



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

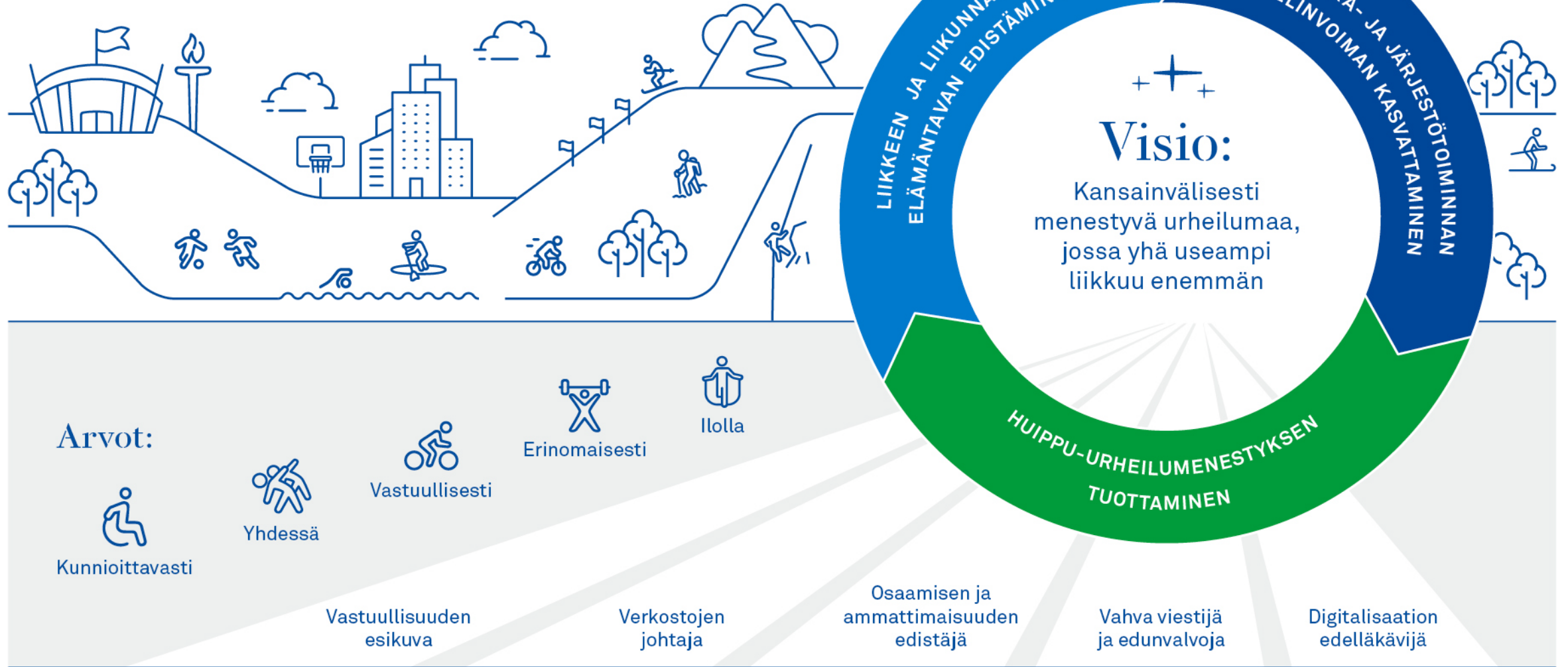
SUOMEN OLYMPIAKOMITEA

PETRI KESKITALO

11.10.2023



Olympiakomitean strategia 2024



Missio: Liikunnasta ja urheilusta elinvoimaa Suomeen

Olympiakomitea

Liike ja liikunnallinen elämäntapa

Päämääränä toimintakykyinen maa ja kansa.

Tehtävänä on kiinnittää liikkumisen edistäminen oleelliseksi osaksi yhteiskuntamme rakenteita ja toimintaa.

Roolina on vahvistaa koko suomalaisen liikunnan ekosysteemiä valtakunnallisella tasolla, toimia vetovoimana eri toimijoiden ja toimintojen yhdistäjänä sekä lisätä kansalaiskeskustelua liikunnallisen elämäntavan merkityksestä yhteiskunnassa.

Liike ja liikunnallinen elämäntapa -yksikön kolme operatiivista päävalintaa:
yhdistämme toimijoita, **viestimme** ja **vaikutamme**.



Olympiakomitea – Liike ja liikunnallinen elämäntapa

Tehtävämme on liikkumisen kiinnittäminen oleelliseksi osaksi yhteiskunnan rakenteita ja toimintaa

Yhdistämme

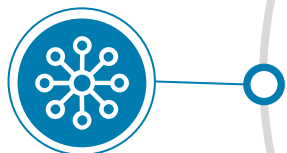
Alusta kohtaamisille

Kehitämme ja koordinoimme liikkumisen edistämisen ekosysteemiä, joka mahdollistaa eri toimijoiden kohtaamiset yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi.

Yhteistyökumppani

Luomme ja ylläpidämme yhteyksiä niin perinteisiin liikunnan toimijoihin kuin myös uusiin liikuntakentän ulkopuolisiin toimijoihin.

Yhdessä kumppaneidemme kanssa muutamme Suomea niin, että liikunnallisesta elämästä tulee osa yhteiskuntamme rakenteita.



Yhdistämme eri alojen toimijat kaiken ikäisten toimintakyvyn edistämiseksi liikkumista lisäämällä.
Vaikutamme päättäjiin, jotta toimintakyvyn parantuminen näkyisi yhteisenä tavoitteena yhteiskunnassa. Muutamme kumppaneidemme kanssa asenteita ja maailmaa **viestimällä** liikkumisen merkityksestä toimintakyvyillemme ja tulevaisuudellemme.



Vaikutamme

Muutoksen katalysaattori

Keräämme luotettavaa tietoa niin kentältä kuin tutkimuksesta tarvittavista muutoksista yhteisen päämäärän saavuttamiseksi.

Vaikutamme aktiivisesti yhteiskunnallisessa keskustelussa muutosten läpiviemiseksi kaikilla poliittisen päätöksenteon tasoilla.



Viestimme

Liikkumisen ja toimintakyvyn asiantuntija

Kaikki toimintamme perustuu tietoon liikkumisen ja toimintakyvyn suhteesta. Autamme tiedon ymmärtämisessä ja soveltamisessa eri kohderyhmille.

Kokoamme ja jaamme ajankohtaista tietoa, suosituksia ja tutkimuksia omissa ja muiden julkaisukanavissa. Kauttamme saa asiantuntijapuheenvuoroja, koulutuksia sekä konsultaatiota aiheesta.

Strategiset tavoitteemme 2023–2027

Toimintakykyinen maa ja kansa



Yhdistämme

- Suomessa on liikkumisen edistämisen ekosysteemi, joka toimii päämäärätietoisesti ja poikkihallinnollisesti maamme toimintakyvyn edistämiseksi.
- Olympiakomitean rooli osana liikkumisen edistämisen ekosysteemiä on vakiintunut ja Olympiakomitea nähdään laaja-alaisena kumppanina fyysisen aktiivisuuden tukemisessa.

Mittarit

Keskeisimmät toimenpiteet

Vaikuttamme

- Liikkumisen lisääminen ja toimintakyvyn edistäminen on hallituksen kärkihanke, jota edistetään poikkihallinnollisesti.
- Kunnissa ja hyvinvointialueilla liikkeen lisääminen on vakiintunut osa asukkaiden toimintakykyä edistävää poikkihallinnollista yhteistyötä.
- Olympiakomitean oma henkilöstö on edelläkävijänä aktiivisen arjen toteuttajina.

Mittarit

Keskeisimmät toimenpiteet

Viestimme

- Liikkumattomuuden ja toimintakykymme laskun merkitys tulevaisuudelle nousee yhdeksi suureksi yhteiskunnallisen keskustelun aiheeksi ilmastonmuutoksen ja talouden rinnalle.

Mittarit

Keskeisimmät toimenpiteet

Hyvinvointivaltio tuhoutuu viimeistään 2040-luvulla

Sammuuko meistä virta?





Liikkumattomuuden kustannukset vuosittain Suomessa



Kolu P, Kari J, Raitanen J, et al. J Epidemiol Community Health 2022

LOVE & HATE SUOMI



Paikallaanolon kustannukset vuosittain Suomessa



VIISI MILJOONAA KATSOO KUN YKSI LIIKKUU

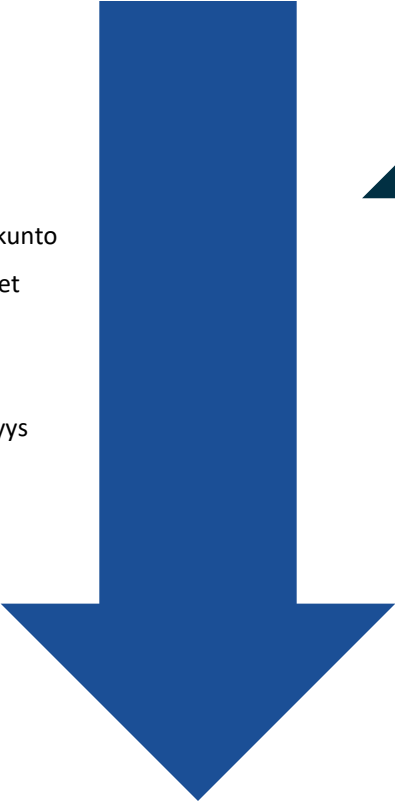
Arvostamme urheilusankareita ja liikkumista, mutta yhä useampi meistä ei itse halua liikkua. Kyse ei ole urheilusta eikä edes liikunnasta, vaan elämäntavasta ja tapakulttuurista.

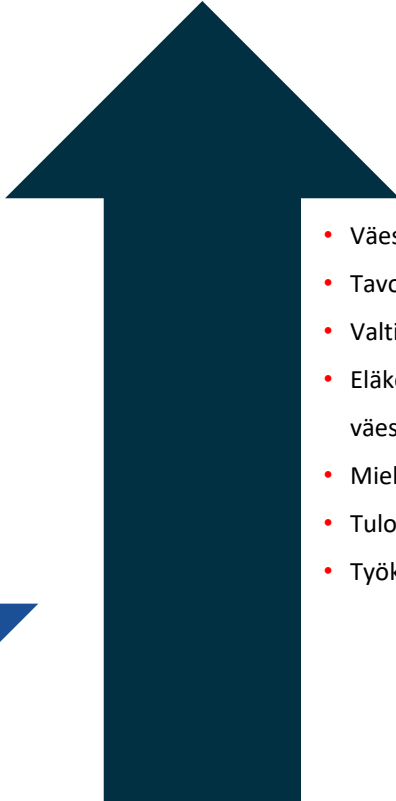
Liikuntaraportin (2022) mukaan työikäisen väestön kunto rapistuu, paino nousee ja väestössä on runsaasti sairauksia.

- **Seuraus:** sairauspoissaolot kasvavat, terveydenhuolto kuormittuu, menetämme terveitä työvuosia ja työkyvyttömyyseläkkeiden määrä on kääntynyt kasvuun.
- **Tulevaisuus:** väestön terveys sekä työ- ja toimintakyky kriisiytyy.

Nuorisomme tila selviää vuoden 2022 Movel-mittauksista. Noin 40 prosentilla 5. ja 8. luokan oppilaista fyysinen toimintakyky voi aiheuttaa jo haasteita arjen jaksamisessa ja koulunkäynnissä selviämisestä.

Kuinka pitkälle uskallamme nykyisen tilanteen päästää?

- 
- Väestön fyysinen kunto
 - Päivittäiset askeleet
 - Syntyvyys
 - Huoltosuhde
 - Työvoiman riittävyys
 - Valtion budjetin tasapaino
 - Oppimistulokset

- 
- Väestön paino
 - Tavoite eläkeiän nostosta
 - Valtion velka
 - Eläkeläisten määrä väestössä
 - Mielenterveysongelma
 - Tuloverojen menetys
 - Työkyvyttömyyseläkkeet



Jos Tommi Vasankarin luvuista tekisi mainoksen....

Liikkumattomuus on viemässä meiltä jalat alta, hapen keuhkoista ja rahat taskuista. Jo nyt liikkumattomuus maksaa yhteiskunnalle saman verran kuin oli vuoden 2022 puolustusbudjetti, noin viisi miljardia euroa.

Liikkumissuhteemme on rikki. Ennen kuin voimme muuttaa suhdettamme liikkumiseen on meidän ymmärrettävä miksi emme liiku. Vain näin voimme muuttaa asenteita ja tapakulttuuriamme.

Kun onnistumme tässä, voimme mm. mahdollistaa pidemmät työurat, vähentää sairauspoissaoloja ja syrjäytymistä, sekä jättää lapsillemme maan, jossa liikkuminen ei ole ikävä pakko vaan oleellinen osa hyvinvointia – ja suomalaisuutta.



KOTIMAINEN

SOHVA

4 700 000 000€

Suomalaisten **liikkumattomuus** aiheuttaa Suomelle vuosittain noin 4,7 miljardin kulut. Se on samaa kokoluokkaa kuin esimerkiksi Suomen puolustusbudjetti.



Hyvinvointivaltion pelastaminen on aloitettava tänään

Olemme itse aiheuttaneet nykyisen kehityssuunnan. Siksi meidän on myös otettava itse vastuu perinnöstämme ja käynnistettävä muutos niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla.



Muutoksen aikaansaaminen vaatii katseen kääntämistä tulevaan ja uusia keinoja

TYÖNTÖ Nykytilan työntö



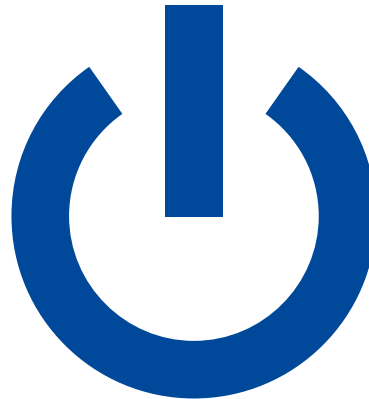
Merkitystalouden korostuminen yhteiskunnassa, hyvinvointialueiden käynnistyminen, digitalisaation kehittyminen ja liikkumattomuuden haittojen realisoituminen luovat momentumin muutokselle.

Menneisyyden paino

PAINO

Tämän päivän maailma tekee kaikkensa väestön passivoimiseksi. Elämmekö siinä uskossa, että väestömme fyysinen kunto olisi hyvä? Yritämmekö ratkaista erittäin monimutkaista ongelmaa yksinkertaistetuilla menneen maailman keinoilla?

Mahdolliset tulevaisuudet



IMU Tulevaisuuden imu

Liike lisää hyvinvointia ja säästää yhteiskunnan rahaa. Se mahdollistaa nuorille omien unelmien tavoittelun, antaa työkäisille voimia jaksaa läpi ruuhkavuosien ja varmistaa, että ikäihmiset saavat ansaitsemansa mielekkään vanhuuden.



Henkilökohtainen liikkumissuhteemme

vaikuttaa merkittävästi läpi elämämme



Terveys ja hyvinvointi

Vähemmän sairauksia

Vähemmän mielenterveysongelmia

Vähemmän syrjäytymistä

Toimintakykyä

Vähemmän tapaturmia

Yhteisöjä ja elämyksiä



Työllisyys

Paikallista vetovoimaa

Liikunnan ja urheilun työpaikkoja

Tuottavuutta

Pidempiä & eheämpiä työuria



Koulutus ja oppiminen

Parempia oppimistuloksia

Tekemisen mielekkyyttä

Kykyä jaksaa ja palautua

Kykyä keskittyä



Talous

Vähemmän soite-kuluja

Enemmän verotuloja



Maanpuolustus

Maanpuolustuskykyä

Maanpuolustustahtoa



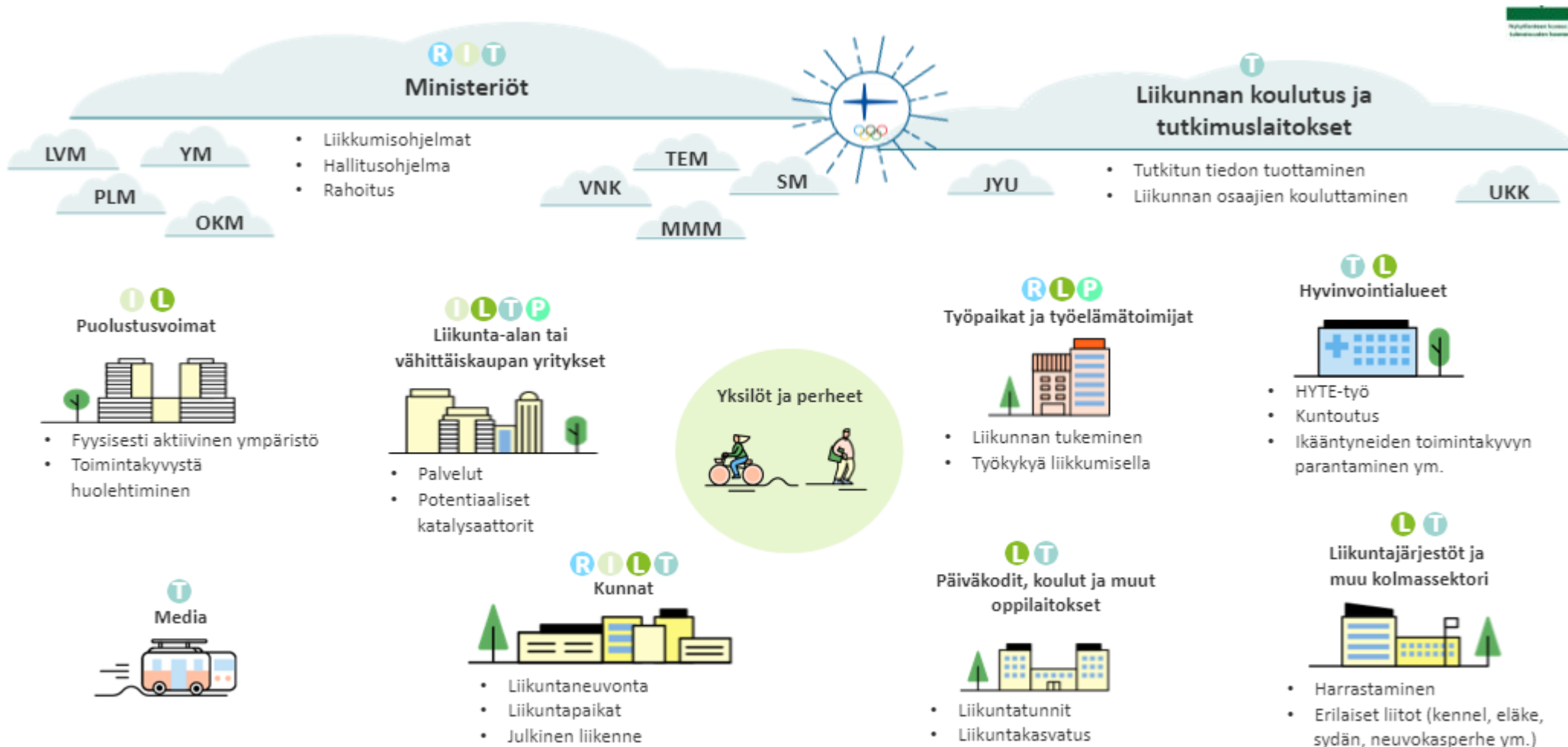
Ympäristö

Vähemmän päästöjä

Luontosuhteen vahvistuminen



Yhteenveto liikkumisen edistämisen merkittävistä toimijoista



Muutos lähtee kohti kestävämpää elämää ja yhteiskuntaa

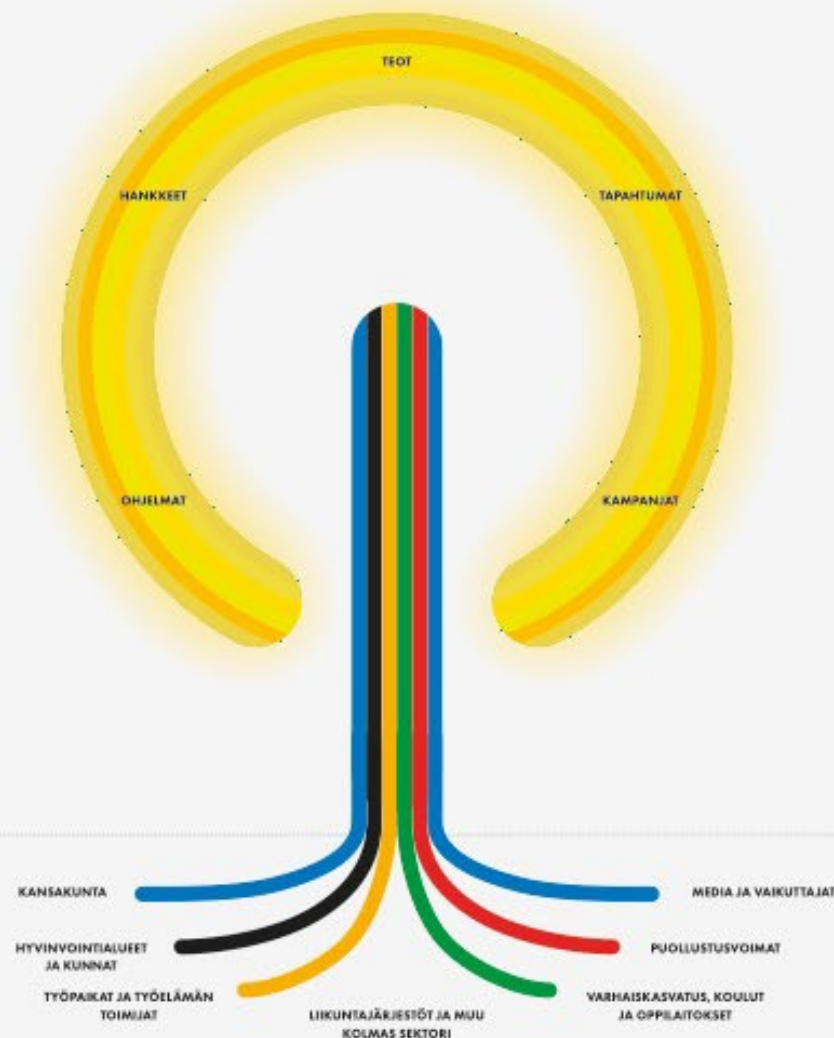
alhaalta, keskeltä ja ylhäältä

TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA KONSEPTI*

Suomalainen yhteiskunta ja väestörakenne muuttuu. Liikkumattomuuteen ei ole yhtä syytä eikä ratkaisua. Ei myöskään mielenterveyden ongelmiin. Tarvitsemme systeemistä muutosta, joka konkretisoituvat yksilöiden ja perheiden arjessa. Muutos alkaa siitä mitä ihmiset pitävät normaalina, tavoiteltavana ja luonnollisena.

Vaikutamme tapakulttuuriin puhumalla samasta asiasta yhtä aikaa monella äänellä.

*) Konsepti on systemaattinen tapa ohjata toimintaa ja viestintää.



LEHVÄSTÖ TOIMII

Viestinnässä paras vaikuttavuus on sillä, joka tuntee kohderyhmänsä ja ymmärtää asiastaan eniten. Siksi emme viesti heidän puolestaan, vaan heidän avullaan. Samalla tavoitamme kohderyhmiä, joita muuten emme voisi tavoittaa.

2020-luvulla viestintä on ensisijaisesti tekoja (voit väittää mitä vaan, mutta vain tekoihisi uskotaan). **Monta toimijaa, monta tekoa, yhteinen viesti.**

RUNKO YHDISTÄÄ

Suomessa on liikkumisen edistämisen ekosysteemi, joka toimii päämäärätietoisesti maamme toimintakyvyn edistämiseksi.

Lisäksi on tahoja (esim. elinkeinoelämän järjestöt, kolmannen sektorin toimijat ja puolustusvoimat), jotka jo jakavat saman päämäärään.

Yhteisen toiminnan tarkoitus on tehdä ekosysteemi näkyväksi, tunnistettavaksi ja vetovoimaiseksi. Yhteisenä päämääränä on muuttaa ihmisten arvoja, asenteita ja arjen toimintaa toimintakykyä vahvistavaan suuntaan.

Monta toimijaa, yhteinen konsepti.

JUURET VAIKUTTAA

Liikkumisen lisäämistä ja sosiaalisen, psyykkisen ja fyysisen toimintakyvyn edistämistä koordinoidaan poikkihallinnollisesti.

Monta toimijaa, yhteinen tavoite.

Liikkumisen edistämisen on enemmän kun yksittäisten toimijoidensa summa

Kirkas yhteinen päämäärä
Eri toimijoiden teoilla tuetaan yksilöissä tapahtuvia asenteita ja tekoja toimintakykyä tukevaksi. Ekosysteemissä kaikkien toimijoiden menestys riippuu ekosysteemin menestyksestä, sillä ne toimivat vuorovaikutussuhteissa toisiinsa.

Ymmärrys omasta ja muiden roolista

Ekosysteemi auttaa hahmottamaan vuorovaikutussuhteita, kokoluokkia ja tukee eri tahojen roolin löytämistä liikkumisen edistämisessä ja sitä kautta toimintakykyisen kansakunnan tulevaisuuden ylläpitäjinä.



Liikkuminen osaksi yhteiskunnan rakenteisiin ja tekoihin?

- Systeminen muutos tarvitsee osaamista joka tasolta
- Liikkumisen edistäminen on oltava ilmiönä poikkihallinnollisesti toiminnan keskiössä
- Liikkumisen edistäminen on laajempaa kuin liikunnan ja urheilun harrastamisen edistäminen järjestötasolla
- Urheiluyhteisön lisäksi tarvitaan laajasti yhteiskunnan eri toimijat mukaan

• Viitekehystenä Kämppi, K., Asunta, P., Tammelin, T. (toim.) 2022. Tulokortti 2022. Lasten ja nuorten liikunta Suomessa.



Yhteiskunnan rakenteet vaikuttavat liikkumiseen

Fyysinen kokonaisaktiivisuus

Yhteisöt liikkumisen tukena



TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA KONKREETTISIA TEKOJA



Toimintakykyinen maa ja kansa: Pelikirja ja webinaarisarja

Tavoitteena tuottaa yhteinen päämäärä yksittäisten toimijoiden ja toimintojen tueksi.

- Ministeriön Yhdessä 2022 pyöreän pöydän työn jatkeeksi kehitetty liikunnallista elämäntapaa viitoittava työryhmä.
- Mukana 15 toimijaa. Olympiakomitea koordinoi työtä yhdessä TUL:n kanssa.
- Työ viimeistä kokousta vaille valmis.
- Loppuvuonna tavoitteena, että pelikirjan allekirjoittaa mahdollisimman moni taho.
- Huhtikuussa käynnistyneen webinaarisarjan ”Lisää liikettä Suomeen – Mera rörelse till Finland” tarkoituksena on kasvattaa yhteistä ymmärrystä liikkeen lisäämisen ilmiöistä. Sen päätteeksi työryhmä valitsee 3-5 merkittävää aihetta, joita viedään yhdessä eteenpäin.

PELIKIRJAN JOHTOAJATUS

PAÄMÄÄRÄ:
TOIMINTAKYKYINEN MAA JA KANSA

EDELLYTYS:
LIIKKUMINEN OSANA ELÄMÄÄ

TILANNE:
LIIKKUMINEN EI USEIMMILLE OLE ITSEISARVO, VAAN SEURAUUS. NIIN MYÖS LIIKKUMATTOMUUS.

JOHTOPÄÄTÖS ONGELMASTA
EI OLE KYSYMYKSI URHEILUSTA, EIKÄ EDIS LIIKUNNASTA, EIKÄ NIDEN ARVOSTUKSESTA TAI VÄLINEISTÄ. KYSE ON TOIMINTANA NÄKYVÄSTÄ TAPAKULTTUURISTA.

NÄKEMYKSI RATKAISUSTA
TARVITAAN MUUTOSTA VALLITSEVASSA TAPAKULTTUURISSA, JOS EMME TÄHÄN YHDESSÄ PISTY, EI OLE TOIMINTAKYKYISTÄ MAATA JA KANSA.

JOHTOPÄÄTÖS KEINOISTA
IHMISET TARVITSEVAT TUKEA YMPÄRISTÖSTÄÄN JA OMIIN TILANTEISIINSA OSUVIA KOHAAAMISIA.

TEHTÄVÄ 1:
OIVALLAMME TAVAT PUHUTELLA EILAISIA IHMIÄ JA TARJOAMME HEILLE KENYTTÄ RAKENTAA ITSELLE HALLITTAVAA IDENTITEETTIÄ

TEHTÄVÄ 2:
VAIKUTAMME IHMIEN AIATTELUPOHIN NIIN ETÄ HE VOIVAT MUUTTAA TOIMINTAAN JA TOTTUMUKSIAAN.

TEHTÄVÄ 3:
KÄYNNISTÄMME KETJÄÄ

Toimintakykyinen maa ja kansa

YKSILÖN JA YHTEISKUNNAN TOIMINTAKYKY 2035 ON VASTUULLISUUSTEKO.
Ei ole toimintakykyistä maata ilman toimintakykyistä kansaa

Participants:

Aino-Majaja Sarin	Mari Ahonen-Wahar
Ani Koskinen	Nina Luukkainen
Jukka Lehto	Nikola Castellan
Atte Blom	Ulla Korhonen
Mika Mäkelä	Juha Paasikallio
Beni Kivimäki	Ulla Heiskanen
Krista Ahola	Taru Ahola
Katriina Jauhainen	Matti Lehto
Esa Karkkonen	Ulla Nykänen
Esa-Liisa Backman	Petri Keskinen

Logos: plus, jank, TUL, Urheilupuistot, KUNTA LIITTO, PADEL, FINLANDS FYSISKA IDROTTS



Presidentti on avannut mahdollisuuden tehdä jotain uutta

Ketkä haluavat ottaa haasteen vastaan?

Tasavallan presidentti Sauli Niinistö on haastanut suomalaiset osallistumaan liikumishaasteeseen syksyn aikana ([linkki presidentin haasteeseen](#)). Haaste on todella tärkeä ja ajankohtainen.

Suomessa tehdään paljon hyvää työtä liikkeen ja liikunnan lisäämiseksi, mutta siitä huolimatta toimintakykymme on heikentynyt ja heikkenee entisestään tulevien vuosikymmenten aikana.



Akava

Deloitte.



Miksi toimintakyky on palautettava ja liikunta sen tärkeäksi keinoksi

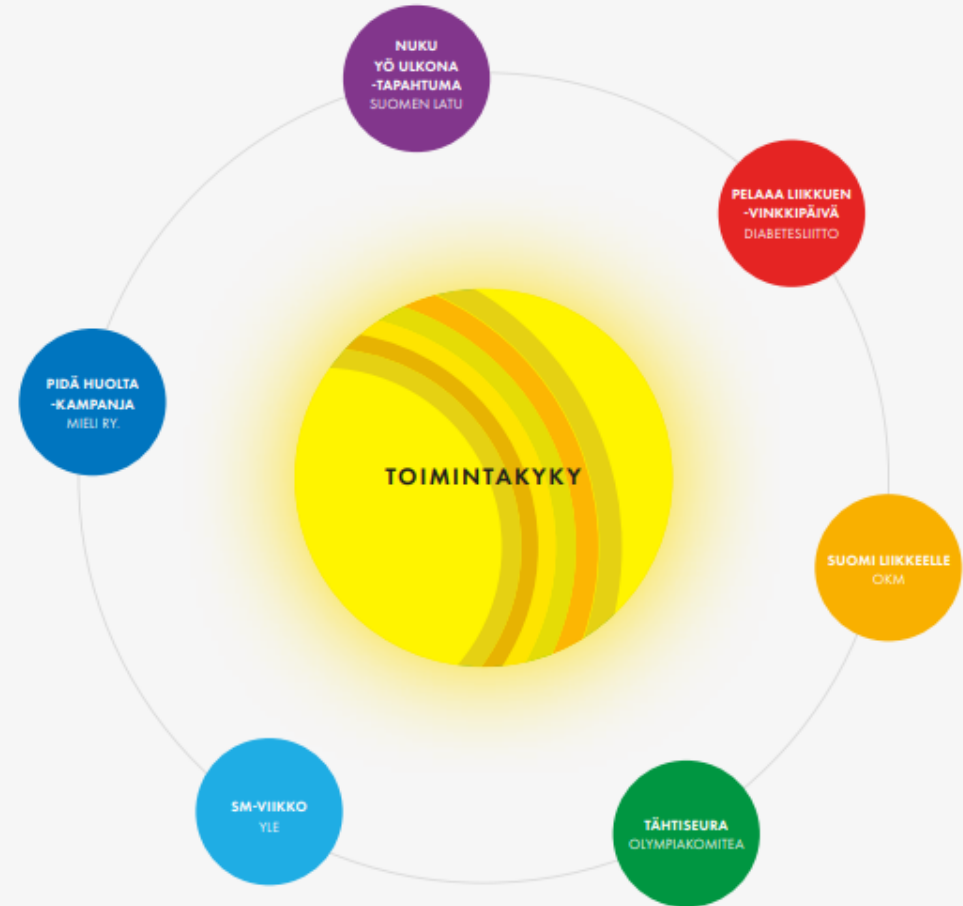
TOIMINTAKYKY ON OLLUT SUOMEN VAHVUUS, JONKA OLEMME MENETTÄNEET

Suomessa tehdään paljon hyvää työtä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn parantamiseksi. Tulokset ovat silti heikentyneet.

Toimintakyvyn alenemisen raja on nyt ylitetty. Kyse ei ole vain urheilusta tai liikunnasta, vaan tottumusten ja tapojen muuttamisesta. Muutokseen tarvitaan kaikkien Suomessa toimivien panos.

Tarvitsemme keinon nostaa toimintakyky yhteiskunnalliseen keskusteluun ilmastonmuutoksen ja talouden rinnalle.

Avaintoimijat tunnistavat ongelman ja sen ettei kukaan onnistu ongelman ratkaisemisessa yksin. Tarvitsemme koko yhteiskunnan läpäisevän ohjelman, jolla toimintakyky palautetaan Suomen vahvuudeksi.

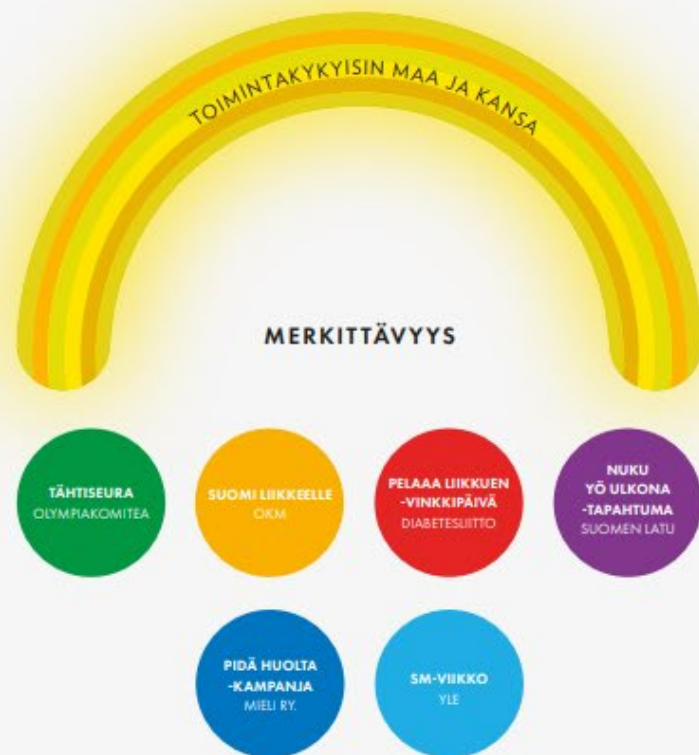


Toimintakyvyn palauttaminen vahvuudeksi on yhteinen päämäärä. Liikunnallinen elämäntapa on yksi tärkeä keino.

Monta toimijaa, monta tekoa ja yhteinen viesti

Viestinnässä paras vaikuttavuus on sillä, joka tuntee kohderyhmänsä ja ymmärtää asiastaan eniten. Siksi emme viesti heidän puolestaan, vaan heidän avullaan.

Samalla tavoitamme kohderyhmiä, joita muuten emme voisi tavoittaa.



Toimintakyky on niin merkittävä yhteiskunnallinen teema, että sen alle mahtuvat muut tapahtumat, hankkeet ja ohjelmat.



Emme pyri viestimään muiden toimijoiden puolesta vaan heidän avullaan. Paras vaikuttavuus saadaan kun kohderyhmänsä tuntevat toimijat viestivät omasta asiastaan konseptin puitteissa.

Millaista konseptia voisimme tavoitella

Suomessa asuvien kunto ja sitä myöten toimintakyky on ollut laskussa jo 40 vuotta. Liikkumattomuudesta aiheutuu vuosittain jo 4,7 miljardin kustannukset. Liikkumattomuus vie suomalaisilta jalat alta. Tällä menolla meillä ei enää 2040-luvulla ole suomalaista hyvinvointiyhteiskuntaa.

Toimintakyky on jokaisen oikeus. Sen menettäminen on massiivinen ongelma sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Pikaratkaisuja tähän ei ole. Toimintakyky on itseisarvoinen päämäärä, liikkuminen sen keino. Ennen kuin ihmiset saadaan liikkeelle, on muutettava heidän ajattelutapojaan.

Tehtävämme on nostaa toimintakyky keskusteluun ja antaa liikkumiselle liikuntaa isompi merkitys. Haluamme tehdä kaikenlaisesta liikkumisesta haluttavan ja arvostettavan osan ihmisten arkea. Emme syyllistä, vaan motivoimme, innostamme ja pyrimme luomaan onnistumisen iloa. Viestimme on ratkaisukeskeinen. Puhumme jokaisen oikeudesta toimintakykyyn.

Konseptin toteuttamiseen suosimme seuraavia keinoja:

Random Act of Kindness:
Teemme hyviä tekoja toisille. Pyytämättä.

Theory of Fun:
Uskomme, että ihmiset muuttavat käytöstään helpommin ilahduttavien asioiden kuin pakon kautta.



YKSILÖN JA YHTEISKUNNAN TOIMINTAKYKY 2040 ON VASTUULLISUUSTEKO.

Ei ole toimintakyistä maata ilman toimintakyistä kansaa



SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA

KIITOS



**SUOMEN
OLYMPIAKOMITEA**

Petri Keskitalo, johtaja, liike ja liikunnallinen elämäntapa