

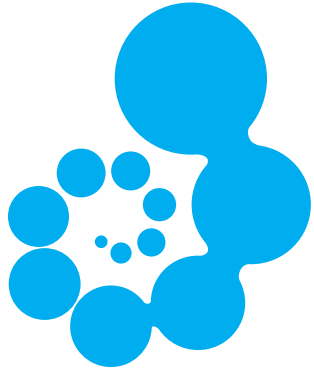
liikkuvamikkeli.fi
**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

MIKKELISSÄ 22.8.-21.9.2014

Elä Sinäkin Liikkuen! (ESLi)

Asukkaiden osallistaminen
hyvinvoinnin tuottamiseen (Mikkelin kaupunki)

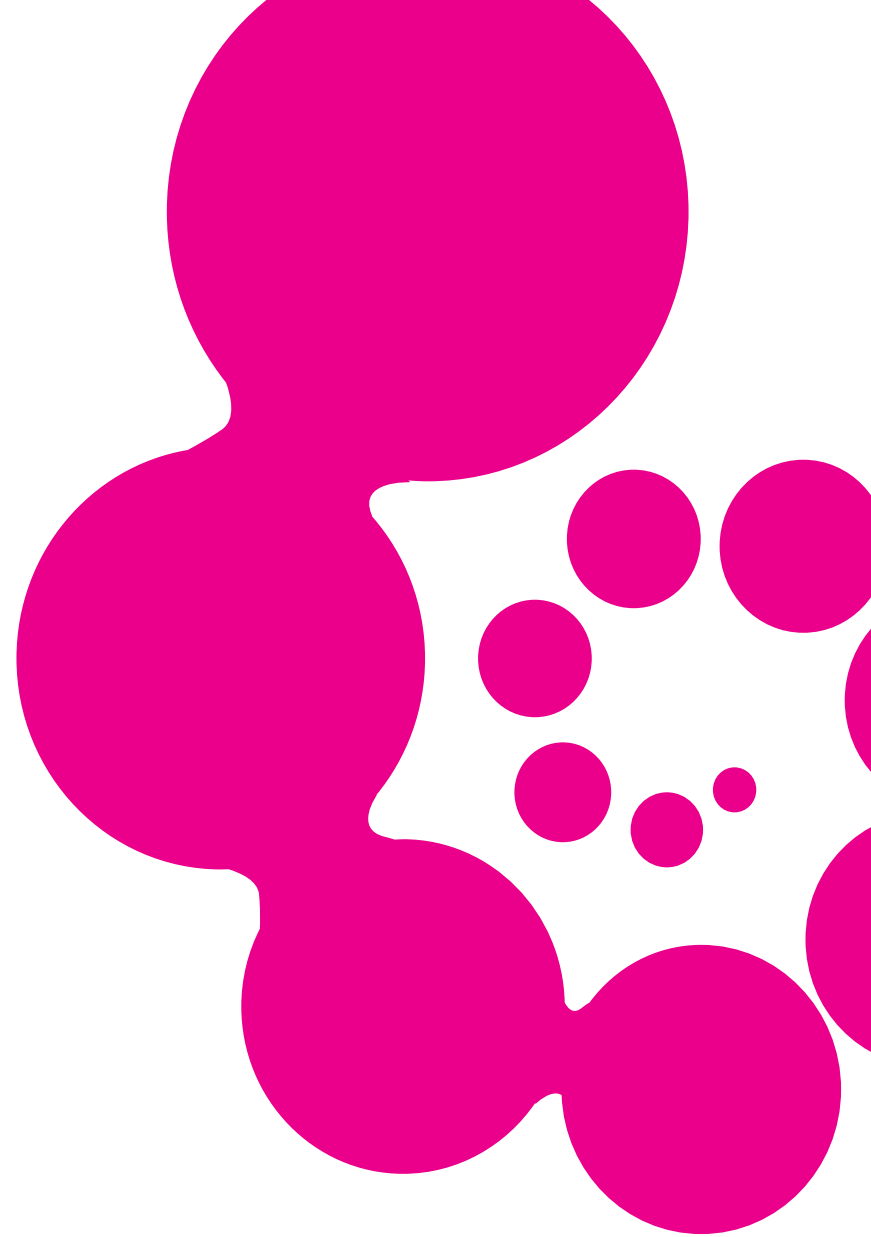
”Olemme maailman liikkuvin (Valo)
urheilukansa – 2020”



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Täydellisen Liikuntakuukauden tavoitteena on lisätä

- liikkumista
- yhteistyötä
- kokeilukulttuuria





TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Kokeilukulttuuri





TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Avajaiset torilla



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Toiminnallisia tuokioita välitunneilla



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Perheliikuntailta koulussa



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Oppilaiden ideoimat välkkärikuntoilut



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Pöydille parempaa käyttöä



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Välituntitouhuja



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Yllätyskyykky oppitunnilla



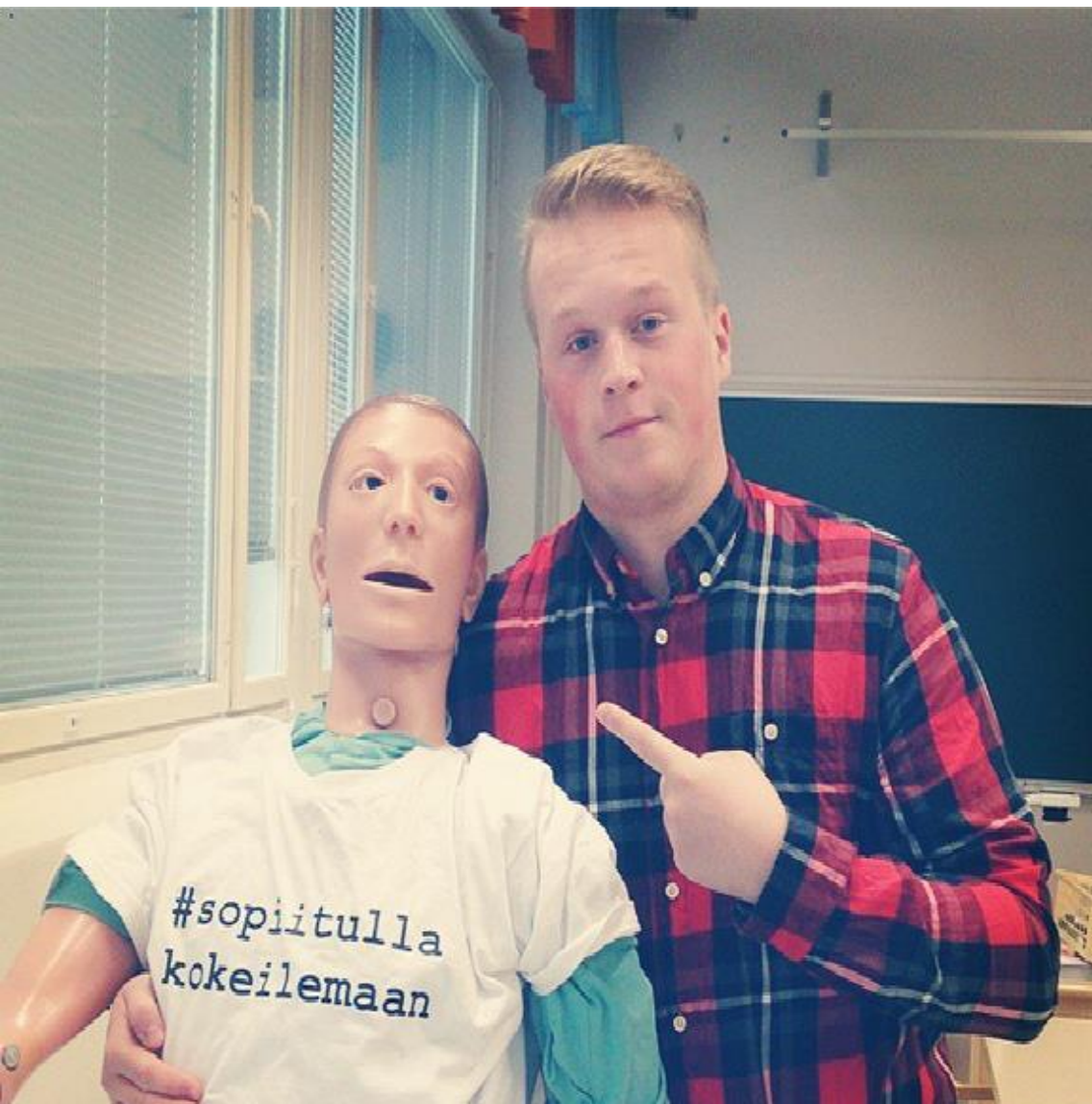
**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Lajikokeiluilta nuorille



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Nuoret järjestämät suunnistuksen aluekisat



saulizio

Seuraa

2 viikkoa sitten

Jooseppi kesti pidempään kuin @jkettula paineluelvyytystä. Joosepin henk.koht avustajana otan haasteita vastaan. #sopiitullakokeilemaan #finnishboy



emiliaroponen_, aadaeveleen, samizki and 200 others like this.



kasperaholainen



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Haastekisa nuorille



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

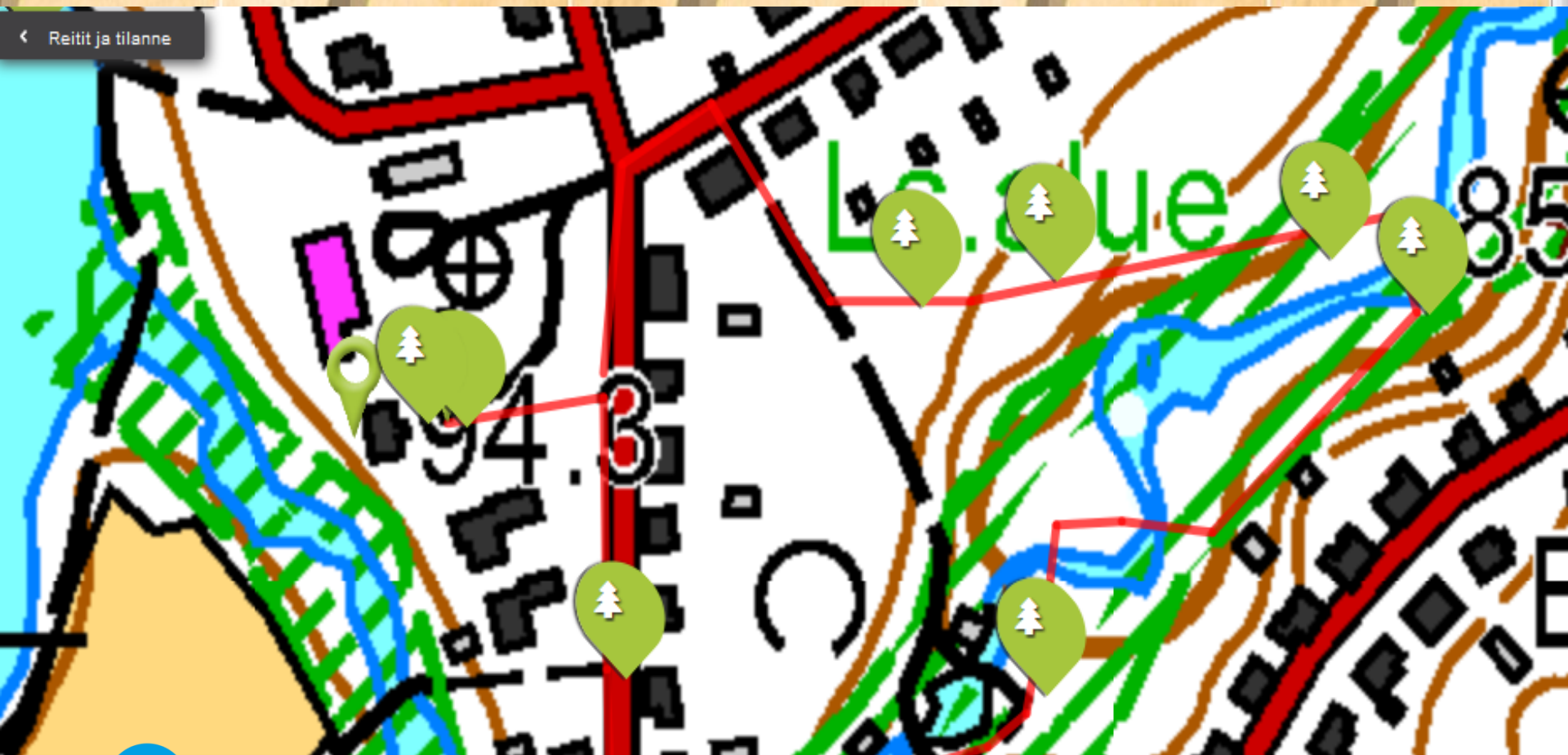
TLKK Muuvi harjoitukset koulussa



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

TLKK Muuvi avajaisissa

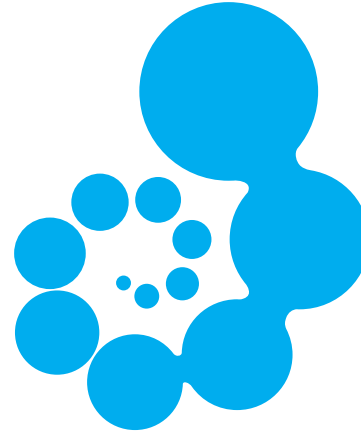
< Reitit ja tilanne



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Digitaaliset opetusreitit (X-Routes)

AKTIIVISUUSALUE	ESIMERKKIAKTIVITEETIT
 TEHOKAS*	 Nopea juoksu
 TEHOKAS	 Koripallo, jalkapallo, tennispallo, tennis, pöytätennis
 REIPAS	 Fisikaaliset voimistelut
 KEUYT	 Pölyttäminen, Hidas kävely, Siivottelu
 TOSI KEUYT	 Videoitettujen pelien pelaaminen, tv:n katselu



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**



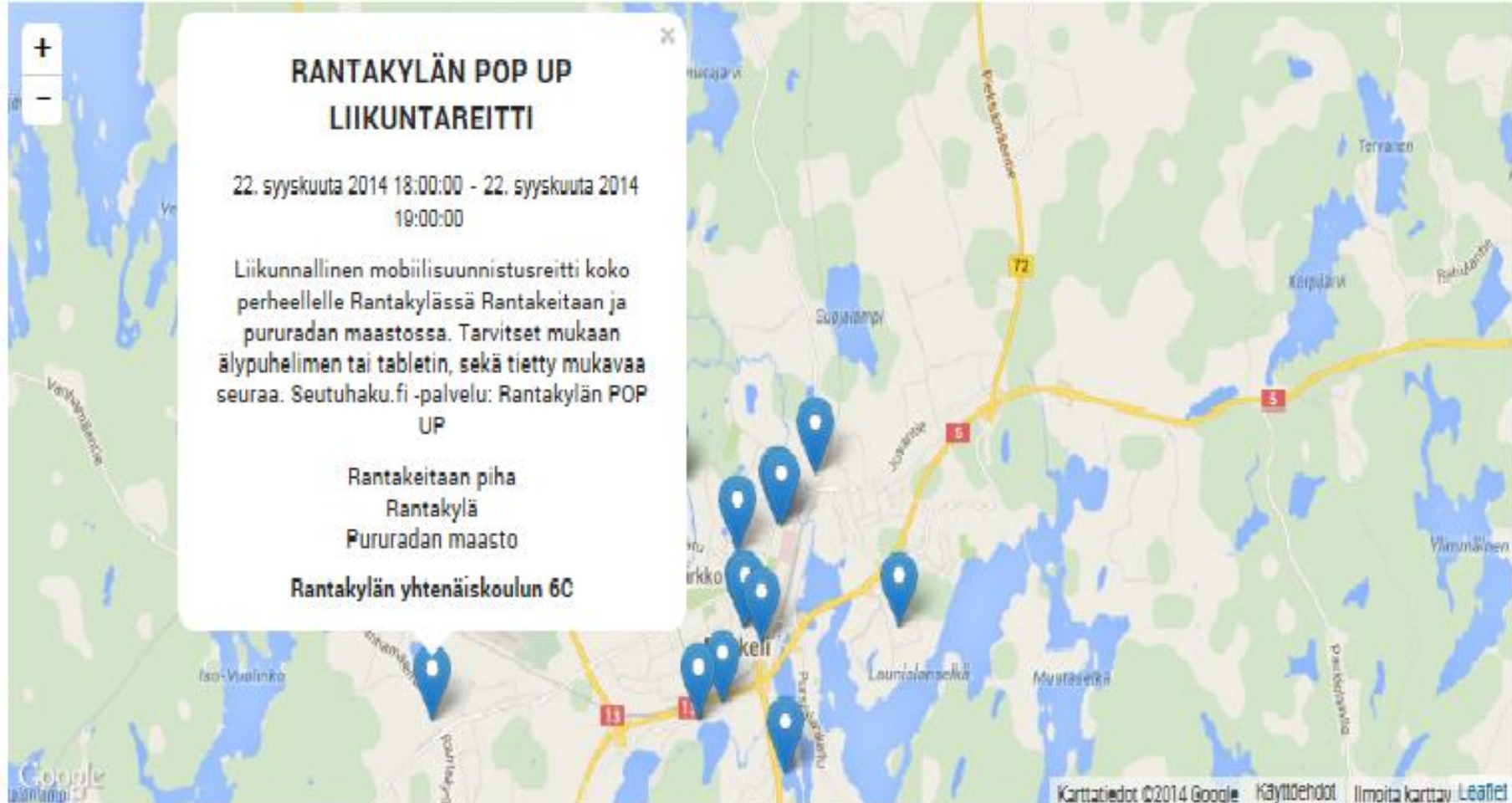
**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Aktiivisuusmittaukset kaikissa ikäryhmissä



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Loppuhuipennus



TAPAHTUMA ALKAA:

TAPAHTUMA LOPPUU:



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Liikunnan Pop Up -tapahtumat kartalle

NAPPAA TALTEEN!

LIIKUNTAVINKKEJÄ VOIT TOTEUTTAA MINÄ PÄIVÄNÄ VAAN!

Laita rasi ruutuun, kun olet suorittanut päivän idean.

LIIKUNTAIDEA-KALENTERI

SUORITA KALENTERIN LIIKUNTAVINKIT TAI TÄYTÄ PÄIVÄT OMILLA IDEOILLA!

MAANANTAI 18.8. HARJOITTELE AVAJAISTANSSIA! ☐	TIISTAI 19.8. KÄY KUNTORASTEILLA! ☐	KESKIVIIKKO 20.8. HARJOITTELE AVAJAISTANSSIA! ☐	TORSTAI 21.8. ■ Yhteisjuoksut ☐	PERJANTAI 22.8. ■ Täydellisen liikuntakuukauden avajaiset torilla alk. 12.30 ■ Torisport URHEILUTAMINEET PAALLA TOIHIN JA KOULUUN! ☐	LAUANTAI 23.8. ■ Koko kansa liikkeelle ja saunakävelysafari ■ Torisport ■ Fressin tapahtuma ■ MP Pilates Studio laiteharjoittelu ☐	SUNNUNTAI 24.8. ■ Torisport ■ Lasten pelitapahtuma (MP) LÄHDE LIIKKEELLE KOKO PERHEEN VOIMIN! ☐
MAANANTAI 25.8. ■ Koululaisten Torisport ■ Torisport Pyörällä tai kävellen toihin! ☐	TIISTAI 26.8. ■ Hyvän ryhdin päivä KULJE KÄVELLEN! Kyökkipäivä 10 toistoa joka tunti! ☐	KESKIVIIKKO 27.8. ■ Tasapainon päivä PESE HAMPAAT YHDELLÄ JALALLA SEISTEN! ☐	TORSTAI 28.8. ■ Yhteisjuoksut KÄY JUMPPASSA TAI PELAAMASSA ☐	PERJANTAI 29.8. ■ Korkkarijuoksu Tutustu kirjaston liikunta- näyttelyyn! ☐	LAUANTAI 30.8. ■ Marskin Marssi ■ 10. avoimet Mikkelin paralympialaiset ■ SkiBBA ry katusählyturnaus Käy lavatansseissa! ☐	SUNNUNTAI 31.8. MARS MARJA-METSAAN! ☐
MAANANTAI 1.9. ■ Mikkelin kaupungin henkilöstön KKI-jumppa ■ Liikuntavälkkäpäivä KÄVELY-PALAUVERIPÄIVÄ! ☐	TIISTAI 2.9. ■ Leidiän Lenkki ■ Kalishaaste ■ Hyppynarupäivä! ■ Jalkapallon lajiesittely, Hänski klo 17-20 Puhelut seisten päivä! ☐	KESKIVIIKKO 3.9. 5000 ASKELTA PÄIVÄSSÄ! ☐	TORSTAI 4.9. ■ Yhteisjuoksut Taukojumppapäivä! ☐	PERJANTAI 5.9. ■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu ■ Ruutuhyppelypäivä Mikkelissä PIDÄ PALAUVERIT SEISTEN! ☐	LAUANTAI 6.9. ■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu ■ Olikarin 3-vuotissynttärin bongaa lajit ja pelaa pisteet tiimillesi, lajiesittelyjä, Sportforum Kokeile uutta liikuntalajia! ☐	SUNNUNTAI 7.9. ■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu ■ Ill St. Michel Summer Open ☐
MAANANTAI 8.9. ■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu Punnerra 10 krt ja lankuta 1 min ☐	TIISTAI 9.9. ■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu 15 MIN VENYTTELY! ☐	KESKIVIIKKO 10.9. ■ Digitaalinen kaupunkiseikkailu PÄIVÄ ILMAN TELEVISIOTA! ☐	TORSTAI 11.9. ■ Kirkkolienkki ■ Yhteisjuoksut Osallistu kulttuuri-tapahtumaan ☐	PERJANTAI 12.9. ■ MAHL jalkapallon PMT VIE NAAPURIN KOIRA LENKILLE! ☐	LAUANTAI 13.9. ■ Koululiikuntaliiton yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut ■ MAHL jalkapallon PMT ■ jääkiekon ja jääpallon lajiesittely, jäähalli klo 12-14 Pelaa pihapelejä! ☐	SUNNUNTAI 14.9. ■ Koululiikuntaliiton yleisurheilun Suomen mestaruuskilpailut ■ Koripallon lajiesittely, Lyseon sali klo 10-12.30 KAVERIN KANSSA LENKILLE ☐
MAANANTAI 15.9. Tutustu lähiliikuntapaikkaan! ☐	TIISTAI 16.9. ■ Amerikkalainen jalkapallo, lajiesittely kuplahalli klo 18-20 PULAHDA UIMAAN! ☐	KESKIVIIKKO 17.9. Tuoliton päivä töissä ja koulussa! ☐	TORSTAI 18.9. ■ Yhteisjuoksut KÄVELE PORTAAT HISSIN SIJAAN! ☐	PERJANTAI 19.9. Haravoi lehdet! ☐	LAUANTAI 20.9. ■ Parkinson-kävelytapahtuma ■ MAHL korttelikerhon avajaispäivä LENKKI LUONNOSSA ☐	SUNNUNTAI 21.9. PYYDÄ IKÄIHMINEN LENKILLE TAI KULTTUURI-RIENTOON! ☐

OSALLISTU KILPAILUUN!

Voit voittaa mm. tavara-palkintoja tai liikunta- ja kulttuurilahjakortteja!

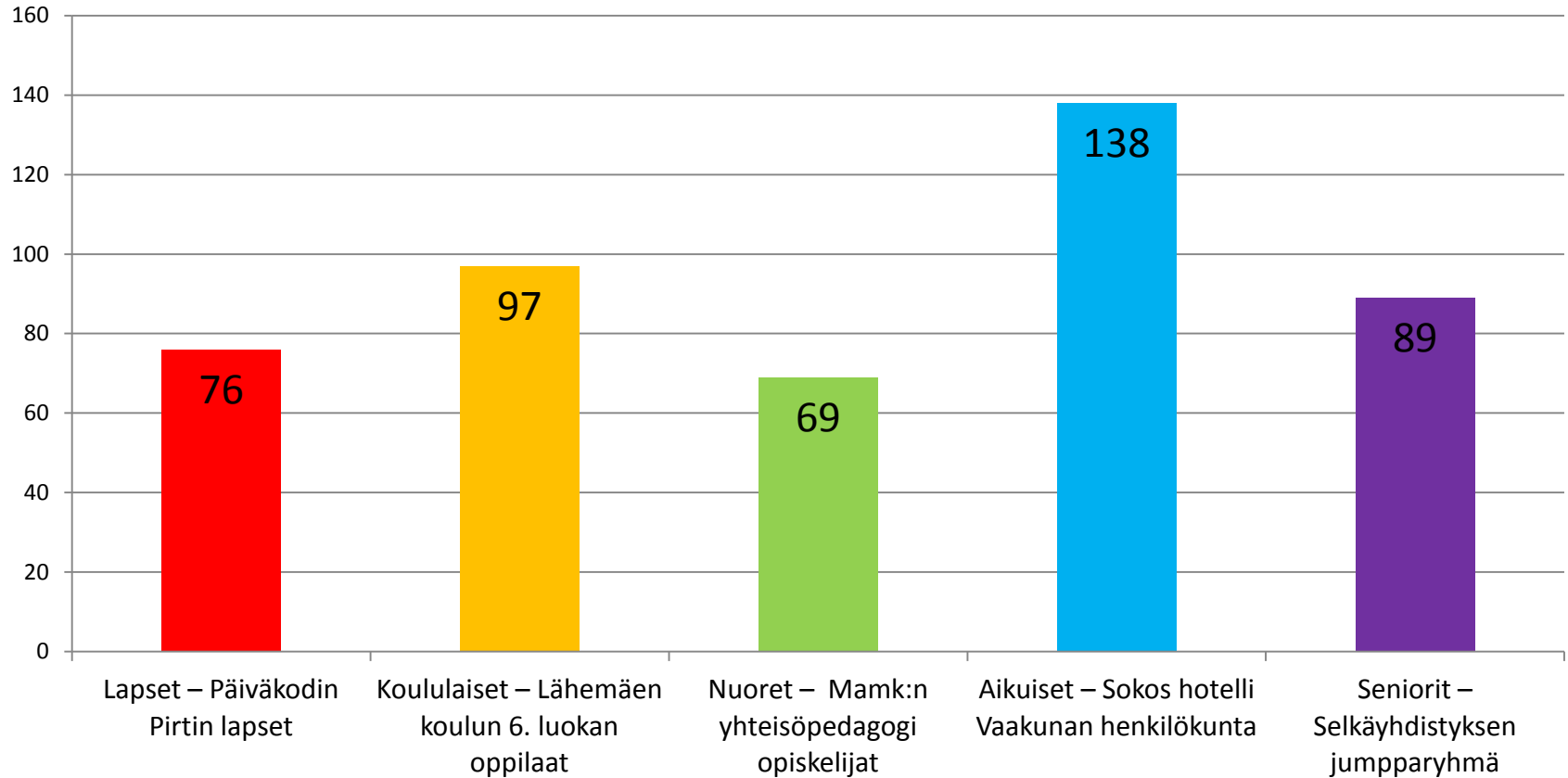
Suorita 20 liikuntaideaa kalenterista, täytä yhteystietosi ja lähetä kuva suorituskalenteristasi tekstiviestillä numeroon 0440 367 977 tai sähköpostilla hanna.korhonen@edu.mikkeli.fi 30.9. mennessä, niin olet kisassa mukana. Ilmoitamme voittajalle henkilökohtaisesti.

Nimi: _____

Sähköposti: _____

Puhelin: _____

Hotelli- ja ravintola-alan henkilökunta liikkui eniten viime viikolla (138 min /päivä)



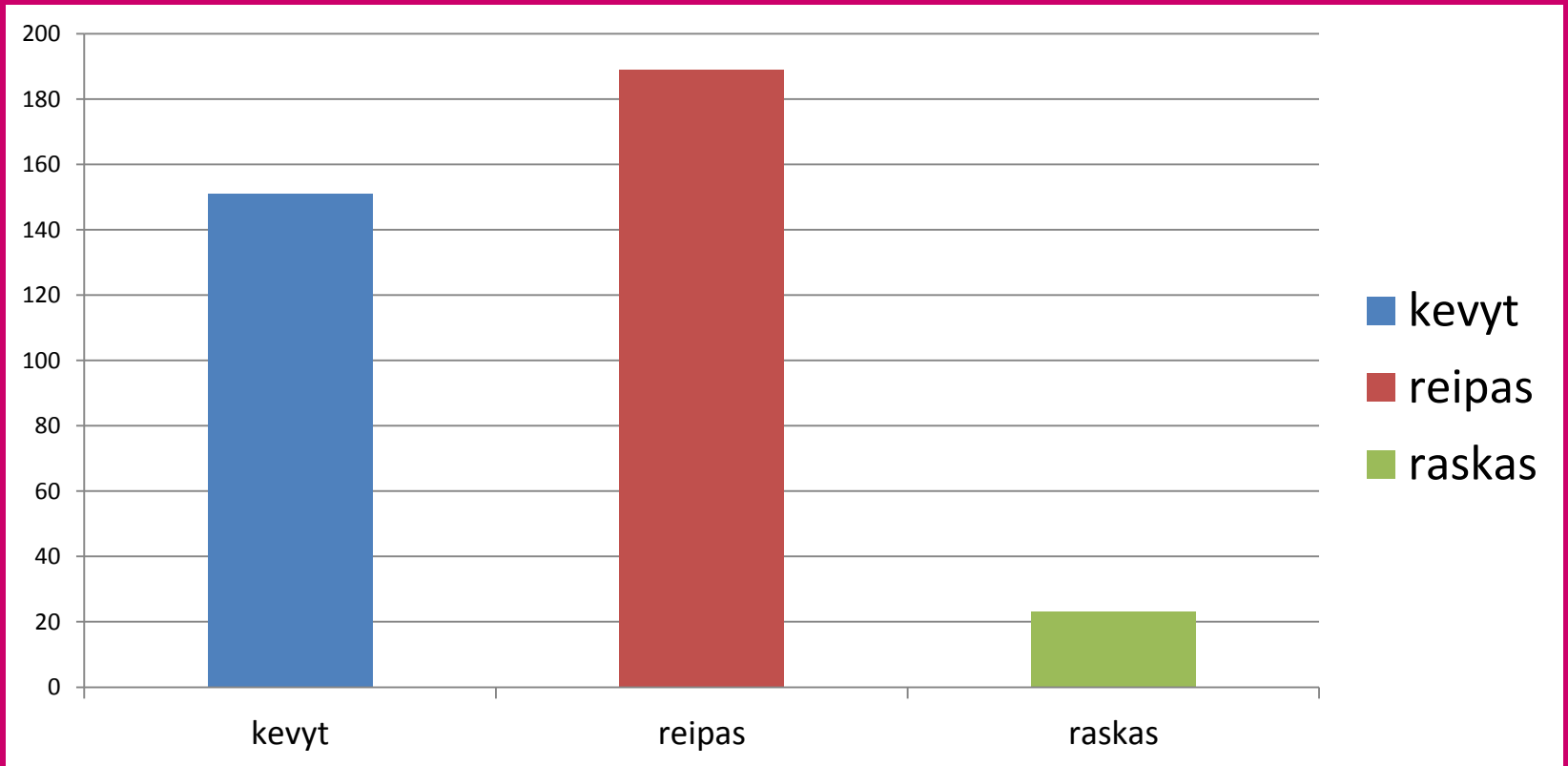
**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**

Tulokset myönteisiä



TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

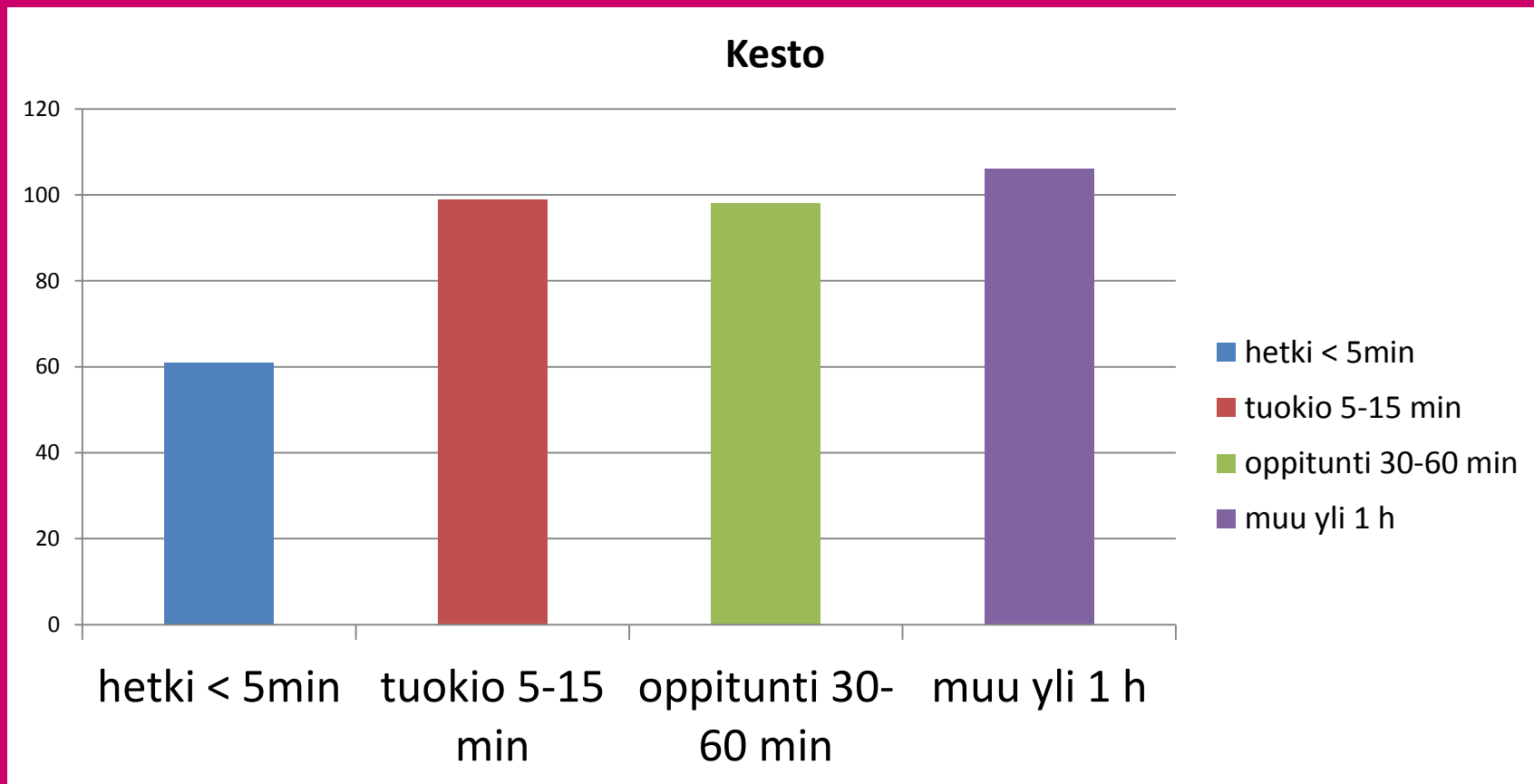
Liikkumisen intensiteetti



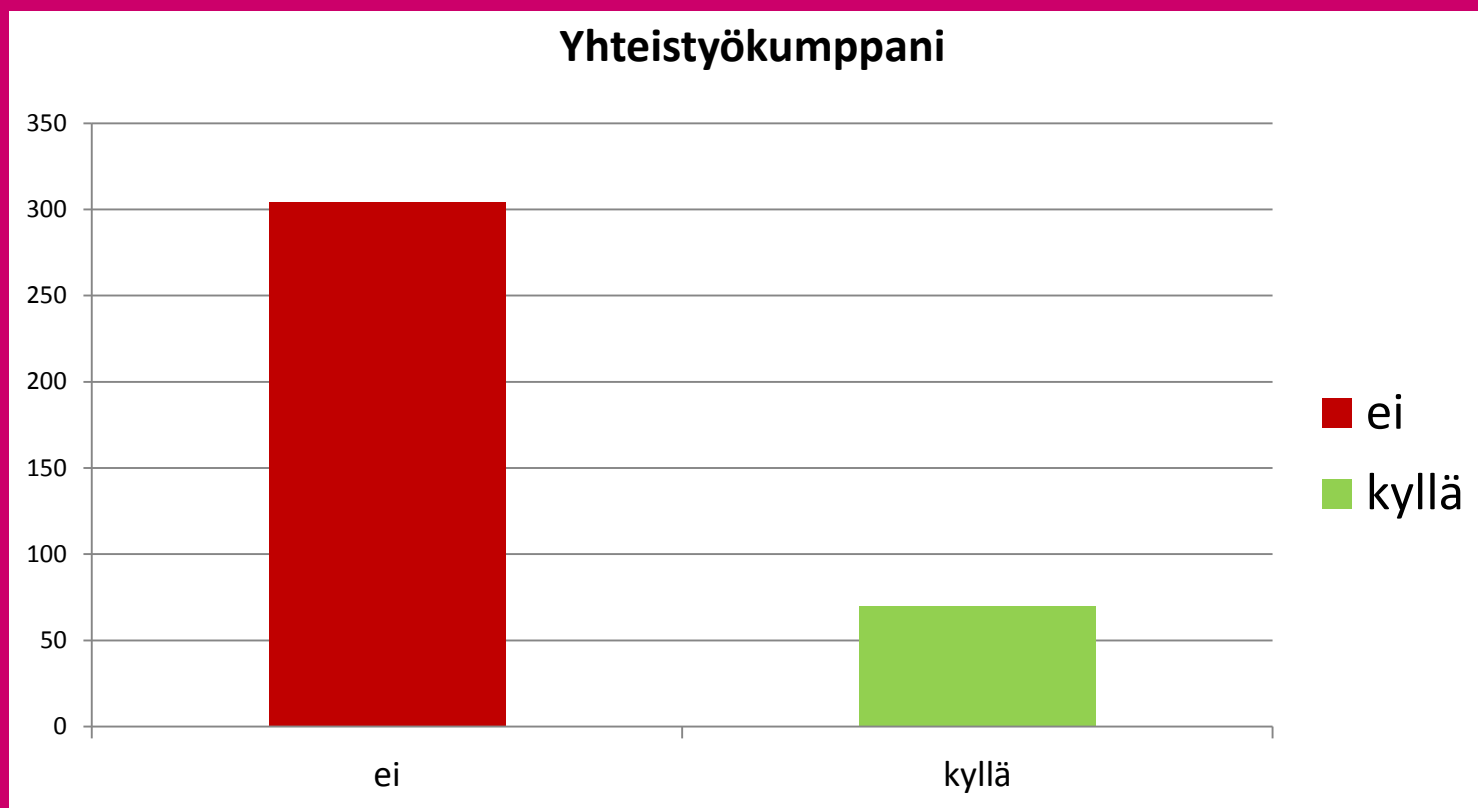


TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Kokeilun kesto



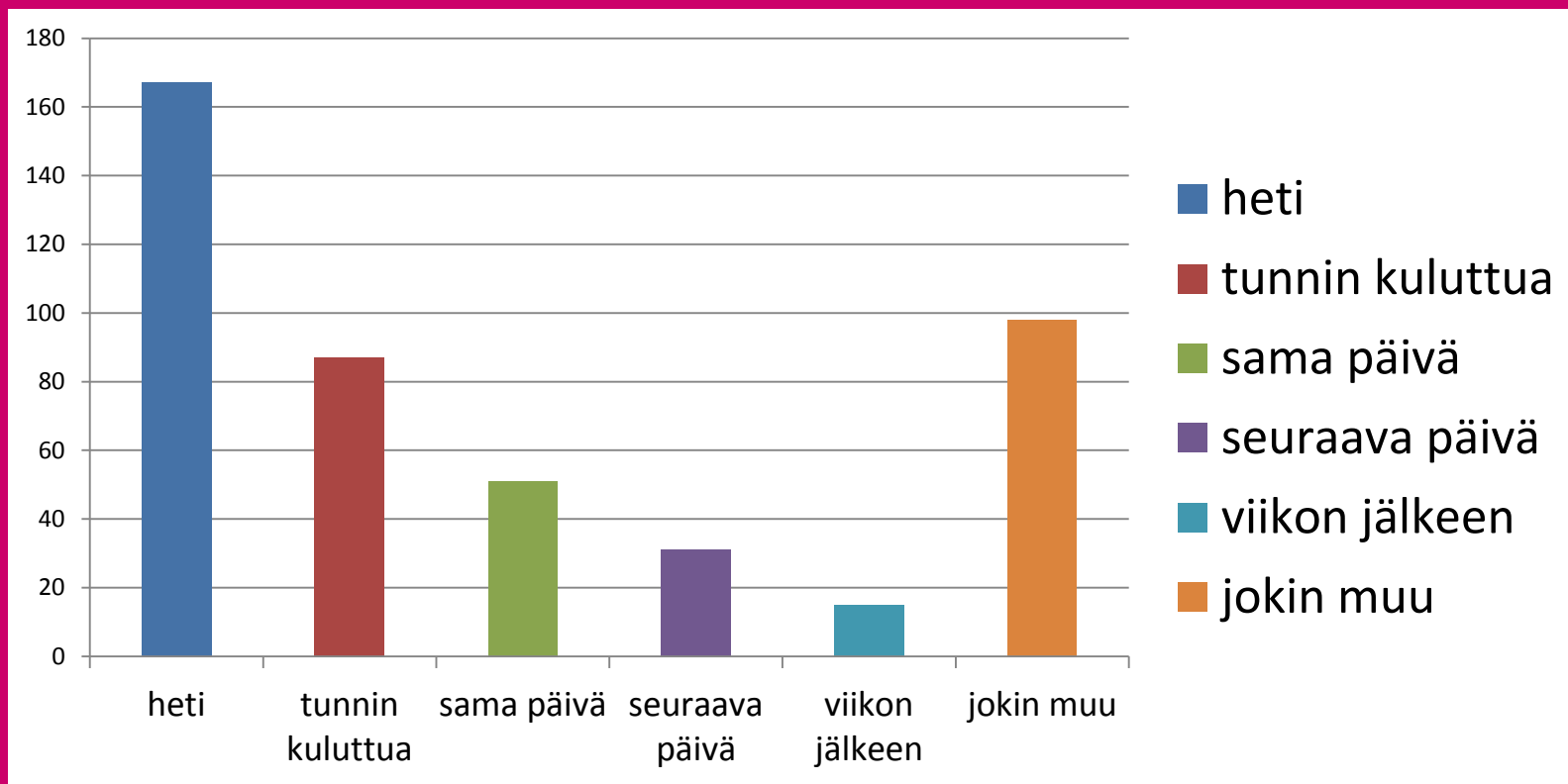
Yksin vai yhdessä





TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

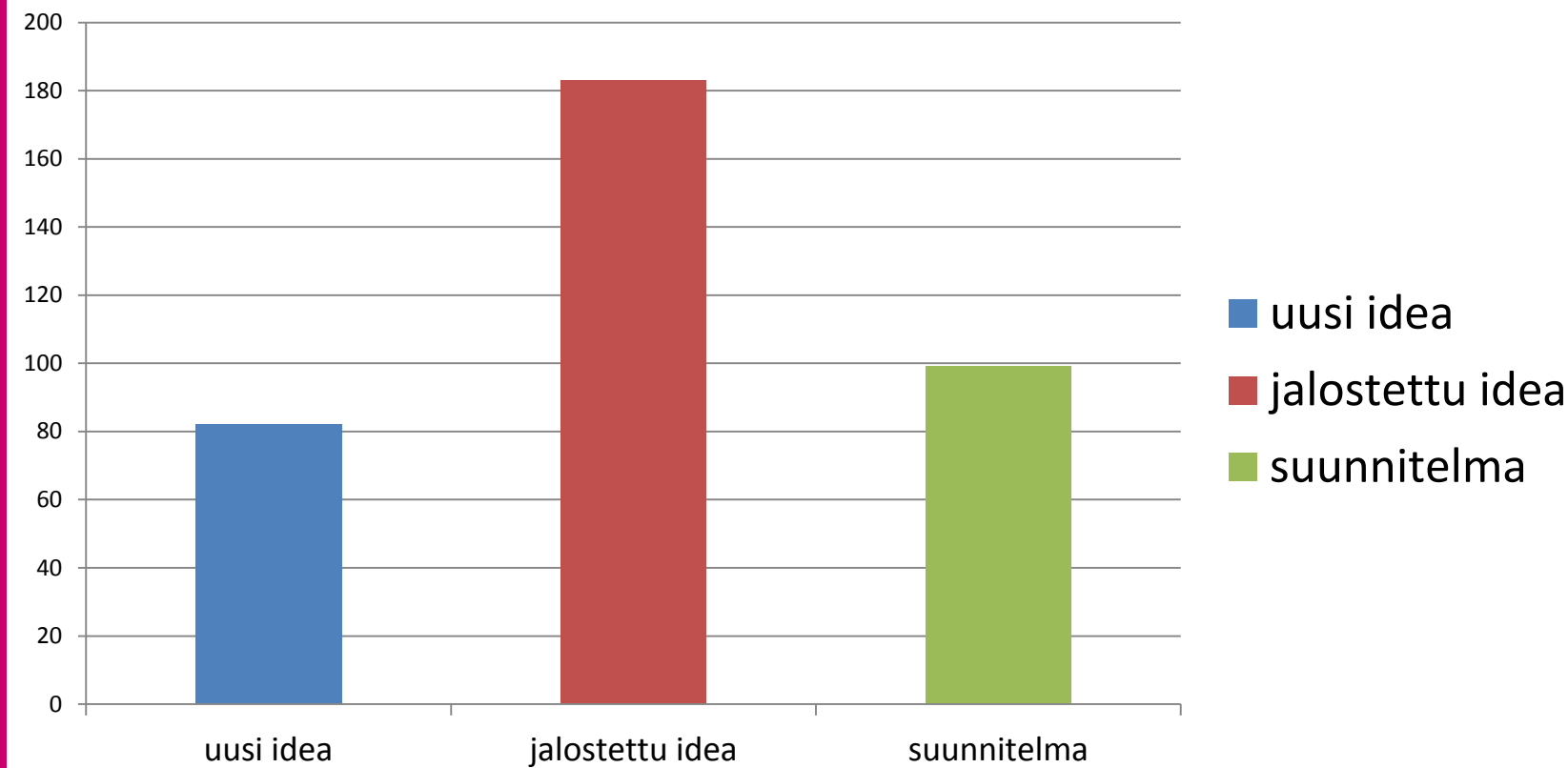
Ideasta kokeiluksi





TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

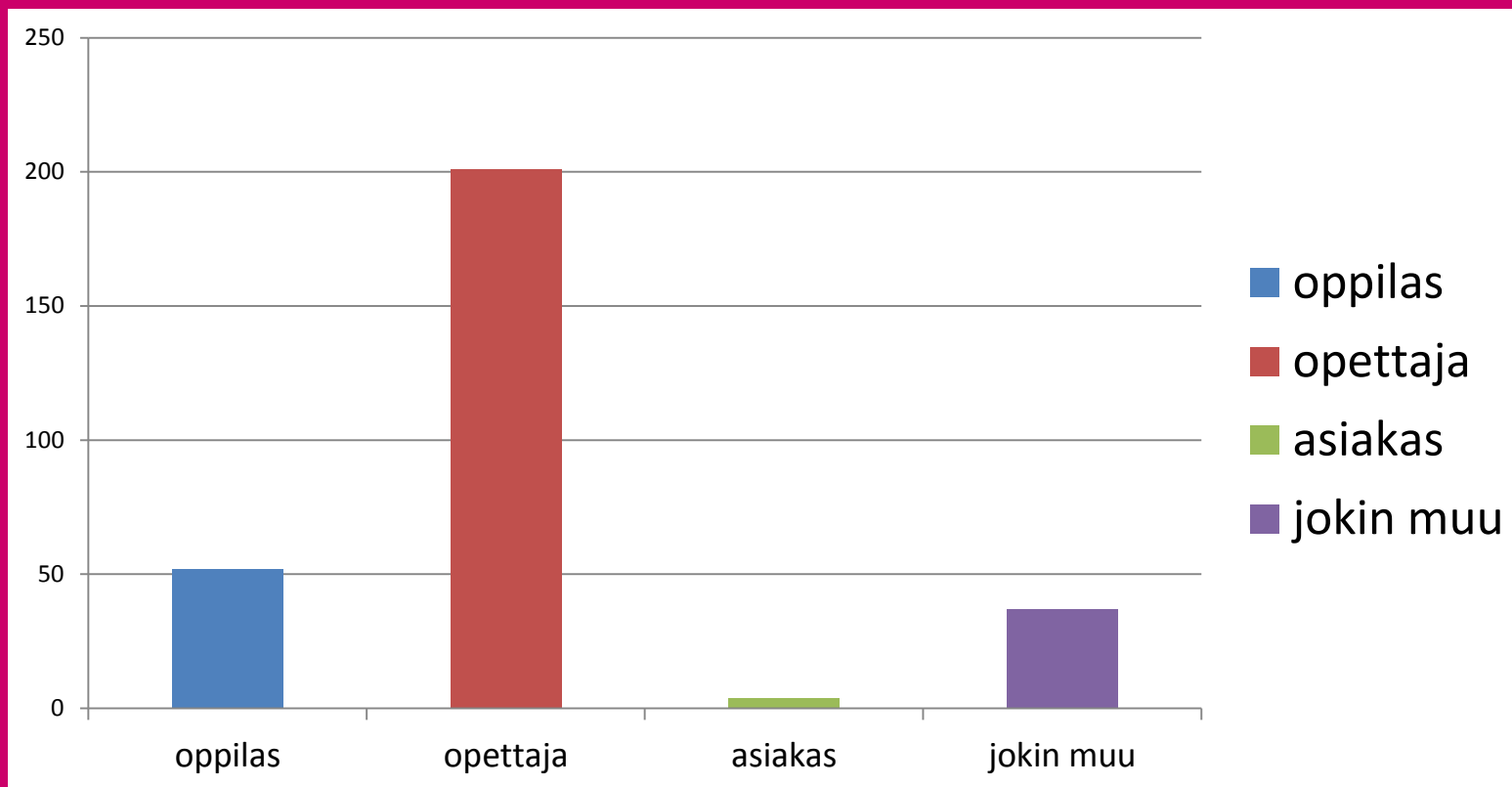
Idean laatu





TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI

Ideoija





*Mikkelissä syntyi
kuukauden aikana:*

- Iloa!*
- Innostusta!*
- Rohkeita kokeiluja!*

*Ollaan maailman liikkuvin
urheilukansa 2020*



**TÄYDELLINEN
LIIKUNTA
KUUKAUSI**