



Ryhmätyökoosteet

Kuka näistä ottaa kopin?

1. Konseptoidaan Jyväskylän ja Mikkelin kokeilut ja rakennetaan näiden oppien pohjalta paketti muiden hyödynnettäväksi. Haastetaan kaksi uutta kaupunkia mukaan Täydelliseen liikuntakuukauteen
2. Laajennetaan Liikkuva koulu –konseptia tavoitteena 1000 koulua vuoden 2017 loppuun mennessä
3. Rakennetaan yritysjohtajien foorumi, joka edistää sitä että liikkuminen saadaan mukaan yritysten strategisiin ohjelmiin
4. Haastetaan Valo kokoamaan malli/työkalupakki ihmisten liikkumisen aktivoimiseksi
5. Haastetaan YLE laittamaan uutisten alapalkkiin kehoitus nousta seisomaan esimerkiksi uutislähetyksen ajaksi
6. Kutsutaan Lääkäriliitto mukaan yhteistyöhön, jonka kautta vahvistetaan lääkäreiden liikkumista huomioivaa ja aktivoivaan hoitomallia

Mitä me voimme tehdä porukalla?

1. Laadin organisaationi kanssa rohkean ja kantaa ottavan videotietoiskun esim. Istuminen tappaa –teemalla ja laitan sen jakoon omassa lähipiirissäni
2. Keräämme omassa organisaatiossani / lähipiirissäni ideoita siitä, miten teknologiaa voidaan hyödyntää liikkeen lisäämisessä (esim. geokätköily, sport tracker) ja testaamme pari näistä
3. Vien tuttuun kouluun ehdotuksen siitä, että lapset otetaan enemmän mukaan suunnittelemaan esim. luokkahuoneita, pihoja, liikuntatuntien sisältöjä tms.
4. Ehdotan työpaikallani ”nollatoleranssia” liikkumattomuuteen (vrt. työpaikkakiusaaminen) eli ns. ”Mini-interventiot” sisäisesti omalla porukalla tai työterveyshuollon kautta
5. Lähdemme omassa organisaatiossa tekemään omaa liikkuvaa tapahtumaa Suomen 100-vuotisjuhlien yhteyteen

Mitä minä voin tehdä per heti

1. Menen ja ostan tänään kaksi kuminauhaa, toisen itselleni ja toisella haastan kaverini
2. Pyydän lapseni harrastuskavereiden vanhempia kanssani liikkumaan seuraavien treenien aikana ja ehdotan kiertävää järjestelyvastuuta vanhempien joukossa –tuplasti lisää liikettä hengessä
3. Järjestän tiimilleni Tekosyyn hautajaiset –tilaisuuden, jossa kukin ampuu alas ainakin yhden henkilökohtaisen liikkumista estävän tekosyyn
4. Toteutan jonkun tiimini perinteisen palaverin kävelykokouksena
5. Haastan oman organisaationi viettämään ”Istumattomuuspäivää” yhteisesti sovittuna ajankohtana
6. Järjestän liikkuvan Pop up –tapahtuman omassa lähiyhteisössäni (työ, ystävät, harrastukset...)
7. Haastan jonkun lähipiiristäni käyttämään viikon portaita hissin sijasta ja toimin myös itse haasteeni mukaisesti
8. Etsin nykyistä liikkumistani edistävemmän tavan mennä töihin ja teen sen kolme kertaa
9. Vedän työpaikallani aamujumpan
10. ”Vien mummon metsäretkelle” eli teen jotain perinteistä, mutta uudella, liikuttavammalla tavalla



KANSALLINEN
LIIKUNTA-
FOORUMI