvun ja hyvinvoinnin perusta. Suurin osa suomalaisista lapsista liikkuu kuitenkin suosituksiin nähden liian vä-

hän. Ongelman ratkaisemiseksi tulisi kiinnittää huomiota lasten liikuntapaikkoihin. Lasten liikuntapaikkojen suunnittelu -julkaisussa esitetään peruseriaatteet lasten liikuntapaikkojen suunnitteluun ja rakentamiseen. Opas käsittelee mm. liikuntapaikan sijaintia ja hyvän liikuntapaikan ominaisuuksia lapsen näkökulmasta. Esiteltäviä suunnittelukohteita ovat koti-, päivä- ja koulupihat sekä muut lasten päivittäiset lähiympäristöt. Erityisesti huomioidaan rullalautailupaikat, pienet monitoimikentät ja seikkailuratojen kaltaiset uudet ja lasten suosimat liikuntapaikat, joiden suunnittelusta ei ole aikaisemmin ollut saatavilla ohjeistusta. Kirjasta saa ideoita, malleja ja suunnitteluohjeita myös olemassa olevien liikuntapaikkojen kehittämiseksi.

Opas avaa uudenlaisen näkökulman lasten liikuntapaikkojen suunnitteluun ja antaa sysäyksiä paikallisten ratkaisujen syntymiselle. Julkaisu on tarkoitettu päättäjille, suunnittelijoille ja rakentajille sekä kaikille lasten päivittäisten toimintaympäristöjen, erityi-

sesti koti-, päivä- ja koulupihojen, kehittämistä kiinnostuneille.

Opas on syntynyt osana opetusministeriön rahoittamaa Lapsi ja liikuntapaikka -tutkimus- ja kokeiluhanketta.

OPM 83, LASTEN LIIKUNTAPAIKKOJEN SUUNNITTELU

Julkaisija: Opetusministeriö

Kustantaja Rakennustieto Oy 2002

Tekijät: Nuori Suomi ry, Jan Norra ja Jukka Karvinen

95 s., 24 EUR

ISBN 951-682-701-2

Lisätietoja ja tilaukset Nuori Suomi ry,

Jan Norra: jan.norra@ns.slu.fi

www.lahiliikuntapaikat.info

Liikuntatutkimus 2001 – 2002 pähkinäkuoressa

Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002 on ainoa säännöllinen liikunnan harrastamisen trenditutkimus Suomessa. Tutkimus kertoo vaikuttavia lukuja liikunnan ja urheilun kansalaistoiminnasta.

Tutkimuksessa on haastateltu puhelimitse 5 531 3 – 18-vuotiasta lasta ja nuorta sekä 5 505 19 – 65-vuotiasta suomalaista aikuista maaliskuun 2001 helmikuun 2002 aikana. Alle 12-vuotiaiden tiedot kysyttiin vanhemmilta. Edelliset vastaavat tutkimukset on tehty vuosina 1991 ja 1994 – 1995.

Tuloksia pähkinäkuoressa

Suuri kansallinen liikuntatutkimus 2001-2002 kertoo vaikuttavia lukuja:

- joka kymmenes suomalainen - yli 500 000 - on palkatta ja omalla vapaa-ajallaan mukana liikunnan ja urheilun vapaaehtoistyössä
- ensisijainen vapaaehtoistyön kohde on nuorisotoiminta
- 40 prosenttia (430 000) lapsista ja nuorista harrastaa urheiluseuroissa - ja lähes joka toinen, joka ei harrasta seurassa, haluaisi tulla mukaan
- joka kymmenes aikuinen (lähes 400 000) liikkuu urheiluseuroissa – ja lisäksi kampanjat liikuttavat satoja tuhansia kansalaisia
- suurin osa suomalaisista (78 prosenttia) sanoo pitävänsä suomalaisten urheilijoiden kansainvälistä menestystä melko tai ehdottoman tärkeänä
- yhteensä liikunnan ja urheilun kansalaistoimintaan osallistuu yli miljoona suomalaista lasta, nuorta, aikuista ja ikääntyvää ihmistä.

Liikunnan ja Urheilun Maailma 18/02 31.10.02

Tervetuloa KesLi kauppaan!



KesLin pinssi

Pyöreä pinssi on halkaisijaltaan 2 cm.

Hinta 2 euroa



Keskisuomalaisen liikunnan ja urheilun oma adressi

Tilaa keskisuomalaisen liikunnan ja urheilun oma adressi

- muistamisiin
- onnitteluihin
- surunvaliteluihin

Adresseissa kaksi erilaista valmiiksi painettua tekstiä:

"Parhaimmat onnittelut"

"Muistoa kunnioittaen"

sekä myös pelkillä viivoilla, johon itse voi kirjoittaa haluamansa tekstin.

Koko: A4

Hinta: 8 euroa



KesLin jättipallo

Ilmalla täytetty jättipallo on mainio liikuntaväline. Pallo sopii leikkivälineeksi, kuntojumpan apuvälineeksi, selän kuntouttamiseen, rentoutumiseen, äitiysvalmennukseen ja jopa työtuoliksi. KesLissä myynnissä olevat pallot ovat laadukkaita italialaisia Gymnic Plus palloja, joiden halkaisija on 65 cm. Pallot ovat tavallisia "markettipalloja" huomattavasti kestävämpiä ja soveltuvat siksi myös ammattikäyttöön.

Värit: keltainen tai vihreä

Hinta: 35 euroa

Tilaukset voit lähettää osoitteeseen
toimisto@keski-suomenliikunta.fi tai soittamalla puh. 339 2100.

Tilauksen voi noutaa Keski-Suomen Liikunnan toimistosta.
Toimittaessamme tuotteet postitse, hintaan lisätään postituskulut.

