

v10

TÄYDELLINEN LIIKUNTA- KUUKAUSI IDEAKIRJA

TÄYDELLINEN
LIIKUNTA-
KUUKAUSI



SISÄLLYS

Johdanto

3

Mikkelin täydellinen liikuntakuukausi

4

Täydellisen liikuntakuukauden seitsämän tärkeintä kysymystä

6

Suunnittelu- kulttuurista kokeilukulttuuriin

7

Miten Mikkelissä edettiin 2014

8

Yksitoista onnistumista Mikkelistä

10

1. Henkilövalinnat ja organisoituminen – ihmiset onnistumisten takana

10

2. Verkostot näkyviksi – ”sytyttäjät”-ihmiset esille

11

3. Ihmisten kohtaaminen – osallistuja = tekijä + voittaja

12

4. Rahoitus ja työaika – kevyillä toimilla paljon lisää liikettä

13

5. Onnistunut viestintä ja markkinointi – selkeä viesti läpi yhteistyöllä

14

6. Avajaiset – yhteisöllisyys kasvaa silmissä

16

7. Liikuntaideakalenteri – pieni on suurta

17

8. Millä tavalla sinä liikut? – testi – esikuvat innostavat

18

9. Aktiivisuusmittaus – motivointia ja arviointia

19

10. Kokeilukortti – helposti mukaan ja kokeilut näkyviksi

20

11. Kannustusta ja palkintoja – arvostusta, jälkimarkkinointia sekä esille nostoa

21

Evästyksiä

22

Valo kuntien ja kaupunkien tukena

24

TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

JOHDANTO

Tämän luettuasi tiedät miten Mikkelissä onnistuttiin ja minkälaisia haasteita siellä kohdattiin. Luettuasi et kuitenkaan tiedä miten paikkakunnallasi asiat kannattaa tehdä. Kuuntelemalla, näkemällä, tuntemalla, puhumalla, kohtaamalla, ideoimalla, kokeilemalla ja liikkumalla tiedät.

MIKKELIN TÄYDELLINEN LIIKUNTAKUUKAUSI

Täydellinen liikuntakuukausi oli Valon, Etelä-Savon liikunnan ja Mikkelin kaupungin yhteinen kokeilu- ja oppimisprosessi, jonka keskeisenä tavoitteena oli nykyisillä resursseilla liikkumisen määrän ja yhteistyön lisääminen. Täydellinen liikuntakuukausi järjestettiin Mikkelissä 22.8.-22.9.2014.

Kokeilu liittyi Valon ja koko liikuntayhteisön yhteiseen visioon (ks. kuva alla), jossa yksi keskeinen tavoite on liikkeen lisääminen ja liikunnallisen elämäntavan mahdollistaminen kaikille suomalaisille. Kaupungit ja kunnat ovat keskeisiä mahdollistajia liikkeen lisäämisessä. Oleellista on innostaa ihmiset ideoimaan ja tuottamaan ratkaisuja omaa arkeaan koskeissa asioissa.

Kuukausi ajanjaksona oli hyvä, koska viikko olisi ollut liian lyhyt ihmisten tavoittamiseen ja osallistamiseen. Vuosi olisi ollut liian pitkä näin intensiiviseen innostamiseen ja siihen olisi vaadittu toisenlaista toimintatapaa.

Täydellisen liikuntakuukauden tavoitteena oli:

1. Lisätä liikettä ja saada kaikki 55 000 mikkeliäistä liikkumaan tai ajattelemaan liikkumista kuukauden aikana.
2. Lisätä yhteistyötä ja samalla yhteisöllisyyttä. Liikunta tuo iloa, innostusta ja hyvinvointia elämään helpoiten yhdessä tekemällä.
3. Lisätä kokeilukulttuuria. Liikuntakuukausi toteutettiin ideoiden, nopeasti kokeillen ja tarvittaessa kokeiluja korjaten. Toimintatapana otettiin käyttöön suunnittelukulttuurin sijaan kokeilukulttuuri, joka sopii liikettä lisäävään hankkeeseen erinomaisesti. Asukkaiden oman ideoinnin kautta he tekivät itse tapahtuman, jolloin liikuntakuukaudesta tuli kaikkien oma.

Täydellisen liikuntakuukauden aikana kaupungissa näkyi iloa, innostusta ja uutta yhteistyötä, mikä kumuloitui kuukauden edetessä. Ensimmäisen

viikon aikana pohdittiin, miten pääsee mukaan. Toisella viikolla teemana oli ideoinnin ruokkiminen ja kokeilujen käynnistäminen, kolmannella viikolla ensikokemusten kerääminen ja neljännellä viikolla kysyttiin, miten tämä jatkuu. Kuukauden aikana Mikkelissä oli yhteisenä puheenaiheena liikkuminen.

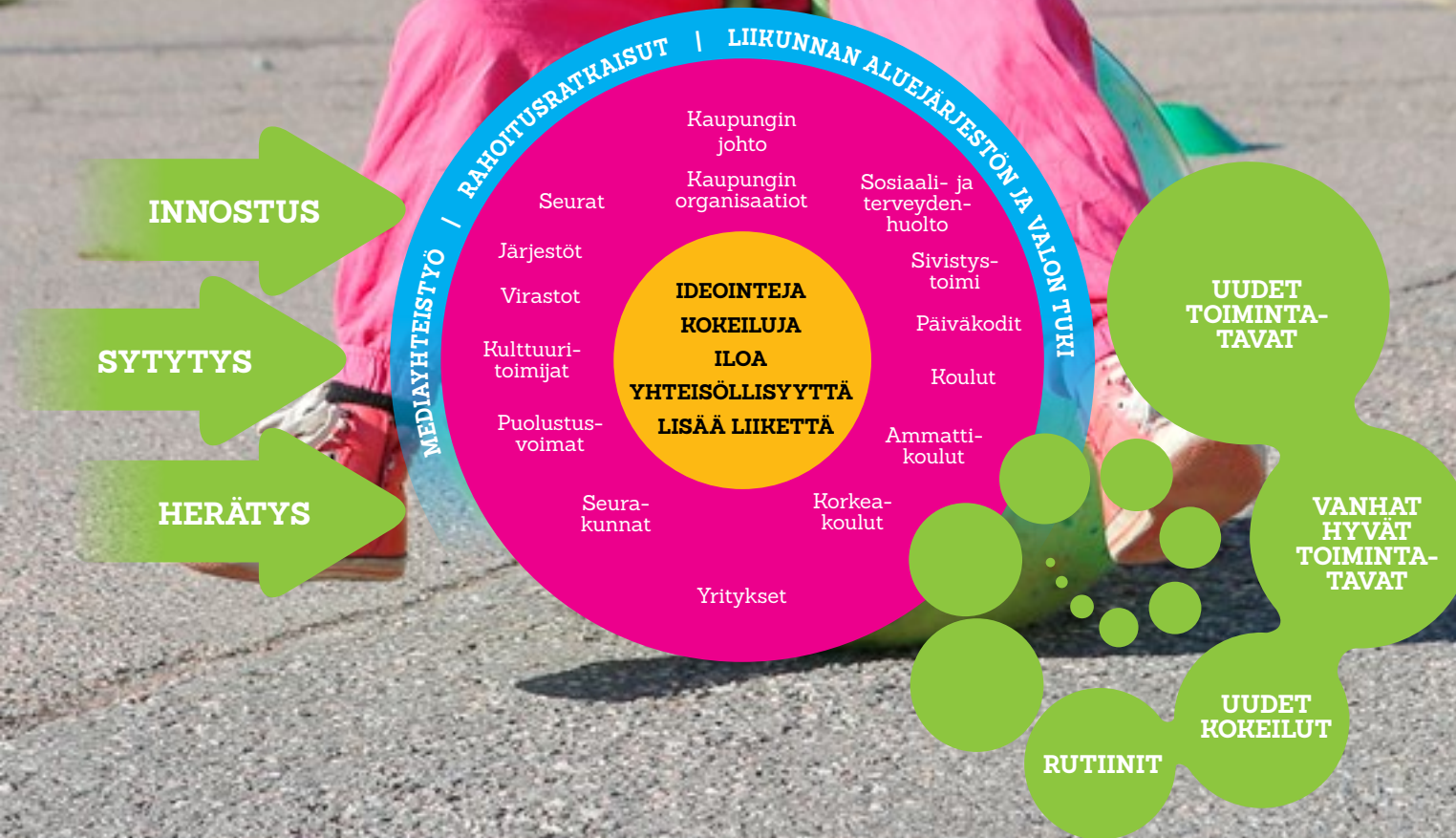
Kaupungin strategian mukaan asukkaita osallistetaan hyvinvoinnin tuottamiseen. Kokeiluja kertyi 22.8. – 22.9. arviolta 700 kappaletta. Hankkeessa arvioitiin, että vajaa puolet mikkeliäisistä eli 25 000 ihmistä osallistui tapahtumaan. Kaikki kaupungin merkittävimmät organisaatiot lähtivät hyvin mukaan Täydelliseen liikuntakuukauteen. Onnistumisen kannalta tärkeää olivat kaupunginjohtaja Kimmo Mikanderin esimerkki, energinen ja paikkakunnan tunteva kokeilumanageri eli projektipäällikkö, innostuneet vastuuhenkilöt ja alusta lähtien tehokas sekä selkeä viestintä.

Maailman liikkuvin urheilukansa ja Pohjoismaiden menestynein 2020



Mikkelin Täydellinen liikuntakuukausi 22.8. – 22.9.2014

- Kokeilukortteja 386 kappaletta
- Liikuntakokeiluja arviolta 700 kappaletta
- Arviolta vajaa puolet mikkeliäisistä eli 25 000 asukasta mukana Täydellisen liikuntakuukauden tapahtumissa, ideoinneissa ja kokeiluissa



TÄYDELLISEN LIIKUNTA- KUUKAUDEN SEITSÄMÄN TÄRKEINTÄ KYSYMYSTÄ

1. Miten tavoitetaan paikkakunnan asukkaat?
2. Miten saadaan paikkakunnan kaikki liikuntapaikat käyttöön ja näkyviin?
3. Miten saadaan kaikki paikkakunnan osaajat yhteistyöhön ja resurssit käyttöön?
4. Mikä on suurin haaste liikkumisessa eri ikäryhmissä?
5. Miten liikkumisen avulla voi syntyä iloa, oppimista ja yhteistyötä?
6. Mikä on teidän paikkakuntanne unelma liikkumisesta?
7. Mikä on sinun täydellinen liikuntakuukausi?

SUUNNITTELU- KULTTUURISTA KOKEILUKULTTUURIIN

Suomessa on totuttu suunnittelemaan, kokoustelemaan, palaveroimaan, perustamaan työryhmiä ja tekemään selvityksiä. Päätökset syntyvät kokoushuoneissa ja pahimmillaan päättämässä eivät ole ne, joita päätökset koskevat. Tilalle ja rinnalle tarvitaan nopeita kokeiluja.

Kokeilukulttuuri on oppimisprosessi, ideoimista ja idean testaamista käytännössä niiden kanssa, joita asia eniten koskee. Tarvitaan yhteinen tavoite, mikä Täydellisessä liikuntakuukaudessa oli liikkeen lisääminen, yhteistyö ja kokeilut. Oleellista on tiedostaa, että kokeilut synnyttävät uudenlaisen toimintamallin ja mallia voidaan kaiken aikaa korjata parempaan suuntaan.

Epäonnistuminen on kokeilukulttuurissa tulos. Kokeilukulttuurissa kehitetään käytännön kautta, jolloin epäonnistuminen on itse asiassa oppimista ja olennainen osa kokonaisuutta.

Ideointiprosessissa on monta eri tasoa

- Keksitään aivan uusi idea
- Viedään vanhaa ideaa vähän eteenpäin
- Uudistetaan vanha idea täysin

Kokeilukulttuuri sopii erinomaisesti liikuntaa lisääviin prosesseihin. Mikäli todella halutaan osallistaa ihmisiä toimintaan, heidät tulee ottaa heti alusta lähtien mukaan ideoimaan ja tekemään itselleen, läheisilleen ja ympäristölleen täydellistä liikettä. Kokeiluista seuraa oppimista ja kehittymistä. Ne voivat olla pieniä tai suuria ja lyhyt- tai pitkäkestoisia. Kokeilut voidaan tehdä pienellä budjetilla.

Ennen kuin suunnittelukulttuurista vaihdetaan kokeilukulttuuriin kannattaa myöntää muutoksen vaikeus. Kokeiluihin tarvitaan rohkeutta, yhteistyötä ja halua muutokseen. Kolme olennaista

kysymystä ennen kokeilukulttuurin käyttöönottoa ovat:

1. Löytyykö ihmisiltä rohkeutta muuttaa yksin tekemisen kulttuuria yhdessä tekemisen kulttuuriin?
2. Ymmärretäänkö etsiä yhteisiä ratkaisuja ja ideoita omien lähtökoh-tien sijaan?
3. Lähdetäänkö kokeilemaan vai jää-däänkö sittenkin kokoustelemaan?

Lähteenä Sitra 2010



© Sitra 2014. Piirros Timo Ronkainen, Deski

MITEN MIKKELISSÄ EDETTIIN 2014

Energia, ilo ja innostus kasvaa kaiken aikaa

Syntyi
ajatus...

JOULU

TAMMI

HELMI

MAALIS

HUHTI

TOUKO

KESÄ

HEINÄ

ELO

SYYS

LOKA

MARRAS

Käynnistys

Esiteltiin hanke kaupunginjohdolle

Ideoitiin hanke ja tehtiin rahoitushakemus ELY-keskukselle

Rekrytoitiin kokeilu-manageri



I-II Ideointiryhmän kokoukset: ideointia, yhteistyön suunnittelua, sisäisen viestinnän organisointia



Ideointi

Rokeilumanageri puolipäiväisenä

Työnohjaaja, mentori ohjaa prosessia

Jaetaan Valon, ESLin ja Mikkelin kaupungin tehtävät prosessin aikana

Jaetaan prosessin vastuut viestinnän, tapahtumien ja muiden toimien osalta

Tehdään verkostokartoitus



Tehdään viestintäkarta

I Tiedotustilaisuus: 5.2. heti tietoa eteenpäin

Täydellisestä liikunta-kuukaudesta

Rasataan lopulliseen ideointiryhmään ja uuteen tekijäryhmään oikeat ihmiset

Rasataan digitaalinen ryhmä

Esitellään eri toimijoille kuukautta ja aloitetaan heti ideointi heidän kanssaan: koulujen rehtorit, mediat, varhaiskasvatus, urheiluseurat

Rakennetaan arviointiyhteistyö KIHUn, Likesin ja Mikkelin Ammattikorkeakoulun kanssa

III Ideointiryhmän kokous

I-II Tekijäryhmän kokoukset

29.4. Suuri ideoidenjakotilaisuus



Ideointi

Verkkosivut aukeavat

Viimeistellään syksyn toimintasuunnitelma

19.5. Suuri seurailta

III-IV Tekijäryhmän kokoukset

Jatketaan tapahtuman esittelyä ja koulutuksia eri ryhmille

Radiokampanja liikkumisesta

Täydellinen liikuntaviikko -kokeilujen käynnistys

Pilotoidaan Liikkuva lapsuus -kokeiluja päiväkodeissa

Kokeillaan aktiivisuusmittauksia

Ideoidaan avajaisia

Raiken aikaa ideoidaan ja kokeillaan

Kokeilu

Harjoitellaan TLKK-Movie -tanssia avajaisia varten

IV Ideointiryhmän kokous

V Tekijäryhmän kokous

Järjestetään iloiset ja hyväntuuliset avajaiset



I Viikko: Pohditaan miten asukkaat pääsevät mukaan



II Viikko: Ruokitaan ideointeja ja käynnistellään kokeiluja



III Viikko: Kerätään ensimmäisiä kokemuksia



IV Viikko: Luodaan pohjaa jatkolle



Ideoidaan, kokeillaan, kannustetaan ja keuhataan

Annetaan hyvän meiningin jatkua, ideoinnin ja kokeilujen elää sekä vierivän kiven vierä

Arviointi

Arvioidaan tapahtunutta, korjataan linjaa ja kokeillaan uutta

Palkitaan ja kannustetaan jatkamaan ideointeja sekä kokeiluja



Ota
naapuri
mukaan

3.

Ihmisten kohtaaminen – Osallistuja = tekijä + voittaja

IDEA

Täydellisen liikuntakuukauden tavoitteena oli ihmisten osallistaminen oman liikkeen lisäämiseen. Ihmisiä kannustettiin ideoimaan ja kokeilemaan, mutta tärkeää oli se tapa miten ihmisiä kannustettiin. Haluamme tulla kuulluiksi ja nähdyiksi, joten ideoinneissa korostettiin ihmisten kohtaamista avoimin mielin ja ajan kanssa.

Käytännön toteutus

Kaikilta prosessiin osallistuneilta kysyttiin MIKÄ ON SINUN TÄYDELLINEN LIIKUNTAKUUKAUSI. Ideointia autettiin käyntiin tarjoamalla erilaisia näkökulmia ja kysymyksiä osallistujille, kuten miten tiettyjä välineitä voi arjessa käyttää, miten tietyssä tilassa voi liikkuu, mitä ryhmän kanssa voi tehdä ja mihin hetkeen liikkuminen parhaiten sopii.

Ideoinnin käynnistyttyä kannustettiin ja keuhuttiin. Jokainen osallistuja sai kokea olevansa tekijä ja voittaja. Epäonnistumista pidettiin tärkeänä tuloksena ja osana prosessia. Epäonnistumisten jälkeen kannustettiin nopeasti uusiin kokeiluihin ja samalla liikkeen lisäämiseen. Kokeilukulttuuri sopii siinä mielessä liikunnan lisäämiseen hyvin, että liike lisääntyy onnistuipa kokeilu tai ei.

Tärkeä oli antaa jokaisen lähteä ideointiin ja kokeiluihin omalta tasoltaan. Toisille on luonteenomaisempaa revitellä ja keksiä uutta, toisille taas pienikin muutos on iso käänne ja hyppy tuntemattomaan.

Yksinäisyyden haasteeseen vastattiin Täydellisessä liikuntakuukaudessa kannustamalla asukkaita ottamaan naapureita ja tuttuja mukaan tapahtumiin ja toimintaan. Ihmisten kohtaaminen nähtiin myös niiden huomioimisena, jotka eivät välttämättä muuten lähtisi mukaan. Yksinäisyys on yllättävän suuri ongelma Suomessa. Varsinkin useat ikäihmiset ja vähän liikkuvat ovat yksinäisiä ja heillä kynnys osallistua on jo noussut.

Tehtävä

Mieti onko naapurissa, tuttavissa tai lähipiirissä ihmisiä, jotka kaipaavat lenkkiseuraa tai seuraa tapahtumiin. Rimpauta ovikelloa tai soita ja ota tuttava mukaan harrastuksiin.

Opiksi jatkoa ajatellen

Ihmisiä voi kohdata ja kuunnella määrittämättä. Mikkelin kokoisen kaupungin tärkeitä toimijoita on vaikea tavata muutamassa kuukaudessa. Mutta esimerkiksi alueen kansanedustajat ja kunnallispoliitikot sekä kaupungin johtoryhmä jäivät kokonaan tapaamatta. Lisäksi urheiluseurat tavattiin yhdessä suuressa kokoontumisessa, eikä tapaamisesta seurannut toivottua toimintaa. Urheiluseuroihin olisi pitänyt käyttää enemmän aikaa. Kokeilumanageri otti laajasti vastuuta kohtaamisista. Työtä kannattaa jatkossa jakaa eri ryhmien innostamisessa tekijäryhmäläisille, jotta kokeilumanagerin urakka ei paisu mahdottomaksi.



Pieni
on suurta

4.

Rahoitus ja työaika – Kevyillä toimilla paljon lisää liikettä

IDEA

Täydellisen liikuntakuukauden taustalla on rakenteiden keveys ja erilainen toimintatapa. Hanke ei vaadi raskasta koneistoa taakseen vaan ideana on tehdä eri tavalla samoilla resursseilla.

Käytännön toteutus

Täydellisen liikuntakuukauden toteuttaminen pitää suhteuttaa paikkakunnan kokoon. Mikkelissä oli puolen vuoden hanke, jossa erittäin energinen ja paikkakunnan tunteva kokeilumanageri työskenteli puolipäiväisesti kolme kuukautta ja kokopäiväisesti toiset kolme kuukautta. Muut henkilöt sopeuttivat toimenkuvaansa Täydellisen liikuntakuukauden tehtävät. Käytännössä hankkeen kustannukset koostuivat siis kokeilumanagerin palkoista ja markkinointikulusta. Liikuntakuukauden kampanjointi maksoi, mutta itse liikuttaminen oli lähes ilmaista.

Ylimääräisenä työpanoksena olivat Valo ry:n työohjaus, viestintä- ja markkinointituki, Etelä-Savon liikunnan harjoittelija kokeilukorttien koostamisessa sekä henkilökunta tapahtumien järjestämisessä, Likesin ja Kihun arviointituki sekä viestintäyhteistyötahot.

Täydellinen liikuntakuukausi on mitä suurimmassa määrin kaupunkilaisten liikuttamista, joten toimenkuvan tarkistuksilla projektipäällikön tehtävät voivat sopia kaupunkien vapaa-aikasunnittelijoille tai hyvinvointivastaaville. Tällöin myös pienempi projektirahoitus riittää kattamaan markkinointi- ja tapahtumakulut.

Projektissa vältetään raskasta organisaatiota ja suunnittelua. Täydellisen liikuntakuukauden onnistuminen vaatii tekijöiltä kuitenkin aikaa ja ihmisten kohtaamisia, jotta verkosto saadaan sitoutettua kuukauden läpiviemiseen ja uuden toimintatavan omaksumiseen. Verkoston luomisvaihe on tärkeä, jotta vastuuhenkilöt hitsautuvat ryhmäksi ja jotta kokeiluja saadaan yli ala- ja ikärajojen.

Mikkelissä Täydellisen liikuntakuukauden rahoitti Etelä-Savon ELY-keskus ja omarahoitusosuus koostui Etelä-Savon liikunnan, Valo ry:n ja Mikkelin kaupungin tuesta.

Opiksi jatkoa ajatellen

On suositeltavaa varata työaikaa vastuuhenkilöille, jotta Täydellinen liikuntakuukausi ei tule vain ylimääräisenä annettuna tehtävänä hoidettavaksi. Täydellisen liikuntakuukauden ja muiden paikkakunnan hyvinvointihankkeiden tavoitteet tuskin ovat suuressa ristiriidassa keskenään. Yhteistyö hankkeiden kesken toteutuu parhaiten, kun yhteistyö on kirjoitettu hankesuunnitelmiin sisälle. Tämä vaatii toisaalta hyvää ja aikaista ennakkointia.

Täydellinen liikuntakuukausi ei ole kellokorttityö vaan projekti, joka tehdään tietynä ajanjaksona valmiiksi. Tekijät joutuvat joustamaan ja tekemään töitä paljon, mikä pitää huomioida työsopimuksissa ja työaikaavatiimuksissa.

Mikkelissä kokeilumanageri joutui ensimmäisen kolmen kuukauden puolipäiväisyytensä takia koville. Mikkelin kokemusten perusteella suositeltavaa on varata kokeilumanagerille enemmän työaikaa ja mahdollisuuksien mukaan työpari tai työpäriä avustamaan hankkeessa. Työaikaa voi olla varattuna esimerkiksi kokeilumanagerille kuusi kuukautta kokopäiväisesti ja kahdelle vastuualueiden johtajille kaksi kuukautta puolipäiväisesti. Työaika riippuu luonnollisesti paikkakunnan koosta ja prosessin tavoitteista.

Oppiminen
on jokaisen
oikeus

5.

Onnistunut viestintä ja markkinointi – Selkeä viesti läpi yhteistyöllä

IDEA

Täydellisen liikuntakuukauden suurin haaste on paikkakunnan kaikkien ihmisten tavoittaminen. Mikäli paikkakunnan tiedotusvälineet ovat mukana hankkeessa, tietoa saadaan varmimmin vietyä ihmisille. Mikkelissä radion, sanomalehtien, television ja verkkotiedotuksen sekä Täydellisen liikuntakuukauden kesken viestintää suunniteltiin yhdessä. Hanke sai näkyvyyttä ja jopa apua omaan tiedottamiseen ja mediat saivat kiinnostavia juttuja prosessista. Mediat lähtivät innokkaasti hankkeeseen mukaan.

Läpimennäkseen viestin tulee olla selkeä ja yksinkertainen, viestiä pitää sitkeästi toistaa ja kaikki mahdolliset viestintävälineet tulee olla käytössä. Paikallisten medioiden (ks. Onnistunut mediayhteistyö) lisäksi otettiin käyttöön sosiaalinen media kuten Facebook, Youtube ja Twitter sekä omat verkkosivut. Mikkelin kahdessa videotaulussa mainostettiin Täydellistä liikuntakuukautta kuukauden aikana. Lisäksi käytettiin viidakkorumpua eli suusta suuhun menetelmää, joka on tutkitusti tehokain markkinoinnin muoto. Periaatteena oli viestiä mahdollisimman monelle mahdollisimman nopeasti Täydellisen liikuntakuukauden toimista.

Viestintäsuunnitelma laadittiin Valon kanssa ja sitä myös noudatettiin tunnollisesti. Viestinnän vastuut jaettiin usealle henkilölle, joten esimerkiksi Twitter-tilistä vastasi yksi, mainosmateriaaleista toinen ja verkkosivuista kolmas taho.

Yhteistyö toimi paikallisten ja valtakunnallisten tiedotusvälineiden kanssa loistavasti. Alusta alkaen toistettiin kolmea tärkeintä asiaa, liikunnan iloa ja innostusta, yhteistyötä sekä kokeiluja. Visuaalisen ilmeen haluttiin toistavan näitä teemoja. Väreiksi valikoituivat kirkkaat ja iloiset pinkki, turkoosi sekä valkoinen ja logoksi dynaaminen 12 kasvavan pallon kuvio.

Käytännön toteutus

1) Onnistunut mediayhteistyö

Yle Etelä-Savo, Viikkoset ja Mikkelin Kaupunkilehti tekivät säännöllisesti juttuja kevään ja syksyn tapahtumista. Radio Mikkelissä pyöri jo keväällä viikon kampanja liikuntakokeiluista. Syksyllä Radio Mikkelissä pyöri koko kuukauden ajan radiokampanja tapahtumasta. Lisäksi Täydellinen liikuntakuukausi löi läpi valtakunnan televisiossa useamman kerran. Tapahtumailmoituksiin myös ostettiin hankkeesta näkyvyyttä eri medioihin.

Paikallisia medioita lähestyttiin yhteisen asian merkeissä noin puoli vuotta ennen Täydellisen liikuntakuukauden alkamista. Medioille pidettiin yhteinen tapaaminen, jossa osallistujat pääsivät itse ideoimaan ja miettimään kokeiluja, miten Täydellinen liikuntakuukausi toteutuu heidän organisaatioissa sekä viestinä välineissä. Onnistuneen osallistavan markkinoinnin avulla tiedotusvälineet lähtivät mukaan hankkeeseen.

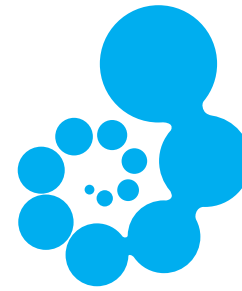
Alueen suurin lehti Länsi-Savo antoi Täydellisen liikuntakuukauden käyttöön jopa toimittajan. Länsi-Savon ja liikuntakuukauden yhteinen toimittaja kirjoitti yhteensä 57 juttua, jotka julkaistiin tapahtuman verkkosivuilla ja suuri osa myös Länsi-Savon paperi- ja verkkolehdistä.

2) Omat verkkosivut www.liikkuvamikkeli.fi

Verkkosivut pyrittiin aukaisemaan mahdollisimman pian. Verkkosivujen kautta tultiin näkyviksi, oltiin olemassa, tiedotettiin, testattiin ja innostettiin. Sivut toimivat tärkeimpänä tiedotuskanavana. Ajankohtaista -osiossa julkaistiin uutisia prosessista, kilpailuista ja tapahtumista, kerrottiin erilaisista kokeiluista sekä ideoista, toteutettiin kokeilukorttien kerääminen, liikkujatesti sekä tapahtumien ilmoittaminen. Verkkosivut toimivat myös hankkeen esitteenä. Verkkosivuilta on linkit Täydelliseen liikuntakuukauteen sosiaalisessa mediassa.

3) Sosiaalinen media

Facebookin Täydellinen liikuntakuukausi -tapahtumasivuilla ja Twitterissä kerrottiin lyhyitä uutisia tapahtumasta. Youtube-kanavalle koottiin videomateriaalia ja Instagramiin kuvia. Sosiaalisen median kautta oli helppo jakaa tuttaville tietoa Täydellisestä liikuntakuukaudesta.



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Katsele,
kuuntele,
kohtaa

4) Screenit

Täydellistä liikuntakuukautta markkinoitiin Mikkelin kahdella ulkoscreenillä ja lisäksi kauppakeskus Stellan sisäscreenillä. Stellassa oli näkyvillä aktiivisuusmittauksen tuloksia, kuinka paljon eri ikäiset mikkelliläiset liikkuvat.

5) Suusta suuhun -menetelmä

Täydellisen liikuntakuukauden verkostoissa mukana olleet kertoivat tulevasta ja meneillään olevasta töissä ja vapaa-ajalla. Esimerkiksi Etelä-Savon Liikunnan työntekijät levittivät tietoa liikuntakuukaudesta tapahtumissaan asiakkaille ja sidosryhmille.

6) Yksinkertainen viesti ja sen toistaminen

Kolmea tärkeintä teemaa: iloa ja innostusta, yhteistyötä sekä kokeilukulttuuria toistettiin koko hankkeen ajan. Hankkeen tapahtumat ja toimet noudattivat myös teemoja sisällöllisesti. Esimerkiksi avajaisten ohjelmanumerot suunniteltiin kuvastamaan kokeilukulttuurin hengessä iloa ja innostusta, yhteistyötä.

7) Ikäryhmittäin oikeanlainen viesti

Mikkelin Täydellisen liikuntakuukauden viestinnässä huomattiin kuinka tärkeää on viestiä ikäryhmittäin oikeanlaisella sisällöllä ja kielellä. Tekijäryhmässä vastuuhenkilöiden on hyvä vaihdella nuoresta iäkkäämpään. Eri ikäiset tekijät ymmärtävät millä välineillä, minkälaisiin tapahtumiin ja minne paikkoihin kyseisellä paikkakunnalla eri ikäiset liikkujat tulevat mielellään.

Ikäryhmien painotuksia

- Pienet lapset: liikkumisen mahdollistaminen ja liikkumisen oppiminen
- Koululaiset: liikkumisen määrän lisääminen
- Opiskelijat: identiteetin etsiminen
- Työikäiset: aktiivinen arki
- Seniorit: terveysvaikutukset

8) Avajaiset

Avajaiset olivat Täydellisen liikuntakuukauden tärkeä viestintätapahtuma. Avajaisten ohjelmassa tiedotettiin liikuntakuukauden sisällöstä ja tapahtuma noudatti liikuntakuukauden periaatetta: iloa, innostusta, yhteistyötä ja lisää liikettä. Ohjelmassa oli mm. tilaisuutta varten suunniteltu ja opeteltu TLKK Movie -tanssi, maailman pisin letkajenkka ja kaupunginjohtajan haastattelu juosten. Ks. Lisää 7. Avajaiset -kappaleesta.

Opiksi jatkoa ajatellen

Huolimatta laajasta viestinnästä ja markkinoinnista, kuukauden loppupuolella havaittiin, että nuoria, työttömiä ja passiivisia vanhuksia tavoitettiin huonosti. Viesti ei luultavasti osunut näihin kohderyhmiin oikealla tavalla. Pohdinnoissa tuli esiin, että jatkossa esimerkiksi nuoria tulisi lähestyä oman ikäisten välityksellä, heidän kielellä ja välineillä.

KAIKKI MUKAAN LIKKUMISEN JA YHDESSÄOLON RIEMUUN!

TYYYLI ON VAPAA!

MYÖS YRITYKSET MUKAAN!

IDEI & TOTEUTA LIKKUMISTA JA YHTEISTYÖTÄ EDISTÄVÄ KOKEILU!

OTE OSAA "ILO LIKKUA YHDESSÄ" VALOKUVAUS-KILPAILUUN!

LIKKUTTA- YMMÄRTÄ ILOJA JA PARHAIMMAT OTOIKSET PALKITSAAN!

AVAJAISET TORILLA

22.8. klo 12.30 POLKAISTAAN VAUHTIIN TÄYDELLINEN LIIKUNTA-KUUKAUSI!

TEHDÄÄN YHDESSÄ TÄYDELLINEN LIIKUNTA-KUUKAUSI!

Klikkaa lisätietoja liikkuvamikkeli.fi

Täydellinen liikuntakuukausi on Valon, Etelä-Savon Liikunnan ja Mikkelin kaupungin yhteinen kokeilu- ja oppimisprosessi, jonka keskeisenä tavoitteena on lisätä liikkumisen määrää ja yhteistyötä nykyisillä resursseilla. Hankkeen keskiössä on asukkaiden hyvinvointi, Mikkelin kaupungin strategian mukaisesti osallistamalla asukkaita hyvinvoinnin tuuttamiseen.

TÄYDELLINEN LIIKUNTA KUUKAUSI
ESLi
vzalo
MIKKELIN KIRJUNTA
mike
Vierokatu 10
EU:ta

6.

Avajaiset – Yhteisöllisyys kasvaa silmissä

IDEA

Startataan kuukausi näyttävästi avajaisilla, jossa lanseerataan ensimmäistä kertaa julkisesti mihin Täydellisessä liikuntakuukaudessa pyritään. Avajaisista tehdään hankkeen tavoitteiden mukaiset. Avajaiset ovat avoin tapahtuma kaikille, ohjelma on osallistavaa ja ohjelma sopii jokaiselle vauvoista vaareihin, mukana on liikunnallisia esikuvia ja ohjelma on iloinen sekä myönteinen. Avajaisista leviää myönteinen ja innostava henki koko alueelle.

Käytännön toteutus

Avajaisia suunniteltiin kolmessa kokouksessa. Tavoitteena oli saada hyvä lähtö kuukaudelle, jotta mikkeliläiset ottaisivat liikuntakuukauden omakseen. Avajaisien tuli olla napakka – ohi 1,5 tunnissa, jotta ihmiset kesken työpäivänkin voisivat saapua paikalle.

Ajankohdaksi valittiin klo 12.30 perjantaina 22.8. Ihmisten toivottiin saapuvan paikalle pyörällä ja kävellen, jotta arkiliikunnan ajatusta toteutettaisiin. Heti tässä vaiheessa kaupunkilaisille heitettiin pallo: ideoikaa, millä tavalla tullette paikalle – mielellään ei autolla!

Avajaispäivä

Aluksi koululaiset ja urheiluseurat marssivat torille Mikkelin urheiluseurojen edustusurheilijoiden, konstaa-peli Topi Reinikaisen sekä Rakuunan lyömäsoittimien saattelemana. Marssin järjesti majuri Matti Ruokoski puolustusvoimista, joka on ollut organisoimassa myös Mikkelin suurta paraattia. Toiminnallisessa ohjelmassa oli lisäksi kansanedustaja liikuntaneuvoston puheenjohtaja Leena Harkimon haastattelu, pääolkapääpeppu -leikki, letkajenkan maailmanennätyskokeilu, kaupunginjohtajan haastattelu juosten, Sairilan miesvoimistelijoiden osallistava ja hauska esitys sekä lopuksi Jukka Pojan esiintyminen.

Jukka Pojan tahdissa koko yleisö tanssi avajaisia varten suunnitellun TLKK-movie -tanssin. TLKK-movieilla avajaisia myytiin etukäteen. Sopivan selkeitä lapsille ja vanhuksille sopivia kuvioita harjoitettiin etukäteen työpaikoilla ja kouluissa. Tanssia pystyi harjoittelemaan myös sosiaalisessa mediassa jaossa olleen videon avulla. TLKK-movie -tanssin takana oli 78-vuotias Anja Frian, joka suositteli Jukka Pojan letkeää musiikkia

taustaksi. Jukka Poika samalla valikoitui avajaisien esiintyjäksi.

Edustusurheilijoille varattiin oma nouseva katsomo, jossa he olivat kaikkien näkyvillä. Avajaiset yhdistettiin lisäksi torisporttitapahtumaan, joka oli samaan aikaan käynnissä Mikkelin torilla.

Avajaiset olivat lopulta yhteistyön voiman näyte. Paikalle saapui yli 4000 osallistujaa. Tunnelma oli todella kohottava ja iloinen. Kaupunginjohtaja ihmetteli, ettei koskaan ole nähnyt tällaista ilmiötä Mikkelissä, että ihmiset halailevat spontaanisti toisiaan.

Opiksi jatkoa ajatellen

Etukäteissuunnittelua ja -sopimista ei tällaisissa tilaisuuksissa koskaan tehdä liian pajoa. Tietyt puheet olisivat voineet olla avajaisissa lyhyempiä. Toiminnallisuus toteutui hienosti, mutta olisi toteutunut vieläkin paremmin vähentämällä puhetta.



7.

Liikuntaideakalenteri – Pieni on suurta

IDEA

Täydellistä liikuntakuukautta lähdettiin suunnittelemaan niin, että jokaisena päivänä kaupungissa olisi tarjolla liikuntaa ja tapahtumia. Liikuntakuukauden ajatuksena oli myös se, että jokainen pienikin muutos liikunnan lisäämiseksi ja pienikin keilu ovat arvokkaita. Siksi ideoitiin liikuntakalenteri, jossa jokaisena päivänä nostetaan jokin liikkumiskeino esille. Jokainen voi toteuttaa kuukautta omalla tavallaan, ideakalenteri muistuttaa tästä.

Käytännön toteutus

Tärkeää oli tehdä näkyväksi se, miten monella tapaa omaa liikkumista voi lisätä. Kalenteriin ideoitiin pieniä ja suuria liikuttavia paikkakunnan tapahtumia sekä Liikuntaideakalenterista mikkeliläiset poimivat omaan elämäntilanteeseen sopivia tapoja liikkua. Ideakalenteri osoittaa myös sen, miten pienikin idea ja liike on arvokas sekä kuinka pienillä toimilla voi muuttaa elämäänsä uuteen suuntaan.

Liikuntaideakalenteri sopi myös niille, jotka eivät välttämättä päässet yhteisesti osallistumaan kokeiluihin tai tapahtumiin. Kalenterin avulla oli mahdollista tavoittaa kaikki. Kalenterin avulla lisäksi muistutettiin pienistä teoista, joil-

la voi lisätä liikettä. Myös liikuntaideakalenteri-arvonta kannusti liikkumaan. Liikuntaideakalenteri-arvontaan pääsi mukaan 20:llä suorituksella. Kalenteri toi myös näkyväksi kuukauden keston. Täydellisellä liikuntakuukaudella oli alku ja loppu, vaikka pysyviä muutoksia pohjimmiltaan tavoiteltiin.

Opiksi jatkoa ajatellen

Liikuntaideakalenteria jaettiin paperisena versiona ja se oli ladattavissa myös netistä. Jatkossa kalenteria voisi kehittää yhteisölliseksi alustaksi vaikkapa sivon, että päivittäin pääsisi kommentoimaan tai merkitsemään kuinka on liikkunut.

NAPPA TALTEEN!
LIKUNTAVINKKEJÄ VOIT TOTEUTTA AINA PÄIVÄNÄ VAANI!
Katso tiedot sivustolta, kun olet suorittanut päivän idean.

LIKUNTAIDEA-KALENTERI

SUORITA KALENTERIN LIIKUNTAVINKIT TAI TÄYTÄ PÄIVÄT OMILLA IDEOILLA!

| | | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| MAANANTAI 14.8. | TIISTAI 15.8. | KESSIVUOKKO 20.8. | TOURSTAI 21.8. | PERJANTAI 22.8. | LAUANTAI 23.8. | SUNNUNTAI 24.8. |
| HARJOITTELE AVAJAISTANSIA! <small>• Koululisten torisportit • Torisportit</small> | KÄY KUNTO-RASTEILLA! <small>• Työssä yhdessä kävelen!</small> | HARJOITTELE AVAJAISTANSIA! <small>• Torisportit</small> | HARJOITTELE AVAJAISTANSIA! <small>• Torisportit</small> | YHTEISÖLLISYYS! <small>• Torisportit</small> | YHTEISÖLLISYYS! <small>• Torisportit</small> | YHTEISÖLLISYYS! <small>• Torisportit</small> |
| Pyörällä tai kävellen toihin! | KÄY KÄVELLEN! <small>• Kävely päivä joka turtti!</small> | PESE HAMPAAI YHDELLÄ JALALLA SEISTEN! | KÄY-PERHÄPÖSSÄ TAI PEHKOSSA! | Tutustu kirjaston liikuntanäyttelyyn! | Käy lavatanssissa! | LÄHDE LIIKKEELLE KOKO PERHEEN VOIMIN! |
| MAANANTAI 1.9. | TIISTAI 2.9. | KESSIVUOKKO 3.9. | TOURSTAI 4.9. | PERJANTAI 5.9. | LAUANTAI 6.9. | SUNNUNTAI 7.9. |
| <small>• Mikkelin kaupungin keskeinen 500-lumppe</small> | <small>• Leikin leikki</small> | <small>• Keskivuo</small> | <small>• Yhteisö</small> | <small>• Torisportit</small> | <small>• Torisportit</small> | <small>• Torisportit</small> |
| KÄVELY-PÄIVÄ! | 5000 ASKelta Päivässä! | Taukojumppa-päivä! | PIDÄ PALAVERIT SEISTEN! | Kokoa varti koulunlaulajia! | MARJA-METSÄÄN! | |
| <small>• Digitalinen kaupunkikeikku</small> | <small>• Digitalinen kaupunkikeikku</small> | <small>• Digitalinen kaupunkikeikku</small> | <small>• Digitalinen kaupunkikeikku</small> | <small>• Digitalinen kaupunkikeikku</small> | <small>• Digitalinen kaupunkikeikku</small> | <small>• Digitalinen kaupunkikeikku</small> |
| Punnerra 10 lrt ja lankuria 1 min! | IS MIN VENTTELIT! | PÄIVÄ ILMAN TELEVISIOITA! | Osallistu kulttuuritapahtumaan! | VIE NAAPURIN KOIRA LENKILLE! | Pela phapeleja! | KÄY KÄVELLEN! |
| MAANANTAI 15.9. | TIISTAI 16.9. | KESSIVUOKKO 17.9. | TOURSTAI 18.9. | PERJANTAI 19.9. | LAUANTAI 20.9. | SUNNUNTAI 21.9. |
| <small>• Amerikkalaisen jalkapallon lauantai-ilta klo 10-20</small> | <small>• Amerikkalaisen jalkapallon lauantai-ilta klo 10-20</small> | <small>• Amerikkalaisen jalkapallon lauantai-ilta klo 10-20</small> | <small>• Amerikkalaisen jalkapallon lauantai-ilta klo 10-20</small> | <small>• Amerikkalaisen jalkapallon lauantai-ilta klo 10-20</small> | <small>• Amerikkalaisen jalkapallon lauantai-ilta klo 10-20</small> | <small>• Amerikkalaisen jalkapallon lauantai-ilta klo 10-20</small> |
| PULAHDA UIMAAN! | Tuoliton päivä töissä ja koulussa! | KÄVELE PORTAAT HISSIN SIJAAN! | Haravoi lehdet! | LENKKI LUONNOSSA! | PYYDÄ IKÄIHIN LENKILLE TAI KULTTUURI-RIENTOON! | |

OSALLISTU KILPAILUUN!
Voit voittaa mm. tavara-palkintoja tai liikunta- ja kulttuuritaportteja!

Suorita 20 liikuntaideaa kalenterista, täytä yhteystietosi ja lähetä kuva suorituskalenteriasi tekstiviestillä numeron 040 367 977 tai sähköpostilla haava.korhonen@duunika.fi. 30.9. mennessä, niin olet kisassa mukana. Ilmoitamme voittajalle henkilökohtaisesti.

Nimi: _____
 Sähköposti: _____
 Puhelin: _____

8.

Millä tavalla sinä liikut? –testi – Esikuvat innostavat

IDEA

Mikkelissä toteutettiin liikkuvamikkeli.fi -verkkosivuilla testi, jolla voi testata kenon mikkeliäisen vaikuttajan kanssa liikkuu samalla tavalla. Leikkimielisessä testissä kysyttiin mieltymyksiä mm. yksin tai ryhmässä liikkumisesta, kilpailuvietistä, joukkuelajeista, liikuntatottumuksista ja osallistumisesta Täydellisen liikuntakuukauden tapahtumiin.

Käytännön toteutus

Testi toimii kuten vaalikoneet eli vastassa näkyy ruudun laidassa vastausten perusteella samalla tavalla liikkuvat vaikuttajat.

Testi oli helppo tehdä. Samalla mietti omia liikuntamieltyymiä ja tekemistä. Testi toi esille paikkakunnan tunnettuja hahmoja, joihin voi samaistua. Vaikuttajat osallistuivat tapahtumaan vähintään vastaamalla kysymyksiin.

Opiksi jatkoa ajatellen

Kuka liikkuu olet –testi oli ”piilossa” liikkuvamikkeli.fi -sivuilla. Testi voisi olla paremmin esillä.



9.

Aktiivisuusmittaus – Motivointia ja arviointia

IDEA

Tieto omasta liikkumisesta on kiinnostavaa. Aktiivisuusrannekeilla pystytään mittaamaan päivän liikumista, lepoa ja aktiivisuutta. Täydellisen liikuntakuukauden aikana haluttiin näyttää mikkeliäisille kuinka he liikkuvat. Samalla saatiin kasaan hieman aineistoa liikkumismääristä ja eri ikäryhmien aktiivisuuseroista.

Käytännön toteutus

Kokeilu toteutettiin yhteistyössä Polar -laitevalmistajan kanssa. Laitteet jaettiin viidelle ryhmälle: päiväkotilapsille, koululaisille, nuorille, työikäisille ja senioreille. Käyttäjät pitivät mittaria viikon, jonka jälkeen ikäryhmien sisällä mittareita vaihdettiin eri henkilöille. Viikoittain ikäryhmien sisällä henkilöitä vaihdettiin, jotta saatiin totuudenmukaisempi tulos ja laajempi aineisto.

Tavoitteena oli saada pientä kisailua ryhmien välille. Kisailu luotiin kokoomalla tulokset viikoittain ja näyttämällä ikäryhmittäin aktiivisuusmäärät kauppa-keskus Stellan screenillä. Määriä verrattiin suomalaisiin liikuntasuosituksiin. Samalla markkinoitiin Täydellistä liikuntakuukautta.

Tulosten perusteella mikkeliäiset liikkuiivat kuukauden aikana lähes liikuntasuosituksen mukaisesti. Varsinkin seniorit ja työikäiset liikkuiivat hyviä määriä. Nuorten liikkumisen keskiarvot olivat kaikkien ryhmien matalimmat (49 -71 min/päivä).

Opiksi jatkoa ajatellen

Tällä kertaa aktiivisuusmittaukset olivat lähinnä suuntaa antavia kokeiluja eri ikäryhmien kesken. Suuremmilla joukoilla ja kahden viikon jaksossa aktiivisuusmittauksissa olisi mahdollista tehdä laajempaa arviointia paikkakunnan asukkaiden liikkumisesta.



Kokeilukulttuurin ydintä on epäonnistumisista oppiminen

10.

Kokeilukortti – Helposti mukaan ja kokeilut näkyviksi <http://www.liikkuvamikkeli.fi/kokeilut>

IDEA

Täydellisen liikuntakuukauden onnistumista haluttiin arvioida ja kokeiluista saada tietoa. Kokeilukulttuurin ei sovi raskas tilinpäätösarviointi vaan ajatuksena on kokeilla ja oppia tehdystä sekä kehittää kokeiluja edelleen. Arvioinnissa ei siis mitattu mitään panostuksella saatiin aikaiseksi vaan arviointi toimi oppimisen ja tekemisen tukena. Tiedon keräämistä varten luotiin helppokäyttöinen kokeilukortti. Suurin oivallus kortissa oli se, että kortti toimi myös ilmoittautumiskaavakkeena, mikä varmasti lisäsi ihmisten innokkuutta täyttää kaavake.



Käytännön toteutus

Liikkuvamikkeli.fi -verkkosivuilla pyydettiin kävijöitä ilmoittamaan ideoinneista syntyneet kokeilut yksinkertaiseen verkkolomakkeeseen, kokeilukorttiin. Kortti oli helppo ja nopea täyttää, minkä takia osallistujat saatiin kirjaamaan ylös toimet. Kortin täyttöön houkutteli linkki nimeltä Ilmoittaudu mukaan, mikä kannusti osallistujia kirjaamaan ylös, että mukana ollaan!

Täydellisen liikuntakuukauden viestinä oli, että mikään kokeilu ei ole liian pieni tai liian suuri ylöskirjattavaksi ja ettei sillä ole väliä, toimiiko kokeilu käytännössä vai ei. Sekä toimivasta että toimimattomasta kokeilusta opittiin joka tapauksessa jotakin. Tärkeintä oli utelias mieli ja siitä seurannut liike.

Kirjaamisen jälkeen kokeilut näkyivät Liikkuvamikkeli.fi -verkkosivuilla. Tällä tavalla toiminta tehtiin näkyväksi ja levitettiin tietoa siitä, mitä kaikkea Mikkeliissä on tapahtunut.

Kokeilukorttien täyttämiseen innostettiin myös arvontapalkinnoilla. Arvonnot suoritettiin Radio Mikkelin suorassa lähetyksessä.

Kokeilujen arviointi

Kokeilukortteja täytettiin kuukauden aikana lopulta 386 kpl. Korttien avulla pystyttiin arvioimaan kokeilujen määrän lisäksi sitä, kuinka kokeilut onnistuivat. Varmasti kokeiluja jäi myös ilmoittamatta.

Luokittelujen perusteella eniten kokeiluissa syntyi intensiteetiltään reipasta liikuntaa, esimerkiksi toiminnallistettuja oppitunteja, kävelykokouksia, työmatkoja kävellen tai pyöräillen. Lasten ja koululaisten ryhmissä oli paljon myös fyysisesti aktiivisempaa

toimintaa, pelejä, tapahtumia ja toiminnallisia tuokioita. Päiväkotien, koulujen, nuorten ryhmien ja urheiluseurojen kokeilut ja tapahtumat lisäsivät myös korkeaa fyysisistä aktiivisuutta sisältävää toimintaa.

Kokeiluja oli kestoltaan eripituisia. Eniten kokeilut olivat synnyttäneet kestoltaan yli puolen tunnin mittaista toimintaa. Joka viidennessä kokeiluista oli mukana yhteistyökumppani.

Kokeilukulttuurin perusidea, laadukas ideointiprosessi, sekä nopeasti ja kevyesti liikkeelle, onnistui kokeiluissa hyvin. Toiminta alkoi lähes joka toisessa kokeilussa välittömästi ideointiprosessin jälkeen. Reilut 85 % kokeiluista lähti liikkeelle jo ideointipäivänä.

Opiksi jatkoa ajatellen

Mikkeliissä kerätyistä 386 kokeilukortista 300 tuli kouluista, mistä voidaan päätellä, että kouluissa kokeiltiin paljon ja siellä saatiin myös hyvin dokumentoitua kokeiluja. Muualla kirjattujen kokeilujen määrä sen sijaan jäi tavoitteesta. Täydellisen liikuntakuukauden aikana tapahtui paljon kokeiluja myös muualla, mutta dokumentointi jäi vähäiseksi.

Kokeilujen määrää selittää se, että Mikkeliissä kokeilumanageri tunsii opettajana erityisesti koulumaailmaa ja että Liikkuva koulu -hanke on toiminut useammassa koulussa Mikkeliissä. Lisäksi koulujen kautta tavoitetaan kaikki ikäluokkien lapset.

Tulos osoittaa usean sektorin vähäiset kokeilut ja sen, että niiden kautta täytyy eri tavalla viedä jatkossa viestiä eteenpäin, valita eri henkilöitä tämän kaltaiseen työhön ja/tai kirkastaa viestiä sekä toimintaa vielä paremmin näille ryhmille sopivaksi.

11.

Kannustusta ja palkintoja – Arvostusta, jälkimarkkinointia sekä esille nostoa

Kuuntele, katsele, kohtaa

IDEA

Mikkeliissä tuettiin ja innostettiin osallistujia ideointeihin, kokeiluihin, onnistumisiin ja epäonnistumisiin kannustavasti. Kokeiluihin houkuteltiin myös palkinnoilla ja arvonnoilla. Palkitsemisen kautta tehtiin näkyväksi kokeilujen laaja kirjo ja se, että Täydellinen liikuntakuukausi oli koko Mikkelin yhteinen ponnistus.

Käytännön toteutus

Osallistujia haluttiin palkita laajasti ja kattavasti. Palkitseminen toi esille kokeilujen laajan kirjo. Osallistujia kannustettiin kaikissa ideoinneissa ja kokeiluissa toimimaan rohkeasti. Hyväntuulinen ja nostattava ilmapiiri innosti edelleen kokeilijoita ja levisi yhteisenä ajatuksena ympäri kaupunkia kuukauden aikana.

Useita erilaisia kokeilukilpailuja ja palkitsemisia

1) Ilo liikkuu yhdessä -valokuvakilpailu järjestettiin yhteistyössä sanomalehti Länsi-Savon kanssa. Valokuvakilpailun avulla nostettiin esille kaupunkilaisten yhteinen tekeminen. Kuvien teemana oli tuoda esiin iloa ja yhdessä tekemistä liikkumisen parissa. Kilpailuun osallistuttiin Länsi-Savon verkkosivujen kautta. Lukijat valitsivat itse voittaneen valokuvan.

2) Onnistuneiden kokeilujen kilpailussa palkittiin erityisen onnistuneita kokeiluja.

3) Liikuntaideakalenteri -kilpailussa arvottiin kalenterin tehtäviä suorittaneiden ja kalenterin projektille lähettäneiden kesken palkintoja. Mukaan arvontaan pääsi osallistumalla vähintään viiteen eri ideakalenterin kokeiluun. (Rs. Liikuntaideakalenteri)

4) Täydellisen liikuntakuukauden päätti Koko kaupunki liikkumaan -tapahtuma, jossa saman tunnin aikana pyrittiin saamaan asukkaat liikkeelle. Tapahtuma toteutettiin nopealla pop up -tyylillä. Osallistujia päätettiin palkita nopeasta toiminnasta. Etenkin liikunta-alan yrittäjät lähtivät laajalla rintamalla mukaan tarjoamalla ilmaisen tunnin liikkujille.

5) Erityismaininnoilla ja palkinnoilla huomioitiin kuukauden hyviä kokeiluja, jotka lisäsivät liikettä tai olivat muuten erityisen kekseliäitä. Palkintoja saivat mm. Mikkelin alueen harrastajaliigojen palkinnolla aina iloisella ilmeellä mukana ollut Jussi Huttunen, lasten satujumppista ja Nauti liikunnasta -näyttelystä kaupungin kirjaston henkilökunta, Mikkelin luistelijoiden lajikokeilupäivästä Oskari Valtola ja seurakunnan työntekijöiden lenkkikisasta Ville Kämäräinen.

MYÖS YRITYKSET MUKANA!
IDEOI & TOTEUTA
LIKKUMISTA
JA YHTEISTYÖTÄ
EDISTÄVÄ
KOKEILU!

OTA OSAA
"ILO LIKKUA
YHDESSÄ"
VALOKUVAUS-
KILPAILUUN!

Liikuttavimmat
ideat ja
otokset
palkitaan!

EVÄSTYKSIÄ

10 IDEAA TÄYDELLISEEN LIIKUNTA- KUUKAUTEEN

- 1.** Rekrytoi innostavat, iloiset, energiset ja liikunnan voimaan uskovat ihmiset.
- 2.** Tee verkostokartoitus innostavista, iloisista ja energisistä ihmisistä sekä organisaatioista, joiden kautta jokainen paikkakuntalainen tavoitetaan.
- 3.** Kysy kaikilta: mikä on sinun täydellinen liikuntakuukausi? Osallista paikkakuntalaiset suunnittelemaan ja kokeilemaan saman tien. Palavereita ei tarvita, tarvitaan nopeaa suunnittelua ja paljon kokeiluja.
- 4.** Tutki kaupungin strategia, kuinka Täydellinen liikuntakuukausi sopii strategian toteuttamiseen. Myy idea kaupunginjohdolle, vastuuhenkilöille sekä organisaatioille ja medioille.
- 5.** Verkostoidu kärsivällisesti. Varaa verkostojen luontiin reilusti aikaa.
- 6.** Ideoi ja kokeile välittömästi.
- 7.** Järjestä ideoiden jakamistilaisuus, jossa eri alojen ihmiset jakavat omia ideoita tulevista kokeiluista ja inspiroituvat muiden ideoista.
- 8.** Järjestä näyttävät hyväntuuliset avajaiset kokeilukulttuurin hengessä.
- 9.** Kannusta ja kehu ihmisiä ideanikkareiksi ja kokeilijoiksi, mikään kokeilu ei ole liian pieni kerrottavaksi eteenpäin.
- 10.** Ottakaa kokeileva toimintatapa pysyvään käyttöön.

UUDISTA AJATTELUASI!

- Yksin → **Yhdessä**
- Joku muu → **Me**
- Joskus → **Heti**
- Ylhäältä alas → **Alhaalta ylös**
- Arkailu → **Rohkeus**
- Tuomio → **Oppiminen**
- Lisää resursseja → **Nykyisillä resursseilla eri tavalla**
- Kokouksessa suunniteltu → **Käytännössä kokeiltu**
- Inspiraation odottaminen → **Hommiin ryhtyminen**
- Hallinnon alla → **Oman elämän design**
- Lamaantunut → **Dynaaminen**
- Siiloissa → **Verkostoissa**
- Jäykistely → **Luovuus**
- Joko-tai → **Sekä-että**
- Arvostus → **Oppiminen**
- Suorittaja → **Tekijä**
- Rutiini → **Uuden testaus**

VALO KUNTIEN JA KAUPUNKIEN TUKENA

Valo (ja sitä edeltäneet SLU, Nuori Suomi ja Kunto) on yhdessä kumppaneiden kanssa pitkään toiminut kiinteässä yhteistyössä kuntien ja kaupunkien kanssa. Täydellinen liikuntakuukausi korostaa nopeita kokeiluja, ihmisten osallistamista, innostusta ja uudenlaista toimialat ylittävää yhteistyötä. Tähän kokonaisuuteen sopii hyvin menneillään olevat operaatiot ja palvelut, joita Valo kumppaneineen tarjoaa. Parhaimmillaan täydellinen liikuntakuukausi vauhdittaa alla kuvattuja liikkuvan lapsuuden, urheilijan ja liikkujan polun toimia sekä luo synergiaa näiden välille.

Varhaiskasvatus

Tavoitteena on, että Varhaiskasvatuksen toimintakulttuuri luo perustaa liikunnalliselle elämäntavalle ja lapsi saa mahdollisuuden päivittäiseen liikunnalliseen leikkiin (2 h/pv). Laajan asiantuntijaverkoston kanssa rakennettua uutta varhaiskasvatuksen liikkumis- ja hyvinvointiohjelmaa toteutetaan laajasti useissa kunnissa.

Lisätietoja: www.sport.fi/varhaiskasvatus/liikkumis-ja-hyvinvointiohjelma

Koulu

Tavoitteena on, että Koulussa opitaan ja innostutaan liikunnasta ja lapsi saa mahdollisuuden päivittäiseen liikkumiseen (1 h/pv).

Lisätietoja: www.sport.fi/koulu

Kasva Urheilijaksi ja Urheiluakatemia

Tavoitteena on innostaa ja mahdollistaa urheilijaksi kasvua eli Lasten ja nuorten urheilun suomalaisen malli (mm. koti-koulu-seura yhteistyö) jalkautuu lasten ja nuorten urheilun toimintaympäristöihin.

Lisätietoja: www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu

Urheiluakatemiaohjelma (Olympiakomitea) on huippu-urheilun alueellinen verkosto ja koko Urheilijan polun perustukiratkaisu, joka toimii kehittyvänä osaamisen ja olosuhteiden mahdollistajana Urheilijan polun kaikissa vaiheissa.

Lisätietoja: www.sport.fi/huippu-urheilu/urheiluakatemia

Seuratoiminta

Tavoitteena on, että urheilun ja liikunnan lisäksi seurat innostavat kaiken ikäisiä toimimaan sekä vahvistavat yhteisöllisyyttä.

Lisätietoja: www.sport.fi/urheiluseura

Työyhteisöliikunta

Tavoitteena on, että Työyhteisöliikunta on osa jokaisen työyhteisön arkea.

Lisätietoja: www.sport.fi/tyoyhteisot/hyvät-kaytannot/tyokalut-ja-menetelmat ja www.sport.fi/tyoyhteisot/liike-elamaan-hanke

Olosuhde- ja strategiatyö

Tavoitteena on, että liikunta sisältyy kuntien strategiaan asiakirjoihin sekä kuntiin syntyy liikuntastrategioita. Tavoitteena on myös edistää liikuntaolosuhteiden ja -ympäristöjen kehittämistä yhteistyössä eri tahojen kanssa. Useiden kuntien hankkeissa olemme mukana yhdessä Kunto ja Virkestys OY:n kanssa.

Lisätietoja/linkit: www.sport.fi/liikuntapolitiikka/vaiikutamme/kunnat ja www.kuntojavirketys.fi/kuntapalvelut

Sport Finland

Tavoitteena on, että Suomi on aktiivinen onnistuneiden kansainvälisten tapahtumien hakija ja järjestäjä. Sport Finland (Olympiakomitea) toimii kuntien ja järjestöjen kumppanina. Together we create cool events with a soul. Finland – for the love of sport.

Lisätietoja: www.sportfinland.fi

