

## Kontiolahden kunnan soveltavan ja terveystoiminnan kalenteri

Jenna Hiltunen

Opinnäytetyö

Liikunnan ja vapaa-ajan

koulutusohjelma

Kevät 2014



<p><b>Tekijä tai tekijät</b> Jenna Hiltunen</p>	<p><b>Ryhmätunnus tai aloitusvuosi</b> LOT 11- 14</p>
<p><b>Raportin nimi</b> Kontiolahden kunnan soveltavan ja terveystiikunnan kalenteri</p>	<p><b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 31 + 31</p>
<p><b>Opettajat tai ohjaajat</b> Tiina Laiho</p>	
<p>Tämän produktiivisen opinnäytetyön tuloksena valmistunut soveltavan ja terveystiikunnan kalenteri on osa tulevaa Kontiolahden kunnan terveystiikuntasuunnitelmaa. Kalenteri pohjautuu Kontiolahden kunnan liikuntastrategiaan, jonka yhtenä työikäisten terveyden edistämisen toimenpiteenä on kunnan liikuntapalveluja koskevan markkinoinnin ja tiedottamisen lisääminen terveystiikunnassa.</p> <p>Kalenterin työstäminen aloitettiin lokakuussa 2013, jolloin sovittiin terveystiikunnan lisäämisestä kunnan aikaisempaan soveltavan liikunnan kalenteriin, sekä kalenterin sisällöstä ja työn aikatauluista. Tietojen kokoamista varten kontiolahtelaisille seuroille, yhdistyksille ja yrityksille lähetettiin sähköpostitse kirje. Osaan toimijoista otettiin yhteyttä myös puhelimitse. Kalenteria muokattiin useaan kertaan ja kohderyhmää pyydettiin arvioimaan kalenteria. Kohderyhmä arvioi kalenteria selkeäksi ja tämänhetkiselä ulkoasultaan hyväksi.</p> <p>Kalenterin tavoitteena on parantaa Kontiolahdella järjestettävästä liikunnasta tiedottamista, ohjata kuntalaisia liikunnan pariin sekä kehittää liikuntapalvelujen tarjoajien välistä yhteistyötä. Kalenterissa ovat tiedot Kontiolahden alueella aikuisille ja ikääntyneille soveltavaa ja terveystiikuntaa järjestävistä ohjatun liikunnan palveluista, joita järjestävät kunta, seurät, yhdistykset ja yritykset. Kalenterin tiedot ovat jaoteltuina soveltavaan ja terveystiikuntaan. Lisäksi kalenterin lopussa on tietoa liikuntasuosituksista sekä päivitetystä suomalaisista ravitsemussuosituksista. Tavoitteena kalenterille oli saada siitä selkeä, loogisesti etenevä ja ulkoasultaan mielenkiintoa herättävä kokonaisuus, joka palvelee parhaalla mahdollisella tavalla kunnan liikkujia, sekä niitä ammattihenkilöitä, jotka käyttävät kalenteria liikunta- ja terveystiikuneuvontaan.</p> <p>Tarkoitus on, että kalenterin päivittämistä jatketaan tulevaisuudessa ja kalenteri on yksi kunnan liikunnasta tiedottamisen keino. Kalenterin avulla pystytään myös kartoittamaan millaisia palveluja ja ryhmiä kunnan lisäksi liikunta- ja urheiluseurat, yksityiset yritykset ja yhdistykset järjestävät.</p>	
<p><b>Asiasanat</b> Terveystiikunta, kunnat, tiedotus, Kontiolahti</p>	

Degree programme in Sports in Leisure Management

<p><b>Authors</b> Jenna Hiltunen</p>	<p><b>Group or year of entry</b> LOT 11- 14</p>
<p><b>The title of thesis</b> Calendar of adapted physical activity and health promoting exercise for the municipality of Kontiolahti</p>	<p><b>Number of report pages and attachment pages</b> 31 + 31</p>
<p><b>Advisor(s)</b> Tiina Laiho</p>	
<p>This thesis is based on Kontiolahti strategy for sports during the years from 2006 to 2015. In this strategy, one of the targets for adults has been to improve marketing and information in health promoting exercise. The calendar is also a part of coming Kontiolahti programme for health promoting exercise.</p> <p>The working process started in November 2013 when the municipality of Kontiolahti decided to add information about health promoting exercise in their calendar for adapted physical activity. Also the content and work schedules were decided then. For the calendar, sports clubs, associations and companies in Kontiolahti were asked to give information about their groups and services by e-mail. Some of them were also contacted by phone. The calendar was edited several times and it was sent to a target group for evaluation. The calendar was evaluated to be logical and informative.</p> <p>The primary purpose of the calendar was to improve the spreading of information in Kontiolahti. In addition, the aim was to activate people to the sports that are organized in Kontiolahti and to improve the cooperation between the municipality, sports clubs, associations and companies. In the calendar there is information about health promoting exercise and adapted physical activity groups for adults and aged people which are organized by the municipality, clubs, associations and companies. The calendar is divided in two sections, adapted physical activity and health promoting exercise. There is also updated information about physical activity guidelines and dietary guidelines for Finnish people.</p> <p>In the future the aim is to continue updating the information in the calendar. With the help of the calendar it is possible to survey what types of services and groups are organized in Kontiolahti.</p>	
<p><b>Key words</b> health promoting exercise, municipality, information, Kontiolahti</p>	

## Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Terveysliikunta.....	3
2.1 Terveysliikunnan suositukset .....	3
2.2 Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu .....	4
2.3 Työikäisten ja ikääntyneiden liikunta .....	6
3 Kunta liikunnan järjestäjänä.....	7
3.1 Lainsäädännölliset perusteet .....	7
3.2 Kunnan yhteistyö liikuntaseurojen, yksityisten yritysten ja muiden toimijoiden kanssa.....	8
4 Kunnan viestintä ja tiedottaminen .....	10
4.1 Tiedottaminen terveystoiminnasta.....	10
4.2 Kontiolahden kunnan tiedotusohjeet .....	11
5 Liikunnan järjestäjät Kontiolahdella .....	12
5.1 Kontiolahden kunnan liikuntapalvelut .....	12
5.2 Liikunta- ja urheiluseurat, yhdistykset ja yksityiset yritykset.....	13
6 Työn tavoite .....	15
7 Kalenterin toteutus .....	17
7.1 Kalenterin tekoprosessi .....	17
7.2 Kalenterin sisältö .....	21
7.3 Kalenterin ulkoasu .....	22
8 Kalenterin arviointi .....	23
9 Pohdinta .....	25
9.1 Kehitys- ja jatkotoimenpiteet.....	26
Lähteet .....	29
Liitteet.....	33
Liite 1. Kontiolahden kunnan soveltavan liikunnan kalenteri.....	33
Liite 2. Kirje seuroille, yhdistyksille ja yksityisille yrityksille .....	61
Liite 3. Kalenterin arviointi- ja palautekysely.....	62

# 1 Johdanto

Keskellä Pohjois-Karjalaa sijaitseva Kontiolahti on vuonna 1873 perustettu yli 13 500 asukkaan kasvava kunta Joensuun pohjoisena naapurina. Kontiolahdessa on monipuoliset liikunnanharrastamismahdollisuudet ja suuri osa kontiolahtelaisista liikkuu omatoimisesti perheen tai ystävien seurassa. Tärkeimpiä ohjatun liikunnan järjestäjiä ovat Joensuun seudun kansalaisopisto ja urheiluseurat. (Kontiolahden kunnan imagoesite, 2; Kontiolahden kunta 2006, 5, 9.)

Täsmällistä tutkimustietoa kontiolahtelaisen aikuisväestön liikunta-aktiivisuudesta ei ole, mutta Pohjois-Karjalan liikunta- ja urheilustrategiaan liittyvän tutkimuksen mukaan pohjoiskarjalaiset harrastavat lievään hengästymiseen ja hikoiluun johtavaa liikuntaa vähemmän kuin suomalaiset keskimäärin. Toisaalta pohjoiskarjalaiset ovat saman tutkimuksen mukaan aktiivisia arki- ja hyötyliikkuja. Joka tapauksessa yksi tärkeimpiä strategisia tavoitteita on saada kontiolahtelaisia ja pohjoiskarjalaisia liikkumaan niin usein, että siitä on hyötyä heidän omalle terveydelleen ja hyvinvoinnilleen. (Kontiolahden kunta 2006, 9; Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2005, 25.)

Kontiolahden kunnan liikuntastrategian mukaan työikäisten terveyden edistämisen tavoitteita ovat työikäisen väestön liikunta-aktiivisuuden lisääminen ja sen avulla työkyvyn ylläpito ja edistäminen. Lisäksi tavoitteena on poikkihallinnollisen yhteistyön lisääminen aikuisten kunto- ja terveysliikunnan toteutuksessa ja suunnittelussa. Toimenpiteitä ovat muun muassa uusien terveysliikuntahankkeiden käynnistäminen ja kunnan liikuntapalveluja koskevan markkinoinnin ja tiedottamisen tehostaminen. (Kontiolahden kunta 2006, 10.)

Opinnäytetyönä valmistuneen Kontiolahden kunnan soveltavan ja terveysliikunnan kalenterin tavoitteena on parantaa Kontiolahdessa järjestettävästä liikunnasta tiedottamista, ohjata kuntalaisia liikunnan pariin sekä kehittää liikuntapalvelujen tarjoajien välistä yhteistyötä. Kalenteri ja tiedottamisen parantaminen ovat osa Kontiolahden kunnan terveysliikuntasuunnitelmaa, jonka laadinta on alkanut keväällä 2014. Kalenteriin on koottu tiedot Kontiolahden kunnan alueella aikuisille ja

ikäntyneille soveltavaa ja terveysliikuntaa tarjoavista ohjatuista liikunnan palveluista. Toimintaa järjestävät kunta, seurat, yhdistykset ja yksityiset yritykset.

Kalenteri on jaettu soveltavaan ja terveysliikuntaan, joista löytyy tietoa kunkin aihealueen liikuntaryhmistä ja -palveluista. Lisäksi kalenterin lopussa on yleistä tietoa Kontiolahden kuntosalien yleisövuoroista, tiivistetyt liikuntasuositukset sekä terveyttä ruoasta -osio, jossa on tietoa terveellisestä ravinnosta uusiin ravitsemussuosituksiin pohjautuen. Kalenteri on tarkoitettu palvelemaan kontiolahtelaisia liikkujia ja kuntoilijoita, sekä niitä ammattihenkilöitä, jotka päivittäin ohjaavat asiakkaita liikuntaryhmiin sekä antavat liikunta- ja terveysneuvontaa.

## 2 Terveysliikunta

Terveysliikunta tarkoittaa kaikkea sellaista liikuntaa, jonka on osoitettu vaikuttavan edullisesti terveyteen, eikä aiheuta terveydellisiä haittoja tai vaaroja (Vuori 2003, 27). Terveysliikuntaa on esimerkiksi 30 minuutin kävelylenkki, koti- ja pihatyöt, arkiliikunta ja portaiden nousut (UKK-instituutti 2011).

Fyysisen kunnon tekijöitä, joilla on yhteyksiä fyysiseen toimintakyvyn ylläpitoon sekä terveyteen, kutsutaan terveyskunnoksi. Hyvä terveyskunto pitää sisällään esimerkiksi hyvän aerobisen-, motorisen-, ja tuki- ja liikuntaelimestön kunnon sekä sopivan painon ja vyötärönymäryksen. Myös yleinen terveys, esimerkiksi infektioiden vastustuskyky on osa hyvää terveyskuntaa. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 73.)

Terveysliikunnan tavoitteet painottuvatkin enemmän ihmisen toiminnallisuuteen, energia-aineenvaihduntaan, painonhallintaan sekä iloon ja virkistykseen, kuin ainoastaan fyysisen suorituskykyyn ja suorituksia sekä tavoitteita parantaviin tavoitteisiin (Vuori, Taimela & Kujala 2011, 525).

### 2.1 Terveysliikunnan suositukset

Suomalaisen terveystieteiden tutkimuskeskuksen yleissuosituksen mukaan aikuisen on liikuttava vähintään puoli tuntia yhtäjaksoisesti päivän aikana tai jaettuna useammalle jaksolle, jolloin liikunnan tulisi olla rasittavuudeltaan vähintään kohtalaista. Perinteiset kestävyysliikunnan muodot ovat sopivia liikunnan muotoja, joita voi toteuttaa erillisenä liikuntaharrastuksena tai osana muita toimintoja, kuten työmatkaliikuntana. Lisäksi terveystieteiden tutkimuskeskuksen suositukseen kuuluu lihasten voimaa vaativa liikunta vähintään kahdesti viikossa. (Vuori 2003, 28.)

UKK-instituutti on laatinut kuvallisen mallin, liikuntapiirakan terveystieteiden tutkimuskeskuksen esittämiseksi, varsinkin liikuntaneuvontaa varten. Vuonna 2009 UKK-instituutti julkaisi uuden, kehitetyn version liikuntapiirakasta (Kuvio 1.), jossa on kiteytettyinä viikoittainen terveystieteiden tutkimuskeskuksen suositus 18 – 64-vuotiaille. Suositusten mukaan kestävyyskuntoa tulisi harjoituttaa useana päivänä viikossa yhteensä vähintään kaksi tuntia ja kolmekymmentä minuuttia reippaasti tai yksi tunti ja viisitoista minuuttia

rasittavasti. Viikon tavoite tulisi koostua vähintään kymmenen minuutin liikuntakerroista. Lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoituttaa vähintään kahtena kertana viikossa. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 73; UKK- instituutti 2011.)



Kuvio 1. Liikuntapiirakka (UKK-instituutti 2014)

Yhdysvaltalainen liikuntasuositus on hyvin samankaltainen UKK-instituutin suositusten kanssa. Yhdysvaltalaisten suositusten mukaan aikuisten tulisi liikkua vähintään kaksi tuntia kolmekymmentä minuuttia kohtalaista liikuntaa, tai kovatehoisempaa liikuntaa yksi tunti ja viisitoista minuuttia. Lisäksi lihaskuntoa tulisi harjoittaa koko kehon lihasryhmille vähintään kaksi kertaa viikossa. (U.S. Department of Health and Human Services 2008, 22.)

## 2.2 Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu

Viime vuosikymmenten aikana suomalaisten terveys ja hyvinvointi ovat kehittyneet myönteiseen suuntaan. Suomalaisten liikuntatottumuksissa, kunnossa sekä painossa on tapahtunut suuria muutoksia. Vaikka vapaa-ajan liikuntamäärä on lisääntynyt, ovat työmatkaliikunta, työn fyysinen rasitus sekä yleinen arkiaktiivisuus vähentyneet. Nykyinen elämäntapamme ei kannusta liikkumiseen, vaan suosii fyysistä passiivisuutta, istumista ja ruutu-aikaa. Nämä tekijät ovat osaltaan vaikuttaneet kunnan



huonontumiseen sekä ylipainon lisääntymiseen. Ylipainoisella, huonokuntoisella sekä terveyden kannalta riittämättömästi liikkuvalla kuntalaisella on suurempi riski sairastua, joka siten tarkoittaa myös kasvavia sosiaali- ja terveystaloudellisia kunnalle. (Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3, 7; Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10, 10.) Sydän- ja verisuonitaudit, tyypin 1 diabetes, kotitapaturmat sekä vapaa-ajan tapaturmat ja murtumat ovatkin suomalaisten keskeisimpiä kansanterveysongelmia. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:1, 3.)

Yhteiskunnalle liikkumattomuuden hinta on korkea, ja liikkumattomuudesta aiheutuvien kustannusten arvioidaan nousevan lähitulevaisuudessa. Vähäisestä fyysisestä aktiivisuudesta koituu suoria kustannuksia terveydenhuollolle sekä epäsuoria kustannuksia varsinkin työnantajille esimerkiksi sairauspoissaolojen lisääntymisenä ja työn tuottavuuden vähentymisenä. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10, 13–14.)

Iäkkäillä liikkumattomuus ja fyysisen toimintakyvyn heikentyminen lisäävät kaatumisen ja siitä aiheutuvien vammojen vaaraa. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10, 13- 14, 17.) Jo pelkästään tyypin 2 diabeteksen välittömät hoitokustannukset vuodessa ovat miljardiluokkaa. Terveysjärjestö WHO:n mukaan jopa 90 prosenttia tyypin 2 diabeteksestä olisi fyysisellä aktiivisuudella ja terveellisen ruokavalion avulla ehkäistävissä. Kokonaisuudessaan liian vähäinen liikunta aiheuttaa Suomessa vuosittain 300- 400 miljoonan euron kustannukset Sosiaali- ja terveysministeriön arvion mukaan. (Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3, 7.)

Liikunnan edistävistä vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen on jo ollut pitkään vahvaa tutkimusnäyttöä. Liikunta on osa yksilön kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä tärkeää turvallisuudelle ja terveelliselle kasvulle ja kehitykselle. Liikunnan avulla voidaan parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön terveyttä sekä parantaa tuki- ja liikuntaelimestön kuntoa. Liikunnan rooli on merkittävä sairauksien ennaltaehkäisyssä, hoidossa ja kuntoutuksessa sekä sen merkitykset mielenterveydelle ja elämänlaadulle ovat huomattavia. Väestön ikääntyessä ja entistä useamman iäkkään asuessa kotona laitoshoidon sijaan liikunnan merkitys tulee vahvistumaan entisestään.

Panostamalla liikunnan turvallisuuteen voidaan ennaltaehkäistä huomattavasti liikunnan aiheuttamia tapaturmia. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10, 10–11.)

### **2.3 Työikäisten ja ikääntyneiden liikunta**

Vain runsas kymmenesosa työikäisistä liikkuu terveyslääkärin suositusten mukaisesti. Noin viidennes harjoittaa lihaskuntoaan riittävästi ja viikoittaisen minimimäärän kestävyysliikunnan osalta saavuttaa noin puolet. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10, 17.) Terveyttä edistävän liikunnan avulla työhyvinvointia voidaan kehittää ja ylläpitää. Tarpeellista onkin tukea työntekijöiden terveyttä ja toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. (Fogelholm, Lindholm, Lusa, Miilunpalo, Moilanen, Paronen & Saarinen 2007, 5 & 101.)

Ikääntyvillä ihmisillä liikunnalla on suuri merkitys toiminta- ja liikkumiskyvyn säilyttämisessä. Säännöllisellä liikunnalla voidaan parantaa liikkumiskykyä ja vähentää riskiä kaatua, mikä on iäkkäiden yleisin tapaturma. Tärkeää onkin ennaltaehkäistä kaatumista tasapainoa ja fyysistä aktiivisuutta harjoittamalla, sillä moni iäkäs henkilö on vaarassa menettää itsenäisen toimintakykynsä tapaturman takia. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10, 18.)

Ikääntymisestä johtuvat muutokset kohdistuvat moniin elimiin ja elinjärjestelmiin, kuten luustoon, lihaksiin, niveliin, aisteihin, aineenvaihduntaan, mielialaan (Vuori 2002, 80). Liikunnalla ei voida estää vanhenemista, mutta sen avulla voidaan edistää onnistuvaa vanhuutta ja vähentää normaalista vanhenemisestä aiheutuvia seurauksia ja muutosten astetta. Sairauksista johtuvaa vanhenemista voidaan vähentää tai kokonaan ehkäistä liikunnan avulla. (Fogelholm, Vuori & Vasankari 2011, 89.)

### **3 Kunta liikunnan järjestäjänä**

Vuosittain kunnat ylläpitävät liikuntapalveluja yli 700 miljoonalla eurolla. Liikuntapaikkoja on yli 29 000, joista yli 70 % on kunnan omistamia ja ylläpitämiä. Kunnat ovatkin merkittäviä liikuntapalveluiden tuottajia sekä toimintaedellytysten luoja. Kunnan liikuntatoimen tehtävänä on liikunnan ja muun terveyttä edistävän fyysisen aktiivisuuden edistäminen tukemalla kuntalaisten liikkumista kehittämällä paikallista ja alueellista yhteistyötä, terveyttä edistävää liikuntaa sekä järjestämällä liikuntapaikkoja ja avustamalla kansalaistoimintaa. (Suomen Kuntaliitto 2013.) Liikunta kuuluu kunnan asukkaan perusoikeuksiin ja sille täytyy rakentaa vahvat perusteet kuntakohtaisiin terveys- hyvinvointi- ja liikuntastrategioihin. On tärkeää, että liikunnan merkitys terveyden ja hyvinvoinnin luoja, sekä kunnan talouteen myönteisesti vaikuttavana tekijänä ja kunnan vetovoimatekijänä tunnustetaan kuntien johdossa. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen julkaisu 2013:10, 44–45.)

#### **3.1 Lainsäädännölliset perusteet**

Liikunta on kunnallinen peruspalvelu ja kuntalain (365/1995) ensimmäisen pykälän mukaan kunnan tehtävänä on edistää asukkaidensa hyvinvointia ja kestävästä kehitystä alueellaan (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen esitteitä 2010:3, 6). Myös liikuntalaki velvoittaa kuntaa järjestämään liikuntaa kuntansa asukkaille. Liikuntalain (1054/1998) tarkoituksena on muun muassa edistää liikuntaa sekä väestön hyvinvointia ja terveyttä sekä tukea lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä liikunnan avulla. Liikuntalain mukaan kunnan tulee luoda edellytyksiä kuntalaisten liikunnalle paikallista ja alueellista yhteistyötä ja terveyttä edistävää liikuntaa kehittämällä, kansalaistoimintaa tukemalla, liikuntapaikkoja tarjoamalla sekä liikuntaa järjestämällä erityisryhmät huomioon ottaen. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen 12 pykälän (1326/2010) mukaan kunnan on seurattava asukkaidensa terveyttä ja hyvinvointia sekä niihin vaikuttavia tekijöitä väestöryhmittäin. Kunnan tehtävä on asettaa paikallisiin olosuhteisiin ja tarpeisiin perustuvat terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteet, määrittää niitä tukevat toimenpiteet ja käytettävä näiden perustana kuntakohtaisia terveys- ja hyvinvointiosoitteita. Kunnan eri toimialojen on myös tehtävä yhteistyötä terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi.

### **3.2 Kunnan yhteistyö liikuntaseurojen, yksityisten yritysten ja muiden toimijoiden kanssa**

Hyvinvointia ja terveyttä edistävää liikuntaa toteuttavat ja kehittävät monet eri toimijat, useilla eri hallinnonaloilla. Yhteistyötä ja kumppanuutta on tärkeää laajentaa eri ministeriöiden ja niiden alaisten laitosten ja virastojen, kuntien, järjestöjen, koulutus- ja tutkimusorganisaatioiden ja muiden sidosryhmien kesken. Monipuolisella hallinto-, organisaatio- ja ammattirajat ylittävällä suunnittelulla ja rakenteellisella yhteistyöllä voidaan edistää fyysistä aktiivisuutta kokonaisvaltaisesti. Paikallistasolla tarvitaan tehokkaita toimenpiteitä ja liikunnan edistäminen tulee yhdistää osaksi laajempia asiakokonaisuuksia, kuten terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä, olosuhteiden, koulutuksen ja työelämän kehittämistä sekä nuorisotyötä. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10, 12.)

Ohjattua liikuntatoimintaa tuottavat kunta, liikunta- ja urheiluseurat, yksityiset palveluntarjoajat sekä muut toimijat, kuten nuorisoseurat ja seurakunnat. Liikunta- ja urheiluseurat tuottavat suurimman osan ohjatuista liikuntapalveluista. (Forsström 2001, 30.) Seurojen toiminta on pääosin keskittynyt lajitoimintaan, jossa tavoitteena on lajitaitojen opettaminen. Liikuntajärjestöt ovatkin uudessa tilanteessa liikuntapolitiikan painottuessa terveysliikuntaan, jotta vähän liikkuvia saataisiin motivoituneiksi ja aktivoitua liikkumaan. (Sosiaali- ja terveysministeriön komiteamietintö 2001:12, 42–43.) Tällöin myös urheiluseurojen terveysliikuntatoiminta on tervetullutta, varsinkin kuntien ja niiden liikuntatoimien resurssien ollessa tiukat (Hovi & Malvela 2012, 28). Kansalaisjärjestöjen ja kunnan välinen yhteistyö painottuu asukas- ja kyläyhdistyksiin, kuten sotaveteraani-, reserviläis- sekä eläkeläisjärjestöihin. Yksityisten yritysten kanssa kunnan liikuntatoimi tekee yhteistyötä yleensä vuokraamalla tiloja esimerkiksi tapahtuman järjestämistä sekä liikuntakäyttöä varten. (Seppälä 2002, 42–43.)

On tärkeää, että kunnan eri toimialojen rooli on sovittu, jotta liikunnan edistäminen on osa laajempaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Kuntien tulee tehdä yhteistyötä liikunnan kansalaistoimintaa järjestävien tahojen kanssa, sekä luoda hyvät edellytykset kansalaistoiminnalle, joka järjestää liikuntatoimintaa. (Sosiaali- ja terveysministeriön

julkaisuja 2013:10, 45.) Kunta on usein lähin ja sopivin kumppani ja jonkun täytyy koordinoida yhteistyötä. Kunnan avulla voidaan myös saattaa seuroja ja yhdistyksiä yhteen, jolloin niiden soveltamis- ja lajiasiantuntemukset kohtaavat. (Hölsömäki 2008, 18.) Toimivassa liikuntakunnassa eri toimialat tuntevat ja ymmärtävät vastuunsa sekä roolinsa liikunnan edellytysten luomiseksi kunnassa. Yhteistyötä tekemällä ne voivat tarjota kuntalaisille hyvät mahdollisuudet päivittäiseen liikunnan harrastamiseen ja fyysiseen aktiivisuuteen. Liikuntatoimen lisäksi sosiaali- ja terveystoimen, nuorisotoimen, opetustoimen, kulttuuri- ja kirjastotoimen, liikenne- ja ympäristötoimen, teknisen toimen ja kaavoituksen työtä tarvitaan. Kunnan toimielimien lisäksi tärkeän panoksensa antavat myös liikuntayritykset, liikunta- ja urheiluseurat ja muut paikalliset toimijat. Sosiaali- ja terveysministeriön suosituksissa liikunnan edistämiseksi kunnissa suositellaankin, että kunnan oma liikunnanohjaus ja muu palvelutarjonta on suunniteltu siten, että se muodostaa yhdessä liikuntayritysten, urheiluseurojen ja muiden toimijoiden kanssa toimivan kokonaisuuden kunnan oman liikunnanohjauksen painopisteen ollessa terveys- ja erityisliikunnassa. (Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2010:3, 10–12.)

## 4 Kunnan viestintä ja tiedottaminen

Viestintä on sanomien välitystä sekä kaiken sosiaalisen toiminnan perusedellytys. (Luona- Helminen & Samstén 2004, 55). Viestintä kunnassa on tiedonsiirron lisäksi luottamuksen ja yhteisöllisyyden luomista (Sallinen, Majoinen & Salenius 2012, 191). Kunta on olemassa kuntalaisia varten, joten asukkailla on oikeus tietää kuinka kunnan yhteisiä asioita hoidetaan sekä oikeus vaikuttaa ja osallistua kunnan toimintaan. Tehokas sisäinen ja ulkoinen tiedottaminen on edellytys kuntalaisten hyvälle palvelulle. Tiedottamisen tarkoituksena on tarjota tietoa kunnan toiminnasta, palveluista, tavoitteista ja suunnitelmista. Tiedottaminen tukee strategisten tavoitteiden toteutumista sekä kunnan kehittämistä ja johtamista. Kunnan tiedottamisvelvollisuutta säätelevät perustuslaki, kuntalaki, hallintolaki ja julkisuuslainsäädäntö. (Kontiolahti 2012, 3.) Kuntalain mukaan kuntien toiminnan tarkoituksena on edistää kestävää kehitystä sekä asukkaiden hyvinvointia alueellaan. Viestinnän avulla voidaan arvioida kunnan toimintaa, sekä tuetaan kunnan kehitystä ja ylläpidetään asukkaiden hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. (Suomen kuntaliitto 2013, 7.)

Myös järjestöissä ja yhdistyksissä viestinnän merkitys on kasvanut. Viestintää hyödynnetään, kun tapahtumiin tai toimintoihin pyritään saamaan osallistujia ja yleisöä. Viestinnän avulla pyritään hankkimaan esimerkiksi uusia toimijoita tai jäseniä ja parannetaan jäsenten välistä tiedonvälitystä. (Luona-Helminen & Samstén 2004, 55–56.) Kunnan sidosryhmät on hyvä ottaa mukaan kehitykseen ja pitää ajan tasalla suunnitelmista. Kunnassa toimintaa järjestäviltä yhdistyksiltä ja yrityksiltä kannattaa säännöllisesti kysyä, millaista viestintää kunnalta odotetaan sekä muokata viestintää eri kohderyhmät huomioon ottaen. Eri toimijoiden näkemyksiä alueen kehittämisestä kannattaa myös kuunnella tarkasti. (Sallinen ym. 2012, 193.)

### 4.1 Tiedottaminen terveystieteiden liikunnasta

Terveystieteiden liikunnan palveluita ovat ohjattujen terveystavoitteisten liikuntaryhmien, liikuntaneuvonnan ja testaus- ja välinepalveluiden lisäksi myös terveystieteiden liikunnasta tiedottaminen. Terveystieteiden liikunnan paikallisissa suosituksissa tiedottamisen osalta on suositeltu suunnitelmallista terveystieteiden liikuntapalvelujen paikallista tiedottamista ja

markkinointia. Tähän sisältyy yleistä informointia liikunnan terveysvaikutuksista sekä kohderyhmäkohtaista ja palveluittain eriytettyä markkinointia ja tiedottamista. Lisäksi suositellaan palvelutiedoston ylläpitäjälle, esimerkiksi liikuntatoimelle tuotteista tiedottamista palvelujen tuottajien toimesta. Tavoitteena on tehostaa tiedotusta ja saattaa palvelutarjonta kaikkien tarvitsijoiden tietoon palvelutiedoston avulla. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2000:1, 17.)

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisussa Muutosta liikkeellä! - Valtakunnallisissa yhteisissä linjauksissa terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan esitetään keskeisiä toimenpiteitä valtakunnan tason toimijoille. Viestinnän osalta toimenpiteitä ovat lisätä ja parantaa terveyttä sekä hyvinvointia edistävän liikunnan viestintää ja sisältöjä eri medioissa ja foorumeilla. Viestintää tulisi kohdentaa eri ryhmien tarpeisiin segmentoidusti, myös hyödyntäen digitaalisuuden mahdollisuuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10, 46.) Kunnan Internet-sivut ovatkin nousseet tärkeimmäksi viestintävälineeksi, joten kunnan kannattaa parantaa Internetin, sähköpostin ja kuntalaistiedotteiden käyttöä sekä julkaista esitteitä, oppaita ja katsauksia palveluistaan, toiminnastaan, taloudestaan ja tarvittaessa muista osa-alueista (Suomen Kuntaliitto 2013, 8; Sallinen ym. 2012, 193).

## **4.2 Kontiolahden kunnan tiedotusohjeet**

Kontiolahden kunnalla on omat tiedotusohjeet, joissa esitellään esimerkiksi Kontiolahden kuntastrategiasta johdettuja tiedottamisen periaatteita ja arvoja. Ohjeissa kerrotaan muun muassa ulkoasun yhteneväisyydestä, sillä visuaalinen ilme on tärkeä kuntakuvan luoja ja imagotekijä. Yhtenevän visuaalisen ulkoasun avulla tehostetaan tunnistettavan kuntakuvan muodostumista sekä tiedottamisen vaikutusta. (Kontiolahden kunta 2012, 2, 4.)

Tiedote on usein tehokkain ja käyttökelpoisin keino saattaa asia tiedotusvälineiden ja siitä edelleen kuntalaisten tietoon. Tiedotteiden lisäksi, tiedotustilaisuudet, kuntatiedote, haastattelut, asukastilaisuudet ja koko ajan suuremmassa merkityksessä oleva verkkotiedottaminen ovat ulkoisen tiedottamisen välineitä. (Kontiolahden kunta 2012, 6.)

## 5 Liikunnan järjestäjät Kontiolahdella

Kontiolahti on vuonna 1873 perustettu yli 13500 asukkaan kasvava kunta keskellä Pohjois- Karjalaa (Kontiolahden kunnan imagoesite, 2). Kontiolahti tunnetaan kuntana, jossa liikunta ja urheilu ovat perinteisesti olleet tärkeässä asemassa. Kunnassa pyritään luomaan hyvät liikunnan edellytykset harrastajille sekä maailman huipulle tähtääville urheilijoille. (Kontiolahden kunta 2013, 3–4.)

### 5.1 Kontiolahden kunnan liikuntapalvelut

Kontiolahden kunnan liikuntapalveluiden vastuuhenkilönä toimii vapaa-aikapäällikkö. Lisäksi kunnalla työskentelee liikunnanohjaaja, joka vastaa erityisliikuntaryhmien, liikuntaleirien ja uimakoulujen ohjaamisesta. Kesäisin kunnalle palkataan määräaikaista uimaopettajia sekä leiriohjaajia. Liikuntahallilla työskentelee iltavahtimestari sekä talvikaudella määräaikaista työntekijöitä palkataan kuntosaleille. Ulkoliikunta-alueet ja -paikat ovat liikuntapaikkamestarin vastuulla, sekä vakituisia liikuntapaikkahoitajia on neljä ja yksi puolipäiväinen liikuntapaikkahoitaja. Tarpeen mukaan määräaikaista liikuntapaikkahoitajia palkataan määrärahojen puitteissa. (Kontiolahden kunta 2006, 14.) Lisäksi vapaa-aikapalveluissa työskentelee yksi kanslisti, joka hoitaa myös liikuntapalveluihin liittyviä töitä.

Kontiolahti tarjoaa kuntalaisille laadukkaita ja nykyaikaisia liikuntapaikkoja (Liikuntastrategia 2006, 12). Kontiolahdella on yhteensä 114 liikuntapaikkaa, joista Kontiolahden kirkonkylällä on 26, Kontioniemessä 10, Lehmassa 17, Kylmäojalla 5, Onttolassa 7, Puntarikoskella 2, Kunnasniemessä 3, Jakokoskella 5, Paiholassa 6, Mönnissä 5, Selkiellä 8, Kulhossa/ Iiksellä 7, Varparannalla 8 ja Venejoella/ Rantakylässä/ Herajärvellä 5. (Kontiolahden kunta 2013, 32–43).

Kontiolahden kunnan liikuntastrategiassa 2006 - 2015, Terveyttä ja elämänlaatua liikkuen tavoitteita strategiakaudelle ovat työikäisen väestön liikunta-aktiivisuuden lisääminen ja sitä kautta työkyvyn ylläpito ja edistäminen sekä poikkihallinnollisen yhteistyön lisääminen aikuisten kunto- ja terveyslääkinnän suunnittelussa ja toteutuksessa. Toimenpiteinä strategiakaudelle on määritelty uusien



terveysliikuntahankkeiden käynnistäminen, kunnan liikuntapalveluja koskevan markkinoinnin ja tiedottamisen tehostaminen, eri hallintokuntien yhteisen suunnittelun ja yhteistyön lisääminen terveysliikunnassa ja erityisosajien hyödyntäminen liikuntapalvelujen tuottamisessa. (Kontiolahden kunta 2006, 10.)

Kontiolahden kunnalle on valmistunut syksynä 2013 liikuntapaikkasuunnitelma 2013 - 2020, joka suuntaa Kontiolahden liikuntaolosuhteiden ja -palvelujen kehittämiseen vuosille 2013 - 2020 (Kontiolahden kunta 2013, 4). Lisäksi kunnalle on tehty Kontiolahden kunnan erityisliikunnan kehittämissuunnitelma 2005 - 2008.

Aikuisväestöä terveysliikunnan pariin on saatu erilaisten hankkeiden myötä, joita ovat olleet Puhtia Päiviin, Lähiliikunnasta Viihtyvyyttä ja Hyvinvointia Kylille.

(Kontiolahden kunta 2006, 10.) Kontiolahti on ollut mukana myös maahanmuuttajien kotiuttamiseen liikunnan avulla liittyvässä hankkeessa sekä ampumahiihtoon liittyvässä elixir-hankkeessa. Tällä hetkellä ei ole käynnissä liikuntaan liittyviä hankkeita, joissa Kontiolahti olisi mukana. Muuta yhteistyötä tehdään kansanterveyden keskuksen, Pohjois-Karjalan Liikunta ry: n ja Joensuun kaupungin kanssa esimerkiksi liikuntapaikkojenhoitoon ja kilpaurheiluun liittyvissä asioissa. (Sallinen, V. 3.10.2013.)

## **5.2 Liikunta- ja urheiluseurat, yhdistykset ja yksityiset yritykset**

Vuonna 2013 Kontiolahden kunnassa toimii 18 urheiluseuraa, joissa kaikissa on yhteensä 2 404 jäsentä. Suurimpia seuroja ovat salibandyseura Lehmo Balls – 96 ry, hiihto- ja ampumahiihtoseura Kontiolahden Urheilijat ry, ratsastusseura Pohjois-Karjalan Urheiluratsastajat ry, jalkapalloseura Lehmon Pallo -77 ry ja jääkiekkoseura Kontiolahden Kajastus ry. (Kontiolahden kunta 2013, 11.)

Vuonna 2013 Kontiolahden kunta jakoi seuroille perusavustuksia 32 000 euroa sekä koulutusavustuksia 6 000 euroa. Lisäksi stipendejä jaettiin 10 000 euroa, liikuntapaikkojen ylläpitoon ja vuokriin 10 600 sekä liikuntapaikkojen rakentamiseen, peruskorjaukseen ja kalustoon 11 000 euroa. (Käyttötalous kohteittain 2013.)

Kontiolahden kunta tekee yhteistyötä seurojen kanssa jakamalla seuroille salivuoroja, sekä olemalla mukana esimerkiksi seurojen järjestämissä tapahtumissa.

Liikuntastrategiaan on eritelty tavoitteiksi Kontiolahden kunnan ja urheiluseurojen ja muiden yhdistysten väliselle yhteistyölle urheiluseurojen toimintaedellytysten turvaaminen ja kehittäminen, yhteistyön kehittäminen seurojen ja liikuntapalveluiden kesken sekä seurojen ohjaaja- ja toimihenkilökoulutuksen tukeminen. Toimenpiteiksi liikuntastrategiassa on esitetty urheiluseura-avustusten säilyttäminen vähintään entisellä tasolla, toiminta- ja asiantuntija-avun antaminen seuroille, seuratapaamisten järjestäminen kaksi kertaa vuodessa sekä koulutuksen suunnittelu ja toteuttaminen yhteistyössä seurojen kanssa. (Kontiolahden kunta 2006, 15.)

Vuonna 2006 toimintansa aloittanut Joensuun seudun kansalaisopisto vastaa kansalaisopistotoiminnan järjestämisestä Kontiolahdessa sekä muissa Joensuun seudun kunnissa. Liikunnan osalta kansalaisopiston painopiste on kunto- ja terveysliikunnassa. Joensuun seudun kansalaisopisto järjestää työikäisille ja ikääntyneille lukukausittain useita eri liikuntakursseja Kontiolahdessa. (Kontiolahden kunta 2006, 15.) Lukuvuotena 2013 - 2014 kansalaisopisto järjestää yhteensä 20 liikuntakurssia Kontiolahden alueella. Lisäksi tanssiin liittyviä kursseja järjestetään viisi lukukausittain. (Joensuun seudun kansalaisopisto 2013.) Kontiolahden kunnan liikuntatoimi järjestää pääosin soveltavan liikunnan ryhmiä, joten ohjattu terveysliikunta on jätetty pääosin kansalaisopiston järjestettäväksi.

Kontiolahdella toimii yhteensä 14 kyläyhdistystä, joilla on aktiivista kylätoimintaa (Kontiolahti 2014). Osalla kyläyhdistyksistä on myös liikuntatoimintaa, kuten kuntosalivuoroja. Yksityisistä yrityksistä liikuntatoimintaa Kontiolahdella järjestää Kolifit, jonka palveluihin kuuluvat pilates- ja syvävenyttely yhdistelmätunnit, sekä itsenäinen Herbalife jälleenmyyjä Monica Hakkarainen, joka ohjaa Kontiolahdella painonpudotushaasteryhmää (Hakkarainen, M. 17.12.2013; Saarelainen, T 7.1.2014).

## 6 Työn tavoite

Kontiolahden kunnan soveltavan ja terveystoiminnan kalenteri pohjautuu Kontiolahden kunnan liikuntastrategiaan, jossa yksi toimenpide työikäisten terveyden edistämiseksi on kunnan liikuntapalveluita koskevan tiedottamisen ja markkinoinnin parantaminen (Kontiolahden kunta 2006, 10). Opinnäytetyön tarkoituksena on parantaa tiedottamista Kontiolahden kunnassa järjestettävästä ohjatusta liikuntatarjonnasta, jota järjestävät kunta, seurat, yhdistykset ja yksityiset yritykset. Kunnan asukkaiden tietoisuus seurojen, yhdistysten ja yritysten palveluista on vähäistä, sillä liikuntapalveluista tiedottaminen ei ole keskitettyä. Tavoitteena onkin ohjata kuntalaisia liikunnan pariin sekä kehittää liikunnan tarjoajien välistä yhteistyötä ja tietoisuutta eri toimijoiden palveluista. Kalenterin avulla kehitetään kunnan terveystoimintapalveluja sekä se on osa tulevaa kunnan terveystoimintasuunnitelmaa. Kalenteri on tarkoitettu palvelemaan Kontiolahden kunnan liikkuja ja kuntoilijoita, sekä niitä ammattihenkilöitä, jotka päivittäin ohjaavat asiakkaita liikuntaryhmiin ja antavat liikunta- ja terveysneuvontaa.

Tähän asti Kontiolahden kunta on julkaissut kahdesti vuodessa soveltavan liikunnan kalenterin, jossa esitellään kunnan liikuntatoimen järjestämät ryhmät. Kunnan järjestämät liikuntaryhmät painottuvat pääosin soveltavaan liikuntaan. Lisäksi kalenterissa on tiedot muutamista Joensuun seudun kansalaisopiston liikuntakursseista sekä tietoa ravitsemuksesta ja liikuntasuosituksista.

Kalenterin kehittäminen koostuu laajentamalla kalenteria soveltavan liikunnan lisäksi terveystoimintaan sekä päivittämällä kalenterin ulkoasu ja sisältö. Ulkoasun suunnittelu tapahtuu mainostoimiston kautta, jolloin kalenterista saadaan asettelultaan kalenterin käyttäjää parhaalla mahdollisella tavalla palveleva. Tärkein ominaisuus kalenterissa on sen selkeys. Tietojen tulee olla loogisesti järjestettyinä, sekä helposti löydettävissä. Tarkoituksena on kartoittaa kaikki terveys- ja soveltavan liikunnan ohjatut liikuntaryhmät Kontiolahden kunnan alueelta ja koota ne kalenteriksi. Kalenteria jaetaan kuntalaisille esimerkiksi kunnan ja yhteistyökumppaneiden toimipisteissä, joten kalenterin avulla seurojen, yhdistysten ja yritysten on mahdollista saada palveluille näkyvyyttä. Kartoittamalla kunnan alueella järjestetty ohjattu liikunta, voidaan havaita

kuinka terveystoimintaa tällä hetkellä toteutetaan kunnassa, sekä tarvittaessa lisätä tai muokata ryhmiä tarpeiden vastaiseksi, jotta kaikki kohderyhmät tulisivat huomioituiksi.

## 7 Kalenterin toteutus

Kontiolahden kunnan soveltavan ja terveystoiminnan kalenterin tarkoituksena on palvella Kontiolahden kunnan liikkuja, sekä niitä ammattihenkilöitä, jotka päivittäin ohjaavat asiakkaita liikuntaryhmiin ja antavat liikunta- ja terveysneuvontaa. Kalenterin tavoitteena on parantaa liikunnasta tiedottamista Kontiolahdella sekä kehittää yhteistyötä eri toimijoiden välillä.

### 7.1 Kalenterin tekoprosessi

Kalenterin tekoprosessi voidaan jakaa seuraaviin vaiheisiin.

Loka- joulukuu 2013

- Kalenterin sisällön, tavoitteiden ja työsuunnitelman laatiminen
- Tutustuminen muiden kuntien ja kaupunkien liikunnan kalentereihin
- Kysely nykyisen kalenterin kehitysideoista
- Kirjeen kirjoitus ja yhteydenotto sähköpostitse tai puhelimitse seuroille, yhdistyksille ja yrityksille

Tammi- maaliskuu 2014

- Toisen kirjeen lähetyksen seuroille, yhdistyksille ja yrityksille
- Vastauksien koonti ja kalenterin koostaminen
- Kuvien ottaminen ryhmistä
- Kalenterin arviointi
- Kalenterin muokkaus ja viimeistely arvioinnin ja palautteen perusteella

Kalenterin tekoprosessi sai alkunsa lokakuussa 2013 keskusteluista opinnäytetyötä ohjaavan opettajan Tiina Laihon, sekä Kontiolahden kunnan vapaa- aikapäällikkö Veijo Sallisen kanssa. Tällöin sovittiin soveltavan liikunnan kalenterin laajentamisesta Terveys- ja soveltavan liikunnan kalenteriksi, johon kerättäisiin tieto myös Kontiolahdella toimintaa järjestävien seurojen, yhdistysten ja yritysten liikuntatarjonnasta kunnan liikuntapalveluiden lisäksi. Tiedonkeruu tehtäisiin sähköpostitse lähetettävänä kirjeenä, jossa seuroja, yhdistyksiä ja yrityksiä pyydetäisiin

lähettämään tiedot ohjatuista aikuisille ja ikääntyneille kohdistetuista terveys- ja soveltavan liikunnan ryhmistä vapaa- aikatoimen sähköpostiin. Lisäksi tiivistetyt liikuntasuositukset ja tiedot ravitsemussuosituksista päivitetäisiin. Työn alussa kalenterin nimeksi suunniteltiin Kontiolahden kunnan terveys- ja soveltavan liikunnan kalenteria.

Loka-marraskuun aikana Kontiolahden kunnan vapaa-aikapäällikön kanssa sovittiin kalenterin tavoitteista sekä aiheen rajauksesta aikuisten ja ikääntyneiden terveysliikuntaan sekä soveltavaan liikuntaan. Lisäksi suunniteltiin alustava opinnäytetyön sekä kalenterin sisällön runko ja aikataulu työn toteutukselle. Kokoan kalenteria varten sen sisällön ja ulkoasu jätettäisiin mainostoimisto Idealille. Kontiolahden kunnan valmiita kuvia voitaisiin tarvittaessa käyttää kalenteria varten. Marraskuussa tutustuin myös muiden kuntien liikuntakalentereihin, kuten Seinäjoen soveltavan liikunnan kalenteriin, Iisalmen ohjatun liikunnan kalenteriin, Lieksan terveyttä edistävän liikunnan kalenteriin, Salon kaupungin liikuntapalveluiden liikuntaoppaaseen, Rääkkylän soveltavan liikunnan kalenteriin sekä Juuan kunnan soveltavan liikunnan kalenteriin. Näihin kalentereihin tutustumalla sai hyviä ideoita Kontiolahden kunnan soveltavan ja terveysliikunnan kalenteriin esimerkiksi kalenterin sisältöön, järjestykseen ja ulkoasuun liittyen. Iisalmen liikuntapalveluiden kalenterissa on koottu kaupungin liikuntapalveluiden lisäksi yritysten, järjestöjen ja seurojen palvelut. Kontiolahden soveltavan ja terveysliikuntakalenteria varten Iisalmen liikuntakalenterista oli hyvä katsoa esimerkkiä kalenterin järjestystä varten, sillä se oli ainut internetistä löytyvä kaupungin tai kunnan kokoama kalenteri, jossa on esiteltyinä myös muiden toimijoiden palvelut. Salon kaupungin liikuntapalveluiden liikuntaoppaassa on käytetty paljon kuvia sekä oppaan jaottelu on selkeä. Oppaassa on ensiksi esitelty yleistä infoa esimerkiksi ilmoittautumiseen, maksukäytänteisiin ja liikuntapaikkoihin liittyen ja sen jälkeen alkavat ryhmäkuvaukset, jotka ovat jaoteltuina ikäryhmittäin lasten ja perheen, nuorten, työikäisten, ikääntyneiden ja soveltavaan liikuntaan. Joka ikäryhmällä on oma väriteema, joka käy ilmi sivujen ulkoasussa. Kontiolahden kunnan soveltavan ja terveysliikunnan kalenterissa väriteemat soveltavan liikunnan ja terveysliikunnan välillä toisivat kalenteriin selkeyttä ja näytävyyttä.

Seuroille, yhdistyksille ja yrityksille lähetettävästä kirjeestä (Liite 2.) haluttiin tehdä mahdollisimman selkeä. Kirjeen sisältöä muokattiin useaan kertaan, minkä vuoksi kirjeen lähetys myöhästyi suunnitellusta. Kirje lähetettiin sähköpostitse 16.12.2013 17 liikunta- ja urheiluseuralle, 11 yhdistykselle ja yhdelle yksityiselle yritykselle. Lisäksi yhteensä kahdeksalta yritykseltä ja yhdistykseltä kysyttiin tietoja puhelimitse. Näistä kahdella toimijalla oli toimintaa soveltavaan ja terveystuokuntaan liittyyen, mutta vain toinen halusi tiedottaa palveluistaan kalenterissa. Muilla kuudella toimijalla, joihin oltiin yhteydessä puhelimitse, ei ollut toimintaa soveltavaan ja terveystuokuntaan liittyyen. Vastausaikaa sähköpostiin annettiin 10.1.2014 saakka, johon mennessä vastauksia tuli kuusi kappaletta. Näistä neljä lähetti tiedot ryhmistä ja palveluistaan sekä kaksi vastasi, ettei heillä ole aikuisille tai ikääntyneille kohdistettua soveltavan tai terveystuokunnan toimintaa. 14.1.2014 lähetettiin toinen kirje niille seuroille, yhdistyksille ja yrityksille, jotka eivät olleet vielä vastanneet. Kirjeessä tiedotettiin valmistuvasta kalenterista uudelleen ja pyydettiin lähettämään tietoja ryhmistä. Vastauksia tuli vielä kolme kappaletta. Kaikissa vastauksissa kerrottiin, ettei heillä ole toimintaa soveltavaan tai terveystuokuntaan liittyyen. Helmikuussa 2014 Kontiolahden kunnassa päätettiin ottaa käyttöön liikuntaneuvonta.fi palvelu, josta pyydettiin myös tiedot kalenteriin. Vastauksien perusteella tiedot palveluista koottiin yhteen kunnan liikuntaryhmien kanssa. Kaiken kaikkiaan yhteensä 38 seuralta, yhdistykseltä ja yritykseltä, joihin oltiin yhteyksissä sähköpostitse tai puhelimitse vastauksia saatiin 18 kappaletta. Kontiolahden kunta ja Joensuun seudun kansalaisopisto ovat pääasemassa kunnan alueen liikuntapalveluiden tarjoajana, joten alun perin tiedettiin, ettei muilla toimijoilla ole paljon aikuisille ja ikääntyneille kohdistettua soveltavan ja terveystuokunnan palveluja kunnan alueella. Oletuksena olikin, ettei vastauksia ryhmistä ja palveluista tule runsaasti.

Joulukuussa kartoitin kalenterin kehitystä varten ideoita ja palautetta haastatteleamalla soveltavan liikunnan kalenteria eniten käyttäneistä henkilöistä Kontiolahden kunnan vapaa-aikapäällikköä, liikunnanohjaajaa ja kuntosalin työntekijää. Lisäksi kävin kysymässä kehitysideoita kahdessa kunnan liikuntapalveluiden kuntosalin- ja jumpparyhmässä. Haastattelin myös kahta kontiolahtelaista henkilöä, jotka ovat käyttäneet kunnan liikuntapalveluja, mutta eivät olleet käyttäneet soveltavan liikunnan kalenteria ja lisäksi kahta henkilöä, jotka eivät olleet kuntalaisia, eivätkä olleet käyttäneet kalenteria aikaisemmin. Palautetta ja kehitysideoita kysyttäessä esiin nousi hyviä ideoita

kalenterin kehittämiseksi. Tärkeimmiksi asioiksi nostettiin kalenterin selkeys ja sen ulkoasun päivitys. Myös liikuntatarjonnasta tiedottamiselle koettiin olevan tarvetta ja terveystieteiden lisäämistä kalenteriin pidettiin hyvänä asiana. Palautetta tuli esimerkiksi kansilehdestä, joka voisi olla uudenaikaisempi ja houkuttelevampi. Myös kalenterin etu- ja takakansi voisivat olla yhteneväiset. Osa oli sitä mieltä, että kalenteri on selkeä, osa toivoi sitä selkeämmäksi. Päivityksiä toivottiin liikuntapiirakkaan ja muutaman mielestä liikuntapiirakkaa on hankala tulkita. Viikkokalenteri todettiin olevan toimiva kalenterin alussa, ja se toimii samalla myös sisällysluettelona. Liikunnan harrastustaulukko oli hyvin vähän käytetty, joten sen ei välttämättä tarvitsisi olla uudistetussa kalenterissa. Ravitsemus- ja tiivistettyihin liikuntasuosituksiin toivottiin päivitystä, sillä ne koettiin kuitenkin tarpeellisiksi kalenterissa. Kalenterin kuntosalisivu oli palautteenantajien mielestä selkeä, mutta siitä olisi hyvä myös käydä ilmi kuntosalin varatut vuorot.

Kun tammikuun loppuun mennessä kaikki vastaukset oli saatu Joensuun seudun kansalaisopistolta, seuroilta, yhdistyksiltä ja yksityisiltä yrityksiltä, alkoi tietojen kokoaminen kalenteriin käyttämällä pohjana Kontiolahden kunnan soveltavan liikunnan kalenteria. Kalenterin sisältöä, järjestystä, nimeä sekä ulkoasua mietittiin ja muokattiin useaan kertaan yhdessä kunnan vapaa- aikapäällikön sekä liikunnanohjaajan kanssa. Alkuperäinen nimi Kontiolahden kunnan terveys- ja soveltavan liikunnan kalenteri päätettiin vaihtaa Kontiolahden kunnan soveltavan ja terveystieteiden liikunnan kalenteriksi syystä, että tiedot kunnan soveltavan liikunnan ryhmistä haluttiin säilyttää kalenterissa ensimmäisenä. Tällöin on loogista, että soveltava liikunta näkyy ennen terveystieteilijää jo kalenterin nimessä. Viikolla 9 kävin ottamassa kuvia kalenteria varten Kontiolahden kunnan circuitryhmässä.

Viikolla 10 kalenteri oli valmis ja siitä pyydettiin palautetta ja kehitysideoita kunnan liikunnanohjaajalta sekä erillisenä palautelomakkeella (Liite 3.) kahdesta kunnan liikuntaryhmästä ja neljältä muulta henkilöltä. Palautelomakkeessa pyydettiin arvioimaan kalenterin selkeyttä, tämänhetkistä ulkoasua, parantaako kalenteri liikunnasta tiedottamista Kontiolahdella, kehitysideoita kalenteria varten tulevaisuudessa sekä terveystieteiden lisäämisen tarpeellisuutta, koska nämä asiat liittyivät kalenterin työstämisen tavoitteisiin. Lisäksi lomakkeessa oli jätetty tilaa muille



kommenteille. Kalenterista saadun palautteen perusteella kalenteria muokattiin pienillä korjauksilla asettelun ja kieliasuun liittyen. Valmis kalenteri (Liite 1.) tullaan julkaisemaan kevään 2014 aikana Kontiolahden kunnan Internet- sivuilla. Syksyllä 2014 sen ulkoasu suunnitellaan mainostoimiston toimesta, sekä painatetaan ja julkaistaan jaettavaksi kunnan sekä eri yhteistyökumppaneiden toimipisteissä.

## **7.2 Kalenterin sisältö**

Kalenteri on jaettu johdannon ja sisällysluettelon jälkeen kahteen aihealueeseen, joista ensimmäisenä on soveltava liikunta ja toisena terveystoiminta. Lisäksi kalenterin lopussa ovat kuntosalin aukioloajat, tiivistetyt liikuntasuositukset sekä tietoa terveellisestä ravinnosta.

Johdannon tarkoituksena on herättää mielenkiinto kalenteriin sekä antaa tietoa kalenterin sisällöstä, sekä avata soveltavan ja terveystoiminnan käsitteitä, jotka monelle käyttäjälle saattavat olla epäselviä. Johdanto on kirjoitettu pohjaksi, jota vapaa-aikapääällikkö voi vielä muokata ennen kalenterin julkaisua. Jotta kalenterista olisi helppo löytää tietoa, on jo sisällysluetteloon pyritty erottamaan selkeästi, mitkä sivut kuuluvat soveltavan liikunnan ja mitkä terveystoiminnan pariin.

Soveltavan liikunnan osio alkaa Kontiolahden kunnan liikuntapalveluiden ilmoittautumiskäytännöllä, sekä ryhmien tarkemmilla tiedoilla päiväkohtaisesti. Nämä ryhmät valittiin ensimmäiseksi kalenteriin, sillä kalenteria käyttävät pääosin kunnan liikuntapalveluita käyttävät soveltavaan liikuntaan kuuluvat ryhmien jäsenet. Seuraavana tulevat Joensuun seudun kansalaisopiston soveltavan liikunnan ryhmät ja viimeisenä liikuntapiirakka yli 65 -vuotiaille.

Terveystoiminnan osio alkaa mainoksella uudesta kunnan käyttöön tulevasta liikuntaneuvonta.fi palvelusta sekä Kontiolahden kunnan terveystoiminnan ryhmien tiedoilla. Koska liikuntaneuvonta.fi on uusi palvelu, haluttiin se tuoda esiin jo ennen kunnan terveystoiminnan ryhmiä. Seuraavaksi tulevat Joensuun seudun kansalaisopiston terveystoimintaan kuuluvat ryhmät ja niiden jälkeen yksityisten yritysten, seurojen ja

yhdistysten järjestämät ryhmät ja palvelut. Viimeisenä terveystoiminta osiossa on liikuntapiirakka 18 - 64 -vuotiaalle.

Terveystoiminta osion jälkeen kalenterissa on yleistä tietoa kuntosalien aukioloajoista, sekä tiivistetyt liikuntasuositukset sairauksittain, jotka tarkastettiin ja päivitettiin. Viimeisenä kalenterissa on Terveystoiminta ruoasta! -osio, jossa on tietoa terveellisestä ravinnosta pohjautuen uusiin Valtion ravitsemusneuvottelukunnan suomalaisiin ravitsemussuosituksiin.

### **7.3 Kalenterin ulkoasu**

Aikaisemmin Kontiolahden kunnan soveltavan liikunnan kalenteri oli kansiltaan värillinen, mutta sisällöltään mustavalkoinen. Tuleva soveltavan ja terveystoiminnan kalenteri tulee olemaan myös sisällöltään värillinen, joten värien ja kuvien avulla kalenterista saadaan näytävyyttä. Ulkoasun tulee suunnittelemaan syksynä 2014 joensuulainen mainostoimisto Ideal, joten ammattilaisten suunnittelemana kalenterista saadaan moderni ja käyttäjäystävällinen kokonaisuus. Ulkoasun suunnittelun jälkeen kalenteri myös painatetaan. Idealille voi lähettää toiveita ulkoasun suunnittelua varten. Tärkeintä on, että kalenterista tulee selkeä ja houkutteleva kokonaisuus, josta tieto on helposti löydettävissä. Lisäksi kalenterin soveltava liikunta ja terveystoiminta voisivat tulla erotetuksi toisistaan esimerkiksi sivun laidassa olevin väriteemoin. Lisäksi kalenterin selkeyden kannalta toimisi parhaiten, että tietyt sivut olisivat samalla aukeamalla, esimerkiksi sivut Terveystoiminta ruoasta! - osiossa.

Vaikka kalenterin ulkoasu suunnitellaan myöhemmin, pyrittiin kalenterin sisällöstä ja ulkoasusta tekemään mahdollisimman selkeä, jotta se pystyttäisiin julkaisemaan jo kunnan internetsivuilla tämän kevään aikana. Ideoita kalenterin kansilehteä varten on saatu Seinäjoen soveltavan liikunnan kalenterista. Myös takakansi haluttiin yhteneväksi etukannen kanssa.

## 8 Kalenterin arviointi

Kalenterista pyydettiin palautetta palautekyselyn (Liite 3.) avulla kahdelta eri kunnan liikuntapalveluiden järjestämältä ikääntyneille kohdistetuilta liikuntaryhmältä, kunnan liikunnanohjaajalta sekä neljältä henkilöltä, joista kaksi ovat Kontiolahden kunnan asukkaita, yksi kunnassa ennen asunut ja yksi ulkopaikkakuntalainen, joka käyttää usein kunnan liikuntapalveluita. Tätä ennen kalenteria kommentoi kunnan vapaa-aikapäällikkö. Hänen kommenttinsa perusteella kalenterin ulkoasua ja järjestystä muokattiin ennen palautekyselyä. Kalenterin arviointi päädyttiin tekemään Lehmossa ja Kontiolahden kirkonkylällä, jotta palautetta saataisiin kunnan eri alueilla liikuntaryhmissä käyville henkilöiltä. Tiukan aikataulun vuoksi päädyttiin siihen, että ryhmiä valittaisiin vain kaksi ja kyselyyn vastaaminen olisi vapaaehtoista. Neljä muuta henkilöä valittiin palautteenantajiksi syystä, että he ovat asuneet kunnassa tai käyttäneet kunnan liikuntapalveluita. Lisäksi heidän kokemuksensa kunnan liikuntatoimen palveluista sekä aikaisemmasta soveltavan liikunnan kalenterista olivat vaihtelevat, jolloin kommentteja saataisiin myös henkilöiltä, jotka eivät olleet aikaisemmin käyttäneet kalenteria tai kunnan liikuntapalveluita.

Palautekyselyyn vastaaminen oli liikuntaryhmien jäsenille vapaaehtoista ja heistä yhteensä 11 vastasi kyselyyn. Kaikki vastanneet olivat käyttäneet kunnan liikuntapalveluiden järjestämiä palveluita viimeisen vuoden aikana, sekä kaikki muut paitsi yksi henkilö olivat käyttäneet soveltavan liikunnan kalenteria. Neljästä muusta henkilöstä yksi oli käyttänyt kunnan liikuntapalveluita sekä soveltavan liikunnan kalenteria, kaksi oli käyttänyt kunnan liikuntapalveluita, muttei soveltavan liikunnan kalenteria sekä yksi, joka ei ollut käyttänyt kunnan liikuntapalveluita eikä soveltavan liikunnan kalenteria.

Palaute kalenterista oli pääosin positiivista. Kaikkien vastanneiden mielestä kalenteri parantaa liikuntatarjonnasta tiedottamista Kontiolahdella ja he kokivat tarpeelliseksi terveystuokunnan lisäämisen kalenteriin. Kaikkien mielestä kalenteri oli myös selkeä ja kalenterista oli löydettävissä kiinnostavia ryhmiä tai muuta mielenkiintoista tietoa. Kaikki paitsi yksi olivat vastanneet kalenterin tämänhetkisen ulkoasun olevan hyvä. Yksi kommentti tämänhetkiseen ulkoasuun oli, että julkaistava kalenteri olisi hyvä olla

A4 kokoinen. Useat liikuntaryhmäläisistä kommentoivat myös suullisesti, että kalenteri olisi hyvä olla A4 kokoinen, sekä fontti tarpeeksi iso ja selkeä. Muutamat liikuntaryhmäläiset toivoivat kalenteriin kotona tehtäviä jumppa- tai venytysohjeita, jotka voisi esimerkiksi irrottaa erilleen kalenterista. Kalenterin sivumäärä on kuitenkin rajallinen, joten lisää sivuja ei ainakaan tässä vaiheessa lisätty kalenteriin. Yksi liikuntaryhmän jäsen sekä yksi neljästä muusta henkilöstä olivat kirjoittaneet palautekyselyyn, että olisi hyvä jos kunnan liikuntatarjonta löytyisi yhdestä paikasta. Tärkeäksi nähtiin, että tieto kalenterista ja sen saatavuudesta tavoittaa kuntalaiset sekä se, että kalenteria päivitetään tulevaisuudessa. Yksi kommentti kunnassa asuvalta henkilöltä oli, että kalenterissa on selkeä sisällysluettelo sekä liikuntasuosituksat ja lautasmalli on hyvä olla kalenterissa. Liikunnanohjaajalta sekä neljältä muulta henkilöltä saatiin kommentteja ja palautetta kalenterin asettelua ja kieliäsun korjausta varten. Liikunnanohjaajan kanssa päätettiin, että kalenteriin lisätään myös lyhyt määritelmä, mitä vertaisohjaus tarkoittaa. Lisäksi pohdittiin, että kun kalenteri on nyt värillinen, siinä voisi olla kuvia enemmän. Niitä voi lisätä myöhemmin ennen kalenterin ulkoasun suunnittelua ja painatusta. Kalenterin ulkoasua ei suunniteltu tarkasti, sillä mainostoimisto Ideal suunnittelee kalenterille selkeän ja uudenaikaisen ulkoasun tulevana syksynä.

## 9 Pohdinta

Kontiolahden kunnan liikuntastrategiassa tavoitteita työikäisten terveyden edistämiseksi ovat työikäisen väestön liikunta-aktiivisuuden lisääminen ja sen avulla työkyvyn ylläpito. Toimenpiteitä strategiakaudelle ovat terveystuottamishankkeiden käynnistäminen ja kunnan liikuntapalveluja koskevan markkinoinnin ja tiedottamisen tehostaminen. (Kontiolahden kunta 2006, 10.) Uudistunut soveltavan ja terveystuottamiskunnan kalenteri pohjautuu näihin liikuntastrategian tavoitteisiin ja toimenpiteisiin.

Jotta väestön liikunta-aktiivisuutta saadaan lisättyä ja terveytensä kannalta riittävästi liikkuvia saadaan liikunnan ja terveellisten elämäntapojen pariin, on tiedon kunnassa järjestettävästä liikunnasta ja palveluista myös tavoitettava kunnan asukkaat. Tarvetta kehittää liikunnasta tiedottamista Kontiolahden kunnassa on ollut, mikä tuli esiin syksyllä 2013 soveltavan liikunnan kalentereista kysytyistä palautteista sekä käytännön kokemuksesta Kontiolahden kunnan asukkaana. Tieto kunnassa järjestettävästä liikunnasta on hankalasti löydettävissä, sekä niistä tiedottaminen kulkee yleensä kuntalaisten puskaradion kautta. Kalenterin avulla tiedonkulkua kunnan liikuntatarjonnan ja asukkaiden välillä pyritään kehittämään, jotta kunnan asukkaita saataisiin aktivoitua lisäämään liikunta-aktiivisuuttaan.

Kontiolahden kunnan liikuntastrategiassa työikäisten terveyden edistämiseksi tavoitteena on poikkialueellisen yhteistyön lisääminen aikuisten kunto- ja terveystuottamiskunnan toteutuksessa ja suunnittelussa (Kontiolahden kunta 2006, 10). Yhteistyön kehittäminen kunnan, seurojen, yhdistysten ja yritysten välillä oli myös yksi kalenterin tavoitteista. Tietojen koonti muiden toimijoiden palveluista hyödyttää erityisesti kunnan liikuntapalveluita, jotka ovat tietoisempia kunnan alueella liikuntaa järjestävistä toimijoista ja heidän palveluistaan. Kalenterin tietoja voidaan hyödyntää esimerkiksi ohjatessa kunnan asukkaita liikuntaryhmiin sekä apuna muussa liikunta- ja terveystuottamishankkeissa. Yhteistyötä voisi vielä kehittää lähettämällä uudistuneen kalenterin esimerkiksi sähköpostitse seuroille, yhdistyksille ja yrityksille, joilta tiedot ryhmistä ja palveluista kerättiin kalenteria varten sähköpostitse ja puhelimitse. Tällöin myös seurakunnat, yhdistykset ja yritykset saisivat tietoa kunnan alueella liikuntaa järjestävistä toimijoista ja heidän palveluistaan. Suoraan sähköpostitse lähetettävänä liitetiedostona kalenteri

saavuttaa seurat, yhdistykset ja yritykset varmemmin, kuin painatettava tai internetissä julkaistava versio. Tällöin tietoisuus kalenterista leviäisi entistä tehokkaammin ja hyödyntäisi myös seuroja, yhdistyksiä ja yrityksiä.

## 9.1 Kehitys- ja jatkotoimenpiteet

Opinnäytetyön tekoprosessi pyrittiin suunnittelemaan aikataulultaan tarvittaessa joustavaksi sekä loogisesti eteneväksi. Usein aikataulut voivat venyä paljonkin, mutta sehän on vain yksi työelämän vaatimus. Koska seuroille, yrityksille ja yhdistyksille lähetettävän kirjeen muokkaamiseen käytettiin aikaa suunniteltua enemmän, kirjeen lähetys myöhästyi. Tämä voi olla yksi syy siihen, miksi vastauksia tuli vähän. Tähän oli kuitenkin varauduttu ja seuroille, yrityksille ja yhdistyksille lähetettiin toinen kirje, jossa kalenterin kokoamisesta ja tietojen keräämisestä siihen tiedotettiin uudelleen. Moni seura ja yhdistys lähetti vastauksen, ettei heillä ole kirjeessä ilmoitetuille kohderyhmille järjestettyjä ryhmiä tai palveluja.

Kalenteriin olisi myös voinut lisätä enemmän kuvia, jotta sivut olisivat asettelultaan mielenkiintoa herättävät sekä kaikki mahdollisuudet värien lisäämisestä kalenteriin saataisiin hyödynnetyksi. Lopullinen päätös ulkoasun suunnittelun ulkoistamisesta sekä värien lisäämisestä kalenteriin jäi opinnäytetyön valmistumisen kannalta niin läheiseen ajankohtaan, että aika kuvien ottamiselle jäi vähäiseksi. Soveltavan ja terveystieteiden kalenterista palautetta kysyttäessä, hyvä liikuntaryhmäläisiltä saatu kehitysidea oli jumppa- sekä venytysohjeiden lisääminen kalenteriin. Lisäksi kalenteriin voisi lisätä tietoa arkiliikunnasta ja siitä, kuinka päivittäistä arkiaktiivisuutta voisi lisätä. Tässä vaiheessa niitä ei lähdetty lisäämään kalenteriin, koska sivumäärä on jo suuri. Kalenterin tarkoituksena on kuitenkin olla selkeä ja helposti luettava kokonaisuus, jonka päätavoitteena on tiedottaa Kontiolahdella järjestettävistä palveluista. Jumppa- ja venytysohjeiden lisääminen kalenteriin tulevaisuudessa on hyvä mahdollisuus lisätä kuntalaisten omaehtoista liikkumista ja aktivoita terveytensä kannalta riittävästi liikkuvia liikunnan pariin.

Soveltavan ja terveystieteiden kalenteri on tarkoitus päivittää kesän 2014 aikana, jolloin kalenterin ryhmien tiedot tarkastetaan. Paras tapa päivittää tiedot olisi kartoittaa ryhmät

esimerkiksi seuroille, yksityisille yrityksille sekä yhdistyksille lähetettävällä ryhmäsähköpostilla. Toimijoiden sähköpostiosoitteet ovat kunnan tiedossa, sekä kunnan vapaa-aikapäällikkö ja liikunnanohjaaja saavat yhteenvedon Soveltavan ja terveysliikunnan kalenteria koostaessa käytetyistä seurojen, yritysten ja yhdistysten yhteystiedoista. Ennen ulkoasun suunnittelua kalenteriin on mahdollista lisätä kuvia. Kalenterin ulkoasu suunnitellaan mainostoimiston toimesta elo- syyskuussa 2014, jonka jälkeen se myös painatetaan. Heti painatuksen jälkeen kalenteri on valmis jaettavaksi kunnan sekä yhteistyötahojen toimipisteisiin.

Tavoitteena on, että kalenterin kokoamista jatketaan tulevaisuudessa. Kalenteri on yksi liikunnasta tiedottamisen keino Kontiolahdella, sekä sen avulla pystytään kartoittamaan, millaisia palveluja ja ryhmiä kunnan lisäksi järjestävät liikunta- ja urheiluseurat, yksityiset yritykset ja yhdistykset. Tällöin voidaan arvioida jääkö jokin kohderyhmä huomioimatta, sekä toisaalta myös kartoittaa järjestääkö kunta samankaltaisia ryhmiä, kuin muut toimijat. Kunnan liikuntatoimen ryhmiä voitaisiin muuttaa palvelemaan niitä kohderyhmiä, joille kunnassa ei järjestetä palveluja.

Kontiolahdella on käytössä Pohjois- Karjalan Liikunta ry: n ja Pohjois- Karjalan kansanterveyskeskuksen ylläpitämä Pohjois-Karjalan liikunta- ja harrastekalenteri [menoksi.fi](http://menoksi.fi). Pohjois-Karjalan liikunta- ja harrastekalenteri sisältää tietoa maakunnan alueella säännöllisesti kokoontuvista liikunta- ja harrasteryhmistä jokaisesta ikäluokasta. Kalenterin tavoitteena on koota ja esitellä tiedot eri liikunta- ja harrasteryhmistä, kehittää toimijoiden välistä yhteistyötä ja lisätä omaehtoisen liikunnan harrastamista. Kalenterissa olevat tiedot perustuvat ryhmien järjestäjien ilmoittamiin ja päivittämiin tietoihin. (Pohjois-Karjalan Liikunta ry & Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus 2013.) Pohjois-Karjalan liikunta- ja harrastekalenteri on hyvä mahdollisuus julkiselle sektorille, seuroille, järjestöille, yhdistyksille sekä yrityksille mainostaa ja tiedottaa palveluistaan kuntalaisille ilman kuluja. Kontiolahden osalta ryhmien tietoja on hyvin vähän, joten tietojen lisääminen ja päivittäminen sekä [menoksi.fi](http://menoksi.fi) kalenterista tiedottaminen kehittäisi liikuntatarjonnasta tiedottamista Kontiolahdella. Jos seurat sekä muut palveluita järjestävät toimijat saataisiin hyvin mukaan liikunta- ja harrastekalenterin tietojen päivitykseen, voitaisiin nämä tiedot palveluista kerätä

suoraan liikunta- ja harrastekalenterista Kontiolahden kunnan Soveltavan- ja terveysliikunnan kalenteriin.



## Lähteet

Fogelholm, M. Lindholm, H. Lusa, S. Miilunpalo, S. Moilanen, J. Paronen, O. & Saarinen, K. 2007. Tervettä liikettä - terveysliikunnan hyvät käytännöt työterveyshuollossa. Työterveyslaitos. Vammalan kirjapaino Oy. Vammala.

Fogelholm, M. Vuori, I. Vasankari, T. 2011. Terveysliikunta. Duodecim. UKK- instituutti. 2. uudistettu painos. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Forrström, P. 2001. Perustietoa liikuntatoimesta. Suomen kuntaliitto. Kuntaliiton painatuskeskus. Helsinki.

Hakkarainen, M. 17.12.2014. Itsenäinen herbalife jälleenmyyjä ja hyvinvointiohjaaja. Sähköposti.

Hovi, M & Malvela, M. 2012. Urheiluseurat terveysliikunnan markkinoilla. KKI-ohjelman seuratoiminnan kehittämishankkeet 2006 - 2010. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 257. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. Jyväskylä.

Hölsömäki, H. 2008. Yhdessä liikkeelle. Yhdistykset ja kunnat liikunnan kumppaneina. Edita Prima Oy. Helsinki.

Joensuun seudun kansalaisopisto 2013. Kurssien haku. Luettavissa: <https://webkuha.jns.fi/haku.php?ao=05&ok=-1&ar=12&oa=-1&aa=4&laheta=Hae+hakuehdoilla>. Luettu: 21.10.2013.

Kontiolahti.fi. 2014. Kylät. Luettavissa: <http://www.kontiolahti.fi/fi/?ID=1931>. Luettu: 13.3.2014.

Kontiolahden kunnan imagoesite.

[http://www.kontiolahti.fi/fi/document.cfm?doc=show&doc\\_id=370](http://www.kontiolahti.fi/fi/document.cfm?doc=show&doc_id=370). Luettu: 11.9.2013

Kontiolahden kunta 2005. Erityisliikunnan kehittämissuunnitelma 2005- 2008.

Kontiolahden kunta 2012. Tiedotusohjeet. Kontiolahden kunnanhallitus. Luettavissa: <http://webdynasty.pohjoiskarjala.net/Dynasty/Kontiolahti/kokous/2012284-8-4083.PDF>-. Luettu: 8.1.2014.

Kontiolahden kunta 2006. Kontiolahden liikuntastrategia 2006- 2015. Terveyttä ja elämänlaatua liikkuen.

Kontiolahden kunta 2013. Vapaa- aikatoimi. Kontiolahden liikuntapaikkasuunnitelma 2013 - 2020.

Kontiolahden kunta 2013. Vapaa-aikalautakunta. Liikuntapalvelut. Käyttötalous kohteittain 2013.

Suomen Kuntaliitto 2013. Liikuntapalvelut. Luettavissa:

<http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/opeku/kulti/liikunta/Sivut/default.aspx>. Luettu: 21.10.2013.

Kuntalaki 9.8.2013/588.

Liikuntalaki 18.12.1998/1054.

Luona- Helminen, R. & Samstén, R. 2004. Liikkeelle. Opas paikallistason liikuntatoiminnan järjestämiseen. Edita Prima Oy. Helsinki.

Pohjois-Karjalan Liikunta ry & Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus 2013.

Pohjois-Karjalan liikunta- ja harrastekalenterin käyttöehdot. Menoksi.fi. Luettavissa: <http://www.menoksi.fi/index.php?st=ehdot>. Luettu: 14.3.2013.

Pohjois-Karjalan maakuntaliitto 2005. Julkaisu 96. Maakunta liikkumaan. Pohjois-Karjalan liikunta- ja urheilustrategia. Luettavissa: <http://www.pohjois-karjala.fi/dman/Document.phx?documentId=tp07506095240089&cmd=download>.  
Luettu: 14.3.2014.

Saarelainen, T. 7.1.2014. Koulutettu hieroja ja Method Putkisto pilatesohjaaja. Kolifit. Sähköposti.

Sallinen, S. Majoinen, K. & Salenius, M. 2012. Elinvoimainen ja toimintakykyinen kunta. Suomen kuntaliitto. Lönnberg Print & Promo. Helsinki.

Sallinen, V. 3.10.2013. Vapaa- aikapäällikkö. Kontiolahden kunta. Haastattelu. Kontiolahti.

Seppälä, V- M. 2002. Yhteispelillä tuloksiin. Liikuntatoimi - yhteistyössä yli toimintarajojen. Palvelujen erilaiset tuottamistavat opetus- ja sivistystoiminnoissa. Suomen kuntaliitto. Kuntatalon paino. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Suomen yliopistopaino. Helsinki. Luettu: 15.1.2014

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Suositukset liikunnan edistämiseksi kunnissa. Sosiaali ja terveysministeriön esitteitä 2010: 3. Yliopistopaino. Helsinki. Luettavissa: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=1087418&name=DLFE-11817.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087418&name=DLFE-11817.pdf). Luettu: 11.9.2013

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Terveyttä edistävän liikunnan kehittämistoimikunnan mietintö. Komiteamietintö 2001:12. Edita Prima Oy. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2008. Terveysten edistämisen mahdollisuudet. Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:1. Yliopistopaino. Helsinki. Luettavissa: [http://www.stm.fi/c/document\\_library/get\\_file?folderId=28707&name=DLFE-3712.pdf&title=Terveysten\\_edistamisen\\_mahdollisuudet\\_\\_\\_vaikuttavuus\\_ja\\_kustannusvaikuttavuus\\_fi.pdf](http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3712.pdf&title=Terveysten_edistamisen_mahdollisuudet___vaikuttavuus_ja_kustannusvaikuttavuus_fi.pdf). Luettu: 11.9.2013

Suomen kuntaliitto 2004. Kunnan viestintä. Hakapaino Oy. Helsinki. Luettavissa: [http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/viestinta/kuntien-viestinta/kuntaviestinnan-ohjeet/Documents/kunnan\\_viestinta\\_2004.pdf](http://www.kunnat.net/fi/asiantuntijapalvelut/viestinta/kuntien-viestinta/kuntaviestinnan-ohjeet/Documents/kunnan_viestinta_2004.pdf). Luettu: 8.1.2014.

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2010. Terveystieteiden tutkimuskeskus 2010/1326.

UKK-instituutti 2011. Aloittajan liikuntaopas. Terveysliikuntaa ja kuntoliikuntaa. Luettavissa: [http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan\\_liikuntaolii/terveysliikuntaa\\_ja\\_kuntoliikuntaa](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikkumaan/aloittajan_liikuntaolii/terveysliikuntaa_ja_kuntoliikuntaa). Luettu: 22.11.2013.

UKK-instituutti 2013. Liikuntapiirakka. [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi\\_liikuntapiirakka.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/61-uusi_liikuntapiirakka.pdf).

U.S. Department of Health and Human Services 2008. Physical Activity Guidelines for Americans. Luettavissa: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>. Luettu: 4.4.2014.

Vuori, I. 2002. Tehokas ja turvallinen terveysliikunta. Terveysliikunnan opas. UKK-instituutti. Tampereen yliopistopaino Oy.

Vuori, I. Taimela, S. & Kujala, U. 2011. Liikuntalääketiede. Duodecim. Hansaprint Oy. Vantaa.

Vuori, I. 2003. Lisää liikuntaa! Edita Prima Oy. Helsinki.

## **Liitteet**

Liite 1. Kontiolahden kunnan soveltavan liikunnan kalenteri

Kontiolahden kunnan

# **SOVELTAVAN- JA TERVEYSLIIKUNNAN KALENTERI**

kevätkausi 2014



Kalenteri on myös kunnan kotisivuilta [www.kontiolahti.fi](http://www.kontiolahti.fi)

# **HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ KONTIOLAHDELLA**

Liikunnan edistävistä vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen on jo ollut pitkään vahvaa tutkimusnäyttöä. Ihminen tarvitsee liikuntaa lapsuudesta vanhuuteen ja liikunta onkin osa yksilön kokonaisvaltaista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Soveltavalla liikunnalla tarkoitetaan sellaisten henkilöiden liikuntaa, joiden on vaikea osallistua yleisesti tarjolla olevaan liikuntaan jonkin vamman, sairauden tai muun toimintakyvyn heikentymisen tai sosiaalisen tilanteen vuoksi. Heidän liikunta vaatii tällöin soveltamista ja erityisosaamista. Terveysliikunta tarkoittaa kaikkea sellaista liikuntaa, jonka on osoitettu vaikuttavan edullisesti terveyteen, eikä aiheuta terveydellisiä haittoja tai vaaroja. Terveysliikuntaa on esimerkiksi 30 minuutin kävelylenkki, koti- ja pihatyöt, arkiliikunta ja portaiden nousut.

Soveltavan- ja terveystoiminnan kalenteri on laadittu yhteistyössä Kontiolahden kunnan liikuntatoimen, Haaga- Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijan sekä eri yhteistyötahojen kanssa. Kalenteriin on kerätty tieto Kontiolahden alueella aikuisille ja ikääntyneille kohdistetuista ohjatun liikunnan ryhmistä ja palveluista. Toimintaa järjestävät Kontiolahden kunnan liikuntapalveluiden lisäksi yhdistykset, yritykset ja urheiluseurat. Lisäksi kalenteriin on koottu tiivistetyt liikuntasuosituksia sekä tietoa ajantasaisista ravitsemussuosituksista.

Kalenteria on uudistettu lisäämällä siihen soveltavan liikunnan lisäksi terveystoiminnan ryhmiä ja palveluita. Kalenterin tavoitteena on kehittää liikunnasta tiedottamista kunnassa.

Kalenterin tarkoituksena on palvella Kontiolahden kunnan liikkujia ja kuntoilijoita, sekä niitä ammattihenkilöitä, jotka päivittäin ohjaavat asiakkaita liikuntaryhmiin ja antavat liikunta- ja terveystoimintaa.

Tervetuloa liikunnan pariin!

***Veijo Sallinen***

Veijo Sallinen  
vapaa-aikapäällikkö

# Sisällysluettelo

<b>Soveltava liikunta</b> .....	<b>4</b>
Kontiolahden kunnan liikuntapalvelut.....	4
Viikkokalenteri .....	4
Ryhmien tarkemmat tiedot .....	10
Joensuun seudun kansalaisopisto.....	11
Liikuntapiirakka yli 65 -vuotiaalle.....	12
<b>Terveysliikunta</b> .....	<b>13</b>
Liikuntaneuvonta.fi.....	13
Kontiolahden kunnan liikuntapalvelut.....	14
Joensuun seudun kansalaisopisto.....	15- 16
Muut terveysliikunnan ryhmät ja palvelut .....	17- 18
Kolifit .....	17
Monica Hakkarainen.....	17
LehmoBalls- 96 .....	18
Kontiolahden avantouimarit .....	18
Liikuntapiirakka 18- 64 -vuotiaalle.....	19
<b>Kuntosalien yleisövuorot</b> .....	<b>20</b>
<b>Tiivistetyt liikuntasuosituks</b> .....	<b>21- 25</b>
<b>Terveyttä ruoasta!</b> .....	<b>26- 27</b>



# Kontiolahden kunnan liikuntapalvelut - Soveltava liikunta

Kevätkausi 10.1- 16.5.2014 talviloma vko 10  
 Syyskausi 8.9 – 12.12.2014 syysloma vko 42

Jos olet tulossa ensimmäistä kertaa liikuntapalveluiden järjestämään soveltavan liikunnan ryhmään, ilmoittaudu liikunnanohjaajalle, puh: 050 428 5092.

Vertausohjatut ryhmät ovat tarkoitettu sellaisille, joilla on jo kokemusta liikunnasta. Vertaisohjaus on toiminnan ohjausta samanikäisten kanssa itsenäisesti tai ohjaajan tukemana.

Fysioterapian ryhmiin vain lääkärin läheteellä fysioterapian kautta.  
 Puh. 013 337 2131.

## SOVELTAVAN LIIKUNNAN VIIKKOKALENTERI

klo	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai
8-9	Ikivihreiden kuntosali aktiivi I	Ikivihreiden kuntosali aktiivi I ja II			Ikivihreiden kuntosali aktiivi I ja II
9-10	Fysioterapian kuntosaliryhmä	HEMI-kuntosaliryhmä	Erkkari. liikunta Tasapainoa ja kehonhallintaa ikivihreille	HEMI-kuntosaliryhmä	
10-11	Fysioterapian kuntosaliryhmä	Kuperkeikka kerho Ikivihreiden kuntosali akt. III	Sovellettu kuntosali	Ikivihreiden pelikerho & Erityisryhmien kuntosali I	Ikivihreiden kuntosali aktiivi III
11-12	Ikivihreiden vesivoimistelu Rantakylä	Ikivihreiden kuntosali		Ikivihreiden vesivoimistelu Rantakylä	Ikivihreiden kuntosalistartti
12-13			Fysioterapian kuntosaliryhmä		Ikivihreiden senioritanssi
13-14		Ikivihreiden kuntosalistartti	Fysioterapian kuntosaliryhmä	Ikivihreiden kuntosalistartti	Ikivihreiden jumppatuokio
14-15	Töpinän kuntotuokio	Ikivihreiden kuntosalituokio		Ikivihreiden kuntosalituokio	Töpinän kuntotuokio
15-16		TOIMI + Ikiv. kuntosaliryhmä		TOIMI + Ikiv. kuntosaliryhmä	

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

## MAANANTAI

### **Ikivihreiden kuntosaliryhmä aktiivi I**

**klo 7.45 - 8.45 Kontiolahden liikuntahallin kuntosali**

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.

Ohjaaja: vertaisohjattu

*Vertaisohjattu!*

### **Fysioterapian kuntosaliryhmät**

**klo 9.15 - 12.00 Kuntotalo**

Ryhmät on suunnattu liikunta- ja toimintakyvyltään heikentyneille, jotka liikkuvat itsenäisesti tai apuvälineen avulla (keppi, rollaattori).

Ryhmään VAIN fysioterapian kautta.

Ohjaaja: fysioterapian henkilöstö

Lisätietoja: Fysioterapeutti puh. 013 3372131 klo 08.00-09.00 tai 12.00-13.00

### **Ikivihreiden vesivoimistelu, kuljetuksella**

**Rantakylän uimahalli klo 10.45** (Lähtö kirjastolta klo 9.45)

Reitillä: Heinävaaran th (n. klo 9.35) - Kontiolahti - Kajaanintie - (V. Nurmeksentie) Lehmo - Jokirannantie - Joensuu

Vesivoimistelu on suunnattu liikuntakykyisille ikäihmisille.

Teemalla reipasta vesiliikuntaa musiikin tahtiin.

Maksu: 4,20 €

Ohjaaja: liikunnanohjaaja

*Vesijumppa!*

### **Töpinän kuntotuokio**

**klo 14.00 - 15.30 Kuntotalo**

Liikuntaryhmä on suunnattu Töpinän sidosryhmille.

Teemalla pirteyttä ja terveyttä liikunnasta.

Ohjaaja: vertaisohjattu

Lisätietoja: Sisko Hiljanen 040 843 5935

*Vertaisohjattu!*

### **MOTO-kerho**

**klo 16.30-17.30 Kirkonkylän koulun liikuntasali**

Ajalla: 13.1 - 12.5. joka toinen viikko

Kerho on tarkoitettu erityislapsille ja heidän perheilleen.

Kerhossa tutustutaan monipuolisesti eri liikuntamuotoihin ja -lajeihin.

### **Hitaammin liikkuvien kuntosali**

**klo 8.00-9.00 Jakokosken liikuntahallin kuntosali**

Ajalla: 13.1 - 12.5. Omaan rauhalliseen tahtiin harjoitteleville omatoimisille kuntoutujille (opastus tarvittaessa).

*Omatoimi!*

## TIISTAI

### **Ikivihreiden kuntosaliryhmä aktiivi I ja II**

**I klo 7.45 - 8.45 Kontiolahden liikuntahallin kuntosali**

**II klo 7.45 - 9.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.

Ohjaaja: vertaisohjattu

*Vertaisohjattu!*

### **HEMI-kuntosaliryhmä**

**klo 9.00 - 10.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu tois-puoli halvautuneille omatoimisesti liikkumaan pystyville henkilöille. Ohjaaja: liikunnanohjaaja

### **Kuperkeikkakerho**

**klo 10.15 - 11.30 Kuntotalo**

Ajalla: 7.1 - 13.5.2014, parillisilla viikoilla

Ryhmä on suunnattu vaikeavammaisille henkilöille. Ohjaaja: päivätoiminnanohjaaja puh. 050 428 5072/ liikunnanohjaaja

### **Ikivihreiden kuntosaliryhmä aktiivi III**

**klo 9.30 - 10.30 Lehmon kuntosali**

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.

Ohjaaja: vertaisohjattu

*Vertaisohjattu!*

### **Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

**klo 10.30 - 11.30 Lehmon kuntosali**

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.

Ohjaaja: omatoimi / vertaisohjattu

*Omatoimi!*

*Aloittelijat!*

### **Ikivihreiden kuntosalistartti**

**klo 13.00 - 14.00 Kuntotalo**

Kuntosaliryhmä on suunnattu aloittelijoille. Ohjaaja: liikunnanohjaaja

### **Ikivihreiden kuntosalituokio**

**klo 14.00 - 15.00 Kuntotalo**

Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille.

Ohjaaja: vertaisohjattu

*Vertaisohjattu!*

### **TOIMI + Ikivihreiden kuntosaliryhmä**

**klo 15.00 - 16.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoilijoille.

*Omatoimi!*

## KESKIVIIKKO

**Erityisryhmien sovellettu liikunta: keilaus tai uinti** (1 x / kk)

**klo 09.00 – 11.30**

**Erityisryhmien sovellettu kuntosali/Kuntotalo** (parillinen viikko)

**klo 10.30 - 11.30**

Ajalla: 8.1- 14.5.2014, vuoroviikoin

Ryhmä on suunnattu Työtanhuan päiväasiakkaille.

Ohjaaja: liikunnanohjaaja ja Työtanhuan ohjaajat

Lisätietoja: 050 428 5092 tai 0400 625 615

**Tasapainoa ja kehonhallintaa Ikivihreille**

**klo 09.15 - 10.30 Kuntotalo**

Teemalla taitoa ja tasapainoa ikääntyville.

Ohjaaja: vertaisohjattu

*Vertaisohjattu!*

**Sovellettu kuntosaliryhmä**

**klo 10.00 - 11.00 Kylmäojan koulun kuntosali**

Ajalla: 8.1. – 14.5.2014 (ei koulujen lomaviikoilla)

Ryhmä on omatoiminen ja suunnattu sovellettua liikuntaa tarvitseville.

Ohjaaja: Omatoiminen, ohjaus tarvittaessa

*Omatoimi!*

**Fysioterapian kuntosaliryhmät**

**klo 12.30 – 14.30 Kuntotalo**

Ryhmät on suunnattu liikunta- ja toimintakyvyltään heikentyneille, jotka liikkuvat itsenäisesti tai apuvälineen avulla (keppi, rollaattori).

Ryhmiin VAIN fysioterapian kautta.

Ohjaaja: fysioterapian henkilöstö

Lisätietoja: Fysioterapeutti puh. 013 337 2131 klo 08.00-09.00 tai 12.00-13.00

## TORSTAI

### **HEMI -kuntosaliryhmä klo 8.45 - 9.45 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu tois-puoli halvautuneille omatoimisesti liikkumaan pystyville henkilöille. Ohjaaja: liikunnanohjaaja

### **Ikivihreiden pelikerho klo 10.00 - 11.30 Kuntotalo**

Teemalla Boccia ym. sisäpelejä.  
Ohjaaja: vertaisohjattu

*Vertaisohjattu!*

### **Erytisryhmien kuntosali I klo 10.00 - 11.00 Lehmon kuntosali**

Ajalla: 9.1. – 15.5.2014, 1 x viikossa  
Liikuntaryhmä on suunnattu mielenterveyskuntoutujille.  
Ohjaaja: Vertaisohjattu  
Lisätietoja: Lehmon Kuntoutuskoti, Pekka Kettunen 893 340

*Vertaisohjattu!*

### **Ikivihreiden uinti & vesivoimistelu, kuljetuksella Rantakylän uimahalli klo 10.45 (Lähtö kirjastolta klo 9.45)**

Reitillä: Heinävaaran th (n. klo 9.35) – Kontiolahti – Kajaanintie – (v. Nurmeksentie) Lehmo – Jokirannantie – Joensuu  
Vesivoimistelu on suunnattu liikuntakykyisille ikäihmisille.  
Teemalla reipasta vesiliikuntaa musiikin tahtiin.  
Maksu: 4,20 €. Ohjaaja: liikunnanohjaaja

*Vesijumppa!*

### **Ikivihreiden kuntosalistartti klo 13.00 - 14.00 Kuntotalo**

Kuntosaliryhmä on suunnattu aloittelijoille.  
Ohjaaja: liikunnanohjaaja

*Aloittelijat!*

### **Ikivihreiden kuntosalituokio klo 14.00 - 15.00 Kuntotalo**

Kuntosaliryhmä on suunnattu jo aiemmin kuntosalilla käyneille.  
Ohjaaja: Vertaisohjattu

*Vertaisohjattu!*

### **TOIMI + Ikivihreitten kuntosaliryhmä klo 15.00 - 16.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo aikaisemmin kuntosalitoimintaan tutustuneille omatoimisille kuntoutujille.

*Omatoimi!*

## PERJANTAI

### **Ikivihreiden kuntosaliryhmä aktiivi I ja II**

**I klo 7.45 - 8.45 Kontiolahden liikuntahallin kuntosali**

**II klo 7.45 - 9.00 Kuntotalo**

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.

Ohjaaja: Vertaisohjattu

*Vertaisohjattu!*

### **Ikivihreiden kuntosaliryhmä aktiivi III**

**klo 10.00 - 11.00 Lehmon kuntosali**

Ryhmä on suunnattu jo harjoittelussa edenneille.

Ohjaaja: liikunnanohjaaja

### **Ikivihreiden kuntosalistartti**

**klo 11.00 - 12.00 Lehmon kuntosali**

Kuntosaliryhmä on suunnattu aloittelijoille.

Ohjaaja: liikunnanohjaaja

*Aloittelijat!*

### **Ikivihreiden Senioritanssi**

**klo 11.45 - 13.00 Kuntotalo**

Senioritanssiohjausta Virkeän vertaisohjaajan vetämänä!

*Vertaisohjattu!*

### **Ikivihreiden jumppatuokio**

**klo 13.15 - 14.00 Kuntotalo**

Rytmiä, liikettä ja venytyksiä koko keholle.

Ohjaaja: liikunnanohjaaja

### **Hitaammin liikkuvien kuntosali**

**klo 8.00 - 9.00 Jakokosken liikuntahallin kuntosali**

Omaan rauhalliseen tahtiin harjoitteleville omatoimisille kuntoutujille.

(opastus tarvittaessa)

*Omatoimi!*

### **Töpinän kuntotuokio**

**klo 14.30 - 15.30 Kuntotalo**

Liikuntaryhmä on suunnattu Töpinän sidosryhmille.

Teemalla pirteyttä ja terveyttä liikunnasta.

Ohjaaja: Vertaisohjattu

Lisätietoja: Sisko Hiljanen 040-843 5935

*Vertaisohjattu!*



”Ikivihreät” Kopravaaran Future Freetaimilla syysretkellä 2013

---

### **Muita ryhmiä / kursseja:**

#### **Vertaisohjattu circuit, Kontioniemi**

**Perjantaisin klo 17.30 - 19.00**

Ajalla: 3.1 – 16.5.2014

Ryhmän tavoitteena on kunnon kohotus ja liikunnan ilon löytäminen. Alkulämmittelyn jälkeen vatsa-, selkä-, kylki- sekä käsivarsien ja jalkojen lihaksia vahvistavia liikkeitä. Lopuksi venyttelyt.

Välineinä jumppamatot, jumppapallo, käsipainot, voimapyörä, gymstick, tasapainolaudat, kahvakuulat, jumppakepit ja kuminauhat. Kokoontuminen: Kontioniemen koulun liikuntasali

Osallistumismaksu: maksuton

Yhteyshenkilö: Matti Kauppinen, puh. 040 726 3693



## **SOVELTAVA – JA SENIORILIIKUNTA KONTIOLAHTI**

### **Soveltava liikunta**

#### **140357 SOVELLETTU PELIKERHO KEHITYSVAMMAISILLE**

to 16:00 - 17:00 12 krt. 16t/41€

KONTIOLAHDEN LIIKUNTAHALLI, Keskuskatu 11, keskilohko

16.1. - 10.4.2014

Aino Tykkyläinen

Ryhmä on suunnattu erityistukea liikuntaan tarvitseville nuorille aikuisille joiden liikunnanharrastaminen on vähäistä.

Lajeina kerhossa on mm. sulkapallo, koripallo, sähly sekä muu pallottelu.

Varustus: sisäliikuntaan sopiva varustus eli t-paita, verkkarit ja sisäpelikengät / tossut.

On tarkoitus että jokaisella kerhokerralla tule hiki ja hyvä mieli!

Ennakkoilmoittautuminen 9.1. mennessä.

#### **131312 SOVELTAVA LIIKUNTA**

ti 14:15 - 15:00 12 krt. 12t/31€

MENNINKÄISEN PALVELUKOTI, Menninkäisentie 1, juhlasali

7.1. - 1.4.2014

Seija Lappalainen

Kehitysvammaisille suunnattu kurssi, jonka tavoitteena on ilo ja virkistys.

Kurssi painottuu musiikilliseen toimintaan ja luovuuden kehittämiseen.

### **Ikääntyvien liikunta**

#### **140098 SENIORIJUMPPA**

ke 14:00 - 14:45 12 krt. 12t/31€

LEHMON MONITOIMITALO, Kylmäojantie 49, Sali

15.1. - 9.4.2014

Marjo Siintomaa-Toljander

Monipuolista jumppaa ikääntyville. Tunnit koostuvat lämmittelyosuudesta sekä tasapaino-, liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoitteista.

Ennakkoilmoittautuminen 10.1. mennessä.

**OPINTOPALVELU JA ILMOITTAUTUMINEN**

**P. 013 337 5929**

**[www.joensuunseudunkansalaisopisto.fi](http://www.joensuunseudunkansalaisopisto.fi)**



# Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille



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

**LISÄKSI** lisää **lihasvoimaa**  
kehitä **tasapainoa**  
pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jummat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

**Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.**



# Liikuntaneuvonta.fi

## **Oletko jo aloittanut tai harkitsetko muutosta?**

Kontiolahden kunta tarjoaa sinulle henkilökohtaisen valmentajan ilmaiseksi ja nimettömästi.

Terveysliikuntaan ja ravitsemukseen erikoistunut omavalmentaja auttaa sinua pohtimaan tavoitteitasi sekä niihin etenemistä. Etenemisen tueksi rakennatte arkeen ja paikallisiin mahdollisuuksiin keskittyvää, kokeilujen kautta etenevää suunnitelmaa.

Valmennustapaamiset toteutetaan internetkeskusteluina, joten saat tukea nimettömästi kotisohvaltasi käsin. Palvelu ei velvoita mihinkään ja valmennussuhteen voi päättää kun se oikealta tuntuu. Pisimmillään yhteistyötä jatketaan kuusi kuukautta.

Omavalmentajan saat rekisteröitymällä ja varaamalla ajan osoitteesta [www.liikuntaneuvonta.fi](http://www.liikuntaneuvonta.fi).

## **Kerro palvelusta myös tuttavillesi!**



# Kontiolahden kunnan järjestämät ryhmät - Terveysliikunta

Kevätkausi: 9.1 – 29.5.2014 talviloma vko 10  
Osallistumismaksu: Kuntokontion käyttömaksu  
Lisätietoja: liikunnanohjaaja 050 428 5092

## **Circuit, Liikuntahalli, lohko I** **Maanantaisin klo 18.00 - 19.00**

Lihaskuntoa, liikkuvuutta ja liikehallintaa (motoriikkaa) harjoittava monipuolinen, sykettä nostattava liikuntatuokio, jossa jokainen tekee omalle kunnolleen sopivan treenin. Lopuksi lyhyet venyttelyt. (Huom! Maksu ennen circuittia kuntosalin kassalle.)  
Ohjaaja: Eija Pennanen

## **Kuntosali-circuit, Lehmon koulun kuntosali** **Tiistaisin klo 17.00 -18.15 ja 18.30 - 19.45**

Lihaskuntoa ja lihaksia monipuolisesti muokkaava liikuntatuokio, jossa ohjaajan opastuksella tehdään liikkeitä kierto- ja harjoittelutyypillisesti lisäpainoja käyttäen.  
Ohjaaja: Heidi Piironen

## **Kuntosali-circuit, Liikuntahallin kuntosali** **Torstaisin on klo 18.00 - 19.15**

Lihaskuntoa ja lihaksia monipuolisesti muokkaava liikuntatuokio, jossa ohjaajan opastuksella tehdään liikkeitä kierto- ja harjoittelutyypillisesti lisäpainoja käyttäen.  
Ohjaaja: Ilari Asikainen





## LIIKUNTA /VAPAA T PAIKAT KONTIOLAHTI

### Jooga

#### **140092 HATHAJOOGA A**

to 18:00 - 19:30 10 krt. 20h/51€  
KUNNASPIRTTI, Kunnaspirtintie 2, liikuntasali  
16.1. - 27.3.2014  
Tuula Manninen  
Sopii vasta-alkajille ja jo vähän jooga-kokemusta omaaville. Mukaan alusta, joustavat vaatteet ja tarvittaessa tyyny polvien ja/tai pään alle.  
Ennakkoilmoittautuminen 10.1. mennessä.

#### **140315 HATHAJOOGA B**

su 19:00 - 20:30 10 krt. 20h/51€  
KULHON KOULU, Rekiraitti 9, liikuntasali  
19.1. - 30.3.2014  
Tuula Manninen  
Kts. kurssi A. Ota mukaan oma alusta.

### Kuntouttava ja huoltava liikunta

#### **131027 KEHONHUOLTO B**

to 19:15 - 20:00 12 krt. 12t/31€  
KIRKONKYLÄN KOULU, Koulukuja 2, liikuntasali  
9.1. - 3.4.2014  
Tiina Dahl  
Kehonhuoltotunti koostuu pehmeistä liikeratoja avaavista joustoista ja venytyksistä, tasapaino-, koordinaatio- sekä selän liikkuvuusharjoitteista. Keskivartaloa vahvistetaan jooga-/pilatestyyppisillä harjoitteilla. Tunnin tavoitteena on nivelliikkuvuuden parantaminen ja keskivartalon lihasten vahvistuminen.

#### **140341 LANTIONPOHJA KUNTOON**

ke 16:30 - 17:30 10 krt. 13t/33€  
LEHMON KOULU, Kylmäojantie 6, terapiasali  
15.1. - 26.3.2014  
Johanna Karjalainen  
Kurssilla tehdään lantionpohjan lihasten eri harjoituksia yhdistäen ne vatsa- ja selkälihasten sekä vartalon hallintaharjoituksiin. Tavoitteena on oikeaoppisten lantionpohjan harjoitteiden omaksuminen ja niiden liittäminen muihin harjoituksiin/arkiaskareisiin. Tunneilla tehtävät harjoitukset sopivat raskautta suunnitteleville, synnyttäneille, vaihdevuosi-ikäisille, pidätyskyvyn heikentymisestä ja karkailuongelmista kärsiville. Sopii sekä aloitteleville että aiemmin harjoitelleille. Ei sovellu loppuraskauden ajalle. Ennakkoilmoittautuminen 10.1. mennessä.





## **Kuntojumppa**

### **130999 KUNTOJUMPPA A**

ma 18:00 - 19:00 12 krt. 16t/41€

KUNNASPIRTTI, Kunnaspirtintie 2, liikuntasali

13.1. - 7.4.2014

Partanen Reetta

Monipuolisen jumpan tavoitteena on kunnan kohotus ja liikunnan ilo. Tunnit sisältävät sekä aerobista että lihaskuntojumppaa ja venyttelyä. Käytettävistä liikuntavälineistä ja -muodoista sovitaan kurssin alkaessa ohjaajan kanssa. Ota mukaan oma alusta.

### **131004 KUNTOJUMPPA B**

ti 18:45 - 19:45 12 krt. 16t/41€

VARPARANNAN KOULU, Riihilahdentie 5, liikuntasali

7.1. - 1.4.2014

Tiina Dahl

Kts. kurssi A. Ota mukaan oma alusta.

### **131001 KUNTOJUMPPA C**

ke 18:30 - 19:30 12 krt. 16t/41€

JAKOKOSKEN LIIKUNTAHALLI, Holoppalantie 2, sali

8.1. - 2.4.2014

Tuija Lintunen

Kts. kurssi A. Ota mukaan oma alusta.

### **131012 KUNTOJUMPPA D**

ke 19:00 - 20:00 12 krt. 16t/41€

KULHON KOULU, Rekiraitti 9, sali

8.1. - 2.4.2014

Aino Tykkyläinen

Kts. kurssi A. Ota mukaan oma alusta.

### **131013 KUNTOJUMPPA E**

to 18:00 - 19:00 12 krt. 16t/41€

LEHMON KOULU, Kylmäojantie 6, liikuntasali

9.1. - 3.4.2014

Aino Tykkyläinen

Kts. kurssi A. Ota mukaan oma alusta.

**OPINTOPALVELU JA ILMOITTAUTUMINEN**

**P. 013 337 5929**

**[www.joensuunseudunkansalaisopisto.fi](http://www.joensuunseudunkansalaisopisto.fi)**

# **Yksityisten yritysten ja seurojen järjestämät ryhmät ja palvelut**

## **Kolifit Tarja Saarelainen**

### **Pilates- syvävenyttely- yhdistelmätunnit**

**Keskiviikkoisin klo 17.00 - 18.30 Kuntotalo, Kontiolahti**

**Keskiviikkoisin klo 19.15. - 20.45 Päiväkoti Peltosirkku, Lehmo**

Pilates on kehonhallintamenetelmä, joka vahvistaa syviä vatsalihaksia sekä keskivartaloa tehokkaasti, kohentaa ja ylläpitää ryhtiä sekä pitää selän terveenä ja vahvana. Syvävenyttely puolestaan venyttää ja pidentää ryhtiä ylläpitävät kireät lihakset. Pilates-harjoittelu sopii niin liikuntaa jo harrastaneille, kuin sen aloittamista vasta aikovillekin.

**Huom!** Peruskurssi /yksityistunti peruskäsitteiden ja -asioiden hallitsemiseksi on tarpeellinen ennen tuntien aloittamista.

### **Hinnat**

Pilates-peruskurssi (4,5 t) 70 €.

Pilates-syvävenyttelytunnit, 1,5 tuntia/kerta:

10 x kortti 150 €

5 x kortti 85 €

kertakortti 18 €

Ohjaaja: Tarja Saarelainen, koulutettu hieroja ja Method Putkisto pilates -ohjaaja.

Lisätiedot: KoliFit Tarja Saarelainen, puh. 050 341 9001, saaretar@luukku.com, www.kolifit.nettisivu.org

## **Lehmo Balls-96**

**Äijäsähly sunnuntaisin klo 17.00 - 18.00**

**Muijasähly sunnuntaisin klo 18.00 - 19.00**

### **Kylmäojan liikuntasali**

Ajalla: syyskuu 2013 – toukokuu 2014

Äijä- ja Muijasähly on suunnattu yli 30 -vuotiaille harrastetason salibandyn pelaajille.

Hinta: seuran jäsenmaksu 75€

Ohjaajat: Markus Holopainen, Jari Reinikainen ja Jani Ruotsalainen

Lisätietoja: Lehmo Balls-96, kotisivut: [www.leba96.fi](http://www.leba96.fi)

Sähköposti: [markus.holopainen@leba96.fi](mailto:markus.holopainen@leba96.fi) puh: 0440 559 696

## **Monica Hakkarainen**

**Painonpudotushaasteryhmä/ PPH**

**Syksyn ryhmä ti 12.8. - 28.10.2014 klo 17.30 - n.18.30**

**Kirkonkylän alakoulu**

Ryhmässä keskustellaan ravinnosta, veden juomisesta, liikunnasta ja levon merkityksestä. Iloista rentoa meininkiä jossa on tarkoitus ryhmäytyä ja tehdä elämäntapamuutokset pysyviksi ryhmän tuen avulla.

Hinta: 35e/12 krt josta osa menee voittopottiin!

Ohjaaja: Monica Hakkarainen, Itsenäinen herbalife jm/ hyvinvointiohjaaja.

Ilmoittautumiset: Monica Hakkarainen p. 041 459 8277

[www.herbalifewlc.fi](http://www.herbalifewlc.fi) / monica (Ryhmät)

[www.reipas.fi/monica](http://www.reipas.fi/monica) (Yksilöllinen ohjaus)

Teen myös yksilöllisiä ohjauksia! Kevään aikana tulossa liikuntaryhmiä, kannattaa seurata ilmoitustauluja!

## **Kontiolahden avantouimarit**

### **Avantouinti**

Avantosaua on avoinna joulu-huhtikuussa ti ja to klo 17 - 20 ja la 15 - 20 ja toukokuussa 17 - 20.

Syyskauden aloitamme lokakuun alussa ja sauna lämmin lokamarraskuussa ti ja la 17 - 20 ja joulukuussa to ja to 17 - 20 ja la 15 - 20. Lauteilla annetaan ohjeita uusille uimareille.

Hinnat

Vierailijan saunamaksu yleisellä vuorolla 5€

Jäsenmaksu 40 €/ 1.3. – 31.5.2014 uudet jäsenet

Aikuisen jäsenmaksu 80 €/ kausi

Lisätietoja:

Kontiolahden avantouimarit

kotisivut: <http://kontiolahdenavantouimarit.kotisivuja.org/>

Viikoittainen

# LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti

**tai**  
1 t 15 min rasittavasti.

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



**Terveysliikunnan suositus**  
18–64-vuotiaille

UKK-instituutti  
2009





## KUNTOSALIEN YLEISÖVUOROT

kevät 2014

<b>LIIKUNTAHALLI</b> Karpalokaari 8, 81100 Kontiolahti Puh. 040 351 6702		<b>LEHMON KOULU</b> Kylmäojantie 6, 80710 Lehmo Puh. 050 592 2736		<b>KYLMÄOJAN KOULU</b> Pohjatuulentie 6, 80710 Lehmo Puh. 0400 739 938	
<b>Maanantai</b>	klo 16.30 - 21.30	<b>Maanantai</b>	klo 15.30 - 21.30	<b>Maanantai</b>	klo 16.00 - 21.00
<b>Tiistai</b>	klo 15.00 - 21.30	<b>Tiistai</b>	klo 15.30 - 21.30	<b>Tiistai</b>	klo 16.00 - 21.00
<b>Keskiviikko</b>	klo 15.00 - 21.30	<b>Keskiviikko</b>	klo 17.00 - 21.30	<b>Keskiviikko</b>	klo 16.00 - 21.00
<b>Torstai</b>	klo 15.00 - 21.30	<b>Torstai</b>	klo 15.30 - 21.30	<b>Torstai</b>	klo 16.00 - 21.00
<b>Perjantai</b>	klo 15.00 - 21.30	<b>Perjantai</b>	klo 15.30 - 21.30	<b>Perjantai</b>	klo 16.00 - 21.00

### Ryhmät ja varatut vuorot

<p><b>Maanantaisin</b> klo 18.00-19.00 circuit Liikuntahallilla, lohko I. Maksu kuntosalin kassalle.</p> <p><b>Tiistaisin</b> klo. 19- 20 Leba-96 varattu vuoro Liikuntahallin kuntosalilla.</p> <p><b>Torstaisin</b> klo 18.00-19.15 ohjattu kuntosali-circuit Liikuntahallin kuntosalilla.</p>	<p><b>Tiistaisin</b> on klo 17.00 -18.15 ja 18.30-19.45 kuntosali-circuit Lehmon koulun kuntosalilla.</p>	<p><b>Kuntosaliopastusta Liikunnanohjaajalta puh. 050 428 5092</b></p>
--	---	--

### Kuntokontion käyttömaksut

Yksityisille		Yrityksille ja yhteisöille	
* Kertamaksu	6 €	100 kertakäyntiä	260 €
* Kertamaksu (opiskelijat, työttömät, eläkeläiset, varusmiehet)	3 €	200 kertakäyntiä	470 €
* Kuukausikortti	40 €	300 kertakäyntiä	650 €
* Kuukausikortti (opiskelijat, ...)	25 €	500 kertakäyntiä	990 €
* 10-lippu	50 €	1 tunti ohjattuna	40 €
* 10-lippu (opiskelijat, .....	27 €	1 tunti oma ohjaaja	25 €
* Kausikortti , 4 kk	100 €		
* Kausikortti , 4 kk (opiskelijat, ..)	60 €		
<b>Kuukausi- ja kausikortit ovat henkilökohtaisia!</b>			

### KONTIOLAHDEN LIIKUNTAPALVELUT

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

# Tiivistetyt liikuntasuositukset

*Oheiset liikuntasuositukset ovat yleisiä ohjeita, jotka ovat laatineet lääketieteen ja liikunnan asiantuntijat. Kyse on yleisistä ohjeista, joten yksilöllisempiä ohjeita saat liikunnanohjaajilta ja fysioterapeuteilta.*

## Liikuntasuositus astmaa sairastavalle

### Säännöllinen liikunta

- astma ei rajoita liikunnan harrastamista lääkityksen ollessa kohdallaan
- oireettomuus rasituksessa kertoo lääkityksen olevan tasapainossa
- kunnon kohotessa pystyt kävelemään ja juoksemaan helpommin hengästyttä ja hengittäminen voimakkaassakin ponnistuksessa helpottuu

### Liikuntaohje

- liiku reippaasti kävellen tai sauvakävelyä kaksi kertaa viikossa puolesta tunnista tuntiin
- toisen lenkin voit korvata pallopelillä kerran viikossa
- lisäksi jumppa tai kuntosaliharjoittelu kerran viikossa

### Huomioitavaa

- keskustele lääkityksestäsi lääkärisi kanssa ennen liikunnan aloittamista tai lisäämistä
- ulkoliikuntaa ei mielellään kymmentä astetta kovemmassa pakkasessa, jos kylmempää niin maltillisesti
- allergista astmaa potevan on vältettävä reipasta liikuntaa siitepölyisessä ympäristössä
- riskilajeihin kuuluvat vain sukeltaminen, vuorikiipeily sekä vaellus ja hiihto esimerkiksi Alpeilla

Lähde: Tikkanen H. 2005, Liikuntasuositus astmaatikolle.

Hyvä Terveys Duodecim. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa)

[http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p\\_artikkeli=pot00256](http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=pot00256) (Luettu 4.5.2005)

## Liikuntasuositus diabetesta sairastavalle

### Säännöllinen liikunta

- ehkäisee ja hoitaa aikuistyyppin diabetesta tehokkaasti
- perusaineenvaihdunta paranee
- kehon rasvakudos pienenee ja lihaskudos kasvaa
- sokeritasapaino paranee
- verenpaine ja kokonaiskolesteroli laskevat sekä hyvä HD -kolesteroli lisääntyy

## Liikuntaohje

- lihasvoimaharjoittelu auttaa tehokkaasti diabeteksen hoidossa
- jos mahdollista harjoittele kuntosalilla 2 kertaa viikossa liikkeitä jotka kohdistuvat selän, vatsan, käsien ja jalkojen isoihin lihaksiin
- tee samaa liikettä 10–15 liikettä 2-3 sarjaa
- kuntosalin vaihtoehtona on kotijumppa, jollain voit käyttää kevyitä painoja tai kuminauhaa
- kestävyysliikunta joka hengästyttää ja hikoiluttaa 30–60 min päivässä
- ajan voi jakaa osiin esim. 15 min kerralla
- suositeltavia lajeja ovat kävely, sauvakävely, hiihto, uinti ja pyöräily sekä kuntosaliharjoittelu

## Huomioitavaa

- keskustele ennen liikunnan aloittamista lääkärisi kanssa
- huomioi liikunnan verensokeria alentava vaikutus, mahdollinen lääkkeen vähentäminen
- tarvittaessa rasituskoe, joka paljastaa mahdollisen oireettoman sepelvaltimotaudin

Lähde: Eriksson J. 2005, Liikuntasuositus aikuistyyppin diabeetikolle.

Hyvä Terveys Duodecim. Saatavilla www-muodossa

[http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p\\_artikkeli=pot00254](http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=pot00254) (Luettu 4.5.2005)

# Liikuntasuositus nivelrikkoa tai reumaa sairastavalle

## Säännöllinen liikunta

- kohtuullisesti käytettynä liikunta säilyttää nivelten liikelaajuutta
- vahvistaa niveltä ympäröiviä lihaksia
- venyttää kireitä lihaksia
- lievittää kipuja
- auttaa painonhallinnassa

## Liikuntaohje

- päivittäin kevyttä hieman hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa nivelkipujen sallimissa rajoissa vaikka 10 min pätkissä, nivelten kipeytyessä liiku vain joka toinen päivä
- lajeina niveliä säästävää liikkumista, kuten pyöräily, uinti, murtomaahiihto tasaaisessa maastossa, sauvakävely ja kuntosaliliikunta
- kotivoimistelulla voit myös vahvistaa lihaskuntoasi käyttämällä ½ - 2kg painoja
- lihaskuntoharjoituksia kaksi kertaa viikossa, 10 liikkeen sarjoina rauhallista tahtia
- yksinkertaiset ojennus- ja koukistusliikkeet kehittävät lihaskuntoa ja pitävät yllä nivelten liikkuvuutta
- nivelten ollessa kipeät tee selinmakuulla jännitys- rentoutusharjoituksia niveliä liikuttamatta

## Huomioitavaa

- liikunta ei saa aiheuttaa kovaa kipua
- välttä voimakkaita vääntöjä ja tärähdyksiä
- jos nivel ärtyy, pidä taukoa

Lähde: Kujala U. 2005, Liikuntasuositus nivelrikkoon ja -reumaan.

Hyvä Terveys Duodecim. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa)

[http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p\\_artikkeli=pot00261](http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=pot00261) (Luettu 4.5.2005)

# Liikuntasuositus osteoporoosia sairastavalle

## Säännöllinen liikunta

- ylläpitää saavutettua luumassaa aikuisiässä
- hidastaa luun haurastumista vaihdevuosi-iässä
- vähentää vanhuusiän luunmurtumia ja kaatumisia

## Liikuntaohje

- harrasta luustoa kuormittavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa
- liikunta voi olla myös hyötyliikuntaa ja osana päivittäisiä askareita
- valitse lajeja joista eniten pidät
- luut tarvitsevat erilaisia ärsykeitä, joten liikkeitä ja lajeja on hyvä vaihdella
- pallopelit, tanssi, juoksu, käsipainojen tai kuminauhan kanssa tehtävä kotijumppa
- parhaiten luu vahvistuu, kun liike tehdään ripeästi raskailla painoilla tai vastuksilla
- luu tarvitsee ärsykeitä, kuten iskuja, vääntöjä ja tärähdyksiä, kävely epätasaisessa maastossa tai naruhyppely

## Huomioitavaa

- lihaskuntoharjoittelu on hyvä vaihtoehto niille, joille hyppyt eivät sovi
- lisää liikuntakertoja ja rasittavuutta vähitellen
- liikunnan vaikutukset luustoon eivät näy heti, siksi säännöllinen liikunta on tärkeää

Lähde: Kannus P. 2005, Luita vahvistavaa liikuntaa.

Hyvä Terveys Duodecim. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa)

[http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p\\_artikkeli=pot00262](http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=pot00262) (Luettu 4.5.2005)

# Liikuntasuositus sepelvaltimotautia sairastavalle

## Säännöllinen liikunta

- parantaa sydämen verenkiertoa
- ehkäisee sepelvaltimotaudin syntymistä
- parantaa hyvän kolesterolin määrää ja vähentää huonoa kolesterolia
- lieventää sepelvaltimotaudin oireita

- laskee verenpainetta

### **Liikuntaohje**

- kestävyysliikuntaa vähintään 30 minuuttia päivässä 3 päivänä viikossa, mieluiten liikuntaa joka päivä
- sopivia liikuntamuotoja ovat: kävely, sauvakävely, hölkkä, hiihto, jumpat, tanssi, uinti, pyöräily
- teho on sopiva kun harjoittelu tuntuu hieman tai kohtalaisen rasittavalta, rintakipua ei saa ilmaantua

### **Huomioitavaa**

- aloita aina rauhallisesti alkulämmittelyllä
- vältä äkillisiä ponnistuksia ja hengityksen pidättämistä liikunnan yhteydessä
- tasaa sykettä ja hengitystä harjoituksen loppupuolella viiden minuutin ajan
- liikunnan aikana hengästyminen on sallittua, mutta ei hengenahdistus
- jos terveydentilassasi tapahtuu muutos, selvitä sen syy ennen kuin jatkat liikkumista

Lähde: Näveri H. 2005, Liikuntasuositus sepelvaltimotautiin.

Hyvä Terveys Duodecim. Saatavilla www-muodossa

[http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p\\_artikkeli=pot00263](http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=pot00263) (Luettu 4.5.2005)

## **Liikuntasuositus verenpainetautia sairastavalle**

### **Säännöllinen liikunta**

- auttaa alentamaan kohonnutta verenpainetta
- mahdollistaa lääkityksen vähentämisen lievästi kohonneessa verenpaineessa

### **Liikuntaohje**

- jos olet liikkunut tähän mennessä vähän, aloita lisäämällä arkiliikunnassa esimerkiksi kävelyä, luontoliikuntaa ja raskaita koti- ja puutarhatöitä
- suosi kestävyyslajeja, sauvakävely, pyöräily, uinti, hiihto, kävelylenkkeily
- liiku reippaasti niin, että harjoitus tuntuu kohtuullisen kuormittavalta
- harjoita myös lihaskuntoa ja liikehallintaa 1-2 kerta viikossa
- harjoittele kuntopiirityyppisesti tehden 8- 10 liikettä suurille lihasryhmille kohtalaisilla painoilla

### **Huomioitavaa**

- aloita harjoittelu rauhallisella alkulämmittelyllä
- vältä äkkinäisiä voimanponnisteluja, esim. kuntosalilla, sillä ponnistelu ja hengityksen pidättely kohottavat verenpainetta hyvinkin korkealle

Lähde: Kukkonen-Harjula K. 2005, Liikunta ja kohonnut verenpaine.

Hyvä Terveys Duodecim. Saatavilla www-muodossa

[http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p\\_artikkeli=pot00259](http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=pot00259) (Luettu 4.5.2005)

# Liikuntasuositus ylipainoiselle

## Säännöllinen liikunta

- auttaa painonhallinnassa, ei välttämättä pudota painoa ilman kevennettyä ruokavaliota
- pudotetut kilot pysyvät helpommin poissa kun liikut päivittäin
- vähentää kehon rasvan määrää sekä lisää lihaskudosta

## Liikuntaohje

- kaikenlainen liikkuminen ja lihasten käyttäminen on hyödyksi
- kävely on peruslaji, joka kuluttaa mukavasti energiaa
- kävele vähintään puoli tuntia päivittäin
- voit kerätä kävelyminuutit esim. kauppareissusta tai työmatkakävelystä
- reilun laihduttamisen jälkeen tarvitset enemmän liikuntaa pysyäksesi ihannepainossa
- tunti reipasta kävelyä, pyöräilyä, uimista tai 1,5 tuntia rauhallista kävelyä kuluttaa sopivasti energiaa

## Huomioitavaa

- liikapaino ei rajoita liikkumista, ellei sinulla ole esim. nivel- tai sydänoireita
- lisää liikunta arkeen vähitellen ja rauhallisesti
- jos ylipainoa on runsaasti valitse niveliä säästäviä liikuntamuotoja kuten pyöräily, uinti ja rauhallinen kävely

Lähde: Mustajoki P. 2005, Liikunta auttaa painonhallinnassa.

Hyvä Terveys Duodecim. Saatavilla [www-muodossa](http://www.muodossa)

[http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p\\_artikkeli=pot00260](http://www.terveysportti.fi/pls/terveysportti/ekirjat.Naytaartikkeli?p_artikkeli=pot00260) (Luettu 4.5.2005)

**Tiivistetyt liikuntasuositukset:** osa opinnäyte- ja harjoitustyön kokonaisuutta

Pohjois-Karjalan Ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto

Terveystieteen opettajaopiskelija Marketta Pekkala

Kevät 2005

Kontiolahden kunnan Soveltavan liikunnan kalenterin tiivistettyjä liikuntasuosituksia mukaillen, suosituksia on täydennetty osana opinnäytetyön kokonaisuutta.

Haaga- Helia ammattikorkeakoulu, Vierumäki

Liikunnan ja vapaa- ajan koulutusohjelma

Liikunnanohjaajaopiskelija Jenna Hiltunen

Kevät 2014

# Terveyttä ruoasta!

Suomalaisten ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio on koostumukseltaan vaihteleva sekä monipuolinen, mikä mahdollistaa sen, että ruoka on terveellistä sekä hyvänmakuista. Kun ruokavalion kokonaisuus on kunnossa, ei yksittäisiin ravintoaineisiin tarvitse kiinnittää huomiota.

## Ateriarytmit

Säännöllinen ateriarytmi hillitsee näläntunnetta, pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena sekä auttaa painonhallinnassa. Joka päivä on hyvä syödä säännöllisin väliajoin terveellinen ateria, esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1- 2 välipalaa. Aterioiden tulee jakautua säännöllisesti koko päivälle.

## Lautasmalli

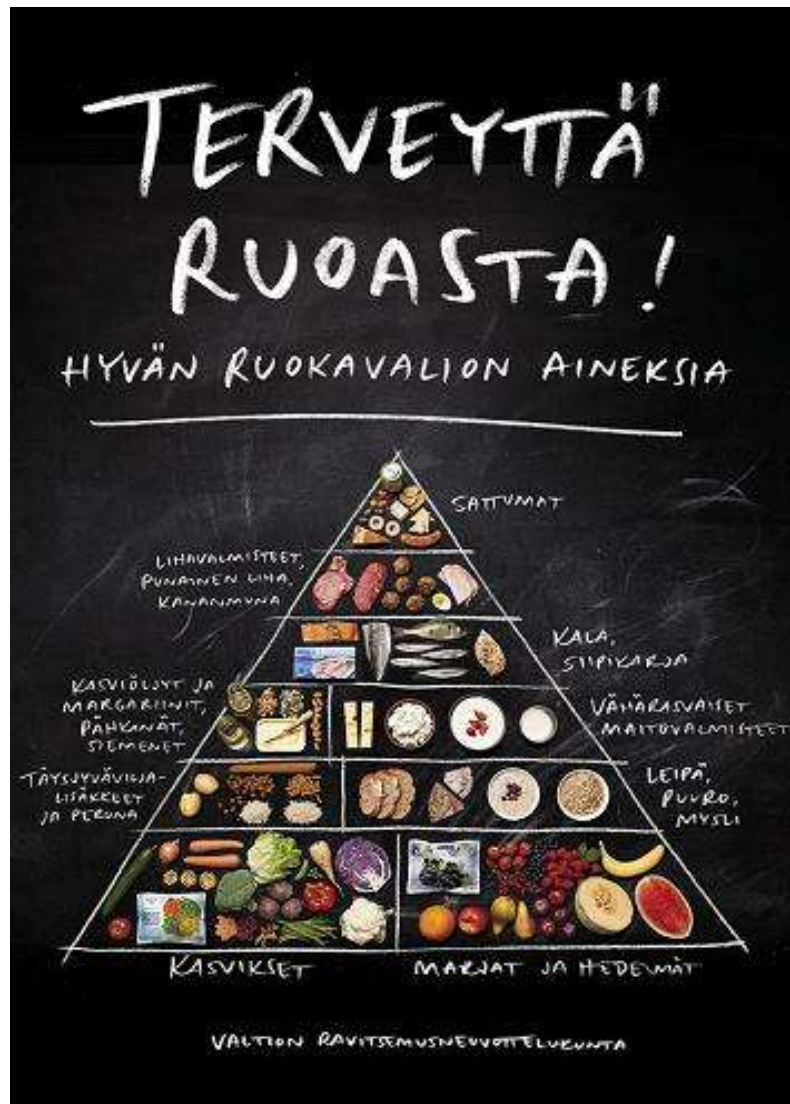
Lautasmallista on apua aterian koostamisessa. Puolet lautasesta täytetään kasviksilla, esimerkiksi kasviöljypohjaisella kastikkeella tai kasviöljyllä kostutetulla salaattilla, raasteilla ja/tai lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan, täysjyväpastan tai muun täysjyväviljalajikkeen osuus annoksesta on noin neljännes. Kala- liha- tai munaruoalle tai palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävälle kasvisruoalle lautasesta jää noin neljännes. Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa tai piimää, sekä janojuomaksi vettä. Ateriaan kuuluu myös täysjyväleipää, jonka päällä on kasviöljypohjaista levitettä. Jälkiruokana marjat tai hedelmät täydentävät aterian. Maitovalmisteen ja jälkiruoan voi jättää syötäväksi myös välipalana.





## Ruokakolmio

Terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuus havainnollistetaan ruokakolmiossa. Kolmion alaosan ruoka-aineet tulisivat muodostaa päivittäisen ruokavalion perustan. Kolmion huipulla olevat ruoka-aineet eivät sisälly päivittäin käytettyinä terveyttä edistävään ruokavalioon.



### Tee viisaita valintoja!

- 1 Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä
- 2 Syö täysjyväleipää ja -puuroa
- 3 Käytä leivälle kasvisrasvavalevitettä ja suosi kasviöljyjä
- 4 Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
- 5 Nauti rasvatonta maitoa tai piimää, mutta janojuomaksi vettä
- 6 Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita
- 7 Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia

Lähteet:

Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta  
Ravinto ja liikunta tasapainoon –esite, Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2006.



## **Yhteystiedot**

Vapaa-aikapäällikkö  
Veijo Sallinen  
p. 0500 180 800  
veijo.sallinen(at)kontiolahti.fi

### **Vapaa- aikatoimisto**

Keskuskatu 8 C  
81100 Kontiolahti  
p. 013 734 5296

Liikunnanohjaaja  
Eija Pennanen  
p. 050 428 5092  
eija.pennanen(at)kontiolahti.fi

### **Kontiolahden Kuntotalo**

Vierevänniementie 4  
81100 KONTIOLAHTI

**[www.kontiolahti.fi](http://www.kontiolahti.fi)**

Liite 2. Kirje seuroille, yhdistyksille ja yksityisille yrityksille

## Kontiolahden kunnan Terveys- ja soveltavan liikunnan kalenteri

### Kontiolahden kunnan alueella liikuntaa tarjoavat urheiluseurat, yhdistykset ja yksityiset yritykset

Olen Jenna Hiltunen ja opiskelen liikunnanohjaajaksi HAAGA- HELIA ammattikorkeakoulussa Vierumäellä. Teen opinnäytetyönäni kalenteria, johon kootaan tiedot Kontiolahden kunnan alueella aikuisille ja ikääntyneille terveys- ja soveltavaa liikuntaa tarjoavista ohjatuista liikunnan palveluista. Toimintaa järjestävät kunta, seurat, yhdistykset ja yksityiset yritykset.

Kalenterin tarkoituksena on parantaa tiedottamista kunnassa järjestettävästä ohjatusta liikuntatarjonnasta, ohjata kuntalaisia liikunnan pariin sekä kehittää liikunnan tarjoajien välistä yhteistyötä.

Jos järjestätte Kontiolahden alueella edellä mainittua ohjattua toimintaa ja haluatte tiedottaa niistä valmistuvassa kalenterissa, pyydän lähettämään ryhmistä ja palveluista seuraavat tiedot:

- ryhmän nimi
- päivä ja kellonaika
- paikka
- aikaväli, jolloin ryhmä kokoontuu
- laji / lyhyt kuvaus ryhmästä
- mahdollinen osallistumismaksu ja ilmoittautuminen
- ohjaaja, jos on tiedossa
- järjestäjä sekä yhteistiedot, josta voi saada lisätietoja.

Pyydän lähettämään tiedot **10.1.2014** mennessä sähköpostiosoitteeseen **vapaa-aika@kontiolahti.fi**

Kevään 2014 kalenteri julkaistaan Kontiolahden kunnan internet- sivuilla. Syksystä 2014 alkaen kalenterista tehdään myös painatettava versio. Tarkoitus on, että kalenterin tekoa jatketaan tulevaisuudessa ja päivitetty kalenteri julkaistaan syys- ja kevätkaudelle. Kalenteria jaetaan kuntalaisille esimerkiksi kunnan ja yhteistyökumppaneiden toimipisteissä, joten kalenterin avulla on mahdollista saada palveluille näkyvyyttä.

Kalenteriin liittyviä kysymyksiä voi lähettää sähköpostiosoitteeseen:

Vastauksianne odottaen

Terveisin  
Jenna Hiltunen

## Kontiolahden kunnan Soveltavan ja terveystoimikunnan kalenteri – palautekysely

Tämän kyselyn tarkoituksena on kehittää Soveltavan ja terveystoimikunnan kalenteria keräämällä siitä palautetta ja kehitysideoita. Palaute otetaan huomioon kalenterin muokkaamisessa ja viimeistelyssä ennen kuin se lähetetään ulkoasun suunnittelijalle.

Kyselyyn vastaaminen kestää alle 5 minuuttia.

### Taustatiedot

1. Nainen/Mies                      2. Ikä                      \_\_\_\_\_

3. Olen käyttänyt viimeisen vuoden aikana Kontiolahden kunnan liikuntapalveluiden järjestämiä palveluita Kyllä / Ei

4. Olen käyttänyt aikaisemmin Kontiolahden kunnan Soveltavan liikunnan kalenteria Kyllä / Ei

Vastaa kyllä tai ei seuraaviin kysymyksiin.	Kyllä	Ei	Jos vastasit ei, tarkenna miksi?
5. Parantaako kalenteri mielestäsi liikuntatarjonnasta tiedottamista Kontiolahdella?			
6. Koetko tarpeelliseksi terveystoimikunnan lisäämisen kalenteriin?			
7. Onko kalenteri mielestäsi selkeä?			
8. Löydätkö kalenterista kiinnostavia ryhmiä tai muuta mielenkiintoista tietoa?			
9. Onko kalenterin tämän hetkinen ulkoasu hyvä?			

10. Kuinka kalenteria voisi kehittää tulevaisuudessa?

---

---

---

---

11. Muita kommentteja?

---

---

---

---

**Kiitos palautteestasi!**