

- Valo ry, EsLi ja Mikkelin kaupunki syksy 2014
- liikunnan polku / lisääminen
- kokeilukulttuuri
- pienin kustannuksin,
asukaslähtöisesti ja -vetoisesti
- Miten omakohtaisesti lisään liikuntaa?
- 2017 liikunnan unelmavuosi, 2020 liikkuvien kansakunta

MINKÄ TAKIA ?

- liikkumattomuus aiheuttaa 2 miljardin kulut vuosittain
- koululaisten liikkuminen vähentynyt
 - Liikkuva koulu, jousta koulupäivä, välituntiliikunta jne
- liikunnan merkitys terveyden ylläpidossa on kiistaton
 - Tutkimustietoa on riittävästi
- Liikunnan vaikutus työpoissaoloihin
 - Orimattila 737 000 € / v
- Miten me pärjäämme 10 vuoden päästä ilman liikunnan lisäämistä?
- Nyt mietitään miten me pärjäämme ensi kuukauden / vuoden

TOTEUTUS

- Kaikki Etelä-Karjalan kunnat mukaan
- Maakuntaliitto osa rahoitus, EKLU vahvasti mukana, kuntien tuki
- Ideasta heti toimeen, ei 10 kokousta 1 liikuntatapahtuman pitämiseksi vaan 1 idea, 10 liikuntatapahtumaa
- Ei valmiita malleja
- Kaikki ideat ovat hyviä
- Ei ole hulluja ideoita, jokaista ideaa voi kehittää
 - ei auto lähimmälle P-paikalle, kopiokonekyykkä, seisomatyöpisteet, kävelykokoukset, rappuset käyttöön (malli Espoo), SaiPan peliin kävellen, välituntiliikunta työpaikoilla, äiti-lapsi -liikuntakerho, aikuisten liikuntaleikkikoulu jne.
- Liikuttajapalvelu? Milloin kävit itse vuosihuollossa?

KENELLE?

- Kaikille, vaarista vauvaan
- Kunnilta yhteyshenkilöt
- Erityisryhmät, BMI yli 40, työttömät
- Yhteydet eri yhdistyksiin
 - Urheiluseurat, partiolaiset, Martat, metsästäjät, punainen risti, leijonat, rotaryt, yritykset, Eksote, koulut, päiväkodit, eläkeläiset, LUT, opiskelijat jne
- Verkoston luominen huhti - kesäkuun aikana
- Elokuussa tiedottaminen
- Syyskuussa toteutus (yhdistysten toimintakaudet alkaa)

VIESTINTÄ

- Omat nettisivut
 - Ideat, mahdollisuudet, paikat, linkit (kunnittain)
- Etelä-Karjalan Radio
 - Päivittäiset ohjelmat
- Lehdistö
 - Maakunnalliset, paikalliset
- Some
 - Facebook, Twitter, Instagram, Youtube jne



**LIIKKUVA
ETELÄ-KARJALA**

Etelä-Karjala

Syyskuu 2015



SUORITA
KALENTERIN
LIIKUNTAVINKIT
TAI TÄYTÄ
PÄIVÄT OMILLA
IDEOILLA!

Viikkokalenteri

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Maakunta / kotikunta	<i>Pidä 4 "välitunti- liikuntaa" työpäivän aikana</i>	<i>Maaottelumarssi</i>	<i>Töihin kävelen tai pyöräillen</i>	<i>ota 5000 askelta päivän aikana</i>	<i>Vie läheinen kävelyllä metsään</i>	<i>TEE PIHATÖNÄ</i>	<i>Marja/sieni metsään syksyn satoa etsimään</i>
kotikunta/ työpaikka/ koulu	VÄLITUNTI- JUMPPA	<i>jne</i>					
Työpaikka / - piste/ luokka (itse täyttäen)	<i>oppitunti seisten</i>	<i>YKSI TUNTI LUONNOSSA</i>	<i>ruokailun jälkeen koulurakennus 2 kertaa kiertäen</i>	<i>50 kyykkyä päivän aikana</i>	<i>jne</i>		
OMA (itse täyttäen)							

**OSALLISTU
KILPAILUUN!**
*Palkintoina xxxx
xxxxx xxxx*

Suorita xx liikuntaideaa kalenterista, täytä yhteystietosi ja lähetä kuva suorituskalenteristasi sähköpostilla toimisto@eklu.fi 11.10. mennessä, niin olet kisassa mukana.

Nimi: _____

Sähköposti: _____

Puhelin: _____



KOULUVIESTIKARNEVAALI

SYYSKUU 2015

- Alustava ajatus:
- alakouluissa pidetään luokittain sukkulaviesti yu-kisojen yhteydessä syyskuussa mahdollisesti viikolla 37. Kyseinen viikko on Euroopan urheiluviikko ja Suomen päätapahtuma olisi koululaisten viestikarnevaali
- ajan voisi ottaa ja se voidaan laittaa nettiin (ei kuitenkaan paremmuusjärjestykseen vaan kunnittain / kouluittain)
- ilmoittautumiset tehdään elokuun loppuun mennessä, mitkä koulut ovat mukana
- juostava matka 16 X 80 m (1-6 luokkalaiset)
- Pika (4 x 100m)- tai pitkäviesti (800, 600, 400 ja 200 m) (7-9 lk, lukio, ammattikoulut)

KOULUVIESTIKARNEVAALI

- syyskuun viikolla 38–39 järjestetään esim Kimpisessä juoksukarnevaali, johon jokainen koulu voi osallistua
- joukkue koostuu esim. 1-6 luokkalaisista 2-3 oppilasta / luokka, yhteensä joukkueessa voisi olla 16 oppilasta
- järjestäjän (EKLU) toimesta järjestetään kuljetus kisapaikalle linja-autoilla ?
- koulun tehtävänä on vastata matkaeväistä (jos ei saada sponsoria tapahtumalla)
- Kisan kesto olisi 2-3 tuntia
- paikan päällä esittelyjä, ohjattua jumppaa, musiikkia ja tietenkin huipentumana koulujen välinen sukkulaviesti (mahdollisesti alkukarsinnat ja finaali)
- AJATUKSIA, KEHITYSIDEOITA.....