

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma



TIEDOTE

28.1.2014

Julkaisuvapaa 29.1.2014 klo 13.00

TERVEYSLIIKUNTAHANKKEITA JA LIIKUNNAN OLOSUHTEIDEN EDISTÄJÄ PALKITTIIN

Valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma palkitsi tänä vuonna terveysliikunnan edistämiseksi tehdystä esimerkillisestä työstä Kouvolan kaupungin terveyden ja liikunnan edistämisen yksikön Laatu-elämää liikunnasta -hankkeen, jyvaskyläläisen Landis+Gyr Oy:n Manage Health Better -hankkeen sekä Savonlinnan Seudun Liikunta ry:n Äijissä on energiaa -hankkeen.

Lisäksi liikunnan olosuhteiden edistäjänä palkittiin Joensuun kaupunki laaja-alaisesta poikkihallinnollisesta yhteistyöstä arki- ja lähiliikunnan olosuhteiden kehittämässä.

Palkinnot luovuttivat kulttuuri- ja urheiluministeri **Paavo Arhinmäki** ja peruspalveluministeri **Susanna Huovinen** KKI-ohjelman vuosipäivänä 29.1.2014 Helsingissä Aleksanterin teatterissa.

Lyhyet automatkat hyötyliikunnaksi

Kulttuuri ja urheiluministeri **Paavo Arhinmäki** nosti juhlapuheessaan esiin keinoja arkisen aktiivisuuden lisäämiseksi. Liikkumattomuuden rinnalle haasteeksi on noussut lisääntynyt istuminen. Päivittäisen istumisen määrä ja sen terveyshaitat on otettu vakavasti niin työyhteisöissä, liikunta- ja terveysalalla kuin mediassakin.

– Suomalaiset ovat kyllä aktiivisia vapaa-ajan liikunnan harrastajia, mutta arkiliikkuminen on jatkuvasti vähentynyt. Hyötyliikuntaa tulisi ehdottomasti lisätä istumisen vastapainoksi.

– Suuri potentiaali on lyhyissä automatkoissa, jotka voitaisiin aivan hyvin tehdä kävellen tai pyöräillen, kannustaa Arhinmäki.

– Tavoitteena onkin vähentää yksin omalla autolla ajamista ja lisätä ympäristön ja yhteiskunnan kannalta edullisia liikkumistapoja. Samalla kunto kohenee ja terveys paranee.

Liikunnan rooli terveydenhuollossa vahvemmaksi

Peruspalveluministeri **Susanna Huovinen** kannusti puheessaan liikunnan aseman vahvistamiseen terveyden edistämistyössä.

– Liikunnan edistämisen tulisi nousta sosiaali- ja terveydenhuollossa merkitykseltään vastaavalle tasolle kuin alkoholin ja tupakan vastaisen työn.

Huovisen mukaan sosiaali- ja terveydenhuoltohenkilöstö on avainasemassa liian vähän liikkuvien tavoittamisessa ja liikunnan puheeksi ottamisessa.

– On tärkeää, että liikuntaa aloittava saa terveydenhuollosta henkilökohtaista ja suunnitelmallista liikuntaneuvontaa sekä ajantasaista opastusta alueen liikuntamahdollisuuksista. Vastaavaa neuvontaa on tarjolla ravitsemuksesta ja lääkehoidosta.

Palkittavien hankkeiden arviointiperustelut

Kouvolan kaupungin terveyden ja liikunnan edistämisen yksikön Laatu-elämää liikunnasta -hanke on esimerkki monivuotisesta pitkäjänteisestä työstä terveysliikunnan edistämässä ja kiinnittämässä kunnan peruspalveluihin. Kouvolan KKI-toiminnalla on pitkät perinteet, jotka juontavat aina KKI-ohjelman perustamisvuoteen 1995 saakka.

Hankkeen laaja toiminta on ulottunut ohjattujen liikuntaryhmien ja yksilöohjauksen järjestämisestä terveysliikunta- ja hyvinvointiluentoihin, liikuntaneuvontaan ja Kouvolan alueen terveysliikuntaverkoston kehittämiseen. Hanke on vuosien aikana tavoittanut yhdenvertaisesti kaikki kaupunkilaiset.

Säännöllinen ja ympärivuotinen liikuntatoiminta on elänyt ajassa ja säilyttänyt uudistumis- ja kehittämiskykynsä vuodesta toiseen. Hankkeessa on järjestetty monipuolista toimintaa useille eri kohderyhmille, joita yhdistää terveyden kannalta liian vähäinen liikkuminen. Hankkeessa on löydetty yhteistyökumppaneiksi toimijoita, jotka tuntevat ja tavoittavat eri kohderyhmiä ja voivat osaltaan tukea liikunnan aloittamista oman toimintansa ohessa. Liikuntatoiminnassa on huomioitu esimerkiksi erilaisten liikkujien toiveet ja tarpeet, niin että esimerkiksi miehille, ylipainoisille, työttömille, maahanmuuttajille, ikääntyneille ja erityisliikkujille on ollut omat ryhmänsä.

Hanke on lisännyt yhteistyötä niin kunnan terveysliikuntatoimijoiden kuin eri hallinnonalojen välillä. Hankkeen yhteistyötahoja ovat olleet Kouvolan kaupungin terveydenhuolto, urheiluseurat, työttömien pajat sekä maahanmuuttopalvelut.

KKI-ohjelma palkitsee Kouvolan kaupungin terveyden ja liikunnan edistämisen yksikön monipuolisesta ja pitkäjänteisestä matalan kynnyksen liikuntatoimintaa eri kohderyhmille järjestävästä, terveysliikuntaverkostosta kokoavasta sekä liikuntaneuvontaa ansiokkaasti juurruttaneesta Laatu-elämää liikunnasta -hankkeesta.

Landis+Gyr Oy:n Manage Health Better -hankkeessa on edistetty jyväsyläläisen energiamittausalan yrityksen henkilöstön hyvinvointia monipuolisesti työyhteisöliikunnan, motivoinnin, mittaamisen ja seurannan avulla.

Hankkeessa on tavoitettu työterveyshuollon avulla KKI-kohderyhmää, jolle on tarjottu mahdollisuus Mobra Finland Oy:n järjestämään puolen vuoden mittaiseen henkilökohtaiseen etävalmennusohjelmaan. Valmennusohjelman aluksi ja lopuksi koko henkilökunnalle on tarjottu mahdollisuus terveystmittauksiin ja kuntotesteihin. Erityisen ansiokkaita ovat olleet ne mahdollisuudet, joita on tarjottu terveytensä kannalta liian vähän liikkuville työntekijöille ohjaten heitä pysyviin elämäntapamuutoksiin.

Hankkeessa on järjestetty erilaisia lajikokeiluja, teemaviikkoja ja hyvinvointiluentoja ja näin monipuolistettu työyhteisön liikuntakulttuuria. Hikiliikunnan lisäksi hankkeessa on onnistuneesti huomioitu muita hyvinvoinnin osa-alueita, kuten palautumista ja stressittömyyttä. Kaikessa järjestetyssä toiminnassa on johtolankana ollut positiivisuus, rentous ja kannustavuus ottaen huomioon kunkin omat lähtökohdat. Itsestään ja terveydestään voi pitää huolta myös pienin arkisin teoin: vähemmän on enemmän.

Talouden muutoksiin on reagoitu hyvällä suunnittelulla ja luovilla ratkaisuilla esimerkiksi tilamuutoksissa. Työyhteisöliikunnan juurruttamista on tehty jatkamalla suosittuja liikuntaryhmiä sekä kokoamalla liikuntateemalle oma sivusto yrityksen intranettiin. Hanke on luonut uudenlaista yhteisöllisyyttä, positiivista mielialaa, innostuneisuutta ja hyvinvointia koko työyhteisöön.

Hankkeen yhteistyötahoja ovat olleet Jyväskylän Työterveys ry, Mobra Finland Oy, Liikemies Ossi Valpio, Keski-Suomen Liikunta ry ja vakuutusyhtiö Ilmarinen.

KKI-ohjelma palkitsee Landis+Gyr Oy:n monipuolisesta, innostavasta ja luovasta koko henkilöstölle suunnatusta Manage Health Better -hankkeesta, joka huomioi ansiokkaasti erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia, laajentaa yrityksen liikuntakulttuuria ja tavoittelee toiminnan jatkuvuutta.

Savonlinnan Seudun Liikunta ry on huomioinut jo usean vuoden ajan mieskohderyhmää erinomaisesti toimineissa hankkeissaan. Hankkeiden toiminta kannustaa jatkuvasti uusia miehiä eri elämäntilanteissa ja ikäryhmissä liikunnan pariin.

Äijissä on energiaa -hankkeen perusidea on yksinkertainen ja toimiva. Miehillä on järjestetty erilaisia matalan kynnyksen liikuntaryhmiä, joista kukin voi löytää itselleen sopivan. Ikähaitari liikuntaryhmissä vaihtelee 40–70 vuoden välillä. Omat liikuntaryhmänsä on ollut työttömille, maahanmuuttajille sekä 60+-ryhmälle. Toiminta on säännöllistä ja jatkuvaa. Lajivalikoima on kattanut sählyä, lentopalloa, kuntosaliharjoittelua sekä erilaisia lajikokeiluja.

Hankkeessa on tärkeässä roolissa itse liikunnan lisäksi ryhmien sosiaalisuus ja yhteisöllisyys, mikä on lisännyt kohoavan fyysisen kunnon ja pudonneen painon lisäksi innostuneisuutta ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Lisää liikkujia on tavoitettu perusterveydenhuollosta ja työterveyshuollosta liikkumisreseptillä, työpaikoilta, kaveripiireistä ja puskaradion kautta. Yhteisölliseen ja mukavaan toimintaan on ollut helppo tulla mukaan uutenakin liikkujana.

Hankkeessa on tehty yhteistyötä paikallisten urheiluseurojen ja Savonlinnan kaupungin liikuntatoimen kanssa.

KKI-ohjelma palkitsee Savonlinnan Seudun Liikunta ry:n miehiä menestyksekkäästi eri ikäryhmissä ja eri elämäntilanteissa monen vuoden ajan liikuttaneesta ja inspiroineesta Äijissä on energia -hankkeesta.

Joensuun kaupungissa tehdään arki- ja lähiliikunnan olosuhteiden edistämässä yhteistyötä poikkihallinnollisesti eri sektorirajat ylittäen.

Joensuun valtuusto hyväksyi muutama vuosi sitten palveluverkkosuunnitelman työkaluksi kunta-liitoksen tuomiin haasteisiin laajentuneessa kuntarakenteessa. Suuntaviivoissa ja perusteluissa mainitut kuntalaisten näkökulman huomioiminen, saavutettavuus ja alueellinen tasavertaisuus löytyvät myös kunnan liikuntapaikkasuunnitelmasta.

Joensuussa tehtiin kokonaisvaltainen kartoitus kaupungin lähiliikuntapaikkojen nykytilasta kat-taen yli 70 kohdetta. Kartoituksen laatimiseksi perustettiin poikkihallinnollinen lähiliikuntaryh-mä, joka jatkaa yhä toimintaansa päivittämällä vuosittain suunnitelmaa toimintaympäristössä tapahtuvien muutosten mukaiseksi. Kartoituksen pohjalta laadittiin kaupunkitasoinen lähiliikun-tapaikkojen kehittämissuunnitelma ohjaamaan rakentamista ja kehittämistä. Toteutusprosessi kokosi ja sitoutti kaupungin keskeiset toimijat yhteen.

Kuntalaisten arjen päivittäisen aktiivisuuden lisäämiseksi Joensuun seudulla käynnistettiin kaksi-vuotinen kävelyn ja pyöräilyn edistämisen hanke, joka päättyi vuoden 2013 lopussa. Hankkeen tavoitteita ovat olleet muun muassa kävely- ja pyöräilymatkojen lisääntyminen ja liikenneturval-lisuuden parantuminen, työmatkansa kävelevien tai pyöräilevien kuntatyöntekijöiden määrän kasvaminen, kävelyn ja pyöräilyn lisääntyminen koulu- ja opiskelumatkoissa, seudun asukkaiden tyytyväisyyden kasvu kävelyn ja pyöräilyn olosuhteisiin sekä jalankulkijoiden ja pyöräilijöiden kokeman turvattomuuden vähentyminen. Tärkeää on ollut luoda kannustava ilmapiiri lisäten samalla tietoisuutta kävelyn ja pyöräilyn hyödyistä niin päätöksentekijöiden, kuntien viranhalti-oiden, yksityisten toimijoiden kuin asukkaiden keskuudessa.

Yksi tärkeä tavoite hankkeessa on ollut kävelyn ja pyöräilyn edistämisen tunnustaminen poikki-hallinnolliseksi tehtäväksi Joensuun seudun kuntien toimiessa esimerkinnäyttäjinä ja yli sektori-rajojen toteutettavien toimenpiteiden koordinoijina.

Infrastruktuuriin, yhdyskuntarakenteeseen ja palveluverkkoon liittyviä toimenpiteitä on edistet-ty samanaikaisesti Joensuun kävely- ja pyöräilystrategian mukaisesti osana liikennejärjestelmä-työtä. Paikallisten kolmannen sektorin toimijoiden asiantuntemusta, resursseja ja verkostoja onkin hyödynnetty tehokkaasti kävelyn ja pyöräilyn edistämisen jalkauttamisessa käytännön toiminnaksi. Yhteistyöverkosto on hankkeen aikana laajentunut ja tiivistynyt. Toimia on kohden-nettu yhteistyössä esimerkiksi taloyhtiöille, ekaluokkalaisten vanhemmille, työnantajille ja kou-lulaisille. Kuntalaisille on laadittu pyöräilykarttoja, järjestetty teemalenkkejä ja toritapahtuma lisäämään kävelyä ja pyöräilyä. Hankkeessa on luotu pysyviä toimintamalleja Joensuun seudun kävelyn ja pyöräilyn edistämiseksi.

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma palkitsee vuoden 2013 liikunnan olosuhteiden edistäjänä Joen-suun kaupungin laaja-alaisesta poikkihallinnollisesta yhteistyöstä liikunnan olosuhteiden keh-itämisessä.

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma

KKI-ohjelma on toiminut vuodesta 1995 lähtien opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön/RAY:n rahoituksella. Ohjelmassa ovat mukana myös liikenne- ja viestintämi-nisteriö, ympäristöministeriö sekä Metsähallitus.

Ohjelman tavoitteena on kannustaa työikäisiä aikuisia säännöllisen arkiliikunnan ja terveellisten elämäntapojen pariin. KKI-ohjelma tukee paikallisia terveysliikuntahankkeita muun muassa myöntämällä taloudellista tukea. Ohjelman toteutuksesta vastaa Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES.

Lisätietoja

KKI-ohjelma, ohjelmajohtaja Jyrki Komulainen, puh. 0500 542 193,
jyrki.komulainen@likes.fi

Media on tervetullut KKI-ohjelman vuosipäivään. Ilmoittautumiset tiedottaja Katri Väisäselle,
puh. 050 441 3692, katri.vaisanen@likes.fi.

www.kki.likes.fi

Palkittujen hankkeiden yhteyshenkilöt

Landis+Gyr Oy, Executive Assistant Kaija Pelttari, puh. 050 404 9701,
kaija.pelttari@landisgyr.com

Kouvolan kaupunki, liikuntakoordinaattori Marika Peltonen, puh. 020 615 8436,
marika.peltonen@kouvola.fi

Savonlinnan Seudun Liikunta ry, toiminnanjohtaja Timo Reinikainen, puh. 044 321 6383,
timo.reinikainen@savonlinnaseudunliikunta.fi

Joensuun kaupunki, vapaa-aikajohtaja Timo Heinonen, puh. 050 365 4922, timo.heinonen@jns.fi
Joensuun kaupunki, kaupungininsinööri Ari Varonen, puh. 050 337 8778, ari.varonen@jns.fi