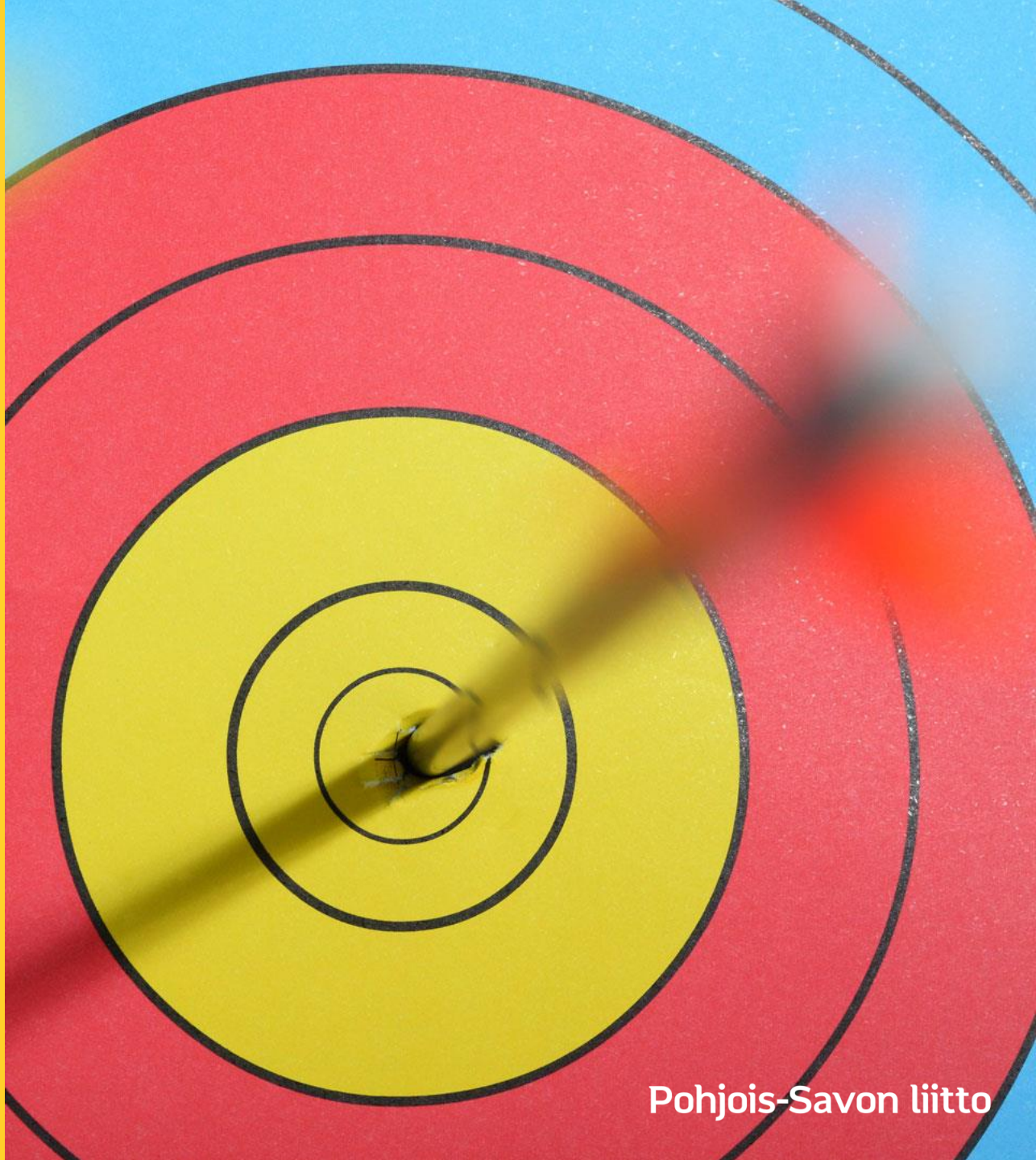
Pohjois-Savon liitto

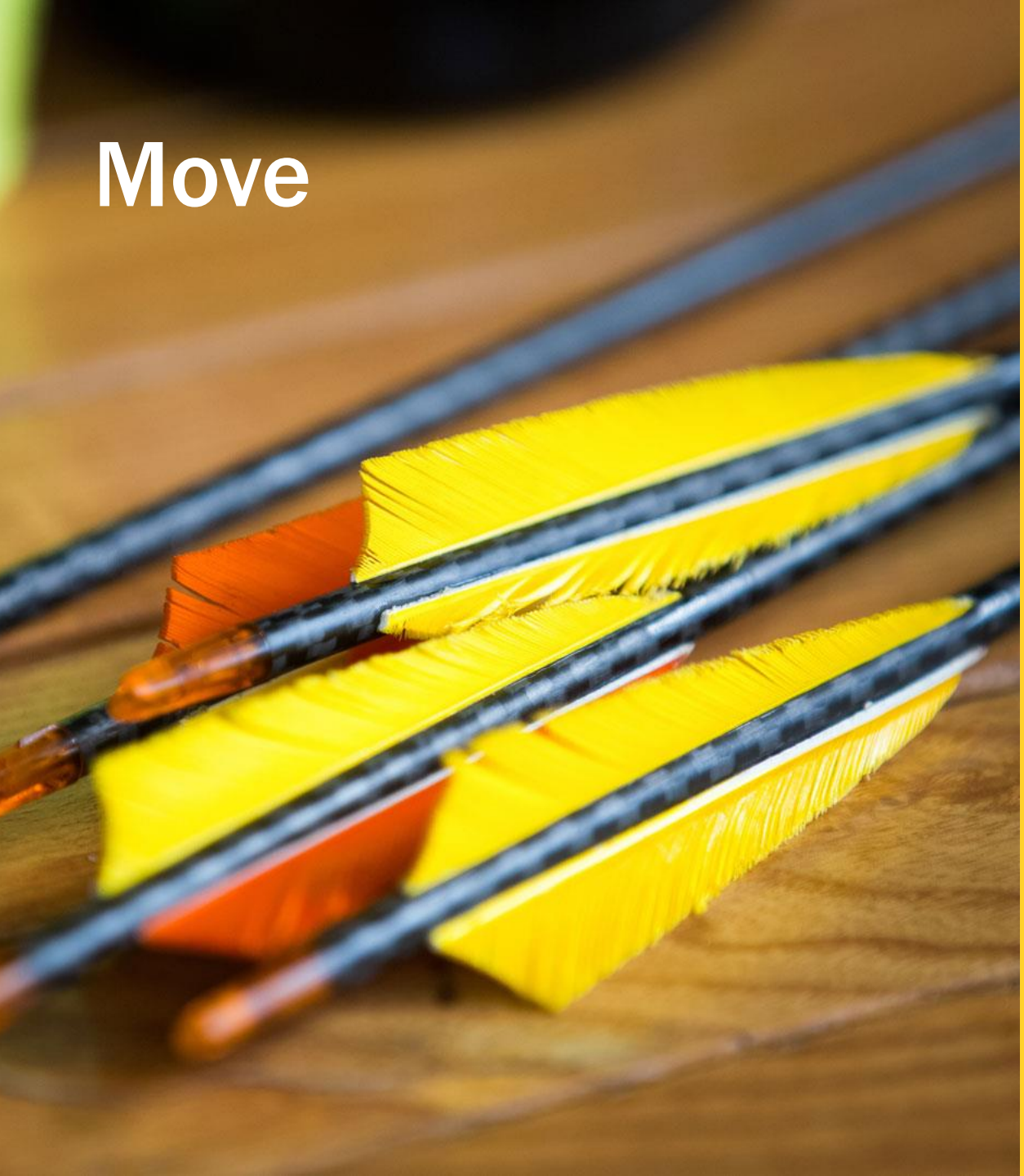
Lisää liikuntaa?

Tytti Määttä, maakuntajohtaja

Lisää liikuntaa?

Fyysiseen toimintakykyyn vaikuttavat esimerkiksi liikuntatottumukset, liikunnan harrastusmahdollisuudet, liikuntapaikat, koulu- ja työmatkojen pituudet ja kuinka ne kuljetaan sekä istuva elämäntapa. Se voi koostua esimeriksi nettipeleistä, Netflixistä ja työstä.





Move

2022 joulukuussa julkaistujen Move-testin tulosten mukaan neljällä oppilaalla kymmenestä fyysisen toimintakyvyn puutteellisuus voi haitata arjessa jaksamista.

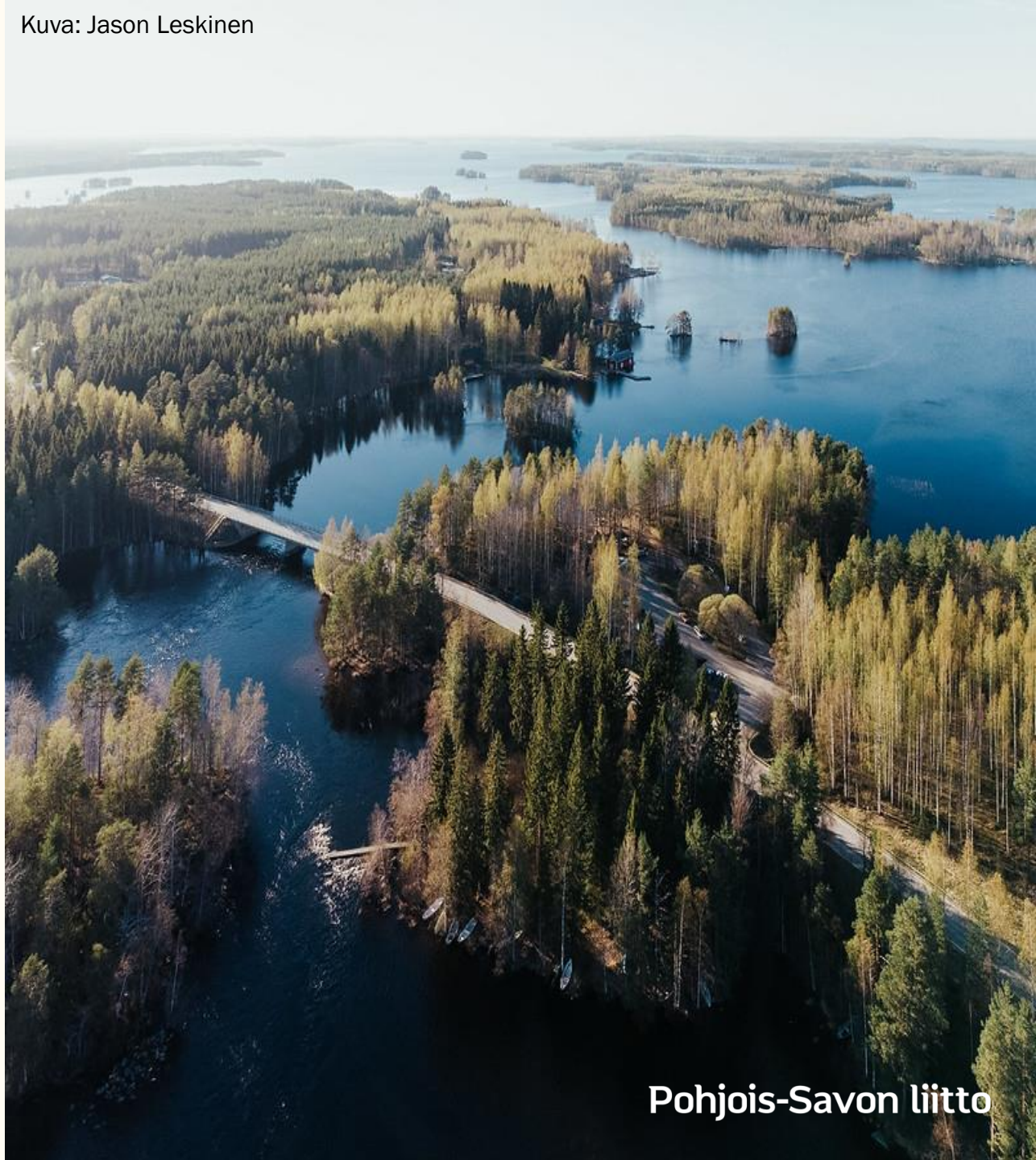
Eniten tähän ryhmään kuuluvia lapsia on maaseutumaisissa kunnissa.

Move:ssa mitataan oppilaiden kestävyyttä, nopeutta, voimaa, liikkuvuutta ja motorisia perustaitoja sekä havaintomotorisia taitoja.

Yhteiskunnan vastuu

- Yhteiskunnalla on vastuu siitä, että jokainen saa mahdollisuuden harrastaa liikuntaa taustastaan ja iästään riippumatta.
- Kunnat ovat tässä avainasemassa. Päiväkoti, koulu, kevyenliikenteen väylät, leikki- ja liikuntapaikat, ulkoliikuntamahdollisuudet, uimahallit, ohjattu liikunta ja liikuntaseurojen tukeminen ovat kaikki tekoja ihmisten liikuttamiseksi.

Kuva: Jason Leskinen



Yksilön ja perheen vastuu

- Isompi vastuu on kuitenkin yksilöllä itsellään sekä lasten- ja nuorten tapauksessa perheellä.
- Aikaa voi viettää yhdessä myös liikkuen tai fyysisiä töitä tehden. Meillä koko perheen suosikkeja ovat liikunnalliset retket. Niihin yhdistyy yhdessäolo, retkieväät, luonto ja liikunta.
- Toiselle paras liikuntahetki voi olla taimikon raivaus tai metsästysretki.

Maakunta-suunnitelma 2040 ja maakuntaohjelma 2022–2025

Yhteisön hyvinvoinnin tila ja kulttuurin palvelut ovat merkittävä osa maakunnan veto- ja pitovoimaa. Hyvinvoiva väestö, toimivat hyvinvointipalvelut ja vireä kulttuurielämä vaikuttavat maakunnan houkuttelevuuteen ja perustaa muille aloille.

Liikunta edistävät hyvinvointia ja luovat mahdollisuuksia yhteisölliseen toimintaan. Liikunnan perusta on aktiivinen kansalaistoiminta.

Liikunnalla on yksilön hyvinvoinnin lisäksi suuri merkitys kuntataloudelle, koska liikkumattomuus aiheuttaa kuluja kunnille.

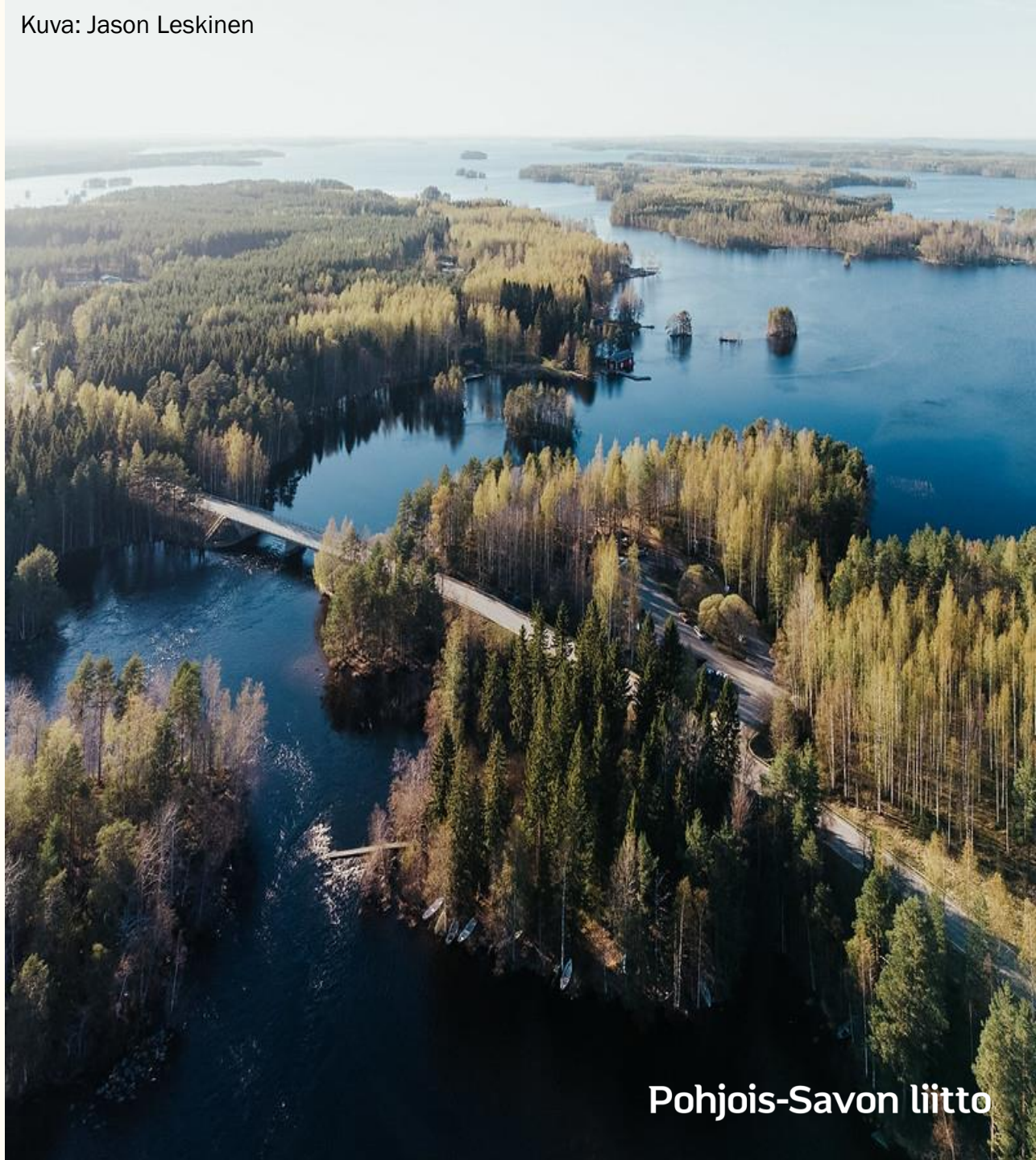
Kuntien hyvinvointisuunnitelmat ja maakunnallinen hyvinvointisuunnitelma

Pohjois-Savon liitto

Lisää arkiliikettä lihasvoimalla

- Kaavoitus ja maankäyttö
- Julkinen liikenne
- Liikkuminen taajama-alueilla
- Oman auton käyttötavat

Kuva: Jason Leskinen



Lisää arkiliikettä lihasvoimalla

Pyöräily on nostettu yhdeksi merkittäväksi liikkumisen muodoksi koko maakunnassa ja toiveita kohdistetaan erityisesti pyöräilyreittien kehittämiseen, uusiin pyöräkatuihin ja kaupunkipyörien parempaan saatavuuteen.

Kuva: Jason Leskinen

Lisää arkiliikettä lihasvoimalla

Pyöräilyn kehittämisessä otetaan huomioon koko maakunnan tarpeet. Maaseutualueiden infrastruktuuria tulee kehittää pyöräilyä tukevasti.

Pyöräily edistää vähähiilisen Pohjois-Savon tavoitteita liikennepäästöjen osalta ja sillä on merkittävät hyvinvointivaikutukset.

Kuva: Jason Leskinen

Pohjois-Savon nuoret

Pohjois-Savon nuoret haluavat lisää harrastusmahdollisuuksia ja tässä yhteydessä haluttiin korostaa muitakin harrastuksia kuin liikuntaa.

Erilaiset matalan kynnyksen harrastukset ovat toivottuja, kuten skeittiparkit, graffittiseinät, avantouintimahdollisuudet, frisbeegolfradat, ulkokuntosalit, vesiliikuntamahdollisuudet ja talviliikuntamahdollisuuksiin panostaminen.

Harrastuspaikkojen maksut eivät saa olla korkeita ja edellä mainitut vaihtoehdot tulisi olla kaikille ilmaisia

Liikunta on muutakin kuin "liikuntaa”.

- Pohjois-Savon omassa Urheilugaalassa palkitaan vuosittain kuntien Vuoden liikuttajat. Erityisen ilahduttavaa on palkittavien laaja kirjo.
- Pari kuukautta sitten pidetyssä Urheilugaalassa palkittiin mm. päiväkoti Kurrekumpu Tervosta, Rautavaaran Riistanhoitoyhdistys, Leppävirran Palvelus- ja Seurakoiraharrastajat, Deep In The Forest -frisbeegolfseura Kuopiosta, kulttuurisuunnistaja Hannu Oittinen Vesannolta. Liikunta on muutakin kuin "liikuntaa”.
- Joroinen valittiin valtakunnallisessa Urheilugaalassa 2021 Suomen liikkuvimmaksi kunnaksi.

”Joroinen on liikuntamyönteinen kunta, joka tarjoaa kuntalaisilleen monipuoliset ja hyvin hoidetut liikuntapaikat sekä liikunnanohjausta kaiken ikäisille. Joroinen on hyvä esimerkki pienen kunnan resurssiviisaasta, mutta kuntalaisten hyvinvointia laajasti lisäävästä toiminnasta.”

Liikunta on muutakin kuin "liikuntaa”.

- Tapahtumia
- Matkailua
- Aluetalousvaikutuksia
- Yrittäjyyttä
- Kilpaurheilua, ammatti, työtä, valmennusta, vapaaehtoistyötä

Kiitos!

Tytti Määttä, maakuntajohtaja
@tyttimaatta
Mira Kokkonen, maakuntahallituksen puheenjohtaja

Pohjois-Savon liitto