

Kunnossa kaiken ikää -ohjelma



TIEDOTE

24.1.2011

Julkaisuvapaa 25.1.2011 klo 12.00

## **KUNNOSSA KAIKEN IKÄÄ -OHJELMA PALKITSEE TERVEYSLIIKUNTAHANKKEITA JA LIIKKUMISYMPÄRISTÖTEON**

Valtakunnallinen Kunnossa kaiken ikää (KKI) -ohjelma palkitsee vuosittain paikallisia terveysliikuntahankkeita esimerkillisestä työstä terveysliikunnan edistämiseksi. Lisäksi KKI-ohjelma palkitsee liikkumisolosuhteita edistävän liikkumisympäristöteon.

Vuoden 2010 terveysliikuntahankkeina KKI-ohjelma palkitsee Kunnonkeskus Oy:n Kunto Kunnon Klubeista -hankkeen, Puolangan kunnan Pihkakourat kuntoon -hankkeen ja Tukihenkilötyöyhdistys ry:n Sittenkin mukavaa -hankkeen. Liikkumisympäristötekona palkitaan Oulun kaupunki pitkäjänteisestä ja määrätietoisesta pyöräilyn olosuhteet huomioivasta yhdyskuntarakenteen ja arkiympäristön kehittämisestä.

Palkinnot luovuttavat kulttuuri- ja urheiluministeri **Stefan Wallin** ja peruspalveluministeri **Paula Risikko** KKI-ohjelman vuosipäivänä 25.1.2011 Helsingissä Säätytalossa.

### **Yhteistyö on vahvuutta**

Kulttuuri- ja urheiluministeri **Stefan Wallin** korosti vuosipäiväpuheessaan verkostotyön merkitystä terveysliikunnan edistämisessä. Vahvalla yhteistyöllä saavutetaan tuloksia laajalla rintamalla.

– Kunnossa kaiken ikää -ohjelman tavoitteena on ollut kohdistaa toimintaansa kaikkiin suomalaisiin, ovat he sitten liikuntaa toteuttavien järjestöjen jäseniä tai ei, kiitetti Wallin.

– Kun Kunnossa kaiken ikää -ohjelman lähtökohtana on verkostomainen toimintatapa, jossa ovat mukana kaikki terveysliikuntaa merkittävästi toteuttavat kumppanit, niin kaikkien resurssit ovat käytettävissä ja kaikille riittää tilaa toimia. Tässä piilee se voima, jonka ansiosta Kunnossa kaiken ikää -ohjelma on edelleen vahvassa iskussa, totesi ministeri Wallin.

### **Arkiympäristö liikuntaa tukevaksi**

Peruspalveluministeri **Paula Risikko** otti kantaa arkiympäristön liikuntaa tukevien olosuhteiden puolesta.

– Meidän tulisi luoda enemmän liikkumiseen houkuttelevia arkiympäristöjä. Ulkoilu on suomalaisten suosikkiharrastus, joten meidän on pystyttävä tukemaan sen jokapäiväistä harrastamista kaikkina vuodenaikoina. Asuinalueiden lähiympäristössä tulisi olla liikkumiseen sopivia, mielellään melko luonnontilaisia alueita. Kevyen liikenteen väylät ovat myös keskeisiä päivittäisen liikunnan harrastamispaikkoja, painotti ministeri Risikko.

Olosuhteiden edistäminen on hyvä esimerkki eri toimijoiden yhteistyön mahdollisuuksista terveystieteiden edistämiseksi.

– Neljän ministeriön ja Suomen Kuntaliiton yhteistyönä laadituissa liikuntasuosituksissa annetaan selvät tehtävälistat kullekin kunnan toimialalle. Eri toimialojen lisäksi tarvitaan järjestöjen, yritysten ja asiantuntijalaitosten panosta, jotta kuntalaisille pystytään luomaan liikuntaan suotuisat olosuhteet ja tasokkaat liikuntapalvelut, kannusti ministeri Risikko.

### **Palkittavien hankkeiden arviointiperusteet**

**Kunnonkeskus Oy:n** Kuntoa Kunnon Klubeista -hanke on erinomainen esimerkki yksityisen ja julkisen ennaltaehkäisevän ja kuntouttavan sektorin yhteistyöstä sekä liikunnan toimivan palveluketjumallin toteuttamisesta.

Hankkeessa on tavoitettu menestyksekkäästi erilaisia kohderyhmiä. Pieksämäen alueen väestön ikääntymiseen hanke vastaa erinomaisesti tarjoamalla senioreille kokonaisvaltaisesti toimintakykyä ja hyvinvointia edistäviä palveluja, kuten ohjattuja liikuntaryhmiä, joissa painotetaan erityisesti ikääntyneille tärkeää lihasvoima- ja tasapainoharjoittelua.

Toisena kohderyhmänä ovat työikäiset ylipainoiset pieksämäkeläiset. Ylipainoisten erilaiset tarpeet ja tavoitteet on huomioitu tarjoamalla painonpudottajaryhmä huomattavasti ylipainoisille ja painonhallintaryhmä lievästi ylipainoisille. Ryhmissä on huomioitu myös diabetesta sairastavien erityistarpeet. Ryhmätapaamisissa pääpaino on ylipainoisille soveltuvassa monipuolisessa liikunnassa, jossa huomioidaan sekä kestävyys- että lihaskuntoharjoittelu. Molemmille ryhmille on tehty lisäksi terveystarkastuksia. Huomattavasti ylipainoisten ryhmässä on korostettu myös ravitsemuksen merkitystä painonhallinnassa, kun taas lievästi ylipainoisten ryhmä on ollut selvemmin liikuntapainotteinen.

Painonhallintaryhmässä ohjatun liikunnan ja kuntosaliharjoittelun lisäksi osallistujat ovat saaneet niin ryhmässä kuin henkilökohtaisesti ohjausta ja neuvontaa elämäntapa muutoksen toteuttamisessa. Apuna heillä on ollut painonhallintaan, terveystarkastukseen ja ravitsemusneuvontaan sekä liikuntaharjoitteluun perehtynyt personal trainer tai fyysioterapeutti.

Hankkeessa on tehty yhteistyötä julkisen sektorin ja paikkakunnalla toimivien järjestöjen kanssa. Ryhmistä ja niiden sisällöistä on tiedotettu eri yhteistyötahoille, jolloin myös heidän taholtaan on pystytty ohjaamaan osallistujia kullekin sopiviin ryhmiin.

*KKI-ohjelma palkitsee Kunnonkeskus Oy:n Pieksämäen alueen väestörakenteen ansiokkaasti huomioivasta ja liikunnan palveluketjumallia erinomaisesti toteuttavasta Kuntoa Kunnon Klubeista -hankkeesta.*

**Puolangan kunnan** Pihkakourat kuntoon -hankkeessa on huomioitu erinomaisesti niin yhteiskunnan kuin yksilön työelämän muutoksia. Hanke on suunnattu metsäalalla työskenteleville, joilla alan koneellistuminen on vähentänyt merkittävästi työhön liittyvää luonnollista fyysistä aktiivisuutta. Alan pienillä yrityksillä ei ole useinkaan mahdollisuutta tarjota työntekijöilleen työtä tukevaa liikuntatoimintaa.

Puolangan kunnan liikuntatoimen vetämässä hankkeessa yhteistyöyritysten työntekijöille on tarjottu kerran viikossa ohjattua sisä- tai ulkoliikuntaa sekä kerran viikossa ohjattua kuntosalitoimintaa. Hankkeessa on hyödynnetty monipuolisesti erilaisia matlankynnyksen liikuntamuotoja, kuten pallopelejä, lihaskuntoharjoittelua, hiihtoa, sauvakävelyä, soutua, frisbeegolfia, lihashuoltoa ja venyttelyä. Liikunnan lisäksi hankkeessa on järjestetty luentosarja ruokailusta ja ravinnosta sekä tehty terveysmittaukset alussa ja lopussa.

Hankkeessa on ansiokkaasti huomioitu myös yritysten eläkkeelle jääneet työntekijät, joille on annettu mahdollisuus osallistua hankkeen toimintaan. Puolangan kunta on tarjonnut liikuntatilat ja -välineet maksutta hankkeen käyttöön. Yhteensä hankkeen liikuntatoimintaan on osallistunut 25 pihkakouraa.

Hankkeen yhteistyötahoina toimivat Kainuun Metsäkeskus, Metsähallitus Puolanka, Metsäliitto, Metsänhoitoyhdistys sekä alan yrityksistä Koneurakointi Huovinen & Kinnunen, Koneurakointi Veljekset Manninen, Puunkorjuu Torvinen ja StoraEnso.

*KKI-ohjelma palkitsee Puolangan kunnan monipuolisesta tärkeitä kohderyhmiä ja työelämän muutoksia huomioivasta Pihkakourat kuntoon -hankkeesta.*

**Tukihenkilötyöyhdistys ry:n** Sittenkin mukavaa -hankkeessa on tehty pitkäjänteistä työtä päihdeongelmaisten parissa. Hanke tavoittaa yhteistyökumppaniensa A-kiltojen ja A-klinikoiden kautta raitistuvia, joiden arkeen tarjotaan päihteiden jättämisen tyhjän tilan sijaan liikuntaa ja yhdessäoloa. Hankkeessa on erikoistuttu kirkko-venesoutuun, joka on hyvä esimerkki sosiaalisesta tavasta liikkua. Soutua on harrastettu tavoitteena osallistuminen Sulkavan Suursoutuihin, mikä onkin lisännyt lajin mielekkyyttä ja osallistujien motivaatiota liikkumiseen.

Monet päihdeongelmaiset ovat myös työttömiä ja syrjäytymisvaarassa yhteiskunnasta. Hankkeessa on liikunnallisen tukitoiminnan lisäksi tarjottu tärkeää tukivalmennusta muissa arkielämän asioissa. Tavoitteena on raitistumisen ja liikunnan ylläpitämisen lisäksi myös työllistää osallistujia.

Hanke on toteutettu yhteistyössä Vantaan A-killan, useiden A-klinikoiden, seurakuntien päihdetyön, työttömien yhdistysten sekä Kaakon Talosi & House Oy:n kanssa.

*KKI-ohjelma palkitsee Tukihenkilötyöyhdistys ry:n syrjäytymisvaarassa olevan kohderyhmän arvostavasta, ammattitaitoisesta ja pitkäjänteisestä Sittenkin mukavaa -hankkeesta.*

**Oulu** ansaitsee nimen pyöräilykaupunki. Oulussa on panostettu pyörätieverkostoon jo 1960-luvulta lähtien. Kaupungin jalka- ja pyöräliikenteen kehittämissuunnitelma valmistui vuonna 1972. Suunnitelmassa esitettiin koko kaupunkialueen kattava, muusta liikenteestä eroteltu jalankulku- ja pyörätieverkko. Suunnitelma on toteutunut kokonaisvaltaisen ja pitkäjänteisen kaupunkisuunnittelun tuloksena. Oulussa kävely ja pyöräily on otettu tasavertaisena liikkumismuotona huomioon suunnittelun ja kaavoituksen eri vaiheissa, yleiskaavavaiheesta katusuunnitteluun ja rakentamiseen sekä kunnossapitoon.

Tänä päivänä kävely- ja pyöräteitä Oulussa on noin 600 kilometriä. Joka vuosi uutta pyörätietä rakennetaan noin 20 kilometriä. Pyöräilyn kulkumuoto-osuus on maan huippua ollen 21 prosenttia.

Pyöräilijöiden turvallisuus otetaan huomioon kaupungin kaikissa liikennesuunnitelmissa. Viestinnässä korostetaan turvallisuutta ja liikennesääntöjen tuntemusta. Oulun seudulla mopokanta on yli kaksinkertaistunut viimeisen viiden vuoden aikana. Vuonna 2010 Oulun kaupungissa mopoilu siirrettiin ajoradoille palauttaen kävely- ja pyörätiet sellaiseen käyttöön, johon ne on alun perin tarkoitettu. Muutos edistää jalkankulkijoiden ja polkupyöräilijöiden turvallisuutta.

Oulussa pyöräillään ympäri vuoden. Pääpyöräreitit hoidetaan talvisin samoin kriteerein kuin pääväylät.

Pyöräilykartasta otetaan kahden vuoden välein uusintapainos ja karttaa jaetaan maksutta kaupungin eri toimipisteissä. Internetissä toimivalle Oulun seudun liikennetieto -sivustolle päivittyy liikennetietoja muun muassa pyöräteiden osalta.

Oulun kaupungin kestävä kehityksen politiikka lähtee liikkeelle kolmesta toisiinsa kiinteästi liittyvästä pääkohdasta: asenteista, olosuhteista ja toimintatavoista. Pyöräilykaupungiksi Oulu ei ole tullut itsestään, vaan siihen on päästy yhteistyössä usean eri hallintokunnan kesken. Oulussa on luotu lihasvoimin liikkumiselle vetovoimaiset olosuhteet, jotka tukevat terveellisiin liikkumisvalintoihin kannustavaa arkiympäristöä.

*KKI-ohjelma palkitsee Oulun kaupungin pitkäjänteisestä ja määrätietoisesta pyöräilyn olosuhteet huomioivasta yhdyskuntarakenteen ja arkiympäristön kehittämisestä vuoden 2010 liikkumisympäristötekona.*

### **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 sekä Metsähallitus.

Ohjelman tavoitteena on kannustaa yli 40-vuotiaita työikäisiä säännöllisen arkiliikunnan ja terveellisten elämäntapojen pariin. KKI-ohjelma tukee paikallisia terveysliikuntahankkeita muun muassa myöntämällä taloudellista avustusta. Ohjelman toteutuksesta vastaa Jyväskylässä sijaitseva 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.kki.likes.fi](http://www.kki.likes.fi)

### **Palkittujen hankkeiden yhteyshenkilöt**

Kunnonkeskus Oy, fysioterapeutti/yrittäjä Jaana Leskinen, puh. 0500 579 509,  
[jaana.leskinen@kunnonkeskus.fi](mailto:jaana.leskinen@kunnonkeskus.fi)

Puolangan kunta, liikunnanohjaaja Jarmo Huovinen, puh. 0400 268 128,  
[jarmo.huovinen@puolanka.fi](mailto:jarmo.huovinen@puolanka.fi)

Tukihenkilötyöyhdistys ry, toiminnanjohtaja Jarmo Ekman, puh. 0400 910 001,  
[jarmo.ekman@suomi24.fi](mailto:jarmo.ekman@suomi24.fi)

Oulun kaupunki, kaupungininsinööri Jaakko Ylinampa, puh. 044 703 2122,  
[jaakko.ylinampa@ouka.fi](mailto:jaakko.ylinampa@ouka.fi)