



# Vuosikertomus 2010



Keski-Suomen Liikunta ry

## **Keski-Suomen Liikunta ry:n toiminnan perusta**

### **Keski-Suomen Liikunnan toiminta-ajatus**

Keski-Suomen Liikunta ry:n toiminta-ajatuksena on keskisuomalaisen hyvinvoinnin tukeminen liikunnan ja urheilun avulla

1. tuottamalla jäsenjärjestöille niiden haluamia ja tarvitsemia laadukkaita palveluja
2. tukemalla keskisuomalaisen liikunnan ja urheilun edistämiseen tähtäviä kehittämishankkeita
3. kehittämällä erityisesti lasten ja nuorten liikunnan tasapuolisia edellytyksiä ja harrasteliikunnan eri muotojen mahdollisuuksia
4. toimimalla jäsenjärjestöjensä ja muiden intressiryhmien yhteistyön verkonkutojana.

### **Arvot**

#### Maakunnallisuus

Keski-Suomen Liikunta on keskisuomalaista liikuntakulttuuria kehittävä ja kokoava yhdistys. Liikuntakulttuurilla on tärkeä merkitys Keski-Suomen itsetunnolle, maakuntahengelle ja kehittymiselle.

#### Positiivisuus

KesLinäisillä on positiivinen ja avoin asenne ihmisiä, asioita ja ilmiöitä kohtaan.

#### Inhimillisyys

KesLin toiminta perustuu vuorovaikutukseen ihmisten kanssa. Olemme vastuuntuntoisia, rehellisiä ja suvaitsevaisia. Kunnioitamme jokaista omana itsenään.

#### Laadukkuus

KesLin toiminta on eettisesti kestävä, asiakaslähtöistä ja tavoitteellista. Kehitämme toimintaamme määrätietoisesti suunnitteleamalla, toteuttamalla suunnitelmia sekä arvioimalla toteutusta saamamme palautteen ja tavoitteiden pohjalta.

#### Vaikuttavuus

Olemme ennakkoluulottomia, laajakatseisia ja yhteistyökykyisiä. Keski-Suomen Liikunta on merkittävä alueellisen liikuntakulttuurin kehittäjä ja toiminnallamme on myös yhteiskunnallista vaikuttavuutta.

### **Strategia**

”Vahva kansalaistoiminta – liikkumattomat liikkeelle”

1. Tuetaan liikunnan ja urheilun saralla yhteisöllisyyden vahvistumista Keski-Suomessa.  
-> Yhteisöllisyyden vahvistaminen
2. KesLin toiminnassa näkyy seurojen tukeminen ja seuranäkökulman huomioonottaminen läpäisevänä periaatteena, mikä vaikuttaa myös resurssien kohdentamiseen sekä palvelujen priorisointiin.  
-> Liikunnan kansalaistoiminnan tukeminen
3. Vakiinnutetaan nykyiset toimialat (lapset sekä nuoret, aikuiset ja seuratoiminta) toiminnan sisältöinä ja vahvistetaan näiden kosketuspintoja maakunnan seurojen sekä muiden liikuntatoimijoiden suuntaan.  
-> Lasten ja nuorten liikunnan sekä aikuisten liikunnan kehittäminen
4. Vakiinnutetaan ja vahvistetaan KesLin toiminta ja asema maakunnallisena toimijana.  
-> KesLin aseman vahvistaminen

## **Vuosi 2010**

Vuosi 2010 sujui suunnitelmien ja asetettujen tavoitteiden mukaisesti. Yleinen talouden epävakaus ei kuluvana vuonna heijastunut merkittävästi Keski-Suomen Liikunnan (KesLi) toimintaan. Näyttäisi siltä, että "tarkan markan" aikoina ihmisen haluavat sijoittaa suurten hankintojen sijaan pieniin asioihin ja omaan jaksamiseen. Osallistujia riitti niin koulutuksissa kuin tapahtumissakin.

Vuoden 2010 painopiste seuratoiminnan osalta oli edelleen vuonna 2009 käynnistyneessä seuratukihankkeessa, jossa kaksitoista keskisuomalaista urheiluseuraa palkkasi päätoimisia seuratyöntekijöitä. Osassa seuroista on tapahtunut muutoksia henkilöiden osalta, mutta kaiken kaikkiaan seurat ovat päätoimisten työntekijöiden kautta pystyneet lisäämään toiminnan laatua ja laajuutta.

Vuoden 2010 aikana toteutettiin kriisiviestintäohjeistus sekä työharjoitteluohjeistus. Samoin päivitettiin Keski-Suomen Liikunnan graafinen ohjeistus.

Keski-Suomen Liiton johdolla vuonna 2010 valmistui maakuntaohjelma, jonka sisältöön myös Keski-Suomen Liikunta vahvasti vaikutti. Samoin osallistuttiin aktiivisesti myös keväällä käynnistyneeseen Keski-Suomen hyvinvointistrategiatyöhön.

Tapahtumista Keski-Suomen Urheilujuhla järjestettiin toisen kerran ravintola Jyväshovissa, jossa mukavalla tavalla yhdistettiin juhlaa ja viihdettä. KesLi-leiri järjestettiin Keuruulla. Leiri onnistui hyvin, ja seuraavan vuoden leirille päätettiin nostaa osallistujatavoitetta. Finlandia Marathon kasvatti jälleen osallistujamääräänsä.

SLU -alueiden yhteisesti käynnistämä "Uusia resursseja paikallistason onnistumiseksi –hanke" jatkoi toimintaansa kaikkien SLU -alueiden rahoittamana vuonna 2010. Hankkeen hallinnoijana toimi Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu PLU ry. Nykypäätöksillä URPO -hanke jatkuu vuoden 2012 loppuun asti. Vuonna 2010 päättyi alueiden yhteinen LIKE -hanke, jonka tavoitteena oli saada urheiluseuroihin uusia päätoimisia henkilöitä. Keski-Suomesta hankkeessa mukana oli Jyväskylän Voimistelijat.

Vuoden tulos päättyi lähelle nollaa, joka olikin budjetoitu tavoitteeksi. Keski-Suomen Liikunnan talous on vakaalla pohjalla, mikä takaa pitkäjänteisen toiminnan suunnittelun.

Keski-Suomen Liikunta tekee liikunnan kehittämistyötä yhdessä Opetus- ja kulttuuriministeriön kanssa. Lasten ja nuorten liikunnan yhteistyötahona on myös Nuori Suomi ry ja aikuisten liikunnan yhteistyötahona ovat KKI-ohjelma sekä Suomen Kuntoliikuntaliitto. Seuratoimintaa kehitetään yhteistyössä SLU:n kanssa Hyvä Seura –toiminnan kautta. KesLillä oli kumppanuussopimus Veikkaus Oy:n kanssa, jonka jatkosta neuvotellaan keväällä 2011.

Keski-Suomen Liikunta tekee maakunnallista yhteistyötä Keski-Suomen Liiton, Nuorten Keski-Suomi ry:n, Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry:n, Keski-Suomen Kylät ry:n sekä Keski-Suomen Kansanterveyden Edistämiskeskuksen (Kantere) kanssa. Pääyhteistyökumppanit ovat Keskimaa ja Keski-Suomen Osuuspankki.

Petri Lehtoranta  
aluejohtaja

## 1. Hallinto

Keski-Suomen Liikunta toteuttaa vuosisuunnittelujärjestelmää, jolla varmistetaan yhteinen suunnittelu ja toiminnan seuranta. Toiminta- ja taloussuunnitelma tehtiin syksyn aikana. Suunnitelma rakennettiin henkilöstön ja hallituksen yhteisenä suunnittelupäivänä toukokuussa, jolloin päätettiin yleiset strategiset linjaukset edellisen vuoden arvioinnin pohjalta. Suunnittelupäivän jälkeen henkilöstö työsti suunnitelmaa toimialoittain. Vuoden 2010 toimintasuunnitelma vahvistettiin syyskokouksessa marraskuussa.

Keski-Suomen Liikunnalla on vuosittain maaliskuussa tarkistettava toimintakäsikirja, joka kuvaa senhetkisen toiminnan. KesLin toimintaa arvioidaan myös vuosikertomuksessa, joka laaditaan toimialakohtaisesti helmi-maaliskuussa ja hyväksytään kevätkokouksessa. KesLin toimintaa ja taloutta seurataan hallituksen kokouksissa kuukausittain. Keski-Suomen Liikunnan hallitus ja toimisto kokoontui 15.-16.5. viikonlopuksi Peurunkaan pohtimaan järjestön toimintaa, suuntaviivoja ja valitsemaan painopisteitä sekä suunnittelemaan järjestön kehittämistä.

KesLi tukee hallituksen, toimihenkilöiden sekä kouluttajien koulutusta joko sitä itse järjestämällä tai tukemalla kouluttautumista ulkopuolisissa koulutuksissa. Henkilökuntaa on myös vuosittain kannustettu liikkumaan yhteisillä liikuntapäivillä sekä osallistumalla liikunnan harrastamiseen liittyviin kustannuksiin. Keski-Suomen Liikunnan puheenjohtaja käy kehittämiskeskustelut keväisin aluejohtajan kanssa. Samoin aluejohtaja käy henkilökohtaiset kehittämiskeskustelut henkilöstön kanssa huhtikuussa. Keskustelujen tavoitteena on varmistaa henkilöstön jaksamiseen sekä henkilökohtaisen osaamisen kehittämiseen liittyvät asiat

### 1.1 Yhdistyksen viralliset kokoukset

#### Kevätkokous

Keski-Suomen Liikunta ry:n kevätkokous pidettiin 29.4. Jyväskylässä Ravintola Hurrikaanissa. Läsnä oli valtakirjoin edustettuina yhdeksän jäsenjärjestöä: Äänekosken Huima ry, TUL:n Keski-Suomen piiri ry, Suomen Taitoluisteluliitto ry, Trio Juniorit ry, Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta ry, Suomen Palloliiton Keski-Suomen piiri ry, Jyväskylän Kunto- ja Luontoliikkijat ry, Jyväskylän Tanssi- ja Naisvoimisteluseura ry ja Jyväskylän Toverit ry.

Puheenjohtajana toimi Anneli Puskala ja sihteerinä Petri Lehtoranta. Kokouksessa hyväksyttiin vuoden 2009 vuosikertomus ja tilinpäätös sekä valittiin ehdollepanotoimikunta valmistelemaan hallituksen henkilövalintoja vuodelle 2011.

Ehdollepanotoimikunnan kokoonpano:

Esko Junttila, Anneli Puskala, Heikki Mäkinen, Olli Ristaniemi ja Petri Lehtoranta.

#### Syyskokous

Keski-Suomen Liikunta ry:n sääntömääräinen syyskokous pidettiin 24.11. Jyväskylässä Ravintola Hurrikaanissa. Läsnä oli valtakirjoin edustettuina yhdeksän jäsenjärjestöä: TUL:n Keski-Suomen piiri ry, Trio Juniorit ry, Jämsän Retki-Veikot ry, Suomen Palloliiton Keski-Suomen piiri ry, Äänekosken Huima ry, Tikkakosken Voimistelu- ja liikuntaseura ry, Suomen Taitoluisteluliitto ry, Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta ja Keuruun Kisailijat. Puheenjohtajana toimi Anneli Puskala ja sihteerinä Petri Lehtoranta. Kokouksessa hyväksyttiin vuoden 2011 toiminta- ja taloussuunnitelma sekä päätettiin hallituksen henkilövalinnoista vuodelle 2011.

### 1.2 Hallitus

Keski-Suomen Liikunta ry:n hallitus kokoontui seitsemän kertaa. Puheenjohtajana toimi Olli Ristaniemi. Varapuheenjohtajat olivat Jarmo Väisänen ja Teija Liukkaala. Hallituksen kokouksissa toimi esittelijänä sekä sihteerinä aluejohtaja Petri Lehtoranta.

Hallituksen jäsenet ja heidän osallistumisensa kokouksiin:

Olli Ristaniemi, puheenjohtaja	7/7
Jarmo Väisänen, varapuheenjohtaja	6/7

Teija Liukkaala, varapuheenjohtaja	7/7			
Jouni Airola	5/7	varajäsen	Katja Pohjoismäki	0
Anne Salminen	5/7	varajäsen	Jouni Heinonen	0
Erkki Kivivuori	6/7	varajäsen	Terhi Kettunen	0
Jarmo Kivikunnas	6/7	varajäsen	Auli Pitkänen	0
Raimo Pärnänen	6/7	varajäsen	Petri Kuntsi	0
Ulla Peuhkurinen	4/7	varajäsen	Matti Pöppönen	0

Tilintarkastajat:

Reijo Korpela KHT (varalla Seppo Lindholm JHTT, HTM) ja  
Kauko Tuupainen (varalla Eija Honkanen, HTM)

### 1.3 Jäsenjärjestöt (139)

Urheiluseurat (112):

Alhon Aki ry	Kannokosken Kiho ry	Tikkakosken Pallo ry
Alppihiihtoseura Himoski ry	KEJUBO ry	Tikkakosken Suunistajat ry
Alvajärven ryhti	Kensu ry	Tikkakosken Tikka ry
Diskos93 Juniorit ry	Keuruun Kisailijat ry	Tikkakosken Voimistelu- ja Liikuntaseura ry
FC Saarijärvi ry	Keuruun Naisvoimistelijat ry	Trio-Juniorit ry
FC Vaajakoski ry	Keuruun Pallo ry	Uuraisten Urheilijat ry
Grainville Country Dancers ry	Keski-Suomen Konepyöräseura ry	Vaajakosken Kuohu ry
Haapamäen Naisvoimistelijat ry	Keski-Suomen Moottorikerho ry	Vaajakosken Pelikaanit ry
Haapamäen Urheilijat ry	Keski-Suomen Voimailijat ry	Vihtavuoren Pamaus ry
Hankasalmen Hanka ry	Kinnulat Kimmot ry	Viitasaaren Naisvoimistelijat ry
Happee ry	Konneveden Urheilijat ry	Viitasaaren Suunta ry
Harjun Urheilijat -82 ry	Kyyjärven Kyky ry	V- ja U-seura Urho ry
HoNsU ry	Laukaan Moottorimiehet ry	V-, U- ja Raittiusseura Flanelis ry
HoNsU Juniorit ry	Laukaan Urheilijat ry	Äänekosken Huima ry
Huhtasuon Hiihto 2000 ry	Laukaan Shukokai Karate ry	Äänekosken Liikuntaseura ry
Huki Jyväskylä ry	Lentopalloseura Homenokat ry	Äänekosken Urheilijat ry
Jigotai ry	Leppäveden Leppä ry	
JJK Juniorit ry	Lievestuoreen Kisa ry	Opiskelijajärjestöt (3)
JJK Jyväskylä ry	Los Bastardos ry	Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijakunta
JYP Juniorit ry	Meloiloa ry	Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta ry
Jyväskylän Agility Team ry	Mukwan Jyväskylä ry	Jyväskylän korkeakouluopiskelijoiden liikuntaseura KOOLS ry
Jyväskylän Hockey Cats ry	Multian Naisvoimistelijat ry	
Jyväskylän Kenttärheilijat ry	Muuramen Lentopallo ry	Maakunnalliset yhdistykset (12)
Jyväskylän Kiri ry	Muuramen Rasti ry	SPL:n Keski-Suomen piiri ry
Jyväskylän Kunto- ja Luontoliikkuajat ry	Muuramen Syke ry	TUL:n Keski-Suomen piiri ry
Jyväskylän Latu ry	Muuramen Yritys ry	Hengitysliitto HELI ry
Jyväskylän Lohi ry	Muurarjärven Murto ry	Keski-Suomen Hiihto ry
Jyväskylän Naisvoimistelijat ry	Palokan Naisvoimistelijat ry	Kantere ry
Jyväskylän Pallokerho ry	Palokan Pyry ry	Keski-Suomen Kylät ry
Jyväskylän Pyöräilyseura ry	Palokan Riento ry	Keski-Suomen Nuorisoseurain Liitto ry
Jyväskylän Rugby Club ry	Pihitputaan Tuisku ry	Keski-Suomen Pesis ry
Jyväskylän Shorinji Kempo ry	Ploki ry	Keski-Suomen Suunnistus ry
Jyväskylän Taitoluisteluseura ry	Pohjois-Päijänteen Pursiseura ry	Keski-Suomen Yleisurheilu ry
Jyväskylän Tanssi- ja Naisvoimisteluseura ry	Putkilahden Ketterä ry	Keski-Suomen Yleisurheilun tukisäätiö
Jyväskylän Tennisseura ry	Pylkönmäen Yrittävä ry	Suomen Metsästäjäliiton Keski-Suomen piiri ry
Jyväskylän Toverit ry	Pönttövuoren Peikot ry	
Jyväskylän Valo ry	Rautpohjan Moottorikerho ry	Valtakunnalliset lajiliitot (12)
Jyväskylän Voimistelijat ry	Riihivuoren Hiihtokoulu yhdistys ry	AKK-Motorsport ry
JyväLentis ry	Saarijärven Naisvoimistelijat ry	Suomen Ampumaurheiluliitto ry
Jyvässeudun Kiekko ry	Saarijärven NMKY ry	Suomen Avantouintiiliitto ry
Jyvässeudun Painiässät ry	Saarijärven Pullistus ry	Suomen Jääkiekkoliitto ry
Jyvässeudun Taitouimarit ja Uimahyppääjät ry	Saarijärven Tennis ry	Suomen Koripalloliitto
Jämsän Kiekko-Sudet ry	Suunta Jyväskylä ry	
Jämsän Retki-Veikot ry	Seitsemän Hunnun Tanssi ry	
Kaipolan Naisvoimistelijat ry	Swimming Jyväskylä ry	
	Tammijärven Tammi ry	
	Tanssiurheiluseura Break ry	
	Tanssiurheiluseura Foksi ry	
	Tanssiurheiluseura Tepika ry	
	Team LKP ry	

Suomen Kuntoliikuntaliitto ry  
Suomen Lentopalloliitto ry  
Suomen Pesäpalloliitto ry

Suomen Ratsastajain Liitto ry  
Suomen Salibandyliitto ry  
Suomen Taitoluisteluliitto

Suomen Tennisliitto ry

#### 1.4 Henkilöstö

Vakituiset työntekijät:

Petri Lehtoranta aluejohtaja	01.01. - 31.12.
Jouni Vatanen lasten ja nuorten liikunnan kehittäjä	01.01. - 31.12.
Hilkka Kaipainen taloussihteeri	01.01. - 31.12.
Laura Härkönen seurakehittäjä	01.01. - 31.12.
Mira Autio toimistosihteeri	01.01. - 31.12.

Määräaikaiset työntekijät:

Tanja Onatsu vs. aikuisliikunnan kehittäjä	01.01. - 31.12.
Eija Hämäläinen toimistosihteeri	01.01. - 30.06.
Laura Nuutinen, koulutussihteeri	01.09. - 31.12.

Työharjoittelijat:

Laura Nuutinen	03.05. - 30.06. ja 01.8.-31.08.
Johanna Lappi	01.01 - 31.01.
Henna Lahtinen	01.01. - 12.02.
Niklas Kuosmanen	15.02. - 31.05.
Anni Mantsinen	01.02. - 30.04.
Anni Kuparinen	11.01. - 30.04.

#### 1.5 Toimiston jäsenpalvelut

Eri lajiliittojen kanssa on tehty vuosittaisia jäsenpalvelusopimuksia. Keski-Suomen Hiihdon, Keski-Suomen Yleisurheilun ja Keski-Suomen Suunnistuksen kanssa tehdyt sopimukset sisältävät laskutuksen, laskujen maksamisen, kirjanpidon ja tilinpäätöksen, sekä toimistopalveluina puhelinliikenteen, mitali- ja tarvikevälityksen sekä lajipostitukset.

Näiden lisäksi on tehty Suomen Avantouintiliiton, SPL:n Keski-Suomen piirin, Keski-Suomen Pesiksen, Jyväskylän Hockey Catsin, Jyvässeudun Paini-Ässien, Palokan Pyryn, Pohjois- Päijänteen Pursiseuran, Kantereen ja JYP Junioreiden kirjanpito ja tilinpäätös.

Seuroille on välitetty lajiliittojen kilpailumateriaalia, sääntöjä, lisensejä jne. Autamme jäsenseuroja tiedotuksessa, esimerkiksi nettisivuillamme ja sähköpostitse. Toimistolta on saanut apua myös mm. yhdistysrekisteri- ja ansiomerkkiasioissa. Toimistosihteerin tehtäviä ovat hoitaneet Mira Autio, Eija Hämäläinen ja koulutussihteerinä on toiminut Laura Nuutinen. Taloushallinnosta on vastannut Hilkka Kaipainen.

Sporttisaitti-ohjelma on ollut käytössä ja siihen on annettu koulutusta ja ohjausta tarvittaessa. Siirryimme loppuvuodesta käyttämään Sporttisaitin uudempaa versiota. Uuden version kouluttajana toimii Laura Nuutinen. Koulutusrekisterin ja TERLI-kirjaston ylläpitoa jatkettiin.

KesLin toimisto sijaitsee Jyväskylässä, Synergia-areenan toimistosiivessä osoitteessa Rautpohjankatu 10, 40700 Jyväskylä.

Internet: [www.kesli.fi](http://www.kesli.fi)

Sähköposti: [toimisto@kesli.fi](mailto:toimisto@kesli.fi)

Puhelin: 010-666 4200

Telefax: 014-621 010.

## 1.6 Edustukset

Länsi- ja Sisä-Suomen liikuntaneuvosto, jäsen	Petri Lehtoranta
SLU:n viestintävaliokunta (valtak.), jäsen	Petri Lehtoranta
Terveyden Edistämisen Foorum, jäsen	Tanja Onatsu
Kansanterveyden Edistämiskeskus ry, varapj.	Petri Lehtoranta
Nuorten Keski-Suomi ry:n hallitus, hallituksen jäsen	Anne Salminen
Jyväskylän ry, hallituksen jäsen	Petri Lehtoranta
Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry, hallituksen jäsen	Petri Lehtoranta
Hiihdon maakuntaviestineuvosto, jäsen	Olli Ristaniemi

## 2. Edunvalvonta

Keski-Suomen Liikunta toteuttaa edunvalvontatyötä tekemällä yhteistyötä merkittävien valtakunnallisten sekä maakunnallisten toimijoiden kanssa joko jäsenyyden tai aktiivisen osallistumisen avulla. KesLi pyrkii vaikuttamaan maakunnallisiin hyvinvointipäätöksiin myös antamalla lausuntoja sekä toimimalla aktiivisesti päättäjien suuntaan erilaisten toimenpiteiden ja hankkeiden kautta.

Keski-Suomen Liiton johdolla vuonna 2010 valmistui Keski-Suomen maakuntaohjelma, jonka sisältöön myös Keski-Suomen Liikunta vaikutti. Samoin osallistuttiin aktiivisesti myös keväällä käynnistyneeseen Keski-Suomen hyvinvointistrategiatyöhön.

Uuden aluehallintouudistuksen seurauksena syntyivät uudet liikuntaneuvostot. Vuonna 2010 aloitti toimintansa Länsi- ja Sisä-Suomen liikuntaneuvosto, johon nimettiin edustajat myös Keski-Suomen Liikunnasta. Syksyllä maakuntajohtaja nimitti myös maakunnallisen Liikunnan valmistelutyöryhmän, jonka tehtävänä on edistää maakunnallista liikunnan ja urheilun kehittämistyötä. Keski-Suomen Liikunnalla on edustus kyseisessä työryhmässä. Ryhmä aloitti syksyllä 2010 valmistelut maakunnallisen liikunnan ja urheilun strategiatyön toteuttamiseksi.

Keski-Suomen Liikunnan tärkeimmät valtakunnalliset yhteistyötahot ovat lajiliitot, Opetus- ja kulttuuriministeriö, SLU ry, Nuori Suomi ry, Kuntoliikuntaliitto ry sekä Likes (KKI-ohjelma). Maakunnalliset merkittävimmät yhteistyötahot ovat Keski-Suomen Liitto, kunnat, Keski-Suomen ELY-keskus, lajiliittojen piirit sekä paikallisesti urheiluseurat.

### 2.1. Verkostotoiminta

#### Nuorten Keski-Suomi ry, NuKSu

Keski-Suomen Liikunta on Nuorten Keski-Suomi ry:n yksi perustajista. Nuorten Keski-Suomi edistää nuorten omatoimisuutta ja yrittäjyyttä maakunnassa. Tavoitteena tarjota nuorille seuratoimijoille kasvun paikkoja eri projekteissa. KesLin hallituksen jäsen Anne Salminen kuuluu yhdistyksen hallitukseen.

#### Keski-Suomen Yhteisöjen Tuki ry, KYT

Keski-Suomen Liikunta on yksi osuuskunnan perustajista. Sen tehtävänä on tarjota keskisuomalaisille kolmannen sektorin toimijoille hankeneuvontaa sekä hallinnointia. Tämän lisäksi osuuskunta tarjoaa taloushallintopalveluja keskisuomalaisille järjestöille. Tavoitteena lisätä keskisuomalaisten yhdistysten osaamista mm. hanketoiminnan avulla. Aluejohtaja Petri Lehtoranta kuuluu yhdistyksen hallitukseen.

#### Keski-Suomen Kansanterveyden Edistämiskeskus ry, Kantere

Keski-Suomen Liikunta on yksi Kantereen perustajista. Kantere kokoaa ja yhdistää järjestöjen, julkisen ja yksityisen sektorin terveyden edistämisen toimijat sekä mahdollistaa niiden verkostotyön. Toiminnalla luodaan hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kestäviä rakenteita sekä vahvistetaan sektorirajat ylittävää terveyden edistämisen osaamista ja yhteistyötä. Pitkällä tähtäimellä keskuksen toiminnoilla ehkäistään kansantauteja sekä kavennetaan terveyseroja. Tavoitteena on yhteistyö kansanterveysjärjestöjen kanssa väestötason hyvinvoinnin edistämiseksi. Aluejohtaja Petri Lehtoranta toimii yhdistyksen varapuheenjohtajana.

### Jyväsräihi ry

Jyväsräihi on Jyvässeudulla toimiva maaseudun kehittämissyhdystys. Sen tavoitteena on kannustaa seudun asukkaita, yhteisöjä ja yrityksiä alueensa kehittämiseen ja maaseudun elinvoimaisuuden lisäämiseen. Jyväsräihi myöntää rahoitusta mm. yhteisöjen kehittämis- ja investointitarpeisiin. Aluejohtaja Petri Lehtoranta on Jyväsräiheen hallituksen jäsen.

### Keski-Suomen Kylät ry

Keski-Suomen Kylät ry on kylien ja asukas-yhdistysten yhteenliittymä. Yhdistys on perustettu 1997 Moksinkylällä Korpilahdella. Nykyisin Keski-Suomen Kylät vastaa 23 keskisuomalaisen kunnan kylä- ja asukas-yhdistysten edunvalvonnasta, koulutuksista, kylärekisteristä ja neuvonnasta. Aluejohtaja Petri Lehtoranta on Keski-Suomen Kylät ry:n hallituksen jäsen ja seurakehittäjä Laura Härkönen varajäsen.

### Keski-Suomen Järjestöareena

Keski-Suomen Järjestöareena on Keski-Suomen järjestökentän yhteistoimintayhteisöjen puolueeton, autonominen ja rakenteeltaan kevyt verkostomainen yhteenliittymä. Järjestöareena nimeää ja kutsuu verkostoonsa keskisuomalaisia järjestökentän yhteistoimintayhteisöjä, jotka edustavat toimialaa tai muuta merkittävää ryhmittymää. Aluejohtaja Petri Lehtoranta toimi Järjestöareenan valmistelutyöryhmässä.

### Terveyden edistämisen foorumi

Terveyden edistämisen foorumi (TEF) on terveyden edistämisen verkosto, jonka tehtävänä on tiedon jakaminen ja yhteisten maakunnallisten terveyden edistämisen painopisteiden hakeminen. Foorumi kokoontuu 4-6 kertaa vuodessa. Aikuisliikunnan kehittäjä Tanja Onatsu osallistui foorumin tapaamisiin.

### Student Life

Student Life – hanke on Jyväskylän yliopiston käynnistämä hanke, jonka tavoitteena on kokonaisvaltainen opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen. Aluejohtaja Petri Lehtoranta on kutsuttuna hankkeen hyvinvointityöryhmään.

## **3. Viestintä**

Keski-Suomen Liikunta uudisti internet-sivustonsa vuoden 2010 lopussa. Sivusto toteutettiin uudella Sporttisaitti-työkalulla, jonka ansiosta internet-palvelut kehittyivät edelleen. Internetissä ovat nyt erilaiset ilmoittautumis- ja palautelomakkeet. Vuonna 2010 tiedotettiin aktiivisesti sähköpostitse koulutuksista ja tapahtumista lähetettiin kaksi seurakirjettä postin kautta. Keski-Suomen Liikunnalla on myös Facebook – sivusto.

Vuoden 2010 aikana toteutettiin myös kriisiviestintäohjeistus sekä työharjoittelijaopas. Samoin päivitettiin Keski-Suomen Liikunnan graafinen ohjeistus.

Suuri osa viestinnästä tapahtui sähköpostitse sekä postin välityksellä. Sähköposti sekä internet todettiin erittäin hyväksi välineeksi koulutusten markkinoinnissa. Lisäksi hyödynnettiin myös paremmin julkisia tapahtumakalentereita koulutusten markkinoinnissa. KesLi rohkaisi ja koulutti myös jäsenjärjestöjään Sporttisaitin käyttöön.

#### Sisäinen viestintä

- Henkilökunnan palaverit pidettiin viikoittain.
- Sisäistä viestintää kehitettiin hallituksen ja toimiston yhteisillä suunnittelupäivillä

#### Ulkoinen viestintä

- Jäsenkirje lähetettiin kaksi kertaa. Koulutuskirjettä lähetettiin n. kaksi kertaa kuukaudessa sähköpostin välityksellä.
- Internet-kotisivu, osoite: [www.kesli.fi](http://www.kesli.fi)
- Facebook-sivusto: [www.facebook.com/keskisuomenliikunta](http://www.facebook.com/keskisuomenliikunta)
- Sähköposti, puhelin, fax



## 4. Huomioimiset ja palkitsemiset

### 4.1. Vuoden 2010 keskisuomalaiset urheilijat

Vuoden urheilija:	Osku Torro
Vuoden vammaisurheilija:	Petri Mäkivirta
Vuoden valmentaja:	Tarja Rasimus-Järvinen
Vuoden nuori urheilija:	Sami Vatanen
Vuoden joukkue:	Kirittäret
Vuoden seuratoimihenkilö:	Veikko Ahonen
Vuoden nuorisourheilun vetäjä:	Juha Tenhunen
Vuoden nuorisourheiluseura:	Pihtiputaan Tuisku
Vuoden lasten liikuttaja:	Jyväskylän kaupunki / Lasten Liikuntapeuhula

### 4.2. Vuoden urheiluteot (lajiliittojen valinnat):

Hiihto:	Jyväslumi Oy Säilölumilatu
Jalkapallo:	Jyväskylän Pallokerhon urheilullinen menestys
Lentopallo:	Kyyjärven Kyvyn lentopallotoiminta
Pesäpallo:	Jyväskylän Pesis/ Kirittäret; 6. peräkkäinen SM-kulta
Tanssiurheilu:	Sami Vainionpää ja Merje Styf, parhaat keskisuomalaiset tanssijat ja menestyvät sympipikset
Voimistelu:	Sakari Vekki / Upea kilpaurheilumenestys
TUL:	Vaajakosken Kuohun järjestämät TUL:n avoimet joukkuevoimistelun mestaruuskilpailut
Veteraaniurheiluliitto ry:	JKU:n aikuisten yleisurheilukoulu

### 4.3. Vuoden 2010 liikuntateot kunnittain (kuntien valitsemina):

Hankasalmi:	Tukea liikkujille ja urheilijoille; Jari-Pekka Oy, Jari-Pekka Koponen
Joutsa:	Heimo Latva
Jyväskylä:	Swimming Jyväskylä:n uimakoulutoiminta
Jämsä:	Liikuttaja Anneli Rautakoski
Kannonkoski:	Alpo Peltolan elämäntyö liikunnan edistämässä
Karstula:	Liikuttaja Heli Alapiha
Keuruu:	Pentti Santala
Kinnula:	Ikinuorten liikuntaryhmä
Kivijärvi:	Vapaaehtoinen urheiluseuratoimija Eija Pölkki
Konnevesi:	Konneveden Urheilijat
Kyyjärvi:	Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kyyjärven osaston pitämä Liikkis
Laukaa:	Kevyenliikenteen väylän rakentaminen ja uusiminen
Luhanka:	Tammijärven Tammen pesäpallokerho
Multia:	Seuratoimija Teija Lehtomäki
Muurame:	Kuntokeskuksen laajennus, Kuntoriihi Oy / Jarkko Puranen
Petäjävesi:	Petäjäveden Naisvoimistelijat
Pihtipudas:	Seppo ja Kaija Spets, 80 vuotta Keihäskarnevaalien hyväksi!
Saarijärvi:	Petra Virtanen / Tahdonvoimaa jumpat Saarijärvellä
Toivakka:	Toivakan aktiivisin vetäjä 2010 Jarkko Korhonen
Uurainen:	Kunto- ja hyötyliikkuja Erkki Paanala
Viitasaari:	Vuoden Liikuttaja Kuntoliikunta.com/Samu Rabinowitsch
Äänekoski:	Rasti E4:n järjestämät Tiistairastit

### 4.4. Muut huomioimiset

13.2. Vaajakosken Kuohu	jäsenjärjestö	80 v.	koulutusseteli
24.4. Likes	yhteistyökumppani	40v.	metsokukko nro. 35
27.4. Tikkakosken Tikka	jäsenjärjestö	sinetti	koulutusseteli
6.5. Vaajakosken Kuohu	jäsenjärjestö	sinetti	koulutusseteli

15.5. Jigotai	jäsenjärjestö	40v.	koulutusseteli
8.5. Aulis Sihvo	liikuntaneuvos	80v.	onnitteluadressi
23.6. Harri Nieminen	yhteistyökumppani	50v.	metsokukko nro. 36
4.7. Keuruun Pallo	jäsenjärjestö	60v.	koulutusseteli
24.7. Jyväskylän Kiri	jäsenjärjestö	80v.	metsokukko nro 37
4.8. Juhani Tahvonen	yhteistyökumppani		suruadressi
23.9. Kirittäret	jäsenseura	6. SM-kulta	onnitteluadressi
8.10. Erkki Nuutinen	lähiomainen		suruadressi
10.10. Konneveden Urheilijat	jäsenjärjestö	80 v.	koulutusseteli
13.10. Erkki Ristaniemi	lähiomainen		suruadressi
29.10. Aimo Mäkinen	Jämsän liikuntakoordinaattori eläkejuhla		metsokukko nro 38
29.10. Auli Pitkänen	hallituksen varajäsen	avioituminen	onnittelukortti
28.11. Keuruun Naisvoimistelijat	jäsenjärjestö	60v.	koulutusseteli
29.11. Jorma Kinnunen	ex-hallituksen jäsen	liikuntaneuvos	onnitteluadressi

## 5. Lasten ja nuorten liikunta

Lasten ja nuorten liikunnan toimialan tavoitteena on lisätä keskisuomalaisten lasten ja nuorten liikunnan määrää sekä parantaa liikunnan laatua. Keski-Suomen Liikunta haluaa olla tasapuolisesti edistämässä lasten ja nuorten sekä kilpailu- että harrastepainotteista liikuntaa. Tavoitteeseen pyritään järjestämällä koulutusta, konsultointia, liikuntatapahtumia ja tekemällä viestintää. Lasten ja nuorten liikunnan kohderyhmiä ovat urheiluseurojen ohjaajat ja toimijat, koulujen opettajat, varhaiskasvatuksen henkilöstö sekä lasten vanhemmat, joita tavoitetaan mm. koulujen vanhempainilloissa.

### 5.1. Varhaiskasvatuksen liikunta

Varhaiskasvatuksen liikuntaa edistettiin tarjoamalla päiväkodeille ja perhepäivähoitajille päivähoiton liikuntakoulutusta ja yhden arki-illan teemakoulutuksia sekä lasten liikuntaleikkikoulun ohjaajakoulutusta. Teemakoulutuksista erityisesti markkinoitiin Pallotellen – ideoita alle kouluikäisten palloiluun koulutusta. Ko. koulutukset järjestettiin Jämsässä, Jyväskylässä, Laukaassa ja Saarijärvellä.

Vuoden 2010 aikana käytiin viiden kunnan (Laukaa, Jämsä, Keuruu, Saarijärvi ja Jyväskylä) kanssa neuvottelut alle kouluikäisten parissa toimivan henkilöstön syventävästä liikuntakoulutuksesta. Vuoden 2010 lopulla Jyväskylän kaupungin päivähoiton yksikkö teki päätöksen koko päivähoiton henkilöstön osallistumisesta Päivähoiton liikunta – varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset käytäntöön koulutukseen. Seuraavan kolmen vuoden aikana järjestetään (30) koulutustilaisuutta ja koulutetaan noin 800 henkilöä. Keski-Suomen Liikunta osallistui yhteistyössä urheiluseurojen kanssa Jyväskylän kaupungin järjestämän Liikuntapeuhulan valmistelu- ja suunnittelutyöhön.

### 5.2. Kouluympäristön liikunta

#### Nuorten Marathon

Vuoden 2010 aikana kouluympäristön liikunnassa painopiste oli yläkoulun oppilaiden kestävyyskunnan parantamiseen tähtäävässä Nuorten Marathon ohjelmassa. Keski-Suomen yläkouluissa järjestettiin juoksutapahtumia, joissa matkana oli 4,2195 km. Osallistuja sai valita juoksiko hyvää loppuaikaa tavoitellen vai hölkkäsikö rauhallisemmin vaikka kaverin kanssa rupatellen. Tapahtumiin valmistauduttiin 6 viikon ohjelmalla, jolla kannustettiin omaehtoiseen liikuntaan

Nuorten Marathonilla saavutettiin seuraavat tavoitteet

\* Keski-Suomen yläkoulut saivat oppilaiden yksilölliset erot huomioivan kestävyyskunnan kehittämisen toimintamallin.

\* Oppilaille luotiin omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen kannustava päämäärä.

\* Oppilaat tiedostivat kestävyyskunnan merkityksen omalle terveydelle ja hyvinvoinnille

\* Oppilaiden tiedot ja taidot kestävyyskunnan kohottamiseksi lisääntyvät.

Nuorten Marathon toteutettiin Karstulassa, Viitasaarella, Hankasalmella, Petäjavedellä, Jyväskylässä (Kuokkalan), Saarijärvellä, Äänekoskella sekä Suolahdessa. Yhteensä Nuorten Marathonille osallistui yli 1.400 oppilasta.

Valmistelemaan työryhmään osallistuivat yläkoulujen liikunnanopettajista Harri Helle (Viitasaari), Minna Rinne (Karstula) ja Kaisa Vierola (Laukaa) sekä Jouni Vatanen Keski-Suomen Liikunnasta. Keski-Suomen Liikunnalla toimi Jyväskylän Ammattikorkeakoulun liiketalouden koulutusohjelman opiskelija Niklas Kuosmanen työharjoittelijana 15.2.-31.5. ja 15.8.-30.9.2010. Niklaksen työtehtäviin kuuluivat osallistuminen liikunnanopettajatapaamisiin sekä tapahtumajärjestäjäkoulutuksien suunnittelu ja toteuttaminen yläkoulujen oppilaille. Lisäksi Niklas suunnitteli ja ylläpiti Nuorten Marathonin internet- ja facebookisivuja.

### 5.3. Urheiluseurojen valmentaja- ja ohjaajakoulutus

I-tason valmentaja- ja ohjaajakoulutus sekä jatkokoulutus

I-tason ohjaaja- ja valmentajakoulutuksen painopiste oli uuden Tervetuloa ohjaajaksi koulutuksen järjestäminen eri puolella maakuntaa. Jatkokoulutustilaisuuksina järjestettiin Urheilvan lapsen ja nuoren ravintokoulutus.

### 5.4. Lasten ja nuorten liikunnan tapahtumat 2010

Aika	Paikka	Tilaisuus	Osallistujamäärä
16.1.	Jyväskylä	Suomen Ladun harrastemanagerikoulutus	16
18.1.	Laukaa	Keskivartalon hallinnan ja voiman kehittäminen	51
24.1.	Jyväskylä	Tervetuloa ohjaajaksi koulutus	20
27.1	Jyväskylä	Kaikki Liikkeelle koulutus	50
3.2.	Laukaa	Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus	8
4.2.	Saarijärvi	Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus	12
6.-7.2.	Jyväskylä	Lasten liikuntaleikki ohjaajakoulutus	17
6.2.	Jämsä	Koululaisen hyvinvointipäivässä alustus lasten liikunnasta	80
7.2.	Hankasalmi	Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus	5
11.2.	Viitasaari	Tervetuloa ohjaajaksi -koulutus	10
9.3.	Jyväskylä	Sinettiseurojen aluetapaaminen	22
10.3.	Vihtavuori	Helposti liikkeelle - käytännön liikuntavinkkejä opettajille	15
13.3.	Jyväskylä	Nuoren urheilijan kehonhuolto	14
15.3.	Korpilahti	Lisää lasten liikettä vanhempainilta	40
22.3.	Jyväskylä	Urheilvan lapsen ja nuoren ravintokoulutus	40
22.3.	Jyväskylä	Koulu tanssii virikekoulutus	35
31.3.	Jyväskylä	Taitavaksi liikkujaksi koulutus	8
9.4.	Jyväskylä	Nassikkapainikoulutus	17
12.4.	Jyväskylä	Vanhempian olkkari – nuorten aktivointi liikuntaan	8
13.4.	Viitasaari	Järkkää tapahtuma -koulutus	15
13.4.	Jämsä	Pallotellen -koulutus	18
22.4.	Laukaa	Pallotellen -koulutus	10
24.-25.4.	Jyväskylä	Fyysisen harjoittelun perusteet koulutus	12
29.4.	Keuruu	Välkkäri- välituntiliikunnanohjaajakoulutus	15
11.5.	Saarijärvi	Pallotellen koulutus	11

19.5.	Laukaa	päivähoidon henkilöstölle luento alle kouluikäisten liikunnasta	25
1.6.	Konnevesi	Tervetuloa ohjaajaksi koulutus	8
16. ja 23.8.	Äänekoski	Urheilukoulun ohjaajakoulutus	12
24.8.	Tikkakoski	Psyykkisen valmennuksen perusteet koulutus	20
3.9.	Hankasalmi	Järkkää tapahtuma koulutus	14
8.9.	Saarijärvi	Järkkää tapahtuma koulutus	14
9.9.	Petäjävesi	Järkkää tapahtuma koulutus	15
27.9., 4.10.	Saarijärvi	Lasten liikuntakerhon ohjaajakoulutus	9
6.10.	Karstula	Päivähoidon liikunta	28
1.11.	Saarijärvi	Nassikkapainikoulutus	8
10.11.	Jyväskylä	Lisää lasten liikettä vanhempainilta	20
22.11.	Jyväskylä	Psyykkisen valmennuksen perusteet	25
23.11	Saarijärvi	Liikuntaa pienissä tiloissa	16
29.11.	Jyväskylä	Välkkäri- välituntiliikunnanohjaajakoulutus	9

39 tilaisuutta 772 os.

## 6. Seurapalvelut

Keski-Suomen Liikunta tukee urheilua ja liikuntaa järjestäviä yhdistyksiä konsultoinnin, koulutusten, kehitysprosessien, seminaarien ja tapaamisten avulla. Kohderyhmänä ovat erityisesti seurojen hallitusten jäsenet ja muut seurojen toimihenkilöt.

### Seurojen palkkatuki

SLU:n suora palkkatukea saaneista kahdestatoista keskisuomalaisesta seurasta 10 jatkoi edelleen työntekijöidensä työsuhdetta. Hankkeesta vetäytyi Happee marraskuussa 2010 ja Äänekosken Huima oli lopettanut työsuhdetten jo edellisen vuoden puolella. Työsuhdetta jatkaneet seurat ovat onnistuneet kehityshankkeissaan niin, että pystyvät jatkamaan työsuhdetta myös tukirahojen loppumisen jälkeenkin. Tämä on erittäin merkittävä asia seurojen toimintojen laadun kehittymisen kannalta. Seurakehittäjä jatkaa edelleen Happeen kanssa työskentelyä, koska epäonnistuneesta palkkaushankkeesta huolimatta seura on positiivisessa nosteessa ja hyvää hallintotapaa seurassa kehitetään edelleen.

Erityisesti palkkaustukea hakeneiden ja harkinneiden seurojen kanssa on tehty kehitysyhteistyötä. Seuroille järjestettiin hallinnon koulutuksia ja työntekijöille sekä heidän esimiehilleen verkostotapaamisia. Seurakehittäjä on toiminut myös työntekijöiden tutor-tyyppisenä apuna. Syksyllä kartoitettiin kaikki mahdolliset seuramatkat jotka ovat kiinnostuneita palkkaustuen hakemisesta vuonna 2011.

Päätoiminen hallinnollinen työntekijä vuonna 2010 oli seuraavissa yhdistysmuotoisissa keskisuomalaisissa seuroissa

Diskos Juniorit	Jyväskylän Naisvoimistelijat
FC Vaajakoski	Jyväskylän Pallokerho
Happee	Jyväskylän Voimistelijat -79
HoNsU juniorit	Saarijärven Pullistus
JYP juniorit	Swimming Jyväskylä
Jyväskylän Kenttäurheilijat	Äänekosken Voimistelu- ja Urheiluseura Huima
Jyväskylän Kiri	

**LIKE-hanke** jatkui ja tukea saaneen seuran JyVon ja erityisesti työntekijän tukena oli edelleen seurakehittäjä. Myös LIKE-hankkeen työntekijän työsuhde jatkuu seurassa vaikka hanke loppui seuran osalta vuoden lopussa.

Vuoden 2010 aikana on seurojen **kehitysprosesseja** tehty seuraavien seurojen kanssa: Keurusseudun Ratsastajat (jatkuu vuonna 2011), JNV (KKI-hanke), Jyväskylän taitoluisteluseura (jatkuu vuonna 2011) Palokan Riento (jatkuu vuonna 2011)

Vuonna 2010 perustettiin Jyväskylään uusi juniorijalkapalloseura Komeetat jonka koko hallitus kouluttautui hyvään hallintotapaan KesLin ja Palloliiton Keski-Suomen piirin opastuksella. Toimintatapa oli uusi, koska seuraa ei vielä ollut edes olemassa, kun toimijat halusivat kouluttautua, jotta seuran perusta saatiin heti hyvän hallintotavan mukaisiksi.

Yksittäisiä **tulevaisuusiltoja** ja **kehityspäiviä**, toisten seurojen kanssa useampiakin, on järjestetty seuraavien seurojen kanssa: Team LKP, JNV, Swimming Jyväskylä ja JyPK

**Sinettiauditointeja** tehtiin seuraavissa seuroissa: Vaajakosken Kuohon Voimistelujaosto, Tikkakosken Tikan Ringettejaosto, Jigotain Karatejaosto ja Judojaosto sekä Jyväskylän Taitoluisteluseura

Uutena toimintamuotona aloitettiin Jyväskylän Taitoluisteluseuran valmentajien **työnohjaus**.

### **Seuraava Askel- hanke**

KesLi toteutti yhdessä Koripalloliiton kanssa valtakunnallisen koripalloseurojen kehityshankkeen Seuraava Askel. Hankkeen aikana seurat kokoontuivat yhteisiin kehitysviikonloppuihin kahdeksan kertaa:

15.-17.1. Tampere

12.-14.3. Forssa

21.-22.5. Kisakeskus

13.-15.8. Joutsa

1.-3.10. Kisakeskus

22.-24.10. Vierumäki

27.11. Helsinki/Tallinna

Seurojen sitoutuminen hankkeeseen oli hyvää. Hanke oli pilotti Keski-Suomen Liikunnalle valtakunnallisesta lajiliittoyhteistyöstä jonka mahdollisti yhteistyö SLU:n kanssa. Prosessin juoksutuksesta vastasivat Marika Vilanen Koripalloliitosta ja Laura Härkönen KesListä.

Hankkeeseen osallistuivat:

BC Nokia, Leppävaaran Pyrintö, Lohjan Urheilijat, Loimaan Korikonkarit, Oulun NMKY, PuHu Juniorit (Vantaa), SB-Girls (Lahti)

### **Toiminnallinen seuratuki**

Aikuisten terveyttä edistävän liikunnan kehittämistukea saivat:

Karstulan Kiva 1000€

Muuramen Voimistelu- ja Urheiluseura Yritys 1000€

Team LKP 1000€

Lasten ja nuorten seuratoiminnan kehittämistukea saivat:

JJK Juniorit 4000€

Jyväskylän Taitoluistelijat 4000€

Kaipolan Vire 1000€

Tikkakosken Tikka 1000€

Äänekosken Urheilijat	2500€
JYP Juniorit	5000€
Jyväskylän Voimistelijat -79	2000€
Muuramen Syke	1500€
JPS Juniorit	1000€
Saarijärven Pullistus	2000€
Suunta Jyväskylä	2000€
Äänekosken Voimistelu- ja Urheiluseura Huima	1000€
Jyväskylän Naisvoimistelijat	1500€
Keurusseudun ratsastajat	1500€
Palokan Riento	3000€

### **Pidetyt Puu-koulutukset, ajankohdat, paikat ja osallistujamäärät:**

Johda Innostavasti	26.1.	Jyväskylä	6
Päätä oikein	13.4.	Keuruu	12
Rahaa seuran kassaan	1.2.	Jyväskylä	7
Nappaa Mukaan	7.9.	Jyväskylä	8
Rahaa seuran kassaan	9.9.	Joutsa	13
Päätä Oikein	14.9.	Jyväskylä	8
Rahaa seuran kassaan	21.9.	Jyväskylä	8
Rahaa seuran kassaan	28.9.	Jyväskylä	5
Päätä Oikein	29.9.	Jämsä	28
Nappaa Mukaan	5.10.	Keuruu	10
Päätä Oikein +			
Rahaa seuran kassaan	6.10	Jyväskylä	10
Päätä oikein	9.12.	Vaajakoski	8
		yht.	123

Yhdistysten hallituksille pääsääntöisesti kohdennetut ns. SLU:n Puukoulutuksia on järjestetty yhteistyössä kansalaisopistojen ja/tai Keski-Suomen yhteisöjen tuki ry:n kanssa

### **Muut pidetyt seurojen toimihenkilökoulutukset:**

Viestintä ja yritys yhteistyö	24.2.	Laukaa	25
Jämsän Seurafoorum	10.3.	Jämsä	30
Järjestyksenvalvoja peruskurssi	9.-18.4	Suolahti	18
Järjestyksenvalvojan kertauskurssi	19.-20.4.	Laukaa	10
EA-koulutus urheilijoille ja valmentajille	26.4	Muurame	6
Hallitus yhdistystoiminnan kehittäjänä	13.9.	Muurame	33
Yhdistyslain muutosten vaikutus seuratoimintaan 26.10.		Laukaa	14
Järjestyksenvalvojan kertauskurssi	2.10.	Laukaa	12
EA-koulutus urheilijoille ja valmentajille	11.10.	Jyväskylä	14
Järjestyksenvalvoja peruskurssi	25.10-4.11.	Laukaa	17
		yht.	179

Lisäksi seurakehityshankkeiden tilaisuuksiin osallistui noin 100 eri henkilöä vuoden aikana

## **7. Aikuisten liikunta**

Vuonna 2010 aikuisten liikunnan toimialan tavoitteena oli herättää ja tukea liikkumattomien aikuisten liikuntamyönteisyyttä, arkiaktiivisuutta ja harrastuneisuutta sekä saattaa heidät muutosprosessin alkuun terveysliikunnan avulla. Liikkumattomia aikuisia tavoitettiin koulutettujen vertaisohjaajien, erilaisten tapahtumien, perheliikunnan ja kunta- ja yritysliikunnan avulla. Toimialan päätehtävänä oli kouluttaa ja antaa virikkeitä sekä konkreettisia työkaluja terveysliikuntaa ohjaaville henkilöille, kuten seurojen ohjaajille, vertaisohjaajille, yritysten liikuntavastaaville ja terveydenhoitoalalla toimiville sekä sinne pyrkiville henkilöille kuten fysioterapeuteille ja kuntohoitajille. Toimialan tavoitteena oli myös vastata kuntien ja yritysten tarpeisiin liikunnallisuuden lisäämiseksi. Tarkoitus oli kannustaa kunta ja yrityksiä järjestämään työntekijöilleen terveysliikuntaa ja jakamaan terveystietoa sekä tukea kuntalaisia/työntekijöitä omatoimisen liikunnan pariin. Vuoden 2010 aikana pyrittiin tiivistämään yhteistyötä terveydenhuollon kanssa sekä toimimaan laajasti koko maakunnan alueella.

Keski-Suomen Liikunta toimi tiiviissä yhteistyössä KKI – ohjelman ja – hankkeiden, Kuntoliikuntaliiton, lajiliittojen, kuntien, urheiluseurojen, yritysten, Keski-Suomen sairaanhoitopiirin ja kansanterveysjärjestöjen sekä eri verkostojen kuten Terveyden edistämisen foorumin ja Kansanterveyden edistämiskeskuksen, Kanteren kanssa.

### **7.1 KKI – toiminta**

Keski-Suomen Liikunta ry:n KKI – toiminnan kohderyhmänä olivat maakuntamme kunnat, yhteisöt, seurat ja yritykset, joiden kautta kehitettiin konkreettisia toimintamalleja erityisesti liikkumattoman aikuisväestön terveysliikunnan lisäämiseksi. Toimintamallissa näkyi ja toteutettiin KKI –ohjelman vuoden 2010 teemoja. Syksyllä järjestetyssä SuomiMies seikkailee –seminaarissa jaettiin tietoa ammattilaisille. Aikuisliikunnan kehittäjä on ollut apuna uusien hankkeiden suunnittelussa sekä ollut yhteydessä kaikkiin KKI-tukea saaneisiin hankkeisiin. Tarvittaessa hankkeita on avustettu ja ohjattu. KKI-yhdyshenkilöille on tarjottu koulutuksia ja virikekursseja avoimina ja räätälöidysti kysynnän mukaan.

### **7.2. Koulutus**

Aikuisten liikunnan toimiala tarjosi erilaisia koulutuksia niin kokeneille seurojen ohjaajille, terveydenalan ammattilaisille kuin aloitteleville vertaisohjaajillekin.

Vuonna 2010 järjestettiin kahdeksan Liikuttaja-koulutukseen kuuluvaa kurssia. Seurojen ohjaajille suunnattua virikekurssia pidettiin yhteensä kahdeksan kertaa vuoden aikana. Lisäksi järjestettiin yhdessä Jyväskylän kaupungin liikuntatoimen kanssa Senioritanssin peruskurssi. Avoimien koulutusten kautta tavoitettiin noin 210 henkilöä. Seurojen, kuntien, yritysten, terveydenhuollon ja yhteisöjen koulutus tarpeisiin vastattiin tarpeen mukaan räätälöidyillä kursseilla. Räätälöityjen koulutusten kautta tavoitettiin noin 930 henkilöä.

#### 7.2.1. Kunto ry:n Liikuttaja – koulutus

Terveysliikunnan koulutusjärjestelmä on kehitetty Suomen Kuntoliikuntaliitossa Opetusministeriön tukemana osana liikuntajärjestöjen yhteistä koulutusjärjestelmää. Liikuttajakoulutus on osa valtakunnallista aikuisten terveysliikunnan koulutuskokonaisuutta. Liikuttajatutkinnon suorittaneet henkilöt voivat toimia terveyttä edistävän liikunnan valistajina ja innostajina mm. järjestöissä, työpaikoilla ja terveyshankkeissa.

Tutkinto sopii kaikille terveysliikunnasta kiinnostuneille - yhtä hyvin itsenäisille liikkujille kuin liikuntaa seuroissa, yrityksissä tai muissa yhteisöissä ohjaaville. Vuonna 2010 Liikuttaja-koulutuksen kolme perus osaa uusiutuivat sisällöltään, koulutuksen perusrakenteen pysyessä entisellään.

#### 7.2.2. Viriketunnit ja -koulutukset

Keski-Suomen Liikunnan tarjoamat viriketunnit on tarkoitettu aikuisliikunnan ohjaajille, jotka kaipaavat uusia ideoita ja virikkeitä ryhmäliikuntatunneille ja terveys- ja työpaikkaliikunnan ohjaukseen. Kurssit sopivat myös niille terveysliikunnan ystäville, jotka haluavat perehtyä lajiin pintaa syvemmälle sekä kokeille uusia tuotteita ja ryhmäliikuntamuotoja.

### 7.2.3 Koulutustilastot

#### Avoimet koulutukset

Aika	Paikka	Koulutus	Osall
15.1	JKL	Ideoita jumppatunneille / senioritanssi	7
4-5.2	JKL	Senioritanssin peruskurssi	13
19.1	JKL	Ideoita jumppatunneille / kahvakuula	22
19.3	JKL	Ideoita jumppatunneille / perheliikunta	22
16.4	JKL	Ideoita jumppatunneille: Armyspower	14
21.4	JKL	SuomiMies kuntotestit kävelykadulla	
22.4	Tikkakoski	Vaunut liikkelle –perheliikunta/elämäntaparyhmä	16
24.8	JKL	SuomiMies seikkailee -seminaari	45
27.8	JKL	Ideoita jumppatunneille: Kuntonyrkkeily	13
28.8	JKL	Inbody mittauksia	4
29.8	JKL	Inbody mittauksia	13
24.9	JKL	Ideoita jumppatunneille: Tanssi	8
22.10	JKL	Ideoita jumppatunneille: Selkä ja ryhti	15
19.11	JKL	Ideoita jumppatunneille: Pilates	18
27.11-28.11	JKL	Liikuttaja: Liikunta osana arkea, lihaskunto ja liikehallinta, kestävyyskunto ja lihashuolto	13
		Yht.	223

#### Tilaukset

##### Ryhmäliikunta:

7.1	JKL	JJK – B1 –treenit / kuntopiiri	18
14.1	JKL	JJK – B1 –treenit / kuntopiiri	18
21.1	JKL	JJK – B1 –treenit / armyspower	18
28.1	JKL	JJK – B1 –treenit / armyspower	18
4.2	JKL	JJK – B1 –treenit / gymstick	18
8.2	JKL	JJK – B1 –treenit / gymstick	18
15.2	JKL	JJK – B1 –treenit / pumpppi+core	18
22.2	JKL	JJK – B1 –treenit / pumpppi+core	18
26.3	JKL	Elomatic:n lumikenkäilyn opastus	12
13.4	JKL	Vesijumpan ohjaus	12
18.5	JKL	Kahvakuula tunti	15
25.5	JKL	Kahvakuula tunti	15
24.9	JKL	4H yhdistyksen kahvakuula tunti	25
3.11	JKL	Liian vähän liikkuvien -ryhmä	8
10.11	JKL	Liian vähän liikkuvien –ryhmä	7
17.11	JKL	Liian vähän liikkuvien –ryhmä	8
24.11	JAO	Liian vähän liikkuvien –ryhmä	8
1.12	JAO	Liian vähän liikkuvien –ryhmä	8
8.12	JAO	Liian vähän liikkuvien –ryhmä	8
		Yht.	126

##### Terveydenhuollon koulutukset:

20.3	JKL	JKL:n vertaisohjaajien koulutus	11
6.10	Karstula	Kuntouttava hoitotyö	39



7.10	Saarijärvi	Kuntouttava hoitotyö	64
26.20	Laukaan thky	Liikuntahoitaja, osa 1	8
27.10	Pihtipudas	Kuntouttava hoitotyö	23
28.10	Viitasaari	Kuntouttava hoitotyö	30
4.11	Laukaan thky	Liikuntahoitaja, osa 1	7
10.11	Laukaan thky	Liikuntahoitaja, osa 2	7
18.11	Laukaan thky	Liikuntahoitaja, osa 2	10
		Yht.	199

#### Kuntotestaukset:

15.4	JKL	Inbody-mittauksia	14
20.4	JKL	Inbody mittauksia Metson henkilökunnalle	7
20.4	JKL	InBody-mittauksia	13
23.4	JKL	InBody-mittauksia shp:n henkilökunnalle	38
31.8	Multia	Inbody mittauksia	24
6.9	JKL	Inbody mittauksia	55
7.9	JKL	Inbody mittauksia	15
8.9	JKL	RemisteR testipäivä	24
		Yht.	190

#### Liikuntapäivät ja –tapahtumat:

6.2	Äänekoski	”lähe liikkeelle, kevennä vähä” –messut	120
20.2	Peurunka	Kirjapaino Karin testipv	23
13.9.	Jyväskylä	Finlandia Marathon	2803
14.3	Peurunka	Keskimaan HOP	530
16.3	JKL	Sauvakävelyohjaus Sonaatin hlökunta	8
17.3	JKL	Senioreiden hyvän olon päivä	11
14.4	JKL	Kunnon keikka taksikuskeille	95
20.5	JKL	Vaunut Liikkeelle ryhmän avaus	16
28.5	JKL	”Luhtinen liikkeelle” -tapahtumapv	100
1.9	JKL	Paussin Paikka	2000
29.9	Martin kievari	Eläkeliiton juhlaseminaari	600
30.9	Peurunka	Keski-Suomen yrittäjien testipäivä	18
30.10	Äänekoski	Koko perheen Puuhatupa /Inbody mittauksia	13
		Yht.	6337

### 7.3 Kunta- ja yritysliikunta

Kunta- ja yritysliikunnan sisällöt ja toteutus tapahtui tiiviissä yhteistyössä yrityksen tai kunnan kanssa. Näin pystyttiin räätälöimään juuri tilaajalle sopivat liikunta – ja toimintamuodot.

#### 7.3.1 Liikuntapäivät, tyhypäivät, kuntotestaukset

Vuonna 2010 järjestettyjä liikunta- ja testauspäivä oli 17 kpl. Tilajalle sopivat liikunta- ja toimintamuodot toteutettiin aina tarpeisiin räätälöitynä. Liikunta- ja testauspäiviin osallistui noin 3100 henkilöä. Suurimmat tapahtumat olivat Keskimaan henkilöstön hyvän olon päivä Peurungassa (~530hlöä) ja Jyväskylän kaupungin henkilöstön Paussin Paikka –tapahtuma (~2000hlöä).

Säännöllistä, viikottaista liikuntaa järjestettiin keväällä 2010 JJK-B1 junioreille ja syksyllä JAO:n henkilökunnan Liian vähän liikkuvien -ryhmälle.

Keskimaan henkilökunnan Hyvän Olon päivä 14.3.2010

Keskimaan henkilökunnan ja heidän perheenjäsentensä liikuntapäivää vietettiin Peurungassa sunnuntaina 14.3. Noin 530 osallistujaa pääsi kokeilemaan erilaisia ohjattuja ryhmäliikuntamuotoja,

jousiammuntaa, keilailua, spinningiä, hiihtoa jne. Hyvän Olon testipisteessä oli mahdollisuus osallistua helposti arkivaatteissa suoritettaviin testeihin. Suosituin laji osallistujien kesken oli omatoiminen uinti. Päivä huipentui yhteiseen ruokailuun ravintola Villipeurassa, jossa järjestettiin myös palkintojen jako ja arpajaiset. Keski-Suomen Liikunta vastasi päivän sisällöstä.

Paussin paikka 1.9.2010

Paussin paikka oli Jyväskylän kaupungin henkilöstön yhteinen virkistys-/liikuntapäivä, jota vietettiin keskiviikkona 1.9. klo 13-20 Könkkölässä. Kaupungin henkilöstöllä oli mahdollisuus osallistua ohjelmaan joko työaikanaan tai työajan jälkeen. Keski-Suomen Liikunta vastasi päivän liikunnallisesta sisällöstä tarjoten nonstop- jumppaa ulkona, värikuulilla tapahtuvaa hirvenmetsästystä, Zumbaa, toimintaratoja sekä erilaista testausta. Päivään osallistui noin 2000 henkeä.

#### **7.4 Maakuntaretki**

Suosittu maakuntaretket saivat jatkoa myös vuonna 2010. Keski-Suomen Liikunta tiedotti, kannusti ja tuki Jyväskylän Latu ry:n järjestämää maakuntaretkeä Korpilahden Oravivuorelle 3.10.2010

#### **7.5 Materiaalit**

Ideoita jumppatunneille – kurssin materiaali tarjosi osallistujille valmiita tuntimalleja ryhmäliikuntaan. Tuntisisällöstä vastasivat Keski-Suomen Liikunnan kouluttajat. Tarkoituksena oli antaa konkreettisia työkaluja ja tuntimalleja pidettäväksi sellaisenaan tai sovellettaviksi omille ryhmilleen. Myös tilauskursseihin räätälöitiin osallistujille materiaali.

### **8. Tapahtumat**

Vuoden 2010 aikana Keski-Suomen Liikunta ry, aiempien vuosien tapaan, järjesti Keski-Suomen Urheilujuhlan, Lasten KESLI-liikuntaleirin ja Finlandia Marathonin (yhdessä JKU:n kanssa). Maakunnallisiin tapahtumien toteuttamiseen osallistui koko KesLin henkilökunta.

#### **8.1 Keski-Suomen Urheilujuhla 29.1.2010**

Vuosittaisessa Keski-Suomen Urheilujuhlissa valittiin vuoden keskisuomalainen urheilija sekä muita urheilun ja liikunnan sektorilla kunnostautuneita henkilöitä ja urheiluseuroja. Vuoden 2010 Keski-Suomen Urheilujuhla järjestettiin yhteistyössä Keski-Suomen Osuuspankin, Keski-Suomen Liiton sekä muiden yhteistyökumppaneiden kanssa tammikuun 29. päivä Tanssiravintola Jyväshovissa, Jyväskylässä. Juhlissa myös kunnat ja lajiliitot palkitsivat omia ihmisiään tai tapahtumiaan. Juhla keräsi yhteen maakunnan urheilijat, asiantuntijat ja päätöksentekijät. Illan aikana esiintyivät mm. Motoriikka-Miikka ja naiskuoro Harput.

#### **8.2 KESLI-liikuntaleiri**

KESLI-liikuntaleiri on vuosittain järjestettävä monilajileiri jonka avulla pyritään innostamaan keskisuomalaisia lapsia liikunnan pariin. Tavoitteena on tarjota 10-12-vuotiaille lapsille elämyksellinen, vauhdikas ja iloinen täysihoitoleiri. Vuoden 2010 leiri järjestettiin Keuruulla 7.-11.6. Leirillä lapset pääsivät kokeilemaan golfia, jalkapalloa, judoa, lippupalloa, melontaa, pesäpalloa, salibandyä, showtanssia, telinevoimistelua, tennistä ja uintia.

Saatujen kirjallisten palautteiden pohjalta, niin lasten kun vanhempienkin, voidaan todeta, että leirin laadulliset tavoitteet saavutettiin. Leiriläiset antoivat ylistävää palautetta leirin sisällöstä ja hauskuudesta. Leiriläisten huoltajat arvostivat turvallisuutta, hyvää informaatiota ja KesLin henkilökunnan palveluallttiutta. Leirin kehittämiskohteena voidaan pitää leirin tunnettuuden ja majoituskapasiteetin lisäämistä. Leirille osallistui 226 lasta. Päävastuu leirin toteutuksesta oli seurakehittäjällä. Leirin ohjaajat (22 kpl) olivat liikunnan ammattilaisia, liikunnanopettajiksi, liikunnanohjaajiksi tai liikuntaneuvojiksi valmistuvia opiskelijoita sekä koulutettuja seurojen ohjaajia.

Leirin pääyhteistyökumppanina oli jälleen Keskimaa. Toisina yritysyhteistyökumppaneina olivat Keski-Suomen Osuuspankki ja Kari Team

### 8.3 Finlandia Marathon

Yhteistyössä Jyväskylän Kenttärheilijöiden kanssa järjestetyllä Finlandia Marathonilla saavutettiin uusi osallistujaennätys 2.803 ilmoittautunutta juoksijaa.

Finlandia Marathonilta kerättiin kattavasti osallistujapalautetta, joka oli pääsääntöisesti positiivista ja kannustavaa. Tapahtumaan toteuttamisen mahdollisti lähes kahden sadan talkoohenkilön vapaaehtoistyöpanos. Talkoohenkilöstön hankinnassa olivat apuna mm. Jyväskylän Latu, Harjun Urheilijat, Suunta Jyväskylä ja Jyväskylän Lions klubi. Finlandia Marathonin toimitsijoille järjestettiin teatteri-ilta lokakuussa. Finlandia Marathonin järjestämiseen osallistuu yli 30 toiminnallista ja taloudellista yhteistyötahoa. Tammikuussa 2010 järjestettiin Finlandia Marathonin yhteistyötahojen verkostotapaaminen. Vuonna 2010 Finlandia Marathon laajeni yksittäisestä juoksutapahtumasta laajemminkin aikuisten kuntoliikuntaa edistävänä toimintana, josta esimerkkinä oli huhtikuussa toteutettu laaja Juoksijailta kiertue, matka Helsinki City Run juoksutapahtumaan sekä Cooperin testipäivä.

Maakuntalehti Keski-suomalaisen kanssa yhteistyössä järjestetylle Juoksijailta kiertueen 7 tilaisuuteen osallistui 349 henkilöä. Juoksijailtojen ohjelmassa oli tietoa juoksuharjoittelusta, annettiin ohjeita juoksuharjoittelun aloittamiseen, kerrottiin harjoitteluvinkkejä pidempään harrastaneille, motivoitiin juoksutapahtumaan osallistumiseen, esiteltiin juoksujalkineiden ja asusteiden valintaan vaikuttavia tekijöitä, lisäksi illan aikana oli tarjoulua, tuote-esittelyjä ja arvontaa. Lisäksi juoksijailtoja järjestettiin Nordean ja sanomalehti Keski-suomalaisen henkilökunnille.

Suomen suurimpaan juoksutapahtumaan Helsinki City Runille järjestettyyn linja-autokuljetukseen osallistui 45 keski-suomalaista juoksuharrastajaa. Harjulla järjestettiin 12.8. cooperin testi-ilta, johon osallistui 95 juoksijaa.

Vuoden 2010 aikana Finlandia Marathonin pääsihteeri Jouni Vatanen teki Jyväskylän Aikuisopiston matkailun ohjelmopalvelujen ammattitutkinnon opinnäytetyönään Finlandia Marathonin kirjallisen tuotantosuunnitelman.

#### Juoksijailtojen osallistujamäärät

7.4. Viitasaari	43 osallistujaa
9.4. Hankasalmi	40 osallistujaa
12.4. Keuruu	41 osallistujaa
14.4. Äänekoski	39 osallistujaa
19.4. Laukaa	81 osallistujaa
22.4. Saarijärvi	44 osallistujaa
26.4. Jämsä	61 osallistujaa
Yhteensä	349 osallistujaa

## 9. Talous

Vuoden taloudellinen tulos oli -409,23 €. Budjetti oli laadittu päätyvän nollatulokseen, joten tavoite saavutettiin lähes täydellisesti. Keski-Suomen Liikunnan talous on vakaalla pohjalla, mikä takaa jatkossakin pitkäjänteisen toiminnan suunnittelun.