

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma



TIEDOTE

13.4.2016

Julkaistavissa 15.4.2016 klo 10.30

## TERVEYSLIIKUNTAHANKKEITA JA LIIKUNNAN OLOSUHTEIDEN EDISTÄJÄ PALKITTIIN

Valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma palkitsi tänä vuonna Kajaanin ammattikorkeakoulun Liiku Myötätuulta Elämään -hankkeen, Kosken Dynamon Kerran sohvalta nostetut -hankkeen ja Kuopion kaupungin Hyvinvoinnin edistämisen palvelualueen Menox – liikuntaneuvontaa Kuopioon -hankkeen terveysliikunnan edistämiseksi tehdystä esimerkillisestä työstä.

Lisäksi liikunnan olosuhteiden edistäjänä palkittiin Suomen Latu pitkäjänteisestä työstä luonnossa liikkumisen ja jokamiehenoikeuksien puolesta.

Palkinnot luovuttivat perhe- ja peruspalveluministeri **Juha Rehula** ja opetus- ja kulttuuriministeriön kansliapäällikkö **Anita Lehikoinen** KKI-ohjelman Vuospäivänä 15.4.2016 Helsingissä Pörssitalossa.

### Palkitsemisperusteet

**Kajaanin ammattikorkeakoulun** Liiku Myötätuulta Elämään -hankkeessa on edistetty innovatiivisella otteella Myötätuuli-oppimisympäristössä Kajaanin kaupungin miesvaltaisten yksiköiden henkilöstöliikuntaa ja työhyvinvointia. Myötätuulussa opiskelijat suunnittelevat ja toteuttavat hyvinvointipalveluja opettajan ohjauksessa ja saavat näin kosketuksen työelämään ja aitoihin asiakaskontakteihin.

Hanketta on lähdetty alusta alkaen suunnittelemaan pitkäjänteisesti useammalle toimintavuodelle ja juurruttamaan vähitellen pysyväksi palveluksi kaupungin henkilöstölle. Hanke on onnistunut verkostoitumaan ja tiedottamaan toiminnastaan menestyksekkäästi vakiinnuttaen paikkansa aktiivisena osana Kajaanin työhyvinvoinnin palveluiden tarjontaa.

Hankkeen toiminta ja tarjonta ovat olleet monipuolista ja palvelleet hankkeen kohderyhmää. Perustoiminnan lisäksi hankkeessa on järjestetty onnistuneita kampanjoita ja tempauksia, joilla on lisätty ja vahvistettu kaupungin henkilöstön yhteisöllisyyttä ja yksiköiden välistä yhteistyötä.

*KKI-ohjelman palkitsee Kajaanin ammattikorkeakoulun innovatiivisesti ja pitkäjänteisesti työyhteisöliikuntaa ja työhyvinvointia Kajaanissa edistäneestä ja kehittäneestä sekä pysyviä toimintamuotoja vakiinnuttaneesta Liiku Myötätuulta Elämään -hankkeesta.*

**Kosken Dynamo** toteuttaa urheiluseurana esimerkillisesti kilpaurheilun rinnalla myös terveyttä edistävää liikuntaa ja on merkittävä terveysliikunnan toimija Hämeenkoskella. Kerran sohvalta nostetut -hanke on jatkohanke seuran edelliselle matalan kynnyksen liikuntatoimintaa tarjoaneelle hankkeelle, joten seura tuo jatkuvuutta pienen kunnan vähän liikkuvien palvelutarjontaan.

Hankkeessa on tavoitettu erityisesti vähän liikkuvia miehiä palloilulajien ja naisia lihaskuntaryhmien kautta. Vaikka urheiluseura on salibandyn erikoisseura, on hankkeessa toimintaa laajennettu muihin kohderyhmää kiinnostaviin lajeihin. Hankkeessa on huomioitu myös perheet niin, että molempien vanhempien on mahdollista harrastaa yhdessä liikuntaa lasten kanssa. Seura kehittää aktiivisesti liikuntatoimintaa vähän liikkuville ja on hieno esimerkki, miten urheiluseura voi olla merkittävä toimija kunnan terveysliikunnan palveluntarjoajana.

*KKI-ohjelman palkitsee Kosken Dynamon terveyttä edistävän liikunnan palveluja kunnassa merkittävästi lisänneestä ja aktiivisesti vähän liikkuvaa kohderyhmää tavoittaneesta Kerran sohvalta nostetut -hankkeesta.*

**Kuopion kaupungin Hyvinvoinnin edistämisen palvelualueen** Menox – liikuntaneuvontaa Kuopioon -hankkeessa on tehty määrätietoisesti työtä liikkumattomuudesta aiheutuvien terveysongelmien vähentämiseksi Kuopiossa. Terveysongelmia ennaltaehkäisevää laadukasta liikuntaneuvontaa on kehitetty ja annettu hankkeen puitteissa vuosina 2013–2015.

Hankkeen kohderyhmänä on ollut työikäinen väestö ja se on onnistunut tavoittamaan KKI-kohderyhmää, terveytensä kannalta liian vähän liikkuvia. Liikuntaneuvonta kytkeytyy Kuopiossa vuoden mittaiseen prosessiin, jossa liikunnan ja terveyden edistämisen lisäksi keskitytään myös asiakkaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja elämänlaadun parantamiseen. Liikuntaneuvonnan tavoitteena on lisätä liikunta pysyväksi osaksi asiakkaiden arkea, missä on Kuopiossa onnistuttu esimerkillisesti.

Hankkeessa on onnistuttu juurruttamaan liikuntaneuvontaa pysyväksi osaksi toimivaa liikunnan palveluketjua. Hanke on menestyksekkäästi lisännyt ja tiivistänyt yhteistyötä kaupungin hyvinvointipalvelujen sekä perusturvan ja terveydenhuollon välillä sekä eri järjestöjen ja yritysten kanssa.

Kuopion kaupungin Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue on aktiivisesti mukana kehittämässä liikuntaneuvontaa valtakunnallisesti ja jakamassa omien hyvien kokemustensa pohjalta malleja ja työkaluja muille kunnille.

*KKI-ohjelma palkitsee Kuopion kaupungin Hyvinvoinnin edistämisen palvelualueen suunnitelmallisesti ja pitkäjänteisesti liikuntaneuvontaa kehittäneestä ja liikunnan palveluketjua vahvistaneesta sekä liikuntaneuvonnalla liian vähän liikkuvien terveyttä edistäneestä Menox – liikuntaneuvontaa Kuopiossa -hankkeesta.*

**Suomen Latu** on menestyksekkäästi edistänyt suomalaisten luonnossa liikkumista ja tehnyt päättäväistä työtä jokamiehen oikeuksien puolesta pitkällä aikavälillä. Suomen Ladun perustetavana on, että kaikki löytäisivät itselleen sopivan tavan ulkoilla ja nauttia luonnosta. Järjestössä onkin ennakkoluulottoman laajasti ja ajan hermolla edistetty myös uusia ulkoliikuntamuotoja, kuten esimerkiksi geokätköilyä ja maastopyöräilyä.

Suomen Latu panostaa voimakkaasti myös yhdyskuntasuunnitteluun liikunnan olosuhteiden edistämiseksi ja on aktiivinen toimija ja asiantuntija liikunnan olosuhteiden valtakunnallisessa kehittämistyössä. Sen alueverkosto on vireä ja kattaa Suomen aidosti valtakunnallisesti. Näin Suomen Latu on paitsi valtakunnallinen myös alueellinen ja erityisesti paikallinen toimija tavoittaen ja kannustaen suomalaisia liikkumaan heidän kotikonnuillaan.

*KKI-ohjelma palkitsee vuoden 2015 liikunnan olosuhteiden edistäjänä Suomen Ladun pitkäjänteisestä työstä luonnossa liikkumisen ja jokamiehenoikeuksien puolesta.*

### **Kunnossa kaiken ikää -ohjelma**

KKI-ohjelma on toiminut vuodesta 1995 lähtien opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön rahoituksella. Ohjelmassa ovat mukana myös liikenne- ja viestintäministeriö, ympäristöministeriö, työ- ja elinkeinoministeriö sekä Metsähallitus.

Ohjelman tavoitteena on kannustaa työikäisiä 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](mailto:jyrki.komulainen@likes.fi)

[www.kkiohjelma.fi](http://www.kkiohjelma.fi)

### **Palkittujen yhteyshenkilöt**

Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy, liikunnanohjaaja Sanna Pakkala-Juntunen, puh. 044 710 1162,  
[sanna.pakkala-juntunen@kamk.fi](mailto:sanna.pakkala-juntunen@kamk.fi)

Kosken Dynamo ry, sihteeri Päivi Helen, puh. 041 457 3119, [paivi.helen@phnet.fi](mailto:paivi.helen@phnet.fi)

Kuopion kaupunki, Hyvinvoinnin edistämisen palvelualue, hyvinvoinnin edistämisen johtaja Heli Norja, puh. 044 718 4000, [heli.norja@kuopio.fi](mailto:heli.norja@kuopio.fi);

Suomen Latu ry, toiminnanjohtaja Eki Karlsson, puh. 044 328 3286, [eki.karlsson@suomenlatu.fi](mailto:eki.karlsson@suomenlatu.fi)