

---

# KAINUUN LIIKUNTATOIMI

**LOPPURAPORTTI 1.3.2005–29.2.2008**

kainuulainen liikunnan kehittämis- ja kokeiluhanke 2005–2007

**AKTIIVINEN, HYVINVOIVA KAINUU**

## 1. TERVEYSLIIKUNTA

*Kainuun liikuntatoimi - hankkeessa on terveysliikunnan osalta pyritty keskeisten terveysongelmien ennaltaehkäisemiseen kehittämällä yhteistyössä julkisen, yksityisen ja kansalaissektorin kanssa liikuntapalveluja ja – toimenpiteitä. Tavoitteena on saada passiivinen aikuisväestö liikkumaan. Terveysliikunnan keskeisimmät toimenpide-kokonaisuudet ovat olleet seuraavat:*

### 1. Kuntakohtaisten terveysliikunnan toimijoiden sekä potentiaalisten toimijoiden kartoitus

Hankkeen tavoitteena on ollut kaksinkertaistaa terveysliikuntaryhmien ja osallistujien määrä verrattuna hankkeen alussa toteutettavaan lähtötilanne kartoitukseen. Alkukartoitusten mukaan hankekunnissa arvioitiin olevan keskimäärin 5 ½ ryhmää 1000 yli 15 vuotiasta asukasta kohden. 1000 (yli 15v) asukkaasta keskimäärin 74 osallistui johonkin kunto- tai terveysliikuntaryhmään.

***Hankkeen päättyessä arvioidaan olevan keskimäärin 7,3 ryhmää 1000 yli 15 vuotiasta asukasta kohden. Hankkeen päättyessä 1000 asukkaasta keskimäärin 117 osallistuu johonkin ohjattuun liikuntaryhmään. Yhteensä Kainuun liikuntatoimi -hankekuntien alueella arvioidaan vuoden 2007 lopussa olevan 431 kunto- ja terveysliikuntaryhmää, joissa osallistujia on noin 7100 henkilöä.***

***Ryhmien määrä on lisääntynyt n. 35 % ja osallistujien määrä on kasvanut n. 47 % alkutilanteeseen verrattuna. Toiminnan määrä on kasvanut eniten Ristijärvellä, Paltamossa ja Vuolijoen alueella.***

KAINUUN LIIKUNTATOIMI – HANKE

TERVEYSLIIKUNNAN TOIMIJOIDEN KARTOITUS HANKKEEN ALUSSA JA LOPUSSA

| Kunta            | ryhmät     |            | osallistujat |             | ryhmiä / 1000 yli 15 v. |            | osallistujat / 1000 yli 15 v. |            |
|------------------|------------|------------|--------------|-------------|-------------------------|------------|-------------------------------|------------|
|                  | 2005       | 2007       | 2005         | 2007        | 2005                    | 2007       | 2005                          | 2007       |
| Kajaani          | 115        | 164        | 1832         | 2802        | 3,9                     | 5,2        | 63                            | 89         |
| Paltamo          | 13         | 27         | 187          | 435         | 3,7                     | 7,8        | 53                            | 126        |
| Ristijärvi       | 4          | 14         | 67           | 191         | 3,7                     | 9,8        | 46                            | 133        |
| Vaala            | 14         | 15         | 144          | 180         | 4,5                     | 5          | 46                            | 60         |
| Vuolijoki *      | 17         | 27         | 168          | 273         | 7,8                     | *)         | 77                            | *)         |
| Hyrnsalmi        | 14         | 11         | 152          | 168         | 5,2                     | 4,2        | 56                            | 64         |
| Kuhmo            | 53         | 78         | 1095         | 1636        | 5,9                     | 9          | 123                           | 188        |
| Puolanka         | 26         | 28         | 287          | 468         | 8,7                     | 9,7        | 96                            | 163        |
| Suomussalmi      | 64         | 67         | 913          | 948         | 6,9                     | 7,9        | 103                           | 111        |
| <b>Yhteensä:</b> | <b>320</b> | <b>431</b> | <b>4845</b>  | <b>7101</b> | <b>5,5</b>              | <b>7,3</b> | <b>74</b>                     | <b>117</b> |

\*) Vuolijoki yhdistyi Kajaanin kaupungin kanssa vuoden 2007 alussa

Kajaanissa säännöllistä terveysliikuntatoimintaa aikuisväestölle toteutetaan kuntayhtymän terveysliikunnan, Kajaanin kaupungin, Kaukametsän ja Kainulan kansalaisopistojen, Kajaanin Elon sekä eläkeläis- ja vammaisjärjestöjen järjestämänä. Entisen Vuolijoen kunnan alueella liikuntapalvelujen tarjonnasta vastaa Otanmäen-Vuolijoen seuraunioni.



Paltamossa kansalaisopisto järjestää kattavasti säännöllistä kunto- ja terveysliikunnan ryhmätoimintaa. Paltamon kansalaisopisto ulottaa toimintaansa myös Ristijärven kirkonkylälle. Ristijärvellä ohjattu ryhmätoiminta laajeni, kun Virtaalan monitoimikeskus avattiin vuonna 2005.

Vaalassa terveysaseman fysioterapia järjestää kolmasosan kunnan ryhmäliikunnoista. Vuoden 2006 aikana Kainuun liikuntatoimi -hanke teki tiivistä yhteistyötä Vaalassa toimineen Kumppanuus -projektin kanssa. Silloisen yhteistyön siivittämänä ikäihmisten liikuntatoiminta sai uutta virtaa, etenkin eläkeläisjärjestöissä ja kyläyhdistyksissä. Kunnan tilanteet muuttuivat jälleen vuoden 2007 aikana, jolloin mm. kunnan vapaa-aikatoimen viranhaltija vaihtui. Vaalassa salien käyttö on maksutonta kaikille liikkujille. Salivuorot ovat aika hyvin käytössä eli omaehtoista liikuntaa tapahtuu aika paljon. Suosituimpia lajeja ovat sulkapallo, lentopallo ja sähly.

Hyrnsalmella järjestetään terveysliikuntatoimintaa aikuisille kansalaisopiston, yhdistysten sekä kuntayhtymän fysioterapian toimesta.

Puolangalla kansalaisopisto on pääjärjestäjä aikuisten säännöllisille ryhmätoiminnoille. Myös vanhustenkotiyhdistyksen ”Hyvä elämä” – projekti on ikäihmisten liikuntatoiminnassa voimakkaasti mukana. Hankekauden aikana kyläliikuntatoiminta on saanut uutta virtaa.

Kuhmossa ja Suomussalmella kunta järjestää toimintaa sekä aikuisväestölle että erityisryhmille. Naisvoimisteluseurat (Kuhmon Kivattaret ja Suomussalmen Rastin naisjaosto) sekä kansalaisopistot ovat vahvoja toimijoita omalla alueellaan.

## 2. Maakunnallisen terveyttä edistävän liikuntamallin pilotointi Paltamossa

**Kainuun liikuntatoimi – hankkeen keskeinen tavoite on ollut maakunnallisen terveyttä edistävän liikuntamallin kehittäminen.** Kainuun maakunta-kuntayhtymän sosiaali- ja terveyslautaus päätti kokouksessaan 12.4.2006 maakunnallisen, terveyttä edistävän liikuntamallin kehittämisestä vuoden 2006 aikana ja nimesi asiaa valmistelevan työryhmän. Työryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 27.4.2006. Työryhmässä on kuntien, kuntayhtymän sekä järjestötoimijoiden edustus ja työryhmän vetovastuu on ollut Kainuun Liikunta ry:llä.

Työryhmän kokoonpano:

|                 |                                                  |
|-----------------|--------------------------------------------------|
| Aitoaho Annikki | Kuntayhtymä, terveyden edistämisen suunnittelija |
| Saari Mauno     | Kuntayhtymä, terveysjohtaja                      |
| Heikkilä Timo   | Kuhmon kaupunki                                  |
| Hurskainen Erja | Kainuun sydänyhdistys ry                         |
| Parkkila Ulla   | Kainuun työterveys                               |
| Heikkinen Eija  | Kajaanin AMK                                     |
| Väisänen Sanni  | Kuntayhtymä STLTk:n edustaja                     |
| Kaikkonen Vesa  | Kajaanin kaupunki                                |
| Tikkanen Hannu  | Kainuun Liikunta ry, työryhmän pj.               |
| Paavola Liisa   | Kainuun Liikunta ry, työryhmän siht.             |

Sitoutuneet yhteistyöverkostot (Kainuun Liikunta, Kainuun maakunta-kuntayhtymä, Kainuun kunnat) ovat suunnitelleet ”Maakunnallista terveyttä edistävää liikuntamallia” pitkäjänteisesti vuosien 2006–2007 aikana. Valmistelevia keskusteluja ja neuvotteluja on ollut vuosina 2005 – 2007 yhteensä 10 kertaa. Työryhmä on kokoontunut vuosina 2006 – 2007 yhteensä 6 kertaa.

Asiaa valmistelleen työryhmän esitys Maakunnallisesta terveyttä edistävistä liikuntamallista (liite 1) käsiteltiin Kainuun maakunta-kuntayhtymän sosiaali- ja terveyslautakunnassa 22.11.2006, jolloin

SoTe-lautakunta esitti, että ”maakunta käynnistää yhteistyössä Paltamon kunnan ja Kainuun Liikunnan kanssa pilotoinnin”.

Opetusministeriön myöntämän kehittämisavustuksen, Kainuun maakunta-kuntayhtymän, Paltamon kunnan ja Kainuun liikuntatoimihankkeen rahoituksen turvin terveyttä edistävän liikuntamallin pilotointi käynnistyi maaliskuussa 2007, jolloin liikuntaneuvoja Seija Huotari aloitti työskentelynsä Paltamon terveysasemalla. Liikuntaneuvojan tehtäviä ovat yksilöllinen liikuntaneuvonta ja seuranta, starttiryhmiä ja erilaisten lajikokeilujen käynnistäminen sekä tiedottaminen. Liikuntaneuvoja on osallistunut myös yhteistyössä Kainuun liikuntatoimihankkeen kanssa liikuntapalveluketjun luomiseen ja ylläpitämiseen, maakunnallisen liikuntakalenterin luomiseen sekä seurannan ja arviointijärjestelmän kehittämiseen.

Pilotoinnin kohderyhmänä olivat riittämättömästi liikkuvat aikuiset sekä henkilöt, joilla on ongelmia painonhallinnassa. Tavoitteena on väestön terveystietoisuuden ja liikunta-aktiivisuuden lisääntyminen sekä pysyvään elämäntapamuutokseen motivointi. Pilotoinnin tavoitteena on ollut luoda mallia siitä, miten liikuntaneuvonta toteutetaan maakunnallisesti sekä miten liikuntaneuvontaa tehostetaan terveydenhuoltojärjestelmän sisällä.

#### Henkilökohtainen liikuntaneuvonta on keskinäistä neuvottelua ja tasapuolista vuorovaikutusta:

- arvioidaan nykyinen liikunta-aktiivisuus sekä valmius muuttaa liikuntatottumuksia
- annetaan tietoa
- jokaiselle asiakkaalle asetetaan henkilökohtainen tavoite ja laaditaan henkilökohtainen suunnitelma
- autetaan asiakasta tunnistamaan liikkumisen esteet ja keinot niiden voittamiseksi
- aikataulutetaan seurantakäynnit

#### Liikuntaneuvonnan seuranta:

- muutoksen säilymiseksi tarvitaan useita kontakteja ja seurantaa
- seurantaa tarvitaan sitä tiheämmin mitä tottumattomammasta liikkujasta on kyse
- monenlaisia työkaluja: liikuntakortti, askelmittari, tapaamiset, puhelinkontakti, sähköposti, tekstiviestit → yksi sopii yhdelle, toinen toiselle
- ei ole yhtä ja ainoaa vaikuttavaa tapaa ja työkalua
- tärkeintä on järjestelmällisyys

#### Tiivistelmä liikuntaneuvonnan toteutumisesta Paltamossa:

- pilotoinnin alkuvaiheessa luotiin puitteet asiakasvastaanotolle sekä järjestettiin koulutusta, johon osallistui liikuntaneuvojan lisäksi Paltamon terveysaseman ydintiimi (=terveysaseman ja kunnan henkilöstöä)
- asiakasvastaanotto alkoi toukokuussa
- henkilökohtainen liikuntaneuvonta 263 käyntikertaa
- asiakkaita yhteensä 54
- pääsääntöisesti henkilöitä, jotka liikkuvat terveytensä kannalta riittämättömästi
- keski-ikä 66v.
- avainlinkki liikuntaneuvojalle oli diabeteshoitaja
- asiakkaat kävivät keskimäärin 3-5 kertaa liikuntaneuvojan vastaanotolla
- 2/3 asiakkaille annettiin myös henkilökohtaista ravitsemusneuvontaa
- liikuntatottumukset lisääntyivät lähes 70 %:lla
- paino on laskenut n. 35 %:lla

- liikuntaneuvontaprosessia parhaiten tukee (asiakaspalautteiden mukaan, % vastaajista) henkilökohtaiset tapaamiset liikuntaneuvojan kanssa 95,5 %, henkilökohtaisen liikuntaohjelman laatiminen 72,7 %, askelmittarin lainausmahdollisuus 36,4 %
- Liikuntaneuvoja osallistui 42 verkostotapaamiseen, osallistumiskertoja niissä oli 683.
- Verkostoyhteistyömuodot: asiantuntijaluennot, liikunnan lajikokeilut, tapahtumat, ydintiimi ja muut terveystuotantahankkeet, liikuntapalvelupolun luominen, uusien toimintojen käynnistäminen, kuntosalin suunnitteluun liittyvä yhteistyö, opinnäytetyön suunnittelu, liikuntaneuvontaprosessin arvioiminen
- **Paltamossa toteutetun liikuntaneuvontaprosessin arvioimiseksi on käynnistynyt AMK opinnäytetyö, joka valmistuu loppuvuodesta 2008**

Kainuun maakunta-kuntayhtymän sosiaali- ja terveyslautakunta päätti kokouksessaan 9.5.2007, että terveyttä edistävään liikuntamalliin liitetään terveyttä edistävä ravitsemusneuvontamallin mukainen toiminta ja että terveyttä edistävä liikunta - ja ravitsemusneuvontamalli hankkeistetaan ja sosiaali- ja terveyslautakunta ottaa kantaa rahoitukseen taloussuunnittelun yhteydessä. Myös terveyserojen kaventamiseen liittyviä selvityksiä on Kainuussa tehty jo vuodesta 2006 saakka.

**Kainuun kehittämisrahan, kuntien, maakunta-kuntayhtymän ja Kainuun Liikunnan rahoituksen turvin ”Terveyttä edistävä liikunta- ja ravitsemusneuvontamalli” –hanke käynnistyy keväällä 2008. Tulevan hankkeen tavoitteena on kainuulaisten terveyserojen kaventaminen sekä terveyttä edistävän liikunta- ja ravitsemusneuvontamallin rakentaminen ja integroiminen pysyväksi osaksi SOTE:n palvelujärjestelmää sekä poikkihallinnollista päätöksentekoa.**

### 3. Toimijaverkoston luominen

**Maakunnallisessa terveystuotantaverkostossa ovat mukana kunnat, maakunta – kuntayhtymä, kansanterveysjärjestöt, liikuntaseurat, oppilaitokset ja yksityinen sektori.**

**Hankeessa on synnytetty jokaisen kunnan alueelle oma TELI-työryhmänsä, jotka ovat kokoontuneet hankekauden aikana yhteensä 49 kertaa, osallistumiskertoja niissä on ollut 432.** Työryhmien muodostamisessa pyrittiin luomaan paikallistasolle laaja-alainen eri toimijoista koostuva verkosto, mutta osoittautui vaikeaksi saada toimijoita sitoutumaan pitkäjänteiseen kehittämistyöhön. Lisäksi paikallisissa työryhmissä tulee löytää taho, joka vastaa työryhmän koolle kutsumisesta hanketoiminnan jälkeenkin.

Kuhmon työryhmän kokoonpanoa voidaan pitää esimerkillisenä muille kunnille. Työryhmään onnistuttiin löytämään innostuneet ja sitoutuneet jäsenet, jotka edustavat monipuolisesti eri toimijatahoja. Kuhmon TELI-työryhmä on kokoontunut 3-4 kertaa / vuosi. Työryhmän kokoonpano:

|                  |                                            |
|------------------|--------------------------------------------|
| Timo Heikkilä    | Kaupunki, vapaa-aikatoimi                  |
| Niina Kähkönen   | Kaupunki vapaa-aikatoimi                   |
| Riikka Kähkönen  | Kaupunki, vapaa-aikatoimi, erityisliikunta |
| Meeri Kettunen   | Kuntayhtymä, kansanterveyshoitaja          |
| Raija Ahtonen    | Kuntayhtymä, fysioterapeutti               |
| Antti Jokela     | Kuhmo-Ski                                  |
| Anja Pulkkinen   | Kuhmo-Ski / Liikuttaja                     |
| Jarmo Hyvönen    | Kuhmon Peurat                              |
| Ella Kilpeläinen | Kivattaret                                 |
| Olavi Huusko     | Kuhmon Selkäyhdistys                       |
| Erkki Malinen    | Kuhmon Eläkeläiset ry                      |

Liisa Paavola Kainuun Liikunta ry

Muita maakunnallisia verkostotapaamisia ja kohtaamisia yhdistysten ja järjestöjen kanssa oli hankekauden aikana lähes 200 kpl. Osallistumiskertoja niissä oli lähes 2050 kpl.

#### KAINUUN LIIKUNTATOIMIHANKE 2005 - 2007

#### MAAKUNNALLISET VERKOSTOTAPAAMISET YHDISTYSTEN JA JÄRJESTÖJEN KANSSA

| Aihe                                 | 2005      |            | 2006      |            | 2007       |             | 2008      |            |
|--------------------------------------|-----------|------------|-----------|------------|------------|-------------|-----------|------------|
|                                      | kpl       | osall.     | kpl       | osall.     | kpl        | osall.      | kpl       | osall.     |
| TELI-työryhmät                       | 11        | 77         | 31        | 292        | 7          | 63          |           |            |
| SOVELI -työryhmä                     |           |            | 8         | 55         | 2          | 10          | 1         | 7          |
| Liikuntamalli työryhmä               |           |            | 3         | 24         | 3          | 19          | 1         | 11         |
| Liiku Mieli Hyväksi työryhmä         |           |            | 3         | 21         | 9          | 69          | 2         | 26         |
| Paltamon liikuntaneuvonnan ydintiimi |           |            |           |            | 3          | 24          |           |            |
| SuomiMies toiminta                   |           |            |           |            | 8          | 55          |           |            |
| Terveysliikuntaluennot               | 9         | 103        | 5         | 221        | 8          | 312         |           |            |
| AMK-yhteistyö                        |           |            |           |            | 10         | 67          | 6         | 34         |
| Kunnon Laiva                         | 1         | 20         | 1         | 35         | 1          | 31          |           |            |
| Vesiliikuntatiimi (Kajaani)          | 1         | 14         | 8         | 59         | 4          | 63          | 1         | 12         |
| Muut verkostotapaamiset              |           |            |           |            | 45         | 308         | 6         | 26         |
| <b>Yhteensä:</b>                     | <b>22</b> | <b>214</b> | <b>59</b> | <b>707</b> | <b>100</b> | <b>1021</b> | <b>17</b> | <b>116</b> |

**Valtakunnallisen terveysliikuntaverkoston** pääyhteistyökumppaneita ovat Kunnossa kaiken ikää –ohjelma ja Suomen Kuntoliikuntaliitto. Muita yhteistyökumppaneita valtakunnallisesti ovat SLU-alueet, Suomen vesiliikuntainstituutti, Ikäinstituutti, Suomen Kansainvälisen Senioritanssin Liitto ry ja Soveli ry. Valtakunnallisia verkostotapaamisia oli hankekauden aikana 47 kpl.

#### MAAKUNNALLINEN LIIKUNTATOIMI -HANKE 2005 - 2007

#### VALTAKUNNALLISET VERKOSTOTAPAAMISET

| Yhteistyötaho                                  | 2005      | 2006      | 2007      | 2008     |
|------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|----------|
|                                                | kpl       | kpl       | kpl       | kpl      |
| Kunnossa kaiken ikää -ohjelma                  | 4         | 5         | 3         |          |
| Kuntoliikuntaliitto                            | 6         | 5         | 3         |          |
| UKK-instituutti                                | 1         |           | 1         |          |
| Ikäinstituutti                                 | 1         | 3         | 3         | 1        |
| Suomen kansainvälisen senioritanssin liitto ry |           | 1         | 2         | 1        |
| Soveli ry                                      |           | 1         | 3         |          |
| Suomalainen vesiliikuntainstituutti            | 1         | 1         | 1         |          |
| <b>Yhteensä:</b>                               | <b>13</b> | <b>16</b> | <b>16</b> | <b>2</b> |

Kunnossa kaiken ikää –hankekilpailuja markkinoitiin aktiivisesti eri verkostotapaamisissa, sekä tapahtumien ja koulutusten yhteydessä. Lisäksi autettiin konkreettisesti hankehakemusten laatimisessa, koska KKI –ohjelman tavoitteet ovat yhteneväiset Kainuun liikuntatoimi –hankkeen kanssa ja toimijaverkostoja pyrittiin kannustamaan yhteisten hakemusten laatimiseen. **Kainuun KKI –hankkeiden määrä kaksinkertaistui hankekaudesta edeltävään aikaan verrattuna:**

**2005 / 6kpl**  
**2006 / 13 kpl**  
**2007 / 10 kpl**

#### 4. Maakunnallisen liikuntakalenterin luominen

Toimintavuoden 2007 aikana keskityttiin maakunnallisen nettipohjaisen liikuntakalenteri-järjestelmän luomiseen. Tarjouskilpailun perusteella valittu palveluntuottaja aloitti kehittämistyötä jo kesällä ja ensimmäiset demoversiot saatiin elokuussa käyttöön. Syyskauden aikana liikuntapalvelurekisteriä testattiin, muokattiin ja sille luotiin visuaalista ilmettä. Tavoitteena on, että **maakunnallinen liikuntakalenteri on käytössä keväällä 2008**. Liikuntakalenteri avautuu osoitteesta [www.kainuunliikunta.fi](http://www.kainuunliikunta.fi).



**Kainuun LIIKUNTAKALENTERI**  
Liikuntaa **ERITYISRYHMILLE**

**Alkuun**  
Selaa liikuntakalenteria  
Tarkempi haku  
Yhteystiedot  
Palaute

**HAASTA ITSESI KUNNOLLA**

**Etsi SOPIVA LIIKUNTARYHMÄ ja Haasta Itsesi Kunnolla!**

**Voit etsiä itsellesi sopivaa liikuntaryhmää kahdella tavalla:**

**1. Selaa liikuntakalenteria:**  
Valitse paikkakunta --> kalenterista avautuu päivittäin tarjolla olevat ryhmät.

**2. Tee tarkennettu haku:**  
- Valitse paikkakunta, laji, ikä-ryhmä ja taso ja/tai  
- Kirjoita vapaaohjauksarakkeeseen laji jota etsit.

**SISÄLLÖNTUOTTAJAT:**  
Jos olet julkisen sektorin, järjestöjen / yhdistysten tai seurojen toimija, niin tilaa itsellesi sisällöntuottajan tunnukset tästä.  
Voi myös ilmoittaa uudesta liikuntaryhmästä täältä.  
Jos olet yksityinen palveluntuottaja, tutustu Kainuun Liikuntakalenterin Käyttöohjeeseen.

Kainuun liikuntakalenteri on Kainuun liikuntatoimi -hankkeen tuottama maakunnallinen internetipalvelu. Kainuun liikuntakalenterin tarkoituksena ja tavoitteena on:

- KOOTA JA ESITELLÄ TIEDOT KAINUUNSA TOIMIVISTA LIIKUNTARYHMISTÄ
- Edistää kainuulaisten terveyttä liikunnan avulla
- Lisätä omaehtoisien liikunnan harrastamista
- Lisätä eri toimijoiden välistä yhteistyötä

Sivustosta löytyy tietoa maakunnan alueella toimivista (säännöllisesti kokoontuvista) liikuntaryhmistä jokaisesta ikäluokasta -- väsuvästä vaariin.

Kalenterin tiedot perustuvat yhdistysten ilmoittamiin ja päivitetään säännöllisesti Kainuun Liikunta ry:n verkkosivujen ohjelmistolla ja ajantasaisuudesta.

#### 5. Terveysliikunnan koulutukset

Päälinjana vertaisohjaajien koulutuksessa on ollut Liikuttajien kouluttaminen. Liikuttajatutkinto on Suomen Kuntoliikuntaliiton aikuisten ohjaajakoulutusjärjestelmän mukainen I -tason kokonaisuus (yhteensä 50 h). Tämä vertaisohjaajakoulutus on suunnattu henkilöille, jotka tarvitsevat terveyttä edistävän liikunnan tietoja ja taitoja vapaa-aikaansa, yhdistystoiminnassa tai työssään. **Liikuttajatutkinnon suoritti 96 henkilöä, mikä on noin viidesosa SLU-alueiden koulutettujen määrästä.**

**Liikuttajatutkinnon suorittaneet kunnittain v. 2005 - 2007**

| Kunta            | Liikuttajia |
|------------------|-------------|
| Hyrnsalmi        | 8           |
| Kajaani          | 24          |
| Kuhmo            | 25          |
| Paltamo          | 5           |
| Puolanka         | 11          |
| Ristijärvi       | 1           |
| Suomussalmi      | 3           |
| Vaala            | 5           |
| Vuolijoki        | 14          |
| <b>Yhteensä:</b> | <b>96</b>   |

Liikuttajatutkinnon suorittaneille suoritettiin kysely hankkeen loppuvaiheessa, jonka tarkoituksena oli selvittää miten koulutetut Liikuttajat ovat sijoittuneet kentälle, minkälaisia toiveita heillä on jatkosuhteen ja minkä verran he ohjaavat säännöllisesti liikuntaryhmiä.

#### Kyselyn tulokset tiivistettynä:

- kyselyyn vastasi 85 Liikuttajaa, vastausprosentti 88,5%
- n. 65% vastaajista on 41-70 vuotiaita
- kolmasosan koulutustausta on terveydenhuolto, sosiaali- ja liikunta-ala
- työssäkäyviä on puolet vastaajista, eläkeläisiä kolmasosa
- vastaajat arvioivat, että **koulutuskokonaisuudelle asetetut tavoitteet täyttyivät hyvin**
- valinnaisista lajimuodeista keppijumpan lajimuode osoittautui suosituimmaksi
- **vastaajista lähes 60% ohjaa viikoittain jotain liikuntaryhmää**
- **97 %:lla vastaajista on jokin taustataho / yhdistys olemassa:** noin neljäsosa vastaajista toimii jossain urheiluseurassa, viidesosa vastaajista toimii omalla työpaikallaan tai kyläyhdistyksessä
- **yleisimmin Liikuttajat ohjaavat aikuisten tai ikääntyneiden kuntoliikuntaa:** tyypillisimmät liikuntamuodot ovat vesiliikunta, kuntosaliharjoittelu, kuntojumppa ja sauvakävely.
- jatkossa Liikuttajat toivovat että heille järjestetään tapaamisia ja virikepäiviä sekä toiveet kohdistuvat myös materiaaleihin ja välineisiin
- kolmasosa toivoo tukea omalta yhdistykseltään / seuraltaan sekä Kainuun Liikunnalta
- 2/3 vastaajista on kiinnostunut jatkokoulutuksista: ideapäivistä sekä II-tason Liikuttajatutkinnosta
- puolet vastaajista ilmoittaa, että Liikuttajatutkintokoulutus on lisännyt heidän omia liikuntatottumuksiaan

Liikuttajatutkintoon kuuluvia koulutuksia (liite 1) on järjestetty yhteensä 39 kpl, osallistumiskertoja niissä on ollut 659. Muita terveystoimintaan liittyviä koulutuksia (liite 2) on järjestetty yhteensä 29 kpl, osallistujia niissä on ollut 425.

**Ohjaajakoulutusten myötä mm. senioritanssitoiminta laajeni uutena ikäihmisten liikuntamuotona lähes jokaiseen kuntaan. Vesiliikunnan ohjaajakoulutusten tuloksena perustettiin mm. Kajaanin vertaisohjaajien vesiliikuntatiimi, joka vastaa kokonaisuudessaan Kajaaniseteliryhmien toiminnasta.** Kajaanisetelin toimintaperiaatteista lisää kohdassa 8, "uusien toimintatapojen luominen". Lisäksi **jokaisen kunnan alueelle koulutettiin sauvakävelyn asiantuntija "Nordic Walking Bacis Instructor –koulutuskokonaisuudella.**

#### 6. Soveltavan liikunta osana terveyttä edistävää liikuntamallia: soveltavan liikunnan kehittämisohjelman laatiminen

Hankesuunnitelman mukaisesti aloitettiin vuoden 2006 aikana maakunnallista soveltavan liikunnan kehittämisohjelman työstäminen. Maakunnallinen työryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 29.3.2006, työryhmän kokonpano:

|                     |                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------|
| Pentti Pönkkö       | Kajaanin kaupunki/Kainuun Liikunta, työryhmän pj. |
| Aila Tartia-Jalonen | Kainuun maakunta-kuntayhtymä / terveystoiminta    |
| Risto Lappalainen   | Aivohalvaus- ja dysfasialiitto                    |
| Seija Huotari       | Suomussalmen kunta / erityisliikunta              |
| Seppo Viirret       | Kainuun Sydänyhdistys                             |
| Ira Saarinen        | Kainuun liikuntatoimi – hanke                     |
| Liisa Paavola       | Kainuun liikuntatoimi – hanke, työryhmän sihteeri |

**Soveltavan liikunnan työryhmän esitys (liite 3.) soveltavan liikunnan kehittämisestä sekä sen huomioimisesta maakunnallisessa terveyttä edistävässä liikuntamallissa valmistui vuoden 2007 alussa.** Raporttiin (19.1.2007, 19 sivua) on koottu taustaa mm. liikuntapalvelujen valtakunnallisista suosituksista sekä liikunnan merkityksestä erityisryhmille, arviota soveltavan liikunnan nykytilasta Kainuussa sekä työryhmän esitykset toimenpiteistä ja painopistealueista.

Pääsisällöt soveltavan liikunnan kehittämistarpeista ja -tavoitteista Kainuussa:

*Kainuulaisilla tulee olla tasa-arvoinen mahdollisuus osallistua soveltavaan liikuntaan ja käyttää soveltavan liikunnan palveluita. Soveltavan liikunnan saatavuus tulee toteutua kaikissa ikäluokissa. Tavoitteena on, että soveltavassa liikunnassa keskitytään terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseen.*

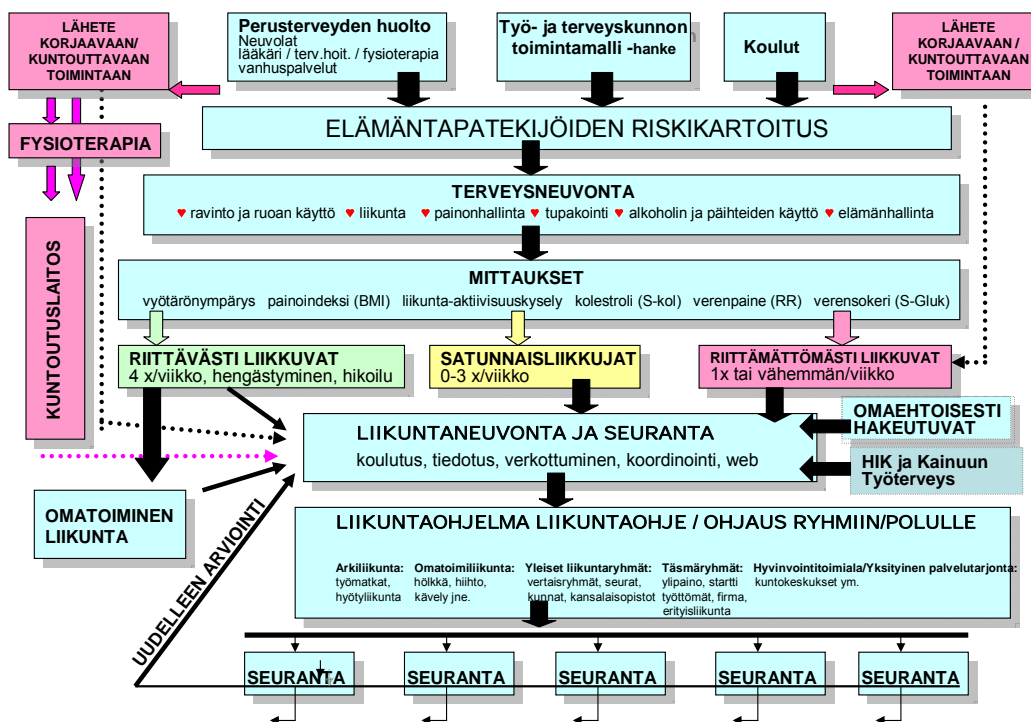
*Soveltavan liikunnan järjestämiseksi tulee lisätä yhteistoimintaa sekä maakunnallisesti että paikallisesti. Yhteistyötä tulee kehittää eri toimijoiden välillä: kunnat, maakunta-kuntayhtymä ja järjestöt. Tavoitteena on, että soveltavan liikunnan palvelupolku toteutuu samalla tavoin kuin muussakin terveyslääkinnässä.*

*Kainuussa tulee erityisesti huomioida toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten ja mielenterveyskuntoutujien liikuntapalvelujen kehittäminen.*

*Soveltavan liikunnan palveluiden esteettömyyttä ja saavutettavuutta, kuten yksilöllisten liikunnan apuvälineiden saatavuutta tulee parantaa.*

Soveltavan liikunnan polku maakunnallisessa terveyttä edistävässä liikuntamallissa (kuvattu punaisella).

## TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN LIIKUNTAMALLIN KÄYTÄNTÖ



Työryhmässä todettiin, että soveltavan liikunnan kehittäminen vaatii lisäresursseja. Rahoituksen saamiseksi on tehty yhteistyötä KKI –ohjelman ja Soveli ry:n kanssa. Liikunta sopii kaikille – hakemus lähetettiin Kunnossa kaiken ikää –ohjelmalle ensimmäisen kerran maaliskuussa 2007. Valtakunnallisen Soveli ry:n kanssa neuvoteltiin 8.-9.2.2007 kehittämis- ja koulutustoimenpiteistä Kainuuseen. Liikkeelle – liikuntavastaavien järjestökoulutus järjestettiin 20.3.2007 Kajaanissa. Koulutuksessa oli mukana 19 osallistujaa pääasiassa Soveli ry:n jäsenjärjestöistä. Koulutuksen toinen osa toteutettiin elokuussa 2007. Joulukuussa (19.12.2007) Kainuun Liikunta ry:lle myönnettiin KKI -hanketukea 8000 €.

**”Liikunta sopii kaikille” KKI –hanke käynnistyy keväällä 2008. Hankkeen kohderyhmänä ovat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat yli 40 vuotiaat henkilöt, joilla on jokin pitkäaikaissairaus tai vamma.**

Hankkeen tavoitteet ovat:

- 1) Selvittää SLU-alueen, Soveli ry:n, kuntien, kuntayhtymän sekä järjestöjen rooli ja tehtävä soveltavan liikunnan alueellisessa kokonaisuudessa
- 2) Selvittää ja kartoittaa Kainuun alueen järjestöjen, kuntien ja kuntayhtymän soveltavan liikunnan toiminnot, kohderyhmien tarpeet ja eri liikuntamuotojen kiinnostuksen kohteet
- 3) Luoda soveltavan liikunnan palvelupolku -malli osaksi maakunnallista terveyttä edistävää liikuntamallia
- 4) Kehittää yhteistoimintaa ja lisätä yhteistä liikuntatoimintaa järjestöjen kesken
- 5) Järjestää Liikunta sopii kaikille -liikuntakursseja
- 6) Lisätä soveltavan liikunnan osaamista mm. järjestämällä koulutusta toimijoille.

Em. työryhmä on osallistunut myös ”Soveltavan liikunnan verkko – seminaarin suunnitteluun”. **”Soveltavan liikunnan verkko – seminaari”** järjestettiin 5.9.2006 Kajaanissa. Seminaari toteutettiin yhteistyössä Soveli ry:n, KKI-ohjelman ja lääninhallituksen kanssa. Seminaarin tavoitteena oli kutoa soveltavan liikunnan verkostot yhteen Kainuussa sekä antaa suuntaviivoja soveltavan liikunnan kehittämiseksi. Seminaarissa oli 65 osallistujaa (kuntayhtymä, kunnat, järjestöt, AMK ja ammattiopiston opiskelijaryhmä). Valtakunnallinen Hyvän Tahdon Viesti - tapahtuma toteutettiin myös samana päivänä Kajaanissa. Kajaanin Parkinson yhdistykselle myönnettiin tunnustus esimerkillisestä työstä soveltavan liikunnan kehittämiseksi Kainuussa.

## 7. Liiku mieli hyväksi – mielenterveysliikunnan kehittämishanke 2006 – 2009

Suomen mielenterveysseuran hallinnoima, OPM:n ja STM:n tukema hanke käynnistyi syyskuussa 2006. Hanke toteutetaan seudullinen mielenterveystyö I- alueella (Kajaani, Paltamo ja Ristijärvi) Hanke käynnistyi 13.9.2006 valtakunnallisella avausseminaarilla. Kainuun alueen työryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 6.9.2006. Työryhmän kokoonpano:

|                             |                                                 |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|
| Aila Tartia-Jalonen         | Kuntayhtymä/Kajaanin terveysliikunta,ryhmän pj. |
| Reijo Auma-aho              | Kuntayhtymä, liikunnanohjaaja                   |
| Leena Mikkonen              | Kuntayhtymä, virikeohjaaja                      |
| Aija Mikkonen               | Kuntoutuskoti Kotipesä, Paltamo, yhdyshenkilö   |
| Riku Heikkinen              | Kuntoutuskoti Eljaskartano, Kajaani             |
| Janne Vanninen-Vaattovaara, | KaMi ry                                         |
| Esa                         | Kajaanin Hyvä Mieli ry                          |
| Milla Kuvaja                | Kuntayhtymä, mielenterveyspalvelut              |
| Tarja Keränen               | Päiväpysäkki Vuolijoki                          |
| Marjo Herranen              | Vuolijoen Hyminä ry/ Seuraunioni                |
| Liisa Paavola               | Kainuun Liikunta, työryhmän sihteeri ja yhd.hlö |

Säännöllisesti liikuntaryhmissä on ollut n. 90 mielenterveyskuntoutujaa syyskauden 2007 aikana. Hankkeessa järjestettiin alueellinen kehittämispäivä 13.3.2007 yhteistyössä Juukan ja Iisalmen paikallishankkeiden kanssa sekä koulutuspäivä 26.9.2007 teemalla ”Kuinka kohtaan asiakkaan”. Mielenterveyskuntoutujien yhteinen liikuntapäivä järjestettiin Mieslahdessa 5.12.2007. Myös yhteistyön kehittäminen sekä tiedottaminen ovat olleet painopistealueina ja niinpä hankkeessa on laadittu ensimmäinen liikunnan palvelusite mielenterveyskuntoutujille. Yhteistyö Ammattikorkeakoulun kanssa on myös käynnistynyt. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämiseksi ja hankkeen toiminnan arvioimiseksi AMK:n opiskelijat ovat aloittaneet opinnäytetöitä yhteensä 5 kpl, jotka valmistuvat loppuvuodesta 2008.

**Hankkeen tavoitteena on kehittää mielenterveyskuntoutujien liikuntatoimintaa seudullinen mielenterveystyö I- alueella. Hankkeen toimesta on käynnistetty uusia ryhmätoimintoja Vuolijoelle, Paltamoon ja Kajaaniin.**

## 8. Uusien toimintamallien luominen

### Kajaanisetelimalli

Kajaanisetelimalli on tukimuoto ohjattuun vesiliikuntatoimintaan Kajaanin alueella. Kajaaniseteliryhmiä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat, joita on ollut toiminnassa mukana n. 15 hlö. Tuki on 1 euro / osallistuja / käyntikerta. Elokuussa 2005 toiminnan alkaessa järjestettiin avoin info-tilaisuus, joka kokosi n. 70 osallistujaa. Mukana oli aktiivisia järjestötoimijoita ja yksityishenkilöitä. Toimintamallin hiomiseksi on vuosien 2006 – 2007 aikana kokoonnuttu lukuisia kertoja yhteistyöpalaverihin sekä ohjaajille on järjestetty säännöllisiä tapaamisia koulutusten merkeissä vuosien 2005 – 2007 aikana yhteensä 14 kertaa.

Kajaaniseteliryhmät ovat kokoontuneet keskimäärin 142 kertaa lukukauden aikana, osallistumiskertoja niissä on ollut keskimäärin 2280 lukukaudessa. Ohjatun toiminnan piirissä on n. 350 kajaanilaista.

### **KAINUUN LIIKUNTATOIMIHANKE 2005-2007 KAJAANISETELIRYHMIEN YHTEENVETO**

| Kausi      | Ryhmien määrä | Kokoontumiskertojen määrä | Käyntikertojen määrä | Osallistujien / hlö määrä |
|------------|---------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|
| syksy 2005 | 9             | 128                       | 1313                 | 217                       |
| kevät 2006 | 11            | 150                       | 2046                 | 271                       |
| syksy 2006 | 10            | 121                       | 2371                 | 340                       |
| kevät 2007 | 9             | 153                       | 3060                 | 369                       |
| syksy 2007 | 12            | 159                       | 2609                 | 352                       |

**Marraskuussa 2007 suoritettun Kajaaniseteli ryhmäläisten asiakastyytyväisyys-kyselyn tulokset:**

- kyselyyn vastasi 127 henkilöä, joista 75 % on naisia
- osallistujat ovat varsin iäkkäitä: 65 % vastanneista yli 65 v.

- sosiaaliset kontaktit ovat tärkeitä liikuntaharrastukseen motivoitumisessa: yli 40 % on tullut liikuntaryhmiin kaverin / ystävän suosituksesta / houkuttelemana
- Kajaaniseteliryhmien kävijät liikkuvat aktiivisesti ja säännöllisesti useita kertoja viikossa
- suosio ja käyttöaste ovat kasvaneet koko ajan ryhmien perustamisesta lähtien
- yli 90% kokee Kajaanisetelituen määrän (1 € /kerta) merkittävänä / erittäin merkittävänä
- suurimmalla osalla vastaajista setelituki vaikuttaa tottumuksiin käydä Kajaaniseteliryhmissä
- kuntosalin käyttö Kajaaniseteliryhmän yhteydessä ei ole kovin yleistä: 8,5 % käy kuntosalilla säännöllisesti ja 23,7 % joskus

### **Haasta Itsesi Kunnolla – maakunnallinen kuntokampanja**

Hankekauden aikana maakunnallinen kuntokampanja toteutettiin neljässä jaksossa seuraavasti:

- Kuntokampanjan 1-osa: 9-12 / 2005, teemana painonhallinta
- II-osa: 4-9 / 2006
- III-osa: 1-4 / 2007, Haasta Itsesi talvella - talviliikuntakampanja
- IV-osa: 9-11 / 2007, sauvakävelyviikot

Päyhteistyökumppanina kampanjoissa oli Maakunta. Paikkakuntien S-Marketeissa kuntokampanjamateriaalin ständit ja kuntokortit olivat näyttävästi esillä. Kampanjan alkuvaiheessa (syyskuussa 2005) toteutettiin kuntokampanjakiertue yhteistyössä Kajaanin Ammattikorkeakoulun Oppimisneuvolan kanssa. Kiertueella oli 9 neuvontapistettä (Kajaani, Ristijärvi, Paltamo, Vaala ja Vuolijoki), joissa ohjaukseen ja neuvontaan osallistui n. 484 henkilöä.

Maakunnalliselle kuntokampanjalle on luotu näkyvyyttä mm. seuraavilla toimenpiteillä:

- Koti-Kajaani on julkaissut kuukausittain näyttävän Haasta Itsesi Kunnolla –kampanjasivun
- I-osan kuntokampanjalla on ollut 6 kummikuntoilijaa; kuntoilijoiden alkuprofiilit sekä nettipäiväkirjat on ollut seurattavissa [www.haastaitsesikunnolla.fi](http://www.haastaitsesikunnolla.fi) nettisivuilla
- kampanjasivuilla on ollut nähtävissä kuukausittain vaihtuva kuntovinkki sekä ajankohtaiset terveystahtumat
- Kummikuntoilijoille suoritettiin kuntotestaukset ja heille laadittiin henkilökohtaiset liikuntaohjelmat
- II-osan kampanjateemat: helmikuu hiihto, maaliskuu sulkapallo, huhtikuu suunnistus, toukokuu sauvakävely, kesäkuu pyöräily, heinäkuu melonta ja järvihölkä, elokuu patikointi
- osa III: Kuntokampanjan laajentaminen työpaikka- ja yritysliikuntaan, teemana talviliikunta
- osat III ja IV: Kainuun hiihtotapahtumien ja vaellusten yhteismarkkinointi liitettiin osaksi maakunnallista kuntokampanjaa
- Maakunnallinen liikuntafestivaali toteutettiin toukokuussa 2006 Kajaanissa ja Move for Health tapahtuma työyhteisöille toukokuussa 2007

Maakunnallisen kuntokampanjan kokemuksia:

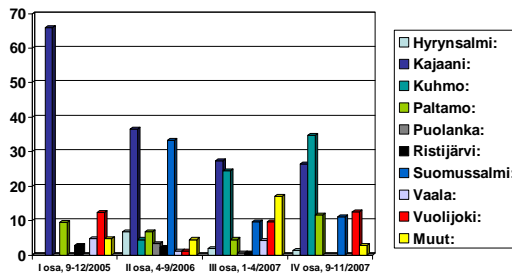
Plussaa:

- yhteistyökumppani, jonka kautta tavoitetaan myös muita kuin aktiiviliikkuja
- paikallistason kampanjalobbarit ovat tarpeen, eli liikuntaryhmien ohjaajat ja Liikuttajat markkinoi ja kannustaa osallistumaan
- tapahtumalistaus kahdessa viimeisessä kortissa koettiin hyväksi
- kampanjan osassa IV ollut valmis kävelyohjelma koettiin toimivaksi mm. liikuntaneuvonnassa

Miinusta:

- tuliko kampanja ähky?
- kortteja menee maailmalle, mutta niitä ei palauteta
- pelkkä merkklaus ei välttämättä motivoi, mistä porkkana?

**Kainuun liikuntatoimihanke,  
kuntokampanjoiden yhteenveto**  
(%-osuus palautetuista korteista)



**Terveys- ja harrasteliikunnan käynnistysavustus**

Käynnistysavustuskokeilun tarkoituksena on ollut tutkia edellytyksiä kehittää toimiva kohdeavustusjärjestelmä osaksi maakunnallista terveyttä edistävää liikuntamallia. Käynnistysavustuksen hakuaika oli 1.-31.8.2007. Avustuksen saamisen edellytyksenä on, että toiminta on kaikille kainuulaisille avointa ja toiminta esitellään liikuntapalvelurekisterissä ja kunnan terveysliikuntakalenterissa tms. Avustus maksettiin jälkikäteen tehdyn selvityksen perusteella, 15 € / tunti.

Hakemuksia määräaikaan mennessä saapui 33 kpl. Avustusta myönnettiin 27 yhdistyksille / seuralle, jotka tukevat vapaiden ryhmien muodostumista (terveyttä edistävää liikuntaa Kainuulaisille aikuisväestölle).

**Terveys- ja harrasteliikunnan käynnistystuen kannustamana käynnistyi 24 uutta liikuntaryhmää. Kävijöitä niissä oli 596 ja kokoontumiskertoja 3365. Käynnistystukea maksettiin 4665 euroa, joten yhden käyntikerran hinnaksi tuli keskimäärin 1,40 € / osallistuja.**

**Terveys- ja harrasteliikunnan käynnistysavustus:**

| Ryhmän nimi:              | Kokoont. kerrat | Käynti-kerrat: | Henkilö-määrä | Keskim. osall. | Tuki: |
|---------------------------|-----------------|----------------|---------------|----------------|-------|
| Lipposet liikkeelle+40v.  | 15              | 154            | 42            | 10,2           | 225   |
| Terveysliikuntaryhmä      | 12              | 190            | 36            | 15,8           | 180   |
| SuomiMies seikkailee      | 15              | 112            | 11            | 7,5            | 225   |
| Akat asialle              | 16              | 87             | 6             | 5,4            | 240   |
| Liiku Mieli Hyväksi       | 14              | 53             | 9             | 3,8            | 210   |
| Äiti-lapsi liikuntaa      | 10              | 44             | 15            | 4,4            | 150   |
| Kimppakävely              | 16              | 62             | 11            | 3,9            | 240   |
| Nuorten k.sali+allasryhmä | 11              | 33             | 12            | 3              | 165   |
| Kävelyklubi               | 10              | 50             | 11            | 5              | 150   |
| Pehmis-lentis/kävelysähly | 16              | 137            | 19            | 8,6            | 240   |



|                            |            |             |            |      |             |
|----------------------------|------------|-------------|------------|------|-------------|
| Vesiliikunta               | 13         | 135         | 22         | 10,4 | 195         |
| Vesiliikunta               | 14         | 229         | 36         | 16,4 | 210         |
| Vesiliikunta               | 15         | 425         | 69         | 28,5 | 225         |
| Vesiliikunta               | 12         | 106         | 23         | 8,8  | 180         |
| Lujuutta luille            | 16         | 320         | 55         | 20   | 240         |
| Kuntosaliryhmä             | 12         | 125         | 18         | 10,4 | 180         |
| Kimppakävely               | 12         | 112         | 21         | 9,3  | 180         |
| Vesiliikunta               | 11         | 153         | 29         | 13,9 | 165         |
| Ikiliikkujat               | 11         | 84          | 12         | 7,6  | 165         |
| Tules-kuntoilijat          | 12         | 204         | 51         | 17   | 180         |
| Jumpmakerho                | 23         | 104         | 13         | 4,5  | 240         |
| Allasjumpa                 | 12         | 127         | 21         | 10,6 | 180         |
| Pyhäkylän seniorit         | 8          | 59          | 14         | 7,4  | 120         |
| Perusvenyttely             | 12         | 260         | 40         | 30   | 180         |
| <b>Yhteensä: 24 ryhmää</b> | <b>318</b> | <b>3365</b> | <b>596</b> |      | <b>4665</b> |

### AMK-yhteistyön käynnistäminen

Hankekauden aikana on käynnistetty yhteistyötä Kajaanin Ammattikorkeakoulun kanssa. Opiskelijoiden työharjoittelujaksojen toteuttaminen on ollut tiiviinä osana Kainuun liikuntatoimihanketta, samoin opinnäytetöiden suunnittelu ja ohjaaminen. Liikunnanohjaajaopiskelijoiden harjoittelujaksot:

Lasse Räisänen 13.11–22.12.2006

Jenna Mäkeläinen 22.10.–30.11.2007

Jouni Kasurinen 22.10.–30.11.2007

Katja Kujala 12. – 30.11.2007 ja 2 vko tammi-helmikuussa 2008

Anu Pulkkinen 11.2.2008-

Elina Eskelinen 11.2.2008 -

### **9. Maakunnalliset liikuntatapahtumat, kampanjat ja teemaviikot**

Hankekauden aikana osallistuttiin 153 liikuntatapahtumaan / teemaviikkoon, joiden tarkoituksena oli löytää uusia toimintatapoja sekä malleja terveysliikunnan järjestämiseksi. Tavoitteena on ollut aktivoida vähän liikkuvia säännöllisen liikuntaharrastuksen pariin. Järjestetyt tapahtumat keräsivät yli 6200 osallistumiskertaa.

#### **MAAKUNNALLINEN LIIKUNTATOIMI -HANKE 2005 - 2007 LIIKUNTATAPAHTUMAT, KAMPANJAT JA TEEMAVIIKOT**

| Aihe                               | 2005 |        | 2006 |        | 2007 |        | 2008 |        |
|------------------------------------|------|--------|------|--------|------|--------|------|--------|
|                                    | kpl  | osall. | kpl  | osall. | kpl  | osall. | kpl  | osall. |
| Sydänviikon tapahtumat             | 3    | 32     |      |        |      |        |      |        |
| Maakunnallinen liikuntajuhla       | 1    | 470    |      |        |      |        |      |        |
| Maakunnallinen tanssiliikuntapäivä | 1    | 240    | 1    | 115    |      |        |      |        |
| Senioritanssitapahtumat            |      |        | 13   | 407    | 17   | 581    |      |        |
| Järvihölkä kiertue                 | 8    | 140    |      |        |      |        |      |        |
| Liiku terveemäksi tapahtumat       | 2    | 84     |      |        |      |        |      |        |
| Liikkujan viikon tapahtumat        | 6    | 392    |      |        |      |        |      |        |
| Sauvakävelytapahtumat              | 1    | 115    | 5    | 67     | 1    | 40     |      |        |
| Vanhusten viikon tapahtumat        | 4    | 115    |      |        |      |        |      |        |
| Seminaarit                         | 3    | 326    |      |        |      |        |      |        |



|                                  |           |             |           |             |           |             |          |            |
|----------------------------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|----------|------------|
| Kunnon kevätpäivä                |           |             | 1         | 338         | 1         | 237         |          |            |
| Liikuttajapäivä                  |           |             | 1         | 32          | 4         | 112         |          |            |
| Työpaikkaliikuntatapahtumat      |           |             | 1         | 40          | 1         | 250         |          |            |
| Ohjatut ryhmät ja pientapahtumat | 41        | 655         | 8         | 110         |           |             | 8        | 114        |
| Kuntotestaukset                  |           |             | 3         | 153         | 8         | 84          |          |            |
| SuomiMies tapahtumat             |           |             |           |             | 2         | 430         |          |            |
| Muut tapahtumat                  | 1         | 36          |           |             | 7         | 510         |          |            |
| <b>Yhteensä:</b>                 | <b>71</b> | <b>2605</b> | <b>33</b> | <b>1262</b> | <b>41</b> | <b>2244</b> | <b>8</b> | <b>114</b> |

**LIITE 1.**
**Liikuttajatutkinnon koulutukset v. 2005 - 2007**

| Koulutuksen nimi                           | päivämäärä  | paikkakunta | laajuus (h) | osallistujia |
|--------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
|                                            | <b>2005</b> |             |             |              |
| Liikkujan startti                          | 24.9.       | Vuokatti    | 7           | 23           |
| Terveysliikunnan ohjaamisen startti        | 25.9.       | Vuokatti    | 7           | 23           |
| Ravitsemuksen starttikurssi                | 15.10.      | Kajaani     | 7           | 17           |
|                                            | <b>2006</b> |             |             |              |
| Liikunnan terveystieto                     | 14.1.       | Kajaani     | 7           | 24           |
| Vesiliikunnan lajimuuli                    | 16.1.       | Ristijärvi  | 7           | 15           |
| Vesiliikunnan lajimuuli                    | 17.1.       | Ristijärvi  | 7           | 14           |
| Sählyn lajimuuli                           | 4.2.        | Kajaani     | 7           | 11           |
| Liikkujan startti                          | 11.2.       | Vaala       | 7           | 17           |
| Terveysliikunnan ohjaamisen startti        | 12.2.       | Vaala       | 7           | 17           |
| Kuntosaliohjaamisen startti                | 18.2.       | Otanmäki    | 4           | 17           |
| Hiihtäen kuntoa ja terveyttä,<br>lajimuuli | 25.2.       | Vuokatti    | 7           | 13           |
| Liikunnan terveystieto                     | 1.4.        | Kajaani     | 7           | 11           |
| Perheiden liikuttajakurssi, lajimod.       | 22.4.       | Kajaani     | 7           | 11           |
| Ravitsemuksen startti                      | 13.5.       | Kajaani     | 7           | 10           |
| Liikkujan startti                          | 23.9.       | Kuhmo       | 7           | 22           |
| Ohjaamisen startti                         | 24.9.       | Kuhmo       | 7           | 23           |
| Liikkujan startti                          | 30.9.       | Puolanka    | 7           | 28           |
| Ohjaamisen startti                         | 1.10.       | Puolanka    | 7           | 29           |
| Keppijumpan lajimuuli                      | 7.10.       | Kuhmo       | 7           | 23           |
| Ravitsemuksen startti                      | 14.10.      | Hyrnsalmi   | 7           | 11           |
| Kuntosaliohjaamisen startti                | 11.11.      | Suomussalmi | 6           | 18           |
| Liikunnan terveystieto                     | 18.11.      | Kuhmo       | 7           | 21           |
| 50+ jumpanohjaaminen                       | 2.12.       | Kajaani     | 7           | 20           |
|                                            | <b>2007</b> |             |             |              |
| Keppijumpan lajimuuli                      | 12.1.       | Vaala       | 7           | 23           |
| Liikunnan terveystieto                     | 13.1.       | Hyrnsalmi   | 7           | 26           |
| Pehmis-lentis                              | 20.1.       | Suomussalmi | 4           | 25           |
| Kuntosaliohjaamisen startti                | 3.2.        | Puolanka    | 6           | 7            |
| Vesiliikunnan lajimuuli                    | 10.2.       | Kuhmo       | 7           | 12           |
| Lumikenkäilyn lajimuuli                    | 17.2.       | Puolanka    | 7           | 25           |
| Perheiden liikuttajakurssi                 | 24.2.       | Kuhmo       | 7           | 15           |
| Liikunnan terveystieto                     | 29.3.       | Kajaani     | 4           | 5            |
| Ravitsemuksen startti                      | 31.3.       | Vaala       | 7           | 9            |
| Liikkujan startti                          | 22.9.       | Kajaani     | 7           | 14           |



|                                     |        |          |   |    |
|-------------------------------------|--------|----------|---|----|
| Terveysliikunnan ohjaamisen startti | 23.9.  | Kajaani  | 7 | 16 |
| Vesiliikunnan lajimoduuli           | 6.10.  | Kajaani  | 7 | 14 |
| Pehmis-lentis                       | 26.10. | Otanmäki | 4 | 12 |
| Liikunnan terveystieto              | 10.11. | Kajaani  | 7 | 16 |
| Keppijumpan lajimoduuli             | 17.11. | Kajaani  | 7 | 17 |
| Sulkapallon lajimoduuli             | 1.12.  | Kajaani  | 5 | 5  |

Yhteensä 39koulutusta Osallistujia: 659  
**LIITE 2.**

### Muut terveystieteiden ohjaajakoulutukset v. 2005 - 2007

| Koulutuksen nimi:                                      | päivämäärä    | paikka     | kesto (h)     | osallistujia |
|--------------------------------------------------------|---------------|------------|---------------|--------------|
| <b>Senioritanssin ohjaajakoulutukset:</b>              |               |            |               |              |
| Senioritanssin Tanssitupa II                           | 5.-6-9-2005   | Kajaani    | 16            | 10           |
| Senioritanssi tutuksi                                  | 11.1.2006     | Paltamo    | 7             | 24           |
| Senioritanssin peruskurssi                             | 22.-23.3.2006 | Vaala      | 16            | 24           |
| Senioritanssi 10+                                      | 8.9.2006      | Kajaani    | 7             | 17           |
|                                                        | 16.-          |            |               |              |
| Senioritanssin jatkokurssi                             | 17.10.2006    | Ristijärvi | 16            | 10           |
| Istumatanssien I-kurssi A-osa                          | 7.11.2006     | Vaala      | 8             | 11           |
| Istumatanssien I-kurssi B-osa                          | 4.1.2007      | Vaala      | 8             | 8            |
| Senioritanssin Tanssitupa II                           | 10.-11.9.2007 | Kajaani    | 16            | 13           |
| Istumatanssien ohjaajakoulutus                         | 6.-7.11.2007  | Kajaani    | 16            | 15           |
| <b>Vesiliikunnan ohjaajakoulutukset:</b>               |               |            |               |              |
|                                                        | 25.8.-        |            |               |              |
| Vesiliikunnan perusteet                                | 2.9.2007      | Kajaani    | 8             | 14           |
| Vesiliikunnan innovaatiot                              | 5.1.2007      | Kajaani    | 8             | 25           |
| Vesiliikunnan virikekoulutus                           | 5.10.2007     | Kajaani    | 3             | 12           |
| <b>Ikääntyvien liikunta, ohjaajakoulutukset:</b>       |               |            |               |              |
| Virikkeitä ikääntyvien liikuntaan                      | 19.11.2005    | Ristijärvi | 5             | 13           |
| Virikkeitä ikääntyvien liikuntaan                      | 1.3.2006      | Vaala      | 5             | 20           |
| Voimaa vanhuuteen, kuntosalit vanhusten käyttöön       | 17.-18.5.2006 | Kajaani    | 16            | 14           |
| Virikkeitä ikääntyvien liikuntaan                      | 1.2.2007      | Kuhmo      | 6             | 13           |
| Virikkeitä ikääntyvien liikuntaan                      | 18.4.2007     | S-salmi    | 6             | 19           |
| Vertaisveturi I-osa                                    | 25.9.2007     | Kajaani    | 6             | 15           |
| Vertaisveturi II-osa                                   | 6.10.2007     | Kajaani    | 6             | 15           |
| <b>Muut ohjaajakoulutukset:</b>                        |               |            |               |              |
| Method Putkiston peruskurssi                           | 3.12.2005     | Vuokatti   | 4             | 13           |
| Nordic Walking Basic Instructor (sauvakävelyn ohjaaja) | 20.-21.5.2007 | Vuokatti   | 16            | 4            |
| Nordic Walking Basic Instructor (sauvakävelyn ohjaaja) | 11.-12.8.2006 | Vuokatti   | 16            | 5            |
| Liikkeelle, liikuntavastaavat (soveli) I-osa           | 20.3.2007     | Kajaani    | 8             | 19           |
| Liikkeelle, liikuntavastaavat (soveli) II-osa          | 28.8.2007     | Kajaani    | 8             | 14           |
| Uudista liikuntaneuvonnan taitojasi, A-osa             | 21.3.2007     | Oulu       | 8             | 7            |
| Uudista liikuntaneuvonnan taitojasi, B-osa             | 22.3.2007     | Oulu       | 8             | 11           |
| Uudista liikuntaneuvonnan taitojasi, C-osa             | 23.5.2007     | Kajaani    | 8             | 14           |
| Uudista liikuntaneuvonnan taitojasi, D-osa             | 24.5.2007     | Kajaani    | 8             | 14           |
| Kuinka kohtaat asiakkaan (LMH-hanke)                   | 26.9.2007     | Kajaani    | 6             | 32           |
| Yhteensä:                                              | 29 koulutusta |            | Osallistujia: | 425          |

---

**LIITE 3.**

**SOVELTAVA LIIKUNTA OSANA MAAKUNNALLISTA  
TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄ LIIKUNTAMALLIA**

Työryhmän esitys toimenpiteistä ja painopistealueista

19.1.2007

---

## SISÄLTÖ

### 1 Taustaa

- 1.1 Liikunta peruspalveluna
- 1.2 Terveysliikunnan merkityksen nousu
- 1.3 Liikuntapalvelujen valtakunnalliset suositukset
- 1.4 Käsitteiden määrittelyä

### 2 Liikunnan merkitys keskeisimmille erityisryhmille

### 3 Arvio soveltavan liikunnan nykytilasta Kainuussa

- 3.1 Erityisryhmiin kuuluvat
- 3.2 Liikuntapalvelujen esteettömyys ja saavutettavuus
- 3.3 Soveltavan liikunnan nykytilanne ja resurssit
  - 3.3.1 Arvio erityisliikuntaryhmien ja osallistujien määristä
  - 3.3.2 Erityisliikunnanohjaajien toimenkuva
  - 3.3.3 Tämänhetkiset resurssit

### 4 Työryhmän esitykset toimenpiteiksi

- 4.1 Kehittämistarpeet ja -tavoitteet
- 4.2 Toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi
- 4.3 Toteuttaminen
- 4.4 Vastuutahot ja toiminnan vaatimat resurssit

### Taustakirjallisuus

### Liitteet (2 kpl)

- liite 1. Liikunnan merkitys yleisimmille kansansairauksille
- liite 2. Soveltava liikunta Kainuussa, SWOT-analyysi

---

## **1 TAUSTAA**

- 1.1 Liikunta peruspalveluna
- 1.2 Terveysliikunnan merkityksen nousu
- 1.3 Liikuntapalvelujen valtakunnalliset suositukset
- 1.4 Käsitteiden määrittelyä

## **2 LIIKUNNAN MERKITYS KESKEISIMMILLE ERITYISRYHMILLE**

## **3 ARVIO SOVELTAVAN LIIKUNNAN NYKYTILASTA KAINUUSSA**

- 3.1 Erityisryhmiin kuuluvat
- 3.2 Liikuntapalvelujen esteettömyys ja saavutettavuus
- 3.3 Soveltavan liikunnan nykytilanne ja resurssit
  - 3.3.1 Arvio erityisliikuntaryhmien ja osallistujien määristä
  - 3.3.2 Erityisliikunnanohjaajien toimenkuva
  - 3.3.3 Tämänhetkiset resurssit

## **4 TYÖRYHMÄN ESITYKSET TOIMENPITEIKSI**

- 4.1 Kehittämistarpeet ja -tavoitteet
- 4.2 Toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi
- 4.3 Toteuttaminen
- 4.4 Vastuutahot ja toiminnan vaatimat resurssit

## **TAUSTAKIRJALLISUUS**

## **LIITTEET (2 kpl)**

- Liite 1. Liikunnan merkitys yleisimmille kansansairauksille
- Liite 2. Soveltava liikunta Kainuussa, SWOT-analyysi

## 1 TAUSTAA

Kainuun soveltavan liikunnan kehittämisohjelma on laadittu osana Kainuun liikuntatoimi - hankkeen vuoden 2006 toimintasuunnitelmaa. Kainuun liikuntatoimikokeilu ja -hanke käynnistyivät Oulujärven ympäristökuntien osalta vuoden 2005 alussa. Ensimmäisen toimintavuoden jälkeen kokeilu laajeni vuoden 2006 alusta maakunnalliseksi, kun mukaan liittyivät Hyrynsalmen, Puolangan ja Suomussalmen kunnat sekä Kuhmon kaupunki.

Kainuun liikuntatoimi -hankkeessa kainuulaista liikuntatoimintaa ja -palveluja kehitetään kokonaisvaltaisesti. Painopistealueina ovat terveysliikunta, lasten ja nuorten liikunta sekä liikunnan kansalaistoiminta.

Kainuun liikuntatoimi -hankkeen ohjausryhmän hyväksymään soveltavan liikunnan työryhmään kuuluvat seuraavat henkilöt:

Pentti Pönkkö, Kajaanin kaupunki / Kainuun Liikunta, työryhmän puheenjohtaja  
Liisa Paavola, Kainuun Liikunta, työryhmän sihteeri  
Seija Huotari, Suomussalmen kunta  
Risto Lappalainen, Aivohalvaus- ja dysfasialiitto  
Ira Saarinen, Kainuun Liikunta  
Aila Tartia-Jalonen, Kainuun Maakunta-kuntayhtymä  
Seppo Viirret, Kainuun sydänyhdistys, Vuolijoki

Työryhmä kokoontui ensimmäisen kerran 29.3.2006.

Kainuun soveltavan liikunnan vuosiksi 2007–2012 laaditun kehittämisohjelman keskeisiä painopistealueita ovat:

1. kainuulaisten tasa-arvoinen mahdollisuus osallistua soveltavaan liikuntaan terveyttä edistävän liikunnan näkökulmasta
2. yhteistoiminnan lisääminen soveltavan liikunnan järjestämiseksi sekä maakunnallisesti että paikallisesti
3. toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten sekä mielenterveyskuntoutujien liikuntapalvelujen kehittäminen

Keskeisiä käsitteitä Kainuun soveltavan liikunnan kehittämisohjelmassa ovat *erityisryhmien liikunta* ja *soveltava liikunta*.

### 1.1 Liikunta peruspalveluna

Liikuntalaissa ja sen perusteella annetussa liikunta-asetuksessa säädetään liikunnan hallinnosta, liikunnan yleisestä kehittämisestä, liikunnan yhteistyövelvoitteista sekä valtion rahoituksesta liikuntaan. Merkittävä painotus uudessa liikuntalaissa on liikunnan kansalaistoiminnan tukemisen ohella väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukeminen liikunnan avulla. Liikuntalaki velvoittaa ja samalla oikeuttaa kunnan tuottamaan kuntalaisille liikunnan peruspalveluja.

Liikuntalain (1054/18.12.1998) 2 §:n mukaan yleisten edellytysten luominen liikunnalle on valtion ja kuntien tehtävä. Liikunnan järjestämisestä vastaavat pääasiassa liikuntajärjestöt. Kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä



terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät.

Maan hallituksen hyväksymässä kunta- ja palvelurakennemuutoksessa liikunta on muiden valtionosuussektoreiden rinnalla peruspalvelu, jolle kunnan tulee luoda edellytyksiä liikuntalaissa määriteltyjen periaatteiden mukaisesti. Kuntarakennemuutos johtaa kohti nykyistä suurempia kuntia. Maakunnallisen liikuntatoimen perusajatus on sama kuin palvelurakennemuutoksessa; suuremmissa kokonaisuuksissa voidaan varmistaa liikunnan työntekijä- ja muut resurssit paremmin kuin pienissä yksiköissä.

Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö (Sosiaali- ja terveysministeriö, komiteamietintö 2001:12) on laatinut ehdotuksen, jonka tarkoituksena on lisätä terveyttä edistävää liikuntaa ja parantaa sen edellytyksiä sekä yleisesti että suurten erityisryhmien, kuten toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten erityistarpeet huomioiden.

Opetusministeriö on laatinut erityisryhmien liikunnan kehittämissuunnitelman vuosille 2003–2005. Sen painopistealueita ovat paikallistason toimintojen voimistaminen erityisryhmien liikunnassa, väestön ikääntymisestä johtuen erityisen huomion kiinnittäminen ikääntyneiden liikuntatoiminnan kehittämiseen sekä yhteistoiminnan lisääminen erityisryhmien liikunnan sekä muun liikuntakulttuurin toimintaorganisaatioiden kesken.

Myös terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunta on mietinnössään (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2001:12) asettanut suuntaviivoja erityisryhmien liikunnan kehittämiseksi. Painopistealueiksi toimikunta on asettanut mielenterveyskuntoutujat ja ikääntyvät.

## 1.2 Terveysliikunnan merkityksen nousu

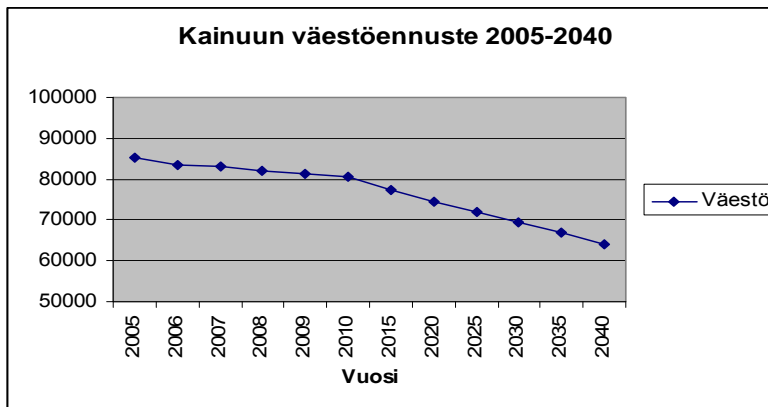
Terveysliikunnalla on merkittävä rooli väestön terveyden tukipilarina, johon kaikilla pitäisi olla mahdollisuus. Merkittävä osa suomalaisista liikkuu terveytensä kannalta katsottuna liian vähän. Liikuntaa lisäämällä olisi mahdollista parantaa merkittävästi väestön toimintakykyä, terveyttä ja hyvinvointia. Liikunnan merkitys erityisryhmiin kuuluvien toimintakyvyn kohentajana sekä psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistäjänä on erittäin merkittävä, jopa suurempi kuin terveellä väestöllä.

Liikunnan terveydellisistä vaikutuksista saadaan jatkuvasti uutta tutkimustietoa. Yhdessä oikean ravitsemuksen kanssa liikunnan arvioidaan vähentävän sairastumisriskiä tärkeimpiin kansansairauksiimme jopa 60 prosentilla. Esimerkiksi Kuopion Yliopistossa Kansanterveystieteen laitoksella tehdyssä tutkimuksessa on todettu, että kolme tuntia viikossa liikuntaa harrastavien miesten riski sairastua sepelvaltimotautiin on 65 prosenttia pienempi kuin alle puoli tuntia liikkuvilla. Liikunnalla on todettu olevan myös selkeä rooli esimerkiksi työttömyydestä aiheutuneiden ongelmien ennaltaehkäisyssä.

Liikunnasta on tullut koko yhteiskunnan yhteinen asia. Mm. maailman terveysjärjestö WHO on ottanut liikunnan strategiaansa ensimmäistä kertaa ja terveystieteiden merkitys hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä kasvaa. Samalla kasvavat odotukset kansalaistoiminnan roolista terveystieteiden palvelujen tuottajana.

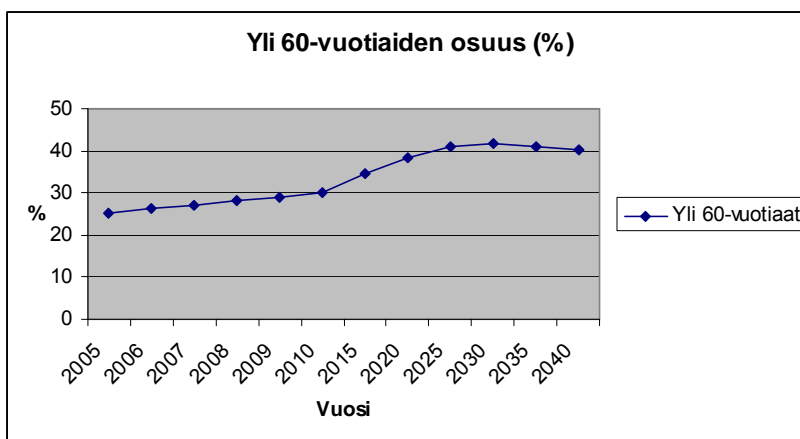
Väestöennusteiden mukaan Kainuun väestö vähenee tasaisesti seuraavien vuosien aikana (taulukko 1). Vuonna 2005 Kainuussa oli yli 84 500 asukasta, kun väkiluvuksi vuonna 2015 ennustetaan enää vajaata 77 500 asukasta. Vuoteen 2040 väestö vähenee reiluun 64 000 asukkaaseen. Väestön väheneminen selittyy osaltaan muuttoliikkeestä. Poismuutto on Kainuussa

tulomuuttoa voimakkaampaa, vaikka viime vuosina ulkomaalaisväestön määrä Kainuussa onkin lisääntynyt.



Taulukko 1. Kainuun väestöennuste 2005–2040. (Tilastokeskus, Altika)

Kainuun väestörakenteessa tapahtuu myös suuria muutoksia vuoteen 2015 mennessä. Vuonna 2005 alle 60-vuotiaiden osuus väestöstä oli 75 prosenttia, kun se vuoteen 2015 vähenee 10 prosenttiyksikköä. Yli 60-vuotiaiden osuus Kainuun väestöstä vuonna 2015 on jo 35 prosenttia (taulukko 2). Vuoteen 2040 yli 60-vuotiaiden määrä kasvaa edelleen (40 prosenttia väestöstä). Voidaan olettaa, että kuntakohtaisesti suuntaus on sama. Laskelmissa on otettu huomioon muuttoliikkeen vaikutukset. Ikäihmisten määrän kasvu lisää soveltavan liikunnan tarvetta huomattavasti.



Taulukko 2. Ennuste yli 60 -vuotiaiden prosentuaalisesta osuudesta Kainuun väestössä vuosina 2005–2040. (Tilastokeskus, Altika)

### 1.3 Liikuntapalvelujen valtakunnalliset suositukset

Valtakunnallisesti on laadittu suosituksia, joiden tarkoituksena on virittää ja suunnata paikallistasolla tuloksellista toimintaa terveysliikunnan edistämiseksi. Liikuntapalveluissa tärkein laadun ominaisuus lienee useimmiten se, kuinka hyvin palvelu vastaa asiakkaan tarpeita. Useimmiten hyvä laatu on yhteistyön tulos. Seuraavassa esitetyistä suosituksista löytyy linjauksia myös soveltavan liikunnan kehittämiseksi.

**Terveysliikunnan paikallisten suositusten (STM 2000)** mukaan tavoitteena on turvata kuntalaisille mahdollisuus omaehtoiseen päivittäiseen liikkumiseen ja liikuntaan helposti tavoitettavassa ja turvallisessa ympäristössä. Kunnan terveysliikuntapalveluiden yhtenä yleisesti hyväksyttynä periaatteena on, että palvelut kohdistuvat kaikille kuntalaisille. Suositusten mukaan

paikallisten terveystoimien palveluiden tuottajien kesken tulee suunnitella eri kohderyhmät kattava palveluverkosto.

**Ikäihmisten hoitoa ja palveluja koskeva laatusuositus (STM 2001)** painottaa ikääntyneiden palveluiden kehittämistä asiakaslähtöisesti siten, että erityistä huomiota kiinnitetään kotona asumisen tukemiseen, kuntoutumismahdollisuuksien parantamiseen ja palveluiden laatuun. Nämä näkökohdat sisältyvät myös valtioneuvoston hyväksymään sosiaali- ja terveysministeriön vuoteen 2010 ulottuvaan strategiaan.

**Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuosituksissa (STM 2004)** määritellään tavoitetaso ohjatun terveystoiminnan laadulle. Ikääntyneiden ihmisten ohjattujen liikuntapalveluiden laadun tunnusmerkkeinä esitellään käyttäjälähtöisyys, saavutettavuus, yksilöllisyys, joustavuus ja saumattomuus, turvallisuus, eettisyys ja hyvät arviointikäytännöt.

**Mielenterveyspalveluiden laatusuosituksissa (STM 2001)** korostuu mm. avohoidon ja kuntouttavan työotteen kehittäminen sekä palvelujärjestelmän sisäisen yhteistyön kehittäminen. Mielenterveyslain (4§) mukaan mielenterveyspalvelut edellytetään järjestettäväksi ensisijaisesti avopalveluina niin, että oma-aloitteisuutta ja itsenäistä suoriutumista tuetaan. Mielenterveyspalveluista tulee muodostua toiminnallinen kokonaisuus. Laatusuositusten tarkoituksena on myös tähdentää julkisten peruspalveluiden, johon liikunta kuuluu, tärkeää osuutta mielenterveyspalveluiden kokonaisuudessa.

**Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (STM 2005)** mukaan lapsi tarvitsee päivittäin vähintään kaksi tuntia reipasta liikuntaa. Päivittäinen liikkuminen on lapsen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja terveen kasvun edellytys. Riittävä päivittäinen fyysinen aktiivisuus vähentää myös monien terveyttä heikentävien tekijöiden kuten tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonisairauksien ja ylipainon syntymistä. Tutkimusten mukaan muun muassa ylipainoisten lasten määrä kasvaa jatkuvasti, koska päivittäisen liikunnan määrä on selvästi vähentynyt ja vastaavasti ravinnosta saadun energian määrä lisääntynyt. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.)

Alle kouluikäisten liikunta on pääsääntöisesti omaehtoista liikkumista. Lapsella tulisikin olla päivittäin mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen vaihtelevassa ja innostavassa ympäristössä. (Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset 2005.) Liikkuessaan lapsi tutustuu luonnollisesti itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöön. Tietoisuus omasta kehosta ja sen hallinnasta luo pohjaa myös terveelle itsetunnolle. On tärkeää muistaa, että liikunnallisen elämäntavan kehittyminen alkaa jo varhaislapsuudessa. (Varhaiskasvatus- suunnitelman perusteet 2005.) Lasten ja nuorten urheiluseura harrastaminen on kasvussa. Urheiluseuroissa tapahtuvalla toiminnalla ei kuitenkaan pystytä paikkaamaan päivittäisen liikunnan tarvetta ja merkitystä. Myös vanhempien tuella ja esimerkillä on tärkeä vaikutus lasten liikkumiseen. (Kansallinen liikuntatutkimus 2005–2006.)

#### 1.4 Käsitteiden määrittelyä

**Erityisryhmien liikunnalla** tarkoitetaan niiden väestöryhmien liikuntaa, joilla on vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan ja joiden liikunta vaatii soveltamista ja erityisosaamista. (Erityisryhmien liikunnan kehittämisohjelma 2003–2005.)

**Soveltavassa liikunnassa (adapted physical activity)** toteuttamisen edellytyksiä (suoritus, välineet, ympäristö) on muunnettu ja kehitetty siten, että tätä liikuntaa voivat toteuttaa ne henkilöt, joilla on sairauksien, vammojen tai vajavuuksien takia rajoituksia ja esteitä toteuttaa tavanomaista liikuntaa tavanomaisessa ympäristössä. (Koljonen & Rintala 2002; Vuori 2006.)

**Terveysliikunnaksi** voidaan lukea liikunta, joka on kaikille suositeltavaa ja mahdollista ja joka edistää fyysistä, psyykkistä ja/tai sosiaalista terveyttä toiminnan syistä ja toteuttamistavoista riippumatta. Terveysliikunnaksi voidaan nimittää sitä liikuntaa, joka tuottaa terveyttä hyvällä hyötysuhteella ja vähäisin vaaroin – riippumatta toiminnan tavoitteista ja toteuttamistavoista. Terveyttä tukeakseen liikunnan on oltava usein toistuvaa, jatkuvaa ja toteuttajansa kuntoon nähden kohtuullista. (Vuori 1996.)

**Toimintakyvyllä** tarkoitetaan paitsi kehon toimintoja, myös aktiveettia ja osallistumista. Yksilön toimintakyvyssä voidaan erottaa kolme ulottuvuutta: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen osa-alue. Niitä ei voida erottaa erillisiksi ja toisista osa-alueista riippumattomiksi. Toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön kykyä selviytyä päivittäisistä toiminnoista. Toimintakykyä määriteltäessä keskeisenä ajatuksena on yksilön suoriutuminen elämän jokapäiväisistä vaatimuksista. (Taimela 2005.)

*Erityisryhmien liikunta tai soveltava liikunta on suurelta osin terveyttä ja toimintakykyä edistävää liikuntaa.*

**Integraatiolla** tarkoitetaan yhdentämistä, sulauttamista yhteen. Integraatioajattelun mukaan vammaisille henkilöille pyritään luomaan sellaiset jokapäiväisen elämisen mallit ja olosuhteet, jotka ovat mahdollisimman lähellä kulttuurin tavallisia malleja ja olosuhteita. Ajattelun taustalla ovat muun muassa näkemykset siitä, että jokaisella tulee olla mahdollisuus osallistumiseen ja itsemääräämisoikeuteen sekä mahdollisuus tehdä valintoja omassa elämässään. (Moberg 2003.)

Integraation sijaan nykyään käytetään termiä **inkluisio**. Inkluisio merkitsee sulautumista, sisältymistä, mukana olemista. Inkluisioajattelun mukaisesti erityisryhmiin kuuluvat henkilöt käyttävät kaikkia yhteiskunnan palveluita samalla tavalla, kuin he käyttäisivät jos heillä ei kyseistä erityistarvetta olisi. Liikunnan yhteydessä inklusiosta voidaan puhua termeillä liikuntaa kaikille tai kaikille avoin liikunta. Tämä tarkoittaa esimerkiksi liikunnan harrastamista urheilulajin mukaan valitussa urheiluseurassa. (Huovinen & Rintala 2003.)

## 2 LIKUNNAN MERKITYS KESKEISIMMILLE ERITYISRYHMILLE

Liikunnan tuoma hyöty terveydelle on kiistaton. Eniten liikunnasta hyötyvät ne henkilöt, jotka liikkuvat vähiten. Erityisryhmien liikunnassa korostuvat erityisesti terveys, toimintakykyisyys ja liikunnan tuoma sosiaalinen merkitys. Erityisliikuntaryhmiin osallistuvat kokevat, että liikuntaryhmiin osallistuminen tukee sosiaalista hyvinvointia, kuten ihmissuhteiden syntymistä ja säilymistä sekä mielenvirkeyden ylläpysymistä (Karjalainen & Kirjavainen & Mård 2004).

Liikunta edistää lasten ja nuorten fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kasvua, kehitystä, terveyttä ja hyvinvointia suorien, ensisijaisesti biologisten ja epäsuorien vaikutusten välillä. Lapset ja nuoret ovat yleensä terveitä biologisessa mielessä, ja etenkin elintavoista johtuvat pitkäaikaissairaudet ovat melko harvinaisia. Tutkimukset osoittavat, että lasten ja nuorten liikunnassa pienilläkin yksilötason myönteisillä vaikutuksilla voi olla pitkän ajan kuluessa väestötasolla huomattavia kroonisia sairauksia ja niiden seurauksia vähentäviä vaikutuksia. Osa liikunnan edullisista vaikutuksista ilmenee heti, mutta monien hyöty ilmenee vasta vuosien ja vuosikymmenien kuluessa. (Vuori 2005.)

Erityisen tuen tarpeessa olevat lapset ja nuoret tarvitsevat liikuntaa samalla tavalla kuin muutkin. Suurin osa heistä haluaa ja voi osallistua edellytystensä mukaan sovellettuun liikuntaan. (Vuori 2005.) *Lapsilla ja nuorilla sovelletun liikunnan tarvetta aiheuttavat muun muassa kehitykselliset koordinaatiohäiriöt, jotka ilmenevät motorisen kehityksen hitautena ja kömpelyytenä.* Usein

kehitykselliset koordinaatiohäiriöt esiintyvät osana laajempaa vaikeutta, johon voi liittyä muun muassa oppimisvaikeuksia, tarkkaavaisuuden häiriöitä ja dysfasiaa. Myös lapsilla ja nuorilla esiintyvät *neurologiset sairaudet ja vammaisuus* asettavat oman tarpeensa soveltavalle liikunnalle. (Rintala & Ahonen & Cantell 2002.)

Lapsilla ja nuorilla yleisin pitkäaikaissairaus on *astma*, jota esiintyy jo 5-20 prosentilla. *Diabetes* on astman jälkeen toiseksi yleisin lasten ja nuorten pitkäaikaissairaus Suomessa. Diabetekseen sairastuu vuosittain noin 450 alle 15-vuotiasta lasta ja nuorta. (Vuori 2005.) Lasten ja nuorten keskuudessa yleistynyt *liikapainoisuus* asettaa omat vaatimuksensa soveltavalle liikunnalle. Liikapainoisuus on 12–18-vuotiailla vuosien 1977–2003 välisenä aikana yleistynyt 2-3-kertaiseksi. Vuonna 2003 nuorista liikapainoisia oli noin 20 %. (Fogelholm & Kaukua 2005.)

Luonnolliseen vanhenemiseen liittyy yksilöllisiä, hitaasti eteneviä, peruuttamattomia muutoksia, jotka johtavat elimistön voimavarojen asteittaiseen vähenemiseen. Tuki- ja liikuntaelimistön tavallisimpia muutoksia ovat luiden haurastuminen, lihasmassan väheneminen ja lihastoiminnan heikkeneminen, jotka osaltaan vaikuttavat yksilön toimintakykyyn. Liikunnan avulla voidaan harjoittaa muun muassa lihasvoimaa ja hapenottokykyä. Harjoittelu parantaa suorituskykyä, mikä puolestaan on selvästi yhteydessä toimintakyvyn kehittymiseen. (Heiskanen & Mälkiä 2002.) Liikunnalla ja muulla sopivalla fyysisellä aktiivisuudella on myös merkittäviä vaikutuksia iäkkäiden sairauksien ja toiminnanvajavuuksien ehkäisyyn, itsenäisen selviytymisen ja elämänlaadun kannalta (Heikkinen 2005).

*Soveltavan liikunnan tarpeessa ovat sellaiset ihmiset, joiden toimintakyky on iän, pitkäaikaissairauden tai vammaisuuden myötä heikentynyt siinä määrin, että tarvitaan liikunnan sovellusta tai erityistoimenpiteitä, jotta osallistuminen liikuntaan on mahdollista.* Suhteellisen terveet ja toimintakykyiset ikäihmiset voivat yleensä harrastaa liikuntaa valitsemallaan tavalla eivätkä tarvitse erityispalveluja. Myös monet pitkäaikaissairaudet sallivat normaalin liikunnan harrastamisen. Rajat ryhmien välillä ovat kuitenkin liukuvia ja vanhuudessa tarve soveltavalle liikunnalle voi tulla hyvin nopeasti, olla tilapäinen ja hävitä kuntoutumisen myötä. Kaikesta huolimatta jo lyhyt passiivinen jakso vanhuudessa on uhka toimintakyvylle. (Heiskanen & Mälkiä 2002.) Suositeltava liikunnan määrä ja muodot vaihtelevat ikääntyvillä suuresti, joten heidän liikuntaohjelmansa tulee laatia yksilöllisesti (Heikkinen 2005).

Liikunnan merkitys yleisimmille kansansairauksille on selvitetty liitteessä 1.

### 3 ARVIO SOVELTAVAN LIKUNNAN NYKYTILASTA KAINUUSSA

#### 3.1 Erityisryhmiin kuuluvat

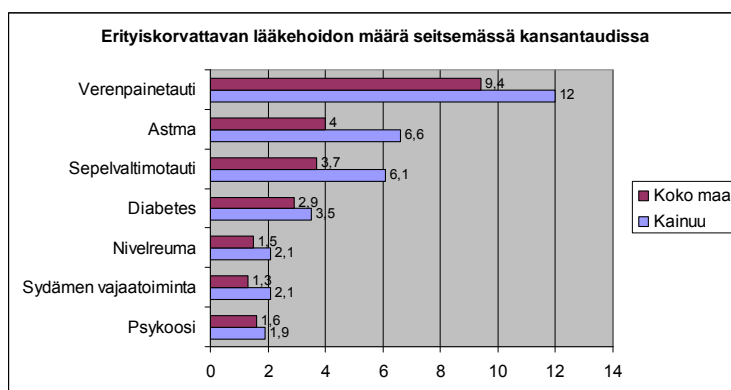
Erityisryhmien liikunnan piiriin kuuluvien ihmisten ryhmän suuruutta ei voi määritellä tarkasti, koska osa ihmisistä lukeutuu useampaan erityisliikunnan alaryhmään. Ei myöskään ole täsmällistä kriteeriä sille, milloin jokin vamma tai pitkäaikaissairaus haittaa liikkumista niin paljon, että se edellyttää liikunnanohjaukselta soveltamista ja erityisosaamista. Eräät väestön terveyttä ja toimintakykyä käsittelevät tutkimukset antavat kuitenkin viitteitä erityisliikunnan kohderyhmien suuruudesta. (Ala-Vähälä 2006.)

Liikunnan erityisryhmiin kuuluvat vammaiset ja pitkäaikaissairaant henkilöt sekä ne iäkkäät henkilöt, joilla toimintakyvyn heikkeneminen estää yleisten liikuntapalvelujen käytön. Lisäksi erityisryhmiin lasketaan kuuluvaksi sosiaalisten syiden vuoksi yleisten liikuntapalvelujen ulkopuolelle jäävät päihdeongelmaiset tai kriminaalihuollon piirissä olevat henkilöt. Liikunnan erityisryhmiin lasketaan kuuluvaksi runsas miljoona suomalaista, heistä n. 500 000 on vammaisia. Osa erityisryhmiin kuuluvista haluaa ja voi käyttää yleisiä liikuntapalveluja, joten selvästi erityispalveluista riippuvaisia

on tätä vähemmän. Suurimmat erityisryhmät ovat vammaiset, pitkäaikaissairaat ja huonokuntoiset iäkkäät henkilöt. (Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö 2001:12.)

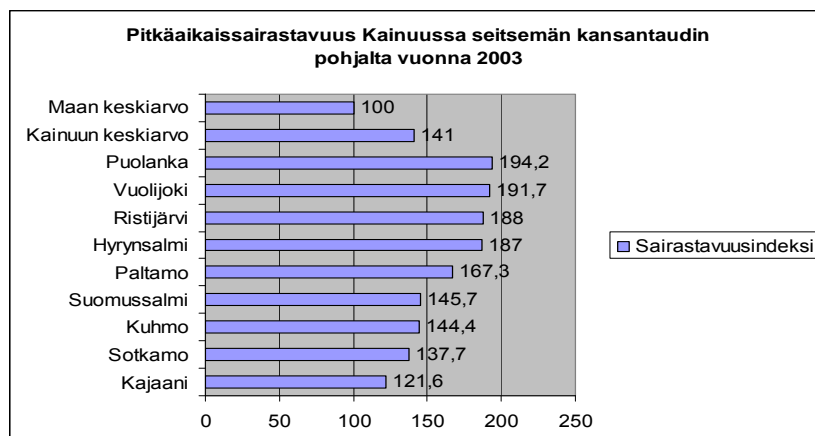
Karkeasti arvioiden voidaan sanoa, että Suomen väestöstä vähintään noin 20–25 prosenttia kuuluu tavalla tai toisella erityisryhmien liikunnan kohderyhmien piiriin. Erityisliikunnan kohderyhmä painottuu vanhempiin ikäluokkiin, mutta kaikista ikäluokista löytyy merkittävä joukko ihmisiä, joille on hyötyä erityisliikunnan palveluista. (Ala-Vähälä 2006.) Erityisen vaativia ovat erilaiset vammaisryhmät: neurologiset, kehitysvammaiset sekä aisti- ja liikuntavammaiset. Suomessa vammaisia on noin 10 prosenttia väestöstä. Tältä pohjalta voidaan arvioida, että Kainuussa vammaisten määrä on noin 8000.

Pitkäaikaissairaudet (mm. astma, reuma, sydänsairaudet, diabetes, syöpäsairaudet, mielenterveysongelmat) eivät heti alussa aiheuta välttämättä soveltavan liikunnan tarvetta, mutta hoitamattomina tai pitkän sairaushistorian loppupäässä ne aiheuttavat soveltavan liikunnan tarvetta joko sairauden tai sen aiheuttamien muiden terveysongelmien takia. Etenkin Kainuussa pitkäaikaissairauksien ennaltaehkäisyyn tulee kiinnittää huomiota. Kelan tilastot vuodelta 2003 osoittavat, että Kainuussa erityiskorvattavan lääkehoidon määrä on selkeästi suurempi kuin valtakunnan tasolla (taulukko 3).



Taulukko 3. Koko maan ja Kainuun erityiskorvattavan lääkehoidon määrä seitsemässä keskeisessä kansantaudissa.

Valtakunnallisen arvon perusteella voidaan olettaa, että kainuulaisista noin 20 000 kuuluu erityisliikunnan piiriin. Kainuun väestö on ikääntyneempää kuin muualla Suomessa ja ikääntyvä väestö sairastaa enemmän, joten Kainuussa on keskimääräistä suurempi tarve erityisliikunnalle ja sen kehittämiseksi (taulukko 4).



Taulukko 4. Pitkäaikaissairastavuus Kainuussa seitsemän kansantaudin pohjalta vuonna 2003 (Kela).

### 3.2 Liikuntapalvelujen esteettömyys ja saavutettavuus

Esteettömyys rakentuu neljästä tärkeästä kokonaisuudesta:

1. Rakennetun ympäristön esteettömyydestä
2. Yksilöllisistä apuvälineratkaisuksista
3. Esteettömästä toimintakulttuurista
4. Liikuntapalveluiden esteettömästä saavutettavuudesta

*Esteetön ympäristö* mahdollistaa ihmisen toimimisen mielekkäästi ja tavoitteellisesti. Kevyen liikenteen väylät ja muut vastaavat ulkoilutiet tulee sijaita asuinalueen välittömässä läheisyydessä. Kuntoliikuntaan tarkoitettut loivapiirteiset ja valaistut kuntopolut sijaitsevat asuinalueilla, esimerkiksi koulun, urheilulaitoksen tai liikuntahallin yhteydessä. Myös puistojen ja lähiliikuntapaikkojen tulee olla liikuntaesteisille helppopääsyisiä. Luonnossa ja vesillä liikkumisen mahdollisuus kuuluu Suomessa kaikille, myös liikuntaesteisille. On toivottavaa, että kunnissa on vähintään yksi liikkumisesteisten virkistyskäyttöön sopiva reitti, jotta ulkoilua ja luontoretkeilyä voi harrastaa lähellä asuinpaikkaansa. (Verhe 1994.)

Rakenteellisesti esteetön ympäristö on haasteellinen toteuttaa. Ihmisten erilaisuus ja toimintakyvyn rajoitukset luovat vaatimusten kirjon, joiden kesken joudutaan silloin tällöin hakemaan kompromisseja. Mitä vähemmän ympäristössä on liikkumis- ja toimintaesteitä, sitä vähemmän vammaisuudesta on haittaa yksilön toiminnalle. Liikuntatilojen esteettömyys vaatimus kattaa myös muut tilat kuten wc- ja peseytymistilat ja katsomotilat. (Verhe 1997.)

*Soveltavan liikunnan apuvälineet* poistavat tai vähentävät toimintakyvyn alenemisesta johtuvaa haittaa. Ne mahdollistavat eri liikuntalajien tasavertaisen harrastamisen. (Kuutamo & Hölsömäki 2005) Tällaisia välineitä ovat esimerkiksi pelipyörätuoli (koripallo) kelaustuoli, keilailussa käytetty kahvapallo, hiihto- ja laskettelukelkka tai sokeiden käyttämä maalipallo. Soveltavan liikunnan välineet kuuluvat pääosiltaan harrastevälineisiin.

Vammaispalvelulain perusteella sosiaalitoimi voi myöntää taloudellista tukea liikuntavälineen hankintaan. Sosiaalitoimen tuki on määrärahasidonnaista ja harkinnanvaraista, joten päätökset vaihtelevat kuntien talousresurssien ja kulloistenkin käytäntöjen mukaan (Kuutamo & Hölsömäki 2005.) Julkisen terveydenhuollon eli keskussairaaloiden ja terveyskeskusten lääkinnällisen kuntoutuksen apuvälinepalvelut keskittyvät vamman tai sairauden aiheuttaman heikentyneen toimintakyvyn sekä itsenäisen suoriutumisen edistämiseen päivittäisissä toiminnoissa lääketieteellisesti perustelluissa tilanteissa (Apuvälinepalveluiden laatusuositus 2003).

Vakuutusyhtiöt päättävät itse korvauskäytännöistään lakien ja asetusten pohjalta. Tapaturma- ja liikennevakuutuksen kautta on mahdollista saada korvattua liikuntavälineitä, jos ne edistävät fyysistä tai sosiaalista kuntoutusta samalla tavalla kuin muutkin kuntoutustoimenpiteet. (Kuutamo & Hölsömäki 2005.)

Maksuttomia terveydenhuollon apuvälinepalveluja ovat apuvälineiden tarpeen määrittely, sovitus, luovutus omaksi tai käytettäväksi, käytön opetus ja seuranta sekä huolto. Apuvälinepalveluiden laatusuosituksissa (2003) määritellään myös apuvälinepalvelujen järjestämisen perusteet.

Yksityiskohtaista tietoa kunkin kunnan apuvälinepalveluista saa terveysasemilta ja keskussairaalan kuntoutusyksiköstä. (Apuvälinepalveluiden laatusuositus 2003.)

Suomessa toimii kaksi valtakunnallista toimijaa, jotka vuokraavat soveltavan liikunnan apuvälineitä. Malike on erikoistunut perheliikunnan ja monivammaisten lasten liikuttamiseen, kun Solia puolestaan toimii laajalti paralympialajien ja muiden liikunnan lajiryhmien parissa. Kainuussa tätä vuokraustoimintaa ei ole juurikaan käytetty. Kainuussa ei tällä hetkellä ole organisaatiota, joka vastaa soveltavan liikunnan apuvälinehankinnoista tai apuvälineiden lainaamisesta. Liikunnan apuvälineiden tarvetta Kainuussa ei ole kartoitettu.

*Esteetön toimintakulttuuri* tulee esille mm. liikuntapaikkarakentamisessa. Rakennuslain-säädännössä esteetön toimintakulttuuri on huomioitu vuodesta 1973 lähtien. Vuoden 1994 rakennusasetuksen 80 §:n mukaan julkisyhteisön hallinto- ja palvelurakennusten sekä sellaisten liike- ja palvelutilojen, joihin tasa-arvon näkökulmasta kaikilla on oltava mahdollisuus päästä sekä näiden tonttien tai rakennuspaikan tulee soveltua myös niiden henkilöiden käyttöön, joiden kyky liikkua tai muutoin toimia on rajoittunut. (Verhe 1997.) Jo olemassa olevia liikunnan harrastuspaikkoja ei ole Kainuussa kartoitettu sillä tavalla, että olisi selvitetty miten olemassa olevat liikunnan harrastuspaikat soveltuvat erityisryhmille.

*Liikuntapalveluiden esteetön saavutettavuus* voidaan mahdollistaa esimerkiksi erilaisten tukipalveluiden avulla. Kuljetuspalvelut auttavat monia liikuntarajoitteisia pääsemään harrastuspaikkaan. Vaikeavammaiset henkilöt tarvitsevat puolestaan usein avustajan pukeutumista ja liikuntatiloissa toimimista varten. (Verhe 1997.) Kainuussa soveltavan liikunnan palvelut ovat keskittyneet kuntakeskuksiin ja taajamiin, jolloin liikuntapalveluiden saavutettavuus ei toteudu tasapuolisesti.

### 3.3 Soveltavan liikunnan nykytilanne ja resurssit

Kajaanin, Vuolijoen, Ristijärven, Paltamon ja Sotkamon kuntien terveystuokunta- ja erityisryhmien liikuntapalveluita on selvitetty opinnäytetyönä vuonna 2004. Tutkimuksen mukaan erityisryhmien käyttämien liikuntatilojen kuntoa ja määrää pidetään pääsääntöisesti hyvänä. Sen sijaan ohjattujen liikuntaryhmien ja ohjaajien määrissä koetaan puutteita. Tutkimuksen keskeisimmiksi tutkimustuloksiksi nousivat myös asiakaspalautejärjestelmän kehittäminen, liikuntapalveluista tiedottamisen lisääminen, asiakkaan yksilöllisen huomioimisen lisääminen ja yhteistyön kehittäminen kunnan sisällä ja yli kuntarajojen. (Karjalainen ym. 2004.)

Kainuusta ei ole saatavilla tarkkaa tutkimustietoa soveltavan liikunnan harrastajien määrästä. Sen sijaan on tehty erilaisia selvityksiä olemassa olevista ohjatuista erityisliikuntaryhmistä. Soveltavan liikunnan palvelut ovat selvitysten perusteella keskittyneet Kajaaniin, Kuhmoon, Suomussalmelle ja Sotkamoon.

Kainuun soveltavan liikunnan nykytilanteen selvittämiseksi työryhmä on laatinut SWOT -analyysin, jonka avulla on selvitetty Kainuun soveltavan liikunnan vahvuuksia ja heikkouksia sekä mahdollisuuksia ja uhkia toiminnan kehittämiseksi (liite 2).

#### 3.3.1 Arvio erityisliikuntaryhmien ja osallistujien määristä

##### *Aikuiset*

Kainuun liikuntatoimi – hankkeen tekemän selvitystyön tuloksena tällä hetkellä arvioidaan olevan noin 320 aikuisten kunto- ja terveystuokuntaryhmää. Niihin osallistuu noin 4850 yli 15 – vuotiasta

(tilanne maaliskuussa 2006). Soveltavan liikunnan ryhmätoimintoja näistä arvioidaan olevan noin kolmasosa.

#### *Lapset ja nuoret*

Kainuussa lasten ja nuorten (alle 15-vuotiaat) mahdollisuus osallistua soveltavaan liikuntaan vaihtelee kuntakohtaisesti. Muutamia soveltavan liikunnan ryhmiä on olemassa Kuhmossa, Kajaanissa, Suomussalmella, Sotkamossa ja Paltamossa. Pienemmissä kunnissa Ristijärvellä, Vuolijoenlaaksoilla, Vaalassa, Puolangalla ja Hyrynsalmella soveltavan liikunnan ryhmiä ei ole (tilanne toukokuussa 2006).

Lasten ja nuorten soveltava liikunta on järjestetty kunnissa hyvin eri tavoin: Suomussalmella ja Kuhmossa kunta järjestää soveltavaa liikuntaa, Kajaanissa ja Paltamossa soveltava liikunta järjestetään kolmannen sektorin, pääasiassa urheiluseurojen kautta. Soveltavan liikunnan ryhmiä on yhteensä 20 ja niihin osallistuu noin 100 alle 15-vuotiaasta lasta ja nuorta. Suurin osa soveltavan liikunnan ryhmistä on kaikille avoimia ryhmiä, joihin voivat osallistua myös lapset, joilla ei ole soveltavan liikunnan tarvetta. Nämä ryhmät toteuttavat inklusion mukaista liikuntaa kaikille -toimintaa. Muutamat ryhmät ovat suljettuja, pelkästään soveltavan liikunnan tarpeessa oleville perustettuja kerhoja.

### **3.3.2 Erityisliikunnanohjaajien toimenkuva**

Erityisryhmien liikunnanohjaajien toimenkuva on määritelty valtakunnallisesti. Erityisliikunnanohjaajat suunnittelevat ja ohjaavat erityisryhmien toimintaa. Lisäksi heidän tulee huolehtia erityisryhmien liikuntatoiminnan kehittämisestä yhteistyössä kunnan eri hallinnonalojen, järjestöjen ja muiden yhteisöjen kanssa. Erityisliikunnan ohjaajat osallistuvat mahdollisuuksien mukaan myös erityisryhmien liikunnanohjaustoimintaan.

Erityisliikunnanohjaajat huolehtivat alueeseen liittyvästä tiedottamisesta ja koulutustoiminnasta sekä toimivat tarvittaessa alan asiantuntijatehtävissä. He huolehtivat erityisryhmien liikuntatoimintojen seurannasta ja tilastoinnista sekä seuraavat toimialansa kehitystä ja osallistuvat alan koulutukseen. Lisäksi erityisliikunnanohjaajat tekevät toimialaansa kuuluvia ehdotuksia kunnan talousarvioon ja liikuntasuunnitelmiin sekä suorittavat muita toimialaansa kuuluvia tehtäviä.

### **3.3.3 Tämänhetkiset resurssit**

Kainuussa erityisliikunnanohjaajia työskentelee Kajaanissa kuntayhtymän palveluksessa sekä Kuhmossa, Sotkamossa ja Suomussalmella kunnan palveluksessa.

Viimeisimmän valtakunnallisen selvityksen mukaan erityisliikunnan ohjaajilla on keskimäärin 12 viikoittaista ohjaustuntia, organisointi- ja suunnittelutyöhön he käyttävät keskimäärin 15 tuntia sekä muun työn osuus on 10 tuntia viikoittaisesta työajasta. (Ala-Vähälä 2006). Kainuussa erityisliikunnanohjaajien työajasta ohjaustunteja on keskimäärin 20 ja suunnittelu- ja organisointityötä keskimäärin 12 tuntia viikossa. Muun työn osuudessa korostuu mm. välimatkoista aiheutuvat siirtymiset liikuntapaikoista toiseen.

Osa tällä hetkellä erityisliikunnan ryhmätoimintoihin osallistuvista ovat hyväkuntoisia ikäihmisiä, jotka eivät kuulu erityisliikuntaryhmiin vaan yleisten liikuntapalveluiden piiriin. Järjestöt eivät tällä hetkellä kaikissa kunnissa tarjoa ohjattuja erityisliikuntamahdollisuuksia. Myöskään yhtenäisiä järjestöavustuksia ei ole tällä hetkellä olemassa maakunnallisesti. Seurojen ja järjestöjen resursseja ja tarpeita soveltavan liikunnan alalta ei ole selvitetty.

---

## 4 TYÖRYHMÄN ESITYKSET TOIMENPITEIKSI

Kehittämishjelmaan valitut painopistealueet ovat pohjana työryhmän esittämille kehittämistavoitteille ja -toimenpiteille. Toimenpiteet eivät ole erillisiä vaan ne nivoutuvat maakunnalliseen terveyttä edistävään liikuntamalliin ja sen toteuttamiseen. Painopistealueiden valinta on osaltaan tehty Kainuun soveltavan liikunnan SWOT-analyysin pohjalta (liite 2).

### 4.1 Kehittämistarpeet ja -tavoitteet

Kainuulaisilla tulee olla tasa-arvoinen mahdollisuus osallistua soveltavaan liikuntaan ja käyttää soveltavan liikunnan palveluita. Soveltavan liikunnan saatavuus tulee toteutua kaikissa ikäluokissa. Tavoitteena on, että soveltavassa liikunnassa keskitytään terveyttä edistävän liikunnan kehittämiseen.

Soveltavan liikunnan järjestämiseksi tulee lisätä yhteistoimintaa sekä maakunnallisesti että paikallisesti. Yhteistyötä tulee kehittää eri toimijoiden välillä: kunnat, maakunta-kuntayhtymä ja järjestöt. Tavoitteena on, että soveltavan liikunnan palvelupolku toteutuu samalla tavoin kuin muussakin terveyslääkinnassa.

Kainuussa tulee erityisesti huomioida toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten ja mielenterveyskuntoutujien liikuntapalvelujen kehittäminen.

Soveltavan liikunnan palveluiden esteettömyyttä ja saavutettavuutta, kuten yksilöllisten liikunnan apuvälineiden saatavuutta tulee parantaa.

### 4.2 Toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi

1. Kainuun alueella tehdään selvitys, jossa kartoitetaan järjestöjen, kuntien ja kuntayhtymän olemassa olevat soveltavan liikunnan toiminnot sekä tulevaisuuden tarpeet soveltavan liikunnan kehittämiseksi.
2. Soveltavan liikunnan osaamista ja koulutusta lisätään. Tavoitteena on soveltavan liikunnan tietouden ja ammattitaidon kasvu. Koulutusten avulla saadaan kehitettyä Kainuuseen soveltavan liikunnan avustajajärjestelmä.
3. Soveltavan liikunnan alueelle kehitetään liikuntatoimintaa Kainuun Liikunnan, urheiluseurojen ja vammaisjärjestöjen kanssa. Tavoitteena on, että jo olemassa olevien lajien toimintaa ja toimintaedellytyksiä kehitetään.
4. Kainuussa taataan joustava siirtyminen soveltavan liikunnan palvelupolulla esimerkiksi kuntoutuksesta liikunnan harrastamisen pariin joko ohjatusti tai omaehtoisesti. Luodaan maakunnallinen malli työnjaosta sekä vastuutehtävistä eri toimijoiden välillä. Lisäksi kehitetään kuljetuspalveluiden saatavuutta.
5. Tiedottamisen parantamiseksi luodaan sähköinen liikuntapalvelurekisteri, jossa huomioidaan myös toimintakykyisyys.



6. Paikallisten soveltavaa liikuntaa järjestävien yhdistysten toiminnan tukemiseksi tulee laatia yhtenäinen tukijärjestelmä. Esim. kohdeavustuksilla ja kumppanuussopimuksilla voidaan tukea yhdistysten ja järjestöjen toimintaa.
7. Erityisliikunnanohjaajilla on keskeinen rooli suunniteltaessa erityisryhmien liikuntapalveluja Kainuussa. Asiantuntijuus sekä toimintojen kehittäminen vaatii muutosta nykyiseen toimintatapaan. On löydettävä lisäresursseja sekä uusia toimintamuotoja, jotta erityisliikunnanohjaajien toimenkuva on enemmän valtakunnallisten suositusten mukainen. mm. seudullinen kehittämistyö ja muiden toimijoiden tukeminen ovat tärkeitä.
8. Kainuun pienten kuntien soveltavan liikunnan kehittämiseksi tarvitaan lisäresursseja. Kajaanin seudun (Kajaani, Paltamo, Ristijärvi) soveltavaa liikuntaa kehitetään kokonaisuutena, samoin Ylä-Kainuun (Hyrnsalmi, Puolanka, Suomussalmi) ja Kuhmo-Sotkamo seudun toimintaa.
9. Toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten liikuntapalveluissa erityistä huomiota kiinnitetään tasapaino- ja lihasvoimaharjoitteluun. Tavoitteena on, että kaikissa Kainuun kunnissa on mahdollisuus osallistua ohjattuun tasapaino- ja voimaharjoitteluun. Tämä edellyttää kuljetus- ja avustajapalveluiden kehittämistä sekä myös ulkona liikkumista tukevien toimenpiteiden kehittämistä.
10. Mielenterveyskuntoutujille suunnattuja liikuntapalveluja kehitetään yhteistyössä julkisen ja järjestökentän kanssa. Tavoitteena on, että mielenterveyskuntoutujilla on mahdollisuus sekä ohjattuun että omaehtoiseen liikkumiseen kaikissa Kainuun kunnissa.
11. Kainuussa kerätään tietoa olemassa olevista soveltavan liikunnan apuvälineistä sekä selvitetään soveltavan liikunnan apuvälineiden tarve. Tavoitteena on kehittää lainaus- ja kokeilupankki soveltavan liikunnan apuvälineiden saatavuuden parantamiseksi.
12. Lääkinnällisenä kuntoutuksena ja vammaispalvelun kautta myönnettävien soveltavan liikunnan apuvälineiden kriteerit arvioidaan uudelleen Kainuun maakunta-kuntayhtymän kanssa.

### 4.3 Toteuttaminen

Soveltava liikunta tulee olla osa maakunnallista terveyttä edistävää liikuntamallia. Vuoden 2007 aikana terveyttä edistävää liikuntamallia pilotoidaan Paltamossa. Liikuntamallin toteuttamiseen tähtäävät toimenpiteet kohdistuvat pilotointivaiheessa aikuisväestöön. Samalla suunnitellaan liikuntamallin toteuttaminen lasten ja nuorten kohdalla. Kainuun soveltavan liikunnan kehittämistarpeet ja toimenpide-esitykset huomioidaan Paltamoon kohdistuvissa toimenpiteissä.

Soveltavan liikunnan eteenpäin viemiseksi tarvitaan koulutusta. Keväällä 2007 aloitetaan järjestöjen liikuntavastaavien koulutus.

Tavoitteiden saavuttamiseksi vuoden 2007 aikana selvitetään lisärahoitusmahdollisuuksia mm. Soveli ry:n ja KKI-ohjelman kanssa.

RAY on myöntänyt vuosille 2007–2009 Kainuun afasia- ja aivohalvauisyhdistykselle tukea vanhusten ja ikääntyvien vammaisten lähiliikunnan kehittämiseen. Tällä hankkeella luodaan pohjaa toimintamallille, jolla tuetaan kotona asuvan vanhuksen toimintakykyä ja elämänlaatua.

---

Tulosten saavuttaminen vaatii pitkäjänteistä toimintaa, johon kaikkien osapuolien tulee sitoutua.

#### **4.4 Vastuutahot ja toiminnan vaatimat resurssit**

Soveltavan liikunnan kehittämisen kokonaisvastuu on Kainuun maakunta-kuntayhtymällä ja Kainuun kunnilla. Keskinäisen vastuun jakautuminen selvitetään terveyttä edistävän liikuntamallin mukaiseksi vuoden 2007 aikana.

*Kainuun maakunta-kuntayhtymä* vastaa terveyttä edistävän liikuntamallin liittämisestä kiinteäksi osaksi terveydenhuollon palvelujärjestelmää ja siihen tarvittavasta koulutuksesta.

*Kainuun kunnat* vastaavat liikuntalain mukaisista tehtävistä; liikunnan edellytysten luomisesta ja kunto- ja terveysliikuntaryhmien sekä soveltavan liikunnan ryhmien toiminnan tukemisesta.

*Kainuun Liikunta* vastaa kansalaistoimijoiden työn tukemisesta sekä osallistuu lisärahoitusmahdollisuuksien selvittämiseen tiiviissä yhteistyössä Opetusministeriön, Soveli ry:n ja KKI-ohjelman kanssa. Soveltavan liikunnan kehittäminen huomioidaan myös muiden hankkeiden toiminnoissa (mm. Elämysten Polut -hankkeessa kartoitetaan helppoja luontoreittejä ja Liiku Mieli Hyväksi -hankkeessa kehitetään mielenterveyskuntoutujien liikuntamahdollisuuksia). Kainuun Liikunta organisoii yhteistyössä eri järjestöjen kanssa soveltavan liikunnan apuväline- ja kokeilupankin. Kainuun Liikunta toimii tiiviissä yhteistyössä Maliken ja Solian kanssa.

*Järjestöt ja kansalaistoimijat* vastaavat omalta osaltaan oman alansa soveltavan liikunnan erikoisosaamisesta ja ovat mukana soveltavan liikunnan toteuttamisessa.

---

## TAUSTAKIRJALLISUUS

- Ala-Vähälä, T. 2005. Raportti kuntien erityisliikunnan tilanteesta vuonna 2005. Opetusministeriö, julkaisuja 2006:12. Helsinki: Opetusministeriö.
- Apuvälinepalveluiden laatusuositus. 2003. Sosiaali- ja terveysministeriö, oppaita 2003:7.
- Erityisryhmien liikunnan kehittämisohjelma 2003–2005. Opetusministeriö, julkaisuja 2003:12.
- Fogelholm, M. & Kaukua, J. 2005. Lihavuus. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 423–438.
- Heikkinen, E. 2005. Keski-ikäisten ja iäkkäiden liikunta. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. (toim.) Terveysliikunta. Jyväskylä: Duodecim, 184 – 201.
- Heiskanen, J. & Mälkiä, E. 2002 Ikääntyvät. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 154. Helsinki.
- Huovinen, T. & Rintala, P. 2003. Soveltava liikunnanopetus. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. & Kytökorpi, L. (toim.) Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan. Porvoo: WSOY, 342-361.
- Ikäihmisten hoitoa ja palvelua koskeva laatusuositus. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö, oppaita 2001:4.
- Ikääntyneiden ihmisten ohjatun terveystoiminnan laatusuositukset. 2004. Sosiaali- ja terveysministeriö, oppaita 2004:6.
- Karjalainen, T. & Kirjavainen, M. & Mård, S. 2004. Terveystoimintapalveluiden ja erityisryhmien liikuntapalveluiden laatu Kajaanissa ja sen seutukunnissa. Kajaanin Ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Koljonen, M. & Rintala, P. 2002. Soveltavan liikunnanohjauksen ja -opetuksen perusteet. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 154. Helsinki.
- Kuutamo, O., Hölsömäki, H. (toim.) 2005. Soveltavan liikunnan apuvälineet. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Liikuntalaki 1054/18.12.1998.
- Mielenterveyspalveluiden laatusuositus 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö, oppaita 2001:9.
- Moberg, S. 2003. Teoksessa Hautamäki, J. & Lahtinen, U. & Moberg, S. & Tuunainen, K. 2003. Erityispedagogiikan perusteet. Helsinki: WSOY.
- Rintala, P. & Ahonen, T. & Cantell, M. 2002. Elämäntapa ja liikunta. Teoksessa Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 154. Helsinki.

- 
- Taimela, S. 2005. Työikäisten liikunta. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 171–177.
- Terveysliikunnan paikalliset suositukset. 2000. Sosiaali- ja terveysministeriö, julkaisuja 2000:1.
- Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. 2001. Sosiaali- ja terveysministeriö, julkaisuja 2001:12.
- Turhala, S. & Kettunen, S. 2006. Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämisestä. Suomen mielenterveysseura. Helsinki.
- Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. 2005. Sosiaali- ja terveysministeriö, oppaita 2005:17.
- Verhe, I. 1994. Esteettä luontoon liikkumaan. Ulko- ja luontoliikuntapaikkojen soveltuminen liikkumisesteisille. Helsinki: Suomen invalidien urheiluliitto.
- Verhe, I. 1997. Esteettömät liikuntatilat. Opetusministeriö, liikuntapaikkajulkaisu 63. Helsinki: rakennustieto.
- Vuori, I. 1996. Tehokas ja turvallinen terveysliikunta. Terveysliikunnan opas. Tampere: UKK-Instituutti.
- Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I. & Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim, 145–170.

#### **Julkaisemattomat lähteet:**

- Kainuun Liikunnan strategia 2005–2012.
- Kainuun liikuntatoimi – kainuulainen liikunnan kehittämis- ja kokeiluhanke 2005–2007, hankesuunnitelma.
- Kajaanin kaupungin liikuntapalvelustrategia 2006–2010.
- Vuori, I. 2006. Soveltavan liikunnan verkko -seminaari. Luentotiivistelmä. Seinäjoki, 27.4.2006.

## LIITE 1. Liikunnan merkitys yleisimmille kansansairauksille

Eri erityisryhmillä kullakin on omia erityistavoitteita. Esimerkiksi ikääntyneillä korostuu toimintakykyisyyden ylläpitäminen, astmaatikoilla oikea hengitystapa, psyykkisesti sairailta liikunnan rentouttava vaikutus, diabeetikoilla verensokerin säätely ja painonhallinta.

### Mielenterveys

Mielenterveyden häiriöillä tarkoitetaan erilaisia psykiatrisia häiriöitä syistä tai vaikeusasteesta riippumatta, joilla on haittaa henkilölle erilaisina oireina tai toimintakyvyn heikentymisenä. (Partonen 2005). Mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä kaikissa ikäryhmissä ja vaikeuttavat vähintään joka viidennen aikuisen arkipäivässä selviytymistä. Ne ovat nousseet suurimmaksi eläköitymistä ja pitkäaikaista työkyvyttömyyttä aiheuttavaksi sairausryhmäksi. Mielenterveyden häiriöistä masennus on suurin yksittäinen työ- ja toimintakyvyn menetyksen syistä. (Gould & Nyman 2004.)

Liikunnalla on suuri merkitys psyykkisen oireilun ehkäisyssä. Liikunnalla on todettu olevan suotuisia vaikutuksia myös masennuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa. Lisäksi liikunnalla voi olla välitöntä apua stressin hallintaan, ahdistuneisuuden tai unettomuuden lievittämiseen. (Partonen 2005). Liikunta kohottaa mielialaa, antaa oman elämän hallinnan tunnetta ja onnistumisen kokemuksia. Se aktivoi myös muussa elämässä ja auttaa luomaan sosiaalisia kontakteja. (Turhala & Kettunen 2006.)

### Sydän- ja verenkiertoelinten sairaudet

Sepelvaltimotauti on suomalaisten yleisin kuolinsyy ja se aiheuttaa nykyisin noin 25 prosenttia miesten ja naisten kuolemista. Se on sydämen omien valtimoiden ahtautumisesta johtuva sairaus, joka ilmenee rasisrintakipuna, sydäninfarktina tai äkillisenä kuolemana. Sepelvaltimotauti on myös yleisin sydämen vajaatoiminnan syy. (Vuori & Kesäniemi 2005.) Muita sydän- ja verisuonisairauksia ovat mm. kohonnut verenpaine sekä sydämen rytmihäiriöt (Kala 2005).

Sydän- ja verisuonitautien merkittäväksi vaaratekijäksi on osoittautunut vähäinen liikunta. Liikunta alentaa veren triglyseridi- ja LDL pitoisuutta sekä kokonaiskolesterolia, mutta lisää hyvän HDL-kolesterolin pitoisuutta. Liikunta vaikuttaa myös verenpainetta alentavasti ja parantaa veren sokeritasapainoa. (Vuori & Kesäniemi 2005.) Liikunnalla on kiistatta merkitystä sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisyssä. Liikunta soveltuu myös monien sydänsairauksien akuutin vaiheen jälkeiseen kuntoutukseen ja kroonisiin sydänsairauksiin. Sydänsairaiden liikunnassa tulee kuitenkin huomioida erityyppisten liikuntaharrastusten sydämelle ja verenkiertoelimistölle aiheuttama kuormitus ja löytää tasapaino tehokkuuden ja turvallisuuden välillä. (Kala 2005.)

### Metabolinen oireyhtymä

Metabolinen oireyhtymä on aineenvaihdunnan häiriö, jolle tyypillisiä löydöksiä ovat ylipaino, etenkin vyötärölihavuus, rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöt sekä kohonnut verenpaine. Se on nykyaikaiseen elämäntapaan liittyvä tila, jota luonnehtii usean terveystarpeen kasautuminen samalle henkilölle. (Fogelholm & Kaukua 2005.)

Lihavuuden yleistymisen ja liian vähäinen liikunnan harrastaminen johtavat metabolisen oireyhtymän jatkuvaan yleistymiseen myös Suomessa. Liikapainoisuus onkin jo 12–18-vuotiailla vuosien 1977–2003 välisenä aikana yleistynyt 2-3-kertaiseksi. Vuonna 2003 nuorista liikapainoisia

oli noin 20 %. Myös aikuisväestössä lihavuus on lisääntynyt 20 viime vuoden aikana vajaalla 10 prosenttiyksiköllä. (Fogelholm & Kaukua 2005.)

## Diabetes

Diabeteksella tarkoitetaan tilaa, johon hoitamattomana liittyy kohonneita verensokeriarvoja. Diabetes jaetaan tyyppin 1 diabetekseen (nuoruustyyppin) ja tyyppin 2 diabetekseen (aikuistyyppin). Suomessa diabetesta sairastaa noin 300 000 ihmistä, joista valtaosa tyyppin 2 diabetesta. Sekä Suomessa että maailmanlaajuisesti tyyppin 2 diabetes on erittäin nopeasti lisääntyvä terveysongelma. Sen yleistyminen johtuu väestön lisääntyvästä lihavuudesta ja liikkumattomuudesta. (Eriksson 2005.)

Liikunnan avulla voi parantaa ja pitää yllä kokonaisvaltaista hoitotasapainoa sekä tyyppin 1 että tyyppin 2 diabeteksessa. Liikunta pienentää glukoosipitoisuutta ja vaikuttaa suotuisasti rasva-aineenvaihduntaan, verenpaineeseen ja hyytymismekanismiin. Liikunta on myös ensiarvoisen tärkeää metabolisen oireyhtymän ja tyyppin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyssä. Diabeetikko pystyy harrastamaan liikunta samalla tavalla kuin ei-diabeetikokin. Diabetes ei myöskään ole este esimerkiksi huippu-urheilulle. (Eriksson 2005.)

## Astma

Astma on maamme yleisimpiä sairauksia. Sen yleisyys väestössä on 4-7 prosenttia laskentatavasta riippuen. Erityisen yleinen astma on lapsilla ja nuorilla, joilla suurimmalla osalla on allergiseen taipumukseen liittyvä astma. Noin 10 prosentilla astmaa sairastavista esiintyy pelkästään ns. rasisastmaa. (Tikkanen 2005.)

Keuhkosairauksissa liikunta ei paranna itse sairautta eikä vaikuta sen kulkuun. Liikunnalla voidaan kuitenkin parantaa astmaatikon suorituskykyä, ja hengästymiskynnys siirtyy suuremmalle rasisustasolle liikuntaharjoittelun avulla. Liikunta vähentää myös arkielämässä rasisukseen liittyvää oireilua. Keuhkosairauksissa on tärkeää parantaa sekä ala- että yläraajojen voima- ja kestävyys- ja harjoittelulla lihaksiston suorituskykyä. (Tikkanen 2005.)

## Nivelreuma

Tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet ovat yleisimmin kipua ja työstä poissaoloa aiheuttava pitkäaikaissairauksien ryhmä Suomessa. Nivelreumaa esiintyy aikuisväestössä noin 1 prosentilla. Naisilla sairaus on yleisempi kuin miehillä. Nivelreuman riskitekijöitä ei vielä tunneta kovin hyvin, mutta muutamissa tutkimuksissa tupakoinnin on todettu lisäävän taudin riskiä. (Kujala 2005.)

Liikunta lisää nivelreumaa sairastavien aerobista kuntoa ja lihasvoimaa. Liikunnassa tulee keskittyä lihasvoiman parantamiseen, liikelaajuuksien ylläpitoon sekä painonhallintaan. Nivelsairautta sairastavan hoidon onnistumisena on, että harjoitusohjelmaa jatketaan säännöllisesti. (Kujala 2005.)

## Neurologiset sairaudet

Neurologiset sairaudet kuten Parkinsonin, Alzheimerin ja MS-tauti ovat kirjava joukko sairauksia, joihin ei ole olemassa lääketieteellisiä ns. parantavia hoitoja. Osa sairauksista on eteneviä, toimintakykyä hiljalleen laskevia. Neurologista sairauksista pysyviä ja synnynnäisiä ovat mm. CP-vamma, autismi, AD/HD ja dysfasia. Epilepsia yksinään tai liitännäisoireena on myös yleinen. Poikkeuksena ovat aivoverenkiertohäiriöt, joissa sairauden alkuvaiheessa sairastuneen toimintakyky on yleensä alimmillaan. (Vuori & Strandberg 2005.)



Aivohalvaukseen sairastuu Suomessa vuosittain 12 000–14 000 henkilöä, joista noin 10 000 ensimmäistä kertaa. Sairastaneita on yhteensä lähes 40 000. Aivohalvauksista noin 10–15 prosenttia johtuu aivoverenvuodosta ja 70–80 prosenttia aivoverenkierron tukkeumasta eli aivoinfarktista. (Vuori & Strandberg 2005.)

Dementoivista sairauksista Alzheimerintauti on merkittävin. Suomessa n. 110 000 ihmistä sairastaa muistia heikentävää sairautta. tutkimusten mukaan 8 prosenttia yli 65 vuotiaista ja 35 prosenttia yli 85 vuotiaista sairastaa vähintään keskivaikeaa dementiaa. (Vaarama ja Voutilainen 2002.)

MS-tauti on nuorten aikuisten yleisin vakava neurologinen sairaus. Suomessa on noin 6000 MS-potilasta, joista noin 65 prosenttia on naisia. Parkinsonin taudin ilmaantuvuus lisääntyy 40. ikävuoden jälkeen. Noin puolet potilaista sairastuu tautiin vasta täytettyään 65 vuotta. Suomessa on noin 9 000 Parkinson potilasta. Epilepsia on lasten kolmanneksi yleisin pitkäaikaissairaus. Alle 16-vuotiaita epileptisiä kohtauksia saavia lapsia on Suomessa noin 7 500. Koko väestössä aktiivisen epilepsian esiintyvyys on noin yksi prosentti. CP-vamma on liikuntakykyä huonontava vamma, jota sairastaa Suomessa noin 6 000. Lapsia heistä on noin 2 500. Sovelletulla liikunnalla on suuri merkitys kaikissa neurologisissa ryhmissä sairastuneen fyysiselle kunnolle, toimintakyvylle ja elämänlaadulle. (Alen & Mäkinen 2005.)

### **Kehitysvammaisuus**

Kehitysvammaisuudella tarkoitetaan tämänhetkisen toimintakyvyn huomattavaa rajoitusta. Sille on ominaista keskimääräistä heikompi älyllinen toimintakyky, johon samalla liittyy rajoituksia esimerkiksi kommunikaatiossa, itsestä huolehtimisessa, sosiaalisissa taidoissa, itsehallinnassa ja oppimiskyvyssä. Suomessa kehitysvammaisia on noin 30 000. Sairaus tulee ilmi ennen 18:aa ikävuotta. (Rintala 2002.)

Kehitysvammaisen motorinen suoriutuminen voi olla 2-4 vuotta ikäisiään vammattomia jäljessä, mutta eroa voidaan supistaa oikeaoppisella liikuntamahdollisuuksien tarjoamisella. Kehitysvammaisten lasten tulee harjoitella paljon perusliikemuotoja. Aikuisikää lähestyttäessä liikunnan tulee sisältää entistä enemmän fyysistä kuntoa ja toimintakykyä kehittäviä ohjelmia. (Rintala 2002.)

### **Aistivammaisuus**

Näkövammaisena pidetään henkilöä, jolla on näkökyvyn heikentymisestä huomattavaa haittaa päivittäisissä toiminnoissa. Suomessa näkövammaisia on noin 80 000, joista suurin osa on heikkonäköisiä. Sokeita Suomessa on noin 5 000 henkilöä. Näkövammaisella liikunnan tavoitteet ja sisällöt ovat samat kuin vammattomillakin ja monia liikuntamuotoja voidaan soveltaa näkövammaisen tarpeisiin. Liikunta laajentaa näkövammaisen kokemuspiiriä ja vaikuttaa myönteisesti esimerkiksi työtehoon. (Alaranta & Kannisto Rissanen 2005.)

Kuulovammaisia; lievästi huonokuuloisista erittäin vaikeasti kuulovammaisiin arvioidaan Suomessa olevan noin 500 000–700 000. Heistä täysin kuuroja on noin 5 000. Kuulovammaisella on liikunnassa edellytykset samantasoiisiin suorituksiin kuin kuulevallakin. Ongelmat liikuntatilanteissa eivät yleensä olekaan liikunnallisia vaan kielellisiä ja sosiaalisia. Kuulovammaisen liikunnassa tulee huomiota kiinnittää motoristen taitojen ja tasapainon harjoittamiseen sekä reaktio- ja liikenopeuksiin. (Alaranta & Kannisto Rissanen 2005.)

---

Kuurosokealla on vakava-asteinen näkö- ja kuulovamman yhdistelmä samanaikaisesti. Suomessa kuurosokeita arvioidaan olevan noin 800, joista lapsia on noin 100. Kuurosokealle on luotava motorisen toiminnan tarve, sillä hänen kielensä on motorista. Kuurosokean on saatava etenkin perusaistien kuten tunto-, liike-, tasapaino- ja hajuaistin ärsykeitä, jotta liikkumismotivaatio paranee. (Lehtonen & Rintala 2002.)

**Lähteet:**

Gould, R. & Nyman, H. 2004. Mielenterveys ja työkyvyttömyyseläkkeet. Eläketurvakeskus, monisteita 50.

Mälkiä, E. & Rintala, P. (toim.) Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 154. Helsinki.

Turhala, S. & Kettunen, S. 2006. Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämisestä. Suomen mielenterveysseura. Helsinki.

Vuori, I. & Taimela, S. & Kujala, U. (toim.) Liikuntalääketiede. Helsinki: Duodecim.

## LIITE 2. Soveltava liikunta Kainuussa, SWOT-analyysi

# Soveltava liikunta Kainuussa

### vahvuudet

- erityisliikunnanohjaajien pitkäaikainen yhteistyö, ammattitaito, asiantuntemus ja työkokemus
- toimihenkilöiden halu kehittää / kehittyä
- liikuntapalveluiden hinta / laatusuhde kohdallaan (toimivat mallit kausikorteista)
- aluejärjestön osaaminen ja kiinnostus soveltavan liikunnan kehittämiseen
- aluejärjestön yhteistyö Soveli ry:n ja KKI:n kanssa
- toimintakyvyltään heikentyneiden ikäihmisten sekä mielenterveyskuntoutujien liikuntapalvelujen edullisuus

### heikkoudet

- pitkät välimatkat, kuljetus- ja avustajapalveluiden puute
- väestön ikääntyminen
- vähäiset taloudelliset resurssit
- epätasa-arvo (kuntien välillä), palvelut taajamissa, pienissä kunnissa ei ole toimintaa eikä koordinaattoria
- tiedottaminen, palveluketjut eivät toimi
- (vertais-)ohjaajien puute
- vääriä kohderyhmiä olemassa olevissa soveltavan liikunnan palveluissa
- kuntien ja järjestöjen välinen yhteistyö vähäistä
- liikunnan apuvälineiden huono saatavuus

### mahdollisuudet

- soveltavan liikunnan huomioiminen maakunnallisessa terveyttä edistävässä liikuntamallissa: yhteistyön ja ennaltaehkäisevän toiminnan kehittäminen, liikuntapalvelupolkujen ja liikuntapalvelurekisterin luominen
- maakunnallisen ja seudullisen yhteistyön kehittäminen
- apuvälinepankki: uusien liikkujien tavoittaminen
- koulutus: uusia vertaisohjaajia
- järjestöjen aktivoituminen: avustusten kehittäminen
- inkluisio: liikuntaa kaikille

### uhat

- projektiluonteisuus: toiminnan jatkuvuus epävarmaa
- kunnat ja kuntayhtymä ei sitoudu: ei löydy resursseja
- muutosvastarinta, piintyneet toimintamallit
- väestörakenteen muutokset: työttömyys, poismuutto, syrjäytyminen
- pienet vammaryhmät jäävät vaille huomiota ja ryhmien tarpeet ovat erilaisia
- vammaisjärjestöjen pienet resurssit

---

## LASTEN-, NUORTEN JA PERHELIKUNNAN TAVOITTEIDEN JA TOIMENPITEIDEN ARVIOINTI

Kainuun Liikuntatoimi -hankkeessa lasten liikunnan toimialalle palkattiin työntekijä vasta 1.2.2006 alkaen. Näin ollen suurin osa hankkeen aikana tehdyistä toimenpiteistä on toteutettu kahden vuoden aikana (2006-2007).

### Tavoitteet:

Kainuun Liikuntatoimi -hankkeen lasten ja nuorten liikunnan päätavoitteena koko hankekauden (2005-2007) ajan on ollut sellaisten toimintamuotojen kehittäminen, jotka tavoittavat nimenomaan liikunnallisesti passiiviset lapset, nuoret ja perheet. Tavoitteena on ollut toimija- ja sidosryhmäverkoston rakentaminen, jossa ovat mukana mm. päiväkodit ja koulut.

***Tavoite saavutettiin hankekauden aikana erittäin hyvin. Yhteistyöverkostoa rakennettiin päivähoiton ja koulun kanssa, jolloin hankkeen aikaiset toimenpiteet tulivat kohdistumaan kaikkiin ikäluokan lapsiin ja nuoriin. Päivähoitossa kehitetyt toimenpiteet ovat kokonaisvaltaisia, pysyviä muutoksia aikaansaavia, jotka lähtevät henkilöstön omasta sitoutumisesta toiminnan kehittämiseksi. Koulun puolelle hankkeen aikana tehdyt toimenpiteet luovat pohjaa jatkotoiminnoille hankkeen jälkeen. Rakennettu yhteistyöverkosto päivähoiton ja koulun kanssa on toimiva ja mahdollistaa yhteistyön hankkeen päättymisen jälkeen.***

Hankejakson 2006–2007 osalta tavoitteena on ollut myös tutkimus- ja kokemustiedon kerääminen lasten, nuorten ja perheiden liikkumisesta sekä kehitetyistä liikunnan toteuttamisen toimintamalleista. Tavoitteena on ollut alan tietopankin muodostaminen Kainuuseen, joka on hankekuntien aktiivisessa käytössä.

***Tavoite saavutettiin hyvin, sillä hankkeen päättyessä Kainuun Liikunnalle on koottu ajankohtaisin tutkimus- ja oppimateriaali lasten liikunnan osalta. Kaikki materiaalit löytyvät esim. Kainuun Liikunnan nettisivuilla sekä materiaaliesitteestä. Materiaaleja on markkinoitu hankekunnille esimerkiksi koulutusten yhteydessä.***

Valtakunnallisen Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten (STM 2005) julkaiseminen marraskuussa 2005, johti siihen, että kahden viimeisen hankevuoden tavoitteeksi muodostui myös suositusten jalkauttaminen koko Kainuun päivähoitoon ja omana sovelluksenaan perheiden käyttöön.

***Tavoite saavutettiin päivähoiton osalta erinomaisesti. Suositukset jalkautettiin päivähoitoon pääosin koulutuksen kautta ja palautteiden perusteella kuntien päivähoitossa on liikunnan toteuttamiseen suhtauduttu aiempaa vakavammin. Hankkeen aikana käynnistyi Kajaanin varhaiskasvatuksessa laaja LiikuntaVasu -tutkimus- ja kehittämisprosessi, jonka osia on pilotoitu muutamiin hankekuntiin.***

***Perheille suosituksista on tiedotettu pääsääntöisesti vanhempainiltojen muodossa sekä Kajaanihallilla järjestetyssä perheliikuntatapahtumassa. Perheille suunnattua tiedottamista olisi voitu tehdä vieläkin aktiivisemmin.***

## PÄIVÄHOIDON LIIKUNTA

Valtakunnalliset Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (STM 2005) julkaistiin lokamarraskuussa 2005. Tämän johdosta hankkeen päätavoitteeksi vuonna 2006 muodostui suositusten jalkauttaminen Kainuun varhaiskasvatukseen, ja hanke keskittyi alle kouluikäisten liikuntaan.

### Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (STM 2005)

#### MÄÄRÄ

Lapsi tarvitsee joka päivä vähintään 2 tuntia reipasta liikuntaa.

#### LAATU

Lapsen tulee saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitoja monipuolisesti eri ympäristöissä.

#### SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Varhaiskasvattajien tulee suunnitella ja järjestää tavoitteellista ja monipuolista liikuntakasvatusta päivittäin.

#### YMPÄRISTÖ

Varhaiskasvattajien tehtävänä on luoda lapsille liikuntaan houkutteleva ympäristö, poistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja opettaa turvallista liikkumista eri ympäristöissä.

#### VÄLINEET

Päivähoidon toimipisteissä tulee olla lasten liikunnan perusvälineistö. Välineitä tulee olla riittävästi ja niiden tulee olla helposti lasten saatavilla myös omaehtoisen toiminnan aikana.

#### YHTEISTYÖ

Varhaiskasvatushenkilöstön tulee olla aktiivisessa ja vastavuoroisessa yhteistyössä lasten vanhempien kanssa.

Kajaanissa järjestettiin 21.2.2006 Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset -seminaari, joka oli osa Nuoren Suomen valtakunnallista tiedotuskampanjaa. Seminaariin osallistui 150 henkilöä. Osallistujat olivat alan opiskelijoita sekä päivähoidon henkilöstöä Kainuusta.

Varhaiskasvatuksen liikunnan suositusten jalkauttaminen on toteutettu koulutuksen kautta. Hankkeen toimesta on Kainuun päivähoitohenkilöstölle järjestetty työyhteisökoulutuksina Nuoren Suomen Päivähoidon liikunta -koulutusta (6 h). Koulutuksessa aukaistiin suositusten kuusi kohtaa, pohdittiin suositusten taustaa (miksi?) sekä sitä, miten omassa toiminnassa voidaan huolehtia siitä, että suositus toteutuu.

***Koulutuksia järjestettiin yhteensä 19 kpl ja niihin osallistui 321 henkilöä, mikä on 78,7 prosenttia Kainuun päivähoitohenkilöstöstä.***

- ***95,1 % (n=205) koki koulutuksen vastanneen erittäin tai melko hyvin osallistujan tarpeita ja odotuksia.***
- ***97,7 % vastaajista (n=85) ilmoitti saaneensa hyvin tai erittäin hyvin tietoa lapsen kehityksen tukemisesta liikunnan avulla.***
- ***Koulutus koettiin innostavana erittäin tai melko innostavana (90,4 %, n=85)***
- ***parasta koulutuksessa vastaajien mukaan oli mm. ajankohtainen tieto lasten liikunnan merkityksestä, käytännönläheisyys ja käytännön harjoitteet.***

Hankkeen aikana käynnistyi Kajaanin varhaiskasvatuksessa laajempi LiikuntaVasu-prosessi suositusten jalkauttamiseksi. LiikuntaVasu-prosessi on tutkimus- ja kehittämisprojekti sekä toimintamalli, joka on edennyt Kajaanin varhaiskasvatuksessa kahta polkua. LiikuntaVasu-prosessi käynnistyi varhaiskasvatuksen johdon sitouttamisella sekä kunnallisten päiväkotien henkilöstön koulutuksilla. Näiden toteuttamisesta on vastannut Kajaanin opettajankoulutusyksikkö ja Lasten liikunta- ja terveystieteiden keskus. Myöhemmin prosessiin tuli mukaan sekä kunnallinen että

yksityinen perhepäivähoito, jonka toteutuksesta on vastannut Kainuun Liikunta. LiikuntaVasu-prosessi käynnistyi johdon sitouttamisella 23.5.2006. Tällöin pidettiin kehittämispäivä, johon osallistuivat Kajaanin kunnallisten päiväkotien johtajat sekä muu varhaiskasvatuksen johto (20 henkilöä). Prosessi jatkui syksyllä 2006 koskien koko kunnallisten päiväkotien henkilöstöä. Heille järjestettiin syksyn aikana kaksi koulutusjaksoa; ensimmäinen elokuussa (26.8., 28.8. ja 29.8, osallistujia 90 henkilöä) ja toinen marraskuussa (14.11., 15.11. ja 23.11., osallistujia 80 henkilöä).

#### *Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin itäsuomalainen polku -hanke*

Vuoden 2007 alusta lähtien LiikuntaVasu-prosessi on ollut pilottihankkeena Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin itäsuomalainen polku -hankkeessa, joka kuuluu Itä-Suomen M11-makrohankkeeseen.

Polku -hankkeen aikana Kajaanin kunnallisten päiväkotien prosessi eteni osaltaan päätökseen. Keväällä 2007 oli viimeinen Lasten liikunta- ja terveystieteiden keskuksen toteuttaman koulutusjakso (21.2., 22.2. ja 23.2.). Koulutusjakso huipentui 9.5. pidettyyn LiikuntaVasu-seminaariin, johon osallistui 90 henkilöä. Seminaarissa esiteltiin mm. päiväkotien tuottamia LiikuntaVasu-suunnitelmia.

Keväällä 2007 käynnistyi perhepäivähoitajille suunnattu LiikuntaVasu-prosessi, jonka suunnittelusta ja toteutuksesta vastasi Kainuun Liikunta yhteistyössä Kajaanin kaupungin kanssa. Toukokuun aikana perhepäivähoitajat vastasivat kyselyyn (n=62), jolla selvitettiin mm. heidän koulutustarpeitaan ja toiveitaan. Kyselyn pohjalta suunniteltiin kahden koulutuskerran sisältö. Ensimmäinen koulutusjakso oli syksyllä 2007 (27.10., 17.11. ja 1.12., osallistujia 70 henkilöä), joka sisälsi ohjeistusta toiminnan suunnitteluun sekä toimintavinkkejä alle 3-vuotiaiden liikuntaan (Nuoren Suomen Vekaravipellys -koulutus). Toinen koulutusjakso järjestettiin helmikuussa (6.2., 14.2., 19.2. ja 20.2., osallistujia 63 henkilöä). Sen aiheena oli mm. perheliikunnan teoria.

Perhepäivähoitajien prosessi jatkuu kesäkuulle 2008, mihin mennessä perhepäivähoitajat työstävät LiikuntaVasu-suunnitelmansa ja toteuttavat perheliikuntatapahtuman. Syksyllä 2008 järjestetään perhepäivähoitajien LiikuntaVasu-seminaari. Hanke päättyy kesäkuussa 2008.

Kajaanin perhepäivähoidon prosessin ohessa Kainuun Liikunta pilotoi suunnittelemaansa mallia Puolangalla, Ristijärvellä ja Hyrynsalmella syksyn 2007 ja kevään 2008 aikana. Pilottikohteet valikoituvat osaltaan kunnan oman aktiivisuuden vuoksi ja toisaalta ne ovat kaikki pieniä kuntia (henkilöstöä koko varhaiskasvatuksessa max. 20 hlöä), joissa päivähoiton muodot ovat erilaiset. Puolangalla toimii päiväkotit, ryhmis ja perhepäivähoito, Ristijärvellä päiväkotit ja Hyrynsalmella ryhmis ja perhepäivähoito.

Muiden kuntien pilotit etenivät samalla tavalla kuin Kajaanin perhepäivähoidon prosessi. Henkilöstö vastasi kyselyyn, jonka pohjalta koulutusten sisällöt suunniteltiin. Puolangalla järjestettiin koko henkilöstölle kaksi koulutuskertaa. Koulutukset sisälsivät mm. ohjeistusta toiminnan suunnitteluun sekä Nuoren Suomen Virikkeitä liikkuviin leikkeihin -käytännökoulutuksen. Ristijärvellä ja Hyrynsalmella koulutusiltoja järjestettiin kolme kappaletta, joissa käsiteltiin myös toiminnan suunnittelua. Käytännökoulutuksena molemmissa kunnissa järjestettiin Nuoren Suomen Liikuntaa pienissä tiloissa -käytännökoulutus.

| <b>Paikkakunta</b>               | <b>1. jakso</b> | <b>2. jakso</b> | <b>3. jakso</b> | <b>Yhteensä</b> |
|----------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| <i>Puolanka, (3 + 6 h)</i>       | 15              | 15              | -               | 30              |
| <i>Ristijärvi, (3 + 3 + 3 h)</i> | 5               | 5               | 4               | 14              |
| <i>Hyrynsalmi, (3 + 3 + 3 h)</i> | 14              | 16              | 14              | 44              |

***Prosessin myötä pilottikuntien henkilöstö on tullut tietoisemmaksi lasten liikunnan tärkeydestä ja oma sitoutuminen lasten liikkumisen lisäämiseksi on vahvistunut. Pilottikunnat ovat laatineet kuntiin ja yksiköihin liikunnan vuosisuunnitelmat sekä toteuttamissuunnitelmia päivittäisen liikunnan toteuttamiseksi. Puolangalla perhepäivähoito on prosessin myötä innostunut liikunnan toteuttamisesta aikaisempaa enemmän. Hyrynsalmella lähdettiin uusimaan ja kehittämään lasten liikuntavälineistöä ja hankkimaan mm. perhepäivähoidon tarpeisiin kiertävä liikuntavälinekassi. Ristijärvellä ohjatun liikunnan toteuttaminen on prosessin myötä tullut aiempaa systemaattisemmaksi.***

### Valtakunnallinen kehittämistyö

Nuori Suomi perusti vuoden 2007 alussa valtakunnallisen päivähoiton liikunnan kehittämistyöryhmän, jonka tavoitteena on toimia varhaiskasvatuksen liikunnan puolestapuhujana ja asian esille nostajana eri foorumeissa ja asiayhteyksissä, Nuoren Suomen varhaiskasvatuksen liikunnan koulutuskokonaisuuden kehittäminen sekä verkostoituminen ja hyvin käytäntöjen jakaminen. VALIO-työryhmässä on mukana kuusi (6) aluejärjestöjen edustajaa sekä Nuoren Suomen päivähoiton kehityspäällikkö.

|                      |                                    |
|----------------------|------------------------------------|
| Nina Korhonen        | Nuori Suomi                        |
| Sari Sivonen         | Etelä-Suomen Liikunta              |
| Kirsi Rätty          | Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu |
| Krista Pöllänen      | Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu  |
| Milla Ranta          | Etelä-Karjalan Liikunta            |
| Lassi-Pekka Risteelä | Pohjois-Pohjanmaan Liikunta        |
| Ira Saarinen         | Kainuun Liikunta                   |

VALIO-työryhmä kokoontui vuoden 2007 aikana viisi kertaa (26.1. Tampere, 27.3. Imatra, 9.5. Kajaani, 13.9. Oulu ja 26.11. Helsinki). Työryhmän toiminta jatkuu vuonna 2008.

## **KOULULIIKUNTA**

Helmikuussa 2007 julkaistiin Nuoren Suomen ja Opetusministeriön toimesta Koululaisen ja kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen liikunnan avulla -kehysuunnitelma, joka sisältää toimenpide-ehtotuksia koululaisten liikkumisen lisäämiseksi. Tämän myötä hankkeessa keskityttiin vuonna 2007 kehittämään toimenpiteitä koululaisten liikkumisen lisäämiseksi.

*Keskeiset asiakokonaisuudet, joihin kunnallisella tasolla pitää vaikuttaa päivittäisen liikunnan edistämiseksi (kehysuunnitelma)*

- Koulujen liikuntaolosuhteet
- Kunnan opetussuunnitelma
- Kaavoitus ja liikennesuunnittelu
- Kuntatason yhteistyöverkosto
- Liikuntapaikkojen käyttö
- Opettajien täydennyskoulutus

*Keskeiset asiakokonaisuudet, joihin koulun tasolla pitää vaikuttaa päivittäisen liikunnan edistämiseksi (kehysuunnitelma)*

- Liikunta osana koulun opetussuunnitelmia ja työsuunnitelmia
- Koulun piha ja välineet
- Yhteistyö vanhempien ja muiden toimijoiden kanssa

- Aamu- ja iltapäivätoiminnan koordinointi
- Resurssit kerhotoimintaan ja liikunnan tukiopetukseen
- Oppilaiden osallisuus työtapana
- Lisää liikuntatunteja tuntikehyksestä
- Koulupäivän rakenteen uudistaminen
- Liikuntamyönteinen toimintakulttuuri

Kehyssuunnitelma esiteltiin kuntien sivistysjohtajille Kajaanissa 4.5.2007 olleessa palaverissa. Paikalla oli seitsemän henkilöä.

### Liikkuvat koululaiset -kysely

Keväällä 2007 työstettiin laaja, 1-9-luokkalaisille suunnattu Liikkuvat koululaiset -kysely, jonka pohjana toimi valtakunnallinen kehysuunnitelma. Kyselyllä selvitettiin mm. oppilaiden koulumatka-, välitunti- ja muuta koulupäivänaikaista liikkumista sekä koulun ympäristöä liikkumiseen innostavana paikkana (esim. liikuntavälineet ja lähiympäristön mahdollisuudet). Kysely sisältää kolme eri nettipohjaista kyselyä (webropol) eri luokka-asteille (1-3 luokat, 4-6 luokat, 7-9 luokat) sekä opettajille suunnatun kyselyn (liite 1, 2, 3, ja 4). Kyselyn laadinnassa on käytetty asiantuntijapuna mm. LitT Eeva-Liisa Sarlinia.

### *Kyselyn keskeisiä tuloksia:*

#### *Taustat:*

- vastauksia 3659 kpl vuoden 2007 lopussa
- vastauksia 8 Kainuun kunnasta, 31 koululta (yhteensä 55 koulua)
- koulutuntien ulkopuolella 4-9-luokkalaisista (n=2692) liikkuu joka päivä vähintään tunnin, niin että hengästyy vain 25,5 %
  - 4-6-lk (n=1241) 31,3 %
  - 7-9-lk (n=1451) 20,5 %
  - ei ollenkaan tai harvoin liikkuvia on 12,3 % (4-6-lk 10,9 %, 7-9-lk 13,6 %)
- oppilaat liikkuvat pääsääntöisesti kavereiden kanssa tai yksin, alakoululaiset liikkuvat myös perheensä kanssa
- n. 35 % kyselyyn vastanneista on koulukuljetuksen piirissä (kun jätetään Kajaani tulosten ulkopuolelle osuus on n. 39 %)
- ohjattuun liikuntatoimintaan (esim. urheiluseuraharrastus tai koulun kerho) ei osallistu ollenkaan n. 44 % oppilaista (n=3594)

#### *Kokemukset liikunnasta*

- liikunta koetaan erittäin tai melko mukavaksi (78,2 %) ja erittäin tai melko tärkeäksi (83,6 %)
- 74,8 % vastaajista pitää myös koululiikunnasta erittäin tai melko paljon ja koululiikunta koetaan erittäin tai melko tärkeäksi (80,9 %)
- 67,7 % on sitä mieltä, että kouluissa pitäisi olla enemmän liikuntaa

#### *Fyysinen ympäristö (liikuntapaikat ja -välineet)*

- sisäliikuntavälineet ovat kohtalaiset tai melko hyvät (arvosana 3,6)
- samoin ulkoliikuntavälineet (arvosana 3,4)
- välineitä ei ole riittävästi (sisällä 51 %, ulkona 39,9 %) (4-9-lk)
- 52,3 % kaikista vastaajista ilmoitti, että koulun pihalla voi liikkua melko tai erittäin hyvin ja koulun piha on turvallinen (68 %)

- piharakenteita yläkouluissa ei ole tai niitä on vähän (84,3 %), mutta alakouluista niitä löytyy ja ne ovat hyviä (71,2 %)

#### *Sosiaalinen ympäristö (koettu tuki)*

- 58,2 prosentin mielestä liikunnanopettaja kannustaa melko tai erittäin paljon liikkumaan
- 35,7 prosentin mielestä liikunnanopettaja ei kannusta ollenkaan tai hyvin vähän harjoituksessa
- välituntiliikkumiseen kannustetaan erittäin tai melko paljon ainoastaan 27,5 prosentin mielestä
- koulun muut aikuiset kannustavat ainoastaan hyvin vähän liikkumiseen (17 %)
- 35,1 prosentin mukaan kaverit kannustavat melko tai erittäin paljon liikkumaan
- 60 % ilmoittaa, että kotona kannustetaan liikkumaan erittäin tai melko paljon

#### *Liikuntatunnit (kokemukset niistä)*

- liikuntatunneista pitää 79,5 % erittäin tai melko paljon
- liikuntatunnit ovat erittäin tai melko monipuolisia (74,9 %) (4-9-ik.)
- liikuntatunneilla pelataan hieman enemmän kuin harjoitellaan pelaamisessa vaadittavia taitoja (4-9-ik.)
- liikuntatunneilla on eniten palloilulajeja (sähly, jalkapallo, pesäpallo) sekä hiihtoa, luistelua ja yleisurheilua
- seuraavaksi tulevat kori- ja lentopallo, suunnistus, voimistelu ja telinevoimistelu
- heikoimmin toteutuvat sisällöt ovat tanssi ja uinti

#### *Muu liikunta (välituntiliikunta, liikunta muilla tunneilla jne.)*

- 53 % ilmoittaa liikkuvansa välitunneilla erittäin tai melko paljon, mutta vain 47,4 % on sitä mieltä, että välitunneilla voi liikkua monipuolisesti
- 73,5 % yläkoululaisista ilmoitti, että välituntien liikuntavälineet ovat erittäin tai melko huonot
- liikkuminen keskittyy pääsääntöisesti liikuntatunteihin ja välitunteihin, muilla tunneilla ei liikuta ollenkaan tai hyvin harvoin
- kouluissa järjestetään urheilukilpailuja ja muita liikuntatapahtumia

Kuntakohtaiset palautekeskustelut on pidetty Paltamossa, Puolangalla, Ristijärvellä ja Hyrynsalmella. Niihin osallistui kunnan sivistysjohtaja, koulujen rehtorit sekä liikunnan viranhaltija.

#### *Kainuulaisten koulu yhteisöjen liikunnallistaminen -hanke*

Tavoitteena on, että Liikkuvat koululaiset -kysely toimii liikunnan arviointityökaluna kunnille, ja että sen pohjalta lähdetään kuntiin ja kouluihin laatimaan kehittämissuunnitelmat ja toimenpide-ehdotuksia oppilaiden koulupäivän aikaisen liikkumisen lisäämiseksi. Tulosten eteenpäinviemiseksi ja koulupäivän liikunnan kehittämiseksi haettiin Opetusministeriöstä kaksivuotista jatkorahoitusta vuosille 2008-2009. Opetusministeriöstä tulleen päätöksen mukaan rahoitus saatiin vuodelle 2008. Hankkeen tavoitteet ja toimenpiteet vuonna 2008:

- laaditaan kunta-/koulukohtaisia kehittämissuunnitelmia koulupäivän liikunnallistamiseksi (pohjana kehysuunnitelma v. 2007, OPM)
  - Kuntakohtaisissa suunnitelmissa tarkastellaan kunnan tilannetta ja liikuntapaikkojen käyttöä, koulujen liikuntaolosuhteita, kuntatason yhteistyötä ja opettajien täydennyskoulutusta
  - Koulukohtaisiin suunnitelmiin laaditaan konkreettisia toimenpide-ehdotuksia esim. ap/ip-toiminnan osalta, kerhotoiminnan kehittämisestä, oppilaiden osallisuuden

- lisäämisestä, mahdollisista koulupäivärakennemuutoksista, liikuntaolosuhteiden kehittämisestä ja yhteistyöstä vanhempien kanssa.
- o tavoitteena on laatia vuoden 2008 aikana 5 kuntakohtaista kehittämissuunnitelmaa ja 20 koulukohtaista kehittämissuunnitelmaa

### Opettajien täydennyskoulutus

Hankekuntien opettajille järjestettiin täydennyskoulutuksena kolme Veso-kelpoista Koululaiset liikkeelle -koulutuskokonaisuutta (15 h), joka sisältää kaksi lähiopetusjaksoa (Koulupäivän liikunnallistaminen ja Liikkujaksi – innosta vähän liikkuvat onnistumaan) sekä ennako- ja välitehtävän. Koulutukset toteutettiin seudullisesti (Kajaani, Paltamo-Puolanka-Vaala, Ristijärvi-Hyrynsalmi-Suomussalmi). Kuhmossa koulutus ei toteutunut, koska muuta veso-päivätarjontaa oli paljon.

Tavoitteena oli, että jokaisesta hankekunnan alakoulusta koulutukseen osallistuu yksi opettaja. Koulutukseen osallistui yhteensä 29 opettajaa 20 Kainuun koulusta.

### Opekatti –messut

Oulun läänin sivistystoimi yhteistyössä Oulun Yliopiston Kajaanin täydennyskoulutuskeskuksen kanssa järjesti ensimmäistä kertaa Kainuun alueen perusopetuksen opettajille suunnatut omat opetusalan messut. Messuille osallistui 800 opettajaa.

Kainuun Liikunnalla oli messuilla oma esittelypöytä, jossa oli esillä ajankohtaisia asioita koululaisten liikkumiseen liittyen. Lisäksi yhteistyössä Pohjois-Pohjanmaan Liikunnan kanssa järjestettiin kaksi liikunnan työpajaa: Helposti liikkeelle sekä Yhdessä ja erikseen, joihin osallistui yhteensä 45 opettajaa.

## **PERHELIIKUNTA**

Perheliikunnassa keskityttiin Perheiden liikunta-areena -toimintamallin kehittämiseen sekä perheliikunnan koulutuksiin. Hankkeen aikana käytiin myös vanhempainilloissa puhumassa lasten liikunnan tärkeydestä. Lisäksi on oltu mukana erilaisissa perheliikunnan tapahtumissa.

### Perheiden liikunta-areena

Hankkeen aikana luotiin Perheiden liikunta-areena -toimintamalli, jolla kannustettiin etenkin pienten lasten perheitä liikunnan pariin. Perheiden liikunta-areenalla

- lapsilla on mahdollisuus monipuoliseen liikkumiseen yhdessä aikuisten kanssa
- toimintaympäristöt vaihtelevat salista hiihtomaahan ja luistelukentälle
- toiminta on valvottua, mutta ei ohjattua (lapset liikkuvat vanhempiensa vastuulla)
- Tarkoituksena on, että koko perhe liikkuu yhdessä omaehtoisesti
- Toiminnan järjestivät kuntien paikalliset yhdistykset ja järjestöt yhteistyössä
- Toiminta (n. 2 tuntia) järjestettiin viikonloppuisin aamu- tai iltapäivällä

|               | 2006          |              |             | 2007          |              |             | 2008 (29.2. saakka) |              |             | YHTEENSÄ      |              |             |
|---------------|---------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|---------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|
|               |               | Osallistujia |             |               | Osallistujia |             |                     | Osallistujia |             |               | Osallistujia |             |
| <b>Paikka</b> | <b>kerrat</b> | <b>laps.</b> | <b>aik.</b> | <b>kerrat</b> | <b>laps.</b> | <b>aik.</b> | <b>kerrat</b>       | <b>laps.</b> | <b>aik.</b> | <b>kerrat</b> | <b>laps.</b> | <b>aik.</b> |
| Vaala         | 4             | 27           | 17          | 9             | 50           | 35          | -                   | -            | -           | 13            | 77           | 52          |
| Puolanka      | 4             | 35           | 17          | 19            | 188          | 113         | -                   | -            | -           | 23            | 223          | 130         |



|                    |          |           |           |            |             |            |   |    |    |    |     |     |
|--------------------|----------|-----------|-----------|------------|-------------|------------|---|----|----|----|-----|-----|
| <i>Suomussalmi</i> | -        | -         | -         | 15         | 73          | 50         | - | -  | -  | 15 | 73  | 50  |
| <i>Vuolijoki</i>   | -        | -         | -         | 15         | 111         | 61         | - | -  | -  | 15 | 111 | 61  |
| <i>Kajaani</i>     | -        | -         | -         | 14         | 530         | 406        | 1 | 10 | 22 | 15 | 540 | 428 |
| <i>Hyrynsalmi</i>  | -        | -         | -         | 16         | 140         | 100        | - | -  | -  | 16 | 140 | 100 |
| <i>Ristijärvi</i>  | -        | -         | -         | 9          | 68          | 39         |   |    |    |    |     |     |
| <i>Paltamo</i>     | -        | -         | -         | 13         | 148         | 93         | 4 | 46 | 36 | 17 | 194 | 129 |
| <i>Kuhmo</i>       | -        | -         | -         | -          | -           | -          | - | -  | -  | -  | -   | -   |
| <b>YHTEENSÄ</b>    | <b>8</b> | <b>62</b> | <b>34</b> | <b>110</b> | <b>1308</b> | <b>897</b> |   |    |    |    |     |     |

**Perheiden liikunta-areena on otettu sekä toimijoiden että osallistuneiden perheiden puolelta myönteisesti vastaan. Palautekyselyn mukaan liikunta-areenassa on ollut seuraavia hyviä elementtejä:**

- tilojen ja välineiden vapaa käyttö
- lapsilla mahdollisuus päästä isoon tilaan juoksemaan -> ei tarvitse varoa
- sekä lapset että aikuiset tapaavat toisia perheitä
- lapset sai tutustua eri liikuntamuotoihin

**Kehitettäväksi asioiksi mainittiin areenoista tiedottaminen sekä ohjatun liikunnan lisääminen ohjelmaan sekä opastus erikoisimpien välineiden käyttöön.**

#### Perheliikunnan koulutukset

Perheliikunnan koulutuksia järjestettiin osana Liikuttajatutkintoa. Perheiden liikuttajakurssi järjestettiin hankkeen aikana kaksi ja niihin osallistui yhteensä 26 henkilöä.

#### Vanhempainillat

Hankkeen aikana käytiin sekä päivähoiton että koulun puolen vanhempainilloissa puhumassa lasten liikunnan merkityksestä. Päivähoiton vanhempainilloissa esiteltiin myös varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset.

| <b>Paikkakunta</b> | <b>Kohderyhmä</b>           | <b>Osallistujia</b> |
|--------------------|-----------------------------|---------------------|
| <i>Kajaani</i>     | <i>Mansikkapolun pk</i>     | 20                  |
| <i>Kajaani</i>     | <i>Menninkäisen pk</i>      | 25                  |
| <i>Hyrynsalmi</i>  | <i>Nivan koulu (0-6 lk)</i> | 45                  |
| <i>Kuhmo</i>       | <i>perhepäivähoito</i>      | 35                  |
| <i>Ristijärvi</i>  | <i>Keskuskoulu (0-9 lk)</i> | 40                  |
| <b>YHTEENSÄ:</b>   |                             | <b>165</b>          |

#### Perheliikuntatapahtumat, -kampanjat ja teemaviikot

*Perheliikunnan kampanjaviikko: Porukalla, vko 19 2006*

Porukalla -perheliikuntatapahtumat olivat Suomen Ladun organisoima vuoden 2006 valtakunnallinen kampanja perheiden liikkumisen ja yhdessä olon lisäämiseksi. Tapahtumien tavoitteena oli innostaa perheet kokemaan perheliikunnan iloa ja kokeilemaan erilaisia yhdessä liikkumisen muotoja. Kainuun liikuntatoimi -hanke koordinoi ja markkinoi tapahtumia. Tapahtumat järjestettiin kaikissa hankekunnissa ja niihin osallistui yhteensä 905 henkilöä.

*Perheliikunnan kampanjaviikko: Maakunnallinen perheliikuntaviikko, vko 21 2007*

Kainuun Liikuntatoimi -hankkeen toimesta organisoitiin vuonna 2007 maakunnallinen perheliikuntaviikko (21.–27.5.) Porukalla -perheliikuntatapahtumien pohjalta. Perheliikunta näkyi viikon aikana päivähoitossa erilaisina perheliikuntailtoina (esim. Ristijärvi, Puolanka). Kouluikäisten

valtakunnallisessa Miljoona koppia -kisassa kannustettiin myös perheen yhteisiin liikuntahetkiin. Perheliikuntaviikon päätteeksi Vaalassa, Vuolijoella (mukana Ristijärvi ja Paltamo), Kajaanissa, Hyrynsalmella ja Puolangalla järjestettiin perheliikuntatapahtumat, joihin osallistui yhteensä 195 henkilöä.

#### *Perheliikunnan suurtapahtumat*

Yhteistyössä Kajaanin kaupungin ja Kajaanin opettajankoulutusyksikön kanssa järjestettiin hankkeen aikana kolme isoa perheliikuntatapahtumaa, jotka toimivat jatkumona jo aiemmin alkaneelle yhteistyölle. Tapahtumien sisällöstä ovat vastanneet Kajaanin opettajankoulutusyksikön liikuntaan erikoistuneet opiskelijat.

*Sporttitontun joulukaruselliin* 2005 osallistui Kajaanin päiväkotien lisäksi Kainuun Liikuntatoimi -hankkeen tukemana Paltamon, Ristijärven, Vuolijoen ja Vaalan päivähoidot. Tapahtuma oli kaksipäiväinen ja toinen päivä oli perheille avoin. Tapahtumassa oli mukana myös mm. Kajaanin ammattikorkeakoulun oppimisneuvola sekä Nuoret Toimijat -hanke. Tapahtumaan osallistui 1750 lasta ja aikuista.

*Röllin Ruskarieha* 2006 oli myös kaksipäiväinen tapahtuma, jossa perjantai oli suunnattu hankkeessa mukana olevien kuntien päivähoitoon ja lauantai oli perheille avoin. Perjantaipäivään osallistui päiväkoteja ja perhepäivähoitajia Kajaanista, Paltamosta ja Vaalasta. Tapahtumassa oli mukana myös Kajaanin ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat. Tapahtumaan osallistui 1200 lasta ja aikuista.

*Kapteeni Kuperkeikka ja kadonnut aarre* 2007 toteutettiin yksipäiväisenä, perheille avoimena tapahtumana. Tapahtumaan osallistui 900 lasta ja aikuista.

## **VERKOSTOYHTEISTYÖ**

Hankkeen tavoitteena oli rakentaa toimija- ja sidosryhmäverkostoa, jossa ovat mukana mm. päiväkodit ja koulut.

### Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä

Hankkeen ensimmäisenä vuotena 2005 koottiin asiantuntijaryhmä miettimään hankkeen aikaisia toimenpiteitä ja kehittämiskohteita. Ryhmä on kokoontunut hankkeen aikana yhteensä seitsemän kertaa. Palavereihin kutsuttiin myös asiantuntijavieraita käsiteltäviin aiheisiin liittyen.

Asiantuntijaryhmän henkilöt:

|                              |                                                       |
|------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Pentti Pönkkö                | yhteyspäällikkö, Kajaanin kaupunki                    |
| Tuija Kyllönen               | nuorisopäällikkö, Kainuun Liikunta                    |
| Anneli Pönkkö                | LitT, Lasten liikunta- ja terveystieteiden keskus     |
| Pia Lehtola-Kettunen         | lastentarhanopettaja, Kajaanin kaupunki               |
| Helena Saari                 | perhetyöntekijä, Kainuun maakunta-kuntayhtymä         |
| Piia Ärväs                   | Kainuun Liikunta ja Otanmäen-Vuolijoen seuraunioni    |
| Jaana Kari                   | liikunnan opettaja, Kätönlahden koulu                 |
| Kaisa Toivonen               | luokanopettaja, Paltamon kunta                        |
| Ira Saarinen (1.2.2006 alk.) | Lasten- ja perheliikunnan kehittäjä, Kainuun Liikunta |
| Sanna Kilpeläinen            | Kainuun Liikunta (31.12.2005 saakka)                  |
| Sami Leinonen                | Kainuun Liikunta (31.8.2006 saakka)                   |

---

## Kuntakohtaiset toimija- ja sidosryhmäverkotot

Vuoden 2006 aikana koottiin hankekuntiin kuntakohtaiset lasten liikunnan työryhmät. Ryhmissä oli edustaja päivähoitosta, neuvolasta, koulusta, kouluterveydenhuollosta, seurakunnasta, nuorisotoimesta, seura- ja yhdistystoiminnasta riippuen kunnista sekä kunnan liikuntasihteeri tai vapaa-aikaohjaaja.

Tavoitteena oli työryhmän kautta keskustella kuntakohtaisista tarpeista lasten ja nuorten liikunnan kehittämiseksi sekä tiedottaa lasten liikunnan parissa toimivia hankkeen aikana suunnitelluista toimenpiteistä. Tavoitteena oli myös, että kunnat voi jatkossa omassa toiminnassaan hyödyntää perustettua työryhmää.

Ryhmät kokoontuivat hankkeen aikana kaksi kertaa hankekunnissa. Kuhmossa työryhmää ei perustettu, koska kaupungin puolelta sitä ei koettu tarpeelliseksi.

## Valtakunnallinen yhteistyö

Lasten liikunnan osalta pääyhteistyötaho valtakunnallisella tasolla on ollut *Nuori Suomi ry*. Vuosittain on osallistuttu valtakunnallisiin kouluttajatapaamisiin ja kouluttajakoulutuksiin ja hankkeen toimesta on markkinoitu mm. Nuoren Suomen valtakunnallisia kampanjoita (Varpaat vauhtiin, Vipinää ja välineitä välkälle, Liikuntaseikkailu).

Esimerkiksi päivähoitolle suunnattuun Varpaat vauhtiin -kampanjaan osallistui vuonna 2007 koko Hyrynsalmen, Kuhmon, Paltamon, Ristijärven, Suomussalmen, Vaalan ja Vuolijoen päivähoito, Puolangan päiväkotit sekä Kajaanin päiväkotit ja perhepäivähoitajat. Kampanjaa markkinoitiin mm. Päivähoidon liikunta -koulutuksissa.

Perheliikunnan osalta yhteistyötahona on ollut *Suomen Latu*.

Valtakunnallisia verkostotapaamisia oli hankekauden aikana 14.

## **TUTKIMUS- JA OPPIMATERIAALIPANKKI**

Hankkeen aikana Kainuun Liikunnalle koottiin ajankohtaisinta tutkimusmateriaalia sekä lasten liikuntaan työstettyä oppimateriaalia. Kainuun maakunta-kuntayhtymä luovutti maakuntahallituksen päätöksellä Kainuu – liikunnan mallimaakunta -projektin aikana tuotetun oppimateriaalin ja sitä koskevat Kainuun Liiton tekijänoikeudet Kainuun Liikunnalle.

Lisäksi hankkeen aikana työstettiin sähköiseen muotoon Kajaanin opettajankoulutusyksikön ja Kainuun Liikunnan yhteistyössä toteuttamat liikuntatapahtumien loppuraportit. Kaikki materiaalit on koottu yhteen esitteeseen ja tiedot löytyvät myös nettisivuilta. Tuotteet on lainattavissa tai tilattavissa Kainuun Liikunnalta.

### Kutsuseminaarit

Kajaanin Opettajankoulutusyksikkö järjesti hankkeen aikana kolme graduesittelyjen kutsuseminaaria. Aiheina olivat Kokemuksia koululiikunnasta, Tunnetaitojen kehittäminen esiopetuksessa liikunnan avulla ja Kilpaurheilun harrastamisen yhteydet 5.-6.-luokkalaisten minäkäsitykseen.

## SOVELTAVA LIIKUNTA

Vuoden 2006 aikana työstettiin Soveltava liikunta osana maakunnallista terveyttä edistävää liikuntamallia -kehittämishjelma, jossa huomioidaan myös lapset ja nuoret. Osana kehittämishjelmaa selvitettiin lasten ja nuorten (alle 15-v.) osalta soveltavan liikunnan osallistujia ja ryhmämääriä kunnittain.

***Taulukosta voidaan todeta, että kaikille avointa liikuntatoimintaa, jossa huomioidaan myös erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret on hyvin vähän ja se painottuu pääsääntöisesti niihin kuntiin, joissa on erityisliikunnan ohjaaja.***

Työryhmän toiminta ja kehittämishjelman sisältö on kuvattu tarkemmin Terveysliikunnan osassa.

| Paikkakunta | osallistujia | ryhmiä | järjestäjä                          |
|-------------|--------------|--------|-------------------------------------|
| Paltamo     | 8            | 1      | urheiluseura                        |
| Ristijärvi  | -            | -      | -                                   |
| Kuhmo       | 35           | 4      | kaupunki                            |
| Kajaani     | 48           | 10     | urheiluseurat, maakunta-kuntayhtymä |
| Vaala       | -            | -      | -                                   |
| Suomussalmi | 20           | 4      | urheiluseurat, kunta                |
| Hyrnsalmi   | -            | -      | -                                   |
| Puolanka    | -            | -      | -                                   |
| Vuolijoki   | -            | -      | -                                   |

Hankkeen aikana järjestettiin yksi Liikuntaa kaikille lapsille –koulutus (16 h), joka käsittelee monipuolisesti erityistä tukea tarvitsevien lasten ja nuorten liikuntaa. Koulutukseen osallistui 22 henkilöä. Koulutus yritettiin järjestää toisen kerran, mutta osallistujia ei ollut riittävästi.

Lisäksi järjestettiin Erkki Tervon pitämä Tosikulmanoja -koulutus (9.1.2007), johon osallistui 12 osallistujaa, pääsääntöisesti opettajia.

Lisäksi oltiin mukana Kajaanissa 5.9.2006 järjestetyssä Kainuun Soveltavan liikunnan verkko -seminaarissa ja Hyvän tahdon viesti -tapahtumassa.

## MUUT LIIKUNTATAPAHTUMAT, KAMPANJAT JA TEEMAVIIKOT

### Kampanjaviikko: Sydänviikko 2.-9.4.2006

Sydänviikon teemana vuonna 2006 oli ”Pieni ottaa isosta mallia - kaikessa” ja kohderyhmänä olivat lapset ja nuoret. Teeman myötä Kainuun Sydänyhdistyksen kanssa toteutettiin yhteistyössä toimintapäiviä Ristijärvellä, Vaalassa, Vuolijoella, Paltamossa ja Kontiomäellä. Toimintapäivät sisälsivät päivän ajan liikunnallista toimintaa koululaisille sekä ajankohtaista tietoa ravitsemuksesta ja levon merkityksestä. Koulupäivän jälkeen toimintapäivät jatkuivat kaikille avoimina. Toimintapäiviin osallistui yhteensä 738 henkilöä, joista suurin osa oppilaita.

### Iltapäiväkerhojen liikuntatapahtumat

Hankkeen toimesta on oltu mukana Kajaanin iltapäiväkerholaisille suunnatuissa liikuntatapahtumissa. Tapahtumia on vuoden aikana kaksi: sisäliikuntatapahtuma keväällä ja olympialaiset syksyllä. Tapahtumia hankkeen aikana oli yhteensä neljä.

---

### Leirit

Hankkeen toimesta on oltu mukana kehittämässä Kainuun Liikunnan järjestämiä lasten kesäleirejä. Vuoden 2007 aikana leiritoimintaa laajennettiin ja kehitettiin leirimalli myös nuorille ja perheille. Leirit eivät kuitenkaan toteutuneet vähäisen osanottajamäärän vuoksi. Vuonna 2008 leiritarjonnassa on edelleen lapsille ja nuorille suunnatut leirit.

### Muut tapahtumat

Hankkeen aikana on osallistuttu myös muihin lapsille ja nuorille suunnattuihin tapahtumiin kuten YK:n kansainväliseen pakolaispäivään (20.6.2006), Nuorisomessuille (6.10.2006), Kajaanin lyseolaisten liikuntapäivään (29.5.2007), Järjestömessuille (23.10.2007).



## MUUT TOIMENPITEET

### Ohjattu lasten-, nuorten- ja perheliikunta

Kevään 2006 aikana selvitettiin ohjatun lasten-, nuorten ja perheliikunnan ryhmien sekä siihen osallistuvien lasten määrää. Selvityksellä haluttiin tietää, miten eri ikäluokat osallistuvat ohjattuun liikuntaan ja mille ikäryhmille toimintaa järjestetään. Tavoitteena ei ollut kehittää toimenpiteitä ohjatun liikunnan lisäämiseksi, sillä etenkin pienten lasten liikunnan tulee olla pääsääntöisesti omaehtoista liikkumista.

Taulukosta selviää, että ohjatun liikunnan parissa liikkuvat eniten alakoululaiset (7-12-vuotiaat). Nuorten osalta (13-18-v.) ei voida tietää, johtuuko ryhmien ja osallistujien vähyys tarjonnan vähäisyydestä vai nuorten vähäisestä kiinnostuksesta ohjattua liikuntaa kohtaa. Myös alle kouluikäisille on tarjolla ohjattua liikuntaa, mikä pienimpien lasten kohdalla tarkoittaa vauvauintia.

Osallistujien määrä:

| <b>Paikkakunta</b> | <b>alle 3-v.</b> | <b>3-6-v.</b> | <b>7-12-v.</b> | <b>13-18-v.</b> | <b>Yhteensä</b> | <b>/ 100 as. (5-19-v.)</b> |
|--------------------|------------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
| Paltamo            | -                | 35            | 281            | 73              | 381             | <b>45,2</b>                |
| Ristijärvi         | -                | 23            | 65             | 6               | 94              | <b>27,2</b>                |
| Vaala              | -                | -             | 80             | 20              | 100             | <b>14,1</b>                |
| Kuhmo              | 3                | 99            | 467            | 117             | 656             | <b>33,6</b>                |
| Hyrnsalmi          | -                | 10            | 75             | 22              | 107             | <b>17,3</b>                |
| Suomussalmi        | 29               | 174           | 665            | 280             | 1148            | <b>57,9</b>                |
| Puolanka           | -                | -             | 186            | 44              | 230             | <b>39,6</b>                |
| Vuolijoki          | -                | 35            | 50             | 55              | 140             | <b>20,0</b>                |

|         | <b>alle 10-v.</b> | <b>11-18-v.</b> | <b>alle 18-v.</b> | <b>Yhteensä</b> | <b>/ 100 as. (0-19-v.)</b> |
|---------|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|----------------------------|
| Kajaani | 475               | 720             | 1115              | 2310            | <b>26,7</b>                |

Ryhmien lukumäärä:

| <b>Paikkakunta</b> | <b>alle 3-v</b> | <b>3-6-v.</b> | <b>7-12-v.</b> | <b>13-18-v.</b> | <b>Yhteensä</b> | <b>/ 100 as. (5-19-v.)</b> |
|--------------------|-----------------|---------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------------------|
| Paltamo            | -               | 3             | 18             | 6               | 27              | <b>3,07</b>                |
| Ristijärvi         | -               | 2             | 5              | 1               | 8               | <b>2,30</b>                |
| Vaala              | -               | -             | 6              | 1               | 7               | <b>0,99</b>                |
| Kuhmo              | 1               | 9             | 30             | 12              | 52              | <b>2,42</b>                |
| Hyrnsalmi          | -               | 1             | 6              | 2               | 9               | <b>1,42</b>                |
| Suomussalmi        | 2               | 12            | 38             | 20              | 72              | <b>3,55</b>                |
| Puolanka           | -               | -             | 11             | 3               | 14              | <b>2,41</b>                |
| Vuolijoki          | -               | 3             | 2              | 4               | 9               | <b>1,14</b>                |

|  | <b>alle 10-v.</b> | <b>11-18-v.</b> | <b>alle 18-v.</b> | <b>Yhteensä</b> | <b>/ 100 as.</b> |
|--|-------------------|-----------------|-------------------|-----------------|------------------|
|  |                   |                 |                   |                 |                  |

---

|         |   |   |   |     |             |
|---------|---|---|---|-----|-------------|
| Kajaani | - | - | - | 131 | <b>1,51</b> |
|---------|---|---|---|-----|-------------|

### Muut koulutukset

Hankkeen aikana on järjestetty Pehmis-Lentis koulutuksia ja lajikokeiluja, jotka liittyvät lähinnä terveystoiminnan osa-alueeseen. Tilaisuuksia oli viisi, ja niihin osallistui yhteensä 74 henkilöä.

### **VIESTINTÄ**

Hankkeen aikana tehdyistä lasten liikunnan toimenpiteistä on pidetty tiedotustilaisuuksia (5 kpl), kirjoitettu buffijuttuja ja annettu radiohaastatteluja (7 kpl) sekä tiedotettu Kainuun Liikunnan nettisivuilla. Lisäksi perheiden liikunta-areenatoiminta oli esillä Pohjois-Suomen uutisten televisiolähetyksessä 17.4.2007.

Buffijuttuja on kirjoitettu maakunnan paikallislehtiin kuten Koti-Kajaaniin, Puolanka-lehteen, Väylään ja Ylä-Kainuuseen.


**KOONTI TILASTOISTA / LASTEN, NUORTEN JA PERHELIIKUNTA**

|                            | 2005     |           | 2006      |            | 2007      |            | 2008 (29.2. saakka) |            | YHTEENSÄ  |             |
|----------------------------|----------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|---------------------|------------|-----------|-------------|
|                            | määrä    | osall.    | määrä     | osall.     | määrä     | osall.     | määrä               | osall.     | määrä     | osall.      |
| <b>Koulutukset:</b>        |          |           |           |            |           |            |                     |            |           |             |
| Päivähoidon koulutukset    |          |           | 21        | 376        | 17        | 352        | 9                   | 126        | 46        | 834         |
| Koulupuolen koulutukset    |          |           |           |            | 4         | 41         | 3                   | 23         | 7         | 64          |
| Perheliikunnan koulutukset |          |           | 1         | 11         | 1         | 15         | 1                   | 16         | 3         | 42          |
| Muut koulutukset           | 1        | 65        | 3         | 52         | 2         | 38         |                     |            | 6         | 155         |
| <b>YHTEENSÄ:</b>           | <b>1</b> | <b>65</b> | <b>24</b> | <b>419</b> | <b>24</b> | <b>446</b> | <b>13</b>           | <b>165</b> | <b>62</b> | <b>1095</b> |

|                                             | 2005     |          | 2006      |            | 2007      |            | 2008 (29.2. saakka) |            | YHTEENSÄ   |            |
|---------------------------------------------|----------|----------|-----------|------------|-----------|------------|---------------------|------------|------------|------------|
|                                             | määrä    | osall.   | määrä     | osall.     | määrä     | osall.     | määrä               | osall.     | määrä      | osall.     |
| <b>Verkostoyhteistyö:</b>                   |          |          |           |            |           |            |                     |            |            |            |
| Perheliikunnan palaverit                    |          |          | 10        | 123        | 11        | 75         | 7                   | 32         | 28         | 230        |
| Valtakunnallinen kehittämistyö (VALIO)      |          |          |           |            | 5         | 35         |                     |            | 5          | 35         |
| Koulupuolen palaverit                       |          |          |           |            | 12        | 33         | 4                   | 38         | 16         | 71         |
| Toimija- ja sidosryhmäverkoston kohtaamiset | 1        | 9        | 10        | 54         | 9         | 38         |                     |            | 20         | 101        |
| Päivähoidon palaverit                       |          |          |           |            | 16        | 44         | 3                   | 5          | 19         | 49         |
| Muut kohtaamiset                            |          |          | 36        | 187        | 17        | 53         | 5                   | 29         | 58         | 269        |
| <b>YHTEENSÄ:</b>                            | <b>1</b> | <b>9</b> | <b>56</b> | <b>364</b> | <b>70</b> | <b>278</b> | <b>19</b>           | <b>104</b> | <b>141</b> | <b>755</b> |

|                                         | 2005  |        | 2006     |            | 2007      |            | 2008 (29.2. saakka) |        | YHTEENSÄ  |            |
|-----------------------------------------|-------|--------|----------|------------|-----------|------------|---------------------|--------|-----------|------------|
|                                         | määrä | osall. | määrä    | osall.     | määrä     | osall.     | määrä               | osall. | määrä     | osall.     |
| <b>Luento- ja keskustelutilaisuudet</b> |       |        |          |            |           |            |                     |        |           |            |
| Seminaarit                              |       |        | 3        | 295        | 2         | 140        |                     |        | 5         | 435        |
| Vanhempainillat                         |       |        |          |            | 5         | 165        |                     |        | 5         | 165        |
| Graduseminaarit                         |       |        | 2        | 30         | 1         | 52         |                     |        | 3         | 82         |
| Lajiesittelyt                           |       |        |          |            | 3         | 36         |                     |        | 3         | 36         |
| <b>YHTEENSÄ:</b>                        |       |        | <b>5</b> | <b>325</b> | <b>11</b> | <b>393</b> |                     |        | <b>16</b> | <b>718</b> |



|                                  | 2005     |             | 2006      |             | 2007       |             | 2008 (29.2. saakka) |            | YHTEENSÄ   |              |
|----------------------------------|----------|-------------|-----------|-------------|------------|-------------|---------------------|------------|------------|--------------|
|                                  | määrä    | osall.      | määrä     | osall.      | määrä      | osall.      | määrä               | osall.     | määrä      | osall.       |
| <b>Tapahtumat:</b>               |          |             |           |             |            |             |                     |            |            |              |
| Perheliikuntaviikko              |          |             | 9         | 905         | 5          | 195         |                     |            | 14         | 1100         |
| Perheiden liikunta-areena        |          |             | 8         | 96          | 110        | 2205        |                     |            | 118        | 2301         |
| Perheliikuntatapahtumat, Kajaani | 1        | 1750        | 1         | 1200        | 1          | 900         |                     |            | 3          | 3850         |
| Koulupuolen tapahtumat           |          |             | 6         | 738         | 2          | 1150        |                     |            | 8          | 1888         |
| IP-tapahtumat                    |          |             | 2         | 600         | 1          | 300         | 1                   | 300        | 4          | 1200         |
| Leirit                           |          |             | 1         | 130         | 1          | 60          |                     |            | 2          | 190          |
| Nuorten messut                   |          |             | 1         | 180         |            |             |                     |            | 1          | 180          |
| Muut messut ja tapahtumat        |          |             | 4         | 453         | 1          | 250         |                     |            | 5          | 703          |
| <b>YHTEENSÄ:</b>                 | <b>1</b> | <b>1750</b> | <b>32</b> | <b>4302</b> | <b>121</b> | <b>5060</b> | <b>1</b>            | <b>300</b> | <b>155</b> | <b>11412</b> |

---

## LIIKUNNAN KANSALAISTOIMINTA

### Hankkeen lähtökohdat ja saavutetut tavoitteet

Yhteiskunnan odotukset liikunnan kansalaistoiminnan roolista liikunta- ja hyvinvointipalvelujen tuottajana kasvavat vuosi vuodelta. Yhä useampia julkisen sektorin tuottamia palveluja on siirtynyt/joutunut kolmannen sektorin vapaaehtoistoimijoiden vastuulle ja mm. tiukan kuntatalouden takia monia liikuntapalveluja uhkaa lakkautus ilman kansalaistoimijoiden kasvavaa panosta.

Kainuun Liikuntatoimihankkeen hankesuunnitelmassa liikunnan kansalaistoiminnan keskeisimmäksi tavoitteeksi kainuulaisen seuratoiminnan kehittämiseksi ja laajentamiseksi on määriteltä uusien toimijoiden rekrytoiminen ja uusien toimintatapojen luominen sekä liikunnan terveydellisten ja kasvatuksellisten vaikutusten tietouden laajentaminen. Uusien toimintamallien luominen vaatii seuran toiminnan arvopohjan uudelleen arviointia, uudenlaista seurayhteistyötä ja toimintamalleja sekä osin jopa palkallisia seuratoimijoita. Uusi kainuulainen seuratoimintamalli mahdollistaisi taloudellisesti kannattavan projektitoiminnan ja vastikkeellisen palvelujen tuottamisen.

Tavoitteena hankesuunnitelmassa on ollut kehittää seuratoimintaa niin, että liikunnan kansalaistoiminta voi ottaa vastuulleen uusia tehtäviä mm. terveysliikunnassa, kerho- ja harrastetoiminnassa, perheliikunnassa ja lähiliikuntapaikkojen kunnossapidossa sekä liikuntapalveluiden tuottamisessa.

### Liikunnan kansalaistoiminnan päätavoitteita hankekaudella 2005–2007

Seuratoiminnan kehittäminen ja laajentaminen vaatii uusia toimijoita. Toimijoita tarvitaan seurahallintoon, tukihenkilöiksi, harrastustoiminnan kustannuksia alentavaan oheistoimintaan ja varainhankintaan; pysyvään tai lyhytkestoiseen projektityyppiseen toimintaan.

*Tavoitteena on saada mm. seurakohtaisten kehittämisprosessien, koulutusten ja rekrytoimintakampanjan avulla uusia toimijoita.*

Seuratoiminnan kehittäminen vaatii myös uusia toimintatapoja ja malleja. Tämä tarkoittaa seuran toiminnan arvopohjan uudelleen arviointia, uudenlaista seurayhteistyötä ja toimintamalleja sekä osin jopa palkallisia seuratoimijoita.

*Tavoitteena on kehittää seuratoimintaa niin, että liikunnan kansalaistoiminta voi ottaa vastuulleen uusia tehtäviä. Uusi toimintamalli mahdollistaa taloudellisesti kannattavan projektitoiminnan ja vastikkeellisen palvelujen tuottamisen.*

Kainuulaisten urheiluseurojen tiedotuksen ja markkinointiviestinnän kehittäminen

*Tavoitteena on tehostaa kainuulaisten urheiluseurojen ja niiden toiminnan paikallista ja maakunnallista näkyvyyttä tuottamalla markkinointi- ja viestintämateriaalia, joiden avulla seuratoiminta saadaan positiivisesti esille. Näin ollen kiinnostus seuratoimintaa kohtaan kasvaa ja toimijoiden määrä lisääntyy. Samalla koottavan seurojen lasten ja nuorten sekä aikuisten harrasteliikuntatarjonnan pohjalta on tavoitteena luoda jatkossa kainuulainen liikunnan harrastepankki/hakukone osaksi maakunnallista tietopankkia.*

Kylä- ja asukasyhdistysten toiminnassa liikunta on kasvava osa-alue.

*Tavoitteena on tiivistää seurojen ja kyläyhdistysten yhteistyötä ja toimijavaihtoa ja lisätä vertaisohjaajien määrää*

Näiden edellä mainittujen päätavoitteiden toteutumista liikunnan kansalaistoiminnan toimialalta voidaan arvioida hankkeen aikana toteutuneiden toimenpiteiden laadun ja määrän avulla. Kokonaisuudessaan Liikunnan kansalaistoiminnan tavoitteet hankkeessa ovat toteutuneet tyydyttävästi, osa tavoitteista hyvin (kts liitteenä hankkeen johtoryhmän väli- ja loppuarviointi ja ohjausryhmän loppuarviointi).

Hankkeessa on toteutettu yksittäisiä seurakehitystilaisuuksia ja koko Kainuun urheiluseuroja ja yhdistyksiä koskevia kursseja sekä koulutuksia. Alueellisten ja toimialakohtaisten seuraverkostojen syntymistä tukevan koulutus- ja yhteistyöjärjestelmän kehittäminen on ollut vuosien 2005, 2006 ja 2007 päätavoite. Seuratoiminnan uudistaminen ja lisähaasteisiin vastaaminen vaatii tiiviimpää yhteistyötä seurojen, kuntien ja muiden toimijoiden välillä. Seuratoiminnan roolia ja vaikuttavuutta Kainuulaisten hyvinvoinnin edistäjänä tulee tulevaisuudessa korostaa sekä pyrkiä luomaan uusia toimintamalleja esimerkiksi urheiluseurojen sekä kyläyhdistysten yhteistyöprojektien avulla. Tulevat projektit tukevat seuratoimintaa ja työllistymistä.

Seurakohtaisten kehittämisprosessien avulla on saatu sitoutettua seuroissa toimivia vapaaehtoisia seurojen toimintaan perusteellisemmin. Kehitysprosesseissa mukana olleille seuroille on luotu uusi tulevaisuudenpolku ja kirkastettu seuran perustehtävää sekä järjeistetty seurassa toimivien ihmisten työnjakoa. Seuratoimintaan on kehitysprosessien avulla saatu järjestelmällisyyttä ja suunniteltua, organisoitua toimintaa sekä jonkin verran jopa uusia toimijoita. Seurakehitystilaisuuksissa on luotu toiminnallisia yhteistyöverkostoja seurojen välille sekä kehitetty seurojen strategista johtamista sekä osaamista. Seurojen strategiasuunnittelussa on käytetty hyväksi Suomen Liikunnan ja Urheilun (SLU) sähköistä Oman Seuran Analyysi työkalua, joka antaa seuran jäsenien arvion perusteella kokonaisvaltaisen kuvan seuran järjestötoiminnasta. Seurakohtaisissa kehittämisprosesseissa on ollut mukana hankkeen aikana mm. Kajaanin Hiihtäjät, Kainuun Hiihtoseura, Kajaanin Pallokerho, Kajaanin Kuohu, Kajaanin Casamba, KuhmoSki, Kajaanin Ratsastusseura, Kajaanin Voimistelijat, Kajaanin Haka, Kajaanin Palloilijat ja Kajaanin Elo. Lisäksi muissa yksittäisissä tilaisuuksissa ja koulutuksissa on ollut useiden kainuulaisten urheiluseurojen edustajia, lähinnä Kuhmosta, Kajaanista, Ristijärveltä ja Suomussalmelta.

Yhdistysten verotuskoulutusten ja yhdistystoiminnan perusteet kurssien avulla seurat ovat saaneet tärkeää tietoa mm. liikuntapalvelujen tuottamiseen liittyvistä juridisista sekä verotuksellisista reunaehdoista. Vapaaehtoisuuteen ja aatteellisuuteen perustuva urheiluseuratoiminta voi ottaa vastuulleen uusia julkisen sektorin aikaisemmin tuottamia tehtäviä. Liikuntapalveluiden kentällä toimiminen vaatii verotuksen ja yhdistystoiminnan perusteiden laajaa tuntemusta.

Hankkeen aikana on kehitetty seurojen viestintää tuottamalla viestintämateriaalia sekä käynnistämällä viestintään liittyviä koulutuksia. Hankkeessa käynnistettiin myös liikuntapalvelurekisterin tuottaminen, joka jatkuu hankkeen loppumisen jälkeen. Myös kyläyhdistysten ja urheiluseurojen yhteisiä hankeaihioita on kehitetty ja vuoden 2008 aikana tulee käynnistymään ensimmäinen Kainuulaisten urheiluseuran toteuttama Leader rahoitteinen maaseudun kehittämishanke, jossa hyödynnetään liikuntaa maaseutua elävöittävänä tekijänä.

### **Keskeiset toimenpiteet hankkeen toteutusaikana**

Hankekauden aikana 2005–2007 on järjestetty seuraavia koulutuksia, kursseja sekä kehittämistilaisuuksia hankesuunnitelmassa mainittujen tavoitteiden saavuttamiseksi.

|                                             | 2005<br>(yht.<br>määrä) | 2006<br>(yht.<br>määrä) | 2007<br>(yht.<br>määrä) | 2008<br>(yht.<br>määrä) | Yhteensä<br>osallistujia                                         |
|---------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Seurakohtaiset kehittämistilaisuudet        | 42                      | 17                      | 40                      | 7                       | 736                                                              |
| Kuntakohtaiset verkostotapaamiset           | 6                       | 13                      | 2                       |                         | 189                                                              |
| Yhdistysten verotuskoulutus                 |                         | 1                       | 2                       |                         | 160                                                              |
| Järjestyksenvalvoja-koulutus                | 4                       | 3                       | 1                       |                         | 177                                                              |
| Ohjaaja- ja valmentajakoulutus              |                         | 1                       | 2                       |                         | 35                                                               |
| Yhdistystoiminta ja taloushallinto koulutus |                         |                         | 2                       | 2                       | 32                                                               |
| Tiedotus ja projektitoiminta kurssit        |                         |                         | 2                       |                         | 20                                                               |
| Kyläyhdistys verkostotapaamiset             | 8                       |                         |                         |                         | 61                                                               |
| Hyvää Seuraa seminaarit                     |                         |                         | 1                       |                         | 50                                                               |
| Hyvä Seura kohtaamiset                      | 1                       | 1                       | 1                       |                         | 73                                                               |
|                                             | 61 kpl                  | 36 kpl                  | 53 kpl                  | 9 kpl                   | osallistujia<br>yht. 1533<br><br>kohtaamis<br>ia yht. 159<br>kpl |

Hankkeen aikana toteutettiin urheiluseurojen ja yhdistysten veroillat yhteistyössä Yksin ja Yhdessä, Vahvoina Hyvä hankkeen kanssa. Kainuun Verojohtaja Jukka Levola sekä verohallinnon asiantuntijat luennoivat Kajaanin Kaukametsässä 14.2.2007 ja 21.2.2007 ajankohtaisista veroasioista urheiluseuroille ja yhdistyksille. Molempina veroiltoina paikalla oli yhteensä noin 100 urheiluseura- ja yhdistystoimijaa. Myös hankkeen ensimmäisenä toimintavuotena (2005) veroiltaan kokoontui 60 seuraihmiä.

Tiedottamisen ja viestinnän kurssi toteutettiin yhteistyössä paikallislehti Koti-Kajaanin kanssa 13.3.2007 ja paikalla oli 13 osallistujaa kymmenestä eri urheiluseurasta. Hankkeen aikana toteutettiin myös projektitoiminnan kurssi urheiluseuroille. Uusi rakennerahastokausi 2007–2013 avattiin vuoden 2007 alussa ja 19.4.2007 Kainuun TE-keskuksen edustajat esittelivät Kainuun Liikunnan kokoustiloissa tulevan rahastokauden toimintaa.

Hankkeen aikana on myös suunniteltu ja koordinoitu yhteistyössä Suomen Liikunnan ja Urheilun kanssa (SLU) urheiluseuratoimijoiden toimihenkilökoulutuspuu. Koulutuspuun tavoitteena on ollut luoda seuraverkostoja tukeva koulutus- ja yhteistyöjärjestelmä. Koulutuksen osa-alueet ovat Päätä Oikein, Johda innostavasti, Nappaa mukaan ja Rahaa seuran kassaan kurssit. Lisäksi on Hyvää

Seuraa -seminaari, jonka sisällöt vaihtelevat vuosittain. Seminaaria lukuun ottamatta koulutukset ovat kolmen tunnin mittaisia.



(Toimihenkilökoulutuspuu 2007, SLU)

**Päätä Oikein** -osiossa käydään läpi seuran taloushallintoa ja erilaisia vastuukysymyksiä. **Johda innostavasti** käsittelee vapaaehtoistoiminnan johtamiseen liittyviä erityispiirteitä. **Nappaa mukaan** tarjoaa konkreettisia keinoja siihen, miten seuraan voidaan hankkia uusia vapaaehtoisia seuratoimijoita. **Rahaa seuran kassaan** käsittelee varainhankinnan eri muotoja ja mahdollisuuksia. Kainuussa kurssuja on järjestetty osittain Liikuntatoimihankkeen toimesta kevään ja syksyn 2007 aikana.

24.11.2007 järjestettiin hankevastaavan toimesta Hyvää Seuraa seminaari Vuokatin Urheiluopistolla. Seminaaripäivä oli myös samalla Kainuun Liikuntatoimihankkeen kansalaistoiminnan päätösseminaari ja paikalla oli 50 edustajaa Kainuulaisista urheiluseuroista. Seminaaripäivän teemana oli Kainuun urheiluseurojen tulevaisuus ja päivän aikana käsiteltiin urheiluseuratyön haasteita ja hyviä käytäntöjä maakunnallisten ja valtakunnallisten esimerkkien avulla. Paikalla oli puhumassa Dosentti Kalervo Ilmanen Jyväskylän yliopistosta, joka luennoi suomalaisen seuratyön arvoista ja asenteista muutoksessa. Lahden Hiihtoseuran toiminnanjohtaja Matti Haapoja kertoi oman seuransa laajasta seuratyöstä ja valotti seurajohtamisen hyviä käytänteitä. Projektisihteerit Reijo Salli Varkauden Urheiluseurat Ry:stä kertoi Varkauden Urheiluseurojen tuloksekkaista yhteistyömuodoista ja päivän päätti toimitusjohtaja Juha Tanskanen Superjymy Oy:stä kertomalla seuraorganisaation kehittämisestä vastaamaan nyky-yhteiskunnan haasteisiin. Seminaarin tuloksena syntyi kuulijoiden keskuudessa selkeä ajatus tulevaisuuden seuratyön haasteista ja mahdollisuuksista. Kainuulaisten seurojen on lähdettävä tulevaisuudessa miettimään vahvasti ensin omaa perustehtäväänsä ja tulevaisuuden suuntaansa, jonka jälkeen on tehtävä toimintaympäristön kartoitus ja ryhdyttävä miettimään yhdessä naapuriseurojen kanssa, mitä toimintoja on järkevää tuottaa yhteistyössä. Pällekkäisiä toimintoja olisi syytä karsia ja pyrittävä puhaltamaan yhteen hiileen. Näin vapautuu puuttuvia resursseja ja toimintaa saadaan järkevöitettyä.

## JOHTOPÄÄTÖKSIÄ, POHDINTOJA

### Kokeilu päättyi, maakunnallinen yhteistyö tiivistyy

Toiminta käynnistyi aluksi viisi kuntaa käsittävänä, mukana olivat Kajaani, Paltamo, Ristijärvi, Vaala ja Vuolijoki. Hyyrynsalmi, Kuhmo, Puolanka ja Suomussalmi tulivat mukaan vuoden 2006 alusta. Sotkamon kunta ei osallistunut kokeiluun. Kokeilun päätavoitteena oli pysyvän maakunnallisen liikuntatoimen perustaminen maakunnallisen osaamisen ja yhteistyön varmistamiseksi.

### Terveyttä edistävä liikunta maakunnallisen yhteistyön pääteemaksi

Kokeilun päätavoite, pysyvän maakunnallisen liikuntatoimen perustaminen, ei toteutunut suunnitellusti. Vuoden 2006 lopulla käydyissä neuvotteluissa todettiin usean kuntapäätäjän suulla, että uusien maakunnallisten organisaatioiden perustaminen on ajankohtainen vasta kun varsinainen maakuntakokeilu on löytänyt uomansa. Tästä johtuen ja toimintasuunnitelmasta poiketen kunnille ei tehty esitystä maakunnallisen liikuntatoimen perustamisesta.

Pääpaino asetettiin yhteistyön tiivistämiseen Kainuun maakunta-kuntayhtymän sosiaali- ja terveystoimialan kanssa ns. maakunnallisen terveyttä edistävän liikunta- ja ravitsemusmallin käynnistämiseksi. Tässä onnistuttiin ja vuoden 2008 aikana pääosin kuntien ja maakunta-kuntayhtymän yhdessä rahoittamana Kainuun maakunnan alueelle syntyy viisi uutta työpaikkaa liikuntaan aktivointiin ja maakunnallisten terveystoimintapolkujen rakentamiseen. Toiminta kattaa koko Kainuun Vaalaa lukuun ottamatta.

### Yhteistyöllä hyviä toiminnallisia tuloksia

Maakunnallisen liikuntatoimen päätehtäviä hankesuunnitelmassa olivat

- kehittää kainuulaisten omavastuuta omasta hyvinvoinnistaan ja yhteisöllistä vastuuta liikuntatoiminnan kehittämisestä
- kehittää yhteistoimintaa julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin kesken
- organisoi alueen liikunnan osaamisen ja voimavarat tehostamaan aluevaikuttavuutta
- saa laadukkailla ja määrältään kasvavilla terveystoimintapolkuilla merkittäviä säästöjä terveydenhoitokuluihin

Näissä tehtävissä saavutettiin hyviä ja määrällisesti mittavia tuloksia. Terveystoimintaryhmien määrä on kokeilun aikana kasvanut 25 % ja osanottajien määrä 30 %. Toiminnan määrä kasvoi eniten Ristijärvellä, Paltamossa ja entisen Vuolijoen kunnan alueella. Terveystoiminnan verkostotapaamisia, tapahtumia, teemaviikkoja, koulutustilaisuuksia järjestettiin kolmen vuoden aikana lähes 450 kpl. Koko Kainuun päivähoiton kattava varhaiskasvatuksen koulutuskierron ja 159 seura- ym. kansalaistoimijoiden kehittämistilaisuutta ja koulutustilaisuutta ovat esimerkkejä hankkeen muiden toimialojen tuloksista.

Tulokset syntyivät laajan yhteistyön tuloksena. Hankkeen kahden kokoaikaisen, yhden osa-aikaisen työntekijän ja kuntien viranhaltijoiden muodostaman johtoryhmän lisäksi kiitos kuuluu syntyneille uusille työryhmille ja verkostoille, oppilaitoksille, eri yhdistyksille ja vapaaehtoistoimijoille. Osa tuloksista olisi toki toteutunut ilman kokeiluakin, mutta niin määrältään, laadultaan kuin maakunnalliselta kattavuudeltaan vähäisempinä. Kokeilun ansiosta on käynnistynyt useita maakunnallisia tai alueellisia hankkeita ja toimintamalleja. Soveltavan liikunnan kehittämisohjelma, maakunnallinen terveyttä edistävä liikuntamalli-, Liiku Mieli Hyväksi-

Liikunta sopii kaikille-, Koulupäivän liikunnallistaminen – hankkeet sekä Lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin itäsuomalainen polku- hankkeen liikuntaosio ovat tästä esimerkkeinä.

### **Liikuntatoimikokeilu esimerkkinä**

Kainuun liikuntatoimikokeilua on käytetty esimerkkinä kahdessa valtakunnallisessa ja useissa alueellisissa PARAS- hankkeen seminaareissa. Kaikissa tapaamisissa on todettu, että alueellisessa yhteistyössä/yhdistymisissä tarvitaan sekä liikunnan eri osa-alueiden yhteistä asiantuntemusta että liikunnan lähipalveluluonteen takia vahvaa paikallista osaamista ja resursseja. Yhtä selkeästi on todettu, että liikuntatoimelle asetut odotukset ja tehtävät ovat muuttuneet nopeasti. Liikunnan terveydelliset vaikutukset ja huoli kansalaisten riittämättömästä liikunnasta on johtanut tilanteeseen, jossa terveyden edistämisestä on tullut vahvin peruste liikuntatoimen kehittämiseksi. Liikunnasta on tullut oleellinen osa kunnan hyvinvointipolitiikkaa.

Niin Kainuun liikuntatoimikokeilussa kuin muissakin meneillä olevissa yhteistyömalleissa ongelmaksi on osoittautunut lisäresurssien saanti. Yhteistyömalleilla ja yhteisillä organisaatioilla haetaan useimmiten välittömiä kustannussäästöjä, vaikka tavoitteena on samalla kansalaisten liikunta-aktiivisuuden kasvattaminen. Kansanterveyteen merkittävämmän vaikuttavien muiden tärkeimpien riskitekijöiden, alkoholin, tupakan ja lihavuuden kohdalla positiiviset vaikutukset syntyvät käyttöä vähentämällä. Liikunnan positiiviset vaikutukset syntyvät käyttöä lisäämällä. Tämä edellyttää liikuntaan aktivointia, uusia liikuntapalveluja, uusia liikuntapaikkoja jne, joita ei synny ilman lisäresursseja.

### **Kahden-kolmen vuoden toimintajakso riittämätön rakenteellisiin muutoksiin**

Kokeilu osoitti, että kolmen vuoden mittainen, joidenkin kuntien osalta kahden vuoden mittainen kokeilu oli liian lyhyt aika pysyvän rakenteellisen muutoksen aikaansaamiseen. Yhdeksän kunnan yhdeksän erilaisen toimintakulttuurin sovittaminen yhteiseksi maakunnalliseksi toimintatavaksi osoittautui liian haastavaksi hallintouudistuksen ottaessa samaan aikaan ensi askeleitaan. Maakuntakokeilun yhtäaikaisten käynnistyminen osoittautui hidastavaksi tekijäksi. Päättäjien ja johtavien virkamiesten aika ja voimavarat sitoutuivat luonnollisesti uuden maakuntaorganisaation käynnistämiseen. Mm. maakunnallisen terveyttä edistävän liikuntamallin ja Kajaanin liikuntastrategian laatiminen aloitteesta hyväksymiseen saakka veivät lähes kolme vuotta.

### **Hankkeen johtoryhmän arviointi**

Liikunnan viranhaltijoiden suorittamassa arvioinnissa kokeilu sai pääosin kiitettävän tai hyvän arvosanan selkeästi mitattavien tavoitteiden täyttymisestä. Arvosana laski tyydyttäväksi rakenteellisia muutoksia ja pysyviä taloudellisia lisäpanostuksia vaativien tavoitteiden kohdalla. Kuntakohtaisia eroja oli jonkin verran. 34 kysymyksen ja 304 yksittäisen vastauksen arvosanoista 56 % oli kiitettävä tai hyvä, 29 % tyydyttävä ja 15 % välttävä tai heikko.

Tulevaisuuden toiveita kartoitettaessa kokeilussa toteutetuille toimenpiteille toivottiin jatkoa. 100-prosenttisen tuen saivat täydennyskoulutuksen järjestäminen päivähoidon ja koulun henkilöstölle, olemassa olevien vertaisohjaajien toiminnan tukeminen ja terveysliikunnan koulutus- ja toiminta-avustusten kehittäminen. Maakunnallinen yhteistyö ja verkostoituminen nähtiin edelleen välttämättömäksi.

---

## Maakunnallinen liikuntatoimi arvioidaan uudelleen

Kokeilun aikana ja sen tuloksena todettiin kunnan oman roolin merkitys liikunnan ja hyvinvoinnin edistämisessä. Kokeilun tulokset riippuivat oleellisesti niin kuntien omista panostuksista kuin liikunnan asemasta kunnan hyvinvointistrategiassa.

Jatkotyöskentelyssä tulee ottaa huomioon, että liikuntalaki antaa kunnille selkeän liikunnan yleisen edistämisvelvoitteen. Lain mukaan ”kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä sekä terveyttä edistävää liikuntaa, tukemalla kansalaistoimintaa, tarjoamalla liikuntapaikkoja sekä järjestämällä liikuntaa ottaen huomioon myös erityisryhmät”. Liikuntalain mukaan vastuu liikuntatoimen johdosta, kehittämisestä ja yhteensovittamisesta on paikallistasolla kunnilla. Vastuuta ei voi ulkoistaa, mutta toteuttamistapoja ja – mahdollisuuksia on monia.

Johtopäätöksenä jatkotyöskentelyä varten voidaan todeta

- hallinnollinen yhden maakunnallisen organisaation tavoittelemisen ei ole pääasia
- palvelukokonaisuuksien kokoaminen yhteisin tavoittein on tavoiteltavaa
- varsinkin suurissa kunnissa tarvitaan liikunnan ja terveyden edistämiseksi toimiva organisaatio. Kaikissa kunnissa tarvitaan selkeä vastuhenkilö sekä kunnan sisäisen poikkihallinnollisen että alueellisen yhteistyön varmistamiseksi
- vahva aluejärjestö edistää kunnan liikuntapoliittisia tavoitteita ja liikuntapoliittisesti vahva kunta edistää aluejärjestön tavoitteita, tavoitteet ovat yhteiset
- terveyden edistämistä liikunnan avulla tulossa liikuntatoimen peruspilari, jonka vahvistamiseen tarvitaan niin kuntien, maakunta-kuntayhtymän, liikunnan aluejärjestön ja kansalaistoimijoiden pysyvää ja pitkäjänteisiin sopimuksiin perustuvaa yhteistyötä

## Maakunnallisuuden asiakokonaisuus kerrallaan

Mm. maakuntakokeilun, alue/lääninhallinnon (ALKU) mahdolliset muutokset, terveyden edistämisen politiikkaohjelma ja valmistumassa oleva kansallinen liikuntaohjelma voivat kaikki tuoda merkittäviä muutoksia niin liikunnan rakenteisiin, tehtävänjakoon, palvelujen kohdentamiseen kuin resursseihinkin lähivuosina.

Muutoksia ei kuitenkaan jäädä odottelemaan. Maakunnallisuuden edetään sopimalla kuntien kanssa yhteisistä selkeistä kehittämiskohteista, joihin panostamalla liikunta tulee askel kerrallaan olennaiseksi osaksi kunnan hyvinvointipolitiikkaa.

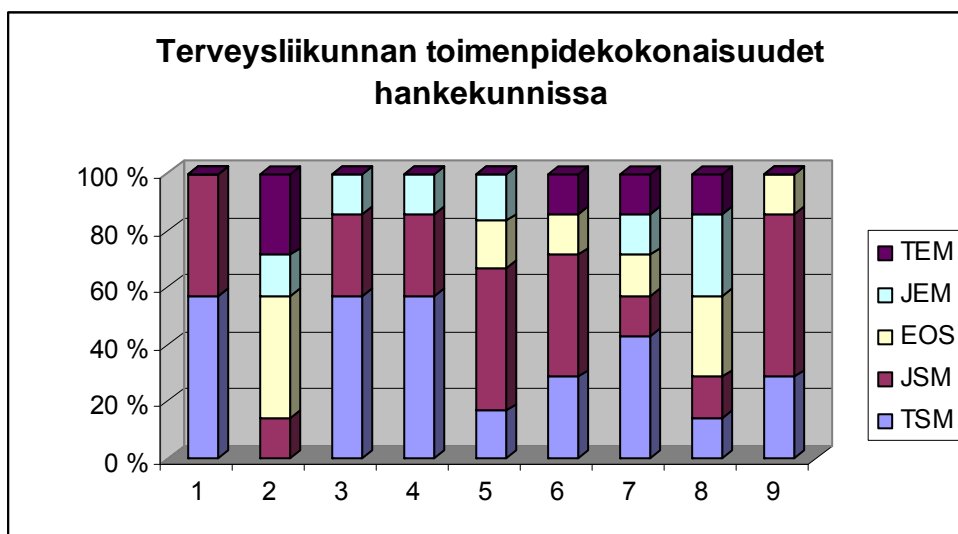
Liite

## Kainuun Liikuntatoimihankkeen johtoryhmän väliarviointi 1.1.2005–1.8.2006

Kainuun Liikuntatoimihankkeen johtoryhmä on arvioinut hankkeen toimenpiteiden toteutumista 1.1.2005–1.8.2006 välisen ajan osalta. Hankkeen toimenpiteitä arvioitiin terveysliikunnan, lasten ja nuorten liikunnan sekä liikunnan kansalaistoiminnan hankesuunnitelmassa olevien toimenpidekokonaisuuksien pohjalta.

### 1. Terveysliikunta

Kaavio 1. Terveysliikunnan toimenpidekokonaisuuksien toteutuminen hankekunnissa



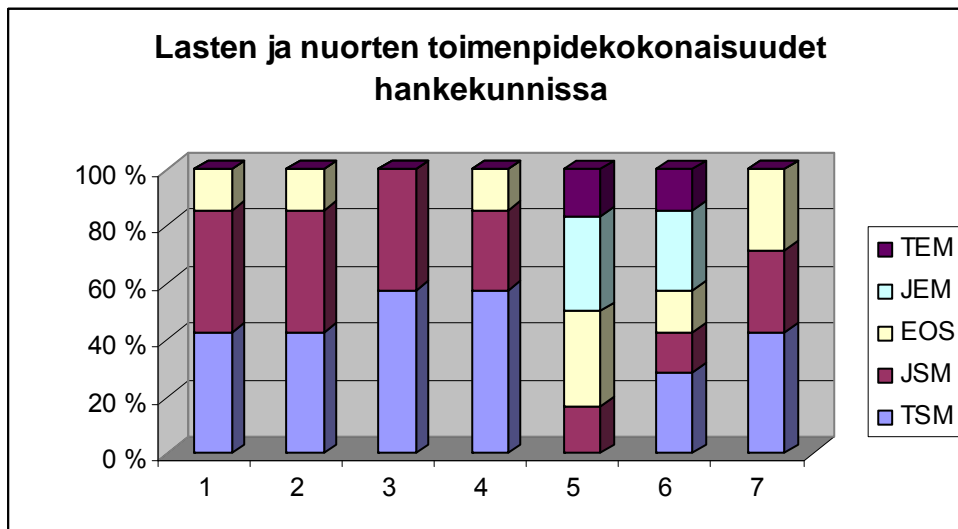
- 1= Haasta Itsesi Kunnolla kampanjaa on kehitetty ja laajennettu  
 2= Yritysliikuntakampanja on käynnistetty osana haasta itsesi kunnolla kampanjaa ja sen pääsisällöt ovat toteutuneet  
 3= Terveysliikunnan toimijaverkosta on laajennettu kuntien kylille  
 4= Seurojen kanssa on kehitetty uusia toimintamalleja terveysliikunnan kehittämiseksi  
 5= Kuntien kunto- ja terveysliikuntakalenteri on koottu  
 6= Soveltavan liikunnan kehittämisohjelma on käynnistetty  
 7= Kuntien seuroihin, yhdistyksiin ja yrityksiin on koulutettu vertaisohjaajia  
 8= Maakunta-kuntayhtymän työntekijöille on järjestetty koulutuksia  
 9= Maakunnallisen terveyttä edistävän liikuntaohjelman laatiminen on käynnistetty

Kaaviosta voidaan päätellä, että **Haasta itsesi kunnolla kampanjan kehittäminen, terveysliikunnan toimijaverkoston laajentaminen sekä seurojen terveysliikunnan toimintamallien kehittäminen** on onnistunut hankkeen tässä vaiheessa. Näissä väittämässä yli puolet vastaajista on täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä toimenpiteiden onnistumisesta. **Myös kuntien terveysliikuntakalenterin kokoamisen ja soveltavan liikunnan kehittämisohjelman käynnistämisen osalta yli puolet vastaajista on täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä.** Maakunnallisen terveyttä edistävän liikuntaohjelman laatimisen käynnistäminen on vastaajien mielestä myös lähtenyt käyntiin.

**Maakuntakuntayhtymän työntekijöille puolestaan ei ole vastaajien mielestä juurikaan järjestetty koulutuksia sekä yritysliikuntakampanjaa ei ole käynnistetty.** Muilta osin terveysliikunnan toimenpidekokonaisuudet ovat vastaajien mielestä onnistuneet.

## 2. Lasten ja nuorten liikunta

Kaavio 2. Lasten ja nuorten liikunnan toimenpidekokonaisuuksien toteutumisen hankekunnissa



1= Tutkimus ja kokemustiedon kerääminen on käynnistetty yhteistyökumppaneiden kanssa

2= Lasten ja perheliikunnan maakunnallinen koulutus on käynnistetty

3= On rakennettu yhteistyöverkosto, jonka asiantuntemusta on käytetty hyväksi hankkeen suunnittelussa ja toteuttamisessa

4= Yhteistyöverkoston kanssa on toteutettu vuosittain toistuva lasten ja perheliikunnan suurtapahtuma

5= Suurtapahtuman pohjalta on kokeiltu pienimuotoisempaa monipuolisesti rakennettua liikuntaympäristömallia

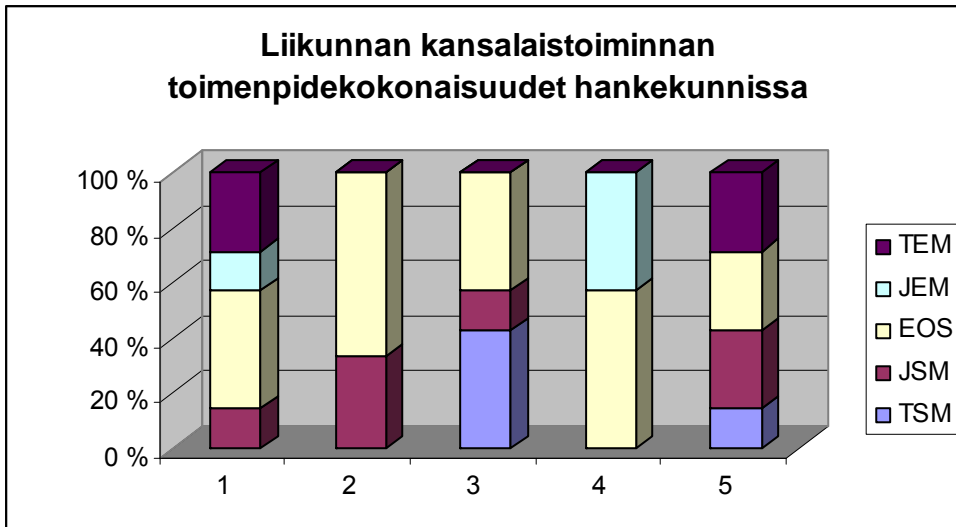
6= Kuntien iltapäiväkerhotoimintaa on koordinoitu ja kerhojen sisältöä kehitetty

7= Hanke on ollut mukana yhteistyökumppaneiden käynnistämässä lasten liikunnan kehittämishankkeissa

Kaaviosta käy ilmi, että **tutkimus- ja kokemustiedon kerääminen sekä lasten ja perheliikunnan maakunnallinen koulutus on käynnistetty.** Myös yhteistyöverkoston asiantuntemuksen käyttäminen ja suurtapahtuman järjestäminen koetaan vastaajien keskuudessa onnistuneeksi. Näihin kaikkiin väittämiin vähintään 80 prosenttia vastaajista vastasi täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä. Hankearvioinnin tässä vaiheessa ei ole vastaajien mielestä vielä kuitenkaan kokeiltu suurtapahtuman pohjalta rakennettua pienimuotoisempaa liikuntaympäristömallia. Alle 40 prosenttia vastaajista on sitä täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä, että lasten ja nuorten liikunnan toimenpidekokonaisuuksien osalta ei ole koordinoitu kuntien iltapäiväkerhotoimintaa ja kehitetty kerhojen sisältöä. Vastaajien mielestä hanke on ollut mukana yhteistyökumppaneiden käynnistämässä lasten liikunnan kehittämishankkeissa.

## 1. Liikunnan kansalaistoiminta

Kaavio 3. Liikunnan kansalaistoiminnan toimenpidekokonaisuudet hankekunnissa



- 1= On selvitetty mahdollisuudet seuratoimintaa tukevan työllisyysprojektin käynnistämiseksi  
 2= On verkostoiduttu muiden hanketoimijoiden kanssa (Yksin ja yhdessä vahvoina - hyvä) ja (Kaveri) hankkeet  
 3= On avustettu seuroja yhteisten hankkeiden käynnistämässä  
 4= On toteutettu toimijoiden rekrytointikampanja, jossa on tuotettu seuratoiminnan tuoteseloste  
 5= On tuotettu seurakohtaisia tiedotus- ja viestintämateriaaleja seurojen markkinointiin yhdessä seurojen kanssa

Kaavion mukaan liikunnan kansalaistoiminnan osalta yli puolet vastaajista on täysin samaa tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että hanke on ollut mukana **avustamassa seuroja yhteisten hankkeiden käynnistämässä. N. 10 prosenttia vastaajista on sitä mieltä, että hanke on ollut selvittämässä seuratoimintaa tukevan työllisyysprojektin käynnistämässä. Toimijoiden rekrytointikampanjaa ei ole toteutettu vastaajien mielestä ollenkaan ja noin 25 prosenttia vastaajista on sitä mieltä, että hanke on ollut verkostoitumassa muiden hanketoimijoiden kanssa. Alle 40 prosenttia vastaajista on sitä mieltä, että hankkeen avulla on tuotettu seurakohtaisia tiedotus- ja viestintämateriaaleja seurojen markkinointiin.**



KAINUUN  
LIIKUNTATOIMI -HANKE

