

Liikkuva amis –polku

Uudet näkökulmat liikkeen lisäämiseen

Maria Käkelä
Tiia Kaijalainen

Liikkuva amis –polun 3. kohtaaminen | 13.2.2024 | klo 14-16



Liikkuva ammis oppii vaan paremmin

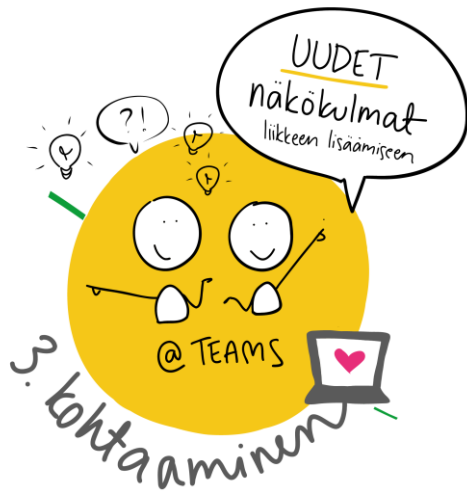
Tervetuloa mukaan!

Liikkuva amis -polku

- Liikkuva amis -polun lyhyt esittely – missä mennään
- Liikkuva amis –työkalut ja tulevat kohtaamiset
- Ennakkotehtävä keskustellen: Oman toiminnan suunnitelma, mihin panostetaan ja mitä uutta otetaan mukaan eli missä mennään tällä hetkellä?
- Alkuvuoden SAKU-tapahtumat

Tavoitteet ja käytännön asiat

Liikkuva amis -polku



Kohtaamisen tavoitteet:

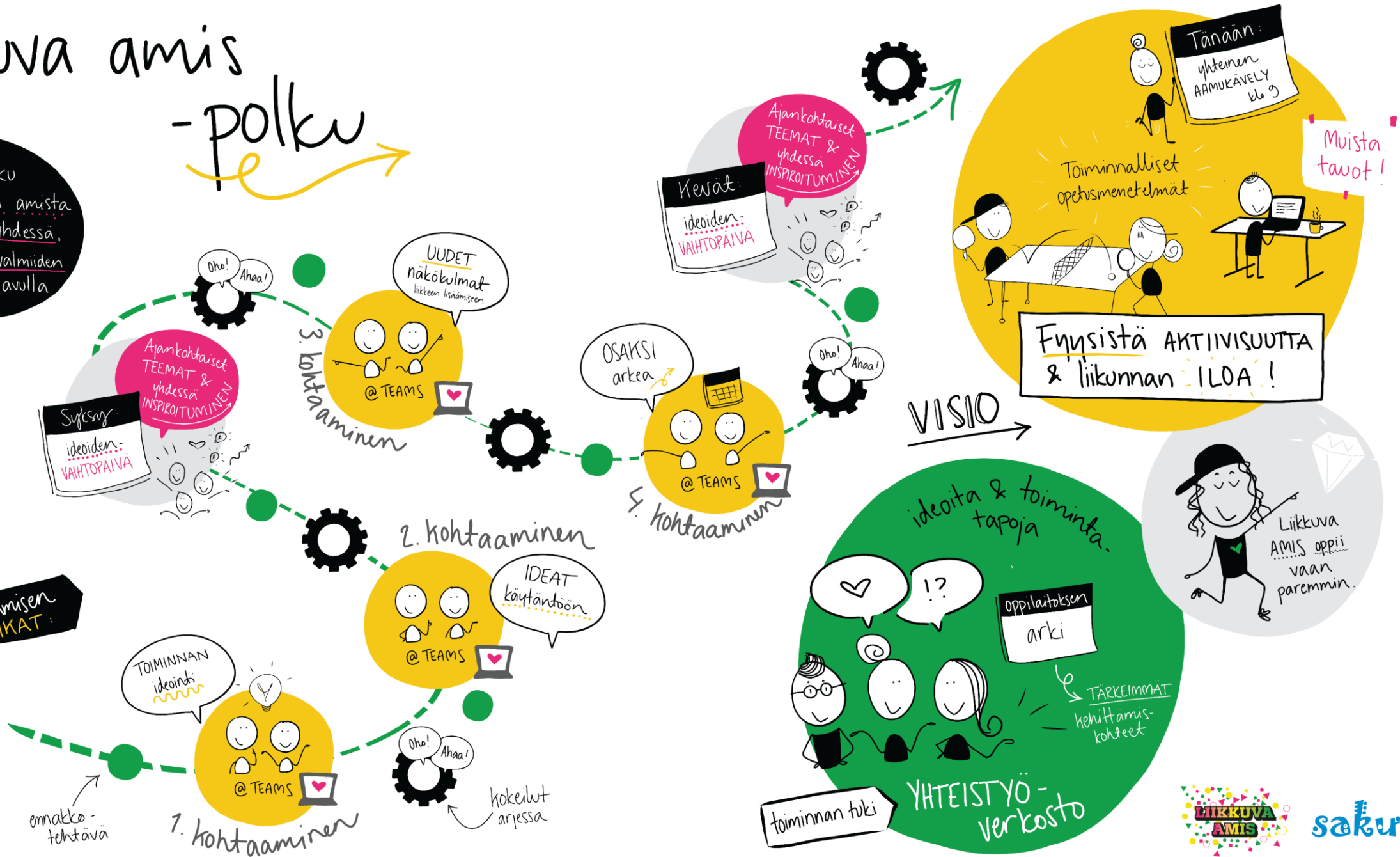
- Liikkuva amis –polku tutuksi
- Tukea oppilaitosten liikkeen lisäämisen toimintaa
- Lisätä Liikkuva amis –toiminnan työkalujen tunnettavuutta sekä niiden käyttöä
- Tarjota yhteistyöverkosto

Käytännön asiat:

- Kohdataan ja keskustellaan
- Hyödynnetään chattia omien linkkien ja vinkkien jakamiseen
- Pidä kamera auki jos mahdollista 😊

Liikkuva amis -polku

Polulla kulku kohti liikkuvaa amis on **HELPPOA yhdessä**, ohjatusti & valmiiden **TYÖALUJEN** avulla



Työkalupakki

Ideapankit

Hyvinvoinnin vuosikello

Liikkuva amis – uutiskirje eli Liikuntaimpulssi

Polulla kulku
kohti liikkuvaa amista
on HELPPOA yhdessä,
ohjatuksi & valmiiden
TYÖKALUJEN avulla.

Ideoita
liikkeen
lisäämiseen



Liikkuva amis -polun etäkohtaamiset:

4. kohtaaminen: Osaksi arkea 21.5.2024 klo 14-16

Liikkuva amis –polun ideoidenvaihtopäivä:

21.3.2024 Savon ammattiopisto Sakky, Kuopio

Ideoidenvaihtopäivä 21.3.2024 Kuopio



Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

<https://sakury.net/tapahtumat/liikkuva-amis-polku-ideoidenvaihtopaiva-1>

8.15 Aamupuuro ja kahvit

8.45 Tervetuloa Ideoidenvaihtopäiville

- Tutustuminen ja Liikkuva amis -toiminnan kuulumiset

9.30 Aktiivinen Sakky -toiminnan esittelyä

- Tutustuminen Sakkyn toimipisteeseen ja heidän liikkumista aktivoiviin toimintatapoihin

11.00 Lounastauko

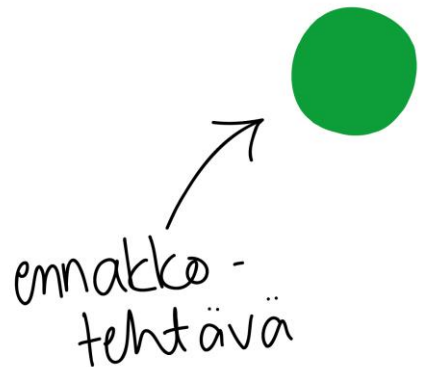
11.45 Yhteinen työskentelyosuus

- Kohdataan, keskustellaan ja jaetaan ideoita hyvinvoinnista, liikkumisesta sekä hyvistä toimintatavoista

13.00 Kahvit

13.15 Päivän yhteenveto ja kiitokset

13.45 Kotimatalle



ennakko-
tehtävä

Ennakkotehtävä: Oman toiminnan päivittäminen. Mihin panostetaan ja mitä uutta otetaan mukaan?



<https://flinga.fi/s/FJ825C5>

Uudet
näkökulmat
liikkeen
lisäämiseen

sakur



Kevään SAKU- tapahtumia

Liikevirtaa-kampanja



- Opiskelijoiden yhteisöllisyyttä lisäävä kampanja **huhtikuussa 2024**
- Liikevirtaa kampanjan ajatuksena on parantaa omaa hyvinvointia liikunnan ja vihreiden tekojen avulla.
- Kampanjan voi toteuttaa erilaisina teemapäivinä nostamalla vihreitä tekoja esille **ja/tai** lähtemällä mukaan valtakunnalliseen neljän viikon liikuntahaasteeseen.
- Mukaan ilmoittautuneet oppilaitokset saavat käyttöönsä sähköisen materiaalipaketin kampanjan toteuttamisen tueksi.
- Parhaat oppilaitoksissa toteutetut tempaukset palkitaan 150 euron elämyslahjakorteilla.
- Liikuntahaasteen voittajatiimi palkitaan yhteisellä elämyksellä. Lisäksi kaikkien aktiivisten osallistujien kesken arvotaan lahjakortteja.

<https://sakury.net/opiskelijaliikunta/liikevirtaa-kampanja>

Kevätpörräys – henkilöstön kevään liikuntakampanja



Liikkuminen ja yhteinen tekeminen parantavat työhyvinvointia ja yhteishenkeä.

- SAKU ry:n syksyinen Liikkeelle-kampanja on liikuttanut ammatillisen koulutuksen henkilöstöä vuodesta 2009 alkaen. Liikkeelle-kampanjan hengessä voi liikkua myös keväisin, tilaamalla oppilaitokseen oman kampanjan.
- Kampanja voi olla jonkin yksittäisen liikuntalajin teemakampanja, tai kaikkea liikkumista seuraava kampanja.
- Kampanjaan osallistutaan tiimeinä, joissa vähintään neljä jäsentä.
- Kampanjan pituus tilaajan päätettävissä, tilaus tehtävä kaksi viikkoa ennen kampanjan alkua.
- Kampanja sisältää oman oppilaitoksen kampanjasivuston, liikuntatottumuskyselyn osallistujille sekä tuloskoosteen tilaajalle kampanjan päätyttyä.

<https://sakury.net/henkilostotoiminta/liikunta/liikkeelle-kampanja/paikalliskampanjat>



Kevään ykköstapahtuma on SAKUgames, joka kokoaa peräti kymmenen lajin harrastajat 14-15. toukokuuta Tampereelle.

- Lajeina mukana ovat SAKU-sähly, beach volley, frisbeegolf, minigolf, katukoris, keilaus, Tansanialainen jalkapallo, toistovoimapunnerrus, e-urheilu ja erkkasäbä.
- Valinnan kilpa- ja harrastesarjan välillä voi tehdä lähes kaikissa lajeissa.
- Tiistaina myös tapahtumatorin pisteitä.
- Ilmoittautuminen päättyy 25.4.2024.

<https://sakury.net/tapahtumat/sakugames-4>

SAKUstars



Ikaalisissa 23.-25.4.2024

- Valtakunnallinen kulttuurikilpailu kaikille ammattiin opiskeleville.
- Kilpailuissa sarjoja sekä ennakoon lähetettävälle töille (kuvataide, kirjoitukset ja tallenteet sekä s2-teksti) että paikanpäällä tehtäville suorituksille (kuvataide ja kirjoitukset, laulu- ja soitinsarjat, näyttämötaide ja tanssi sekä näytöslajit)
- Oma SAKUstars –kilpailu myös henkilöstölle.

<https://sakustars.fi/2024/>

Opiskelijoille:

19.3.2024 klo 9.15-10.15 **Opiskelijoiden virtuaalikauppa**, aiheena Liikevirtaa-kampanja

Henkilöstölle:

4.-5.5.2024 **SAKU-lentis**, Nastola

11.5.2024 **SAKU-puolimaraton**, Helsinki

Molemmille:

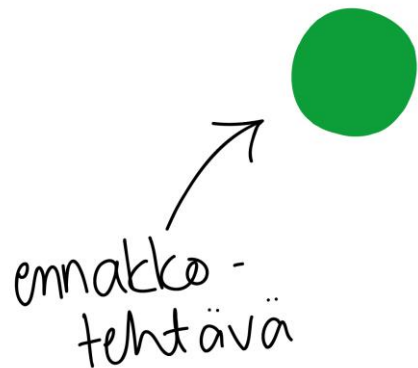
1.1.-31.3.2024 **Ilma-aseiden kotiratakisa**

1.4.-30.6.2024 **Frisbeegolfin kotiratakisa**

<https://sakury.net/tapahtumat>

Muita tapahtumia

saku



ennakko-
tehtävä

Ennakkovalmistautuminen Liikkuva amis -polun 4. kohtaamiseen:

Mikä on kuluneen lukuvuoden toimintatapa, minkä aiotte juurruttaa oppilaitoksen arkeen. Mitkä asiat toimintatavassa on niitä, mitkä kannustavat toiminnan juurruttamiseen eli mitä hyviä tuloksia se on jo tuottanut ja mitä toivotte sen tuottavan jatkossa ja miten?

Tee ennakkotehtävä yhteiseen Padlet –alustaan yksin tai yhdessä kollegoiden kanssa.

Ennakko- valmistautuminen

Miten meni? Anna meille palautetta päivästä.



www.lyhin.fi/he-palaute

Ohje:

Kohta 11. valitse verkostotapahtuma

Kohta 12. valitse Liikkuva amis verkostotapahtuma

Kohta 13. tämä pvm. 13.2.2024

Palautetta antaneiden kesken arvotaan
50€ S-ryhmän lahjakortteja

Kiitos – ja voi hyvin!