



Lähiliikuntaa kylille

Merja Kaija , kyläasiamies



Lähiliikuntaa kylille sisältö

- Liikunnan merkityksestä,
- lähiliikuntapaikoista ja niihin saatavasta rahoituksesta,
- KKI-hankkeesta ja sen myöntämistä hankeavustuksista,
- mistä hankkia laitteita ja varusteita,
- linkkejä ja vinkkejä perheiden liikuttamiseen yhdessä,
- turvallisuus asioiden huomioiminen liikuntatapahtumissa,
- paljon vinkkejä ja ideoita mitä kaikkea liikunta voi kylillä olla.

Miksi liikkua ja liikuttaa kyläläisiä?

- Ihminen tarvitsee liikuntaa pysyäkseen kunnossa ja terveenä
- Perusedellytys arjessa selviytymiselle
- Liikunta vaikuttaa kuntoon, toimintakykyyn ja terveyteen
- Muistettava kaikilla ei ole yhtä myönteiset kokemukset liikunnasta
- Ohjaajan tulee huomioida osallistujien tarpeet, toiveet, odotukset sekä edellytykset

- Seuraavalla dialla Liikuntapiirakka eli suositus aikuisväestön liikkumiseen.

Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti tai 1 t 15 min rasittavasti.

Lisäksi kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.



Terveysliikunnan suositus
18–64-vuotiaille

UKK-instituutti
2009

Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2014)

Lähiliikunta ja lähiliikuntapaikat

- Miten määritellään lähiliikuntapaikka?
- Lähiliikuntapaikalla tarkoitetaan kaikkien käyttöön suunnattua liikuntapaikkaa, joka sijaitsee lähellä käyttäjää
- Lähiliikuntapaikan tulee olla helposti saavutettavissa ja monikäyttöisiä
- Yhteisöllisyys korostuu lähiliikuntapaikoissa
- Taajamassa lähiliikuntapaikan tulisi sijaita 500 metrin päässä, haja-asutusalueella matka voi olla useita kilometrejä
- Käyttäjät pitäisi saada mukaan suunnitteluvaiheessa
- Ympärivuotisuus pitäisi huomioida suunnittelussa

Esimerkkejä Pohjois-Savon lähiliikuntapaikoista

- [Kortteinen, Kaavi](#) Lähiliikuntapaikka
- [Kauppi-Heikki, Iisalmi](#) Lähiliikuntapaikka
- Murtolahti, Nilsinä (Kuopio) [Sirkan kuntosali](#)
- Pörsänmäki, Iisalmi [Lappetelän lähiliikunta-alue mm. tenniskenttä](#)
- [Riemurinne, Kuopio](#) (Etelä-Kuopio) Etelä-Kuopion hiihtomaa, Lähiliikunta-alue
- Vieremä Frisbeegolfrata
- Nerkoo Santurin Frisbeegolfrata
- [Pajulahti, Nilsinä \(Kuopio\)](#) Pajulahden rannan kehittäminen mm. lasten leikkikenttä

Lisätietoa lähiliikuntapaikoista

- [Nuori Suomi ry:n Iloa liikkeelle sivustolta \(www.lähiliikuntapaikat.fi\)](http://www.lähiliikuntapaikat.fi) löytyy paljon tietoa mm. [lähiliikuntapaikkoja esiteltynä](#), [esimerkki hankkeita](#), [mistä apua, tukea ja avustuksia](#) sekä [materiaalipankki](#).
- Varttuneemmalle väelle suunnatuista lähiliikuntapaikoista löytyy tietoa Ikäinstituutin [Varttuneiden lähiliikuntapaikat –sivustolta](#). Sivustolla esitellään niin [kotimaisia](#) kuin [ulkomaisia](#) esimerkkikohteita, annetaan vinkkejä [mitä tulisi ottaa huomioon varttuneille suunnatuissa lähiliikuntapaikoissa](#), löytyy tietoa [ulkoilun hyvinvointivaikutuksista](#) sekä [materiaalipankki](#).
- [Taavetinpuisto, Helsinki \(Youtube video\)](#)

AVI:n eli Aluehallintoviraston avustukset mm. lähiliikuntapaikkoihin(liikuntapaikkarakentamiseen)

- Aluehallintovirasto myöntää avustusta [lasten ja nuorten liikunnan kehittämishankkeisiin](#), joita voivat hakea yhdistykset ja järjestöt. Kunnille ja kuntayhtymillä on mahdollista hakea [aikuisten terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan paikallisten kehittämishankkeiden avustuksia](#) ja lisäksi myönnetään [avustusta liikuntapaikkarakentamiseen](#) mm. lähiliikuntapaikkoihin. Valtakunnalliset ja alueelliset terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan hankkeet hakevat avustusta [opetus- ja kulttuuriministeriöstä](#).

KKI-hanke (Kunnossa Kaiken Ikää-hanke)

Mikä on KKI-hanke, ja miten kylämme voi hyödyntää KKI-hanketta oman kylän toiminnassa?

[KKI- hanketuki](#)

- KKI-ohjelmasta on mahdollista hakea rahoitusta ja taloudellista tukea erilaisten paikallistoimijoiden, jotka järjestävät aloittelijoille sopivaa liikuntaa sekä toimintaa, joilla houkutellaan liian vähän liikkuvia työikäisiä säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin.
- Tukea voivat hakea kaikki rekisteröityneet yhdistykset.
- Vuosittain KKI-ohjelmassa on erilaiset painopistealueet, joiden mukaan rahoitusta kohdistetaan

KKI-tuen käyttö (Kunnossa Kaiken Ikää-ohjelma 2014.)



Vinkkejä kyläläisten liikuttamiseen!

- Vesihölkä(kesällä myös luonnonvesissä)
 - Videoavusteiset jummat(skype jummat)
 - Tuolijummat
 - Keppijummat
 - Pihashakki
 - Petangue
 - Ulkopingispöydät
 - Seikkailumetsä, kiipeilypuisto
 - Juoksu / kävely-ryhmät,
- yhteislenkkejä
- Kahvakuula, miesten kahvakuula
 - Puistojummat
 - Miesryhmät(äijä...)
 - Juoksukoulut
 - Kirkkovenesoutu
 - Iltarastit
 - Geokätköily
 - Lavatanssit
 - Hullunkuriset olympialaiset
- Koiralenkit
 - Perhesählyt
 - Kyläsuunnistus
 - Kyläkävely
 - Kylän oma kuntosali (ulkona / sisällä)
 - Luontoon liikkumaan
 - Norsujalkapallo

Liikuntapaikkojen välineistöä

- Lappset Group oy <http://www.lappset.fi/>
- Piresma toiminta- ja liikuntavälineitä www.piresma.fi
- Gym Productions Kuntosalilaitteet <http://www.gymproductions.com/etusivu>
- Normann kuntosalilaitteet <http://www.normann.fi/>
- Puuha, leikkikenttävälineitä <http://www.puuha.com/>
- Carousel Oy, kotimaiset leikki-, liikunta- ja puistokalusteet <http://www.carousel.fi/>
- Kerko Sport liikuntapaikkojen kalustaja, <http://kerkosport.com/>
- [Nuori Suomi sivustolle linkki välinevalmistajien luetteloon](#)

Perheet liikkeelle kylillä

- Vinkejä ja ideoita perheiden liikuttamiseen.

- Perheliikunnan vinkkikortit:

[Yhdessä talviretkeillen](#)

[Terve sielu terveessä ruumiissa](#)

[Vauhtikortit](#)

[Lumileikki ja liikuntatreffit](#)

[Leikki ja liikuntatreffit](#)

Liikuntavinkkejä <http://www.perheliikunta.fi/liikuntavinkit>



Turvallisuus ennen kaikkea

- Liikuntaa kyläläisille tulee muistaa huomioida turvallisuusasiat.
- Liikuntapaikkojen sekä välineiden tulee olla kaikkien käytössä turvallisia ja välineet tulee aika ajoin tarkistaa.
- Turvallisuuteen liittyvää tietoa on saatavilla seuraavista linkeistä:
 - ✓ Arvonen, Sirpa 2004. Yhdistyksen turvallisuusopas - turvallisia liikuntapalveluita ja yleisötapahtumia. Suomen Liikunta ja urheilu. Suomen Latu.(Kirja)
 - ✓ Tukes([Leikkikenttien turvallisuus](#))
 - ✓ Tukes ([Palveluiden turvallisuusvaatimukset](#))
 - ✓ Yritys, jonka kautta saatavilla lähiliikuntapaikkojen turvallisuuskartoitusta:
<http://www.propark.fi/palvelut/leikki-ja-lahiliikuntapaikat>

Paikalliset toimijat ja verkostoituminen

- Muistakaa hyödyntää yhteistyö paikallisten liikuntaseurojen ja muiden urheiluseurojen kanssa
- Kansalaisopistolle voi tarjota omaa kylätaloa kokoontumispaikaksi (ensin kannattaa kuitenkin tiedustella, mitä kylällä halutaan, jotta ryhmä saadaan täyteen ja toteutumaan)
- Hyödyntäkää alueen luontoliikunta mahdollisuudet.
- Onko kylällä tai lähialueella yritysten kautta tarjolla liikuntamahdollisuuksia, miten voisitte tehdä yhteistyötä?

Paikallisia toimijoita

- [Pohjois-Savon Liikunta](#)
- Mm. [Tapahtumanjärjestäjän pikaopas 1.0](#)
- Kunnan palvelut
- Kansalaisopisto
- Liikunta- ja urheiluseurat
- Muut yhdistykset ja järjestöt
- Yritykset

Yhteystiedot

Kyläasiamies

Merja Kaija

pohjoissavonkylat@gmail.com

045 1791070

Koulutie 2 a 2

71800 Siilinjärvi



KYLIEN PARHAAKSI

- tänään ja huomenna -



Lähteet

- UKK-instituutti 2014. <http://www.ukkinstituutti.fi/>
- Pohjois-Savon Liikunta 2014. <http://www.pohjois-savonliikunta.fi/>
- Perheliikunta 2014. <http://www.perheliikunta.fi/>
- Arvonen, Sirpa 2004. Yhdistyksen turvallisuusopas - turvallisia liikuntapalveluita ja yleisötapahtumia. Suomen Liikunta ja urheilu. Suomen Latu.(Kirja)
- Leader www.leadersuomi.fi
- Nuori Suomi www.lahiliikuntapaikat.fi
- Ikäinstituutti <http://www.ikainstituutti.fi/>